



# स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी



## सर्दी के मौसम में लहसुन का सेवन होता है फायदेमंद, जानें औषधीय गुणों से भरपूर इसके अनेक फायदे

सर्दियों में लहसुन की मांग बढ़ती है, जो स्वाद और सेहत का खजाना है। वहीं आयुर्वेद में औषधि माना जाने वाला लहसुन हृदय, प्रतिरक्षा, पाचन और जोड़ों के लिए बहुत फायदेमंद है।

सर्दियों का मौसम आते ही लहसुन की मांग बढ़ जाती है। यह सिर्फ स्वाद का जादू नहीं, बल्कि आयुर्वेद में इसे औषधि का खजाना माना जाता है। लहसुन में एलिसिन, गंधक, विटामिन बी6, मैग्नीशियम और सेलेनियम जैसे तत्व भरपूर हैं। आयुर्वेद के अनुसार, इसकी तासीर गर्म और गुण तीखा व कड़वा है। यह वात और कफ दोष को शांत करता है, जिससे शरीर को कई फायदे मिलते हैं।

हृदय को रखे स्वस्थ

लहसुन दिल की सेहत का दोस्त है। यह धमनियों में जमा गंदगी साफ करता है, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। सर्दियों में जब ठंड से रक्त संचार प्रभावित होता है, लहसुन का सेवन हृदय रोगों का खतरा कम करता है। रोज सुबह खाली पेट 1-2 कच्ची कलियां खाने से दिल मजबूत रहता है।

प्रतिरक्षा शक्ति का रक्षक

सर्दियों में सर्दी-खांसी और संक्रमण का डर रहता है। लहसुन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसका काढ़ा या शहद के साथ मिश्रण सर्दी-खांसी में रामबाण है। यह शरीर को गर्म रखता है और वायरस से लड़ने की ताकत देता है।

पाचन और जोड़ों का साथी

लहसुन पाचन को दुरुस्त करता है। यह पेट

की अग्नि तेज करता है, जिससे कब्ज, गैस और अपच की शिकायत दूर होती है। सर्दियों में जोड़ों का दर्द और गठिया बढ़ जाता है। लहसुन का सेवन या इसका तेल मालिश से राहत देता है। त्वचा के फोड़े-फुंसियों में भी इसका लेप असरदार है।

कैसे करें सेवन

सुबह खाली पेट लहसुन की कली, शहद के साथ मिश्रण या इसका काढ़ा पीना फायदेमंद है। लहसुन का तेल कान दर्द और मांसपेशियों की सूजन में राहत देता है।

सावधानी जरूरी

लहसुन की गर्म तासीर के कारण अधिक सेवन से पेट में जलन हो सकती है। गर्भवती महिलाएं डॉक्टर की सलाह लें। संतुलित मात्रा में लहसुन सर्दियों में सेहत का वरदान है।



## शौक-शौक में खा जाते हैं ड्राई फ्रूट्स, जानें ज्यादा खाने से क्या होता है?



ड्राई फ्रूट्स खाने के नुकसान...

यहां जाने सर्दियों में ड्राई फ्रूट कवों सीमित मात्रा में खाने चाहिए और जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट खाने से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं।

सर्दियों के मौसम में ड्राई फ्रूट खाना शरीर के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। बादाम, काजू, अखरोट, पिस्ता, किशमिश और छुहारा इन सभी के कई फायदे हैं। ये सभी शरीर को गर्माहट, ऊर्जा और

पोषण देने में मददगार हैं, यही कारण लोग ठंड के मौसम में इनका सेवन करना पसंद करते हैं। लेकिन अक्सर ऐसा होता है कि लोग इनके फायदे देखकर जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं और यही से समस्या शुरू होती है। जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट का सेवन शरीर को कई तरह के नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

ड्राई फ्रूट्स खाने के क्या नुकसान हैं?

पेट: जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट खाने से पाचन पर दबाव पड़ सकता है। ज्यादा बादाम या काजू खाने से पेट में भारीपन, कब्ज, गैस और पेट दर्द जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। अगर आप इन्हें खासकर खाली पेट खाते तो पाचन पाचन बिगड़ सकता है।

वजन: ड्राई फ्रूट में कैलोरी और हेल्दी फैट दोनों ही ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। जब आप इन्हें बार-बार

या मुट्ठी भर खाते हैं, तो वजन तेजी से बढ़ सकता है। अगर आप वजन को कंट्रोल में रखना चाहते हैं, तो ड्राई फ्रूट की मात्रा पर खास ध्यान देना बेहद जरूरी हो जाता है।

एलर्जी: कुछ लोगों की बॉडी गर्म तासीर वाले ड्राई फ्रूट सहन नहीं कर पाती, जिसके कारण त्वचा पर छोटे-छोटे दाने, लाल चकत्ते या खुजली हो सकते हैं। ज्यादा ड्राई फ्रूट खाने से मुंह में छाले पड़ना भी

अजवाइन पत्ता (Mexican Mint) का पौधा न केवल सुंदर और सुगंधित होता है, बल्कि यह अनेक औषधीय गुणों से भरपूर माना जाता है। इसकी पत्तियाँ प्राकृतिक रूप से सर्दी, खांसी, गैस और पाचन संबंधी समस्याओं में राहत देती हैं, इसलिए इसे घर में रखना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। कम देखभाल में तेजी से बढ़ने वाला यह पौधा हर किचन गार्डन के लिए बिल्कुल उपयुक्त है और आवश्यकता पड़ने पर तुरंत घरेलू इलाज के रूप में काम आता है।



अजवाइन पत्ता का पौधा न केवल सुंदर और सुगंधित होता है, बल्कि औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके पत्ते सर्दी, खांसी और गैस की समस्या में राहत देते हैं। घर में इसे लगाना सेहत के लिए बेहद लाभदायक है।

## कब्ज के लिए आयुर्वेदिक उपचार

कब्ज होने पर अधिक मात्रा में खानी पीने की सलाह दी जाती है, डॉक्टर्स गर्म पानी पीने की भी सलाह देते हैं।

