

मोबाइल के अधिक इस्तेमाल से न्यूरॉन्स होते डैमेज

भिलाई-छ.ग। ब्रह्माकुमारीज व राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के शिक्षा प्रभाग द्वारा 'खोले पंख उत्कर्ष के' अँनलाइन इंचिल्डन कैप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का विषय रहा 'पैजिक ऑफ ब्लैसिंग्स'। ब्र.कु. स्नेहा ने कहा कि दुआएं आज हर किसी को चाहिए। बड़ी की बात मानने और हमेशा



पौजिटिव विचारों से दुआएं व खुशी मिलती है। और दुआओं से जीवन में सफल होते हैं। खूबसूरत दुनिया के लिए गॉड को, अच्छे संस्कारों के लिए मातापिता को, प्रकृति को एवं फ्रैंड्स को थैंक्स दें। कार्यक्रम के दूसरे सेशन में पेरेन्ट्स और बच्चों के लिए 'आओ जोड़ें मन की तार' टॉक शो आयोजन हुआ। ब्र.कु. स्नेहा

ने कहा कि जैसी स्मृति वैसी कृति, हमारे कर्म का आधार हमारी स्मृति है। डॉ. शोभा ने कहा कि हमारे शरीर में बायोलॉजिकल क्लॉक है। जिसके बिंगड़ने से डिप्रेशन, नींद न आना समस्या आती है। हर चीज समय पर करें, प्रकृति के विरुद्ध नहीं। आपने ये भी कहा कि पढ़ाई के लिए मोबाइल आवश्यक है लेकिन

मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल करने से ब्रेन के न्यूरॉन्स डैमेज होते हैं। आपने फिजिकल, मेंटल और सोशल हेल्थ को अच्छा बनाने के लिए मेडिटेशन को आवश्यक बताया। दुआओं के जादू को सुन्दर कहानी के माध्यम से समझाकर कॉमेंट्री के माध्यम से मेडिटेशन कराया गया।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग के साथ राजयोग को अपनाना बहुत ज़रूरी

बीदर-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'माय लाइफ माय योग' यूट्यूब पर ऑनलाइन कार्यक्रम में प्रतिभागी रहे मेडिकल विंग सेक्रेटरी डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. प्रेम मसंद, डॉ. मोहित गुप्ता, डॉ. सचिन परब, प्रो. ई.वी.स्वामीनाथन, प्रो.ई.वी. गिरिश, ब्र.कु. विकास रंजन, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. मेनका, ब्र.कु. वर्षा तथा ब्र.कु. अन्नपूर्णा। कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्र.कु. सुमंगला और ब्र.कु. सुनंदा ने किया। ब्र.कु. सुमंगला ने कहा कि सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए योग के साथ-साथ राजयोग अभ्यास अर्थात् परमात्मा को याद करना ज़रूरी है। शारीरिक योग में भी अच्छे-अच्छे गीत-संगीत और भजन लगाकर मन को ईश्वर की याद में लगायें जिससे तन के साथ-साथ मन भी हेल्दी बन जायेगा। ब्र.कु. सुनंदा ने डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियों से निपटने के लिए सात्त्विक भोजन, आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। जिला कलेक्टर रामचंद्रन



ने विपरित परिस्थितियों में ब्रह्माकुमारी द्वारा कहा कि योग तन को स्वस्थ बनाता है, वहीं राजयोग मन को सशक्त बनाता है। इसलिए तन और मन दोनों को सशक्त बनाने के लिए ब्रह्माकुमारी विद्यालय से जुड़ना चाहिए। डॉ. उमा देशमुख, गायनेकोलांजिस्ट एंड एच.ओ.डी. गवनरमेंट हॉस्पिटल, पतंजलि योग शिक्षक थोड़िराम चांदी वाले आदि गणमान्य लोगों ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। ब्र.कु. महेश ने म्यूजिकल एक्सप्रेसरसाइज और आसन प्राणायाम कराया।

'हार्ट ऑफ वेल-बीइंग: लिविंग द हेल्दी एंड हैप्पी लाइफ' पर वेबिनार



न्यू यॉर्क (यू.एस.ए.) "द हार्ट ऑफ वेल-बीइंग: लिविंग द हेल्दी एंड हैप्पी लाइफ" थीम को ध्यान में रखते हुए, न्यू यॉर्क के ब्रह्माकुमारीज ग्लोबल हार्मनी हाऊस ने संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। कैरोलिन वार्ड, एक प्रतिभाशाली मार्गदर्शक, शिक्षक और लेखक जो संक्रमण और परिवर्तन में माहिर और जिन्होंने बीस से अधिक वर्षों तक ब्रह्माकुमारीयों के साथ ध्यान और अध्ययन के लिए जुड़े हुए हैं। दो

