AgniShakti Yog

Women Fit India Fit

AgniShakti UnLoad-e2

90 Days Weight Loss Challenge

March 2019

Be ageless & healthy goddess with us

ASHA ASHTA
Founder, Chairman

Design by : Sandeep Shukla

Website : www.agnishaktiyog.com

Arun Pancholi
9821173941

Nita Pancholi

Eye Care Optics

Computerised Eye Testing

Made to Order Spects & Contact Lenses

Shop No. 1, B-1, Sector-4, Shanti Nagar, Mira Road (E), Dist. Thane - 401107.
Tel.: 022 2811 3454 / 2855 3454

With Best Compliments from:

Mrs. B. V. Ponkshe

SHREE SURYANARAYAN TRAVELS

21, Krishna Kunj Apartment, 16 J.P. Nagar,
Road No. 4, Opp. Swati Studio,
Goregaon (E), Mumbai - 400 062
Cell : 98207 10984

गोपाल शेट्टी
खासदार - लोकसभा
(उत्तर मुंबई)

संदेश

मुझे ये जानकर अत्यंत प्रसन्न्ता हो रही है कि अग्निशक्ति योग ने 3 दिसंबर 2018 से 2 मार्च 2019 तक अग्निशक्ति अनलोड- e 2 नाम वाले 90 दिवसीय वेटलॉस कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमे 218 महिलाओं ने बढ़चढ़कर भाग लिया और अब 22 मार्च 2019 को इस कार्यक्रम का पुरुस्कार समारोह आयोजित किया जा रहा है ।

यह बहुत गौरवान्वित करने वाली उपलब्धि है कि अग्निशक्ति योग लगभग एक दशक से महिला सशक्तिकरण के विभिन्न आयामों के माध्यम से महिलाओं के समग्र विकास के लिए प्रयत्नशील है और अग्निशक्ति योग से जुड़कर ठाकुर कॉम्प्लेक्स और ठाकुर विलेजकी 2000 से भी अधिक महिलाएं लाभान्वित हुई हैं ।

महिलाओं को शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ बनाने के लिए अग्निशक्ति ने जो मंच तैयार किया है, उसके माध्यम से उनका स्वास्थ्य ही नहीं उनके आत्मविश्वास में भी वृद्धि हो रही है.

इस पुरस्कार समारोह के अवसर पर मैं अग्निशक्ति की संचालक टीम और कार्यक्रम में भाग ले रही सभी महिलाओं को कार्यक्रम की सफलता के लिए और सभी के समग्र स्वास्थ्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं प्रदान करता हूँ।

(गोपाल शेट्टी)

मुंबई

10 मार्च 2019

मुंबई कार्यालय : शेट्टी हाऊस, लोकमान्य टिळक नगर, कांदीवली (पश्चिम), मुंबई - ४०० ०६७.
फोन : ०२२-२८०८९५६७ • ०२२-२८०११८९२ ई-मेल: helpdeskgopalshetty@gmail.com

महाराष्ट्र विधानसभा

अतुल भातखळकर

आमदार, कांदिवली पूर्व विधानसभा

सदस्य : नियम समिती
उपविधान समिती
विशेषाधिकार समिती

दिनांक : 13/03/2019

संदेश

मुझे ये जानकर अपार हर्ष हो रहा है कि अग्निशक्ति योग द्वारा, अग्निशक्ति अनलोड-ई2 के प्रतियोगियों को सम्मानित करने के लिए, 22 मार्च 2019 को एक पुरस्कार समारोह का आयोजन किया जा रहा है ।

अग्निशक्ति योग ठाकुर कॉम्प्लेक्स और ठाकुर विलेज की महिलाओं के समुचित सशक्तिकरण के लिए एक लंबे समय से प्रयासरत रहे हैं।

महिलाओं के सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये अग्निशक्ति योग ने एक 90 दिवसीय वेट लॉस कार्यक्रम का न सिर्फ डिझाइन किया बल्कि 3 दिसंबर 2018 से 2 मार्च 2019 तक उसका आयोजन भी किया जिसका नाम अग्निशक्ति अनलोड-ई2 रखा गया जिसमे 218 महिलाओं ने भाग लिया । बहुत ही सूक्ष्मता से रचे गए इस कार्यक्रम को बहुत ही सावधानी निजी देखरेख से निष्पादित भी किया गया ।

इस कार्यक्रम का सारा श्रेय श्रीमती आशा अष्टा जी को देते हुए मुझे गर्व कि अनुभूति हो रही है कि सम्पूर्ण विश्व के एकल इस कार्यक्रम के द्वारा स्वास्थ्य को उसके समग्र रुप में सशक्त किया गया जिसके परिणाम स्वरुप लगभग सभी प्रतिभागियों ने शारीरीक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक रुप से प्रचुर स्वास्थ्य लाभ अर्जित किया ।

अग्निशक्ति के सभी कार्यकारी सदस्यों को इस सराहनीय कार्य के लिए मै हार्दिक बधाई देता हूँ और कार्यक्रम की सफलता के लिए सभी को शुभकामनाएं देता हूँ ।

अतुल भातखलकर
विधायक

डेढिया कंपाउन्ड, प्रमोद तन्ना मार्ग, कांदिवली पूर्व, मुंबई -४०० १०१ ९८९२२०८५८८ ईमेल : officeofmlaatul@gmail.com

अग्निशक्ति का शंखनाद

आशा अष्टा

Founder Chairman

नवसृष्टि के नव उल्लास में ये स्त्री स्वर का शंख नाद है .स्वास्थ्य की अद्भुत क्रांति का, स्त्री विरोधी भ्रान्ति का, और चिर निंद्रा से जागी नारी की विश्रांति का ये शंखनाद है .

जी हाँ ! मैं आशा आष्टा ,आज अपनी "अग्निशक्ति " की शक्ति से आपका परिचय करवाना चाहती हूँ और स्वयम की शक्ति से भी . अग्निशक्ति अर्थात पूर्ण तेजस्वी ,ओजस्वी ,प्रकाशमान योग शक्ति . हर नकारात्मक उर्जा का शमन करने वाली योग शक्ति .और मैं . हूँ उस शक्ति को अपने अन्दर समाहित कर महिला शक्ति को प्रखर और ओजपूर्ण बनाने की शक्ति.

मधुरिम सुर निकल सकें वो साज बनाती हूँ ,
नौ सिखिए परिंदों को मैं बाज़ बनाती हूँ ।
दुनिया को बदल पाने की आवाज बनाती हूँ ,
समंदर परखता है हौसले जिन कश्तियों के,
ऐसी कश्तियों की ताकत मैं बनाती हूँ,

ये जो अग्नि शक्ति का प्रकाश आप तक पहुंचा है ये यूँ ही यकायक नहीं आया .12 वर्ष की अल्पायु से योगी, 21 वर्ष की आयु से गृहस्थ जीवन एवं विगत 10 वर्षों से कर्मयोगी अग्निशक्ति बनकर भीष्म प्रतिज्ञा की है कि हर महिला को जागरूक, सुंदर ,स्वस्थ, प्रसन्न, स्वाभिमानी, आत्मविश्वास से परिपूर्ण बनाउंगी ।

मैं एक संगीतमय स्पंदन भरना चाहती हूँ महिलाओं में जो उन्हें मानसिक शारीरिक और आद्यात्मिक विकास की दिशा में ले चले .मैं कोई चित्रकार नहीं हूँ फिर भी ईश्वर की इस चित्रकारी में रंग भरना चाहती हूँ ..मैं कोई .रचनाकार नहीं हूँ फिर भी समय के झंझावातों में कुमल्हा सी गई ईश्वर की रचना को फिर से लिखना चाहती हूँ. मैं रचयिता हूँ अग्निशक्ति योग की और मिशन निडर नारी की, जिसके साथ इस समय लगभग 2000 महिलाएं जुड़ी हुई हैं और समय के साथ और भी बढ़ती जा रही हैं । अग्निशक्ति योग शरीर को समस्त प्रकार की व्याधियों से मुक्त करता है और मुक्त रखता है । नेगेटिविटी, तनाव, स्ट्रेस, डिप्रेशन, मोटा पेट, मोटापा से मुक्त करता है । ये सब बातें संभवतः आपको अतिशयोक्ति पूर्ण लगे, किन्तु सैकड़ों की संख्या में अग्निशक्ति योग से उर्जा शक्ति प्राप्त कर मानसिक और शारीरिक व्याधियों से मुक्त होने का अनुभव कर रही महिलाओं के हृदय की मुक्त आवाज है ये .मैं हंस पड़ती हूँ जब वे कहती है " .मैं स्पेशलिस्ट हूँ फिटनेस एंड गुड फूड की ,मैं स्पेशलिस्ट हूँ महिलाओं के शरीर को उनका मनचाहा आकर देने की ..शरीर को पतला, पेट को चपटा, मन को खुश शरीर को पुर्णतः स्वस्थ बनाने की एक्सपर्ट हूँ."तो सचमुच अंदर से एक आवाज आती है कि " यूँ हीं आना नहीं हुआ इस दुनिया में ,अधूरे कई काम है जो करने हैं ...रब की बनाई कुछ तस्वीरों में शायद रंग मुझे ही भरने हैं .मेरी अपनी सभी योगिनियो से ये ही कहूँगी कि स्वस्थ रहें ,प्रसन्न रहे ,जीवन के सारे सुखों का आनन्द लें ईश्वर ने हमे बहुत खूबसूरती से जीवन जीने के लिए भेजा है ,थोड़े से परिश्रम और सही आदतों से हम अपने जीवन को संवार सकते हैं . संक्षेप में कहूँ तो जो भी मुझसे जुड़ता है जीवन में हंसता है खिलखिलाता है आनंद से परिपूर्ण होकर जीवन को नए अंदाज़ से जीने लगता है और यही मेरा संक्षिप्त सा परिचय है ।

- मैं स्पेशलिस्ट हूं फिटनेस एंड गुड फूड की जो आपके शरीर को पतला, पेट को चपटा, मन को खुश, शरीर को स्वस्थ बनाने की एक्सपर्ट हूं ।
- अग्नि योग, विन्यास योग, पावर योग, चक्र शुद्धि, कुंडलिनी शक्ति योग, अल्फा माइंड पावर, प्राणायाम, ध्यान, जुंबा, एरोबिक्स ,बॉलीवुड डांस, फिटनेस डांस इत्यादि मेरी विशेषताएँ है ।
- मैं रीबोक द्वारा प्रमाणित फ़िटनेस और पिलाटे योगा ट्रेनर हूँ ।
- मैं एक व्यावसायिक डाइट काउंसलर हूँ और अब तक 1000+ लोग मेरी खानपान संबधि सलाह से लाभान्वित हो चुके हैं ।
- मैं एक दिवसीय कॉर्पोरेट डाइट वर्कशॉप का संचालन करती हूँ जिसमें अब मैंने कार्यस्थल ऐरोबीक्स और कुर्सी योगा का समावेश किया है । PROactive FITness नाम वाली मेरी इस वर्कशॉप की रेटिंग 4.7+ है ।
- मैं अब तक 30 से भी ज़्यादा वर्कशॉप्स आयोजित कर चुकी हूँ । 2000+ लोगों ने इन वर्कशॉप्स से लाभ प्राप्त किया है ।
- मैं एक समग्र स्वास्थ्य Holistic Wellness Workshop भी आयोजित करती हूँ जिसके द्वारा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति अभूतपूर्व समझ प्राप्त होती है ।

- I am the Founder of 'AgniShakti Women Marathon Runner' where we are providing the Training for Stamina.
- I am the Designer of the Flag Ship Programme Agnishakti UnLoad which is a 90 Days Weight Loss Challenge. 2 such UnLoad programmes, one with 225 Ladies and Second with 218 Ladies have already been successfully completed and the 3rd one is in progress. Ladies Lost their Body Weight. Body Fat and Inches. They became better healthy. Paralysis Gone. Diabetes Gone. Arthritis Gone. Cholesterol Gone. Thyroid Gone. Back Pain Gone. Knee Pain Gone. Blood Pressure Gone. Migraine Gone. Energy Levels UP. Haemoglon UP.
- I am the Entrepreneur. Manufacturer of Bamboo Forest Green Tea. This is Whole Leaf 100% Organic Green Tea. It is a 3P Green Tea which is Hand Crafted with precision and plucked, processed and packed on the same day. It is only 1 Leaf and 1 Bud and comes from the deep bamboo forests of Upper Assam.
- I am a master floral designer.
- I am also a Tarrot Reader and the beneficiaries of my Tarrot Reading are spread across the world.
- I am an expert Palmist and have been able to predict with quite an accuracy.

Nita Pancholi 9221266656

Komal Boutique

Exclusive Salwar Kameez & Dress Material

Bldg. No. B-1, Shop No. 1, Ankur Corner, Sector - 4, Shanti Nagar, Mira Road (E), Thane - 401 107. Tel.: 022-2855 3454

संपादकीय

सम्पादकीय

प्रिय पाठको ,

सर्वप्रथम मैं आप सभी को 'अग्निशक्ति योग' एवं 'निडर नारी' मिशन से जुड़ने के लिए हार्दिक धन्यवाद देती हूँ .साथ ही साथ महिला दिवस की शुभकामनाएँ देती हूँ ,वो दिवस आप सभी महिला पाठकों ने आपके हाथ में स्मारिका आने के पन्द्रह दिन पूर्व अत्यंत उत्साह के साथ अवश्य ही मनाया होगा .

मैं निश्चित रूप से कह सकती हूँ कि आप सभी के दिल और दिमाग में कुछ प्रश्न अक्सर शोर मचाते होंगे कि जिस समाज का काम हम महिलाओं के बिना एक दिन भी नहीं चल सकता तो फिर हमारे लिए एक ही दिन क्यों ...? .पुरुष के साथ साथ स्त्री के कन्धों पर भी ये संसार टिका है ,....फिर क्यों पुरुषों की अपेक्षा वो हीन समझी जाये ..? क्या इसलिए कि उसकी शारीरिक संरचना पुरुषों से अलग हैं ..? या फिर उसे कमजोर समझने का भ्रम है समाज को ..? स्रष्टि के उद्गम से लेकर आज तक जब पुरुष और स्त्री दोनों ही मिलकर इस स्रष्टि को आगे बढ़ा रहे हैं तो फिर .क्यों स्त्री पर ही समाज ने संस्कार ,धर्म ,गैरत, मान मर्यादा ,रीत रिवाजों को बोझ बनाकर लाद दिया है ..? , उसे भी तो जिंदगी मिली है जीने के लिए ..?आदि आदि.

आपके मन मे उठ रहे इन तमाम प्रश्नों का एक ही उत्तर है “अग्नि शक्ति योग” . अग्नि शक्ति योग से जुड़कर कई बहनों ने अपने अस्तित्व को पहचाना है , अपने आपको जाना हैं . इस सत्य को जाना है कि पूरे परिवार को स्वस्थ रखने का उत्तरदायित्व यदि उसका है तो पहले उसे स्वस्थ होना होगा ...उसे शारीरिक और मानसिक रूप से ताकतवर होना होगा ..उसे ध्यान रखना होगा कि आज की मशीनी जिंदगी में उसकी सवेद्नायें और भावनाएं कहीं खो न जाये. .मन की शांति और सुकून से वो दूर हो न जाये .

.इसमें कोई संदेह नहीं कि .देश की भावी पीढ़ी का निर्माण करने का उत्तरदायित्व स्त्री पर है ...कोरे कागज से अपने बच्चों में संस्कारों के रंग भरने का उत्तरदायित्व स्त्री पर है . तो फिर विचारणीय है कि स्वयं को स्वस्थ रखने का उत्तरदायित्व भी तो उसी पर है .अपने बच्चों में ,अपने पति में.. अपने पूरे परिवार में आत्मविश्वास का रंग भरने वाली स्त्री का स्वयं उत्साह और आत्मविश्वास से भरा होना ज़रूरी है . बेहद जरूरी है कि वह अपना महत्व समझे और अपने शारीरिक मानसिक और भवनात्मक स्वास्थ्य की तरफ ध्यान दें .

बधाई की पात्र है वे महिलाएं जिन्होंने 'अग्निशक्ति योग ' से प्रेरित होकर अपने घर परिवार की जिम्मेदारियां निभाते हुए भी पूरी तन्मयता के साथ “अग्निशक्ति अनलोड इ 2 “ 90 दिनों के वेट लोस चेलेंज प्रतियोगिता कार्यक्रम में भाग लिया . नियमित व्यायाम और डाईट के माध्यम से अपना वजन कम किया और कई बिमारियों से मुक्ति पाई . विपरीत परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाते हुए जिस समर्पण भाव से उन्होंने अपने लक्ष्य को प्राप्त किया उसके लिए वो सम्मान और पुरुस्कार की अधिकारी है ....अंत में मैं सभी महिला पठकों को संबोधित करते हुए यही कहूँगी –“ स्रष्टि का संचार है तू ,एक अद्भुत रचनाकार है तू .इस स्रष्टि का आधार है तू . ना जीत है ना हार है तू ..अपने अस्तित्व की ललकार है तू .....

*****

आपकी अपनी

वर्षा उपाध्याय

India's famous Painter Mr. Sandeep Shukla

India's famous painter Shri. Sandeep Shukla has designed the front page of AgniShakti Souvenir. The AgniShakti team is highly indebted.

His path of artistic journey started in Mumbai's J. J. School of Arts in 1996. During this journey, he has done several journeys all over India as well as all over the world.

He has met many celebrities and businessmen who are fans of his paintings and encouraged him to keep going.

His journey is still going on and he will keep creating different moods and shades of colours in life with his paintings which will be inspiring to the common people.

प्रगति के पथ पर गतिशील अग्निशक्ति

अग्निशक्ति योग की तरफ से मैं, आशा अष्टा, आपका हार्दिक अभिनंदन करती हूँ । अग्निशक्ति योग को जो सहयोग आप सभी के द्वारा मिल रहा है वह अत्यंत अद्भुत है । आपके द्वारा प्रदत्त योगदान को शब्दों के द्वारा सम्पूर्ण रूप से व्याख्यान नहीं किया जा सकता है ।

अग्निशक्ति योग और मिशन निडर नारी एक ऐसी संस्था है जो बिना किसी भी तरह के अनुदान के समाज सेवा के बहुत से कार्यक्रमों को आगे बढ़ा सकने का प्रयत्न कर रही है । अग्निशक्ति योग द्वारा **2000** के लगभग महिलाओं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से सफल, स्वस्थ व शक्तिशाली बनाने के उद्देश्य से बहुत ही बड़े पैमाने पर एक लंबे समय से, लगभग विगत **10** वर्ष से, बहुत से कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं । इस क्रम में कई तरह की विशिष्ट ट्रेनिंग जैसे कि खानपान, डाइट, योगा, पावर योगा, कमांडो ट्रेनिंग, सेल्फ डिफेंस, कराटे, जुम्बा नृत्य इत्यादि की ट्रेनिंग दी जा रही है । कार्यक्रमों की इसी शृंखला में हमारे एक अत्यंत महत्वपूर्ण कार्यक्रम का नाम है "AgniShakti UnLoad". यह एक **90** दिवसीय वेट लॉस चैलेंज प्रतियोगिता है । इस कार्यक्रम का उद्देश्य केवल **90** दिनों के संक्षिप्त से समय में इस कार्यक्रम के प्रतिभागियों के शारीरिक वज़न को कम करना ही नहीं है अपितु खानपान, पोषणता और नियमित व्यायाम के माध्यम से उनके जीवन में मूल परिवर्तन लाकर समग्र स्वास्थ्य का निर्माण करना है । पूरे केन्द्रित एवं नियंत्रित वातावरण में स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर भरसक ध्यान दिया जा रहा है जिससे प्रतिभागियों के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को समग्र रूप से सबल बनाया जा सके । इस कार्यक्रम के विजेताओं को हम नकद पुरुस्कार भी प्रदान करते हैं । इस कार्यक्रम का इसका नारा है : हैल्थ भी वैल्थ भी । इस कार्यक्रम का उद्देश्य है सभी महिलाओं के जीवन में एक नया आयाम लाना और जीवन जीने के लिए एक नए उत्साह का निर्माण करना । यह कार्यक्रम महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक समुचित कदम है और विश्व स्तर पर एक नए कीर्तिमान के रूप में प्रस्तुत हो रहा है ।

इस नामावली में एक हमारा सबसे पहला कार्यक्रम "AgniShakti UnLoad-2018" हमने 14.जून.2018 को प्रमोचित किया और वो 28.जून.2018 को शुरू किया गया । 90 दिनों की यात्रा के बाद यह कार्यक्रम 25.सितंबर.2018 को समाप्त हुआ । इस कार्यक्रम में 225 महिलाओं ने भाग लिया था । प्रथम पुरुस्कार विजेता ने अपना वज़न लगभग 11 किलो 33 पौण्ड्स कम किया । यह प्रथम कार्यक्रम इतना सफल रहा और प्रतिभागियों को इतना स्वास्थ्य लाभ मिला कि एक और कार्यक्रम शुरू करने की मांग उठायी जाने लगी । और इस तरह इस "AgniShakti UnLoad-e२" या एडिशन-2 या द्वितीय संस्करण का प्रादुर्भाव हुआ । ०३.दिसंबर.२०१८ को शुरू हुआ ये कार्यक्रम ९० दिन तक चला और 02.मार्च.2019 को इसका समापन हुआ । इस ९० दिवसीय वेट लॉस चैलेंज प्रतियोगिता में २१८ महिलाओं ने भाग लिया । अपने पिछले कार्यक्रम से महत्वपूर्ण संदेश प्राप्त कर हमने इस कार्यक्रम में निम्न अभिनव परिवर्तन किए :

1. इस कार्यक्रम में डाइट वर्कशॉप की संख्या 3 से बढ़ा कर 4 कर दी गई जिनको हर तीन सप्ताह के अंतराल पर आयोजित किया ।
2. इस कार्यक्रम में टीम अवार्ड की भी संरचना की गई जिसके द्वारा टीम के सदस्यों ने एक दूसरे को प्रोत्साहित करते हुये और बेहतर परिणाम प्राप्त किए । इससे टीम वर्क को भी बढ़ावा मिला जिससे सभी के व्यक्तित्व में एक अलग ही प्रकार का विकास हुआ ।
3. इस कार्यक्रम में व्यायाम को और भी सामर्थ्यवान बनाया ।
4. हमारे प्रथम संस्करण में, कार्यक्रम शुरू होने के समय के, प्रतिभागियों के स्वास्थ्य की अवस्था जान लेने के लिए कुछ मेडिकल टेस्ट करवाए गए थे और इनही टेस्ट्स तो कार्यक्रम समाप्त होने के समय दोबारा जांचा गया था । लेकिन उस समय ये पहले और बाद की रिपोर्ट्स लाने की ज़िम्मेदारी प्रतिभागियों की थी । किन्तु इस बार के कार्यक्रम में ये ज़िम्मेदारी हमने उठा ली और एक बेहतरीन हॉस्पिटल 7-स्टार मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल से संपर्क किया । इससे सभी प्रतिभागियों की मेडिकल परीक्षा एक समान मापदंड के अनुसार की गई और उसका शुद्ध परिणाम भी सभी के लिए एक समान मापदंड के अनुसार ही हुआ ।

5. भावनात्मक स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए चक्र शुद्धि योग और कुंडलिनी जागरण योग का समावेश किया गया ।
6. तुलसी महाप्रज्ञ प्रज्ञा भारती ट्रस्ट की ओर से श्री ललित जी एवं श्री संदीप शुक्ला जी ने योग से संबंधित ज्ञानवर्धक जानकारी प्रतिभागियों को दी और कई तरह की शुद्धि क्रियाओं को करके दिखाया । उन्होने यह भी समझाया कि किस तरह से शरीर के अंदरूनी भागों की सफाई करके तरह-तरह के शरीर के विकारों को दूर किया जा सकता है । इन क्रियाओं के द्वारा उन विकारों को भी दूर किया जा सकता है जिनका इलाज एलोपैथी में भी नहीं है । अग्नि शक्ति योग से जुड़ी हुई लगभग **400** से ज्यादा महिलाओं ने दो दिनों तक होने वाली सुबह और दोपहर की क्लास में यौगिक आसन, प्रेक्षा ध्यान एवं सूर्य नमस्कार इत्यादि किया । प्रेक्षा ध्यान के द्वारा मानसिक रूप से अपने आप को किस तरह स्वस्थ, शांत एवम् प्रसन्न रखें यह भी जाना । सभी महिलायें शुद्धि क्रिया से बहुत अधिक प्रभावित हुई और यह माना कि जीवन भर निरोगी रखने के लिए इनको सीखना बहुत जरूरी है ।
7. आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने हेतु श्री श्री महालक्ष्मी महायज्ञ एवं श्री विद्या पूजा हवन का आयोजन किया गया ।

