

# आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17

अंक-15

नवम्बर-1, 2016

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

8.00

## दिल जवां रखने के लिए प्रकृति के नियमों को अनदेखा ना करें

✦ हृदयरोग विशेषज्ञों का विशाल सम्मेलन ✦ 11वें डब्ल्यू.सी.सी.पी.सी.आई. का सफल आयोजन

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन परिसर में आयोजित 11वें वर्ल्ड कांग्रेस प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी कॉन्फ्रेंस एवं इमेजिंग में देश विदेश से आये हृदयरोग विशेषज्ञों के सम्मेलन में किसने क्या कहा...

‘पूरे विश्व में हृदयरोग एक महामारी का रूप ले रहा है। ऐसे में इतनी बड़ी संख्या में दुनिया के कई देशों से आये चिकित्सकों का मंथन इस पर अंकुश लगाने में कामयाब होगा। परन्तु यदि दिल को हमेशा जवां रखना है तो उसके लिए प्रकृति के नियमों का पालन करना चाहिए’ - महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री कृष्णा राज, भारत सरकार।

‘जीवन में मूल्य अध्यात्म के ज़रिये प्रवेश करता है। प्राचीन समय में हमारे देश में संत और महात्माओं ने यह सिद्ध कर दिया है कि जीवन रक्षक सामग्री योग है, जो जीवन की अनेक व्याधियों से मुक्ति दिलाने में सहायक है’

- ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी। ‘निश्चित तौर पर विज्ञान ने तरक्की कर हर क्षेत्र में अपना दावा मज़बूत किया है। परन्तु कुछ बीमारियाँ ऐसी हैं कि उनसे निपटने में विज्ञान ने भी हाथ खड़े कर दिये हैं। उन्होंने कहा कि हृदयरोग का

इलाज तो है परन्तु स्थायी इलाज नहीं है। स्थायी इलाज के लिए अपने जीवन पद्धति



कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. सतीश गुप्ता, दादी रतनमोहिनी, कृष्णा राज, दादी जानकी, ब्र.कु. निर्वैर, जगत नरूला, यू.एस.ए., ब्र.कु. मुन्नी, नवीन सी. नंदा, यू.एस.ए., डॉ. एच.के. चोपड़ा, दिल्ली, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. अजय के. लड्डा, यू.एस.ए., राकेश गुप्ता, दिल्ली तथा अन्य प्रतिष्ठित डॉक्टरों।

✦ 500 से भी अधिक चिकित्सकों ने सम्मेलन में लिया भाग



को बदलना होगा। यह भारत में तेज़ी से हो रहा है’ - इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष एस.एस. अग्रवाल।

‘पिछले कुछ वर्षों में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ रहा है। ऐसे में अध्यात्म के ऊपर आकर सबकी सुई रुक गयी है। अध्यात्म और सकारात्मक जीवनशैली से निश्चित तौर पर लोगों की ज़िन्दगी में बदलाव आ रहा है। यह एक सुखद संकेत है’ - कार्डियोलॉजी सोसायटी ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. एच.के. चोपड़ा।

‘भारत में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ने का

### अपने यहाँ वातावरण को बनायें शक्तिशाली

यह व्यवसाय धन के साथ दुआएं कमाने का भी है। जबकि एक मरीज आपके पास बड़ी उम्मीद और आशाओं को लेकर अपने दर्द को कम करने के लिए आता है, ऐसे वक्त पर अपनी आध्यात्मिक प्रज्ञा से भरपूर रहकर उन्हें अच्छे वायब्रेशन्स देकर उनके दर्द को कम करना है। साथ-साथ आप जहाँ पर भी कार्य करते हैं, वहाँ का वातावरण शुद्ध और सरल होना बहुत ज़रूरी है। जिससे आने वाले जो भी हैं उनको भी अच्छे वातावरण का लाभ मिलेगा। ये सब करने के लिए रोज़ सुबह मेडिटेशन से अपने मन को शक्तिशाली बनाना बहुत ही कारगर साबित होगा। राजयोगी जीवन शैली से ही हम अपने जीवन में खुश रह सकते हैं। अपने स्थान पर आध्यात्मिक एनर्जी के लिए विशेष कक्ष हो जहाँ से शक्तिशाली वायब्रेशन्स मिलते रहें।



जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी

कारण मानसिक तनाव और खानपान का ध्यान ना देना है’ - अमेरिका से आये सुप्रसिद्ध हृदयरोग विशेषज्ञ जगत नरूला। ‘सकारात्मक जीवन शैली और अध्यात्म में इतनी शक्ति है कि शरीर तो क्या वह आत्मा की बीमारी भी ठीक कर देती है। इसलिए अध्यात्म से बढ़िया कोई दवा नहीं’ - दादी रतनमोहिनी। संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, यू.एस.ए. के डॉ. एच.के. रेड्डी, अजय कुमार लोढ़ा, आयोजक सचिव डॉ. सतीश गुप्ता ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये।

