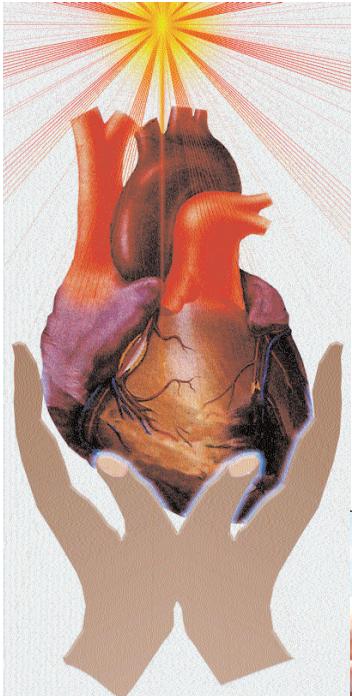


राजयोग मेडिटेशन, सात्त्विक आहार और नियमित व्यायाम से 90% ब्लॉकेज हो गए सामान्य अब बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के हृदय रोग का इलाज संभव, 7000 दिलवालों का संभला दिल

कैड प्रोग्राम से हृदय रोगियों को मिल रही नई जिंदगी

शिव आमंत्रण, आबू रोड। जैसा मन, वैसा तन- इस महावाक्य पर वर्षों तक शोध और रिसर्च कर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल प्रभाग ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जिससे डॉक्टर भी अचैमित हैं। इसे थी डायमेंशल हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एवं बॉडी प्रोग्राम नाम दिया गया। इसके तहत हृदय रोगियों के लिए समय-समय पर आबू रोड स्थित शातिवन परिसर में ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। आबू रोड स्थित ज्लोबल हॉस्पिटल ट्रॉमा सेंटर के निदेशक व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार गुप्ता ने आध्यात्मिकता में रिसर्च कर एक ऐसी अद्भुत और चमत्कारी पद्धति का विकास किया है जो आज हृदय एवं डायबिटीज के रोगियों के लिए वरदान साबित हुई है। इसका उद्देश्य हृदय रोगियों को बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस थीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब सात हजार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं। जो पहले दुःख, अशांति और बीमारी में गुजर रही थी आज वह खुशहाल और सुखमय जिंदगी जी रहे हैं। **पेश है शिव आमंत्रण की विशेष रिपोर्ट...**



वर्षों तक शोध कर विकसित की तकनीक, हृदय रोगियों को पुकारते हैं 'दिलवाले'

स्वस्थ रहने के लिए इन्हें करें आदतों में शुमार...

- ⇒ सात किलो ग्रैम्स और में एक किलो काला चना, एक किलो सोयाबीन, डेढ़ किलो जौ का मिश्रण कर आटे की रोटी खाने की सलाह दी। इसके पहले सोयाबीन को 20 मिनट पानी में उबालकर सुखाने के बाद पिसवाना चाहिए। साथ ही चपाती बनाने के तीन घंटे पहले आटा भिजाना चाहिए।
- ⇒ पूरे दिन में दो घम्मच से ज्यादा तेल का इस्तेमाल नहीं करें। खाने में एक ही तेल को लंबे समय तक खाने में उपयोग नहीं करें। ज्यादा रिफाइन्ड वाले तेल को खाने से बचें। सोयाबीन, मक्का, सरसों, राई और जैतून के तेल का खाने में उपयोग करना चाहिए।
- ⇒ सब्जियों और फलों को खाने से पहले कम से कम 2-3 बार अच्छे पानी से धोएं, बाद में खरांच कपड़े से पोछें।
- ⇒ रात में सोयाबीन भिजों दें। सुबह मिक्की में बलाकर देखें।