   हमें यह जानकार अत्यंत हर्ष हुआ कि मात्र **30** दिनों में ही, ३ जनवरी २०१९ तक, प्रतिभागियों द्वारा का शारीरिक वज़न लगभग **5.9** किलो (**13** पाउंड्स) तक कम कर लिया गया ।

   विस्तृत और नियंत्रणात्मक स्थिति का अंदाज़ा लेने के लिए और यह जान लेने के लिए कि हम अपने गंतव्य कि ओर सही दिशा और सही मार्ग को चुन कर निकाल रहे हैं सभी प्रतिभागीयों का वज़न एक बार फिर लिया गया **60** दिन के पश्चात । और इस अंतराल में 9.10 किलो या 20 पौण्ड्स तक का अधिकतम वज़न कम हुआ ।

कार्यक्रम के **90** दिन पूर्ण होने पर समापन के समय फिर से वज़न किया गया फिर से शारीरिक माप लिए गए और मेडिकल परीक्षा हुई । समापन के समय **218** में से **153** प्रतिभागी फ़ाइनल मेजरमेंट के लिए उपस्थित हुए । बाकी लोगों का ये कहना था कि वे तो केवल इस प्रोग्राम को महसूस करने और लाभ लेने ही आ रहे हैं अतः उनको मेजरमेंट और मेडिकल कि आवश्यकता नहीं है । इन **153** में से **132** प्रतिभागियों ने अपना वज़न कम किया । जिन लोगो का वज़न कम हुआ है उसका कुल जमा टोटल रहा **906** पाउंड्स या **411** किलो । जिस प्रतिभागी का वज़न अधिकतम कम हुआ है उनका वज़न **31.5** पाउंड्स या **14.3** किलो कम हुआ **93.6** किलो से घटकर **79.3** किलो । कुल **26** प्रतिभागियों का वज़न **5** किलो या उससे अधिक कम हुआ है ।

जो भी लोग अपने शरीर के माप को या सरल शब्दों में कहें तो अपने मोटापे को कम करने में प्रयत्नशील हैं उनको अंदाज़ा है कि पेट की चर्बी को कम कर पाना कितना मुश्किल कार्य है । लेकिन हमारे इस कार्यक्रम की एक प्रतिभागी ने अपनी कमर का माप **9** इंच कम करते हुए **35"** से **26"** पे ले आई ।

कुल **142** प्रतिभागी मेडिकल टेस्ट के लिए उपस्थित रहे जिसमे फास्टिंग ब्लड शुगर, हीमोग्लोबिन, ब्लड प्रैशर और कोलेस्टेरोल की जांच की गई । कुछ प्रतिभागियों ने स्वयं से थाइरोइड टेस्ट भी करवाए । मुझे यह सूचित करते हुये अपार हर्ष है कि **142** में से **138** प्रतिभागियों का ब्लड शुगर आश्चर्यजनक रूप से कम हुआ है । अधिकतम शुगर **238** से शुरू हुआ एक प्रतिभागी का शुगर कार्यक्रम के अंत में **121** नंबर गिरकर **117** तक पहुँच गया । **121** अंकों कि ये गिरावट अधिकतम गिरावट थी । **62** प्रतिभागियों का शुगर **50** अंक या उससे भी अधिक कम हुआ है ।

कोलेस्टेरोल कि गिरावट तो अत्यधिक शानदार रही । मुझे यह सूचित करते हुये गर्व की अनुभूति हो रही है कि **142** में से **130** प्रतिभागियों का कोलेस्टेरोल बहुत कम हुआ है । अधिकतम कोलेस्टेरोल **291** से शुरू हुआ एक प्रतिभागी का कोलेस्टेरोल कार्यक्रम के अंत में ज़बरदस्त **222** नंबर गिरकर मात्र **69** रह गया । **222** अंकों कि ये गिरावट अधिकतम गिरावट थी । **95** प्रतिभागियों का कोलेस्टेरोल **50** अंक या उससे भी अधिक कम हुआ है ।

लगभग सभी प्रतिभागियों का हीमोग्लोन **2** या उससे अधिक बढ़ा है । जिन भी प्रतिभागियों ने थाइरोइड परीक्षण करवाया उनका बहुत ही उच्च क्रमांक वाला थाइरोइड लगभग नगण्य हो गया है ।

हमारे प्रथम संस्करण के पुरूस्कार वितरण के कार्यक्रम को शोभायमान करने और हमारे द्वारा चलाये जा रहे महिलाओं के सर्वांगीण स्वास्थ्य और महिला सशक्तिकरण के इस प्रयास द्वारा प्रेषित संदेश को समुचित बल प्रदान करने के उद्देश्य से शहर, समाज एवं प्रदेश के बहुत से गण्यमान्य व्यक्तियों ने इस कार्यक्रम में अपनी उपस्थिती से हमारा उत्साह वर्धन किया था । पुरुस्कार वितरण के समारोह के हमारे मुख्य अतिथि माननीय विधायक श्री अतुल भातखलकर जी थे जो हमारे सभी कार्यक्रमों में हमारा उत्साह वर्धन करते रहे हैं ।

अभी जो हमारा कार्यक्रम चल रहा है उसके पुरुस्कार वितरण के अवसर पर हमने महिला सशक्तिकरण में एक और प्रयास किया । ये है एक स्मारिका **(Souvenir)** का प्रकाशन । इसका विमोचन आज पुरुस्कार वितरण समारोह के हमारे मुख्य अतिथि के कर कमलों द्वारा किया जाएगा । बहुत से महिलाओं का कुछ न कुछ लिखने का बहुत शौक रहा है और बहुत लंबे समय से उनका यह मन रहा है कि उनका लिखा हुआ कहीं प्रकाशित ही और बहुत से पाठक उनकी रचना को पढ़ें और उसका आनंद लें । इस स्मारिका **(Souvenir)** के माध्यम से हमने उनकी इस इच्छा को उनके शौक को पूरा करने का प्रयास किया है ।

समाज सेवा के इस कार्यक्रम को हम और नए आयाम देने का प्रयत्न कर रहे हैं जिसकी आने वाली श्रृंखला होगी महिला मासिक धर्म स्वच्छता जिसमे हम समाज की उन महिलाओं की ओर ध्यान देने का प्रयत्न करेंगे जो आर्थिक दृष्टि से बहुत अधिक सम्पन्न नहीं हैं और कड़ी मेहनत से अपने परिवार का जीवन यापन तो कर रही हैं किन्तु अपनी मौलिक आवश्यकता के लिए धन खर्च कर पाने में असमर्थ होती हैं ।

अग्निशक्ति योग और मिशन निडर नारी एक ऐसी संस्था है जो बिना किसी भी तरह के अनुदान के समाज सेवा के बहुत से कार्यक्रमों को आगे बढ़ा सकने का प्रयत्न कर रही है । समाज सेवा को और आगे ले जाकर समाज के निर्बल वर्ग के उपयुक्त उत्थान हेतु धन जुटा पाने के लिए इस प्रस्तावित स्मारिका (Souvenir) में हमने विज्ञापनों का भी प्रावधान किया है । इस स्मारिका में दिया गया विज्ञापन न केवल आपके व्यवसाय को अग्रणी बनाने में सहायक होगा बल्कि सामाजिक उत्थान के प्रति आपकी अभिरुची का संदेश भी प्रसारित करेगा । यह स्मारिका आपके व्यवसाय को और आपके संगठन को प्रोत्साहित और प्रदोन्नत करने का एक सुयोग्य और यथोचित अवसर प्रस्तुत करता है ।

बेहतर समाज सेवा और समाज के महिला वर्ग के स्वास्थ्य के प्रति हमारी कटिबद्धता के लिए समुचित धन एकत्रित करने के हमारे प्रयत्न में आपके सहयोग के लिए मैं आपकी हृदय से आभारी हूँ ।

मुझे आशा ही नहीं सम्पूर्ण विश्वास है कि सामाजिक उत्थान के इस यज्ञ प्रयास में हमे आपका यथोचित सहयोग सदैव मिलेगा और मिलता रहेगा ।

हम सभी आप सभी के अत्यंत आभारी और ऋणी रहकर कृतज्ञ रहेंगे ।

मुझे मिला है हमेशा युवा और उर्जावान रहने का मूलमंत्र

मीना मकवाना

सन 2012 से 'अग्निशक्ति योग' से जुडी हुई मीना मकवाना का कहना है कि "अग्निशक्ति योग' के साथ मेरी यात्रा बहुत ही सुखद और आश्चर्यजनक रही. एक कामकाजी महिला होने के नाते मेरी बहुत सी स्वास्थ्य सबंधी परेशानियाँ थी . वजन भी बहुत बढ़ गया था .और जब मैं अग्निशक्ति योग' से जुडी परेशानियाँ धीरे धीरे कम होने लगी .योगा ने मुझे शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह से स्वस्थ कर पूरी तरह तनाव मुक्त कर दिया .

आज मैं आशा जी के साथ योग प्रेक्टिस करके उनसे गुरुमंत्र ले चुकी हूँ और अग्निशक्ति योग' में योगा प्रशिक्षक के रूप में काम कर रही हूँ और कोर कमेटी की अहम सदस्या भी हूँ . मुझे मेरे जीवन का एक लक्ष्य मिल गया है . मैंने इस क्षेत्र में जितना ज्ञान अर्जित किया है उसके आधार पर मैं अपने स्वास्थ्य को लेकर परेशान महिलाओं की परेशानियाँ दूर कर उन्हें स्वस्थ बनाने का मिशन लेकर आगे बढ़ना चाहती हूँ . जिन परेशानियों से मैं गुजरी हूँ भविष्य में कोई महिला उन परेशानियों से ना गुज़रे . उनकी सुस्त हो गई जिन्दगी को योग के माध्यम स उर्जावान बनाने का संकल्प लेना चाहती हूँ . अग्निशक्ति से मुझे मिला है हमेशा युवा और उर्जावान रहने का मूलमंत्र और यही मूलमंत्र मैं अपने प्रशिक्षणार्थियों को देना चाहती हूँ .युवा अवस्था के समय हमारा जिंदगी के प्रति जो नजरिया होता है जो उत्साह होता है .मैं वही उत्साह इन महिलाओं में भरना चाहती हूँ .

आशा जी के मार्गदर्शन में मैं अपनी पूरी टीम को निर्धारित लक्ष्य तक पहुंचा सकी .अब मेरी टीम की सभी महिलाये एक सुन्दर शरीर और सुन्दर लाइफ का अर्थ अच्छी तरह जान चुकी हैं . मैं आज सभी को ये सन्देश देना चाहती हूँ कि आप खुद जब जैसा चाहे अपने शरीर और मन को बना सकते हैं . शरीर एक गाडी की तरह है और उसका स्टेरिग आपके हाथ है कब कैसे मोड़ना है ,आपसे बेहतर कोई नहीं जानता . आप हमारे साथ कुछ कदम चलकर तो देखिये जिन्दगी मुस्कुराने लगेगी .

****

अग्निशक्ति में आकर मैंने जाना कि योग का महत्व क्या है

निधी मेहता

अग्निशक्ति से जुड़ने से पहले निधी मेहता एक गृहणी थी और कभी कभार अपने पति के व्यवसाय में हेल्प किया करती थी . वो खुश थी फिर भी उन्हें अक्सर ये लगता था कि जिन्दगी बस एक ही ट्रेक पर चलती जा रही है . एक खालीपन सा लगता था . कुछ तो था जो मिसिंग था उनकी लाइफ से .वो बहुत कुछ करना चाहती थी पर क्या ..? इसका जवाब वो स्वयं को नहीं दे पा रही थी. और फिर एक दिन अपनी एक मित्र के माध्यम से उनकी मुलाकात आशा जी से हुई और उन्होंने अपनी मित्र की सलाह पर अग्निशक्ति योग ज्वाइन कर लिया .निधी कहती हैं कि –" प्री मोनोपोज़ की प्रोब्लम से मेरी हेल्थ दिन पर दिन बिगडती जा रही थी .कुछ ही महीनो के योगा और मेडीटेशन से मुझे इस परेशानी में काफी रिलीफ मिला और उस वक्त मुझे मेरे सब सवालों के जवाब मिल गए कि अब मुझे क्या करना है . अपने जीवन को संतोषपूर्ण कैसे बनाना है ."

