भावना – बुजुर्गों का परिवार

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

वरिष्ठ नागरिकों तथा निर्बल एवं असहाय जनों के हितों को समर्पित अखिल भारतीय समाजसेवी महासमिति।
सोसायटीज़ रजिस्ट्रेशन ऐक्ट, 1860 के अन्तर्गत लखनऊ में पंजीकृत। पंजीयन संख्या : 662/2000–01

507, कसमन्डा अपार्टमेन्ट्स, 2, पार्क रोड, हजरतगंज, लखनऊ – 226001, भारत
फोनः +91-522-4016048 **वेबसाइटः** www.bhavanaindia.org **ई.मेलः** bhavanasindia@gmail.com

04 अक्टूबर, 2020 को आयोजित हुई वेबिनार की रिपोर्टः

वृद्धावस्था की स्वास्थ्य सम्बधी समस्यायें, कारण और निदान तथा शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

भावना द्वारा 04 अक्टूबर, 2020 को अपराह्न 04:00 बजे से उपरोक्त विषय पर एक वर्चुअल संगोष्ठी का आयोजन जूम एप पर किया गया जिसमें 35 सदस्य तथा कुछ गैर–सदस्य वरिष्ठ नागरिक लखनऊ सहित उत्तर प्रदेश एवं दिल्ली एन.सी.आर. के भिन्न भिन्न नगरों से सम्मिलित हुए। संगोष्ठी के मुख्य वक्ता **नाड़ी रसायन परीक्षण विशेषज्ञ, डा. वंश राज मौर्य** थे जिनका यथोचित विवरण वेबिनार की सूचना के साथ पहले ही प्रेषित कर दिया गया था। वार्ता का प्रारम्भ डा. मौर्य ने **नाड़ी रसायन परीक्षण** का परिचय देकर किया। उन्होंने बताया कि **नाड़ी परीक्षण** और **नाड़ी रसायन परीक्षण** दो अलग अलग विधायें हैं। **नाड़ी रसायन परीक्षण** एक उन्नत प्राकृतिक तकनीक है जो व्यक्ति की मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं का सही रूप से निदान कर सकती है। यह सिर्फ स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों का ही पता नहीं लगाती बल्कि उसके मूल कारण(जड़) तक पहुँचती है।

नाड़ी सम और विषम होती है। विषम नाड़ी की स्थिति में नाड़ी रसायन परीक्षण से मनुष्य की प्रकृति तथा शारीरिक संरचना की सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त हो जाती है जिससे शरीर में हो रही विषमताओं अर्थात बीमारियों का पता चल जाता है और बीमारियों के इलाज के साथ साथ व्यक्ति को आहार–विहार, औषधि, रसायन, जीवन–शैली आदि की सम्पूर्ण जानकारी मिल जाती है। डा. मौर्य ने मानव शरीर में निहित सप्त–धातु, पंच–वायु, पंच–कोष आदि का भी उल्लेख किया। उम्र के अनुसार शरीर में सप्त–धातु, वायु अथवा वात का बढ़ना, फलस्वरूप घुटने का दर्द, अन्य जोड़ों का दर्द, सांस का फूलना, नसों का सुन्नपन, मधुमेह, रक्तचाप, हृदयरोग, प्रोस्टेट की समस्या, किडनी रोग, शारीरिक कमजोरी, भूलने की समस्या, ब्रेन हेमरेज, जोड़ों का जाम होना, पेट सही न रहना आदि समस्यायें उत्पन्न हो जाती हैं। मानव शरीर में कफ, पित्त, वायु आदि त्रिदोषों के असंतुलन से ये सब दिक्कतें होती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक संरचना दूसरे से भिन्न होती है। जब मौसम, भोजन और व्यक्ति की नाड़ी में कफ, वात तथा पित्त तीनों विपरीत होते हैं तो शरीर में रोग होता है। जब हमारा आहार–विहार प्रकृति(नाड़ी) एवं मौसम के विपरीत होता है तो हमारा शरीर रोग–ग्रस्त हो जाता है। लेकिन ये प्रक्रिया बहुत धीमे–धीमे होती है जो हमें पता ही नहीं चलती। जब हम अपनी शारीरिक एवं मानसिक प्रकृति के अनुरूप, मौसम, देश–काल, स्थिति–परिस्थिति के अनुसार आहार–विहार, लाइफ स्टाईल अपनाते हैं तो हमारा रोग अतिशीघ्र ठीक हो जाता है। उदाहरण स्वरूप जोड़ों के दर्द में कफ नाड़ी वालों के लिए अलग और पित्त नाड़ी वालों के लिए अलग आहार–विहार निर्धारित हैं। कब्ज में कफ नाड़ी वालों के लिए त्रिफला परन्तु वात–वायु नाड़ी वालों के लिए छोटी हरड़ और पित्त नाड़ी वालों के लिए इसबगोल की भूसी, एरण्ड तेल आदि लाभदायक होता है। अगर हम चाहते हैं कि हम स्वस्थ एवं निरोगी रहें तो हमें अपने आहार–विहार के पैटर्न को समझना होगा। नाड़ी प्रकृति, मौसम प्रकृति, शारीरिक एवं मानसिक स्थिति तथा देश–काल को समझना होगा और उसी के अनुसार जीवन शैली अपना कर हम रोगों से दूर रह सकते हैं, प्राण–घातक बीमारियों से बच सकते हैं। इसके लिए हमें अपना 360 डिग्री का मानव जीनोम प्रकृति मैनुअल जानना होगा।

