



नेपाल-काठमाण्डू। नेपाल के माननीय प्रधानमंत्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड एवं उप प्रधानमंत्री व रक्षा मंत्री पूर्ण बहादुर खड्का के साथ ज्ञानचर्चा करने, ब्रह्माकुमारीज के द्वारा नेपाल में हो रही विविध ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने एवं संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल सम्मिट का निमंत्रण देने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं ब्रह्माकुमारीज काठमाण्डू नेपाल की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मेनुका, ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. तिलक तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

क्या आप ज़मीन पर बैठते हैं?



स्वास्थ्य

ज़मीन पर बैठने का एक अलग ही सुकून है। आपने भी महसूस किया होगा कि हम कितने भी थके हुए हों, ज़मीन पर बैठने पर कितना आराम मिलता है। परंतु अब लोग ज्यादातर काम कुर्सी पर बैठकर ही करते हैं। मेज और कुर्सियों के उपयोग में आने से पहले लोग ज़मीन पर बैठकर ही भोजन किया करते थे। अब आदत छूट चुकी है इसलिए अगर कभी बैठते भी हैं तो पैरों में दर्द होने लगता है, ज़मीन चुभती है या शरीर अकड़ जाता है। परंतु ज़मीन पर बैठने से शरीर और स्वास्थ्य दोनों दुरुस्त रहते हैं।

वजन कम होता है

शरीर की गति तेज़ होती है। मांसपेशियों के खिंचाव से शरीर का लचीलापन बढ़ता है। यदि मोटापा कम करना चाहते हैं तो इसका नियमित रूप से पालन करें।

आराम मिलता है

ज़मीन पर बैठना दिमाग को आराम देने में भी प्रभावी है। तनाव दूर होता है। यह थकान और शरीर की कमजोरी को कम करने में भी मदद करता है।

पाचन में सहायक

ज़मीन पर सुखासन में बैठने से पाचन क्रिया बेहतर होती है। थाली को सामने की ओर ज़मीन पर रखें और खाने के लिए

शरीर को थोड़ा-सा आगे की ओर ले जाएं और वापस मूल स्थिति में आ जाएं। इस बार-बार होने वाली क्रिया से पेट की मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं, जिससे पेट के एसिड का स्राव बढ़ जाता है और भोजन को तेज़ी से पचाने में मदद मिलती है।

ज़मीन पर बैठना एक तरह की शारीरिक कसरत है। हमने इस आदत को छोड़ दिया है इसलिए इससे होने वाले फायदों से भी अनजान हैं।

उठने और बैठने से

रक्त प्रवाह बढ़ता है

ज़मीन पर सुखासन में बैठने से शरीर में रक्त संचार बढ़ता है और नसों को शांत करता है। जब हम ज़मीन पर बैठते हैं तो शरीर और हृदय पर कम दबाव पड़ता है। सुखासन में रक्त प्रवाह पूरे शरीर में वितरित होता है।

पीठ के लिए अच्छा है

फर्श पर बैठने से अस्थिपंजर को ताकत मिलती है। मुद्रा और रीढ़ की सेहत में सुधार होता है। पीठ दर्द से राहत मिलती है। बैठने से न केवल तत्काल स्वास्थ्य लाभ होता है, बल्कि यह कई मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कारकों में भी मदद करता है।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। मदर्स डे के अवसर पर ओम शांति रिट्रीट सेंटर के दादी प्रकाशमणि ऑडिटोरियम में आयोजित 'मन की बात' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी। कार्यक्रम में सिटी नर्सिंग होम के निदेशक डॉ. रूप सिंह एवं डॉ. मंजू गुप्ता ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर ब्र.कु. फाल्गुनी बहन, ब्र.कु. सुबदा, चार्टर्ड अकाउंटेंट ब्र.कु. रवि तथा अन्य भाई-बहनों सहित 300 से भी अधिक अभिभावक व उनके बच्चे उपस्थित रहे। इस दौरान सभी अभिभावकों व उनके बच्चों को अनेक एक्टिविटीज के माध्यम से नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों से अवगत कराया गया।



गुवाहाटी-असम। नवनियुक्त असम के 31वें राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया एवं उनकी धर्मपत्नी को शॉल पहनाकर एवं ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. मौसमी, ब्र.कु. कारावी, ब्र.कु. गणेश एवं ब्र.कु. बोलिन। इसके साथ ही राज्यपाल को ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों से भी अवगत कराया गया।



मोकामा-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा सी.आर.पी.एफ. ग्रुप सेंटर मोकामाघाट में आयोजित 'स्वास्थ्य समृद्धि और खुशी का रहस्य' विषयक त्रिदिवसीय शिविर में मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश ने सकारात्मक चिंतन, संबंधों में मधुरता, जीवन जीने की कला आदि विषयों पर विस्तार से चर्चा कर सभी को लाभान्वित किया। इस अवसर पर कैम के डी.आई.जी. रवीन्द्र भागत, कावा अध्यक्ष श्रीमति नीरू भागत, उपभागाध्यक्ष (प्रशा.) उपेन्द्र सिंह, अन्य अधिकारी, अधीनस्थ अधिकारी एवं अन्य रैंक के कर्मचारियों सहित ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. नमन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



मुजफ्फरपुर-बिहार। शहीद खुदिराम बोस केंद्रीय कारा, मुजफ्फरपुर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा त्रिदिवसीय 'आत्म चिंतन से जीवन परिवर्तन' शिविर को ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. भास्कर भाई, ब्र.कु. सोभाकांत भाई एवं ब्र.कु. अरविंद भाई ने सम्बोधित किया। तत्पश्चात् जेल सुपरिंटेंडेंट ब्रजेश कुमार मेहता ने ब्र.कु. भाई-बहनों को जेल में निःशुल्क और निःस्वार्थ सेवा करने के लिए प्रमाण पत्र भेंट किये और आगे हर महीने सात दिन का कार्यक्रम रखने की इच्छा जाहिर की। शिविर में जेल के अन्य पदाधिकारियों सहित कैदी भाई-बहनें मौजूद रहे।



सोनीपत से.15-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा शाहपुर तुर्क गांव के सरकारी स्कूल में पर्यावरण संरक्षण एवं जल जन अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रमोद दीदी ने सभी को पर्यावरण के प्रति जागरूक करते हुए अपनी नैतिक जिम्मेदारियों को निभाने हेतु प्रोत्साहित किया व प्रतिज्ञा कराई। साथ ही पौधा वितरण कर सभी सहभागियों को सात दिवसीय कोस करने के लिए आमंत्रित किया। इस मौके पर नये गीता पाठशाला का शुभारंभ भी हुआ। कार्यक्रम में लगभग 150 विद्यार्थी, स्टाफ तथा गांव के लोग मौजूद रहे।



नेपाल-कलैया। बारब क्षेत्र नं.2 से नवनिर्वाचित प्रतिनिधि सभा सदस्य तथा जसपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष उपेन्द्र यादव को ईश्वरीय उपहार भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा बहन।