एक बार 'अग्नि शक्ति' योग के साथ मेरी यात्रा शुरू हुई तो फिर मैंने पीछे मुड कर नहीं देखा . आज मैं अग्निशक्ति में एक योगा ट्रेनर तो हूँ ही साथ ही अग्निशक्ति की कोर कमेटी की अहम सदस्या के रूप में मुझे आशा जी ने अपने साथ लिया है इसलिए मैं उनकी बहुत आभारी हूँ . 'अग्निशक्ति' में आकर मैंने जाना कि योग का महत्व जीवन में क्या है .

आज एक योगा ट्रेनर होने के नाते मैं चाहती हूँ कि हर महिला अपने स्वास्थ्य को लेकर सजग रहे और योग के महत्व को समझे .उन्हें रोज़मर्रा के कामों से थोडा समय खुदके लिए निकलना बेहद ज़रूरी है ..महिलाएं अपने आपको इग्नोर ना करें ...स्वस्थ और प्रसन्न रहने के लिए योग को अपनाएं .अग्निशक्ति की हजारों महिलन ने सीख लिया है कि जीना किसे कहते हैं .

***

बदल जाओ वक़्त के साथ,या फिर वक़्त बदलना सीखो ।

निमिषा परमार

जी ,हाँ ! ये संदेश है हमारे पाठकों को अग्निशक्ति की एक अहम शक्ति निमिषा परमार का .निमीषा परमार, ठाकुर कॉम्प्लेक्स में विगत १३ वर्षों से रहती हैं । अग्निशक्ति योग से जुड़े हुए उन्हें ५ वर्ष पूर्ण हो गए हैं । योगा का प्रशिक्षण लेते लेते आज वो स्वयं अग्निशक्ति की ट्रेनर हैं एवं अग्निशक्ति योग' कोर कमेटी की अहम सदस्या भी है . अधिकतर ऐसा देखा गया है कि जब जीवन में लोग स्वास्थ्य से संबन्धित किसी परेशानी में घिरे होते हैं तभी वे योग की ओर रास्ता करते हैं । किन्तु निमीषा की इसके बिल्कुल विपरीत कहानी हैं . वो कहती हैं कि –" जब मैं अग्निशक्ति से जुड़ी तो उस समय मुझे किसी भी प्रकार की कोई भी स्वास्थ्य से संबन्धित परेशानी नहीं थी , किन्तु फिर भी जब मैं अग्निशक्ति योग के साथ जुड़ी तब मुझे यह एहसास हुआ कि जरूरी नहीं कि योग बीमारियाँ होने पर ही किया जाये ..योग हर कोई कर सकता है और सभी लोगों को योगाभ्यास करना चाहिए ताकि बीमारियाँ पास फटकें ही नहीं ।

मुझे अग्निशक्ति योग से जुडने के बाद, कोई व्याधि न होते हुये भी, मुझे शारीरिक रूप से बहुत अलग सा बेहतर एहसास होता है और मुझे मेरा ऊर्जा का स्तर बहुत अधिक बढ़ा हुआ प्रतीत होने लगा है । मेरी सोच और मेरी विचारधारा में भी इतना ज़्यादा परिवर्तन हुआ है कि अपने आनंद और ख़ुशी को मैं शब्दों में व्यक्त कर पाने में स्वयं को असमर्थ पाती हूँ । यों तो योग बहुत सी जगहों और बहुत से तरीकों से किया जा सकता है किन्तु अग्निशक्ति योग ही क्यों ? यह एक बड़ा प्रश्न है, जो अक्सर आपके मन में उठता होगा

उसका एक ही जवाब मेरे पास है कि अग्निशक्तियोग में योग सिखाने के लिए आशा अष्टा जैसी महान गुरु हैं और अग्निशक्ति योग में योग के साथ साथ ऐरोबीक्स,ज़ूंबा, गरबा,पिलाटे, प्राणायाम, ध्यान,फ़िटनेस डांस आदि सिखाने का भी प्रावधान होता है और इन सबके साथ साथ पिकनिक और मैराथन की तैयारी भी करवाई जाती है । बहुत से लोगों को अग्निशक्ति योग से जुडने के बाद बहुत ही अधिक स्वास्थ्य लाभ हुआ और बहुत से लोगों की बहुत लंबे समय से चल रही बीमारियाँ पूर्ण रूप से समाप्त हो गई हैं ।

हम चाहते हैं कि जितना फायदा हमें अग्निशक्ति योग से हुआ उतना सभी को होना चाहिए और वो फायदा क्या हो सकता है और कितना हो सकता है यह तो आपको अग्निशक्ति के दो हज़ार से भी अधिक योगी योगिनियों के साथ जुड़ जाने पर ही पता चल पाएगा ।

आइये,अग्निशक्ति योग आपके स्वागत के लिए प्रतीक्षारत है । अंत में यही कहूँगी –

बदल जाओ वक़्त के साथ,या फिर वक़्त बदलना सीखो

मजबूरियों को मत कोसते रहो,हर हाल में चलना सीखो

******

मेरी प्राथमिकता मेरा परिवार

नीता पंचोली

ये कहना है अग्नि शक्ति की एक अहम शक्ति नीता पंचोली का .जो पिछले कुछ वर्षों से अग्निशक्ति से जुडी हुई है . एक बहुत ही प्रशिक्षित योगा ट्रेनर ,एरोबिक्स ट्रेनर ,एवं 'अग्निशक्ति योग'कोर कमेटी की अहम सदस्या होने के साथ साथ नीता जी एक प्रशिक्षित टेरो रीडर है ,ट्रेंड रेकी हीलर हैं ,और साथ ही साथ 'ओहरा' क्लींजिंग स्पेशलिस्ट भी है .

एक साथ इतनी सारी प्रतिभाएं अपने व्यक्तित्व में समेटे हुए है नीता जी. इसके बावजूद उनका कहना है कि " जीवन में मैंने हमेशा अपनी फेमिली को फर्स्ट प्रायोरिटी दी है . एक स्त्री कितनी भी आगे बढ़ जाये किन्तु उसकी पहली प्राथमिकता उसका घर ,पति और बच्चे होते हैं . मैं अपने पति अरुण पंचोली और दो प्यारे प्यारे बच्चों के साथ बहुत ही खुशहाल जीवन जी रही हूँ और घर बाहर की सारी जिम्मेदारियां बहुत ही सुनियोजित तरीके से निभाती हूँ और योगा से जुड़ने के बाद ज्यादा अच्छी तरह से अपना काम कर पा रही हूँ .

नीता जी कहती है कि –" मैं आभारी हूँ अपनी गुरु आशा मेम की जिन्होंने ना केवल हमे योगा में ट्रेंड किया है, बल्कि हमें अपने लक्ष्य को निर्धारित करने में भी सहयोग दिया है .आशा जी के मार्गदर्शन से ही मुझे आगे बढ़ने का हौसला मिला और मैं योग ट्रेनर के रूप में .कई महिलाओं को प्रशिक्षित कर सकी . अनेक महिलाओं ने मेरे मार्गदर्शन में वेट लोस किया है ..बिमारियों से मुक्ति पाई है ...बस भविष्य में भी मैं ऐसे ही आशा जी के मार्गदर्शन में काम करते रहना चाहती हूँ .और महिलाओं उनके परिवारों को स्वस्थ बनाने में उनका सहयोग करते रहना चाहती हूँ ...अंत में अग्निशक्ति से जुडी महिलाओं से ये ही कहना चाहती हूँ कि एक हेल्दी लाइफ स्टाइल के लिए पहली ज़रूरत है खुद पर विश्वास ,.विश्वास के बल पर कुछ भी पाया जा सकता है .

******.

'अग्निशक्ति' से जुडकर मैंने खुद को पाया है

ख़ुशी अडानिया

ख़ुशी अडानिया अग्निशक्ति से जुड़ने से पहले एक गृहणी एवं ब्युटीशियन थी, किन्तु आज वो एक सफल योगा ट्रेनर और एरोबिक्स ट्रेनर भी है और 'अग्निशक्ति योग'कोर कमेटी की अहम सदस्या भी हैं . उनके एरोबिक्स करवाने का अंदाज़ इतना सहज और मनोरंजक है कि सभी महिलाएं थकावट महसूस किये बिना उनके साथ रिदम में ताल से ताल मिलाकर झूम उठती है . ख़ुशी अडानिया अपने नाम के अनुसार सब में खुशियाँ और मुस्कुराहटें बांटते हुए अपना काम करती है . 'अग्निशक्ति' की अपनी यात्रा की बात करते हुए हमसे कहती है कि-" मैंने जब से ब्युटीशियन के काम को अपना प्रोफेशन बनाया है मैं महिलाओं को खुबसूरत बनाते बनाते खुद को भूल सी गई थी ..मुझे भी सुन्दर , आकर्षक और फिट रहना है ये मुझे याद ही नहीं रहा था ,किन्तु जब से अग्निशक्ति योग से जुडी हूँ मैं खुद पूरी तरह से फिट , ब्यूटीफुल और अट्रेक्टिव हो गई हूँ .यही नहीं मैंने अपने सारे हेल्थ इशुज को बाय बाय कह दिया है .. मेरा वजन आश्चर्यजनक रूप से कम हो गया .मैं अपने इस अहसास को किन शब्दों में व्यक्त करूँ ..शब्द नहीं है मेरे पास .अब योगा से जुड़ने के बाद मैं अपने आप को इतना उर्जावान महसूस करती हूँ कि सब काम कैसे सहज हो जाते हैं मुझे खुद को आश्चर्य होता है .

अब जब मैं खुद अग्निशक्ति में एक ट्रेनर के रूप में काम कर रही हूँ तो बस अब इतना जरूर कहूँगी कि अग्नि शक्ति से जुड़ने के बाद जो मैं महसूस कर रही हूँ ,वही बात मेरे निर्देशन में ट्रेंड होने वाली सभी महिलाएं महसूस करें . आशा मेम से हमने जो सीखा है वो सब मैं उनको दे सकूँ . एक औरत के लिए तन की ही नहीं मन की सुन्दरता भी बहुत मायने रखती है , अगर हम अंदर और बहर दोनों तरफ से खुद को फिट महसूस करते हैं तो कोई भी लक्ष्य पाना आसान हो जाता है . मुझे खुद पर विश्वास है कि मैं तन मन दोनों की सुन्दरता बढ़ाने में महिलाओं की सहायता कर सकती हूँ .

आशा मेम ने मुझपर विश्वास करके जो काम मुझे सोंपा है ,वो मैं पूरी मेहनत और ईमानदारी के साथ कर सकूँ ,आप सब की शुभकामनाये अग्निशक्ति और उनकी पूरी टीम के साथ रहे . बस यही आशा करती हूँ .

****

महिलाएं अपनी योग्यता और प्रतिभा को जीवंत रूप में देखे

पूजा खिमानी

ठाकुर विलेज की निवासी पूजा खिमानी, एक निजी उद्यमी हैं तथा ' पूजा ड्राई फ्रूट्स ' की ऑनर हैं । ड्राई फ्रूट्स और समयानुकूल मसालों के अपने इस व्यापार में वे गत आठ वर्षों से उद्यम रत हैं और आज पूजा जी अग्निशक्ति योग' की ट्रेनर ही नहीं 'अग्निशक्ति योग' कोर कमेटी की अहम सदस्या भी है .

