

गर्मियों में करें आसान व्यायाम

गर्मियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अधिक बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान व्यायाम के जरिए शरीर को फिट रखा जा सकता है।

गर्मियों में व्यायाम करना थोड़ा मुश्किल होता है। इस मौसम में शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है और अधिक पसीना आने के कारण शरीर में पानी की कमी होने का खतरा भी रहता है। इस बार हम खासतौर पर गर्मियों में करने वाले व्यायाम लेकर आए हैं। ये करने में भी काफी आसान हैं।

पुश-अप

पेट के बल ज़मीन पर सीधे लेट जाएं। शरीर का पूरा वजन हाथ और पैरों के पंजों पर रखें। घुटने और पैरों को सीधा रखें। पूरे शरीर को ऊपर की



ओर ले जाएं। शरीर को ऊपर उठाते समय सांस लें और नीचे लाते वक्त बाहर छोड़ें। शुरुआत में इसके 5-5 या 10-10 के तीन सेट बना लें। क्षमता के अनुसार संख्या घटा या बढ़ा सकते हैं।

फायदे - रोजाना पुश-अप लगाने से शरीर को आकार मिलता है। इसके अलावा कंधे, बाजू, रीढ़ की हड्डी और सीने को भी मजबूती मिलती है।
सावधानियां - पुश-अप के दौरान पीठ और पैर

सीधे होने चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे झुके हुए ना हों। सांस लेने और छोड़ने पर ध्यान देना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह व्यायाम न करें।

स्किपिंग

स्किपिंग एक तेज़ कार्डियो एक्टिविटी है। यह व्यायाम महिलाओं के कंधे, कमर के निचले हिस्सों को टोन करने और कैलोरी बर्न करने में मदद करता है।

फायदे - नियमित रूप से स्किपिंग करने से शरीर की चर्बी घटती है, साथ ही महिलाओं की त्वचा और हृदय के लिए भी अच्छा होता है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह व्यायाम काफी फायदेमंद है। यदि महिलाएं रोजाना सिर्फ 10 मिनट रस्सी कूदें तो इससे पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती है और शरीर फिट रहता है।

सावधानियां - स्किपिंग हमेशा खाली पेट करें। स्किपिंग से पहले हल्के व्यायाम कर लें, जिससे मांसपेशियों के कसाव कम हो जाएं। स्किपिंग करते समय ज़्यादा ऊंचा नहीं कूदना चाहिए। कूदने की गति को धीमा रखें। शुरुआत में कम समय के लिए स्किपिंग करें। उसके बाद धीरे-धीरे गति और समय बढ़ाएं। गर्भवती महिलाएं स्किपिंग न करें।

साइड लैंक

करवट लेकर लेट जाएं। अपने एक हाथ और कोहनी पर शरीर का पूरा वजन लाते हुए शरीर को

ऊपर की ओर उठाएं। इस व्यायाम को 30 सेकण्ड तक करें। 15 सेकण्ड के बाद इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ से करें। इस व्यायाम को क्षमतानुसार करें। समय को घटा-बढ़ा भी सकते हैं। ध्यान रहे कि इस प्रक्रिया के दौरान आपके पैर और कमर सीधे रहें।
फायदे - यह व्यायाम महिलाओं के पेट और कमर के आस-पास की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में



मददगार होता है। इससे पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर के कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह एक्सरसाइज फायदेमंद है।

सावधानियां - इस एक्सरसाइज को करते समय हाथ और पैरों को एक सीध में रखना चाहिए। यदि पहली बार यह एक्सरसाइज कर रहे हैं तो एक बार में अधिक समय तक न करें। जिन लोगों को कमर दर्द की शिकायत रहती है तो वे डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसे करें।

बाइसिकल क्रंच

जमीन पर बैठ जाएं और पैरों को सामने की ओर सीधा करें। धीरे-धीरे पैरों को ज़मीन से ऊपर की ओर उठाएं। संतुलन बनाने के बाद हाथों को कान के पीछे की ओर ले जाएं। उसी समय अपने हाथों



की मदद से सिर को दाईं और फिर बाईं ओर मोड़ें। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं।

फायदे - नियमित रूप से इस व्यायाम को करने से पेट की चर्बी काफी कम समय में घटाई जा सकती है। यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को



बढ़ाता है।

सावधानियां - एक्सरसाइज के दौरान पैरों को थोड़ा ध्यान से मोड़ें। गर्दन को ध्यान से ऊपर उठाएं, अन्यथा गर्दन में दर्द हो सकता है। कमर दर्द और पीठ दर्द की शिकायत वाले यह एक्सरसाइज न करें।

ये भी जानें

- ♦ व्यायाम करने के दो घंटे पहले तक भारी भोजन, पानी या कोई पेय नहीं लेना चाहिए।
- ♦ व्यायाम के दौरान एक-एक घूंट पानी पी सकते हैं। इस बीच कोई हेल्दी ड्रिंक ही लें। वहीं व्यायाम के आधे घंटे बाद पानी ले सकते हैं।
- ♦ यदि व्यायाम घर पर कर रहे हैं और किसी प्रकार की बेचैनी महसूस करते हैं तो पंखों में या खिड़की खोलकर व्यायाम कर सकते हैं।
- ♦ व्यायाम करते वक्त बीच-बीच में शक्कर या नमक घुला पानी पिएं।

