ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18 अंक-6 जून-II-2018 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 10.00

स्वास्थ्य के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है - योग

ब्रह्माकुमारीज़ आयुष मंत्रालय भारत सरकार एवं इंडियन मेनोपॉज़ सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में महिलाओं के लिए योग कार्यक्रम

अभिनेत्री सुष्मा सेठ, किरण पुरी, डॉ. अल्का माथुर, डॉ. अनिता शर्मा तथा ब्र.कु. चक्रधारी।

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ व भारत सरकार के आयुष मंत्रालय एवं इंडियन मेनोपॉज़ सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में सुशांत लोक, पार्क प्लाज़ा में महिलाओं के लिए योग एवं उससे होने वाले लाभ पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में योग विशेषज्ञों द्वारा योग की गहन जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि हमारे जीवन में योग की बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि इससे हमारे अन्दर शारीरिक एवं भावनात्मक मज़बूती आती है। इसके साथ ही कार्यक्रम में विशेषज्ञ डॉक्टर्स के द्वारा स्त्रीरोग, हॉरमोनिक असंतुलन, डिप्रेशन और आहार सम्बन्धी अनेक महत्वपूर्ण जानकारियां एवं सुझाव दिये गये। भारतीय फिल्मों एवं टेलीविज़न की मशहूर अदाकारा **सुष्मा सेठ** ने कहा कि राजयोग और प्राणायाम महिलाओं के लिए बहुत ज़रूरी है, क्योंकि योग से मन और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं और साथ साथ योग मन की सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाता है। **भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत की संयुक्त सचिव किरण पुरी** ने कहा कि तनाव स्तर को कम करने के लिए योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग एक चिंतन है जो हमारे वास्तविक स्वरूप का दर्शन कराता है। ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग की अध्यक्षा **ब्र.कु. चक्रधारी दीदी** ने कहा कि आत्मिक ऊर्जा का परमात्म ऊर्जा से मिलन का नाम ही योग है। आज ज़्यादातर लोग योग को केवल शारीरिक आसनों तक ही सीमित समझते हैं। जबकि योग से आत्मा सशक्त बनती है।

शिवानन्द योगा केन्द्र की नंदिनी बहन योगासन कराते हुए।

डॉ. अल्का माथुर (अध्यक्ष, आई.एम.एस. गुरूग्राम) ने भी महिलाओं की व्यक्तिगत समस्याओं एवं शरीर में होने वाले अनेक परिवर्तनों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि महिलाओं के लिए संतुलित आहार का होना अति आवश्यक है। **डॉ. अनिता शर्मा** ने शरीर के निर्माण में विटामिन्स के महत्व के बारे में बताया। अन्य डाक्टर्स ने भी अपने विचार रखे।

शिक्षा में मूल्य और अध्यात्म का समावेश अनिवार्य - सिसोदिया

आबू में शिक्षा प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय सम्मेलन का सफल आयोजन

मंचासीन शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, उपमुख्यमंत्री सिसोदिया, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. शुक्ला तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर। **दिल्ली के उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया** ने ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग द्वारा 'स्व-सशक्तिकरण के लिए मूल्य एवं आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमें यह सोचना होगा कि हम अपने बच्चे को कैसा समाज और देश देना चाहते हैं। एक अच्छे समाज एवं देश के निर्माण में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके लिए स्कूली शिक्षा में आधुनिकता के साथ आध्यात्मिक मूल्यों का समावेश करना ज़रूरी है। बच्चों को हम बाह्य सुंदरता की बजाय आंतरिक सुंदरता बढ़ाने की ओर प्रेरित करें। उसके लिए बच्चों हेतु हर सप्ताह एक दिन मेडिटेशन पर क्लास की आवश्यकता पर भी ज़ोर दिया। लखनऊ केन्द्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति **प्रोफेसर एस.पी. सिंह** ने कहा कि आज हम ऐसे अनोखे विश्व विद्यालय में आये हैं जहां आंतरिक परिवर्तन के लिए अंतर्मन की यात्रा करने की शिक्षा दी जाती है। जिससे जीवन में प्रसन्नता और संतोष स्वत: ही होता है। राजयोग के द्वारा आत्म-बल विकसित होता है, और यह शिक्षा अन्य किसी विद्यालय में नहीं मिल सकती। कर्नाटक केन्द्रीय विश्व विद्यालय के कुलपति **एच.एम.महेश्वरैय्या** ने कहा कि विद्यार्थियों को ऐसी शिक्षा दी जाये जो उनका जीवन पूरी मानवता के लिए हितकारी हो। यहाँ आकर महसूस हुआ कि हम करोड़ों रूपये खर्च करके भी ऐसा शांति सम्पन्न अंतर्राष्ट्रीय विश्व विद्यालय नहीं बना सकते। ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका **दादी रतनमोहिनी** ने कहा कि आध्यात्मिकता जीवन को खुशनुमा बनाती है। सबके लिए स्नेह की भावना व श्रेष्ठ व्यवहार करने की भावना भरती है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव **ब्र.कु. निर्वैर** ने विडियो कॉन्फ्रेन्सिंग द्वारा सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि मूल्यों के प्रति संवेदनशील शिक्षक ही विद्यार्थियों में मूल्यों की खुशबू भर सकता है। दिल्ली की **ब्र.कु. शुक्ला** ने सभी को राजयोग द्वारा शांति की अनुभूति कराई।