कब्ज के रोगी को तरल पदार्थ व सादा भोजन जैसे दलिया, खिचड़ी इत्यादि खाने की सलाह दी जाती है। कब्ज के दौरान कई बार सीने में भी जलन होने लगती है। ऐसे में एसीडिटी होने और कब्ज होने पर शक्कर और घी को मिलाकर खाली पेट खाना चाहिए।

हरी सब्जियों और फलों जैसे पपीता, अंगूर, गन्ना, अमरूद, टमाटर, चुकंदर, अंजीर फल, पालक का रस या कच्चा पालक, किशमिश को पानी में भिगोकर खाने, रात को मुनक्का खाने से कब्ज दूर करने में मदद मिलती है।

दरअसल, पानी और तरल पदार्थों की कमी कब्ज का मुख्य कारण है। तरल पदार्थों की कमी से मल आंतों में सूख जाता है और मल निष्कासन में जॉर लगाना पड़ता है। जिससे कब्ज रोगी को खांसी परेशानी होने लगती है। डॉक्टर्स कब्ज को दूर करने के लिए अक्सर ईसबुधोल की भूसी खाने की सलाह देते हैं। इसे रात को सोने से पहले गर्म दूध में या फिर पानी में घोल कर भी पिया जा सकता है।

खाने में हरे पत्तेदार सब्जियों के अलावा रेशदार सब्जियों का सेवन



खासतौर पर करना चाहिए। इससे शरीर में तरल पदार्थों में बढ़ोतरी होती है। चिकनाई वाले पदार्थ भी कब्ज के दौरान लेना अच्छा रहता है।

नींबू को पानी में डालकर, दूध में घी डालकर, गर्म पानी में शहद डालकर पीने से कब्ज दूर होती है। सुबह-सुबह गर्म पानी पीने से भी कब्ज

को दूर करने में बहुत मदद मिलती है। अलसी के बीज का पाउडर पानी के साथ लेने से कब्ज में राहत मिलती है।

## वैज्ञानिकों का कहना है कि धनिया आपके शरीर से पारा, सीसा और आर्सेनिक को प्रभावी ढंग से निकाल सकता है

क्या आप जानते हैं कि भारी धातुओं के संपर्क में आना कम ऊर्जा, संज्ञानात्मक समस्याओं और मनोदशा में बदलाव का एक प्रमुख कारण है? पारा, आर्सेनिक और सीसा जैसी भारी धातुएँ दूषित पानी, पाले गए मछली, दौंतों की फिलिंग और घरेलू उत्पादों के संपर्क में आने से रक्त में प्रवेश करती हैं।

यह हमारी कोशिकाओं में घुसकर सालों तक वहाँ रह सकते हैं और कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं। भारी धातुओं की विषाक्तता का इलाज करने का एक सबसे अच्छा तरीका है भारी धातुओं से छुटकारा पाने की योजना बनाना। सुनिश्चित करें कि आप ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो शरीर से भारी धातुओं को बाहर निकालने में मदद करने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली हों, जैसे कि धनिया।

धनिया और शरीर से भारी धातुओं को साफ करने की इसकी क्षमता के बारे में जाने। साथ ही, हम पूरे शरीर की सफाई के लिए सबसे बेहतरीन धनिया चाय की रेसिपी भी शेयर करेंगे।

एजोइक, धनिया की अद्भुत डिटॉक्स शक्ति धनिया एक स्वादिष्ट और खाने योग्य जड़ी बूटी है जिसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। मैक्सिकन और एशियाई व्यंजनों में आम तौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला धनिया दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटियों में से एक है। हरा, पत्तेदार और तेज सुगंध वाला, धनिया का ताजा और खट्टा स्वाद इसे कई तरह के व्यंजनों को सजाने और उनका स्वाद बढ़ाने के लिए आदर्श बनाता है।

धनिया की खासियत यह है कि इसके पत्ते और डंठल खाने योग्य होते हैं। धनिया पाचन क्रिया को बेहतर बनाने, सूजन कम करने, रक्तचाप को संतुलित रखने और कई अन्य गुणों के लिए जाना जाता है। धनिया अपने रोगाणुरोधी, एंटीऑक्सीडेंट और दर्द निवारक गुणों के लिए जाना जाता है। धनिया के बीजों से निकाला गया धनिया का तेल भी जीवाणुरोधी गुणों वाला एक शक्तिशाली प्राकृतिक उपचार है।

जब आप धनिया का सेवन करते हैं, तो आप अपने शरीर को निम्नलिखित पोषक तत्व प्रदान करते हैं:

1. विटामिन ए

वैज्ञानिकों का कहना है कि धनिया आपके शरीर से पारा, सीसा और आर्सेनिक को प्रभावी ढंग से हटा सकता है



2. विटामिन सी
3. विटामिन ई
4. विटामिन के
5. एंटीऑक्सीडेंट
6. पोटेसियम
7. लोहा
8. कैल्शियम
9. फास्फोरस
10. टैनिन
11. लिनोलिक एसिड
12. सिनेओल

पूरे शरीर को डिटॉक्स करने के लिए धनिया चाय चीनी अजमोद के नाम से भी जाना जाने वाला धनिया हजारा सालों से रक्त शोधन के प्राकृतिक उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है।

एक अध्ययन के अनुसार, धनिया शरीर से सीसा निकालने में भी मददगार साबित हुआ है। अपने भारी धातु डिटॉक्स योजना के एक भाग के रूप में इस पर पर बनी चाय को पियें। आपको चाहिये होगा:

1. एक बड़ा चम्मच धनिया पत्ती
2. एक कप गरम पानी
3. 1/2 छोटा चम्मच कच्चा शहद

तैयारी: गरम पानी में धनिया के पत्ते डालें। कप को ढककर 5 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर छान लें। अगर आपको भीटा स्वाद चाहिए तो शहद मिलाएँ। गरमामगरम इसका आनंद लें!

