



**हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)।** शिवजयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए वार्ड पार्षद निकेत कुमार डब्ल्यू, सरकारी अधिवक्ता प्रभात कुमार, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



**नोएडा-उ.प्र.।** त्रिमूर्ति शिवजयंती पर रैली का शुभारंभ करते हुए विमला बाथम, प्रेसिडेंट, यू.पी. स्टेट कमिशन फॉर वुमेन, नवाब सिंह नागर, स्टेट वाइस प्रेसिडेंट ऑफ बीजेपी, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



**ओ.आर.सी.।** 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. आशा, पार्षद सुशील चौहान, ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. मौर्या तथा अन्य।



**रोहतक-हरियाणा।** महाशिवरात्रि महोत्सव पर शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. रक्षा, महंत प्रेम बाबा, चीफ इंजीनियर अशोक अरोड़ा तथा अन्य।



**शिकोहाबाद-उ.प्र.।** शिवजयंती के अवसर पर शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में राष्ट्रीय कवि नारायणदास निर्दर, सांसद दिलीप, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



**तोशाम-हरियाणा।** 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. चंद्रकला, भुरटाना, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. रोशनी तथा ब्र.कु. मोनिका।

गर्दन और कंधे में दर्द की शिकायत से दूर रहने के लिए तथा गर्दन तथा कंधों में लचीलापन बरकरार रखने के लिए कुछ आसान से व्यायाम आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं।

## कंधों की ज़िम्मेदारी उठाएं

गर्दन और कंधे की मांसपेशियों में दर्द एक सामान्य समस्या बन चुका है, जिससे कोई भी आयु वर्ग अछूता नहीं है। हालांकि, इससे बचने के लिए ये अत्यंत सामान्य व्यायाम और स्ट्रेचिंग कारगर साबित हो सकते हैं। इन्हें आप कहीं भी बैठकर या खड़े होकर कर सकते हैं। घर पर कर रहे हैं तो इससे पूर्व गर्म स्नान ले सकते हैं, जो मांसपेशियों को ढीला करने में मददगार होगा। एक व्यायाम को 30 सेकंड या कम से कम 5 से 10 श्वास तक का समय दें।

### गर्दन के लिए व्यायाम

ये व्यायाम गर्दन को तनाव से मुक्ति दिलाने में मददगार साबित होंगे। ये मांसपेशियों में खिंचाव को कम करते हैं और गले की मोच, सर्वाइकल नर्व स्ट्रेच सिंड्रोम को दूर रखते हैं।

1. सामने की ओर देखें। गर्दन को दाईं ओर फिर बाईं ओर झुकाएं। इस दौरान कंधों को स्थिर रखें, उन्हें ऊपर न लाएं।



2. रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें, कंधे तने हुए और चेहरा सामने। चेहरा घुमाते हुए दाईं ओर फिर बाईं ओर देखें। चेहरे को झुकाना नहीं है।

3. चेहरा सामने रखें। गर्दन को सामने की ओर झुकाएं और ठोड़ी को छाती से छूने की कोशिश करें। पहली बार में अधिक न झुकाएं। फिर ऊपर की ओर देखते हुए चेहरे को पीछे की ओर झुकाएं।



4. चेहरा सामने की ओर झुकाते हुए पहले गर्दन को घड़ी की दिशा में और फिर विपरीत दिशा में घुमाएं।

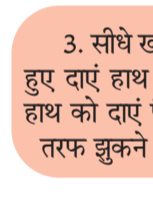
### कंधों के लिए व्यायाम

ये व्यायाम मांसपेशियों को स्थान से खिसकने, कंधों के चोट, सूजन आदि से दूर रखते हैं। मांसपेशियों और हड्डियों के आस-पास मौजूद मुलायम ऊतकों में सूजन की आशंका को भी कम करते हैं।

1. दाहिने हाथ को 90 डिग्री पर मोड़ लें और बाएं कंधे के सामने ले आएं। बाएं हाथ को मोड़कर दाएं हाथ को पीछे की ओर धकेलें।



2. दोनों हाथों से खुद को गले लगाएं। कंधों पर ज़्यादा जोर न दें।



3. सीधे खड़े हो जाएं। अब आगे झुकते हुए दाएं हाथ को बाएं पैर पर तथा बाएं हाथ को दाएं पैर पर रखें। इस दौरान एक तरफ झुकने से बचें।



4. बारी-बारी से दोनों हाथों को पीठ के पीछे की ओर लें जाकर नमस्कार की मुद्रा बनाने की कोशिश करें।

## कोई भी व्यक्ति या परिस्थिति हमें प्रसन्नता से वंचित नहीं रख सकती

जीवन में कभी-कभी हमें प्रसन्नता महसूस नहीं होती। ऐसे में क्या किया जाए? हम कुछ प्रयोग करके प्रसन्नता को वापस हासिल कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में सबसे पहले तो खुद से कहें कि कोई भी व्यक्ति या स्थिति मुझे खुश या नाखुश नहीं कर सकती। प्रसन्नता तो च्वाँइस है, आज मैं प्रसन्न रहने का चुनाव करता हूँ फिर चाहे जो हो जाए। रोज ज़िंदगी में न जाने कितनी बातों को लेकर हम रुष्ट होते हैं या दूसरों को रुष्ट करते हैं। दूसरों को माफ़ करके या माफ़ी मांगकर भी हम अपनी ज़िंदगी में प्रसन्नता लौटा सकते हैं। ज़रूरी नहीं कि प्रत्यक्ष रूप से उनके समीप जाकर माफ़ी मांगी जाए। यह काम मानसिक स्तर पर भी उतना ही कारगर है, बशर्ते वह क्रिया सच्चे दिल से होनी चाहिए। मुस्कुराकर खुद से कहें कि मैं दुनिया का सबसे भाग्यशाली व्यक्ति हूँ। इसे कई बार दोहराएं। प्रसन्नता का एक सिद्धान्त यह है कि दूसरे जैसे

हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकार कर लें। किसी से बहुत अपेक्षाएं नहीं रखें। जिससे भी मिलें, मुस्कुराकर मिलें, अच्छे शब्द कहें और अच्छे विचार व्यक्त करें। लेने वाला बनने की बजाए देने वाला बनने से भी प्रसन्नता बढ़ती है।

इनके अलावा हमें यह समझना होगा कि खुशी हमारा अंतर्निहित मूल्य है। यह हमारे भीतर मौजूद है। मेडिटेशन इसका दोहन करने का रहस्य है। मेडिटेशन में जब हम उच्च शक्ति से जुड़ते हैं, तब हम खुद को शक्ति देते हैं और हम सतत प्रसन्नता के भीतरी खज़ाने को ऊपरी सतह पर लाने में कामयाब होते हैं। हम दूसरों को खुश रखने का प्रयास करें। सुबह टी.वी. शुरू करने या

अखबार उठाने अथवा फोन पर

सोशल मीडिया से कनेक्ट होने से पहले कुछ समय मेडिटेशन में गुज़ारकर खुद को लोगों और परिस्थितियों से प्रसन्नता के साथ मिलने के लिए तैयार कीजिए।