पूजा खिमानी कहती हैं कि –" मुझे गर्व है कि मैं अग्निशक्ति योग से जुड़ी हूँ और अपने समग्र व्यक्तित्व विकास के सभी पहलुओं पर लयबद्ध ध्यान दे पा रही हूँ । अग्निशक्ति योग से जुड़ जाने के बाद और इसमे चल रही बहुआयामी गतिविधियों से जुडने के बाद मुझे आभास हो पाया कि शारीरिक स्वास्थ्य ही मानसिक स्वास्थ्य का मूल है और एक स्वस्थ तन और स्वस्थ मन आपके व्यवसाय की शानदार उन्नति का सन्मार्ग होते हैं ।

अग्निशक्ति योग से जुड़कर मैं अत्यंत गौरवान्वित अनुभव कर रही हूँ क्योंकि इससे मेरा आत्मविश्वास और आत्मसम्मान का अवर्णनीय उत्थान हुआ है । अग्निशक्ति योग हमें आगे, और आगे बढ़ते रहने के लिए प्रेरित करता रहता है और हमारी आंतरिक कार्यक्षमाताओं को और सशक्त करता है । अग्निशक्ति योग हमारे भीतर तिरोहित एवं अद्दश्य उद्यम कर्ता को परोक्ष रूप से दर्शित करता है और उन्नति के नए मार्ग प्रदर्शित करता है ।

फिटनेस के प्रति मेरी उमंग को जब अग्निशक्ति योग की आशा अष्टा जी की ओर से प्रोत्साहन मिला और उन्होंने मुझे अग्निशक्ति योग की एक ट्रेनर और टीम लीडर बनाया । मैं उनका आभार व्यक्त करते हुए उन ही की तरह अपनी टीम के भीतर भी हर्षोल्लास और फ़िटनेस की अग्नि को निरंतर प्रज्वलित रखने का भरसक प्रयत्न करुँगी अपने स्वास्थ्य, अपनी फ़िटनेस और अपने आत्मविश्वास की सहायता से मेरे व्यापार में काफी वृद्धि और उत्थान हुआ है और मुझे लगने लगा है कि अब मैं अपनी कार्य क्षेत्र में मैं जो चाहूँ वो कर सकती हूँ ।

जो भी महिलाएं अपने भीतर छिपी हुई योग्यता और प्रतिभा को जीवंत रूप में देखना चाहती हैं उन सभी को इस अत्यंत प्रतिष्ठित और गौरवपूर्ण संस्था अग्निशक्ति योग के साथ अवश्य ही अविलंब जुड़ जाना चाहिए । आइये अग्निशक्ति योग आपके अभिनंदन का इंतज़ार कर रहा है ।

'अग्निशक्ति' की 'सप्त शक्तियां'

महिलाओं को शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णता: स्वस्थ करने की दिशा में अग्निशक्ति योग द्वारा समय समय पर कई महत्वपुर्ण कार्यक्रमों का योजनाबद्ध रूप से आयोजन किया जाता रहा है . उसी श्रंखला को आगे बढ़ाते हुए 'अग्निशक्ति अनलोड ' नाम से एक **90** दिवसीय 'वेट लोस चेलेंज प्रतियोगिता' का आयोजन **3** दिसंबर **2018** से **2** मार्च **2019** तक चला . इस कार्यक्रम में **218** प्रतियोगियों ने भाग लिया . इस 'वेट लोस चेलेंज प्रतियोगिता' के आश्चर्यजनक परिणाम सामने आये हैं . इस कार्यक्रम की सफलता के लिए जहाँ प्रतियोगियों की द्रढ़ संकल्प शक्ति और अथक मेहनत थी वहीँ दूसरी और अग्निशक्ति योग की सप्त शक्तियों की साधना का समावेश भी था .नियमित रूप से व्यायाम और खानपान का संतुलन दोनों करना और करवाना किसी साधना से कम नहीं हैं . 'अग्निशक्ति योग 'की संचालिका आशा अष्टा ने अपनी शक्ति में अन्य छ: शक्तियों का समावेश कर इस असंभव कार्य को संभव कर दिखाया . अत: उनकी छ: शक्तियों से पाठकों से साक्षात्कार करवाना नितांत आवश्यक हैं . नीता पंचोली , ख़ुशी अड़ानिया , मीना मकवाना , निमिषा परमार , पूजा खिमानी और निधी मेहता . तो आइये करवाते हैं आपकी एक मुलाकात .आशा आष्टा जी की छ: शक्तियों से -

'अग्निशक्ति ' योगिनियों के मुख से
उनके मन की बात

योग क्या है ..कैसे होता है ..? क्यों होता है? ये आज के नए दौर में बच्चा बच्चा जान चुका है ,किन्तु कुछ बातें हैं योग के विषय में जो लिखने पढने से नहीं, स्वयं अनुभव करने से जानी जा सकती है .ये कहना अतिश्योक्ति नहीं है कि योग सिर्फ व्यायाम और आसन ही, नहीं इससे कहीं आधिक भावनात्मक ,आध्यात्मिक और रहस्यवादी तत्वों को अपने में समेटे, आपकी कल्पना से परे, एक ऐसी ऊंचाई है जहाँ एक आत्मा को परमात्मा के स्पर्श की अनुभूति होती है .

आज हम आपके साथ कुछ ऐसी ही अनुभूतियाँ साँझा कर रहे हैं. .अग्निशक्ति योग से जुडी उन महिलाओं की जिन्होंने अपने शारीरिक मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक अहसासों के विषय में हमे बताया .तो प्रस्तुत है .हमारी योगिनियों के मन की बात उनके मुख से _

मंजू कनोजिया कहती हैं –" जी ,हाँ असम्भव को संभव बनाने की शक्ति है योग में .अग्निशक्ति योग से जुड़ने से पहले मैं लो ब्लड प्रेशर ,लीवर ,कोलेस्ट्रोल ,घुटनों का दर्द आदि शारीरिक परेशानियों से बेहद दुखी थी .इसी बीच मुझे अग्निशक्ति योग के बारे में पता चला और सचमुच चमत्कार ही हो गया .सारी परेशानियाँ खत्म हो गई ये ही नहीं मेरा वजन 73.6 kg से घटकर 62.7 रह गया .मैंने योग और एक्सरसाइज़ के साथ साथ 'बम्बू फारेस्ट टी' का भी नियमित रूप से सेवन किया और आशा मेम द्वारा दिए गए डाईट चार्ट को डेली फोलो किया अग्नि शक्ति ने हमारे अन्दर की आग को बाहर निकाला है , हमसे हमारी पहचान करवाई है .

जलपा श्रॉफ कहती है –" अग्निशक्ति योग से जुड़ने के बाद मेरी जिंदगी जैसे बदल सी गई ...पैरों की सूजन ..कमर दर्द तो जैसे गायब ही हो गया और दोस्तों और रिश्तेदारों के अच्छे अच्छे कमेन्ट मिलने लगे ....सच इतनी ख़ुशी और सुकून मिलता था ये कोम्प्लिमेंट्स सुनकर ..आशा जी के मेडिटेशन से मन शांत रहने लगा , नेगेटिविटी खत्म हो गई .गुस्सा बिलकुल गायब हो गया ....मेरा आत्मविश्वास इतना बढ़ गया कि मैं अब कई महत्वपूर्ण डिसीजन लेने में भी नहीं हिचकिचाती .ग्रीन टी का भी हमने नियमित प्रयोग किया ..वाकयी ग्रीन टी किसी संजीवनी से कम नहीं ... मैं आशा मेम और नीता मेम का हार्दिक धन्यवाद करती हूँ, जो तीन महीने के इस सफर के दौरान हर वक्त हमारे साथ खड़ी रही ,हमे जिन्दगी से और अपने आप से लड़ना सिखाया , सच में अग्नि शक्ति में इतनी शक्ति होगी सोचा न था ."

मृणाल खोट बहुत ही ख़ुशी भरे स्वर में हमें बताती है कि –" मेरे जीवन में एक समय ये आया जब मुझे लगने लगा कि अब मेरा वेट कभी कम नहीं होगा क्योकि कमर और घुटने के दर्द की वजह से मैं एक्सर साइज़ और वाक् नहीं कर पाती थी .सौभाग्य से उन्ही दिनों अपनी एक फ्रेंड के साथ मेरा आशा जी से मिलना हुआ और मैंने उन्हें अपने हेल्थ इश्यु बताये ,सच कहूँ उन्होंने मेरे अंदर जो आत्म विश्वास भरा उसी की बदोलत मैं अपनी जिंदगी बदल सकी .मैं नियमित रूप से मोर्निंग योगा में आने लगी हमे आशा जी ने योगासन सिखाने के साथ साथ एक एक पोश्चर का महत्व भी समझाया . आज मैं खुद को स्वस्थ महसूस करती हूँ ..मेरा सारा स्ट्रेस खत्म हो गया है, शारीरिक और मानसिक रूप से जो बदलाव मुझमे आये उसके लिए मैं आशा मेम और नीता मेम को जितना धन्यवाद दूँ कम होगा "

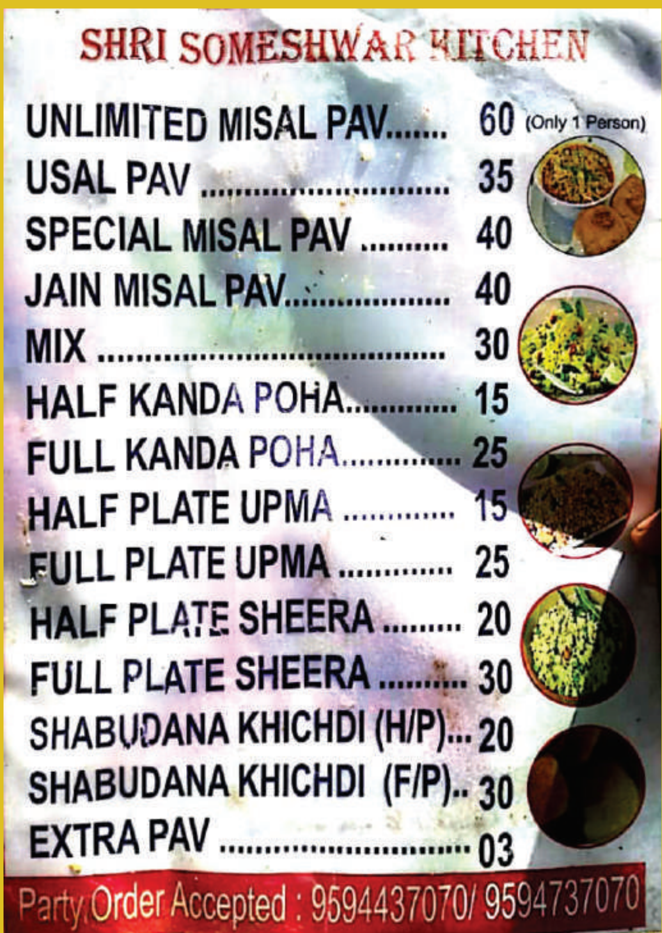
हम सब साथ साथ हैं

मैं सबसे पहले अपनी प्यारी टीम को बहुत बहुत धन्यवाद देना चाहती हूँ . उन्होंने एक बार भी कुछ सोचे समझे बिना मेरी बात पर विश्वास किया और मुझे अपनी स्वीकृति दी . और इसी लिए आज हम अपनी स्मारिका को आप सब तक पहुँचाने में सफल हो पाए .

योगा क्लास जाते समय उस दिन अचानक मेरे मन में ये विचार आया कि आशा जी महिलाओं के स्वास्थ्य और विकास के लिए निस्वार्थ भाव से इतना महत्वपूर्ण काम कर रही है. आज जहाँ लोगों को अपने बारे में ही सोचने से फुर्सत नहीं हैं वहां परायों के लिए इतना सोचना बहुत बड़ी बात है .आशा जी हमारे सबके स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत रूप से हमपर ध्यान दे रही है . इतनी सारी जिम्मेदारियां होने के बावजूद हमारे साथ रात दिन खड़ी है . तो क्यों ना हम भी 'अग्निशक्ति योग में ' अपना कुछ योगदान दें . कुछ तो एसा करें कि अग्निशक्ति की ये मशाल घर घर पहुँच जाये . और उसी समय मेरे मन में 'अग्निशक्ति' की स्मारिका प्रकाशित करावाने का ख्याल आया .बस फिर क्या था ,मैंने अपना ये विचार टीम की सभी सदस्यों के सामने रखा ,और वो सब स्मारिका के लिए फंड इकठ्ठा करने के लिए सहर्ष तैयार हो गए .और सबसे बड़ी बात ये हैं की जो लोग अग्निशक्ति से जुड़े भी नहीं थे उन्होंने भी ख़ुशी ख़ुशी स्मारिका के लिए फंड दियां .

