प्रेस विज्ञप्ति

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही जीवनशैली जरूरी... डॉ. नलगे

रायपुर, 25 मईः मुम्बई के जाने-माने हेल्थ कौसिलर डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सही जीवनशैली का ज्ञान होना जरूरी है। वर्तमान भागदौड़ की जिन्दगी में उचित आहार, विचार, व्यवहार, निद्रा और व्यायाम का जीवन में अभाव सा हो गया है। परिणाम स्वरूप अव्यस्थित जीवनशैली के कारण लोग अनेकानेक घातक बिमारियों से ग्रसित होते जा रहे हैं।

डॉ. नलगे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा विधानसभा रोड पर स्थित शान्ति सरोवर में आयोजित ग्यारह दिवसीय शिविर कर लो स्वास्थ्य मुट्ठी में के उद्घाटन सत्र में बोल रहे थे। उन्होंने बतलाया कि बिमारी का पता नहीं चल रहा है इसका मतलब यह नहीं है कि हम स्वस्थ हैं, वरन् अनेक बिमारियाँ गुप्त रीति से अन्दर ही अन्दर हमें कमजोर करती रहती है। और जब हमें बिमारी का पता चलता है तब तक वह बढ़कर लाईलाज हो चुकी होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार भी बिमारी का न होना ही स्वस्थ होना नहीं है बल्कि शरीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही सम्पूर्ण स्वस्थ कहलाता है।

डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए पाँच बातों का जीवन में समावेश करना आवश्यक है- 1. उचित आहार, 2. सभी से प्रेमपूर्ण व्यवहार, 3. शारीरिक व्यायाम, 4. राजयोग मेडिटेशन और 5. सही जीवनशैली।

उन्होंने आगे बतलाया कि सामाजिक स्वास्थ्य के अभाव में डायबिटिज़ के रोगी इतनी तेजी से बढ़ रहे हैं कि हमारा देश आजकल डायबिटिज की राजधानी माना जाने लगा है। अनुसंधान से पता चला है कि इसका प्रमुख कारण सम्बन्धों में कटुता अथवा तनाव ही पाया गया। यदि सभी के प्रति प्रेमपूर्ण और सहयोग की भावना रखें तो इस बिमारी से बचा जा सकता है।

वर्ष 2020 तक हर तीसरा व्यक्ति हृदयरोग की बिमारी से ग्रसित होगाः

उन्होंने आँकड़े देते हुए बतलाया कि वर्ष 1960 में 100 में से एक व्यक्ति को हृदयरोग हुआ करता था, किन्तु आज यह दर 15 तक पहुँच गई है। वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार यदि यही गति रही तो वर्ष 2020 तक हर तीसरा व्यक्ति हृदयरोग की बिमारी से ग्रसित होगा। पहले यह बिमारी 40 से 50 वर्ष की उम्र में होती थी लेकिन आजकल 25 से 35 वर्ष की उम्र में ही हृदयरोग होने लगा है। इसीलिए अभी यह सही समय है स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने का।

इससे पहले कार्यकम का शुभारम्भ विधि आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति लाल चन्द भादू, लोक सेवा आयोग के अध्यक्ष प्रो. प्रदीप जोशी, वन विभाग के प्रधान मुख्य वन सरंक्षक ए. के. सिंह और क्षेत्रीय प्रशासिका ब्रह्माकुमारी कमला दीदी ने दीप प्रज्वलित करके किया।

प्रेषक : मीडिया प्रभाग

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़, रायपुर फोनः 2104218