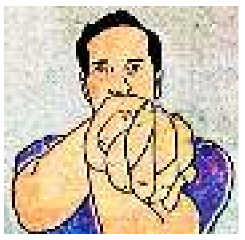
व्यायाम द्वारा दिमाग को रखें सक्रिय...

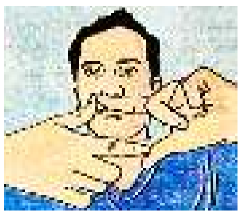
जिस तरह से फैक्ट्री में इस्तेमाल होने वाली मशीन में जंग न लगे, उसके पुर्जे अच्छे से काम करें तो उसमें समय प्रति समय ऑयल डालना इन सबका ध्यान रखा जाता है। ठीक उसी तरह हमारा जो शरीर है वो भी एक मशीन है और दिमाग उस मशीन में सबसे महत्वपूर्ण पुर्जा, जिसको सक्रिय रखने के लिए कुछ न कुछ टास्क देना बहुत ज़रूरी है। इसी के लिए हम आपको हाथों से होने वाले ये व्यायाम जिन्हें दिन के सिर्फ दो मिनट करना भी काफी होगा।

सांप की चाल...

हाथों को जोड़ें और अंगुलियों को आपस में फंसा लें। अब कलाइयों को घुमाते हुए इन बंधे हाथों को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं घुमाएं (एक सांप की तरह)। इसमें आपको हाथ आगे जाते हुए प्रतीत होंगे। इब इसे बाएं से दाएं और दाएं से बाएं घुमाएं। ऐसे लगेगा जैसे हाथों वाला सांप वापस आ रहा हो।



वर्ग का निर्माण...



इस व्यायाम में आपको अपनी अंगुली और अंगूठे से वर्ग बनाना है। इसे बनाने के लिए दाएं हाथ के अंगूठे को बाएं हाथ की तर्जनी से मिलाएं और बाएं हाथ के अंगूठे को दाएं हाथ की तर्जनी से। हालांकि पहली बार जो जोड़ा ऊपर रहेगा। दूसरी बार वो चित्रानुसार नीचे आ जाएगा।

हाथ से चुगें...

बाएं हाथ की पांचों अंगुलियों का आपस में मिलाकर चित्रानुसार चोंच जैसा बना लें। दांए हाथ की हथेली को फैलाएं और बाएं हाथ की चोंच को झटके से दाईं हथेली पर लगाएं। फिर दाएं हाथ से चोंच बनाकर बाएं हाथ की हथेली पर लगाएं। दोनों क्रियाओं को जितनी जल्दी हो सके, बारी-बारी से करें।

अंगुलियों को घुमाएं...

पांचों अंगुलियों के पोरों को आपस में चित्रानुसार मिलाएं और फिर चारों अंगुलियों को मिलाए रखते हुए अंगूठों को एक-दूसरे के आस-पास करें। गोल-गोल 8-10 बार घुमाना है। फिर अंगूठों को जोड़ लें और तर्जनी को अलग करके उसे घुमाएं। इसके बाद एक-एक करके सारी अंगुलियों को घुमाते जाएं और पहली वाली को जोड़ते जाएं।

बाहडझोला-ओडिशा। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेला का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कंधमाल सांसद सुकांत कुमार पाणिग्रही, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।

न्यू राजेन्द्र नगर-दिल्ली। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैम्प एवं आध्यात्मिक प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् अपनी शुभकामनाएं देते हुए दुर्गेश पाठक,पूर्व विधायक। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,करोल बाग,नई दिल्ली, ब्र.कु. विजय दीदी तथा अन्य।

दिलशाद कॉलोनी-दिल्ली। शिवरात्रि के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं भाजपा अध्यक्ष अनिल कुमार गुप्ता, ब्र.कु. तनुजा, ब्र.कु. अनुराधा तथा अन्य।

आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। एकलव्य स्पोर्ट्स स्टेडियम में योग प्रशिक्षण और राजयोग मेडिटेशन पर विशेष सत्र के पश्चात् समूह चित्र में स्पोर्ट्स विंग नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. जगबीर,माउंट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, आगरा स्पोर्ट्स विंग कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. माला तथा अन्य भाई-बहनें।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। होली के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की तरफ से शिव मंदिर में आयोजित 'आत्मिक स्नेह जगाती और भेदभाव मिटाती है होली' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् सब इंस्पेक्टर लखमी सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। मौके पर उपस्थित रहे मंदिर महंत विनोद शर्मा, दोहाकार एवं गीतकार प्रभुदयाल दीक्षित, ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. राजेश तथा अन्य।

शास्त्रीपुरम-आगरा(उ.प्र.)। शिवरात्रि के अवसर पर निकाली शोभायात्रा में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. शालू तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

ब्रह्मपुर गिरी रोड-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर उपस्थित हैं प्रो. डॉ. संध्या श्री पंडा गायनेकोलॉजिस्ट, SUM3 अस्पताल,सीतलापल्ली, डॉ. मधुमिता साहू,एनेस्थीसिया विभाग की प्रोफेसर, भवानी पटना मेडिकल कॉलेज, प्रो. रीना रथ,कुलपति खलीकोट विश्वविद्यालय, ब्र.कु. माला बहन,सबज़ोन प्रभारी ब्रह्मपुर तथा अन्य।

रांची-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज़ चौधरी बागान,हरमू रोड में आयोजित होली मिलन समारोह कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रदीप, लायंस इंटरनेशनल के पूर्व अध्यक्ष सिद्धार्थ मजूमदार, लायंस इंटरनेशनल के उप जिलापाल सुभ्रा मजूमदार एवं पुरोहित श्याम सुन्दर भारद्वाज।

रूपनगर-पंजाब। शिव जयंती के अवसर पर संध्या फेरी के दौरान समूह चित्र में एसएचओ पवन चौधरी, ब्र.कु. अंजनी, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. तूलिका तथा अन्य।

बख्तावरपुर-दिल्ली। शिव जयंती महोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में चौधरी सुरेन्द्र सोलंकी,खाप प्रधान 360 को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति व ब्र.कु. गीता।

बलिया-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जिला कारागार की उप जेल अधिकारी श्रीमती रीना तिवारी, माया हॉस्पिटल की प्रबन्धक श्रीमती माया राम, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. नीलम,नगरा, ब्र.कु. पूजा एवं ब्र.कु. वन्दना।

कुराली-पंजाब। डॉ. जगजीत सिंह बाजवा को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. स्वराज बहन एवं ब्र.कु. अमन बहन।