**आज 15
फीसदी लोगों
को हार्ट की
बीमारी**

देश के चार महानगर दिल्ली, कोलकाता, चेन्नई और मुंबई में वर्ष 2015 में किए गए सर्वे में पाया गया कि 100 में से 15 लोगों को हार्ट की बीमारी है, जबकि 1960 में सी लोगों में से सिर्फ़ एक व्यक्ति को ही हार्ट की बीमारी थी। वही 10 फीसदी को डायबिटीज, 20 फीसदी को हैट्यूडों की तकलीफ़, 5 फीसदी को कैंसर, 5 फीसदी थॉयराइड से ग्रस्त और 40 फीसदी लोग ओवरवेट से ग्रस्त हैं। 30 फीसदी को हाई ब्लडप्रेसर, 20 फीसदी को तनाव है तो 10 फीसदी नींद की दवाई लेते हैं। इस तरह 100 लोगों को 200 बीमारियां हैं। एक आदमी को कम से कम दो बीमारी हैं।

90% ब्लॉकेज भी हो गए सामान्य



सबसे बड़ी बात पूरे प्रशिक्षण के दौरान और भोजन के ठीक होने तक इन सभी को दिलवाले के नाम से पुकारा जाता है। यही कारण है कि मेडिटेशन, संतुलित व सात्त्विक आहार, व्यायाम और प्रशिक्षण से फिर से हजारों हृदय रोगियों का दिल फिर से सामान्य लोगों की तरह धड़कने लगा है। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जिन्हें हृट में 90 फीसदी तक ब्लॉकेज हो चुके थे और डॉक्टर्स ने बायपास सर्जरी कराने की सलाह दी थी लेकिन कैड प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेने के बाद आज वह खस्त्य जीवनशैली जी रहे हैं। बायपास की भी जरूरत नहीं पड़ी और ब्लॉकेज भी सामान्य हो गए हैं।

भोजन पर तय छोटा है मृदू...



हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. गुप्ता ने बताया शोध में पाया गया है कि यदि व्यक्ति को भोजन अच्छा मिले तो मन और दिल खुश हो जाता है। भोजन से हमारा मूँह बदल जाता है। जैसा हमारा मूँह होता है वैसा ही हम भोजन करते हैं। जब हम कड़वाहट महसूस करते हैं तो उसे दूर करने के लिए मीठा खाकर दूर करते हैं। संबंधों में खुशकी आने पर तला खाने, बोरिंग महसूस करते करने पर चटपटा खाने का मन करता है। मेडिटेशन से हम मन की सभी अवस्थाओं में स्थिर रहना सीखते हैं।

ये हैं बीमारियों के मुख्य कारण...



सभी शारीरिक और मानसिक बीमारियों की जड़ तनाव है। इसके अलावा गलत खानापान, देर से सोना और देर से उठना, जैसे की लत, चाय-कॉफी, अनियमित दिनरात्या, वर्क लोड, चिंता, डर, दुःख आदि कारण भी सामने आए हैं।

95%
बीमारियों का
कारण मन



कैड प्रोजेक्ट के को-ऑर्डिनेटर व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि विभिन्न शोध में पाया गया है कि 95 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मेडिकल साइंस ने शीरीर की बीमारियों का इलाज तो खोज लिया है लेकिन मन की बीमारियों का अभी तक कोई इलाज संभव नहीं हो पाया है। सिर्फ़ मेडिटेशन से ही मन के सभी प्रकार के रोगों का उपचार संभव है। सबसे मन में रहना, असंतोष, नकारात्मक विचार से मन बीमार हो जाता है। जैसे मन में विचार होते हैं वैसा ही इनका शरीर पर प्रभाव पड़ता है। थीर-थीरे यह शीरों में विकृति (बीमारी) का कारण बनते हैं। इन सभी मानसिक विकृतियों का मुख्य कारण गलत जीवनशैली है।