अतिरिक्त सुझाव: आप इसे गर्मियों में पेय के रूप में भी ले सकते हैं। बस इसे ठंडा होने दें और आपके पास गर्मियों का एक ठंडा डिटॉक्स पेय तैयार है।

## अर्जुन का पेड़ (Terminalia arjuna)

आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा में अत्यंत महत्वपूर्ण औषधीय वृक्ष माना गया है। इसे हृदय रोगों की "अमृत औषधि" भी कहा जाता है। यह पेड़ भारत के लगभग सभी हिस्सों में नदियों, तालाबों और जलस्रोतों के किनारे स्वाभाविक रूप से पाया जाता है।

अर्जुन के औषधीय गुण और लाभ: ---  
1. हृदय रोगों में लाभकारी: अर्जुन की छाल हृदय की पेशियों को मजबूत बनाती है और रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती है। यह ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हृदय की धड़कन की अनियमितता में अत्यंत लाभ देती है। आयुर्वेद में इसे "हृदय-बल्य" — यानी हृदय को शक्ति देने वाली औषधि कहा गया है।

2. रक्त शुद्धिकरण में सहायक: अर्जुन की छाल में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं।

3. रडिडियों और घावों के लिए उपयोगी: अर्जुन की छाल का लेप हड्डी के फ्रैक्चर, सूजन या घावों पर लगाने से लाभ मिलता है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन और दर्द को कम करते हैं।

4. श्वसन और खांसी में राहत: अस्थमा, खांसी या सांस की तकलीफ में अर्जुन छाल का काढ़ा या चूर्ण लाभकारी होता है। यह श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है और बलगम को कम करता है।



5. दस्त और मूत्र रोगों में लाभकारी: अर्जुन की छाल का काढ़ा दस्त, पेशाब और मूत्र संक्रमण में लाभदायक है। मूत्र में जलन या संक्रमण की स्थिति में इसका सेवन राहत देता है।

अर्जुन के सेवन के प्रमुख तरीके: ---

- 1 अर्जुन छाल का काढ़ा: एक चम्मच अर्जुन छाल का चूर्ण दो कप पानी में डालकर उबालें, जब तक पानी आधा न रह जाए। छानकर सुबह और शाम सेवन करें।
- 2 अर्जुन दूध: एक चम्मच छाल का चूर्ण दूध में उबालकर पीने से हृदय रोगों में विशेष लाभ होता है।
- 3 अर्जुन चूर्ण: आधा से एक चम्मच अर्जुन चूर्ण

सुबह और शाम गुनगुने पानी या दूध के साथ लें।  
सावधानियाँ: ---  
अधिक मात्रा में सेवन करने से ब्लड प्रेशर कम हो सकता है।  
गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को चिकित्सक की सलाह से ही इसका सेवन करना चाहिए।  
लंबे समय तक नियमित सेवन से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।  
अर्जुन का पेड़ न केवल औषधीय दृष्टि से अमूल्य है, बल्कि यह पर्यावरण की शुद्धि में भी अहम भूमिका निभाता है।

# ‘राम’ नाम का क्या रहस्य है?

## राम नाम की शक्ति

1-राम सिर्फ एक नाम नहीं। राम मात्र दो अक्षर नहीं। राम हिन्दुस्तान की सांस्कृतिक विरासत है। राम हमारी की एकता और अखंडता हैं। राम हमारी आस्था और अस्मिता के सर्वोत्तम प्रतीक हैं। राम सनातन धर्म की पहचान है। राम तो प्रत्येक प्राणी में समा हुआ है, राम चेतना और सजीवता का प्रमाण है। अगर राम नहीं तो जीवन मरा है। इस नाम में वो ताकत है कि मरा-मरा करने वाला राम-राम करने लगता है। इस नाम में वो शक्ति है जो हजारों-लाखों मंत्रों के जाप में भी नहीं है।

2-राम का अर्थ है 'प्रकाश'। किरण एवं आभा (कान्ति) जैसे शब्दों के मूल में राम है। 'रा' का अर्थ है आभा (कान्ति) और 'म' का अर्थ है मंत्र, मेरा और मैं स्वयं। अर्थात् भेद भीतर प्रकाश। मेरे हृदय में प्रकाश। "बलशालियों में बलशाली है राम, लेकिन राम से भी बढ़कर राम का नाम"...

3-'राम' यह शब्द दिखने में जितना सुंदर है उससे कहीं महत्वपूर्ण इसका उच्चारण है। राम मात्र कहने से शरीर और मन में अलग ही तरह की प्रतिक्रिया होती है जो हमें आत्मिक शांति देती है। हजारों संतों-महात्माओं ने राम नाम जपते-जपते मोक्ष को पा लिया। "रमित इति रामः" जो राम-रोम में रहता है, जो समूचे ब्रह्मांड में रमण करता है। वही राम है।

राम जीवन का मूल मंत्र है। राम मृत्यु का मंत्र नहीं, राम गति का नाम है। राम थमने-उठरने का नाम नहीं, राम सुष्ठु की निरंतरता का नाम है।

4-राम महादेव के आराध्य हैं। महादेव काशी में मृत्यु शय्या पर पड़े व्यक्ति (मृत व्यक्ति नहीं) को राम नाम सुनाकर भवसागर से तार देते हैं। भगवान शिव के हृदय में सदा विराजित राम भारतीय लोक जीवन के कण-कण में रहे हैं। राम 'महामंत्र' है... राम नाम ही परमब्रह्म है...