स्पोर्ट्स में स्पीरिट के लिए स्पीरिचुअलिटी अपनायें

ज्ञानसरोवर। **ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग द्वारा 'खेलों में उच्च प्रदर्शन के लिए राजयोग मेडिटेशन की भूमिका' विषय पर राष्ट्रीय खेल सम्मेलन।** खेल प्रभाग के अध्यक्ष **ब्र.कु. बसवराज राजऋषि ने** कहा कि अपने करियर में राजयोग को शामिल कर परम शक्ति के साथ जुड़ जाने से आप खेल में उत्कृष्ट परिणाम को प्राप्त करेंगे।

ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग की उपाध्यक्षा **ब्र.कु.शशि** ने कहा कि जैसे शरीर को सुदृढ़ रखने के लिए विटामिन व न्यूट्रीशियन आवश्यक है, वैसे ही आत्मा को सुदृढ़ बनाने के लिए परमात्मा से योग लगाना आवश्यक है। आप रात्रि को सोते समय परमात्मा को धन्यवाद देकर अपनी सारी चिन्ताएं प्रभु को अर्पित करने की श्रेष्ठ आदत डालें। तेलंगाना खेल प्राधिकरण के उपाध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक **ए.दिनकर बाबू** ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन द्वारा ही हर व्यक्ति के जीवन में संतुलित खानपान, अनुशासन व खिलाड़ी अपने प्रदर्शन में आश्चर्यजनक सुधार लाकर सफलता प्राप्त कर सकता है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव **ब्र.कु.निर्वैर ने** विडियो कॉन्फ्रेन्सिंग द्वारा कहा कि राजयोग आपके मनोबल को बढ़ायेगा और सफलता आपका कदम चूमेगी। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी वडनगर के अध्यक्ष **कमलेश त्रिवेदी ने** कहा कि विश्व में यह संस्था पूरी मानवता की आध्यात्मिक सेवा कर रही है। अर्जुन अवार्ड से सम्मानित, भारतीय खेल प्राधिकरण में पावर लिफ्टिंग के कोच **आर.एस.राहेलू** ने कहा कि यहां आने से ऐसा महसूस हो रहा है कि जैसे मैं किसी अलग दुनिया में पहुँच गया हूँ। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से मिलने वाले आश्चर्यजनक फायदे यहां आकर ही अनुभव हुए। यहां से जाने पर हम गांधीनगर में भी अपने खिलाड़ियों के लिए राजयोग मेडिटेशन के प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करायेंगे। खेल प्रभाग के मुख्यालय संयोजक **ब्र.कु.जगबीर** तथा **करनाल के ब्र.कु. मेहरचंद** ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई गई।

राजयोग अभ्यास खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ायेगा

गुजरात विधानसभा में **भाजपा के मुख्य सचेतक भरत सिंह धाबी** ने कहा कि इस परिसर में मुझे जिस अलौकिक आंनद व परम शक्ति की अनुभूति हुई है वह अवश्य ही इस आध्यात्मिक ज्ञान व राजयोग के अभ्यास का प्रत्यक्ष प्रमाण है। राजयोग के अभ्यास से खिलाड़ियों का आत्मविश्वास व शक्ति बढ़ेगी और उनका भविष्य उज्जवल बनेगा, ऐसा मेरा विश्वास है। भारत अवश्य ही विश्व में अग्रणी बनेगा।