सच्चे प्रेमियों के लिए समर्पित

प्रेम के अलग-अलग स्तर होते हैं। भक्त और भगवान का प्रेम भक्ति कहलाता है। गुरु और शिष्य का प्रेम श्रद्धा कहलाता है। माँ और बच्चों का प्रेम ममता कहलाता है। उन सभी प्रेमों में प्रेम हो भी सकता है और नहीं भी। आजकल ज़्यादातर जो प्यार का दावा करते हैं, उनके प्रेम में न तो कोई गहराई होती है और न ही कोई ऊँचाई। उनके भाव समय-समय पर बदलते रहते हैं। कल तक जो जान से भी ज़्यादा प्यार लगता है, आज उससे इतनी नफरत हो जाती है कि देखना भी पसन्द नहीं करते। वास्तव में सब मन की भावनायें हैं जो कभी भी बदल जाती हैं। और हम ये मानकर बैठ जाते हैं कि जन्मों-जन्म का साथ है। भक्त और भगवान दुनिया में प्यार को कहा जाता है। प्यार समर्पण है, प्यार पूजा है, प्यार के रंग सा ना रंग कोई दूजा है। इसलिए दुनिया में बहुत सारी प्यार की घटनायें हुईं, जिसको इतिहास में दर्ज किया गया। आज लोग उनको अच्छे वर्णन में भी ले आते हैं। अगर कभी प्रेम का उदाहरण देना हो तो जैसे लैला-मजनू, हीर-रांझा, रोमियो-जूलियट, सोहनी-महिवाल, इनके प्यार को लोग ऐतिहासिक मानते हैं। इसके पीछे का रहस्य क्या हो सकता है? आज बहुत सारे आपको मिलेंगे लेकिन इनका प्यार अमर नहीं है, उनका प्यार अमर है। क्योंकि उन्होंने कभी भी जिस्मानी प्यार नहीं किया, एक दूसरे को रूह देखा। आत्म भाव



से एक दूसरे को चाहा। इनके अन्दर कोई विकार की भावना नहीं थी, आत्मिक प्यार था। इसीलिए शायद ये इतिहास में अमर रहे।

लेकिन आज प्यार का सम्पूर्ण स्वरूप परमात्मा आकर हमको बता रहे हैं कि दुनिया के जितने भी ऐसे आशिक-माशूक हुए, सबने ज़रूर एक दूसरे को चाहा लेकिन उसमें कहीं न कहीं किसी बात को लेकर उम्मीद थी, आशा थी, दर्द था, मिलने की तड़प थी लेकिन विकारी नहीं। लेकिन आज परमात्मा हमको ये सिखाते हैं कि अगर हम सही रूप से सभी के साथ जुड़ना चाहते हैं, सभी को स्नेह देना चाहते हैं, तो आपको अपने आप से सबसे पहले प्यार करना चाहिए। अपने आपको सम्मान देना चाहिए। अपने आपको समझना चाहिए। तब आपको किसी और से प्यार पाने की ज़रूरत नहीं होगी। इसमें जब आप भरपूर होंगे तब दूसरों को देने में सक्षम होंगे। इसीलिए आज प्यार का स्वरूप बदल कर जिस्मानी हो गया। इसलिए ध्यान-योग हमें ये जागृति दिलाता है कि कैसे हम अपने आप को पहचानें, खुद को जानें, खुद को समझें, फिर दूसरों को समझें। इसके आधार से हम अपने आपको प्यार करें और साथ में परमात्मा से शक्ति लें ताकि दूसरों को भी प्यार दे पायें। यही सच्चा प्यार है और यही सच्चे प्यार की परिभाषा भी।

प्यार समर्पण है, प्यार पूजा है, प्यार के रंग सा ना रंग कोई दूजा है। इसलिए दुनिया में बहुत सारी प्यार की घटनायें हुईं, जिसको इतिहास में दर्ज किया गया।

हो गया। इसलिए ध्यान-योग हमें ये जागृति दिलाता है कि कैसे हम अपने आप को पहचानें, खुद को जानें, खुद को समझें, फिर दूसरों को समझें। इसके आधार से हम अपने आपको प्यार करें और साथ में परमात्मा से शक्ति लें ताकि दूसरों को भी प्यार दे पायें। यही सच्चा प्यार है और यही सच्चे प्यार की परिभाषा भी।

- डॉ. कौशल चौहान, अम्बाला।



बांदा-उ.प्र.। तम्बाकू निषेध दिवस पर सिटी हॉस्पिटल में आयोजित 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' के दौरान सी.एम.एस. उषा सिंह को ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब.कु. गीता।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज एंव हॉंडा मोटरसाइकिल के संयुक्त तत्वावधान में नूरपुर बहोड़ा गांव के प्राथमिक विद्यालय में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर में जाँच करते हुए डॉ. ब.कु. दुर्गेश।