स्वस्थ तन-मन के लिए सात्त्विक आहार और राजयोग मेडिटेशन संजीवनी बूटी

कैड प्रोजेक्ट के को-ऑर्डिनेटर व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि खस्त्य तन और मन के लिए सात्त्विक आहार और राजयोग मेडिटेशन संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। कहा जाता है जैसा खाओगे अब्ज, वैसा होगा मन। इसी सिद्धांत का पालन करते हुए हमें अपनी दिनरात्या में सात्त्विक आहार ही लेना चाहिए। व्योकि हमारे भोजन का मन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही राजयोग मेडिटेशन हमारे विचारों को शुद्ध, पवित्र और सकारात्मक बनाने की एक पद्धति, कठा और विज्ञान है। डॉ. गुप्ता ने कहा कि मन के जीते जीत है और मन के होरे हार। जैसे विचार हमारे मन में होते हैं, वैसा ही बुद्धि निर्णय लेती है और वही फिर कर्म में आते हैं। एक ही कर्म को बार-बार करने से वह हमारा संस्कार बन जाता है। राजयोग मेडिटेशन अंतर्गत की वह यात्रा है जिसमें हम अपने विचारों का आत्म निरीक्षण, आत्म विश्लेषण और नियंत्रण करना सीखते हैं। यदि मन में श्रेष्ठ विचार होंगे तो पूरे शीरों के साथ बीमारियों का ही संचार होगा। इससे सभी अंग अच्छे से काम करने से हम खस्त्य रहेंगे। इसलिए हमारे खस्त्य रहने में मन का खस्त्य होना बहुत ही जरूरी है। राजयोग से मन का प्रदूषण दूर हो जाता है।



इन मरीजों का हृदय फिर से धड़कने लगा...

90 फीसदी ब्लॉकेज थे, सभी सामान्य हो गए

वर्ष 2002 में पहली बार अटैक आया। दिल्ली में एंजियोग्राफी कराई तो हार्ट में दो ब्लॉकेज 90 फीसदी, एक 70 फीसदी और एक 50 फीसदी बीमारी पाया गया। डॉक्टर्स ने बायपास कराने की सलाह दी। इस दौरान थीडी ट्रेनिंग प्रोग्राम को पता चला तो यहां ट्रेनिंग ली। प्रशिक्षण के बाद मेडिटेशन, सात्त्विक भोजन, व्यायाम और दवाई से सभी ब्लॉकेज सामान्य हो गए हैं। आज सामान्य लोगों की तरह जिंदगी जी रहा है। कैड प्रोग्राम से नई जिंदगी मिल गई।



- किशोरलाल (55), रेवाडी, हरियाणा

शांत मन से सभी बीमारियों का इलाज संभव

वर्ष 2010 में पहली बार अटैक आया। एंजियोग्राफी कराई तो 80 फीसदी ब्लॉकेज पाए गए। नवंबर 2010 में पहली बार इस प्रोग्राम में भाग लिया। यहां पता चला की विभिन्न दिनरात्या और शांत मन रहने से सभी बीमारियों का इलाज संभव है। आज मात्र 60 फीसदी ही ब्लॉकेज बचे हैं। मेडिटेशन से हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है।



- पूरन मख्जिया, गुडगांव, हरियाणा

कैड प्रोग्राम से आत्मा और मन का स्वास्थ्य

ज्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर माउण्ट आबू, रक्षा अनुसंधान एवं विकास परिषद एवं स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार के संयुक्त प्रयास से फरवरी 1998 में सीएडी रिसर्च प्रोजेक्ट (थीडी) डायमेंशल हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एवं बॉडी का शुभारंभ किया गया। इसके तहत विभिन्न राज्यों से एंजियोग्राफी द्वारा प्रमाणित हृदय रोगियों पर राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्मा और मन का स्वास्थ्य, शुद्ध सात्त्विक आहार, सुबह सैर, रात्रि 10 बजे सोना और प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में उठना, धूमपान एवं मध्याह्न निषेध और उचित दवाइयां युक्त स्वास्थ्य जीवनशैली का प्रयोग किया गया।