



सिरसा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के आनंद सरोवर में कार्यक्रम के दौरान योगेश मेहता, सेक्रेटरी, स्टेट इलेक्शन कमिशन हरियाणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्र.कु. अनीता बहन तथा ब्र.कु. बिन्दु बहन।



दिल्ली-लोधी रोड। 'अलविदा तनाव' विषयक गोष्ठी के उपरांत समूह चित्र में संजीव मलिक, इंस्पेक्टर, दिल्ली पुलिस, ब्र.कु. गिरिजा बहन, ब्र.कु. पीयूष भाई तथा अन्य प्रतिभागी।



सोनपुर-बिहार। विश्व प्रसिद्ध सोनपुर हरिहर नाथ मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 15 दिवसीय द्वादश ज्योतिर्लिंग मेला एवं आध्यात्मिक प्रदर्शनी में राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी ने सभी को ईश्वरीय ज्ञान से परिचित कराया तथा मेले में आये साधु, संतों, महात्माओं को चित्रों के माध्यम से ब्र.कु. मनीषा बहन ने आध्यात्मिक ज्ञान स्पष्ट किया।



मानसा-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जिला जेल में आयोजित कार्यक्रम में वक्ता ब्र.कु. अरूण भाई, ब्र.कु. सुनीता दीदी, जेल अधीक्षक इकबाल सिंह बराड़, पीपीएस, पंजाब व अन्य पुलिस कर्मियों सहित 300 से अधिक कैदी शामिल रहे।



रिकांग पिओ-किन्नौर (हि.प्र.)। आईटीबीपी के सी.ओ. की धर्मपत्नी श्रीमती बिंता जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सरस्वती बहन व ब्र.कु. कल्पना बहन।

अपनी सेहत पर भी हो ध्यान...

आज के समय में अगर सभी की जीवनशैली पर गौर करें तो पता चलेगा कि उसमें से अधिकतर लोग अपने-अपने कार्य में इतने व्यस्त हैं कि उन्हें अपनी हेल्थ का ध्यान ही नहीं रहता। अगर आप भी उनमें से हैं जो व्यायाम इसलिए नहीं करते कि समय की कमी है तो यहां हम पांच मिनट के ऐसे पांच व्यायाम बता रहे हैं, जिन्हें बस एक-एक मिनट ही देना है। अगर समय अधिक है तो इसके दो-तीन राउंड भी कर सकते हैं।

पहला व्यायाम

पैरों को आधे मीटर की दूरी पर फैलाएं। दाएं पैर को सीधा रखते हुए कमर से दाईं ओर घूमें व बाएं पैर को भी दाईं तरफ चित्रानुसार घुमाएं। इसी प्रक्रिया को बाईं तरफ दोहराएं।

लाभ- इस व्यायाम की मदद से आपके पूरे शरीर की मांसपेशियां सक्रिय हो जाएंगी।

दूसरा व्यायाम

पैरों को सटाकर व हाथों को सीधा रखते हुए खड़े हो जाएं। दाएं पैर को दाईं ओर पीछे की तरफ फैलाएं व साथ ही हाथों को ऊपर उठाकर उंगलियों को आपस में चित्रानुसार फंसाएं। प्रारंभिक स्थिति में आएँ और फिर बाएं पैर को पीछे लाकर हाथों को ऊपर ले जाएं।

लाभ- दोनों प्रक्रियाओं की ये अदला-बदली हृदय संबंधी स्वास्थ्य को बेहतर रखने में मददगार है।

तीसरा व्यायाम

इस व्यायाम को एक कुर्सी की मदद से



करेंगे। पैरों के बीच में थोड़ी दूरी रखते हुए, हाथों को क्रॉस करके कंधे से चित्रानुसार सटाएं। कुर्सी पर बैठें और वापस खड़े हो जाएं। इस दौरान हाथों को सीने से ही सटाए रखना है।

लाभ- इस व्यायाम की मदद से घुटनों का स्वास्थ्य

सही रहेगा और पैरों की मांसपेशियां भी स्वस्थ रहेंगी।

चौथा व्यायाम

दोनों हाथों से दीवार को धकेलने की अवस्था में खड़े हो जाएं। अब सीने को दीवार से सटाने की कोशिश करें। जैसे पुश-अप करते हैं ठीक उसी तरह करना है।

लाभ- ये वर्जिश कंधे और बाजूओं सहित ऊपरी हिस्से को मजबूत और स्वस्थ रखने में मददगार है।

पांचवां व्यायाम

हाथों को कोहनी से लेकर हथेलियों तक दीवार से सटाएं। एड़ियों को उठाएं और शरीर का वजन पंजों और हाथों पर लाएं। इसी अवस्था में एक मिनट तक खड़े रहें।

लाभ- इस व्यायाम की मदद से संतुलन और पॉश्चर बेहतर होगा। साथ ही कोर को भी मजबूती मिलेगी।



मानसरोवर-शांतिवन। 'स्वयं को सशक्त बनाना' विषय पर आयोजित चार-दिवसीय आईटी विंग रिट्रीट का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, आईटी विंग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, हेड क्वार्टर कोऑर्डिनेटर आईटी डिपार्टमेंट ब्र.कु. यशवंत तथा अन्य अतिथिगण।



फतेहाबाद-हरियाणा। आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया, नगर परिषद की उपप्रधान सविता टुटेजा, ब्र.कु. मोहिनी बहन, ब्र.कु. मदन भाई, ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू तथा अन्य।