

गलत मुद्रा से बिगड़ सकती है सेहत

हम जानते हैं कि गलत तरीके से उठना, बैठना, खड़े होना और चलना शारीरिक मुद्रा को प्रभावित कर सकता है। और खराब शारीरिक मुद्रा सेहत से जुड़ी कई समस्याओं की वजह बन सकती है।

सही शारीरिक मुद्रा है क्या? शरीर को ऐसी स्थिति में रखना जिससे मांसपेशियों और लिगामेंट्स पर कम दबाव पड़े। लिगामेंट्स एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़ते हैं। यह सही पॉश्चर शरीर को संतुलित रहने में मदद करता है।

इसलिए महत्वपूर्ण है सही मुद्रा

रीढ़ शरीर की पीठ को स्थिरता प्रदान करती है और शरीर के वजन का समर्थन करती है जिससे पीठ में दर्द नहीं होता। रीढ़ सही ढंग से संरेखित होती है, जिससे मांसपेशियों और जड़ों पर तनाव कम हो जाता है। इससे पीठ दर्द

और अन्य संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है। सही पॉश्चर वाले लोग अक्सर अधिक



आत्मविश्वासी और दृढ़निश्चयी दिखते हैं। **इस तरह बिगड़ती है बनावट** शारीरिक मुद्रा तब बिगड़ती है जब आप लंबे समय तक झुककर काम करते हैं। इससे पीठ का ऊपरी हिस्सा कूबड़ की तरह बाहर आ जाता है। डेस्क पर बैठे होने, टीवी

देखने के समय या फोन का इस्तेमाल करते वक़्त हम ज्यादातर गलत स्थिति में बैठते हैं। शरीर इस आकार को धीरे-धीरे अपनाकर वैसा ही बन जाता है।

मांसपेशियों-हड्डी पर दबाव

झुकते वक़्त कुछ मांसपेशियां कड़ी हो जाती हैं और ज़्यादा काम करती हैं जबकि अन्य शिथिल मांसपेशियों के इस असंतुलन से पीठ में दर्द होता है। बिगड़ा हुआ पॉश्चर रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव डालता है, खासकर पीठ के निचले हिस्से पर। इसके कारण रीढ़ की हड्डी की डिस्क में टूट-फूट होने का जोखिम होता है और हर्नियेटेड डिस्क याकटि स्नायुशूल(सायटिका) जैसी स्थितियों को जन्म दे सकता है। इसके अलावा, रीढ़ की हड्डी में प्राकृतिक मोड़ होते हैं जो वजन को समान रूप से बांटने और झटके को अवशोषित करने में मदद करते हैं। गलत मुद्रा इन प्राकृतिक मोड़ों में बाधा बनती है, जिससे मांसपेशियों में तनाव आता है।

हो सकती हैं कई

समस्याएं

क्रोनिक पीठ दर्द हफ्तों, महीनों या वर्षों तक रहता है। इससे दैनिक गतिविधियां प्रभावित हो सकती हैं। जब झुककर बैठते या खड़े होते हैं तब गलत रक्त प्रवाह से पीठ और पैरों में सुन्नता, झुनझुनी होती है। झुकने पर अंदर के अंग सिकुड़ते हैं, जिससे पाचन में बाधा आती है और एसिड रिफ्लक्स या कब्ज जैसी समस्याएं होती हैं। झुककर बैठने से अधिक तनावग्रस्त और चिंतित महसूस करते हैं। यह मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

इसमें सुधार संभव है

बैठते समय पीठ सीधी, कंधे पीछे और पैर फर्श पर सपाट रखें। अच्छा सपोर्ट देने वाली कुर्सी का उपयोग करें।

खड़े होते समय कल्पना करें कि एक सीधी डोरी आपके सिर के ऊपर से छत तक जा रही है। इसी डोरी की सीध में खड़े रहें। कंधों को पीछे रखें, ठोड़ी को फर्श के समानांतर और वजन दोनों पैरों पर समान हो। देर तक बैठने से बचें। स्ट्रेच करने और घूमने के लिए विराम लें। रीढ़ की हड्डी को झुकाव की उल्टी दिशा में मोड़ने वाले व्यायाम करें।



बरेली-सिविल लाइंस(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा 'महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन' विषय पर महिला जागृति आध्यात्मिक सम्मेलन एवं स्नेह मिलन का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में श्रीमती सुप्रिया ऐसन, पूर्व मेयर, चित्र रेखा शर्मा, आईटीबीपी असिस्टेंट कमांडेंट, विनीता शर्मा, इनरव्हील क्लब, जया प्रियदर्शी, एडमिरल चीफ जूडिशियल मजिस्ट्रेट, डॉ. संध्या गंगवार, लेडीज क्लब प्रेसिडेंट आईएमए, श्रीमती नीता कुदेशिया, ट्रस्टी, शिरडी साई मंदिर, श्रीमती बीना जैन, प्रिंसिपल साहू गोपीनाथ, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी, ब्र.कु. नीता दीदी, रजनी दीदी, पारुल बहन, मोहित भाई सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे। इस मौके पर सभी महिला अतिथियों को सम्मानित किया गया।