5-अनेकानेक संतों ने निर्गुण राम को अपने आराध्य रूप में प्रतिष्ठित किया है। कबीरदासजी ने कहा है- आत्मा और राम एक है- आत्म राम अवर नहीं दूजा।

राम नाम कबीर का बीज मंत्र है। रामनाम को उन्होंने "अजपा जप" (जिसका उच्चारण नहीं किया जाता, अपितु जो स्वास और प्रतिस्वास के गमन और आगमन से सम्पादित किया जाता है।) कहा है। यह एक चिकित्सा विज्ञान आधारित सत्य है कि हम 24 घंटों में लगभग 21,600 श्वास भीतर लेते हैं और 21,600 उच्छ्वास बाहर फेंकते हैं।

6-इसका संकेत कबीरदासजी ने इस उक्ति में किया है- सहस्र इक्कीस छह सै धागा, निहचल नाँके पोवे।

अर्थात्- मनुष्य 21,600 धागे नाक के सूक्ष्म द्वार में पिरोता रहता है। अर्थात् प्रत्येक श्वास-प्रश्वास में वह राम का स्मरण करता रहता है।

7-स्कंद पुराण में वेद व्यास महाराज जी कहते हैं कि जो लोग राम-राम मंत्र का उच्चारण करते हैं। खाते-पीते, सोते, चलते और बैठते समय, सुख में या दुःख में राम मंत्र का जाप करते हैं, उन्हें दुःख, दुर्भाग्य व व्याधि का भी भय नहीं रहता। प्रभु श्रीराम सभी प्रकार के सुखों देने वाले स्वामी हैं। दीन-दुखी पर दया करने वाले कृपालु हैं।

8-रमते योगितो यास्मिन् रामः कर्मते हैं वही राम है। अर्थात्- योगीजन जिनमें रमण करते हैं वही राम है। इसी तरह ब्रह्मवैवर्त पुराण में कहा गया है - राम शब्दो विश्ववचनो, मशवापीश्वर वाचकः अर्थात् 'रा' शब्द परिपूर्णता का बोधक है और 'म' परमेश्वर वाचक है। चाहे निर्गुण ब्रह्म हो या दशरथीय राम ही, विशिष्ट तथ्य यह है कि राम शब्द एक महामंत्र है।

9-राम नाम का 'महामंत्र' आपको जीवन की सभी परेशानियों से बचता है...

"श्री राम जय राम जय जय राम" मंत्र आपने कई बार सुना होगा और भजन आदि के समय इसका जाप भी किया होगा लेकिन आपको इसकी शक्ति का शायद पता ना हो। इस मंत्र में इतनी शक्ति है कि आपकी कितनी भी बड़ी दुःखी या तकलीब सफलता है। सबसे बड़ी बात यह है कि इसके उच्चारण या कहें जाप करने के लिए किसी नियम का पालन करने की आवश्यकता नहीं है। इस मंत्र को आप दिन के किसी भी समय, कहीं भी हों, जाप कर सकते हैं।

10-मंत्र की महिमा- इसमें 'श्री', 'राम' और 'जय' तीन शब्दों का एक खास क्रम में दुहराव हो रहा है। 'श्री' का यहाँ अर्थ लक्ष्मी स्वरूपा 'सीता' या शक्ति से है, वहीं राम शब्द में 'रा' का तात्पर्य 'अग्नि' से है... 'अग्नि' जो 'दाह' करने वाला है तथा संपूर्ण दुष्कर्मों का नाश करती है। 'म' यहाँ 'जल तत्व' का प्रतीक है। जल को जीवन माना जाता है, इसलिए इस मंत्र में 'म' से तात्पर्य जीवन्ता से है।

11-इसलिए इस मंत्र का संपूर्ण अर्थ यह जाता है कि वह शक्ति जो संपूर्ण दूषित कर्मों का नाश करते हुए जीवन का वरण करती हो या आत्मा पर विजय प्राप्त करती हो। इसलिए जो कोई भी इस मंत्र का नियमित रूप से जाप करता है वह जहाँ अचानक आने वाली परेशानियों से बचा रहता है, जीवन की कोई भी मुश्किल उसकी उन्नति में बाधा नहीं बनती।

12-राम नाम सत्य है... राम नाम निर्विवाद रूप से सत्य है और यह भी निर्विवाद रूप से सत्य है कि राम नाम के निरंतर जाप से सद्गति प्राप्त होती है। राम नाम को इस अद्भुत महिमा को श्रीरामचरितमानस के माध्वम से तुलसीदासजी ने अनेक कथा प्रसंगों में प्रकट किया है... हमारी अंतिम यात्रा के समय भी इसी 'राम नाम सत्य है' के घोष ने हमारी जीवनयात्रा पूर्ण की है।

रामनाम का अर्थ  
1-र', 'अ' और 'म', इन तीनों अक्षरों के योग से 'राम' मंत्र बनता है। यही राम रसानाम है। 'र' अग्निवाचक है। 'अ' बीज मंत्र है। 'म' का अर्थ है ज्ञान। यह मंत्र पापों को जलाता है, किंतु पुण्य को सुरक्षित रखता है और ज्ञान प्रदान करता है। हम चाहते हैं कि पुण्य सुरक्षित रहे, सिर्फ पापों का नाश हो। 'अ' मंत्र जोड़ देने से अग्नि केवल पाप कर्मों का दहन कर पाती है और हमारे शुभ और सौत्विक कर्मों को सुरक्षित करती है।

2-'म' का उच्चारण करने से ज्ञान की उत्पत्ति होती है। हमें अपने स्वप्न का भान हो जाता है।

इसलिए हम र, अ और म को जोड़कर एक मंत्र बना लेते हैं- 'राम'। 'म' अभीष्ट होने पर भी यदि हम 'र' और 'अ' का उच्चारण नहीं करेंगे तो अभीष्ट की प्राप्ति नहीं होगी।

'र' अक्षर के कहत ही निकसत पाप पहर।  
पुनि भीतर आवत नहिं देत 'म' कार किंवार ।।  
अर्थ— 'र' अक्षर के कहते ही सारे पाप शरीर से बाहर निकल जाते हैं और वे दुबारा शरीर में प्रविष्ट नहीं हो पाते क्योंकि 'म' अक्षर तुरन्त शरीर के सारे दरवाजे (किवाड़) बन्द कर देता है।