क्रमशः....2

डा. मौर्य ने बताया कि इम्युनिटी बढ़ाने के 52 उपाय हैं जिनके द्वारा हम अपनी इम्युनिटी को बढ़ा सकते है। हमारा बार बार बीमार पड़ना, सर्दी जुकाम होना, शारीरिक कमजोरी, थकान लगना, काम में मन न लगना, चिड़चिड़ापन होना, हल्की हरारत होना, बुखार जैसा लगना इत्यादि लक्षण महसूस होते हैं तो हमें अपनी इम्युनिटी की तरफ ध्यान देना चाहिये और इसको बढ़ाने का प्रयास करना चाहिये। उन्होंने पंचकर्म, मसाज, योग–प्राणायाम, व्यायाम आदि की उपयोगिता पर बल दिया तथा कहा कि 360 डिग्री मानव जीनोम प्रकृति मैनुअल के एक्टिव प्लान का अनुसरण करना चाहिये। जीवनशैली से सम्बंधित बीमारियों का इलाज आहार–विहार में उचित परिवर्तन, सटीक डायग्नोसिस व औषधि से हो सकता है। उन्होंने बताया कि मधुमेह में केवल पैन्क्रियाज़ ही जिम्मेदार नहीं होता, हमें अपने फेफड़ों पर भी ध्यान देना चाहिये। करेले से मधुमेह का उपचार बीते दिनों की बात है। चावल खाने से अगर मधुमेह होता तो दक्षिणवासियों में सब मधुमेह के रोगी होते। उन्होंने गेहूँ की रोटी को मधुमेह का कारक बताया और मिश्रित अनाज के प्रयोग पर जोर दिया। दूध का प्रयोग भी हमें अपनी नाड़ी की प्रकृति के अनुसार ही करना चाहिये। इस सब जानकारी में नाड़ी रसायन परीक्षण अति लाभकारी है।

संगोष्ठी में उपस्थित श्री राकेश शुक्ला ने ज्योतिष और नाड़ी के संबंध में प्रश्न पूछा जिसके उत्तर में डा. मौर्य ने बताया कि नाड़ी परीक्षण ज्योतिष का महत्वपूर्ण अंग है। मनुष्य में सूर्य नाड़ी और चन्द्र नाड़ी के अनुरूप ही रोग उत्पन्न होते हैं।

श्री सतपाल सिंह ने नाड़ी की गति के सम्बंध में प्रश्न किया जिसके उत्तर में डा. मौर्य ने बताया कि नाड़ी की चाल हमारे मेटाबोलिज़्म, कार्य–शैली, कफ, पित्त, वात–वायु आदि पर निर्भर करती है और उसी से हमारे रोगों का पता चलता है।

