

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 14 अक्टूबर -II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

## ‘इलनेस टू वेलनेस’ विषय पर वेबिनार इमोशनल स्वास्थ्य के लिए आहार पर ध्यान दें

**नई दिल्ली।** एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री ऑफ इंडिया (एसोचैम) अपेक्स ट्रेड एसोसिएशन ऑफ इंडिया में ‘इलनेस टू वेलनेस’ विषय पर जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि एक महामारी के दौरान जीवन और काम के बीच संतुलन बनाने के लिए भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने तथा सक्रिय संवाद बनाये रखने पर जोर दिया।



भावनात्मक बीमारी को समझना और स्वस्थ भावनात्मक आहार की स्थापना कैसे हमारे जीवन और हमारे आसपास के लोगों की मदद कर सकती है, उस पर प्रकाश डाला। उन्होंने आगे बताया कि “भावनात्मक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए हमें भावनात्मक आहार देखने की जरूरत है। भावनात्मक आहार में आप क्या देखते हैं, क्या सुनते हैं और क्या पढ़ते हैं, यही हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाता है। हमारे विचार सूचना के आधार पर बनाए जाते हैं। अपने दिमाग का ख्याल रखने के लिए पहला कदम-जीवनशैली में अनुशासन को अपनाना है। आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री का बहुत ध्यान रखें। सोशल मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म, टेलीविजन, फिल्मों, धारावाहिकों और गानों का उपयोग करने के लिए आप कितना, कब तक और कितनी गुणवत्ता का चाहते हैं, इसकी जांच करें। यदि सामग्री में बहुत अधिक तनाव, हिंसा, क्रोध, आलोचना, उपहास हैं, तो आप धीरे-धीरे वही बन जाएंगे।” काउन्सिल के चेयरपर्सन अनिल राजपूत व विनीत अग्रवाल, उपाध्यक्ष, एसोचैम ने भी बताया कि जीवन में सन्तुलन, आध्यात्मिकता को अपनाकर ही बनाया जा सकता है।

## हृदय रोग से बचने के लिए जीवन शैली में परिवर्तन ज़रूरी...डॉ. सतीश गुप्ता

**रायपुर-छ.ग।** ग्लोबल हॉस्पिटल एंड ट्रॉमा सेन्टर, माउण्ट आबू के डायरेक्टर डॉ. सतीश गुप्ता ने कहा कि हृदय रोग से बचने के लिए जीवन शैली को बदलना होगा। हृदय रोग का प्रमुख कारण तनाव, चिन्ता, उदासी और गुस्सा है। हृदय रोग का सीधा सम्बन्ध मन से है। विश्व में सबसे अधिक मौत हृदय रोग के कारण होती है। पूरे विश्व में 30 प्रतिशत लोग हृदय रोग के कारण मरते हैं। आप विश्व हृदय दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा आयोजित वेबिनार में बोल रहे थे। जी.बी.पन्त हॉस्पिटल, नई दिल्ली के प्रोफेसर डॉ. मोहित दयाल गुप्ता ने कहा कि हम अपने काम की तरफ ज़्यादा ध्यान देते हैं और लाइफ स्टाइल की ओर कम। हमने भौतिक साधन तो खूब जुटा लिए लेकिन जीवन से सुख और शान्ति खो गई। हृदय रोग और कुछ नहीं बस लाइफ स्टाइल डिस्ऑर्डर है। स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन इन तीनों का सन्तुलन ज़रूरी है। मुंबई के हेल्थ ट्रेनर एवं प्रोफेसर डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि हम दिनभर अपने दिल और दिमाग में नकारात्मक सोच व तनाव से सम्बन्धित ऊर्जा डालते रहते हैं जोकि हृदय रोग का कारण बनते हैं, उससे बचना चाहिए। एस.एम.सी. हॉस्पिटल, रायपुर के डायरेक्टर डॉ. सतीश सूर्यवंशी ने कहा कि



अगर आप दिल से सच्चे हैं तो हृदय स्वस्थ होगा। झूठ से शरीर में असामान्य हार्मोन्स निकलते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं हैं। हमें दिन की शुरुआत सकारात्मक

में एकाग्र करने की विधि व राजयोग मेडिटेशन करने का तरीका सीखना होगा। इससे ही मन शक्तिशाली होगा। इन्दौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता



### विश्व हृदय दिवस पर आयोजित वेबिनार

- ≡ स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन का सन्तुलन ज़रूरी
- ≡ नकारात्मक सोच व तनाव बनता हृदय रोग का कारण
- ≡ दिन की शुरुआत सकारात्मक विचारों के साथ
- ≡ मन को सशक्त बनाने के लिए मेडिटेशन करने का सीखना होगा तरीका
- ≡ मन में शुद्धता और पवित्रता से शरीर में होता पॉजिटिव ऊर्जा का संचार

विचारों के साथ करनी चाहिए तथा राजयोग मेडिटेशन को भी अपने जीवन का हिस्सा बना लेना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज के शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर, रायपुर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि मन को सशक्त बनाने के लिए उसे परमात्मा

दीदी ने कहा कि 90 प्रतिशत बिमारियों का प्रमुख कारण मनोविकार ही होते हैं। जब मन में शुद्धता और पवित्रता होती है तो दिल में सर्व के प्रति शुभ भावना भरी होती है। जिससे हमारे शरीर में पॉजिटिव ऊर्जा का संचार होता है और दिल स्वस्थ रहता है।