3-मानव शरीर पापों को भोगने के लिए मिला है, जब सारे पाप ही शरीर से निकल जाएंगे तो शरीर अपने-आप स्वस्थ, पवित्र और ओजयुक्त हो जाएगा। राम सिर्फ एक नाम नहीं अपितु एक मंत्र है, जिसका नित्य स्मरण करने से सभी दुःखों से मुक्ति मिल जाती है। राम शब्द का अर्थ है- मनोहर, विलक्षण, चमत्कारी, पापियों का नाश करने वाला व भवसागर से मुक्त करने वाला। 'रामनाम' से आशय विष्णु के अवतार राम की भक्ति से है या फिर निर्गुण निरंकार परम ब्रह्म से।

4-विद्वानों ने शास्त्रों के आधार पर राम के तीन अर्थ निकाले हैं। राम नाम का पहला अर्थ है 'रमने योगिनः यस्मिन्-रामः।' यानी 'राम' ही मात्र एक ऐसे विषय हैं, जो योगियों की आध्यात्मिक- मानसिक भूख हैं, भोजन हैं, आनन्द और प्रसन्नता के स्रोत हैं।  
5-राम का दूसरा अर्थ है, 'रति महीधरः रामः।' 'रति' का प्रथम अक्षर 'र' है और 'महीधर' का प्रथम अक्षर 'म', राम। 'रति महीधरः' सम्पूर्ण विश्व की सर्वश्रेष्ठ ज्योतिष सत्ता है, जिनसे सभी ज्योतिष सत्ताएं ज्योतिष प्राप्त करती हैं।

6-'राम' नाम का तात्पर्य अर्थ है, 'रावणस्य मरणं रामः।' 'रावण' शब्द का प्रथम अक्षर है 'रा' और 'मरण' का प्रथम अक्षर है 'म'। रा+ म= राम यानी वह सत्ता, जिसकी शक्ति से रावण मर जाता है।

## 'राम'शब्द उच्चारण का महत्व

1-'राम' यह शब्द दिखने में जितना सुंदर है उससे कहीं महत्वपूर्ण है इसका उच्चारण। 'राम' कहने मात्र से शरीर और मन में अलग ही तरह की प्रतिक्रिया होती है, जो हमें आत्मिक शांति देती है। इस शब्द की ध्वनि पर कई शोध हो चुके हैं और इसका चमत्कारिक असर सिद्ध किया जा चुका है इसीलिए कहते भी हैं कि 'राम' से भी बढ़कर श्रीरामजी का नाम है।

2-हमारे दुःख कायिक, वाचिक और मानसिक—ये तीन प्रकार के होते हैं। निरंतर राम-नाम का जप करते रहने से मनुष्य के शरीर व प्राणों का व्यायाम हो जाता है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है। राम-नाम का जप करते रहने से मनुष्य अन्य अपशब्दों का उच्चारण नहीं करता है जिससे वाणी शुद्ध हो जाती है।

3-पवित्र राम-नाम लेते रहने से आसपास का वातावरण शुद्ध हो जाता है, मनुष्य के बुरे विचार और आदतें दूर हो जाती हैं और वह पवित्रता, महानता और उच्च आदर्शों के मार्ग पर चलने लगता है। यही आध्यात्मिक उन्नति धीरे-धीरे हमें स्वास्थ, सुख, शान्ति और संतुलन की ओर ले जाती है।

प्रभु श्रीराम नाम के उच्चारण से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। जो लोग ध्वनि विज्ञान से परिचित हैं वे जानते हैं कि 'राम' मंत्र का महिमा अस्पर्धार है।

4-जब हम 'राम' कहते हैं तो हवा या रेत पर एक विशेष आकृति का निर्माण होता है। उसी तरह चित्त में भी विशेष लय आने लगती है। जब व्यक्ति लगातार 'राम' नाम जप करता रहता है तो राम-रोम में प्रभु श्रीराम बस जाते हैं। उसके आसपास सुरक्षा का एक मंडल बनना तय समझो। प्रभु श्रीराम के नाम का असर जबरदस्त होता है। आपके सारे दुःख हरने वाला सिर्फ एकमात्र नाम है- 'हे राम'।

## 'राम' के नाम का रहस्य

1-भगवान राम के जन्म के पूर्व इस नाम का उपयोग ईश्वर के लिए होता था अर्थात् ब्रह्म, परमेश्वर, ईश्वर आदि की जगह पहले 'रा' शब्द का उपयोग होता था, इसीलिए इस शब्द की महिमा और बढ़ जाती है तभी तो कहते हैं कि राम से भी बढ़कर श्रीराम का नाम है। 'राम' शब्द की ध्वनि हमारे जीवन के सभी धुनियों को मिटाने की ताकत रखती है। यह हम नहीं ध्वनि विज्ञान पर शोध करने वाले वैज्ञानिक बताते हैं कि राम नाम के उच्चारण से मन शांत हो जाता।

2-राम या मारः राम का उल्टा होता है म, अ, र अर्थात् मार। मार बौद्ध धर्म का शब्द है। मार का अर्थ है- इंद्रियों के सुख में ही रत रहने वाला और दूसरा आंधी या तूफान। राम को छोड़कर जो व्यक्ति अन्य विषयों में मन को रमाता है, मार उसे वैसे ही गिरा देती है, जैसे सूखे वृक्षों को आंधियों।

3-अध्यात्म रामायण- मान्यता के अनुसार सर्वप्रथम श्रीराम की कथा भगवान शंकर ने देवी पार्वती को सुनाई थी। उस कथा को एक कौबे ने भी सुन लिया। उसी कौबे का पुनर्जन्म कागधुशुण्ड के रूप में हुआ। काकधुशुण्ड को पूर्व जन्म में भगवान शंकर के मुख से सुनी वह रामकथा पूरी की पूरी याद थी। उन्होंने यह कथा अपने शिष्यों को सुनाई। इस प्रकार रामकथा का प्रचार-प्रसार हुआ। भगवान शंकर के मुख से निकली श्रीराम की यह पवित्र कथा 'अध्यात्म रामायण' के नाम से विख्यात है। 'अध्यात्म रामायण' को ही विश्व का प्रथम रामायण माना जाता है।

