

अगर कुछ करने की इच्छा है तो कुछ भी असंभव नहीं।
- अज्ञात



अच्छा तरीका आपसी बातचीत

हालांकि यह त्रिपक्षीय बैठक थी, जिसमें द्विपक्षीय मसले नहीं उठने थे। वैसे भी दो बड़े और ताकतवर देशों में कोई मतभेद या विवाद होता है तो उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका आपसी बातचीत का ही है।

रमेश भट्ट।

मंगलवार को भारत, रूस और चीन के विदेश मंत्रियों की वर्चुअल बैठक यूं तो पहले से तय थी, लेकिन अभी के माहौल में यह अकारण एक सनसनीखेज घटना बन गई। पिछले हफ्ते गलवान घाटी में भारत और चीन की स्थानीय फौजी टुकड़ियों के बीच हुई हिंसक झड़प में 20 भारतीय सैनिकों की शहादत के बाद पहली बार दोनों देशों के विदेश मंत्री किसी बैठक में एक साथ बैठे।

हालांकि यह त्रिपक्षीय बैठक थी, जिसमें द्विपक्षीय मसले नहीं उठने थे। वैसे भी दो बड़े और ताकतवर देशों में कोई मतभेद या विवाद होता है तो उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका आपसी बातचीत का ही है।

मौजूदा संदर्भों में सबसे अच्छी बात यही

है कि सीमा पर हुई दुर्भाग्यपूर्ण झड़प के बाद भी दोनों देशों में संवाद जारी है। अलग-अलग स्तरों पर बातचीत लगातार चल रही है। जाहिर है, चीन ने अपने रवैये से भारत को आहत किया है। इस बात का अहसास उसे जल्द से जल्द कराना भारत की कूटनीतिक कामयाबी की कसौटी है। भारतीय कूटनीति के शानदार अतीत को देखते हुए इस मामले में उसकी सफलता को लेकर संदेह करने का कोई कारण नहीं बनता। लेकिन सिक्के का दूसरा पहलू यह है कि मौजूदा दौर भारतीय कूटनीति की कुछ ज्यादा ही कड़ी परीक्षा ले रहा है।

चीन तो इसका सिर्फ एक मोर्चा है, उसके अलावा कई अन्य मोर्चे भी भारतीय राजनय के लिए परेशानियां खड़ी कर रहे हैं। ओआईसी यानी ऑर्गनाइजेशन ऑफ

इस्लामिक कोऑपरेशन का झुकाव कश्मीर के मसले पर भारत की तुलना में पाकिस्तान की तरफ थोड़ा ज्यादा रहा है, लेकिन कई मुस्लिम देशों के साथ अपनी सघन मैत्री के जरिये भारत यह सुनिश्चित करता रहा है कि इस मंच का इस्तेमाल उसके हितों के खिलाफ न किया जा सके। यह सिलसिला इधर अचानक टूट गया है।

हाल में ओआईसी की एक समिति ने पाकिस्तान के कहने पर न केवल आपात बैठक बुलाई बल्कि उसमें अनुच्छेद 370 पर भारत सरकार के रुख के खिलाफ बहुत कड़ा प्रस्ताव पारित कर दिया। दूसरी तरफ हमारे सबसे करीबी पड़ोसी देश नेपाल की सरकार ने भारत-नेपाल सीमा क्षेत्र से जुड़े एक विवाद पर भारत से बातचीत किए बगैर अपनी संसद में संविधान संशोधन के जरिये विवादित नक्शा

पास करवा लिया। तीसरी ओर, हर मंच पर भारत को अपना दोस्त बताने वाले अमेरिका ने पिछले कुछ दिनों में ऐसे कई कदम उठाए हैं जिनसे भारतीय हित प्रभावित होते हैं।

ताजा फैसले में उसने एच-वन बी वीजा पर एक साल के लिए रोक लगा दी है, जिससे भारतीय सॉफ्टवेयर कंपनियों को काफी नुकसान होगा। निश्चित रूप से इन सभी मामलों की अलग-अलग पृष्ठभूमि है और इनमें से एक भी ऐसा नहीं है जहां हालात सुधरने की राह बंद हो गई हो। लेकिन इसमें कोई शक नहीं कि भारत के राजनयिकों के लिए आगे का रास्ता खासा मुश्किल है। चीन का कूटनीतिक मोर्चा भी हमारे हाथ तभी आएगा, जब बाकी मोर्चों पर हमारी स्थिति मजबूत रहे।

