घर पर ही कुछ व्यायाम अपनाकर...

कमर दर्द से यूं मिलेगी राहत...

पिरिफॉर्मिस स्ट्रेच

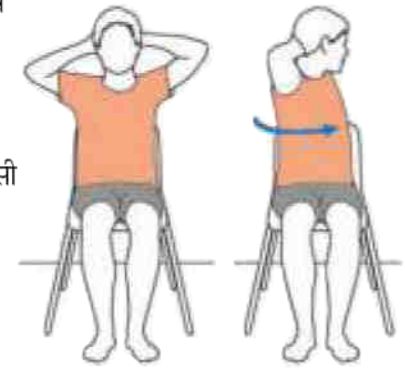
पीठ के बल लेट जाएं और दोनों पैरों के घुटनों को मोड़ लें। अब तस्वीर में दिखाए अनुसार अपने दाएं पैर को बाएं पैर के घुटने के ऊपर(जांघ पर) टिकाएं, जैसे बैठने की अवस्था में रखते हैं। अब अपने हाथों को अपनी बाईं जांघ के पीछे रखें और सीने की ओर तब तक खींचें जब तक आपको खिंचाव महसूस ना हो। इस स्थिति में 30 सेकंड से 1 मिनट तक रहें। सुविधानुसार समय बढ़ा सकते हैं। अब यही प्रक्रिया दूसरी ओर से करें। शुरुआत में 5-5 के सेट करें।

सुपरमैन स्ट्रेच

ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएं और दोनों हाथों को सामने की ओर फैलाएं। अब पैरों को तस्वीर के अनुसार फैलाकर ज़मीन पर सपाट रखें। दोनों हाथों और पैरों को उठाएं और उनके और फर्श के बीच लगभग 6 इंच का अंतर बनाने का प्रयास करें। गर्दन दर्द से बचने के लिए सिर को सीधा रखें और फर्श को देखें। जहाँ तक हो सके हाथों और पैरों को बाहर की ओर फैलाएं। इसी स्थिति में 2-3 सेकंड तक रुकें और फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। शुरुआत में 8-10 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

सीटेड रोटेशनल स्ट्रेच

किसी स्टूल या कुर्सी पर बैठ जाएं। पंजों को फर्श पर सपाट रखते हुए ही बैठें। अब हाथों को सिर के पीछे रखें और रीढ़ को एकदम सीधा रखते हुए धीरे-धीरे दाईं ओर मुड़ें। इसी स्थिति में 10 सेकंड तक रुकें, ताकि खिंचाव महसूस हो। दूसरी ओर से फिर यही प्रक्रिया दोहराएं। शुरुआत में दिन में 3-4 बार करें फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाएं। इस व्यायाम को दफ्तर में या कहीं भी बैठकर कर सकते हैं।



नी-चेस्ट स्ट्रेच

पीठ के बल सीधे लेट जाएं और दोनों पैरों को भी सीधा रखें। अब दाहिने घुटने को मोड़ते हुए सीने की ओर लाएं। घुटने को सहारा देने के लिए हाथों को अपनी जांघ के पीछे या पिंडली के शीर्ष पर पकड़ें, ताकि घुटना सीने को छू सके। ध्यान रहे कि कमर के निचले हिस्से को सीधा रखना है, उठाने नहीं देना है। इस मुद्रा में 30 सेकंड से 1 मिनट तक रहें। दूसरी ओर से भी यही क्रिया दोहराएं। इस व्यायाम के दौरान गहरी सांस लें। शुरुआत में सुविधानुसार 3-4 सेट करें फिर समय बढ़ा लें।

समस्तीपुर-बिहार। शिक्षा राज्यमंत्री विजय कुमार चौधरी को स्वर्णिम भारत नवनिर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी का दिग्दर्शन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कृष्ण भाई तथा ब्र.कु. सविता बहन।

राजगढ़-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा खेरखेड़ी गांव में आयोजित किसान सम्मेलन में ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. वैशाली बहन, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना, जनपद सदस्य शंकरलाल, पूर्व सरपंच एवं पटेल कालूराम जी, ओम उपसरपंच जुगल लववंशी तथा ब्रह्माकुमारीज़ के डेढ़ सौ भाई-बहनों सहित समस्त ग्रामवासियों ने भाग लिया।

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। शासन एवं प्रशासन द्वारा किसान दिवस पर आयोजित किसान मेले में संगठन द्वारा सहभागिता करके आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन द्वारा किसानों को सम्बोधित किया।

भिलाई-छ.ग.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर पीस ऑडिटोरियम में अन्नदाता किसान सम्मान समारोह के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आशा दीदी, किसान भाई तथा उनके परिवार सहित ब्र.कु. प्राची तथा अन्य।

कुही-उमरेड(महा.)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में पीठासीन अतिथि आर.वी. जारोंडे,तालुका कृषि अधिकारी, वामनभाऊ श्रीरामे,पंचायत समिति उपसभापति, इस्तरी तडेकर,पंचायत समिति सदस्य, एस.एम. ताकसांडे,कृषि विभागीय तंत्र, कविता भातखोरे,तालुका कृषि सुपरवाइज़र, ब्र.कु. रेखा दीदी,उमरेड सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. अशोक भाई, ब्र.कु. ज्योति बहन,कुही उपसेवाकेन्द्र संचालिका तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनें उपस्थित रहे।

संगारेड्डी-तेलंगाना। राष्ट्रीय किसान दिवस पर सदाशिवपेठ में ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग एवं स्थानिक किसान संगठन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'किसान सम्मान' कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला दीदी, बहन पील्लोदी जयमां,चेयरमैन,म्युनिसिपैलिटी सदाशिव पेठ, राजेश्वर राव देशपांडे,अध्यक्ष,बीजेपी संगारेड्डी निर्वाचन क्षेत्र, राघवेन्द्र रेड्डी,जिला अध्यक्ष,किसान सुरक्षा समिति संगारेड्डी, डॉ. के. शिवप्पा,अध्यक्ष,बीजेपी बीसी मोर्चा तेलंगाना, पृथ्वीराज,अध्यक्ष,तेलंगाना मंजीरा किसान संगठन तथा कमेटी मेम्बर आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

मिर्ज़ापुर-उ.प्र.। किसान दिवस पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में मंडलीय क्रीड़ा अधिकारी श्रीमति भानु प्रसाद, पूर्व कृषि अधिकारी राजेन्द्र तिवारी, प्रदेश के प्रख्यात कवि एवं लेखक आनंद अमित, ब्र.कु. संदीप, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिन्दु तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

झिंटी-ओडिशा। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में 50 किसान भाइयों को सम्मानित करने के पश्चात् गांव के प्रतिष्ठित व्यक्ति शंकरसन पाल तथा लता पाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. तपस्विनी बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका,बीजेबी नगर,भुवनेश्वर तथा ब्र.कु. रेणुबाला बहन।

गोपालपुरा-म.प्र.। आज़ादी के अमृत महोत्सव पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में झाबुआ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती दीदी, पेटलावद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. सीमा बहन तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

जयपुर-सांगानेर(राज.)। सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव पर पवित्र धारणायुक्त माताओं का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी,उपक्षेत्रीय निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूजा बहन, मालपुरा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जीत बहन, दूदू सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. महेश भाई, माउण्ट आबू से ब्र.कु. राजू भाई तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मोकामा-बिहार। क्रिसमस के मौके पर मोकामा चर्च में फादर रॉबट जी को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा बहन।