मेरी टीम के सभी सदस्यों ने **90** दिन के वेट लोस चेलेंज के अंतर्गत अपना लक्ष्य हासिल किया है .सभी ने नियमित रूप से व्यायाम और डाईट चार्ट को तन्मयता से फोलो किया है . मैं बहुत खुश हूँ कि मेरी टीम के सदस्यों की लगन और मेहनत के कारण मेरा टीम वर्क सफल रहा .मैं अपनी टीम के सभी सदयों की आभारी हूँ – **मृणाल खोट,नयना व्यास ,जल्पा श्रॉफ ,संगीता शुक्ला .छाया हरिकृष्ण दास ,रेखा चव्हाण ,दमयंती पांचाल ,दर्शना भट ,स्वाती वालुन्ज,प्रियंका रांका ,पारुल शाह** . ,इन सभी प्रिय टीम मेंबर ने मुझे **100** परसेंट समझा , अपना **100** परसेंट दिया . एक बार फिर से मैं सभी को धन्यवाद देती हूँ

नीता पंचोली & टीम



SHRI SOMESHWAR KITCHEN

UNLIMITED MISAL PAV.......	60	(Only 1 Person)
USAL PAV	35	
SPECIAL MISAL PAV	40	
JAIN MISAL PAV..................	40	
MIX	30	
HALF KANDA POHA............	15	
FULL KANDA POHA..............	25	
HALF PLATE UPMA	15	
FULL PLATE UPMA	25	
HALF PLATE SHEERA	20	
FULL PLATE SHEERA	30	
SHABUDANA KHICHDI (H/P)...	20	
SHABUDANA KHICHDI (F/P)..	30	
EXTRA PAV	03	

Party Order Accepted : 9594437070/ 9594737070

जगताप पुनेरी मिसल पाँव सेंटर

जगताप पुनेरी मिसल पाव सेंटर एक एसी जगह है जहाँ आपको मुंबई का बेस्ट मिसल पाव मिलेगा .

श्री विकास जगताप और उनकी पत्नी संगीता जगताप दोनों मिलकर पिछले दस वर्षों से ये मिसल पाव सेंटर चला रहे हैं .इसकी सबसे बड़ी स्पेशलिटी ये हैं कि सेंटर पर मिलने वाली सारी स्वादिष्ट फ़ूड वेरायटी संगीता जगताप खुद अपने हाथों से बनाती है .

यहाँ पर मिसल पाव के आलावा जेन मिसल &उसल पाव, पोहा ,उपमा ,शीरा और साबूदाना खिचड़ी भी मिलते हैं .

We make IT happen

RAJ COMPUTERS ACADEMY

(A Division of Raj Software Technology (INDIA) Ltd.)

AN ISO 9001 : 2008 CERTIFIED COMPANY

JOB GUARANTEE* 100% QUALITY TRAINING

*Conditions Apply

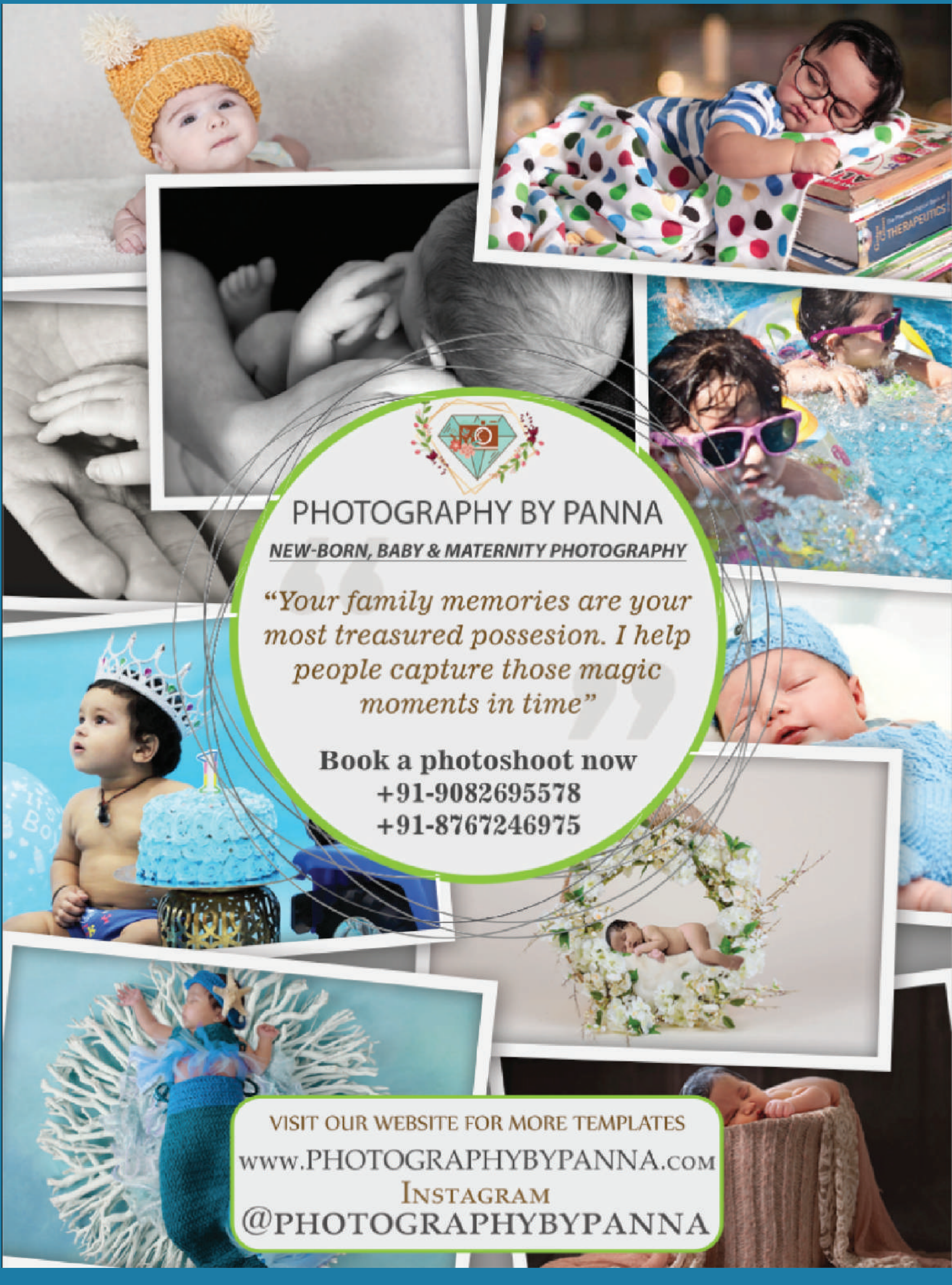
सिर्फ नाम ही काफी है .....

- Advance Excel
- Tally ERP 9 with GST
- Web Designing
- Graphics Designing
- Adv.Ms.Office (CCC, MBTB)
- Digital Marketing
- C++, Java Adv., .NET
- PHP, PYTHON
- Android Developer
- School IT syllabus

THAKUR VILLAGE : 9768976829

Shop No. 12, Rakhi Building, Vasant Utsav Complex,
Thakur Village, Kandivali (E), Mumbai -400101.

BANSAL
ARCHITECTS
+91-9167979202
@bansal_architects
contact.bansalarchitects@gmail.com
#Architecture
#Interior Designing
#Liasoning
#PMC
#Self Re-devolopment


PHOTOGRAPHY BY PANNA
NEW-BORN, BABY & MATERNITY PHOTOGRAPHY
"Your family memories are your most treasured possesion. I help people capture those magic moments in time"
Book a photoshoot now
+91-9082695578
+91-8767246975
VISIT OUR WEBSITE FOR MORE TEMPLATES
www.PHOTOGRAPHYBYPANNA.com
Instagram
@PHOTOGRAPHYBYPANNA

EMERGENCY 24 HOURS SERVICE

Vcare
IMAGING & DIAGNOSTICS CENTRE

We care for you...

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

(BRAND OF SAWANT LIFECARE HOSPITAL PVT. LTD.)

Dr. Abhijit Sawant
M.D. Radiodiagnosis
Director

Dr. Namrata Sawant
M.D. Radiodiagnosis
Director

Proudly announces to be the

1st NABH-MIS ACCREDITED

MULTISPECIALITY DIAGNOSTIC CENTER IN MUMBAI

FACILITIES :

• MRI • CT SCAN • CBCT • 4D SONOGRAPHY • ADVANCED LABORATORY • HEALTH CHECKUP PACKAGES • DEXA BMD • DIGITAL MAMMOGRAPHY • DIGITAL XRAY • 2D ECHO • COLOUR DOPPLER • ECG/PFT/EEG • STRESS TEST (TMT) • ELASTOGRAPHY

"Special Package on Women's Day"

Valid till 31st March 2019

Pathology Test : CBC with ESR, Test for Diabetes, Blood Glucose - F & PP, Urine Test, Routine

Tests for Heart Diseases : Lipid Profile

Test for Kidney Diseases :

BUN, Creatinine, Thyroid Harmone Test, TSH

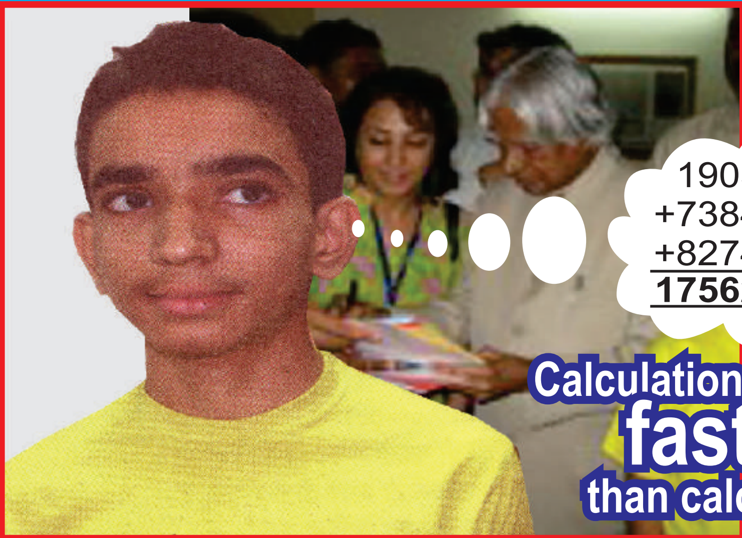
Cancer Marker Test : Pap Smear, Mammography, Diagnostic Tests, ECG, Chest X-ray, USG Pelvis, Bone Densitometry

Consultation : Physician / Dietician / Gynaecologists

Only @ 5500/- Dont miss it

C, Crystal Lawn Society, Near Avenue Hotel Circle, Thakur Complex, Kandivali (E), Mumbai - 400 101.
Tel. : (022) 2854 4500 (4 Lines), **Mobile :** 9819577204, 9819577304
Email : vcareimaging@gmail.com • **Website :** www.vcareimaging.com

BAMBOO FOREST GREEN TEA



Give Power to your Child's Brain

UCMAS
EDUCATION WITH A DIFFERENCE

FREE DEMO

Whole Brain Development Programme for children aged 5-12 years

- यू.सी.मास लाया है ५-१२ वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों की मानसिक प्रतिभाओं को विकसित करने हेतु एक अनोखा, अद्वितीय तरीका।
- भारतभर में फैलि अपनि सैंकडो शाखाओं के जरिए यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में सीखने की लगन, लेखन-श्रवण शक्ति का विकास करके उन्हे सवाल हल करने हेतू नये तरिकों को विकसित करना सिखाता है।
- यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में ग्रहणशीलता, स्मरण शक्ति, परिणाम में गति के साथ अचूकता, आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता भी बढाता है।
- यह कार्यक्रम एकाग्रता को बढाता है जिससे विद्यार्थी अपनी कल्पना शक्ति का विकास कर किसी भी परीक्षा में अच्छे से अच्छे अंक ला पाता है।

Skills that the UC MAS (Abacus) programme enhances

Photographic Memory -
Concept of thinking in pictures that can help the student perform better not just in mathematics but all subjects.

