

इस समय कृष्ण जैसी समझ, अर्जुन जैसी वीरता की ज़रूरत



स्मृतियों में मन को बिजी रखें। परमात्मा के साथ अपने को जोड़ें। वे सर्वशक्तिमान वैद्यनाथ आपके साथ हैं। ऐसी फीलिंग में रहें, आपका अच्छा ही होगा। विजय आपकी ही होगी। क्योंकि आप और परमपिता (बाप) दोनों सम्पूर्ण शक्तियों से लड़ेंगे, अकेले नहीं। तो निश्चित आपकी ही विजय होगी, उसमें संदेह का कोई स्थान नहीं।

महाभारत युद्ध में शिखंडी को सामने देख जब भीष्म ने अपने शस्त्र पटक दिये, तो कृष्ण ने अर्जुन से कहा- उठाओ धनुष और चलाओ तीर..। तब अर्जुन ने कहा- यह उचित नहीं है। पितामह निहत्थे हैं और शिखंडी भी उन पर वार कर गलत कर रहा है। तब श्री कृष्ण बोले- हे अर्जुन! शिखंडी के तीरों से भीष्म घायल हुए जा रहे हैं। इतिहास को यह कहने का मौका न दो कि भीष्म जैसा वीर अपूर्ण पुरुष के हाथों मारा गया।

यहाँ पर तुम्हारे तीर चले तो एक वीर, दूसरे वीर के हाथों वीरगति को प्राप्त होगा।

आज हमें श्री कृष्ण की इस बात को गहराई से समझना होगा। हम भी इस वायरस के हाथों पराजित होकर इतिहास को अवसर न दें। इस समय महामारी के खिलाफ श्री कृष्ण जैसी समझ व वीरता दिखानी होगी। यानी कि हमारे पास मौजूद दवा और परमात्म दुआओं से उसे दमन कर विजयी बनकर आगे बढ़ना है। वे भले अजात शत्रु हैं पर हम भी सर्वशक्तिवान के बच्चे, मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। ऐसे सकारात्मक सोच के सुरक्षा कवच अपनाकर रहना होगा। ठीक है ना...!

आज हमें श्री कृष्ण की इस बात को गहराई से समझना होगा। हम भी इस वायरस के हाथों पराजित होकर इतिहास को अवसर न दें। इस समय महामारी के खिलाफ श्री कृष्ण जैसी समझ, वीरता दिखानी होगी।

हम भारतीयों की जितनी विशेषताएँ हैं, उनमें से एक यह भी है कि हम हर जान की कीमत जानते हैं। इसलिए हम महामारी के दौर में अब हर भारतवासी इस बात को ठीक से समझें कि मनुष्य से मनुष्य की दूरी यानी मौत से दूरी। इस दूरी को उम्मीद मानें कि जिंदगी फिर खुशनुमा शकल में लौटेगी।

मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग, इनमें जीवन का स्वाद है। इस वक्त यदि समझदारी और सावधानी से काम लिया तो हमारी खुशियों की गवाही खुद कुदरत देगी। तन की सोशल डिस्टेंसिंग से हम इस महामारी से बच जायेंगे। किन्तु मानसिक वायरस के प्रभाव से भी मुक्त रहना होगा। मन को सबल रखना होगा। यानी कि भय, निराशा, हताशा सभी प्रभाव से मुक्त रखना होगा। इनसे भी दूरी बनानी होगी। स्व-रक्षक बनना होगा। मान लीजिए, कुछ हो भी जाये तो उपलब्ध उपायों का उपयोग कर उस परिस्थिति से अपने को सुरक्षित निकलना होगा। मन में भय युक्त किटाणुओं से सेफ रखना होगा। आत्मविश्वास, आत्मबल बनाए रखें। मन को सकारात्मक ऊर्जा से भरें। आपके जीवन में सुकून देने वाली



रजलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए जिला वन मंडल अधिकारी ध्यानचन्द्र डोडवे, जी.एस. परमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



बीरगंज-नेपाल। पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए डुमरवाना बहुमुखी कॉलेज प्रमुख राधेश्याम, सिवाकोटी वार्ड सदस्य तुलसा मैनाली, शिक्षक अनिल मैनाली, पीस पार्क निर्माण समिति के अध्यक्ष भीम प्रसाद, रिमाल पत्रकार पुष्प खतिवडा तथा क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. रवीना।



सूरतगढ़-राज.। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सी.ई.ओ. अशोक मीना, आयुर्वेदिक डॉ. जितेन्द्र राठी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य।



इंदौर-गंगोत्री विहार। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् पर्यावरण संरक्षण के लिए सभी को प्रतिज्ञा कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा।

व्यायाम • फिजिकल थैरेपिस्ट की सलाह

कुछ ख्याल पैरों का भी कर लिया जाए

इन दिनों घर के काम बहुत बढ़ गए हैं। खाना बनाना हो या घर की देखभाल के काम, कपड़ों की मशीन लगानी हो, सिंक पर बर्तन धोने के काम, बहुत देर खड़ा रहना ही पड़ता है। लिहाजा पैरों में दर्द होने लगता है। इससे राहत देने में चंद व्यायाम कारगर होंगे, जो दिन के केवल चंद मिनट लेंगे लेकिन आपको भरपूर आराम देंगे। इनकी मदद से आप पैरों, तलवों और पंजों की तकलीफों में बहुत राहत पाएंगी।



1. उंगलियों की ताकत

कुर्सी पर बैठ जाएं और पैरों के नीचे एक तौलिया बिछा लें। अब उंगलियों से पकड़ते हुए तौलिया को खींचने की कोशिश करें। दोनों पैरों से पांच-पांच बार करें। इस व्यायाम से पंजों की मांसपेशियां मजबूत होंगी और उंगलियों में लचीलापन रहेगा।



2. पंजों के दर्द से राहत

कुर्सी पर सीधे बैठें। एक टेनिस बॉल लेकर उसके ऊपर अपने पंजे को घुमाइए। इससे पंजों और पैरों के दर्द में राहत मिलेगी। दोनों पंजों को दो-दो मिनट घुमाएं। अगर चाहें, तो बॉल पर हल्का-सा दबाव डाल सकते हैं, लेकिन बहुत हल्का-सा।



3. उंगलियों-पंजों का व्यायाम

कुर्सी पर सीधे बैठते हुए पंजों को जमीन पर फ्लैट रखें। उंगलियों को इतना उठाएं कि तलवे के अग्र भाग जमीन पर रखें। फिर उंगलियों को मोड़कर जमीन पर टिकाएं, एड़ी उठा लें। दोनों स्थितियों को बारी-बारी कम से कम पांच बार करें।



4. मांसपेशियों की मालिश

पंजों को आरामदायक स्थिति में रखते हुए बैठ जाएं। एक पैर को उठाकर दूसरी जांघ पर रखें। उंगलियों को हाथ से पकड़कर पंजे की तरफ हल्के से मोड़ें, इतना कि तलवे और पिंडली में खिंचन का एहसास हो। दूसरे पैर से दोहराएं।



5. पैरों के दर्द से बचाव

एक कुर्सी का सहारा लेकर खड़े हो जाएं। पैरों को आगे पीछे रखें। अब आगे की ओर झुकें। पंजे जमीन पर फ्लैट बने रहें। इस तरह आगे झुकने से पूरे पैर और पंजों के पास हल्की खिंचन महसूस होगी। इस व्यायाम को करने से पैरों में दर्द नहीं होगा।