4- हनुमन्नाटक- हालांकि रामायण के बारे में एक मत और प्रचलित है और वो यह है कि सबसे पहले रामायण हनुमानजी ने लिखी थी, फिर महर्षि वाल्मीकि संस्कृत महाकाव्य 'रामायण' की रचना की। 'हनुमन्नाटक' को हनुमानजी ने इसे एक शिला पर लिखा था। यह रामकथा वाल्मीकि की रामायण से भी पहले लिखी गई थी और 'हनुमन्नाटक' के नाम से प्रसिद्ध है। मान्यता है कि जब वाल्मीकि ने अपनी रामायण तैयार कर ली तो उन्हें लग कि हनुमानजी के हनुमन्नाटक के सामने यह टिक नहीं पाएगी और इसे कोई नहीं पढ़ेगा।

5-हनुमानजी को जब महर्षि की इस व्यथा का पता चला तो उन्होंने उन्हें बहुत सात्वना दी और अपनी रामकथा वाली शिला उठाकर समुद्र में फेंक दी, जिससे लोग केवल वाल्मीकि की रामायण ही पढ़ें और उसी की प्रशंसा करें। समुद्र में फेंकी गई

हनुमानजी की रामकथा वाली शिला राजा भोज के समय में निकाली गयी।

6- गोस्वामी तुलसीदास, जिनका जन्म स-1554 ई. हुआ था, ने रामचरित मानस की रचना की। सत्य है कि रामायण से अधिक रामचरित मानस को लोकप्रियता मिली है लेकिन यह ग्रंथ भी रामायण के तथ्यों पर ही आधारित है। श्रीराम नाम के दो अक्षरों में 'रा' तथा 'म' ताली की आवाज की तरह हैं, जो संदेह के पंछियों को हमसे दूर ले जाती हैं। ये हमें देवत्व शक्ति के प्रति विश्वास से ओत-प्रोत करते हैं। इस प्रकार वेदांत वैद्य जिस अनंत सच्चिदानंद तत्व में योगिवद् रमण करते हैं उसी को परम ब्रह्म श्रीराम कहते हैं-

7-गोस्वामी जी कहते हैं:-  
महामंत्रं जोड़ जपत महेशू। कासीं मुकुति हेतु उपदेशु ॥ (मानस, बाल, दोहा-19/3)  
यह 'राम' नाम महामंत्र है जिसे महेश्वर, भगवान शंकर जपते हैं और उनके द्वारा यह राम नाम उपदेश का काशी में मुक्ति का कारण है। 'र', 'अ' और 'म' इन तीन अक्षरों के मिलने से यह राम नाम तो हुआ 'महामंत्र' और बाकी दूसरे सभी नाम हुए साधारण मंत्र।

8 -  
"सप्तकोट्य महामंत्राश्चित्तविभ्रमकारकाः।  
एक एव परो मन्त्रो 'राम' इत्यक्षरद्वयम् ॥  
सात करोड़ मंत्र हैं। वे चित्त को भ्रमित करने वाले हैं। यह दो अक्षरों वाला राम नाम परम मंत्र है। यह सब मंत्रों में श्रेष्ठ मंत्र है। सब मंत्र इसके अंतर्गत आ जाते हैं। कोई भी मंत्र बाहर नहीं रहता। सब शक्तियाँ इसके अंतर्गत हैं।

9-यह 'राम' नाम काशी में मरने वालों की मुक्ति का हेतु है। भगवान शंकर मरने वालों के कान में यह राम नाम सुनाते हैं और इसको सुनने से काशी में उन जीवों की मुक्ति हो जाती है। एक सज्जन कह रहे थे कि काशी में मरने वालों का दायें कान ऊंचा हो जाता है-ऐसा मैंने देखा है। मानव मरते समय दाएं कान में भगवान शंकर राम नाम मंत्र देते हैं। इस विषय में कहा गया है कि "जब प्राणों का प्रयाण होता है तो उस समय भगवान शंकर उस प्राणी के कान में राम नाम सुनाते हैं। परन्तु क्यों सुनाते हैं?"

10-वे यह विचार करते हैं कि भगवान से विमुख जीवों की खबर यमराज लेते हैं, वे सबको दंड देते हैं परंतु मैं संसार भर का मालिक हूँ। लोग मुझे विश्वनाथ कहते हैं और मेरे रहते हुए मेरी इस काशीपुरी में आकर यमराज दंड देते तो यह ठीक नहीं है। अरे भाई, किसी को दंड या पुरस्कार देना तो मालिक का काम है। राजा की राजधानी में बाहर से दूसरा आकर ऐसा काम करे तो राजा की पोल निकलती है न। सारे संसार में नहीं तो कम से कम वाराणसी में जहां मैं बैठा हूँ, यहां आकर यमराज दखल दे, यह कैसे हो सकता है।

11-काशी में 'वरुणा' और 'असी' दोनों नदियां गंगा जी में आकर मिलती हैं। उनके बीच का क्षेत्र 'वाराणसी' है। इस क्षेत्र में मछली हो या मेंढक हो या अन्य कोई जीव जंतु हो, आकाश में रहने वाले हो या जल में रहने वाले हो या थल में रहने वाले जीव हों उनको भगवान शंकर मुक्ति देते हैं। यह है काशी वास की महिमा। काशी की महिमा बहुत विशेष मानी गई है। यहां रहने वाले यमराज की फांसी से दूर हो जाएं इसके लिए शंकर भगवान हरदम सजग रहते हैं। मेरी प्रणाम को काल का दंड न मिले ऐसा विचार हृदय में रखते हैं।

12-अध्यात्म रामायण में भगवान श्री राम की स्तुति करते हुए भगवान शंकर कहते हैं-जीवों की मुक्ति के लिए आपका 'राम' नाम रूपा जो स्तवन है अंत समय में मैं इसे उन्हे सुना देता हूँ जिससे उन जीवों की मुक्ति हो जाती है-  
"अहं हि काश्यां...दिशाभि मंत्रं तव राम नाम।"  
जन्म जन्म मुनि जतनु कराहीं अंत राम कहि आवत नहिं ॥

