ये चार व्यायाम रखेंगे आपको फिट...

अगर आप चाहते हैं कि शरीर चुस्त और दुरुस्त रहे, तो ऐसे व्यायाम चुनें जो आपके पूरे शरीर को सक्रिय कर दें। यहां चार व्यायाम दिए गए हैं, जिन्हें रोज़ करने से फिटनेस की राह अपने आप आसान हो जाएगी।

पहला व्यायाम

सीधे खड़े होकर हाथों को सीने के सामने लाकर उंगलियों को आपस में फंसाएं। हथेलियों का पलटकर सामने की ओर रखें। अब दाहिने पैर को बाएं पैर के पीछे

लेकर जाएं और हाथों को उसी अवस्था में सिर के ऊपर ले जाएं। फिर पैर और हाथों को पूर्व स्थिति में लाते हुए बायां पैर दाहिने पैर के पीछे लेकर जाएं और हाथों को सिर के ऊपर। इसे लगातार कई बार दोहराएं।

दूसरा व्यायाम

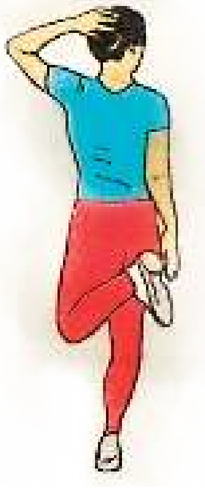
सीधे खड़े हो जाएं और हाथों को सीने के सामने सीधा रखते हुए हथेलियों को आपस में चिपका लें। अब दाहिना पैर

बाएं पैर के पीछे लेकर जाएं और साथ में बाहें खोलें। पैर को पूर्व स्थिति में लाते हुए हाथों को बीच में लेकर आएं। फिर बायां पैर दाहिने पैर के पिछे लेकर जाएं और साथ में बाहें भी खोलें। इसे क्षमता अनुसार दोहराएं।

तीसरा व्यायाम

सीधे खड़े हो जाएं। दाहिने पैर को बाएं पैर के पीछे लेकर जाएं और दाहिना हाथ ऊपर की ओर लेकर जाएं। पैर और हाथ को पहले की स्थिति में लेकर आएं। फिर बायां पैर दाहिने पैर के पीछे लेकर जाएं और साथ में बायां हाथ ऊपर उठाएं। इसे क्षमता अनुसार निरंतर करते रहें। ध्यान रहे कि हाथ को आराम से उठाना है ताकि झटका न लगे।

चौथा व्यायाम



सीधे खड़े हो जाएं। अब दाहिने पैर को पीछे की तरफ मोड़ते हुए बाईं ओर लेकर जाएं। साथ ही सिर को बाईं ओर घुमाकर बाएं हाथ से पैर को छूने की कोशिश करें और दाहिने हाथ को सिर के पीछे रखें। फिर पहले की स्थिति में लौटते हुए यह प्रक्रिया दूसरी तरफ से भी दोहराएं। यह पूरा अभ्यास शरीर के सभी हिस्सों के लिए फायदेमंद है।

मंगलूरु-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारीज़ के उर्सा स्टोर्स परिषर में 'स्नेह मिलन नृत्य रंग पुरस्कार समारोह' में प्रख्यात 20 नर्तक व नर्तकियों को पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया। तत्पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. विश्वेश्वरी, उल्लाल मोहन कुमार,प्रसिद्ध नर्तक और कर्नाटक कलातिलका पुरस्कार विजेता, कर्नाटक कलाश्री विदुषी नयना वी. राय, डायरेक्टर कुडकाडी,विश्व कला निकेतन इंस्टीट्यूट ऑफ आर्ट एंड कल्चर, पुत्तूर और कर्नाटक कलाश्री विदूषी शरदमणि शेखर,सनातन नाटयालय,मंगलूरु।

खरोरा-छ.ग.। 'आध्यात्मिक किसान सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. सुनीत, वेदराम मनहरे,प्रदेश मंत्री किसान मोर्चा तथा कैलाश नारायण,रस्तोगी कृषि विस्तार अधिकारी।