अखनूर-जम्मू कश्मीर। महाशिवरात्रि एवं महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में एस.एस.पी. मोहनलाल जी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन, आरएमजी विद्यालय के डायरेक्टर रोहित गुप्ता व मोना गुप्ता, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. रतन भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर चैतन्य झांकी युक्त शोभा यात्रा निकालकर जन-जन को शिव संदेश भी दिया गया।



नई दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज द्वारा तालकटोरा स्टेडियम, दिल्ली में व्यवसाय जगत से जुड़े लोगों के लिए 'खुशहाल जीवन बेहतर व्यवसाय' विषय पर आयोजित भव्य कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं बायें से ब्र.कु. सुदेश बहन, को-डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज राजयोगा सेंटर, पालम विहार, गुरुग्राम, सुरेन्द्र वलेचा, एम.डी. सुरेन्द्र ऑटो ट्रेडर्स एंड होटल सुकांत पैलेस, ब्र.कु. शिवानी बहन, इंटरनेशनल माट्रिवेशनल स्पीकर, ब्र.कु. पुष्पा बहन, डायरेक्टर, राजयोगा सेंटर, पाण्डव भवन, करोल बाग, दिल्ली, ब्र.कु. उर्मिल बहन, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज राजयोगा सेंटर, पालम विहार, गुरुग्राम तथा विरेन्द्र गुप्ता, चार्टर्ड अकाउंटेंट।



बीकानेर-सार्दुलगंज(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के संभागीय सेवाकेंद्र में महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में बीकानेर पश्चिम के विधायक जेठानंद व्यास, स्वाश्रयी महिला सेवा संघ की महामंत्री आशा नैनवाल, शिक्षा विभाग की पूर्व अधिकारी श्रीमती सुमन सिंह, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. कमल बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



दिल्ली-नरेला। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में समर्पण समारोह का आयोजन हुआ। इस दौरान नीलदमन खत्री, पूर्व विधायक, जोगेंद्र दहिया, अध्यक्ष, फेडरेशन ऑफ नरेला, एन.डी. अरोड़ा, फाउण्डर, बहावलपुरी समिति ट्रस्ट व अन्य समाजसेवियों व गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. शक्ति दीदी, इंचाज, सबजोन, राजौरी गार्डन, ब्र.कु. राम भाई, माउण्ट आबू, जय भगवान भाई, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. दुर्गा तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



दिल्ली-पीतमपुरा। गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दिल्ली के कार्डसिलर अमित नागपाल, हैदरपुर के कार्डसिलर जलज कुमार चौधरी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



दिल्ली-लोधी रोड। डीएफसीसी, रेल मंत्रालय में 'तनाव मुक्त जीवन शैली' विषय पर कार्यशाला कराने के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागियों के साथ ब्र.कु. पीयूष भाई, ब्र.कु. गिरिजा बहन व ब्र.कु. डॉ. ओमप्रकाश भाई।



वाराणसी-उ.प्र.। दैनिक जागरण, वाराणसी द्वारा आयोजित विशेष कार्यक्रम 'विमर्श' में आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. विपिन भाई, ब्र.कु. तापोशी बहन एवं ब्र.कु. अनीता बहन ने कार्यक्रम में शामिल पूर्व सांसद एवं अभिनेत्री रूपा गांगुली से आध्यात्मिक चर्चा कर ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी दी एवं संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण दिया।



भादरा-राज। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में विधायक संजीव बेनीवाल, पार्षद हरि प्रकाश शर्मा, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. चन्द्रकान्ता दीदी तथा अन्य।



मोतिहारी-बिहार। अमेरिका में सेवारत युगल ई. ऋषभ राज व ई. श्वेता पटेल को ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन।



दिल्ली-पंजाबी बाग। ब्रह्माकुमारीज के सहज राजयोग शिक्षण केंद्र द्वारा मादीपुर गांव, नई दिल्ली स्थित शिव मंदिर सत्संग भवन में आयोजित 88वें त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में मादीपुर विधायक गिरीश सोनी, मोती नगर विधायक शिवचरण गोयल, मोती नगर पार्षद अल्का दीग्गा, करमपुरा पार्षद राकेश जोशी, पंजाबी बाग पार्षद सुमन त्यागी, स्थानीय सेवाकेंद्र निदेशिका ब्र.कु. कोकिला दीदी, ब्र.कु. सुभाषिनी दीदी, ब्र.कु. सोनिया बहन, ब्र.कु. सुमन बहन, ब्र.कु. ललित भाई सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।