



ऋषिकेश-उत्तराखण्ड। 'स्वीटनेस ऑफ रिलेशन इन पर्सनल लाइफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ग्रामीण एवं स्वास्थ्य राज्यमंत्री ज्ञान सिंह नेगी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



जगन्नाथपुरी-ओडिशा। एनुअल मीटिंग तथा ज्युरिस्ट कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व चीफ जस्टिस वी.ईश्वरैया, आ.प्र. हाई कोर्ट, पूर्व न्यायाधीश ए.एस. पच्चापुरे, कर्नाटक हाई कोर्ट, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, डायरेक्टर, पाण्डव भवन, दिल्ली, एडवोकेट ब्र.कु. लता, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. डॉ. निरूपमा।



पटना-बिहार। ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर बोरिंग कैनाल रोड के नागेश्वर कॉलोनी में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं न्यायमूर्ति संजय प्रिय, बिहार पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के उप कुलपति डॉ. हरिमोहन सक्सेना, न्यायमूर्ति राजेन्द्र प्रसाद, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. अनिता तथा अन्य।



चाकसू-राज। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य अशोक बेरी को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें।



दिल्ली-नरेला मण्डी। भागवत कथा कार्यक्रम के दौरान पंडित रमाकांत शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



वैरिया-उ.प्र.। महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में संबोधित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. सच्चिदानंद तथा अन्य।

अपने आप को चुस्त, स्फूर्त और सदा कार्य में रुचि बनाये रखते हुए उसका आनंद लेने के लिए घर या दफ्तर जहां समय मिले, कर सकते हैं ये आसान व्यायाम, जो पीठ को मजबूत बनायेंगे।

पीठ को मिलेगी मजबूती... बनी रहेगी चुस्ती

आजकल पीठ दर्द एक आम समस्या बन चुका है।

अत्यधिक वजन उठाने, अर्थराइटिस, बिगड़े हुए पॉश्चर, यहां तक कि मानसिक तनाव के कारण भी पीठ दर्द या कमर दर्द हो सकता है। अधिक देर तक एक स्थान पर बैठना भी कमर दर्द

को न्योता दे सकता है। रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बना रहे और वह सुचारू रूप से कार्य करती रहे, इसके लिए ये आसन मददगार साबित होंगे। इन सभी को कुर्सी पर बैठकर कर सकते हैं, यानी इन्हें घर या दफ्तर, कहीं भी करना आसान है। कमर दर्द की स्थिति में बिना चिकित्सकीय परामर्श के इन्हें न करें।

इस स्थिति में आएं...

कुर्सी पर बैठें और घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़कर पैरों को ज़मीन पर रखें। पीठ सीधी रखें। सभी व्यायामों की शुरुआत इसी स्थिति से करें।

वेस्ट स्ट्रेच

हाथों को पीछे सिर के आधार पर (गर्दन पर) रख ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। अंगूठों को कान के नीचे गले पर रखें। सिर को हाथों पर आराम दें ताकि आपका चेहरा ऊपर की ओर हो। गहरी श्वास लें। श्वास छोड़ने के साथ बाईं ओर कमर से झुकें। क्षमता से अधिक झुकने की कोशिश न करें। दो बार श्वास लें और पूर्व स्थिति में आ जाएं। यही क्रिया दाहिनी ओर से करें।



बैक स्ट्रेच

पैरों को ज़मीन पर समतल रखें। अपने दोनों हाथों को कमर के पीछे ले जाकर ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। ऊंगलियां न फंसा पायें तो हाथों को आपस में पकड़ लें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते समय हाथों को पीछे खींचें और शरीर को आगे ले जाएं। अधिकतम क्षमता तक हाथों को पीछे खींचें। तीन बार गहरी श्वास लें और हाथों को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसे तीन बार करें।



कैट काऊ

हाथों को घुटनों पर रखें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते हुए कमर से पीछे झुकें। दृष्टि ऊपर रखें। गहरी श्वास लें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। नाभि को अधिकतम सीमा तक अंदर खींचें और टुड्डी को छाती से लगाने की कोशिश करें। हाथों से घुटनों पर ज़ोर दें। फिर पूर्व स्थिति में आ जाएं।



