

प्रेस विज्ञप्ति

राजयोग मेडिटेशन से बुढ़ापे के रोगों से बचने में मदद मिलती है....

रायपुर, 21 दिसम्बर, 08: डॉ. महेश हेमाद्रि ने कहा कि अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन से बुढ़ापे में होने वाले याददाश्त की कमी, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, फेफड़े और लीवर की बीमारी जैसी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।

जेरियाट्रिक्स मेडिसिन के विशेषज्ञ डॉ. महेश हेमाद्रि आज वरिष्ठ नागरिकों के लिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित समारोह में अपना उद्बोधन दे रहे थे। डॉ. हेमाद्रि माउण्ट आबू में ग्लोबल हास्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर में कार्यरत हैं। विषय था -उम्र बाधक नहीं, सम्मानजनक जीवन के लिए। डॉ. महेश हेमाद्रि ने बतलाया कि माउण्ट आबू में एक हजार लोगों पर यह अनुसंधान किया गया कि उन्हें प्रतिदिन राजयोग कराने के साथ ही शाकाहारी भोजन दिया गया, सुबह सूर्योदय के समय और शाम को सूर्यास्त के पूर्व पैदल चलाया गया तो इससे उनकी हृदय की बन्द नलियाँ (आर्टीज) खुल गईं।

डॉ. हेमाद्रि ने बतलाया कि लोगों का दायरा सिमट रहा है जिसके कारण परिवार टूट रहा है। बच्चे पैरेंट्स को भूलते जा रहे हैं। इसलिए बुजुर्गों को अपने परिवार को एकजुट रखने के लिए कम से कम एक समय का खाना परिवार के सभी सदस्यों के साथ खाने, प्रतिदिन कुछ समय एक साथ बिताने, अपने संस्मरणों से उन्हें लाभान्वित करने और सभी में विशेषताएं देखने की सलाह दी। इससे मन हर्षित रहेगा और अकेलापन महसूस नहीं होगा। डिप्रेशन से बचने के लिए भी अपना सुख-दुःख परिवार के संग बांटना अच्छा रहता है।

उन्होंने नींद नहीं आने की समस्या पर सलाह देते हुए बतलाया कि सोने के पहले कुनकुने पानी से पैर धोएं, ढीला कपड़ा पहनें, सोने के तीन घण्टा पहले भोजन कर लें, अच्छा संगीत सुनें तो नींद अच्छी आएगी। उन्होंने बुढ़ापे की समस्याओं की चर्चा करते हुए कहा कि बुढ़ापे में पसीना निकालने और तेल पैदा करने वाली ग्रन्थियाँ कमजोर हो जाने से चमड़ी सूख जाती है, जिसके कारण खुजली होती है, त्वचा फट जाती है। अतः माइस्चराजर का उपयोग करना चाहिए।

बुढ़ापे में हड्डियाँ भी कमजोर हो जाती हैं। इसलिए जरा सा फिसलते ही वह टूट जाती है। विशेषकर महिलाओं में यह समस्या ज्यादा होती है। पेट और हार्ट सिकुड़ जाता है जिसका मतलब है कि हमें भोजन कम करना चाहिए। आँखों की रोशनी कम हो जाती है। उन्होंने कहा कि 60 वर्ष के बाद हर वर्ष आँखों की जांच जरूर कराना चाहिए। अंधेरे से उजाले में अथवा उजाले से अंधेरे में जाएं तो थोड़ा रूककर धीरे-धीरे जाएं क्योंकि आँखों को एडजस्ट होने में समय लगता है। बुढ़ापे में ड्राइविंग बिल्कुल ही नहीं करना चाहिए। इसके अलावा लाल रक्त कण और श्वेत रक्त कण कम हो जाते हैं जिससे रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, simply open the document you want to convert, click "print", select the "Broadgun pdfMachine printer" and that's it! Get yours now!

उन्होंने बुजुर्गों को धूल से बचने की सलाह देते हुए कहा कि हमारे फेफड़े की ट्यूब के अन्दर बहुत छोटे-छोटे रोएं होते हैं। किन्तु यह मेकानिज्म भी बुढ़ापे में खत्म हो जाता है। उन्होंने हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए सरल व्यायाम भी लोगों को बतलाया।

उन्होंने कहा कि भारत देश में लगभग 8 करोड़ वरिष्ठ नागरिक हैं। जिनमें से 20 प्रतिशत लोग पढ़े-लिखे और शहरों हैं। शेष 80 प्रतिशत लोग कम पढ़े-लिखे अथवा निरक्षर हैं और गावों में रहते हैं। उन सभी को बुढ़ापे की समस्याओं के बारे में शिक्षित करना शासन के आगे बहुत बड़ी चुनौती है। क्योंकि शासन के पास चिकित्सक कम है। न्यूजीलैण्ड जैसे देश में भी छः हजार वरिष्ठलोगों के बीच एक चिकित्सक है। शासन शीघ्र ही चार सौ करोड़ रूपया खर्च करके बैंगलोर और मद्रास में संस्थान खोलने जा रही है। लेकिन उसमें अभी समय लगेगा। इसलिए वह जिस किसी भी शहर में जाते हैं, वहाँ वरिष्ठ नागरिकों को बुढ़ापे की समस्याओं के प्रति शिक्षित करने का कार्य अवश्य ही करते हैं।

अपने आशीवर्चन में क्षेत्रीय संचालिका ब्रह्माकुमारी कमला बहन ने बुजुर्ग अपने सुदीर्घ अनुभवों के कारण हमारे घर और समाज का शृंगार होते हैं। उन्हें बोझ समझकर उनकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने सभी को राजयोग का अभ्यास कराते हुए शान्ति का अनुभव कराया।

कार्यक्रम के प्रारम्भ में राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी सविता ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि बुजुर्ग अपने अनुभवों से समाज और भावी पीढ़ी को नई दिशा दे सकते हैं। कार्यक्रम का संचालन ब्रह्माकुमारी सोनाली बहन ने किया।

प्रेषक :मीडिया प्रभाग

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय वि.वि.

विश्व शान्ति भवन, चौबे कोलोनी, रायपुर

दूरभाष : 2253253, 2254254