योग का महत्व

अशोक वोहरा। योगगुरु बाबा रामदेव आज पतंजलि

योग व्यवस्था के संवाहक बने हैं।

दुनिया भर में

योग की महत्व

स्थापित करने में

पतंजलि योग

संस्थान ने बड़ी

उपलब्धि हासिल

की है। योग

और आयुर्वेद को उन्होंने वैश्विक

स्वीकारोक्ति बना दिया है। पतंजलि

योग साधना के आठ आयाम हैं।

जिसमें यम, नियम, आसन, प्रणायाम,

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि

है। योग का संबंध सिंधु घाटी

सभ्यता से भी है। प्राचीन काल की

कई मूर्तियां योग मुद्रा में स्थापित

हैं। भगवान शिव को योग मुद्रा में

देखा जा सकता है। बौद्ध और धर्म

के अलावा ईसाई और इस्लाम में

सूफी संगीत परंपरा में भी योग की

बात आई है। भारत की योग व्यवस्था

को पटल पर लाने में योग गुरु

बाबा रामदेव और बीकेएस अयंगर

के योगदान को नहीं भूलाया जा

सकता है।

धर्म-दर्शन



संपादकीय

चुनौती का सामना

कोविड-19 की महामारी से मुकाबले के दौरान बौद्धिक एवं शारीरिक रूप से कमजोर या विकलांग बच्चे कहीं अधिक चुनौती का सामना कर रहे हैं। सेरेब्रल पाल्सी, ऑटिज्म, एडीएचडी आदि से पीड़ित बच्चों को इस वक्त खास देखभाल की जरूरत है। इस महामारी से बचने के लिए जो दिशानिर्देश मिल रहे हैं, उनके हिसाब से इन बच्चों को लगातार प्रशिक्षित करते रहना भी जरूरी है।

ऐसे ज्यादातर बच्चों को निर्देशों के पालन और अनुभवों से सीखने में काफी दिक्कत होती है। वे दिए जा रहे निर्देशों को निरंतर अपनाने में असमर्थ होते हैं। उन्हें बार-बार बताना पड़ता है। कोविड-19 से बचने के लिए फिजिकल डिस्टेंसिंग को कहा जाता है, लेकिन इन बच्चों के लिए इसे पूरी तरह अपनाना संभव नहीं है। मास्क अनिवार्य है, परंतु इन विशेष बच्चों को मास्क पहनने में काफी परेशानी होती है। यही नहीं, वे बाकी लोगों को मास्क में देखकर भी असहज महसूस करते हैं। जो बच्चे अधिक समस्याग्रस्त हैं, उन्हें मास्क से सांस संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। इनमें से कुछ बच्चों में ज्यादा लार बनने की भी परेशानी होती है, ऐसे में इन बच्चों को मास्क पहनाना ज्यादातर समय तो संभव नहीं होता है। बार-बार हाथ धोना भी इनके लिए एक चुनौतीपूर्ण काम है। इन बच्चों के लिए ऑक्सीपेशनल, फिजियो, स्पीच थेरेपी सेशन और नियमित व्यायाम खासे महत्वपूर्ण हैं, जो कोविड-19 के कारण करीब-करीब बंद हो गए हैं। इससे उनकी स्थिति में जो सकारात्मक परिवर्तन हो रहे थे, उनमें भी कमी देखने को मिल रही है। इमोशन कार्ड्स, चित्रकारी और इसी तरह की कलात्मक गतिविधियां इन बच्चों के लिए अपने मनोभाव प्रकट करने में सहायक तो होती ही हैं, इनकी अभिरुचियों को भी बेहतर ढंग से डिवेलप करते हुए इन्हें कुछ नया सिखाती हैं।

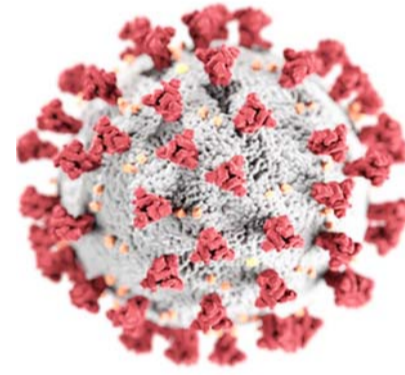
बहुत-सी बीमारियां इंसान को डर के मारे ही हो जाया करती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप लापरवाह हो जाएं। सभी सावधानियों का दृढ़ता से पालन करें।

आदत बदलने का मौका

वेदप्रताप वैदिक

कोरोना को लेकर हुई तालाबंदी (लॉकडाउन) को अब तीन महीने पूरे हो गए हैं। सरकार ने ताला खोल दिया है, लेकिन दरवाजे अभी बंद ही हैं। करोड़ों लोग अपने दरवाजे के बाहर पांव रखने में भी डर रहे हैं। घर में बैठे-बैठे उनका दम घुट रहा है। ऐसी हालत में लोग क्या करें? 85 वर्ष की मेरी एक अध्यापिका ने मुझसे फोन करके पूछा कि 'तालाबंदी के इन दिनों में तुम्हें कैसा लग रहा है?' मैंने कहा, 'आपको याद नहीं है कि अब से 63 साल पहले भी मुझसे यही सवाल पूछा गया था, जब मैं पटियाला जेल से छूटकर अपने शहर इंदौर पहुंचा था? जो मैंने तब महसूस किया था, वही अब महसूस कर रहा हूँ। यानी मैं घर में रहकर जेल का आनंद ले रहा हूँ।'