13-अंत समय में राम कहने से वह फिर जन्मता-मरता नहीं। ऐसा राम नाम है। भगवान ने ऐसा मुक्ति का क्षेत्र खोल दिया। कोई भी अन्न का शब्द खोलें तो पास में पूंजी चाहिए। बिना पूंजी के अन्न कैसे देगा? शंकर जी कहते हैं-हमारे पास 'राम' नाम की पूंजी है। इससे जो चाहे मुक्ति ले लो।

14-मुक्ति जन्म महि जानि ग्यान खानि अघ हानि करे ॥  
जहं बस संभु भवनि सो कासी सेइ अ कस न ॥  
यह काशी भगवान शंकर का मुक्ति क्षेत्र है। यह राम नाम की पूंजी ऐसी है कि कम होती ही नहीं। अनंत जीवों की मुक्ति कर देने पर भी इसमें कमी नहीं आती। आप भी तो कहाँ से, वह अणार है, असीम है।

15-नाम की महिमा कहते-कहते गोस्वामी जी कहते हैं:-  
कहाँ कहाँ लिंग नाम बड़ाई, रामु न सकइ ङ्कषह नाम गुन गाई ॥ (बाल.दो.26/8)  
भगवान श्री राम भी नाम का गुणगान नहीं गा सकते। इतने गुण राम नाम जपते रहते हैं। 'महामंत्र' जोड़ जपत महेशू' इसका दूसरा अर्थ यह भी हो सकता है कि यह महामंत्र इतना विलक्षण है कि महामंत्र राम नाम जपने से 'ईश' भी महेश हो गए। महामंत्र का जप करने से आप भी महेश के समान हो सकते हैं।

16-रामनाम के चरित्र अनंत हैं। उन चरित्र को लेकर नाम जप भी अनंत ही होगा. वाल्मीकि ने सौ करोड़ श्लोकों की रामायण बनाई, तो सौ करोड़ श्लोकों की रामायण को भगवान शंकर के आगे रख दिया जो सदैव राम नाम जपते रहते हैं। उन्होंने उसका उपदेश पार्वती को दिया. भगवान शंकर ने रामायण के तीन विभाग कर त्रिलोक में बाँट दिया. तीन लोकों को तैतिस - तैतिस करोड़ दिवों एक करोड़ बच गया. उसके भी तीन टुकड़े किये तो एक लाख बच गया उसके भी तीन टुकड़े किये तो एक हज़ार बच और उस एक हज़ार के भी तीन भाग किये तो सौ बच गया. उसके भी तीन भाग किए एक श्लोक बच गया. इस प्रकार एक करोड़ श्लोकों के तीन भाग करते करते एक अनुष्टुप श्लोक बचा रह गया. एक अनुष्टुप छंद के श्लोक में बत्तीस अक्षर होते हैं उसमें दस - दस अक्षर तीनों को दे दिए तो अंत में दो ही अक्षर बचे भगवान शंकर ने यह दो अक्षर 'र' और 'म' आपने पास रख लिए. राम अक्षर में ही पूरी रामायण है, पूरा शास्त्र है।

17-राम नाम वेदों के प्राण के सामान है. शास्त्रों



का और वर्णमाल का भी प्राण है. प्रणव को वेदों का प्राण माना जाता है. प्रणव तीन मात्र वाल ॐ कार पहले ही प्रगट हुआ, उससे त्रिपदा गायत्री बनी और उससे वेदग्रन्थ, ऋग, साम और यजु- ये तीन प्रमुख राम नाम से प्रणव होता है. जैसे प्रणव से र निकाल दो तो केवल णव हो जाएगा अर्थात दोहो हो जायेगा. ऐसे ही ॐ में से म निकाल दिया जाए तो वह शोक का वाचक हो जाएगा. प्रणव में र और ॐ में म कहना आवश्यक है. इसलिए राम नाम वेदों का प्राण भी है.

## 18-अग्नि, सूर्य और चन्द्रमा में जो शक्ति है वह राम नाम से आती है

राम और रूप दोनों ईश्वर कि उपाधि हैं. भगवाने नाम और रूप दोनों अनिर्वचनीय हैं, अनादि है. सुन्दर, शुद्ध भक्ति युक्त बुद्धि से ही इसका दिव्य अविनाशी स्वरूप जानने में आता है. राम नाम लोक और परलोक में निर्वहन करने वाला होता है. लोक में यह देने वाला चिंतामणि और परलोक में भगवन्दर्शन कराने वाला है. वृक्ष में जो शक्ति है वह बीज से ही आती है इसी प्रकार अग्नि, सूर्य और चन्द्रमा में जो शक्ति है वह राम नाम से आती है.

19-राम नाम अविनाशी और व्यापक रूप से सर्वत्र परिपूर्ण है. सतह, चेतन है और आनंद राशि है. उस आनंद रूप परमात्मा से कोई जगह खाली नहीं, कोई समय खाली नहीं, कोई व्यक्ति खाली नहीं कोई प्रकृति खाली नहीं ऐसे परिपूर्ण, ऐसे अविनाशी यह निर्गुण है. वस्तुएं पत्त जाती हैं, व्यक्ति नष्ट हो जाते हैं, समय का परिवर्तन हो जाता है, देश बदल जाता है, लेकिन यह सत- तत्त्व ज्यों- त्यों ही रहता है इसका विनाश नहीं होता है इसलिए यह सत है.

