



कहना है कि डिप्रेशन या अवसाद के रोगियों के लिए चलना एक बेहतरीन दवाई है। रोजाना कसरत करने वालों में डायबिटीज होने का खतरा 40

बेहतरीन औषधि है। यह पढ़कर आपका दिल भी जिम जॉइन करने का हो रहा होगा। आपने भी रोजाना दौड़ने का प्लान बना लिया होगा? आप भी रोजाना सुबह उठकर लंबी वॉक का कोई रास्ता चुन रहे होंगे? लेकिन एक बुरी खबर है कि लगभग 90 प्रतिशत लोग वर्क आउट या व्यायाम के

स्वास्थ्य आपके कदमों में...

हिप्पोक्रेटस ने कहा था, 'चलना इंसानों के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि है।' लगभग 100 प्रतिशत रोगों में चलने से लाभ होता है। यह सबसे आसानी से किया जा सकने वाला व्यायाम है। इसका नियमपूर्वक किया जाना कई रोगों से दूर रख सकता है।

प्रतिशत कम होता है। ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए भी चलना एक सर्वश्रेष्ठ औषधि है।

रोजाना 30 मिनट चलने वाले लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता, न चलने वाले लोगों से लगभग 40 प्रतिशत अधिक होती है। मोटापे के रोगियों के लिए तो चलने और

व्यायाम के अलावा कोई अन्य बेहतर औषधि हो ही नहीं सकती।

रोजाना तेज गति से चहलकदमी करने वाले अनिद्रा के रोगियों में 55 प्रतिशत तेजी से नींद आई व रात में नींद खुलने की समस्या में 30 प्रतिशत की कमी आई।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने पाया कि 30 प्रतिशत रोजाना चहलकदमी करने वालों में ब्रेन स्ट्रोक का खतरा 30 प्रतिशत कम हो जाता है। उपरोक्त शोध के निष्कर्षों से स्पष्ट है कि चलना हमारे लिए एक सर्वश्रेष्ठ और

प्रोग्राम को छह महीने में छोड़ देते हैं और फिर वही निष्क्रिय जिंदगी जीने लगते हैं।

आप क्या करें? आप यह प्लान चुनें...

चलने को अपनी आदत या मजबूरी ही बना लें। अपनी कार या गाड़ी को अपने ऑफिस से आधा या एक किलोमीटर दूर पार्क करें। दूध, सब्जी, ग्राँसरी खरीदने के लिए स्वयं जाएं एवं पैदल जाएं। मॉल में खरीदारी करते समय लिफ्ट या एलिवेटर का प्रयोग न करें। सीढ़ियों का प्रयोग करें। एक से दो किलोमीटर तक के सारे काम पैदल या साइकिल से करें।

रोजाना पैदल चलने का एक लक्ष्य बनाएं, जैसे- दस हजार कदम रोजाना। पेडोमीटर खरीदें या डाउनलोड कर लें। यह आपके कदमों की गिनती बताएगा। बाहर जाने की गुंजाइश न हो तो एक ही स्थान पर खड़े रहकर भी कदमताल कर सकते हैं, स्पोर्ट जॉगिंग या ड्रिब्लिंग करें। जिम में ट्रेडमिल पर चलें।

शोध बताते हैं कि रोजाना चलने से अल्जाइमर का खतरा 32 प्रतिशत कम हो जाता है। जिन महिलाओं के पैर चलने के कारण मजबूत होते हैं उन्हें घुटनों के जोड़ों का दर्द नहीं सताता।

रोजाना कुछ देर की कसरत से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा 35 प्रतिशत, गर्भाशय कैंसर 23 प्रतिशत, ब्रेस्ट कैंसर 16 प्रतिशत, कोलोन कैंसर 53 प्रतिशत, तथा अन्य कैंसरों का खतरा 53 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

ड्यूक यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का



बहादुरगढ़ से 13-हरियाणा। मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए मुख्य वक्ता ब्र.कु. हुसैन बहन, ओ.आर.सी. गुरुग्राम। मंचासीन हैं वनस्थली स्कूल की प्रधानाचार्य संगीता शर्मा, जीवन ज्योति हॉस्पिटल की डायरेक्टर डॉ. ज्योति मलिक, वैश आर्य कन्या महाविद्यालय की प्रधानाचार्य डॉ. राजवंती शर्मा, त्रिवेणी स्कूल की प्रधानाचार्य संगीता बहन, डॉ. सरोज पुनियाजी, मिशन हॉस्पिटल से डॉ. ज्योति जैन, ब्र.कु. उमा बहन, बहादुरगढ़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजलि बहन, तथा ब्र.कु. विनीता बहन।



कादमा-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान 'संकल्पों का प्रकृति पर प्रभाव' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में लगाई गई शाश्वत यौगिक गुह वाटिका में ब्र.कु. भाई-बहनों को फूल पौधों के साथ सब्जियों का अवलोकन कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन। इस मौके पर शोशुकल्ला सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



सुगौली-बिहार। ब्रह्माकुमारीज के 'प्रभु उपवन भवन' सेवाकेन्द्र का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कंचन बहन। इस अवसर पर ब्र.कु. कंचन बहन सहित ब्र.कु. मीणा बहन, ब्र.कु. शांति बहन व ब्र.कु. प्रियंका बहन को सेवाकेन्द्र की ओर से सम्मानित किया गया।



मालपुरा-राज। जेलर महावीर प्रसाद मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सोनू बहन।



नेपाल-काठमाण्डू। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र गोंग्वु, टोखा के नवनिर्मित 'दिव्य दर्शन भवन' का उद्घाटन करते हुए नेपाल के विदेश मंत्री नारायण प्रकाश साउद। इस अवसर पर आयोजित भव्य समारोह में सांसद एवं पूर्व मंत्री अर्जुन नरसिंह के.सी., सांसद अमित मास्के, नेपाल स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 2000 लोग मौजूद रहे।



दिल्ली-हरिनगर। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधे लगाते हुए प्रो. दीपेन्द्र दास, उपकुलपति, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, प्रो. जितेंद्र कुमार त्रिपाठी, संयुक्त सचिव, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, डॉ. रघुवेंद्र, डायरेक्टर, योगा एवं नेचुरोपैथी, आयुष मंत्रालय, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, डायरेक्टर, हरिनगर सबजोन, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. नेहा बहन तथा अन्य।



झालावाड़-राज। पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपित करते हुए डिप्टी सीएमएचओ राधेश्याम मेहर, कलेक्टर पीए नंदकिशोर वर्मा, योगा टीचर ललित पहाड़िया, ब्र.कु. मीना दीदी तथा अन्य।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति धाम में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में करमचंद जी, डिप्टी डायरेक्टर ऑफ एग्रीकल्चर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, ब्र.कु. पार्थ सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर मुख्य अतिथि द्वारा पौधारोपण भी किया गया।



दिल्ली-डेरावल नगर। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. लता दीदी एवं ब्र.कु. ओमकार भाई द्वारा शुरु की गई एक पहल जिसके अंतर्गत गर्मी की छुट्टी वाले दिनों में अपने बच्चों के साथ मिलकर सभी माता-पिता और भाई-बहनें पौधारोपण करेंगे। यह पहल सभी को प्रकृति के साथ मिलकर बेहतर मानवीय भविष्य की ओर आगे बढ़ने में सहायता करेगी।