

## प्रेस विज्ञप्ति

### महिलाओं के लिए योग विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

### ब्रह्माकुमारीज़, आयुष मंत्रालय भारत सरकार एवं इंडियन मेनोपॉज सोसाइटी के संयुक्त तत्वाधान में महिलाओं के लिए योग कार्यक्रम

### स्वास्थ्य के समग्र विकास के लिए योग की महत्वपूर्ण भूमिका

### योग से आती है भावनात्मक मजबूती

4 मई 2018, गुरुग्राम

ब्रह्माकुमारीज़ के ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर, भारत सरकार के आयुष मंत्रालय एवं इंडियन मेनोपॉज सोसाइटी ( आईएमएस ) के संयुक्त तत्वाधान में गुरुग्राम के सुशान्त लोक फेस-1, पार्क प्लाजा में महिलाओं के लिए योग एवं उससे होने वाले लाभ पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में योग विशेषज्ञों द्वारा योग की गहन जानकारी दी गई। कार्यक्रम में विशेषज्ञ डाक्टर्स के द्वारा स्त्रीरोग, हार्मोनिक असन्तुलन, डिप्रेसन और आहार सम्बन्धी अनेक महत्वपूर्ण जानकारियां एवं सुझाव दिये गये। कार्यक्रम में पैनल डिस्कशन के माध्यम से भी वक्ताओं ने अपने विचार प्रस्तुत किए। **कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए भारतीय फिल्मों एवं टेलीविजन की मशहूर अदाकारा सुष्मा सेठ ने कहा कि योग और प्राणायाम महिलाओं के लिए बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि योग से मन और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। योग मन की सकारात्मक ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत की संयुक्त सचिव किरण पुरी ने कहा कि तनाव स्तर को कम करने के लिए योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि योग एक चिन्तन है जो हमारे वास्तविक स्वरूप का दर्शन कराता है। योग के अभ्यास से ही जीवन मूल्यनिष्ठ बनता है। उन्होंने कहा कि मेरीलैंड विश्वविद्यालय के शोध से ये बात स्पष्ट है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग एवं एरोबिक एक्सरसाइज का महत्वपूर्ण रोल है। इस अवसर पर विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी चक्रधारी दीदी ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में कहा कि योग वास्तव में आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम है। उन्होंने कहा कि आज ज्यादातर लोग योग को केवल शारीरिक आसनों तक ही सीमित समझते हैं। योग से हम अपने चित की वृत्तियों को नियंत्रित करते हैं। योग हमें भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है। उन्होंने कहा कि योग से हम आत्मा के शाश्वत स्वरूप का अनुभव कर निर्भय बनते हैं। उन्होंने योग द्वारा प्राप्त हुए अपने अनेक अनुभवों को भी सबके साथ साझा किया। डा० अल्का माथुर ( अध्यक्ष, आइ० एम० एस० गुरुग्राम ) ने भी महिलाओं की व्यक्तिगत समस्याओं एवं शरीर में होने वाले अनेक परिवर्तनों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि महिलाओं के लिए सन्तुलित आहार का होना अति आवश्यक है। डा० अनीता शर्मा ने शरीर के निर्माण में विटामिन्स के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम में शिवानन्द योगा केन्द्र से पधारी बहन नन्दिनी ने सभी को अनेक योगासनों का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में डा० रागिनी अग्रवाल, डा० वन्दना नरूला, डा० निकिता एवं डा० मंजु गुप्ता ने भी स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी दी। बी० के० सोनिका ने सभी मेहमानों को धन्यवाद व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन करते हुए बी० के० विद्यात्री ने सबको राजयोग का गहन अनुभव भी कराया। कार्यक्रम में 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं ने काफी संख्या में शिरकत की।**

- कैष्णः - 1. सुप्रसिद्ध फिल्म एवं टेलीविजन अभिनेत्री सुष्मा सेठ  
2. डा० अल्का माथुर, अध्यक्ष, आइएमएस, गुरुग्राम  
3. किरण पुरी, संयुक्त सचिव, प्रशासनिक सुधार एवं लोक शिकायत, भारत सरकार  
4. डा० राजयोगिनी चक्रधारी दीदी  
5. दीप प्रज्ज्वलित करते हुए सुप्रसिद्ध फिल्म एवं टेलीविजन अभिनेत्री सुष्मा सेठ, चक्रधारी दीदी, मंजु गुप्ता, अल्का लाम्बा, किरण पुरी, डा० अल्का माथुर, बी० के० मधु, बी० के० विद्यात्री एवं अन्य।  
6. मंचासीन मेहमान  
7. एक्सरसाइज करते हुए  
8. कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं