



मृत्युनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 26 जुलाई -11- 2024 अंक - 08 माउण्ट आबू Rs.-12

दिल्ली के लाल किले में ब्रह्माकुमारीज़ एवं आयुष मंत्रालय ने संयुक्त तत्वाधान में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

डेली जीवनशैली में योगा को दें स्थान



- 20,000 लोगों ने दिल्ली के लाल किले में एक साथ किया योगाभ्यास
- 108 राजयोगिनी बहनों ने किया राजयोग मेडिटेशन... फैलाये शक्तिशाली प्रकम्पन
- योगा ट्रेनर ब्र.कु. भारत भूषण जैन ने कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत कराया योगाभ्यास

कारण होने वाली बीमारियों का निदान योगाभ्यास के द्वारा बहुत ही सरलता से किया जा सकता है। जीवन से जुड़ने का सूत्र है योग। मानवता और प्रकृति से फिर जुड़ने का एक माध्यम है योग। योग हमें वेलनेस और फिटनेस की गारंटी देता है। जब हम योग से जुड़ते हैं, तो शरीर, आत्मा और भावना से जुड़ते हैं

इस संस्थान से सीखें अनुशासन
चांदनी चौक के सांसद प्रवीण खंडेलवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के इस अलौकिक कार्यक्रम में मुझे आने का मौका मिला और इतनी वरिष्ठ दीदियों के बीच में बैठा, ये मेरा परम सौभाग्य है। मैं अक्सर कहता हूँ कि यदि अनुशासन सीखना हो तो

योग केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित नहीं: डॉ. महेश दधिची
डॉ. महेश दधिची, सीईओ, नेशनल मेडिसिनल प्लांट बोर्ड, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष, भारत सरकार ने कहा कि जब 2015 में सबसे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था तब लगभग 36 हजार लोग इसमें शामिल हुए थे। परंतु पिछले साल के कार्यक्रम में लगभग 23 करोड़ 44 लाख लोग सम्मिलित हुए। अब योग केवल भारत का नहीं रहा, पूरे विश्व का हो गया है। योग का मतलब केवल आसन प्राणायाम करना नहीं होता, योग बहुत बड़ी चीज़ है जिसे हम केवल छोटे रूप में ही जान पा रहे हैं। योग की पहली सीढ़ी है अहिंसा, मंसा, वाचा या कर्मणा हम किसी के साथ कुछ गलत न करें, हम सत्य बोलें, अपरिग्रह करें, ब्रह्मचर्य का पालन करें तभी हम आगे की सीढ़ी पर कदम रख सकते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्रीनगर से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के उद्गार

योग के ज़रिये निखरता है हमारा सामर्थ्य : प्रधानमंत्री



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपने 10 वर्ष की यात्रा पूरी कर चुका है। योग की यात्रा अनवरत जारी है। भारत में आयुष विभाग ने योग प्रैक्टिसनर्स के लिए योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड बनाया है। मुझे खुशी है कि आज देश में सौ से ज्यादा बड़े संस्थानों को इस बोर्ड से मान्यता मिल चुकी है। विदेश के दस बड़े संस्थानों को भी भारत के इस बोर्ड से मान्यता प्राप्त हुई है। योग अब सीमित दायरे से बाहर निकल रहा है। आज दुनिया एक नई योग इकोनॉमी को आगे बढ़ते हुए देख रही है। भारत में ऋषिकेश, काशी से लेकर केरल तक योग टूरिज़्म का नया ट्रेंड देखने को मिल रहा है। आज योग रिट्रीट बन रहे हैं, योगा रिज़ॉर्ट बन रहे हैं। योग केवल एक विद्या नहीं, बल्कि एक विज्ञान है। आज सूचना क्रांति के दौर में मानव मस्तिष्क के लिए एक विषय पर फोकस कर पाना एक बड़ी चुनौती साबित हो रही है। इसका निदान भी हमें योग से मिलता है। एकाग्रता मानव मन की सबसे बड़ी ताकत है। योग ध्यान के ज़रिये हमारा सामर्थ्य निखरता है। इसलिए आज आर्मी से लेकर स्पोर्ट्स तक में योग को शामिल किया जा रहा है। मुझे विश्वास है कि योग की ये प्रेरणा हमारे सकारात्मक प्रयासों को ऊर्जा देती रहेगी।

नई दिल्ली-लाल किला। श्रीमती नीमूबेन बम्बानिया, ऑनरेबल मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कंज़्यूमर अफेयर्स, फूड एंड पब्लिक डिस्ट्रीब्यूशन ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सभी को बधाई देते हुए कहा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिन की शुरुआत 2015 में की थी। यह विश्व की किसी भी घटना में सर्वाधिक लोग के सहभागी होने का रिकॉर्ड है। भारत राष्ट्र अब बदल रहा है। भारत जो कर रहा है, पूरा विश्व उसका अनुकरण कर रहा है।

योग बना घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा
श्रीमती बम्बानिया ने बताया कि सम्माननीय प्रधानमंत्री जी की पहल से योग दस वर्षों में विश्व के घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। वर्ष 2024 के योग दिवस की थीम 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' है। वर्तमान काल की व्यस्त दिनचर्या ने अनेक रोगों को जन्म दिया है। गलत लाइफ स्टाइल और प्रदूषण के

और विराट ब्रह्माण्ड से भी जुड़ जाते हैं। इसीलिए जीवन का एक ही मंत्र है, करें योग रहें निरोग। योगा एक्सपर्ट कमेटी, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष गवर्नमेंट ऑफ इंडिया की मेम्बर, ब्रह्माकुमारीज़ मैनेजमेंट कमेटी मेम्बर एवं ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने परमात्म महावाक्य (मुरली) सुनाया एवं राजयोग के बारे में बताते हुए शुभकामनाएं दी।

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन से सीखा जाना चाहिए। योग न केवल शारीरिक विकार दूर करता है बल्कि मानसिक विकार भी दूर करता है। इसलिए योग का लगातार होना बहुत ज़रूरी है। कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय एवं मोरारजी देसाई इंस्टीट्यूट एवं आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया का विशेष सहयोग रहा। आयुष मंत्रालय के अनेकानेक ऑफिसर्स इस मौके पर उपस्थित रहे।

