OM-9- 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 09/07/2021 9:39 AM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 9 अगस्त -I-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

[[अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर... 'करें योग रहें निरोग']]

केवल शारीरिक क्रिया नहीं बल्कि अलौकिक विद्या 'योग'

अम्बिकापुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नव विश्व भवन,चोपड़ापारा में आयोजित कार्यक्रम में सभी ब्र.कु. भाई-बहनों ने योग-व्यायाम किया तथा राजयोग द्वारा वातावरण में सकारात्मक, श्रेष्ठ एवं शुद्ध संकल्पों के प्रकम्पन फैलाये। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय की 2021 की थीम 'स्वास्थ्य के लिए योग-घर पर रहते हुए योग करना' के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'करें योग रहें निरोग' विषय पर आयोजित वर्चुअल कार्यक्रम में **ई.एन.टी. विशेषज्ञ डॉ. शैलेन्द्र गुप्ता** ने कहा कि योग का वास्तविक अर्थ जुड़ना है जो हमको उस परम सत्ता से जोड़ता है। आज योग को सीमित कर दिया गया है। वास्तव में योग मानव के व्यावहारिक जीवन में होने वाले परिवर्तन को बताया गया है जिससे मनुष्य बोझ मुक्त एवं तरोताज़ा महसूस करता है। **अजय तिवारी,आर्ट ऑफ लिविंग मास्टर ट्रेनर छ.ग. योग-आयोग** ने बताया कि रोग का मुख्य कारण असंतुलन है। मनुष्य के जीवन में दो चीज़ें हैं प्रकृति और विकृति, इन दोनों का संतुलन हम योग के माध्यम

से बनाये रख सकते हैं। **सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी** ने बताया कि योग केवल शारीरिक क्रिया नहीं बल्कि अलौकिक विद्या है। राजयोग बुद्धि का योग है जिसमें आत्मा का परमात्मा के साथ सम्बंध जोड़ा जाता है जिससे आत्मा की शक्ति बढ़ने लगती है। जितना आत्मा शक्तिशाली होती जाती है उतना शरीर भी स्वस्थ होता जाता है। **हर्षिता पाण्डे,पूर्व अध्यक्ष,महिला आयोग एवं सदस्य सलाहकार राष्ट्रीय महिला आयोग** ने कहा कि योग से बेहतर और कोई जीवनशैली नहीं है। योग को अपने जीवन में शामिल करके एक दिन नहीं हर दिन हमें योग दिवस मनाना चाहिए। **ममता अग्रवाल,प्रभारी,पतंजलि योग समिति, अम्बिकापुर** ने कहा कि योग मन और शरीर को एक साथ जोड़ता है तथा आंतरिक शांति प्राप्त कराते हुए आत्मविश्वास जगाता है। **रानी शुक्ला** ने बताया कि वह नित्य राजयोग का अभ्यास करती हैं जिससे उनके निजी जीवन एवं परिवार के सदस्यों में काफी परिवर्तन हुआ जिसका सुखद अनुभव उन्होंने व्यक्त किया। **प्रज्ञा श्रीवास्तव** ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि कोरोना होने के बाद भी मुझे भयमुक्त अनुभव हो रहा था और इसका पूरा श्रेय मैं राजयोग की शिक्षा को देती हूँ। उन्होंने संस्था का शुक्रिया अदा किया।

योग है...

व्यावहारिक जीवन में होने वाला परिवर्तन - डॉ. गुप्ता

प्रकृति और विकृति के संतुलन का माध्यम - अजय तिवारी

सबसे बेहतर जीवनशैली - हर्षिता पाण्डे

आंतरिक शांति के साथ आत्मविश्वास जगाने का ज़रिया - ममता अग्रवाल

जैसा विचार वैसा वातावरण

योग दिवस पर... स्ट्रॉन्ग व फिट रहने के मिले टिप्स

जयपुर-राजापार्क। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में **राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी,उपक्षेत्रीय संचालिका,जयपुर** ने कहा कि इम्यून सिस्टम को स्ट्रॉन्ग करने व फिट रहने के लिए हम फिज़िकल एक्सरसाइज़ करते हैं लेकिन मेंटल एक्सरसाइज़ भी

