प्रेस विज्ञप्ति

हृदयरोग से बचने के लिए जीवनशैली में परिवर्तन जरूरी...मुख्यमंत्री

रायपुर, 1 सितम्बर: मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह ने लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति आगाह करते हुए कहा कि जीवनशैली में परिवर्तन लाकर ही हृदयरोग से बचा जा सकता है। अगर हम अभी सावधान नहीं हुए तो बाद में बीमारी के लाइलाज होने के बाद हमको ही उसका सामना करना पड़ेगा।

डॉ. रमन सिंह आज प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय द्वारा शान्ति सरोवर में आयोजित त्रि-आयामी हृदयोपचार शिविर का शुभारम्भ करने के बाद समारोह को सम्बोधित कर रहे थे। डॉ0 रमनसिंह ने आगे कहा कि भागदौड़ की इस जिन्दगी में चाहे हम किसी भी क्षेत्र में काम क्यों न कर रहे हों, कभी न कभी जीवन में तनाव का शिकार हो ही जाते हैं। आज यह सबसे बड़ी चुनौती है कि हम अपने लाइफस्टाइल को किस तरह से ढालें कि हृदयरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह जैसी अनेकानेक जानलेवा बीमारियों से बचा जा सके। उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि यह संस्थान सामाजिक समरसता को बढ़ाने और वैचारिक चेतना को जागृत करने के साथ ही समय-समय पर स्वास्थ्य से सम्बन्धित कार्यक्रम भी आयोजित कर रही है, जो कि अत्यन्त प्रशंसनीय है।

ग्लोबल हास्पीटल एण्ड रिसर्च सेन्टर माउण्ट आबू के वरिष्ठ हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने कहा कि वर्तमान समय चिकित्सक जो इलाज कर रहे हैं, वह इन्सान को सिर्फ शरीर मानकर शरीर का ही इलाज कर रहे हैं। लेकिन इन्सान सिर्फ हाड़, मांस का शरीर ही नहीं है। बल्कि शरीर से परे वह एक चैतन्य आत्मा है। किसी भी मेडिकल कालेज में आत्मा के बारे में नहीं पढ़ाया जाता है। इसलिए उन्होंने शोध करके त्रि-आयामी हृदयोपचार कार्यक्रम तैयार किया है। उन्होंने बतलाया कि हृदयरोग से बचने के लिए चिन्ता, तनाव, गुस्सा और उदासी से बचें।

हृदयरोग को जीवनशैली का रोग बतलाते हुए उन्होंने कहा कि बाई-पास सर्जरी कराना हृदयरोग का स्थायी हल नहीं है। हृदयरोग का एकमात्र स्थायी हल है मन को सकारात्मक बनाना। उसे चिन्ता, तनाव, गुस्सा और उदासी से मुक्त रखना। उन्होंने बतलाया कि मरीजों के दो समूह बनाकर उन्होंने प्रयोग किया। दोनों समूह के लोगों को कम वसा युक्त शाकाहारी भोजन दिया गया और हल्का व्यायाम कराया गया। फर्क यह था कि एक समूह के लोगों को राजयोग का अभ्यास कराया गया जबकि दूसरे समूह के लोगों को अपने-अपने तरीके से अराधना करने की छूट दी गई। इसके परिणाम में उन्होंने देखा कि राजयोग का अभ्यास करने वालों की आर्ट्रिज अन्य लोगों की अपेक्षा बहुत ज्यादा खुल गई। इससे यह भी सिद्ध हुआ कि उत्तम स्वास्थ्य के लिए शान्ति, प्रेम, आनन्द, खुशी का जीवन में होना बहुत जरूरी है। जो कि राजयोग मेडिटेशन से आत्मिक स्थिति में स्थित होकर सहज ही अनुभव किए जा सकते हैं।

इन्दौर जोन के क्षेत्रीय निदेशक एवं मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश ने कहा कि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार वर्ष 1960 में सौ में से एक व्यक्ति को ही हृदयरोग हुआ करता था किन्तु आज यह दर पन्द्रह तक पहुंच गई है। प्रतिवर्ष पचास लाख लोगों को हृदयाघात का सामना करना पड़ता है जिनमें से पन्द्रह लाख लोगों की मृत्यु ईलाज के पहले ही हो जाती है। अनुमान के अनुसार वर्ष 2020 तक हर तीसरा व्यक्ति हृदयरोग की बीमारी से ग्रसित होगा। समारोह को क्षेत्रीय प्रशासिका ब्रह्माकुमारी कमला बहन ने भी सम्बोधित किया।

मीडिया प्रभाग

pdfMachine - is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!
Get yours now!
“Thank you very much! I can use Acrobat Distiller or the Acrobat PDFWriter but I consider your product a lot easier to use and much preferable to Adobe's" A.Sarras - USA