यह ठीक है कि पिछले तीन महीने से देश के करोड़ों लोग अपने ही घरों में गिरपतार हैं लेकिन यह गिरपतारी जेल की गिरपतारी से तो अधिक आनंददायक सिद्ध हो सकती है। मैंने छात्र-काल में आंदोलन चलाते हुए कई बार जेल काटी लेकिन गिरपतारी के उन दिनों का इस्तेमाल मैंने अपनी शारीरिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक बेहतरी के लिए किया। अब करोड़ों लोग चाहें तो कोरोना की मुसीबत को इस



बेहतरी के अवसर में बदल सकते हैं। इसके लिए पहला काम यह करें कि अपने मन से कोरोना का डर निकाल दें। बहुत-सी बीमारियां इंसान को डर के मारे ही हो जाया करती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप लापरवाह हो जाएं। सभी सावधानियों का दृढ़ता से पालन करें। साबुन से हाथ धोएं, मुखपट्टी लगाएं, शारीरिक दूरी रखें, भीड़-भड़क के टालें और दिन भर व्यस्त रहने का कार्यक्रम रोज सुबह बनाएं, या एक दिन पहले रात को ही बनाकर सोएं। कार्यक्रम ऐसा बनाएं कि आपके पास ऊबने का समय ही न बचे। यदि आप सुबह 5 से 6 के बीच उठ जाएं तो यह शुभ दिनारंभ होगा। नित्यकर्म से निवृत्त होने के बाद बालक और युवा लोग दौड़ लगाने, कसरत करने

और प्रातः भ्रमण का कार्यक्रम बना सकते हैं। जो लोग अधिक उम्र के हैं, वे 5 हजार से 10 हजार कदम रोज पैदल चलने का व्रत ले सकते हैं।

आप अपने मोबाइल फोन में वह 'ऐप' भरवा लीजिए, जो आपके कदमों की संख्या आपको बताता रहता है। जब पैदल घूमते वक्त आप रुक-रुककर अपने कदमों की संख्या उस 'ऐप' में देखेंगे तो आपका उत्साह बढ़ता रहेगा। सुबह जब आप घूमते हैं तो उस समय का उपयोग इस तरीके से कर सकते हैं कि आपके कई काम एक साथ सध जाएं। जैसे सुबह घूमते वक्त अपना मोबाइल फोन जेब में रखें और ईयरफोन के तार अपने कान में लगाकर रखें। मोबाइल की यूट्यूब में जाकर आप सूर, तुलसी, मीरा, कबीर आदि के भजन, वेदमंत्र, गुरु ग्रंथ साहब, कुरान और बाइबिल के वचन आदि सुनें। अपनी इस चलती-फिरती महफिल में आप कुमार गंधर्व, भीमसेन जोशी, सुब्बुलक्ष्मी, पं. जसराज, राधिका चोपड़ा, आबिदा परवीन जैसों का गायन सुनें तो उसके दो फायदे होंगे। एक तो आपकी सुबह अपने आप आध्यात्मिक हो जाएगी। प्लेटो कहा करते थे कि संगीत आत्मा की शिक्षा है। उसके साथ-साथ आपको यह पता नहीं चलेगा कि आप पांच हजार कदम चले या दस हजार! थकान तो होगी ही नहीं। इसके अलावा इस प्रातः भ्रमण में आप तीन काम एक साथ कर सकते हैं। व्यायाम, ध्यान और प्राणायाम!

अष्टयोग- 5096					
3	4	5	1	6	
	30	2	36		32
5		1	7		4
6	38	4	34	1	26
4		5	7		1
	31		32	4	30
2	3		4		6
					7

अष्टयोग 5095 का हल

6	1	2	5	7	4	3
3	32	6	36	2	30	1
4	3	7	1	6	2	5
5	26	1	34	4	38	6
1	2	3	7	5	6	4
2	30	4	32	3	31	7
7	6	5	4	1	3	2

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है, खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं, गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगा, शीथो अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक हीना अनिवार्य हैं।

अपना ब्लॉग मस्तिष्क सभी विचारों से शून्य

मोहन। चलने पर व्यायाम अपने आप हो जाता है। ध्यान कैसे करें? उसके दो-तीन सरल तरीके हैं। एक तो अपनी सांस की आवाजाही पर पूरा ध्यान लगाएं। इसे ही विपश्यना या विपासना कहते हैं। यह ध्यान लगते ही मस्तिष्क सभी विचारों से शून्य होकर मुक्त अवस्था में पहुंच जाता है। दूसरा, चलते समय अपने कदमों की आवाज सुनने की कोशिश करिए। यह आवाज कान में नहीं आएगी, सीधे दिमाग में आएगी। इस आवाज पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आप कदमों की गिनती भी करते रह सकते हैं। यह प्रयोग आपके दिमाग को चिंतामुक्त करेगा और उसे शक्तिशाली बनाएगा। सुबह की सैर के बाद दिन भर के कामकाज को लेकर बात करने से पहले जरा सोचें कि हम रोज प्रायः सभी काम मशीनी ढंग से करते हैं। हमें पता ही नहीं चलता कि हमने कैसे नहाया, कैसे हमने खाना खाया, दिन में कहां गए, किससे मिले, क्या-क्या बात हुई— सब कुछ अपने आप होता जाता है। आजकल तालाबंदी के दिन हैं।

दोस्ती