## महिलायें पहचानें अपनी शक्ति को



**अम्बाला-हरियाणा।** अंबाला छावनी के दयाल बाग स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र एवं माउण्ट आबू, राजस्थान महिला प्रभाग के संयुक्त तत्वाधान में महिला सशक्तिकरण विषय पर “शी” कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें महिलाओं की सुरक्षा, स्वास्थ्य और सशक्तिकरण पर विभिन्न विशेषज्ञों ने चर्चा की। कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्र.कु. कृष्णा ने की। ब्रह्माकुमारीज महिला प्रभाग, माउण्ट आबू की समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. सविता ने कहा कि जीवन में समस्याओं का सामना करने के लिए व आंतरिक बल बढ़ाने के लिए आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। जिससे मानसिक धरातल पर सुदृढ़ होंगे और समस्याओं से निजात पा सकेंगे। हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्या नम्रता गौड़ ने महिला सुरक्षा से संबंधित कानूनी जानकारी साझा की। वर्धमान हॉस्पिटल की महिला स्वास्थ्य

विशेषज्ञा डॉ. संगीता ने सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होना बताया। महिलाओं को जिन मुख्य तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए वो हैं - व्यायाम, खाना और आराम। महिला सशक्तिकरण पर अपने विचार रखते हुए उत्तरी रेलवे अंबाला डिवीजन की डी.सी.एम. रितिका ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज, महिला सशक्तिकरण का सबसे बड़ा उदाहरण है। बहनों द्वारा चलाई जाने वाली विश्व की सबसे बड़ी संस्था है। जिनका मूल आधार आध्यात्मिकता है। स्थानीय सेवाकेन्द्र की सह-संचालिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि भारत ही ऐसा देश है जिसके साथ माता शब्द का प्रयोग होता है। स्वर्णिम दुनिया में भी पहले लक्ष्मी फिर नारायण, पहले सीता फिर राम, पहले राधा फिर कृष्ण पुकारा जाता था। परमात्मा भी धरा पर आकर माताओं द्वारा ही सारे विश्व का परिवर्तन करते हैं।

## सी.आर.पी.एफ. वेलफेयर सेंटर में ‘तनाव मुक्ति’ कार्यशाला

**नीमच-म.प्र.।** सी.आर.पी.एफ. वेलफेयर ग्रुप सेंटर में महिला संगठन ‘कावा’ की चेयरपर्सन संतोष रावत के प्रयासों से एक तनाव मुक्ति कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें सी.आर.पी.एफ. के उच्चाधिकारियों व परिवार कल्याण केन्द्र की महिला संगठन के सदस्यों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत में ग्रुप सेंटर के डी.आई.जी. आर.एस.रावत की धर्मपत्नी संतोष रावत ने अतिथि राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. श्रुति एवं ब्र.कु. ज्योति का स्वागत किया। अपने संबोधन में तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. श्रुति ने तनाव के अनेकानेक कारण एवं उनके निवारण के सहज, सरल आध्यात्मिक टिप्स दिये। साथ ही

राजयोग मेडिटेशन का महत्व समझाते हुए प्रैक्टिकल अभ्यास भी कराया। ब्र.कु. ज्योति ने आत्मज्ञान पर प्रकाश डालते हुए शरीर से भिन्न चैतन्य सत्ता आत्मा का बोध कराया। कार्यक्रम के समापन पर कावा अध्यक्षा संतोष रावत ने ब्रह्माकुमारी बहनों का शॉल पहनाकर सम्मान किया एवं डी.आई.जी. आर.एस.रावत ने इस सफल कार्यक्रम के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान की आगन्तुक बहनों का आभार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर कमाण्डेंट मनोज कुमार सहित अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में कावा अध्यक्षा संतोष रावत ने ब्रह्माकुमारी बहनों का शॉल पहनाकर सम्मान किया।



## विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर कोरोना वारियर्स को दिया योग-प्रशिक्षण

**मंडला-म.प्र.।** कोविड कंट्रोल सेंटर सेमरखापा जी.एन.एम. ट्रेनिंग सेंटर तथा जिला अस्पताल के डी.सी.एच.सी. में रखे गए कोरोना पॉजिटिव मरीज एवं उनके उपचार में लगे समस्त चिकित्सक पैरामेडिकल स्टाफ, लैब टेक्नीशियन, सफाई कर्मी, सुरक्षा गार्ड के मानसिक तनाव को कम करने के लिए विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर ब्रह्माकुमारी बहनों एवं पतंजलि योगपीठ के मोटिवेशनल स्पीकर द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा योग का प्रशिक्षण देते हुए कोरोना वारियर्स को प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्था की स्थानीय संचालिका ब्र.कु. ममता ने कहा कि आज लोग कोरोना की बीमारी से ज़्यादा भय की बीमारी से पीड़ित हैं। ऐसे में राजयोग मेडिटेशन से ही इससे मुक्त हो सकते हैं। ब्र.कु. ओमलता ने सभी को पॉजिटिव सोचने के साथ इस समय अपनी बुद्धि को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करने के लिए राजयोग करने की सलाह दी। अपने मनोबल को ऊर्जावान बनाने के लिए सकारात्मक सोच रखने को कहा। ब्र.कु. पूजा ने भी अपने विचार रखे।