

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही जीवनशैली जरूरी डॉ. नलगे

रायपुर, 6 सितम्बर : वर्तमान भागदौड़ की जिन्दगी में उचित आहार, विचार, व्यवहार, निद्रा और व्यायाम का जीवन में अभाव सा हो गया है। परिणामस्वरूप सही जीवनशैली के अभाव में लोग अनेकानेक घातक बीमारियों से ग्रसित होते जा रहे हैं। सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सही जीवनशैली का ज्ञान होना जरूरी है।

यह विचार इन्दौर के जाने-माने हेल्थ कौंसिलर डॉ. दिलीप नलगे ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा मेरा भारत, स्वस्थ भारत अभियान के अन्तर्गत शान्ति सरोवर में आयोजित “स्वास्थ्य जागृति आध्यात्मिक समारोह” में व्यक्त किए। डॉ. नलगे ने बतलाया कि हमें बीमारी का पता नहीं चल रहा है इसका मतलब यह नहीं है कि हम स्वस्थ हैं, वरन् अनेक बीमारियाँ गुप्त रीति से अन्दर ही अन्दर हमें कमजोर करती रहती हैं। जब हमें बीमारी का पता चलता है तब तक वह बढ़कर लाइलाज हो चुकी होती है।

डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि स्वास्थ्य रहने के लिए जीवन में उचित आहार, प्रेमपूर्ण व्यवहार, शारीरिक व्यायाम, राजयोग मेडिटेशन और सही जीवनशैली का होना जरूरी है। उन्होंने बतलाया कि जो आहार हम खाते हैं, उससे शरीर का निर्माण होता है और उसी से बीमारी भी होती है। इसलिए स्वस्थ रहने के लिए सही आहार लें, सही समय पर लें और भूख लगने पर ही खाएं। साथ ही कोशिश करें कि भरपेट न खाएं, थोड़ा सा कम खाएं। इससे चुस्ती-फुर्ती बनी रहेगी।

इसी प्रकार स्वस्थ रहने के लिए सही नींद जरूरी है। सही समय पर सोएं, सही ढंग से सोएं और सही समय पर उठें।

कई लोग देर रात तक सीरियल देखकर सोते हैं, यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सोने से पहले कुछ देर मेडिटेशन अवश्य करना चाहिए। इससे मन शान्त रहेगा और नींद भी अच्छी आएगी।

विधायक श्री नन्द कुमार साहू ने मेरा भारत स्वस्थ भारत अभियान की सफलता के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए तो बहुत सारी बीमारियों से बचा जा सकता है। ब्रह्माकुमारी संस्थान के द्वारा आयोजित यह जागृति अभियान अत्यन्त सराहनीय है।

एम.के.सी.जी. मेडिकल कालेज भुवनेश्वर के प्रो. डॉ. गोपबन्धु मिश्रा ने कहा कि मेडिकल साइन्स में सारा ध्यान शरीर पर है, इसलिए चिकित्सक मरीज के शरीर का इलाज करते हैं। लोगो को आत्मा की पहचान नहीं होने के कारण दिनो-दिन मानसिक तनाव और बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं।

इन्दौर जोन की क्षेत्रीय प्रशासिका ब्रह्माकुमारी कमला बहन ने मेडिटेशन को अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभप्रद बतलाते हुए सभी को राजयोग मेडिटेशन सीखकर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने की सलाह दी।

समारोह को भुवनेश्वर केन्द्र की संचालिका ब्रह्माकुमारी दुर्गेश नन्दिना और फोरेन्सिक विशेषज्ञ डॉ. रामकृष्ण भुसाले ने भी सम्बोधित किया। कार्यक्रम का लाभ लेने के लिए बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

नींद का चक्र :

नींद का डेढ़ से लेकर दो घण्टे का एक चक्र होता है। पूरी नींद लेने के लिए कम से कम तीन चक्र की नींद जरूर होनी चाहिए। रात्रि में एक बजे से पहले हरेक घण्टे की नींद पर शरीर को दो घण्टे के बराबर विश्राम मिलता है, इस प्रकार जल्दी सोने पर हम थोड़ा समय नींद करके भी अधिक आराम का अनुभव कर सकते हैं। किन्तु रात्रि एक बजे के बाद हरेक घण्टे की नींद से शरीर को मात्र एक घण्टे का ही आराम प्राप्त होता है। इसीलिए रात्रि में देर से सोने वाले लोगों को सुबह देर तक सोने के बाद भी पूरी नींद नहीं मिल पाती है।