बैक बेंड

दोनों हाथों को कमर के निचले हिस्से पर रखें, ऊंगलियां पीठ की ओर हों। गहरी श्वास लें। अब श्वास छोड़ते हुए पीछे की ओर झुकें। इस स्थिति में 5 बार गहरी श्वास लें। धीरे धीरे पहले वाली स्थिति में आ जाएं। इसे 3 से 5 बार करें।



खुद को खुद ही दीजिए सम्मान

यदि आप मन को अट्टे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको गाना वो चाहिए जो आप सुनना चाहते हैं, तो आप उसी पर ही तो ट्यून करते हैं ना। ऐसा नहीं है कि और गाने वहाँ मौजूद नहीं हैं, हैं। लेकिन उस समय आप वही चूज़ कर रहे हैं जो आपको चाहिए। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू करें। अपनी सफलता को अगर सौ प्रतिशत निश्चित करना है, तो उसे एक विजुअल फॉर्म दीजिए। जैसे आपको प्रिन्सीपल बनना है, तो प्रिन्सीपल का अपना एक फोटो बना के अपने डेस्क के आगे लगा दें और उसे बार-बार देखें और ये संकल्प चलायें कि मैं ऐसा बन चुका हूँ। लेकिन साथ-साथ पढ़ाई भी ज़रूरी है। यकीन करते हैं तो आपके कार्य

आपने देखा होगा कि प्रायः लोगों की शिकायत होती है कि हमें कोई मोटिवेशन देने वाला

नहीं मिला, या किसी ने मुझे शाबाशी नहीं दी। इसलिए हम तरक्की नहीं कर पाए। हम मानते हैं कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह कार्य करते हैं, लेकिन हमारे सामने अनेकों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन में भी कोई प्रेरणा नहीं थी। आज जीवन बनावटी और मशीनी है। किसी के पास किसी के लिए थोड़ा भी वक्त नहीं है। सब अपनी-अपनी ज़िंदगी में मगन हैं। ऐसे में आप क्या सोच रहे हैं कि आपको कोई शाबाशी देगा, आपका कोई बखान करेगा! इस गलतफहमी से बाहर निकलो। यह बात अनेक वैज्ञानिक रिसर्च से सिद्ध हो चुकी है कि यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य

स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको गाना वो चाहिए जो आप सुनना चाहते हैं, तो आप उसी पर ही तो ट्यून करते हैं ना। ऐसा नहीं है कि और गाने वहाँ मौजूद नहीं हैं, हैं। लेकिन उस समय आप वही चूज़ कर रहे हैं जो आपको चाहिए। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू करें। अपनी सफलता को अगर सौ प्रतिशत निश्चित करना है, तो उसे एक विजुअल फॉर्म दीजिए। जैसे आपको प्रिन्सीपल बनना है, तो प्रिन्सीपल का अपना एक फोटो बना के अपने डेस्क के आगे लगा दें और उसे बार-बार देखें और ये संकल्प चलायें कि मैं ऐसा बन चुका हूँ। लेकिन साथ-साथ पढ़ाई भी ज़रूरी है। ऐसा नहीं कि आप देखने से ही

बन जायेंगे। पर इससे लक्ष्य ज़रूर याद रहेगा। अपने जीवन में खुद को प्रोत्साहन देना अति आवश्यक है। इससे आपको ये लगने लग जायेगा कि बाहरी दुनिया में भले अभी तक मेरी कोई पहचान नहीं, फिर भी मैंने उसका एक कदम तो अपने मन में उठा लिया है। इससे उन्नति शुरू हो जायेगी और हम आगे बढ़ने लगेंगे। हम लाख छुपाना चाहें, लेकिन चेहरा आपकी खुशी बयां कर देता है। लेकिन यह प्रोत्साहन या पुरस्कार देने वाला कोई भी दूसरा न हो तो मन मसोसने की ज़रूरत नहीं है। आप खुद को पुरस्कृत कर सम्मान दे सकते हैं। भले ही यह आपको थोड़ा अलग लग रहा हो, लेकिन आप ये करेंगे, तो आपको अद्भुत सफलता मिलेगी। अपनी उपलब्धियों पर खुद को ही सम्मान देकर अपने आप को मोटिवेट करते जायें। यही जीवन है।