डा. ग्रेवाल के द्वारा गम्भीर रोगों में नाड़ी परीक्षण की उपयोगिता के बारे में पूछे जाने पर डा. मौर्य ने कहा कि वो भी इसी पक्ष में हैं कि आपात स्थिति में रोग की गम्भीरता को देखते हुए अस्पताल जाना या ऐलोपैथिक इलाज अवश्य लेना चाहिये, परन्तु ऐसी स्थिति ही न उत्पन्न हो इसके लिए पहले से सतर्क रहना और अपनी प्रकृति के अनुरूप आहार–विहार अपनाने के लिए नाड़ी रसायन परीक्षण की शरण में रहना उचित होगा। यदि कोई व्यक्ति हृदय रोग से ग्रसित है तो वो यदि दवा के साथ साथ अपनी प्रकृति के अनुसार आहार विहार और 360 डिग्री मानव जीनोम प्रकृति स्कैन मैनुअल अपनाता है तो जल्द ही ठीक हो जाता है और हार्ट अटैक आने की सम्भावना काफी कम हो जाती है। ये मैनुअल प्रत्येक व्यक्ति का अलग अलग होता है क्योंकि प्रत्येक की नाड़ी भिन्न होती है। ये मैनुअल एक प्रकार से व्यक्ति विशेष की जन्म कुंडली न होकर मेडिकल कुंडली होती है।

श्री राकेश चन्द्र अग्रवाल ने पूछा कि इस आयु में लाइफस्टाईल में परिवर्तन आसान नहीं है तो उसके लिए क्या कर सकते हैं? उत्तर में डा. मौर्य ने बताया कि व्यक्ति सिर्फ समस्या को समझ कर उसका समाधान करना सीख जाये तो वह स्वस्थ बना रह सकता है। जैसे दूध पीना है तो मुनक्का, हल्दी या घी डालकर रात में सोने से पहले पिये। आइसक्रीम खाए तो उसके बाद दो लौंग या दालचीनी चूस ले। घर में संगमरमर का फर्श है तो दीवारों पर पेन्ट व पर्दे अपनी प्रकृति के अनुसार लगाए। 50 वर्ष की आयु के बाद स्वस्थ रहना है तो 70 प्रतिशत प्राकृतिक भोजन करे एवं अपना पेट साफ रखे और पंचकर्म तथा मसाज का लाभ लेते रहे। प्रसन्न रहे, व्यस्त रहे, सकारात्मक रहे। प्रकृति के करीब रहे। जीवनशैली से सम्बंधित बीमारियों से आहार विहार परिवर्तन, सटीक डाइग्नोसिस व औषधि लेकर प्राणघातक बीमारियों से बचा जा सकता है।

कार्यक्रम के प्रारम्भ में **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल ने डॉ. मौर्य का स्वागत किया तथा संगोष्ठी में सम्मिलित हुए सभी वरिष्ठ जनों का भी स्वागत किया। श्री शुक्ल ने सभी को अवगत भी कराया कि **नाड़ी रसायन वैद्य, जीनोमिक काउन्सलर तथा मेडिकल एस्ट्रोलोजी विशेषज्ञ डॉ. मौर्य अपने क्लीनिक ''पुनर्नवा नाड़ी रसायन आरोग्य संस्थान''** (39 अंजनी विहार सोसायटी, नरपतगंज, नगराम रोड, लखनऊ) **में विगत 15 वर्षों से मानवता की सेवा कर रहे हैं।**

संगोष्ठी का समापन करते हुए अध्यक्ष महोदय ने डॉ. मौर्य तथा उपस्थित हुए सभी सदस्यों एवं अन्य वरिष्ठ

क्रमशः....3

जनों को धन्यवाद दिया तथा कहा कि इस संगोष्ठी में मुख्य रूप से अपनी प्रकृति के अनुसार जीवनशैली तथा खानपान अपनाने पर जोर दिया गया है। प्रत्येक व्यक्ति की नाड़ी अलग अलग होती है, यदि उसके अनुसार व्यक्ति अपने आहार–विहार में जरा सा भी परिवर्तन कर ले तो वह रोग–मुक्त होकर स्वस्थ रह सकता है। अध्यक्ष महोदय ने यह भी कहा कि इस प्रकरण में किसी की कोई शंका अथवा जिज्ञासा हो तो वह डॉ. मौर्य से मोबाइल नम्बर 9839266798 पर सम्पर्क करके यथा–अपेक्षित परामर्श प्राप्त कर सकता है।

आलेखकः
श्रीमती नीना अग्रवाल,
सदस्य, भावना शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ तथा
सदस्य, भावना महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