उतनी ही ज़रूरी है, यह माइंड को एक्टिव पॉज़िटिव और एनर्जेटिक, मन को स्ट्रॉन्ग और मनोबल को बढ़ाती है। **श्रीमति कृष्णा पूनिया,स्वर्ण पदक, पद्मश्री सम्मान प्राप्त खिलाड़ी व सादुलपुर चुरु विधायक** ने कहा कि जब हमारा शरीर स्वस्थ रहता है तभी हमारा मन भी पॉज़िटिव और पावरफुल रह पाता है। जो विचार हम मन में रखते हैं, वैसे ही लोग हमें मिलते हैं और वैसा ही वातावरण हमारे चारो ओर बनता है। **डॉ. अंकेश सिंह,अध्यक्ष,डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेदा युनिवर्सिटी** ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हमें फिज़िकली, मेंटली, इमोशनली, सोशियली, स्पीरिचुअली सब में स्वस्थ रहना है तभी हम कहेंगे कि हम सम्पूर्ण स्वस्थ हैं। योग एक-दूसरे को जोड़ने का काम करता है, इसके लिए हमारा पॉज़िटिव एटीट्यूड होना बहुत ज़रूरी है। इस अवसर पर **ब्र.कु. पूजा** द्वारा गाइडेड मेडिटेशन कराया गया जिसमें पूरे विश्व और प्रकृति को सकाश दिया गया। **प्रज्ञान आर.ए.एस. एकेडमी की प्रिन्सीपल एवं योगा ट्रेनर डॉ. किरण राठौड** ने सभी को शारीरिक व्यायाम करवाया तथा उसके फायदे भी बताये।

मौके पर योग द्वारा विश्व और प्रकृति को दिया गया सकाश

महा कल्याण का कार्य 'रक्तदान' : ब्र.कु. योगिनी

अजमेर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के चंद्रवरदाई नगर 'इनर पीस मेडिटेशन सेंटर' तथा दादा पोता संस्थान के तत्वाधान में आयोजित 'रक्तदान शिविर' का नगर निगम महापौर श्रीमति बृजलता हाड़ा, पार्षद वसीम खान, दादा पोता फाउंडेशन के संस्थापक राशिद खान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. योगिनी दीदी तथा ब्र.कु. कल्पना बहन द्वारा दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया गया। मौके पर ब्र.कु. योगिनी दीदी सहित अनेक लोगों ने रक्तदान किया। दीदी ने कहा कि रक्तदान महा कल्याण का कार्य है। इससे अनेक लोगों को नया जीवन प्राप्त होता है और राजयोग से तनाव मुक्ति व अनेक प्रकार की बीमारियों से निजात मिलती है। अंत में दीदी ने सभी डॉक्टर्स व स्टाफ का आभार व्यक्त किया।

'राजयोग' श्रेष्ठता की ओर ले जाने की राह

सारंगपुर के पूर्व विधायक गौतम टेटवाल ने कहा... ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग को जीवन में उतार कर जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में **क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी** ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगा एवं आत्मिक शक्तियों 'मन-बुद्धि' को तंदुरुस्त या शक्तिशाली बनाने के लिए शक्ति दाता परमात्मा से जुड़ना ही राजयोग है। राजयोग की विद्या से श्रेष्ठ विचारों की उत्पत्ति, शुभ संकल्पों का प्रवाह, मन पर नियंत्रण तथा कर्म इंद्रियों पर राज संभव है। **योगाचार्य बहन ज्योति शर्मा** ने सभी के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग कराया। **केन्द्रीय विद्यालय राजगढ़ के प्राचार्य नंदकिशोर सोनी** ने पतंजलि योग की सुंदर व्याख्या की और योग को नियमित जीवन में उतारने का आह्वान किया। कार्यक्रम में राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, ब्र.कु. नम्रता दीदी,जीरापुर, सुनीता अग्रवाल, ब्र.कु.

लक्ष्मी दीदी,ब्यावरा, जे.ई.,बिजली विभाग के रामेश्वर दांगी, हिन्दु महासभा अध्यक्ष प्रमोद सोनी, सीताराम लहरी,पचोर, सरस्वती शिशु मंदिर के प्राचार्य रंगलाल जी, खिलचीपुर सेवाकेन्द्र से मस्ताना दादा सहित अन्य अतिथिगण शरीक हुए। पचोर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वैशाली दीदी ने योग द्वारा शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सुरेखा बहन ने किया।