Concentration
Imagination
Creativity
Speed & Accuracy
Listening Skills
Comprehension
Presentation

100% practical training... 2 hours once a w

FREE UCMAS LIVE DEMO

Kandivali (E)

THAKUR PUBLIC SCHOOL, THAKUR VILLAGE

Date : Sunday, 23 June 2019
Time : 9.30 am

TENDULKAR TUTORIALS, LOKHANDWALA

Date : Sunday, 23 June 2019
Tiem : 12.30 pm

-: For Registration Contact :-

Mrs. Hema Kanodia

ARYAN ACADEMY, UCMAS

9324541620 / 9322212241

Discover the Genius Within

Limca BOOK OF RECORDS | THE MALAYSIA BOOK of RECORDS | BM TRADA CERTIFICATION ISO 9001:2008 UKAS MANAGEMENT SYSTEMS 012 | Chinese Zhusuan Association | MEMBER ACEI

'जर्नी ऑफ़ हेप्पीनेस ' अग्नि शक्ति योग ' के **90** डेज़ वेट लोस चेलेंज को ये नाम दिया है मीनल शाह ने. मीनल शाह कहती है कि –" ब्यूटी एंड फिटनेस ' इस सपने को पूरा करने के लिए अग्निशक्ति योग ने मेरे ड्रीम और अचीवमेंट के बीच एक ब्रिज का रोल प्ले किया है .अग्नि शक्ति योग से जुड़ने से पहले मैं अपनी इटिंग लाइफ स्टाइल से बहुत परेशान थी . वेट दिन पर दिन बढ़ता जा रहा था .पर अग्निशक्ति योग के यूनिक डाईट प्रोग्राम और साथ ही योगा ,एरोबिक्स ,जुम्बा ,कुंडिलिनी जागृत , कार्डियो ,वर्कआउट ,मेडीटेशन और भी बहुत कुछ ,जिन्होंने मुझे पोजिटिव नेस के साथ साथ सेल्फ कोंफीडेंस दिया . अग्निशक्ति के लिए जितना कहूँ उतना कम है , स्पेशली आशा मेम और उनकी ' बम्बू फारेस्ट ग्रीन टी' दोनों अमेजिंग है .दोनों ने ही मेरी वेट लोस जर्नी में बहुत ही इम्पोर्टेंट रोल प्ले किया है .

राम कुंवर राठोड अपना अनुभव हमसे शेयर करते हुए कहती है –" मै राजस्थान के एक बहुत ही छोटे गाँव की रहने वाली हूँ ..मैंने तो कभी योग का नाम तक नहीं सुना था .जब मैंने अपनी बहु से अग्निशक्ति के विषय में सुना तो मेरी भी इच्छा योग करने की हुई और मेरी बहु मुझे बम्बई लेकर आई .और मैं अग्निशक्ति से जुडी . अब ऐसा लग रहा है कि काश मुझे योगा के बारे में पहले से पता होता तो मेरा इतना वजन कभी नहीं बढ़ता . तीन महीने के अन्दर अन्दर ही मेरी शुगर कम हो गई ..ब्लड प्रेशर सही हो गया ...ग्रीन टी के इस्तेमाल से मुझे थकन भी नहीं होती है . आशा जी और मेरी टीम लीडर नीता जी का मैं दिल से धन्यवाद करती हूँ जिनकी बदोलत मैं अब खुद को उर्जावान और स्वस्थ महसूस कर रही हूँ .

दर्शना भट्ट अत्यंत भाव विभोर होते हुए अग्निशक्ति के साथ जुड़े अनुभव बताते हुए कहती हैं कि ' मुझे ये कहते हुए बहुत ख़ुशी हो रही है कि अग्निशक्ति योग केवल योग सेंटर नहीं अपने आप में एक पूरा पैकेज है जहाँ वो सबकुछ है जो एक व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाने के लिए ज़रूरी है . , कार्डियो ,वर्कआउट ,एरोबिक्स ,जुम्बा ,कुंडिलिनी जागृत , ,मेडीटेशन ,चक्रास ..डाईट .बम्बू फारेस्ट ग्रीन टी ...क्या नहीं है, अगर डिवोशन ,डेडिकेशन और डिसिप्लेन के साथ किया जाए तो लोग अपनी हेल्थ और हेप्पीनेस फिर से पा सकते है. अग्निशक्ति की पुरी टीम को बहुत बहुत धन्यवाद देना चाहती हूँ .सभी लोग बहुत केयरिंग और हम्बल है .स्पेशली आशा जी और मेरी टीम लीडर नीता जी .जिनके कारण मुझे बहुत बेनिफिट मिला है ...आशा जी अपने मिशन में पूरी तरह सक्सेज़ हों..अग्निशक्ति मिशन पूरी तरह से कामयाब रहे यही शुभकामनायें हैं .
अर्चना सावंत जी योग शक्ति से जुड़े अपने अनुभव हमे बताते हुए कहती हैं कि-" मैं अग्निशक्ति योग की हमारी ट्रेनर आशाजी ,मीना ,ख़ुशी ,नीता , निमीषा ,दुर्गेश सर ,रवि सर ,सभी को बहुत बहुत धन्यवाद देना चाहती हूँ . इन सबकी मेहनत से मेरा 6 वर्ष और अब मेरी सारी मेडिकल रिपोर्ट्स नार्मल आई है .मुझे मानसिक और शारीरिक रूप से आशा जी से बहुत संबल और आत्मविश्वास मिला है .इसलिए मैं अग्निशक्ति योग की सारी टीम की आभारी हूँ

दमयंती पंचाल अपने साँझा करते हुए कहती है कि '"अग्निशक्ति मा जोडाइ ने हूँ बहुज आनंद नो अनुभव करूं छुं .तेमा खास करीने मारा ग्रुप लीडर नीता जी मने मल्या ते ओ ऐ खास करीने अमारू बहुज ध्यान राख्यु छे .समय समय पर अमारा डायट प्लान नी ध्यान राखता हता .आशा जी माटे केटलू लखीये एटलू ओछु छे . पोताना कीमती समय काढीने जे समाज कल्याण नि भावना जे स्त्रियों माटे बतावी छे ते माटे कोटि कोटि वन्दन .बस छेले एटलू ज लखीस के अग्निशक्ति माँ जोड़ाइने हूँ मारा शरीर माँ सुख शांति अने स्फूर्ति नो अनुभव करी रही छुं अने एनी साथै म्हारा शरीर माँ बहुज पोजिटिव चेंज नो पण अनुभव करूँ छु .

Prof Hiren Gangar's

GANGAR TUTORIALS

The most trusty worthy name in ICSE - (Std VIII, IX, X)

Our results speak for us

Toppers in 2018

Shubham Prabhu
97.20%

Anika pugalia
97.20%

Toppers in 2017

Manasvi Mane
98.20%

Toppers in 2016

Harsh Jain
98.20%

Our Features

- Exclusive ICSE classes
- School - Wise batches only 20 - 25 students per batch
- Highly experienced & qualified teachers
- Excellent Notes (Subject Wise) and test Series

More than 100 Students Above 90% in Last 3 Years

Branch1
Thakur Complex, Kandivali (E)

Branch 2
Mahavir Nagar, Kandivali (W)

Contact : 9769222425 / 9167057642

Name : VIBHUTI PATEL

Education : **MCA**

Designation : **Website Designer/Developer and IT tutor**

Address : Thakur Village, Kandivali(E),Mumbai

Phone Number : 8369319971 / 9724345132

Tutoring Skills

- C,C++,C#,JAVA,PHP,ASP.NET, VB.NET,VB 6.0,Python,VB, HTML, Dream Viewer,My SQL, SQL Server 2000,Oracle 8i/9i
- Teaching IT sujects from grade 1 to junior college and currently working as SIP tutor in RAJ Computer Academy, Borivali(E).

Website Experience

- www.agnishaktiyog.com
- www.1stranksociety.com
- www.jodimate.com
- www.sindhudurgpalaceresort.com
- www.yogras.org
- www.asmitatrust.org
- www.tiffinday.com
- www.barodahighschool.com/blogs
- www.vcantech.blogspot.in

“To keep the body in good health is a duty, otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear.” Buddha

Thank you Asha Ma'am and Team Agnishakti for leading

us towards a healthier and happier life! -

With Best Compliments From

Rupal Modi

Sarita Shetty

Rekha Jain

Pratima Sanghavi

Jigna shah

Sonal Dhar

Mother

Shenbagam Sampath (Homemaker)

Father

Sampath Mudaliar (Businessman)

Daughter

Swapna Roopesh (Homemaker)

Daughter

Swati Mudaliar (IT Sector) - Team Leader with Future Group company

SON

Sai Santosh Mudaliar (Project Architect with Morphogenesis)

Regards,

Sai Santosh Mudaliar

"If you educate a man, you educate an individual. But if you educate a woman, you educate a nation"
Our country has more than 355 million women of menstruating age, accounting for nearly 30 per cent of the country's population. And yet only a fraction of these have access to menstrual hygiene products such as Sanitary Napkins and Tampons. Sadly, over 23 million girls in our country drop out of school early because once they start menstruating they don't have access to suitable facilities and products!
Agnishakti Foundation has taken on a wonderful initiative to provide Sanitary Napkins to girls and women who can't afford these. My sincere appreciation and support to Agnishakti Foundation for its endeavours to empower Indian women!

With Best Compliments

Sonal Dhar

SB

Sai Biotech

B/206, Second Floor,
119 Business Point,
Village Sahar,Andheri (E),
Mumbai 99

Tel. : 8828322978
Email : saibiotech18@gmail.com
sales@sai-biotech.com
Web. : www.sai-biotech.com

EXPERIENCE OF AGNISHAKTI UNLOAD e2

SONAL SANJAY DHAR

I had already benefitted hugely from the Agnishakti Unload program which was held from July to September 2018, and had become a complete believer in the ability of the exercise and diet methodology followed by this program to change my life. During the first program itself, I had lost about 4 kg of stubborn weight which I had not been able to lose for many years. Moreover, my Triglycerides had reduced from 244.4 mg/dl to 170.36 mg/dl and VLDL dropped from 48.88mg/dl to 34.07mg/dl. Most importantly my nagging back pain and hip join pain had gone, helping me sleep better and feel more energetic! After this program ended, I still wanted to lose more weight, to tone up and work on myself to improve the quality of my life, by sleeping better, eating better and by becoming a calmer, more focused person. I was therefore thrilled when Asha Ma'am announced E2, the second edition of the program, and immediately joined it.

While the E1 program helped me develop stamina due to the focus on aerobics; the yoga based E2 program has helped my core strength to increase substantially and as a result also helped me decrease my abdominal fat. The stretching and focussed yoga poses have accelerated inch loss, and I am not fitting into clothes that I had not been able to for 10 years or more, and needless to say I am completely thrilled about it!

In the E2 program, just as in the E1, the diet was amazing and well planned, which helped us improve our eating habits in stages. The emphasis on a high protein breakfast and other tips like avoiding fruits and starch in the latter half of the day have worked wonders. I have also noticed a big decrease in hair loss, which was earlier worrying me a lot. The Bamboo Forest Green tea that I now have several times throughout the day, had increased my metabolism already, but it has also benefitted in other ways. I used to be plagued with sinusitis several times a year and Cold and cough at every season change were the norm. Now my immunity has improved hugely. Colds and sinusitis have become rare, thanks to the effect of balanced diet and green tea.

Most important change in me has been in my energy levels and the huge surge in creativity! Despite getting up at 5 am every morning and doing the exercise at the Agnishakti sessions, even at the end of the work day, I feel energetic and fresh and actually feel like going for a brisk evening walk or playing badminton with my daughter and her friends. My creativity has suddenly increased so much that I have started a new hobby and am enjoying myself more than ever before! Work wise I am much more focussed and productive. While Unload – E1 helped build physical strength, Unload E2 has emphasized on developing not just physical strength but even mentally and spiritually also I am much stronger and I am able to deal with daily stress in a very different way. Interpersonal problems don't bother me so much anymore, and I am able to deal with negative people and angry outbursts of people in a calm manner.

Agnishakti is helping me transform myself in every way to become a healthier, stronger, calmer and more focussed and more spiritual person. I am very grateful to Guru Asha Ashta and all the other trainers for putting tremendous efforts towards changing the lives of all the participants of the program!

