

सकारात्मक विचार सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार – डॉ. गिरीश पटेल

भिलाई-छत्तीसगढ़। ब्रह्माकुमारीज द्वारा त्रिदिवसीय “तनावमुक्ति से तंदुरुस्ती” विषय पर शिविर का आयोजन किया गया। प्रसिद्ध मनोचिकित्सक एवं अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनर डॉ. गिरीश पटेल ने जिज्ञासुओं को तनाव के हर एक पहलू से अवगत कराया। उन्होंने प्रथम दिन के कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि तनाव से डीएनए सेल्स खराब होते हैं जिसके कारण अगली पीढ़ी को रक्त दाब व शुगर जैसी बीमारियां होती हैं। 60 से 90 प्रतिशत बीमारियां तनाव के कारण होती हैं, यह तथ्य वैज्ञानिकों द्वारा सिद्ध किया जा चुका है। शरीर की बीमारी हुई तो बड़े-बड़े हॉस्पिटल में जा सकते हैं। लेकिन यदि ब्रेन डैमेज हुआ तो इसका इलाज मुश्किल है। तनाव से ब्रेन की सूक्ष्म कोशिकाएं डैमेज होती हैं। हमारी मनोस्थिति के कारण तनाव पैदा होता है। शक्तिशाली एवं सकारात्मक विचारों द्वारा कैंसर जैसी बड़ी बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है तो आम बीमारियां तो ऐसे ही ठीक हो जाएंगी।



ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल तनाव से सम्बन्धित विषयों पर अपना वक्तव्य प्रस्तुत करते हुए। ध्यानपूर्वक सुनते हुए शहर के गणमान्य जन।

तो क्रोध आयेगा। औरों को आप नहीं दिया। उन्होंने कहा कि सही मान्यताओं बदल सकते हैं। मुझे अपने आप को को मानें अंध श्रद्धा को नहीं। जीवन 30, प्रोटेक्ट करना है, जैसे बारिश के समय 40 साल नहीं जीना है, जीवन तो अनंत रेनकोट पहनते हैं, बादलों पर गुस्सा नहीं है तो हमारी सोच भी बेहद अनंत हो।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा त्रिदिवसीय “तनावमुक्ति से तंदुरुस्ती” विषय पर शिविर का आयोजन 2000 भिलाई वासियों ने इसका लाभ लिया

करते हैं। फॉर सी चैलेन्ज, कन्ट्रोल, कम्प्यूनिकेट, कॉन्सट्रेट के द्वारा बताया कि परिस्थिति आती है तो हम डर जाते हैं, उसे वेलकम और हैलो बोलो, थ्री एफ, फेस इट, फाईट इट, फिनिश इट का स्लोगन बुलवाया तथा शायरी “विजय होंगे हम हर मार्ग में, आने भी दो मौत को आजमाईश होगी” द्वारा सभी के उमंग-उत्साह को 100 गुना बढ़ा

जैसे खेतों से अनावश्यक खरपतवार निकाल देते हैं, ऐसे ही अपने विचारों से निगेटिव और व्यर्थ को उखाड़ फेंक दो। शिविर में मुख्य रूप से भिलाई स्टील प्लांट के सी.ई.ओ. चन्द्रशेखरन जी तथा ई.डी. प्रोजेक्ट जगदाले समेत 2000 भिलाई वासियों ने इसका लाभ लिया।

सात छोड़ो, तीन अपनाओ नैरेशिंग फूड, हील्स बॉडी एंड माइन्ड’ विषय पर सेमिनार

“नैरेशिंग फूड, हील्स बॉडी एंड माइन्ड” विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. गिरीश ने कहा कि कुदरत ने खाने के लिए जो बनाया है वो हेल्दी है, मानव ने जो उसमें परिवर्तन किये वो अनहेल्दी है। खाने को चबाकर लार के साथ मिलाकर जूस के रूप में ग्रहण करें। कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन न करें जिससे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और शारीरिक बीमारियों पर कंट्रोल रहेगा। इसके बदले दही, छाछ तथा ताजे फल का सेवन करें जिससे पाचनत्र को शक्तिशाली बनाने वाले बैक्टीरिया का निर्माण होता है। वर्ल्ड

हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मानकों द्वारा हर व्यक्ति को 750 ग्राम खाने की आवश्यकता होती है। ज्यादा खाने से लोग बीमार होते हैं, कम खाने से नहीं। सात चीजें चीनी, नमक, मैदा, घी-तेल, चाय-कॉफी, मक्खन, कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन कम करें। इसकी जगह ड्राय फ्रूट्स, अंजीर, शहद, खजूर का सेवन करें। इस कार्यक्रम में बी.एस.सी. हॉस्पिटल के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. उमेश खुराना, शंकराचार्य नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्या श्रीमती सिन्धु अनिल मेनन, शिक्षक एवं छात्र-छात्राएं बड़ी संख्या में उपस्थित थे। इस कार्यक्रम को प्रसिद्ध मनोचिकित्सक एवं अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनर डॉ. गिरीश पटेल ने पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन के साथ संबोधित किया।

परमात्मा के अनुसार संसार चलता तो आज धरती पर स्वर्ग होता

पानीपत। “जब भी जीवन में कुछ घटित होता है तो मन में यह विचार कभी न आये कि भगवान ने मेरे साथ ऐसा क्यों किया। हमारे साथ जो भी होता है वह हमारे पूर्व कर्मों का फल ही कहेंगे। अगर परमात्मा अपने अनुसार सारे संसार को चलाता तो आज धरती पर स्वर्ग होता। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक शिविर में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये। उन्होंने बताया कि परमात्मा पिता के बारे में लोगों के मन में बहुत प्रकार की भ्रांतियां फैली हुई हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि परमात्मा तो सर्वव्यापी है, सभी जीवों के अन्दर है अर्थात् कण-कण में है, लेकिन परमात्मा सर्वव्यापी नहीं बल्कि सर्वशक्तिमान है, सर्वोपरी व सर्वोच्च है।” उन्होंने कहा कि अगर एक हिंसा करने वाले या दुःख देने वाले व्यक्ति के अन्दर भी

भगवान है, तो फिर ईश्वर के लिए जो कहावत है कि वो दुःख हर्ता व सुख कर्ता है क्या यह सच नहीं है। वास्तव में भगवान इस जगत से न्यारा है तभी तो सभी का प्यारा है। सभी प्राणियों में आत्मा है परमात्मा नहीं। उसे सर्वव्यापी कहना उसकी ग्लानि व निन्दा

करना है। उन्होंने नकारात्मकता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि नकारात्मक विचार हमारे अन्दर तनाव पैदा करते हैं, कोई हमारे पीछे से हमारी निन्दा करे तो भी उसके प्रति शुभकामना रखो तो इसमें ही हमारा व सामने वाले का फायदा

है। जीवन में जब भी हमारे सामने ऐसी परिस्थिति आती है तो पहले आत्म चिंतन करो और फिर विचार करो कि मेरा भला किस बात में है। ऐसा करेगो तो हार्ट अटैक जैसी अनेकानेक बीमारियों से बचा जा सकता है। कर्मों की गहन गति को समझाते

हुए उन्होंने कहा कि आज हम किसी के साथ धोखा करके कुछ आगे बढ़ जाते हैं और बहुत लाभ कमा लेते हैं, तो भले हमारी चोरी ना पकड़ी जाये लेकिन मैं उस पापकर्म के बुरे परिणाम से बच नहीं सकता। उन्होंने बताया कि कर्मों की गति बहुत गहन है। लाख चतुराई करने के बाद भी अपने कर्मों के परिणाम से कोई भी मुक्त नहीं हो सकता। दुआयें लेनी हैं तो अपने साथ दूसरों का भी फायदा करते चलो। ब्र.कु. भारत भूषण ने भी सभी को संबोधित किया। ब्र.कु. सरला, पानीपत सर्कल इन्चार्ज ने भी अपनी शुभकामनायें व्यक्त की और राजयोग का अभ्यास कराया। कुमारी तान्या व पूजा ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। विधायक कृष्ण लाल पवार व अतिथि विशेष के रूप में विधायक महिपाल दांडा, विधायक रोहिता रेवड़ी व सुरेन्द्र रेवड़ी मौजूद थे।



ब्र.कु. शिवानी कार्यक्रम में आये गणमान्य व्यक्तियों के समक्ष अपने विचार व्यक्त करते हुए।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510
सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क ‘ओमशान्ति मीडिया’ के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th May 2015

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।