

बड़े से बड़े लक्ष्य की प्राप्ति के लिए राजयोग को जीवन का हिस्सा बनायें

अलविदा डायबिटीज़ का हज़ारों लोगों ने लिया लाभ



दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. साधना, कैप्टन रमा आर्या, ब्र.कु. अरुण, ब्र.कु. पीयूष तथा गणमान्य अतिथिगण।

दिल्ली-किंगसवे कैम्प। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा दशहरा ग्राउण्ड, मुखर्जी नगर में आयोजित सात दिवसीय 'विश्व शांति एवं स्वास्थ्य मेला' के अंतर्गत 'अलविदा डायबिटीज़' विषय पर सम्बोधित करते हुए डॉ. श्रीमंत साहू, डायबिटोलॉजिस्ट, माउण्ट आबू ने बताया कि कैसे आधुनिक जीवनशैली और खानपान में सुधार लाकर या बदलाव करके डायबिटीज़ को नियंत्रित व यहां तक कि खत्म भी कर सकते हैं। साथ ही साथ उन्होंने गीतों द्वारा सभी को एक्सरसाइज़ भी कराई। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू

ने कहा कि दैनिक जीवन में राजयोग को शामिल करके कैसे बड़े से बड़े लक्ष्यों को

» सात दिवसीय 'विश्व शांति एवं स्वास्थ्य मेला' का सफल आयोजन
» संतुलित जीवन यापन के लिए आध्यात्मिकता को अपनाने
» जीवन में मूल गुणों की पूर्ति अध्यात्म से ही होती है

भी बहुत आसानी से हासिल किया जा सकता है। साथ ही दीदी ने कहा कि अगर हमें परमपिता परमात्मा पर गहरा विश्वास है तो हमें अपने जीवन में अनेक सुनहरे अवसर प्राप्त होते हैं और हमारा जीवन

हीरे तुल्य बन जाता है।

ब्र.कु. आशा दीदी, निदेशिका, ओ.आर.सी. ने कहा कि वर्तमान समय में सुखमय जीवनयापन के लिए शारीरिक, मानसिक, आर्थिक शक्ति के साथ साथ आध्यात्मिक शक्ति की बहुत आवश्यकता है। जीवन के मूल गुण जैसे शांति, आनंद, प्रेम आदि मनुष्य को अध्यात्म से ही प्राप्त होते हैं। ब्र.कु. बृजमोहन, अतिरिक्त सचिव, ब्रह्माकुमारीज़ ने कहा कि जिसने खुश रहना सीख लिया, उसने जीना सीख लिया। कार्यक्रम में उपस्थित कैप्टन रमा आर्या ने कहा कि आज के समय में इस प्रकार के कार्यक्रमों की अत्यंत आवश्यकता है। ब्र.कु. साधना ने मेले में आए हुए सभी मेहमानों का स्वागत किया। मेले के समापन अवसर पर आयोजित

संगीत संध्या में गायक ब्र.कु. नितिन, माउण्ट आबू ने ईश्वरीय प्रेम के सुंदर गीतों व मिमिकरी द्वारा सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही नृत्य एवं नाटक द्वारा भी सबका मनोरंजन हुआ।

सर्व धर्म स्नेह मिलन का आयोजन

'परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम दुनिया की स्थापना' वार्षिक थीम 2019 के अंतर्गत धार्मिक प्रभाग द्वारा आयोजित 'सर्व धर्म स्नेह मिलन' कार्यक्रम में शहर के सभी धर्मों के प्रतिनिधि हुए सम्मिलित।



दीप प्रज्वलित करते हुए शहर के काजी डॉ. मोहम्मद इसरत, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. आरती, इस्कॉन मंदिर के पार्थ सारथी दास, पादरी बिशप चोको, गणेश मंदिर के पुजारी धर्मेन्द्र जी तथा सिक्ख धर्म के प्रतिनिधि।