पुखरायां-उ.प्र.। गणतंत्र दिवस पर ध्वजारोहण करने के पश्चात् समूह चित्र में भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष रेणुका सचान, समाजसेवी धर्मेंद्र सचान, ब्र.कु. ममता तथा अन्य भाई-बहनें।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर आयोजित स्नेहा इवेंट्स एंड मैनेजमेंट मुंबई और कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा ऑडिशन और सांस्कृतिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में राष्ट्रपति पुरस्कार सम्मानित सोशल वर्कर अर्चना कुशवाहा, कार्यक्रम सयोंजक विष्णु मिश्रा,मुम्बई, फिल्म अभिनेता चंद्रकांत द्विवेदी, प्लेबैक सिंगर अनामिका त्रिपाठी, भाजपा जिलाध्यक्ष सतीश शर्मा,जिला सतना, जिला मैहर उद्योगपति एवं समाजसेवी अंकुर त्रिपाठी, जिला सतना भजन गायक अरुण मणि त्रिपाठी, प्रसिद्ध लोकगीत गायिका मणिमला सिंह, विंध्य कोकिला तथा विंध्य के लोकप्रिय गीतकार निलेश श्रीवास्तव, कला एवं संस्कृति प्रभाग की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा ब्र.कु. दीपक तिवारी।

रायपुर-छ.ग.। गणतंत्र दिवस के अवसर पर राजभवन में माननीय राज्यपाल रामेन डेका, मुख्यमंत्री विष्णु देव साय व विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह से गुलदस्ता भेंट कर मुलाकात करने के पश्चात समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी,इंदौर क्षेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. सविता दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. महेश तथ अन्य।

रीवा-म.प्र.। वैश्विक संस्कृति प्रेम-शांति-सद्भावना सम्मान समारोह कार्यक्रम में आईजी महेंद्र सिंह सिकरवार को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी। कार्यक्रम में उपस्थित रहे साकेत प्रकाश पांडे,डीआईजी, विवेक सिंह,एसपी, अनील सोनकर, अपर पुलिस अधीक्षक, शिवाली तिवारी,सीएसपी, एमके धौलपुरी, डीएसओ, डॉ. एके खान,भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी के चेयरमैन, लाल बहादुर सिंह,पूर्व जनपद अध्यक्ष, रविनंदन सिंह,संग्राम तीर्थ के संयोजक, नारायण डिगवानी,कलम परिवार के संस्थापक, ममता नरेंद्र सिंह,कार्यकारी अध्यक्ष, सुरेश कुमार,एडवोकेट तथा अन्य।

सुदामा नगर-इंदौर(म.प्र.)। समाजसेवी एवं स्वतंत्रता सेनानी मोरूमल बादलुमल खातुरिया के 36वें पुण्य स्मरण दिवस के अवसर पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए आमंत्रित ब्र.कु. दामिनी। साथ हैं उनके सुपुत्र सुरेश खातूरिया तथा अन्य परिवार के सदस्य।

छतरपुर-चंदला(म.प्र.)। 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज' थीम पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारंभ करते हुए वरिष्ठ नागरिक मंडल अध्यक्ष अशोक साहू, एनएएम दीनानाथ पावक, भाजपा अध्यक्ष उमेश प्रसाद पटेल, एसपीएम उपाध्यक्ष विनीत तिवारी, एसआई कमल सिंह ठाकुर, जैन समाज महामंत्री दिलीप जैन, पत्रकार सम्पादक बागी खबर विनय कुमार निगम, गवर्नमेंट कॉलेज आईटीआई प्रिंसिपल डॉ. एनके वर्मा, प्रो. डॉ. एके त्यागी, सीएम राइज स्कूल प्रिंसिपल अखिलेश सिंह, टेलि मेडिसन किशोर कुमार, वरिष्ठ कृषक अयोध्या प्रसाद पाठक, एडवोकेट रामावतार गुप्ता, वरिष्ठ व्यापारी देवरत्न गुप्ता, एसबीआई बैंक मैनेजर के.एम. कुर्मी, गवर्नमेंट हॉस्पिटल के डॉक्टर राहुल जी, भोपाल से ब्र.कु. डॉ. रीना व ब्र.कु. राहुल। मौके पर उपस्थित रहे ब्र.कु. रिचा, चंदला उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भारती तथा अन्य।

बार्शी-महा.। सेवाकेंद्र के नवनिर्मित भवन में 'पत्रकार स्नेह मिलन' कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. निशा, वरिष्ठ पत्रकार नाना गव्हाणे,दैनिक लोकमत, वरिष्ठ पत्रकार एन.आर. कुलकर्णी, उप संपादक सचिन वायकुळे,दैनिक संचार, प्रभुलिंग स्वामी,साप्ताहिक प्रबोधरत्न संपादक, संजय बारबोले,प्रेस क्लब के उपाध्यक्ष और संतोष सूर्यवंशी,साप्ताहिक जनता टाइम्स के संपादक।