ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | जुलाई - II - 2023 | अंक - 08 | माउण्ट आबू | Rs.-12

तनावमुक्त और स्वस्थ जीवन के लिए प्रतिदिन योग करना ज़रूरी

शांतिवन-आनंद सरोवर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन के आनंद सरोवर परिसर में आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक व्यायाम के साथ मानसिकता को भी सुदृढ़ बनाने पर ज़ोर दिया गया। हर इंसान को सुस्वास्थ्य के लिए योग को रोज़ीना जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। आज के दूषित वातावरण में स्वास्थ्य को संभालना बहुत ज़रूरी है। साथ-साथ खान-पान पर भी ध्यान देते हुए विशेष तौर पर मिलेट्स को अपनाना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी योग करना और अपनी सोच प्रणाली को सुव्यवस्थित करते हुए मन को श्रेष्ठ विचारों से भरना चाहिए। श्रेष्ठ विचार व सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा ही हम अपने जीवन को संतुलित बनाकर अच्छी तरह जी सकते हैं। आज तनाव, परिवारों में खींचतान, सम्बंधों में खटास व चिड़चिड़ापन के कारण उत्पन्न हो रही कई बीमारियों से मुक्त रहने के लिए योग को अपनायें और अपनी दिनचर्या आरंभ करने से पूर्व कम से कम आधा घंटा सर्वे भवंतु सुखिनः... जैसे विचारों को स्वयं में पल्लवित कर दृढ़ मनोबल के द्वारा इसे व्यावहारिक बनायें और फिर व्यावहारिकता में आयें।

'नशा' रचनात्मक शक्तियों को कर रहा है नष्ट, युवा इनसे बचें : राज्यपाल

राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर 'नशा मुक्त भारत अभियान' का शुभारंभ करते हुए झारखण्ड के राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन ने कहा कि नशाखोरी आधुनिक समाज की सबसे ज्वलंत समस्याओं में से एक है। इसने लाखों युवाओं की रचनात्मक शक्तियों को नष्ट कर दिया है। प्रशासनिक स्तर पर इसे समाप्त करने के लिए चलाये जा रहे विभिन्न अभियानों एवं कार्यक्रमों से भी उतनी सफलता नहीं मिल सकी है जितनी मिलनी चाहिए। लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग की जो पद्धति है वह इसमें कारगर सिद्ध हो रही है। राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति अपने मन को सर्वोच्च शक्ति के साथ जोड़ता है और अतीन्द्रिय आनंद का अनुभव करता है। राज्यपाल महोदय ने कहा कि राजयोग ध्यान नशा मुक्त समाज का आधार है। 'राजयोग' मन को सकारात्मक दिशा देने की एक व्यवस्थित तकनीक है। यह मन, बुद्धि और संस्कारों के ऊपर कंट्रोलिंग सिखाता है और संयमित करता है।

'राजयोग' मन को सकारात्मक दिशा देने की एक व्यवस्थित तकनीक है : राधाकृष्णन

'नशा मुक्त भारत अभियान' का हुआ शुभारंभ

राष्ट्र गान के साथ आरंभ हुआ कार्यक्रम

कार्यक्रम की थीम पर नृत्य नाटिका का भी किया गया प्रदर्शन

राँची विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. अजीत सिन्हा ने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि नशा मुक्ति अभियान के लिए आपका एक्शन-प्लान बहुत अच्छा है। नशे के खिलाफ 'ईच वन, टीच वन' की आवश्यकता है जिसको यह संस्था बखूबी निभा रही है। डॉ. ओंकार नाथ सिंह,कुलपति बिरसा कृषि विश्वविद्यालय ने कहा कि शराब एक ऐसी वस्तु है जो सभी बुराइयों की जड़ है। हमें समाज से इसे समाप्त करने की आवश्यकता है। डॉ. तपन कुमार शांडिल्य,कुलपति डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी विश्वविद्यालय ने नशे के कारण दिशाहीन हो रहे युवाओं के प्रति चिंता ज़ाहिर की। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि परमात्मा ने हमें अपना जीवन चलाने के लिए इतनी लाजवाब शरीर रूपी गाड़ी प्रदान की है। लेकिन बिना कुछ सोचे-समझे हम इसका दुरुपयोग किये जा रहे हैं।