इंदौर-न्यू पलासिया। राजयोगिनी ब्र.कु. आरती ने कहा कि धर्म अर्थात् श्रेष्ठ गुणों की धारणा करना। स्वयं को पहचानना, उसकी अनुभूति करना स्वधर्म है जबकि अध्यात्म अर्थात् ज्ञान, स्वयं को जानना, उसका अध्ययन करना साथ में अभ्यास और अनुभूति करना अध्यात्म का हिस्सा है। शहर के काजी डॉ. मोहम्मद इसरत ने कहा कि कोई भी मजहब वैर विरोध करना नहीं सिखलाता है। धर्म की राह पर चलकर ही इंसानियत कायम रह सकती है। इसके लिए ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे विश्व में सराहनीय कार्य कर रही है। हरे रामा हरे कृष्णा इस्कॉन मंदिर के पार्थ सारथी दास ने कहा कि तपस्या, सत्यता, दया, धर्म चार स्तंभ हैं। इस स्तम्भ पर खड़े रह करके ही शांति खुशी को प्राप्त कर सकते हैं। क्रिश्चियन धर्म के रेड चर्च के पादरी बिशप चोको ने कहा कि पूरा विश्व एक कुटुम्ब है, ब्रह्माकुमारीज़ इस भावना के साथ सेवाएत है, जो न केवल सराहनीय बल्कि प्रशंसनीय है। यहाँ भिन्न भिन्न विचार वाले होते हुए भी सभी का दिल से सम्मान करना ही धर्म है। इंदौर खजराना के प्रसिद्ध गणेश मंदिर के पुजारी धर्मेन्द्र ने कहा कि वर्तमान समय आध्यात्मिकता की शिक्षा स्वयं परमात्मा दे रहे हैं। उस पर चलकर ही जीवन को राजयोग के माध्यम से परम आनंद से भरपूर कर सकते हैं। धार्मिक प्रभाग के जौनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण ने कहा कि आत्मा का स्वधर्म शांति, पवित्रता है। इसमें स्थित होकर के ही सुख शांति की प्राप्ति कर सकते हैं। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. आशा ने किया।

स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन

ज्ञान मानसरोवर पानीपत में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित 'स्वास्थ्य सम्मेलन' में 1000 से अधिक व्यक्तियों ने भाग लिया।

पानीपत-हरियाणा। प्रो. डॉ. उषा किरण, विभागाध्यक्ष, एम्स दिल्ली ने कहा कि धूम्रपान एवं व्यसनों को छोड़ें, प्रतिदिन एक्सरसाइज़ करें, सदा खुश रहें। डॉ. रूप सिंह, डायरेक्टर, सिटी हॉस्पिटल, भिवाड़ी ने स्वस्थ रहने के

सामाजिक, आध्यात्मिक। उन्होंने अन्य दो प्रकार के स्वास्थ्य और भी बताये - पर्यावरण और आर्थिक। अगर पर्यावरण अच्छा होगा तो हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। डॉ. अशोक मनचंदा, जम्मू ने बताया कि स्वस्थ जीवन शैली के



कार्यक्रम के दौरान डॉ. रूप सिंह सम्बोधित करते हुए। मंचासीन हैं अतिथि तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

लिए बताया कि भूख से आधा खायें, प्यास से दुगुना पियें, तीन गुणा कसरत करें, चार गुणा हँसें, पाँच गुणा मेहनत करें, छः गुणा विश्राम करें और सात गुणा परमात्मा का ध्यान करें। डॉ. संजय मुंजाल, ई.एन.टी. विभागाध्यक्ष, पी.जी. आई. चंडीगढ़ ने कहा कि सुई से कभी भी कान की सफाई न करें, मोबाइल डेढ़ घण्टे से अधिक प्रयोग न करें। ईयरफोन का प्रयोग कम से कम करें। मोबाइल की रेडिएशन्स हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालती है इसलिए जितना हो मोबाइल दूर रखें।

ब्र.कु. भारत भूषण, डायरेक्टर ज्ञान मानसरोवर ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य दिवस की शुरुआत 1950 में हुई। हर साल विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में ज्ञान मानसरोवर में स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन किया जाता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार स्वास्थ्य के चार पहलू हैं - भौतिक, मानसिक,

लिए हमें अपने आहार का ध्यान रखना चाहिए। हमें तली, मसालेदार चीजों से बचना चाहिए। स्वस्थ जीवन शैली के लिए कम भोजन खाने की कोशिश करें।

स्वस्थ रहने के लिए...

- भूख से आधा खायें
- प्यास से दुगुना पियें
- तीन गुणा कसरत करें
- चार गुणा हँसें
- पाँच गुणा मेहनत करें
- छः गुणा विश्राम करें
- सात गुणा परमात्मा का ध्यान करें

राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने बताया कि प्रतिदिन मेडिटेशन से हमारे अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं और परमात्मा की याद से हम सर्वांगीण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

स्वर्णिम संसार के लिए मीडिया सेमिनार का आयोजन

कलम के सिपाही स्वर्णिम संसार की कल्पना को साकार रूप देने में सक्षम

खंडवा-म.प्र.। यदि हमारा मनोबल ऊँचा, श्रेष्ठ और समाज हितकारी है तो हम जो भी संकल्प लेते हैं या समाज के बदलाव का बीड़ा उठाते हैं तो वह कार्य अवश्य पूर्ण होता है। भारत में जितने भी महान पत्रकार हुए हैं या जिन्होंने समाज को एक नई दिशा दी है उन्होंने वह कार्य मनोबल की शक्ति से ही किया है। पत्रकार ठान ले तो स्वर्णिम समाज लाने से कोई नहीं रोक सकता है। उक्त उद्गार वरिष्ठ पत्रकार एवं राजी-खुशी के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने व्यक्त किए। वे ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद नगर स्थित भाग्योदय भवन सेवाकेन्द्र पर ब्रह्माकुमारीज़ और मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति की ओर से आयोजित मीडिया सेमिनार को सम्बोधित कर रहे थे। प्रो. दीक्षित ने कहा कि आप सभी अपनी कलम की ताकत से स्वर्णिम समाज की कल्पना को साकार रूप देने में अपनी अहम भूमिका निभा सकते हैं। 'स्वर्णिम समाज के निर्माण में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित इस सेमिनार में जिले भर से प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और वेब मीडिया के पत्रकार, ब्यूरो चीफ और संपादक शामिल हुए।

राजेश राजौर, संपादक, देशोन्नति, मराठी अखबार, महाराष्ट्र ने कहा कि त्याग, सेवा और समर्पण भाव से जब कार्य किया जाएगा तो स्वर्णिम समाज एक दिन अवश्य बन जाएगा। मैं अपने अखबार देशोन्नति में पहले पेज पर सिर्फ सकारात्मक खबरें ही लगाता हूँ ताकि सुबह-सुबह पाठकों के दिन की शुरुआत अच्छी सोच, अच्छी भावना और मोटिवेशन के साथ हो। कर्मवीर विद्यापीठ माखनलाल चतुर्वेदी के प्राचार्य संदीप भट्ट ने कहा कि पत्रकार अपनी कलम को स्वर्णिम समाज के विकास में लगाए। सेवाकेन्द्र संचालिका



सेमिनार में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. पुणेन्द्र तथा मीडियाकर्मी।

ब्र.कु. शक्ति ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि पत्रकार अपने जीवन में राजयोग मेडिटेशन का समावेश करें, इससे आपको निजी जीवन व पत्रकारिता के क्षेत्र में मदद मिलेगी। माउंट आबू से आए शिव आमंत्रण के संयुक्त संपादक पुणेन्द्र साहू ने ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया विंग का परिचय देते हुए कहा कि संस्थान से प्रकाशित सभी

से कम 15 मिनट मेडिटेशन करें। इससे जहाँ आपको मन की शांति मिलेगी वहीं बेहतर ऊर्जा के साथ दिनभर काम कर सकेंगे।

इस मौके पर वरिष्ठ पत्रकार सुनील जैन, पत्रिका के संपादक राहुल सिंह, नवदुनिया के ब्यूरो चीफ उदय मंडलोई, जिला प्रशासन के पीआरओ बृजेन्द्र शर्मा, दैनिक

- स्वर्णिम समाज के निर्माण में मीडिया की भूमिका अहम
- सकारात्मक समाचार से लोगों के मन सकारात्मक होने के आसार
- खंडवा सहित जिले भर के पत्रकार हुए शामिल
- सेवाकेन्द्र संचालिका ने भी समस्त मीडिया प्रभाग को दिया धन्यवाद

मैगज़ीन और समाचार पत्रों में सिर्फ सकारात्मक और मोटिवेशनल लेख व समाचार होते हैं। श्रमजीवी पत्रकार संघ के अध्यक्ष देवेन्द्र जायसवाल ने कहा कि समाज में बदलाव लाने के पहले हमें स्वयं के पेशे को सुधारना होगा। पत्रकारों को मूल्यनिष्ठ बनना होगा। वरिष्ठ पत्रकार प्रमोद सिन्हा ने कहा कि सभी पत्रकार साथी अपनी व्यस्त दिनचर्या में से कुछ समय अपने लिए भी निकालें, रोज़ाना कम

जागरण के ब्यूरो चीफ गोपाल राठौर, एबीपी न्यूज़ के ब्यूरो चीफ शेख शकील, जितेन्द्र तिवारी, अनूप खुराना, प्रतीक मिश्रा सहित जिलेभर से पत्रकारों ने भाग लिया। हरसूद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संतोष ने संचालन करते हुए मीडियाकर्मीयों से जीवन में मेडिटेशन अपनाने की अपील की। ब्र.कु. संगीता ने राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से सभी को शांति की गहरी अनुभूति कराई।