## योग और सकारात्मक जीवन शैली से बचा जा सकता है अनेक रोगों से...

विशेषज्ञों का मानना है कि बढ़ते रोग का सबसे बड़ा कारण हमारे खानपान में आया बदलाव है। पहले जहाँ हमारी थाली में हरी सब्जियाँ शामिल होती थीं वे अब गायब हो गई हैं। इसी प्रकार भारतीय घरों में अत्यधिक तेलीय खाना बनाया जाता है, जो 150 सेंटीग्रेड तापमान

### विशेषज्ञों से जाना, कैसे बचें हृदय रोग से...

पर तेल में उबला हुआ होता है। यह हमारे लिए सबसे बड़ा कारण है कि हृदय रोग बढ़ रहा है। विशेषज्ञों ने चिंता जताई कि अब महिलाओं में भी यह रोग बढ़ता जा रहा है,

लेकिन अभी भी केवल यही भ्रांति बनी हुई है कि यह रोग केवल पुरुषों में होता है। ऐसे में उन्होंने हिदायत दी कि महिलाओं को 40 वर्ष की उम्र के बाद सुस्वास्थ्य बनाये रखने के लिए अपनी नियमित जाँच करवानी चाहिए और अपने खान-पान तथा दिनचर्या का ध्यान रखना चाहिए।

### फास्ट फूड को कहें ना

भारत में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ रहा है। इसके पीछे बड़ा कारण मोटापा बढ़ना, तली हुई चीज़ों का अधिक उपयोग करना आदि है। इसलिए ज़रूरी है कि व्यक्ति अपनी जीवन शैली को बदले। फास्ट फूड का चलन जिस प्रकार से बढ़ा है, वह चिंता जनक है। यही मोटापे का कारण बनता है। हृदय रोग से बचाव के लिए नियमित योग करें। - डॉ. प्रो. एस.के. चोपड़ा।

### तनाव से दूर रहें

भारत में हृदय रोग बढ़ने का सबसे बड़ा कारण तनाव है। परिवार बढ़ते जा रहे हैं, एक ही व्यक्ति पर अत्यधिक बोझ है। वह खुद को अकेला महसूस करता है, ऐसे में तनाव बढ़ता है। दिनचर्या में योग व राजयोग को स्थान दें, तो तनाव जैसी बीमारियों से निजात पाया जा सकता है तथा सम्बन्धों में भी सौहार्द्रपूर्ण व्यवहार बनाया जा सकता है। यहाँ से हमें ये सुंदर सीख लेकर जाना होगा। हम अपने परिवार के लिए समय दें। दिन में अपने मन की शांति के लिए भी कुछ समय निकालें। - डॉ. ईशाबेला, ब्रिटेन

### तेल बार-बार उपयोग में न लें

हृदय रोग कई कारणों से होता है। एक कारण यह भी है कि भारतीय परिवारों में एक ही तेल को बार-बार उपयोग में लिया जाता है, ऐसा ना करें। तेलीय खाने से बचें। हरी सब्जी का जितना अधिक उपयोग होगा उतनी ही इस रोग की संभावनाएँ कम होंगी। महिलाओं में भी नशे जैसे कि सिगरेट, शराब की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। ऐसे मामले चिंता के विषय हैं। - डॉ. आशा मूर्ति, चेन्नई।

### बढ़ रहे वज़न को रखें नियंत्रित

तनाव सब रोगों की जड़ है। तनाव से दूर रहने के लिए ज़रूरी है कि आपकी दिनचर्या अनुशासित हो। भागदौड़ भरे जीवन और कार्यशैली के कारण व्यक्ति चिड़चिड़ा और गुस्सैल होता जा रहा है। मेडिटेशन को अपनी जीवनचर्या में शामिल कर उससे मुक्त रहा जा सकता है। इससे दफ्तर की किसी बात का असर आपके घर और स्वास्थ्य पर नहीं होगा। बढ़ते वज़न को कंट्रोल में रखें और संयमित जीवन शैली अपनाएँ। इसके साथ ही धूम्रपान और नशे से दूर रहें। - डॉ. नलिनी मिश्रा, रायपुर, छ.ग.।

### खुश रहना सीखें

हृदय रोग से बचना है तो खुश रहना सीखें। अभी क्या हो रहा है कि ज़रा सी परेशानी में व्यक्ति पूरा दिन खराब कर लेता है। खुद पर और पूरे परिवार पर गुस्सा होता है। जिसका असर उसके कामकाज से अधिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इसके अलावा योग, पैदल चलना, समय पर खाना, संयमित खाना, इन सभी को भी दिनचर्या में शामिल करें। - डॉ. प्रो. पी.सी. मनोरिया, भोपाल।