Sonal Dhar
25th February 2019

With Best Compliments from:

Nita Pancholi Team

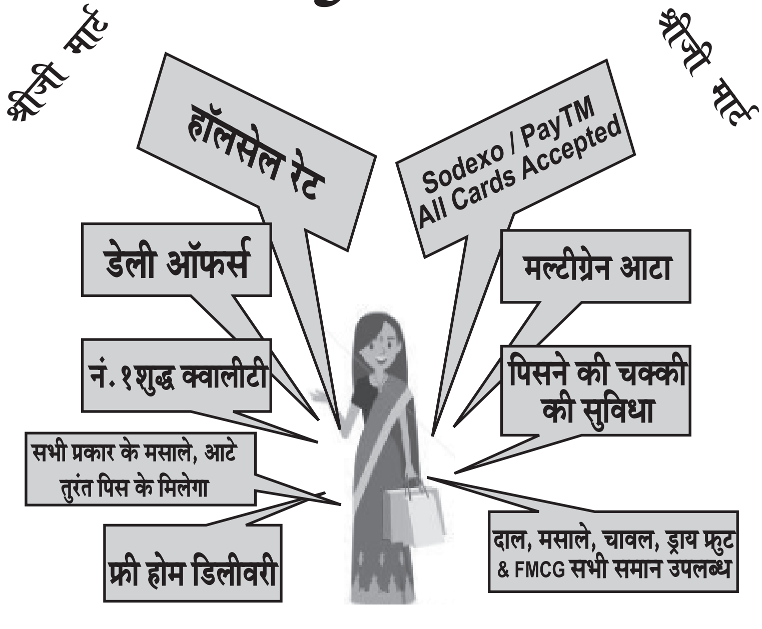
With Best Compliments from:

Archana A. Sawant

Best Wishes from:

Ravindra Nair

Shreeji Mart



• दुकान में पिसने की **चक्की** की सुविधा होने से आप अपने पसंद का बारीक / मोटा शुद्ध आटा एवं **मल्टीग्रेन** तैयार करवा सकते है। • मल्टीग्रेन आटा बनाने के सभी **आईटम** हमारे पास उपलब्ध है। • **उपवास** के आटे, **मसाले** एवं **बेसन** उपलब्ध है।

शॉप नं. 37, गोकुल गॉर्डन G-N, पालखी बंगलो के पास ठॉकुर कॉम्पलेक्स, कांदिवली (पूर्व) मुंबई-400 101 +91-9137866702

CM Trophy Womens Cricket Tournament

Lakshmi Maha Yagya

Mobile App Day

Diet Workshop

Yoga Class

Beauty Pagent

Republic Day

Yoga Day

Teej Mahotsav

Unload 1 Award Function

Sangita Katware

Sunita Singh

Womens World Cup Cricket Player

Mahalaxmi Pooja

Cricket Meeting

Aparna Chavan

Ranji Criket Player

With RMP Director - Ravindra Sathe

RMP Keshav Shrishti

Try Our Delicious Products

Full Cream Milk, Toned Milk
Double Toned Milk,
Standardised Milk,
Buffalo Ghee, Cow Ghee,
Amba Shrikhand,
Badam Pista Shrikhand
Dahi, Lassi, Mango Lassi
Basundi, Panner, Buttermilk

Shri Dutt's Dilicia™ Purely Rich

Shri Dutt India Pvt. Ltd.

Nipani-Devgad Higway No.116, Sadhashiv Nagar, Hamidwada,
Tal. Kagal, Dist. Kolhapur - 416 235. Cell : 96 73 78 8888

SHASHI LAHOTI 8369429535	SMITA GODA 9324822120	NITA PANCHOLI TEAM
UMANG AGARWAL	MEGHNA BANKAR 9967707447	RUPAL MODI TEAM
KESHAV DAS 022 40064840	RAVINDRA GAMI 9925855008	KRISHNA LOK SAREE SHOP 9819217610

With Best compliments from....

Ravi
Bogham Sir

Aishwari
Joshi

Pooja
Padalkar

Simran
Panchi

अविस्मरणीय योगदान सदेव स्मरणीय रहेगा

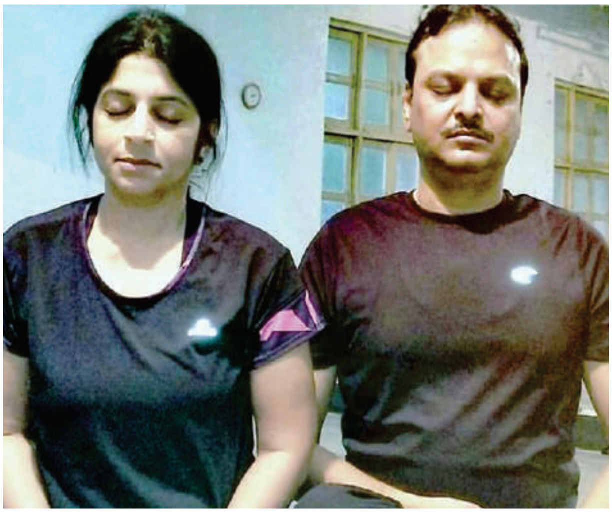
अग्निशक्ति और उनकी टीम हृदय की गहराइयों से आभार व्यक्त करती है श्रीमती अर्चना सावंत जी का जिन्हें हम सब बहत प्यार से अर्चना आंटी कहते हैं . ये कहना अतिश्योक्ति न होगा कि अर्चना जी ने अग्निशक्ति योग को अंगुली पकडकर चलना सिखाया . जब जब हम डगमगाए हमे संबल प्रदान किया . अर्चना सावंत जी की सुपुत्री प्राजक्ता सावंत जो कि कोर्प्रेटर रहीं है उन्हें एक बार वीडियोकोन टावर में जिम का उद्घाटन करवाने के लिए आमंत्रित किया गया था और उसी दौरान आशाजी से अर्चना सावंत जी की मुलाकात हुई . और वो अग्निशक्ति से जुड़ गई ,और तब से आज तक अग्निशक्ति का किसी न किसी रूप में सहयोग करती आ रही है . प्रारम्भ के दिनों में अग्निशक्ति के पास योगा के लिए उपयुक्त स्थान न होने के कारण महिलाएं बेडमिन्टन कोर्ट में योगा किया करती थी और बारिश के दिनों में उन्हें वीडियो कोन की लोबी में योग करना पड़ता था . इस समस्या को देखते हुए अर्चना सावंत जी के पति श्री अशोक सावंत जी ने उन्हें नुपुर झंकार का हाल योग के लिए उपलब्ध करवाया .

उस दिन से आज तक भी 'अग्निशक्ति योग 'नुपुर झंकार हॉल का उपयोग योगा के लिए करते आ रहे हैं .हम समस्त सावंत परिवार के आभार लिए ये ही कहंगे –

निशब्द हैं हम क्या कहें आपका हृदय से आभार है . आप सबकी प्रेरणा और सहयोग ही. हमारी सफलता का आधार है

Best Compliments from

Yoga Couple
Nita & Arun Pancholi



Agni Shakti – Beacon of Hope

Very often words fail miserably to describe emotions, emotions of deep gratitude and love we feel for people and institutions that appear in our lives unexpectedly and make our whole existence so much worthwhile and joyful.

I was leading a normal family life till a few months back. While I had everything that a well to do middle class housewife aspires for e.g a caring husband, two beautiful and well behaved children, large house, decent net worth, I had my own internal struggles and mental cobwebs. I was resigned to living an unprivileged life in matters of health, having undergone five surgical operations in the past, including one for heart and one for hernia. I had gradually become obese and had attracted all the other problems associated with obesity. While on one hand I had to struggle with diabetes, varicose veins & thyroid, on the other hand I had developed wrong attitudes and unhealthy lifestyle. I was always an indiscriminate foodie but the more my health problems increased, the more I looked for solace in binge eating. I started deriving my pleasures from consuming high calorie junk food and just lazing around. People adopting healthy lifestyles and eating mindfully became butt of my jokes. Despite increase in intake of medicines, I kept looking the other way towards restaurant, food and parties , secretly believing that being in a state of denial was the only way out. My philosophy was, there was no way I could overcome my health problems so why not live a life of escapism. I had low energy levels, would get irritated often and was frequently angry at trivial things. I was gradually losing my self control and will power to lead a healthy and normal life. And had periodical worries about my life span.

And very miraculously, as if in answer to my secret prayers, since I have always wanted to live long for my husband and my children, Agni Shakti entered my life and my life was not the same any more. While outwardly, it was a forum that taught physical exercises and held dance practice sessions, inwardly it taught me to look within and take control. Within a few weeks of association, I started believing in myself and decided to reverse the downward spiral that I had put myself into. With encouraging words from Asha M'am and other teachers of Agni Shakti, I began sorting my life starting with exercises to reduce my weight. There were many like me in the group so it helped to get inspired by each other. Regular exercise and diet guidance started showing results. Then came the cat walk and dance performances. It filled all the participants with new confidence and desire to be their best and look their best. At a physical level, while results were evident in lower weight and higher energy levels, at a mental level there were more significant changes. I became peaceful and in love with myself so much as to start caring for myself. The peace within manifested in peace without. I became more focused, more positive and more energetic. As a result of all this, and consequently psychosomatic reasons, I became free of Thyroid and my sugar levels came well within control. My sugar level, which used to touch high of 300 units, came down to 140 units and the doctor reduced the dosage to half. The sugar level hovers around 105-110 units now. Even varicose veins problems aren't acute any more.

We have moved to the next level in Agni Shakti. While we are targeting achieving normal weight in a few months from now, we are also heavily into meditation and life philosophy. Asha Ma'm, who has lived true to her literal name instilling hope in everyone's life, has been an inspiring life coach to all the participants. With help from her other team members, she has radically transformed lives of many ladies in Mumbai. Though no words of gratitude will be enough for her selfless act, I will always be grateful to her and Agnishakti for giving a new meaning to my life.

A very significant thing about Agni Shakti is that it has brought hope and joy in the lives of ordinary housewives who otherwise relegate themselves to just looking after their husbands and children and forget themselves completely in the process. Agni Shakti has taught them that its important to live for themselves too and only happy housewives can make happy homes.

In the end, its important to keep the flame of hope burning. As our lives have been transformed by Agni Shakti we ladies too should strive to inspire other ladies around us whichever cities they may be living in. That would be a fitting tribute and expression of gratitude to Asha m'am and her entire team at Agni Shakti.

Thank you Asha M'am and entire Agni Shakti team. May God be with you always.

And last but not the least, thanks also to my husband and my children who have always stood by me in all my endeavors. Nothing would have been possible without their constant support and encouragement.

- Seema Shandilya

JAY DHANVANTI JEWELLERS

BIS HALLMARKED JEWELLERY

SPECIAL LIGHT WEIGHT JEWELLERY AVAILABLE HERE

NAVRATRNA GEMS STONE AVAILABLE HERE

PURE GOLD COIN & SILVER COIN AVAILABLE

SILVER GIFT ARTICLES

REAL DIAMOND JEWELLERY AVAILABLE HERE

DIAMOND FOREVER

VIKAS RATHOD
Contact No.: 022 2846 1955
99678 65256 / 80827 88616

Shop No. 41, E Wing, Krishna Vasant Sagar,
Thakur Village, Kandivali (East), Mumbai - 400 101.

JAY MANGALDEEP JEWELLERS

BIS HALLMARKED JEWELLERY

SPECIAL LIGHT WEIGHT JEWELLERY AVAILABLE HERE

NAVRATRNA GEMS STONE AVAILABLE HERE

PURE GOLD COIN & SILVER COIN AVAILABLE

SILVER GIFT ARTICLES

REAL DIAMOND JEWELLERY AVAILABLE HERE

DIAMOND FOREVER

PLATINUM AVAILABLE HERE

DINESH RATHOD
Contact No.: 022 2846 2421
98922 29264 / 80827 88614

Shop No. 95, Building No. 44 EMP, Opp.
Bank of Baroda, Near Bhajanlal Dairy,
Thakur Village, Kandivali (East), Mumbai - 400 101.

Prof. Sachin
M Sc. B.Ed.

In Pursuit of excellence.....

SACHIN TUTORIALS™

ICSE GROUP TUITIONS

Now at Kandivali East

New Laxmi Sadan, Shop No.10, Opp. Thakur Public School, Thakur Village, Kandivali East

8th 9th 10th

ADMISSIONS in PROGRESS (2019 - 2020)

STEPS FOR TAKING ADMISSION

- Admission eligibility: Minimum aggregate score of 70% in previous academic year.
- Call to Register Student's name, school & aggregate percentage scored in previous academic year.
- No other information will be furnished on phone.
- Attend parent orientation to understand class working pattern.
- If satisfied, confirm admission by paying 1st installment.

STD 8TH, 9TH & 10TH

Join us in

STD 8TH

To make your Base Stronger through Conceptual Learning

STD 9TH & 10TH

To Score ABOVE 90% through PLANNED SMART WORK

If it's ICSE, its SACHINS

New Laxmi Sadan, Shop No.10, Opp. Thakur Public School, Thakur Village, Kandivali East, Mumbai.
(OFFICE TIMING: Monday to Saturday 12 NOON TO 8 PM)
CONTACT NO. : 992 088 7003