पुस्तकों के लेखक, फोर फेसेस ऑफ वूमन एंड माय करेज, यूअर करेज (मेरा साहस, आपका साहस) कैरोलिन लैटिन अमेरिका में रहने वाले एक आस्ट्रेलियाई हैं जो दुनिया भर में काम करने के तरीकों को सुविधाजनक बनाने के लिए लोगों को बदलते प्रतिमानों की चुनौतियों को गले लगाने और उससे उभरने के लिए मार्गदर्शन करती हैं। कैरोलिन ने सुर्योदीत अंतर्दृष्टि की एक आकर्षक बुनाई की पेशकश की कि हमें प्रतिरोध के लिए लोगों को बदलते प्रतिमानों की चुनौतियों को गले लगाने और उससे उभरने के लिए मार्गदर्शन करती हैं।

के बदले दूसरे की भलाई के बारे में सोचना चाहिए। और हम सकारात्मक दृष्टिकोण द्वारा आये हुए विपरित तूफानों और आई हर्ड बाधाओं से सामना कर सकते हैं। शाम के मुख्य आकर्षण में से एक कैरोलिन की चर्चा 'समावेशिता' शब्द पर उन्होंने अपने प्रभावी ढांग से प्रस्तुत किया। ये जो शब्द है जिसे निति निर्माताओं द्वारा सह चुना गया है। जिसे वह प्रभावी रूप से अपने वास्तविक अर्थों में वापस लाया है। हमारी संबंधित जीवनशैली में जोकि शरीर और आत्माएं अद्वितीय है, लेकिन जब हम प्यार से समावेशी होते हैं, तब हम सबसे अच्छे होते हैं। उन्होंने दिल और दिमाग को एक ही दिशा में लाने के लिए मार्मिक और सार्गिक रूप से बताया। हमें सिर्फ परिवर्तन दृष्टिकोण अपनाना होगा।

► अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस पर वेबिनार

न्यायिक प्रक्रिया को सुदृढ़ बनाने पर दिया जोर

देहरादून-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस पर वेंकेटेश्वरा विश्वविद्यालय मेरठ परिसर की ओर से "जस्टिस डीलेड इज जस्टिस डिनोएड" विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसमें देश के नामचीन 42 जजों, वरिष्ठ अधिवक्ताओं एवं कानूनविदों ने अँनलाइन प्रतिभाग करते हुए देश की न्याय प्रणाली या न्याय व्यवस्था पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए देश की विभिन्न अदालतों में



वर्षों से लंबित मामलों के त्वरित न्यायपूर्ण निस्तारण के लिए अदालतों के इंकास्ट्रक्चर विकास के साथ-साथ सैकड़ों नई 'फास्ट ट्रैक कोर्ट' के गठन की पुरजोर तरीके से बकालत की। राष्ट्रीय सेमिनार में

काउंसिल के चेयरमैन रोहताश, प्रतिकुलाधिपति डॉ. राजीव त्यागी, उत्तराखण्ड में उपभोक्ता मामलों के वरिष्ठ अधिवक्ता गोपाल नारसन समेत एक दर्जन कानूनविदों ने संबोधित किया।

► वेबिनार से निकले निष्कर्ष बिन्दु

- धैर्य, परिवर्तन और विनाश के साथ डट और निराशा के अनुभवों में अर्थ खोने की कोशिश करें।
- जीवन की सीमाओं और अस्तित्व के बारे में जागरूकता के साथ, हम जीवन को महत्व दे सकते हैं और इससे जुड़ सकते हैं।
- खतरे, निराशा और लावारी की मावनाएं वास्तविक हैं। उन्हें स्वीकार करें और आगे बढ़ें।
- हमें एक-दूसरे की करणा और प्रोत्साहन की देखभाल करने की आवश्यकता है।
- आगे भीतर टिप्पणियाल पॉवर को टिप्पणिट बनाएं।

उन्होंने आगे कहा कि आवश्यकता है कि हम वास्तव में कौन हैं, और हम यहाँ किसलिए हैं?" सिस्टर डेनिस ने कहा कि हम शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमज़ोर हो गए हैं। जिसमें कोई आशा की किरण नज़र नहीं आती, जो इससे उभर सकें। ऐसे में एक ही आशावाद नज़रिया अपनाने की ज़रूरत नहीं की ज़रूरत है कि चीजें

ऐसा करेंगे तो अपने बारे में और अपनी क्षमता के बारे में हम आशवस्त होंगे। बुद्धि और करुणा न केवल स्वयं के लिए बल्कि दुनिया के लिए वास्तविक प्रेम से बाहर निकलती है। सिस्टर डेनिस के नेतृत्व में निर्देशित प्रतिबिंब के साथ वेबिनार का समापन हुआ।