20-जीभ वागेन्द्रिय है उससे राम राम जपने से उत्सर्ग इतनी अलौकिकता आ जाती है की ज्ञानेन्द्रिय और उसके आगे अंतःकरण और अन्तः कारण से आगे प्रकृति और प्रकृति से अतीत परमात्मा तत्व है, उस परमात्मा तत्व को यह नाम जगा दे ऐसी उत्सर्ग शक्ति है. राम नाम मणिदीप है. एक दीपक होता है एक मणिदीप होता है. तेल का दिया दीपक कहलाता है मणिदीप स्वतः प्रकाशित होती है. जो मणिदीप है वह कभी बुझता नहीं है. जैसे दीपक को चौखट पर रख देने से घर के अंदर और घर दोनों हिस्से प्रकाशित हो जाते हैं वैसे ही राम नाम को जीभ पर रखने से अंतःकरण और बाहरी आचरण दोनों प्रकाशित हो जाते हैं. यानी भक्ति को यह हृदय में बुलाना हो तो, राम नाम का जप करो इससे भक्ति दौड़ी चली आएगी.

21-अनेक जन्मों से युग युगांतर से जिन्होंने पाप किये हों उनके उपर राम नाम की दीपिका आगि रख देने से सारे पाप कटित हो जाते हैं. राम के दोनों अक्षर मधुर और सुन्दर हैं. मधुर का अर्थ रचना में रस मिलता हुआ और मनोहर कहने का अर्थ है की सारे पापों को राहु- केतु ग्रहण लगा देते हैं, लेकिन राम नाम पर कभी ग्रहण नहीं लगता है. चन्द्रमा घटा बढता रहता है लेकिन राम तो सदैव बढता रहता है. यह सदा शुद्ध है अतः यह निर्मल चन्द्रमा और तेजस्वी सूर्य के समान है.

22-जगत में सूर्य पोषण करता है और चन्द्रमा अमृत वर्षा करता है. राम नाम विमल है जैसे सूर्य और चंद्रमा को राहु- केतु ग्रहण लगा देते हैं, लेकिन राम नाम पर कभी ग्रहण नहीं लगता है. चन्द्रमा घटा बढता रहता है लेकिन राम तो सदैव बढता रहता है. यह सदा शुद्ध है अतः यह निर्मल चन्द्रमा और तेजस्वी सूर्य के समान है.

23-अमृत के स्वाद और तृप्ति के सामान राम नाम है. राम कहते समय मुह खुलता है और म कहे पर बंद होता है. जैसे भोजन करने पर मुख खुला होता है और तृप्ति होने पर मुह बंद होता है. इसी प्रकार र और म अमृत के स्वाद और तोष के सामान हैं.

24-छह कमलों में एक नाभि कमल। चक्र ॥  
उसकी पंखडियों में भगवान के नाम है, वे भी दिखने लग जाते हैं. आँखों में जैसे सभी बाहरी ज्ञान होता है ऐसे नाम जाप से बड़े बड़े शास्त्रों का ज्ञान हो जाता है, जिसने पढ़ाई नहीं की, शास्त्र शास्त्र नहीं पढ़े

4-बड़े ही ध्यान से समझने का विषय है। परमात्मा (निर्गुण और निराकार) अपने ही बनाये विधान के अनुसार अपने मूल स्वरूप (आदि निरंजन) में इस जड़ संसार में प्रकट नहीं हो सकता। इस प्रकार कहा जा सकता है कि परमात्मा के निर्गुण रूप में यह तृप्ति है, या यों कहे कि निर्गुण और निराकार परमात्मा हम संसारी जीवों की सीमित शक्ति के कारण हमारी पहुँच से बाहर है।

5-परमात्मा अपने निर्गुण स्वरूप में अविनाशी है (अच्छाई), पर यह अगम और अगोचर, अर्थात् हमारी पहुँच से बाहर है (तृप्ति), जबकि अपने सगुण (मनुष्य) रूप यह सुगम और इन्द्रिय-गोचर, अर्थात् हमारी पहुँच के अन्दर है (अच्छाई), पर यह आम इन्सान की तरह नश्वर है (तृप्ति)। राम-नाम की विशेषता यह है कि वह परमात्मा के निर्गुण स्वरूप की तरह अविनाशी होते हुए उसके सगुण रूप के सामान हमारी पहुँच के अन्दर है, क्योंकि इसके बाहरी वर्णात्मक नाम को बोला या सुना जा सकता है और आन्तरिक धुनात्मक नाम को आन्तरिक प्रकाश और आन्तरिक शब्द के रूप में अन्दर देखा और सुना जा सकता है।

6-अपनी इस विशेषता के कारण राम-नाम परमात्मा के निर्गुण और सगुण - दोनों रूप की विशेषता का बोध कराता है, इनके पारस्परिक सम्बन्ध या एकता को प्रकट करता है और साथ ही जीवों की मुक्ति का भी एकमात्र साधन सिद्ध होता है (जो बन्धन-ग्रस्त जीवों के लिए अत्यंत ही महत्वपूर्ण है)। राम-नाम की विशेषता बताते हुए तुलसीदास जी इसकी तुलना एक कुशल दुर्भागिय से करते हैं जो एक बिचौलिये का काम कर परमात्मा के निर्गुण और सगुण रूपों के बीच सम्बन्ध दिखलाता है और उनके यथार्थ स्वरूप का बोध कराता है, जैसा कि तुलसीदास जी कहते हैं:-

"अगुन सगुन बिच नाम सुसाखी । उभय प्रबोधक चतुर दुभाषी" ॥ (सुसाखी - उत्तम प्रमाण; प्रबोधक - बोध कराने वाला; दुभाषी - दुर्भागिया)

7-यहाँ पर यह बात ध्यान देने कि जरूरत है कि जो नाम या राम-नाम चारों युगों और तीनों कालों में जीवों का उद्धार करनेवाला करा गया है, वह त्रेता युग में उत्पन्न होनेवाले दशरथ-पुत्र श्री राम का वर्णात्मक नाम नहीं हो सकता; क्योंकि त्रेता युग से पहले सतयुग में राम का यह वर्णात्मक नाम प्रचलित नहीं था। इससे यह सिद्ध होता है कि राम-नाम से तुलसी जी का

तात्पर्य उस सच्चे अविनाशी धुनात्मक नाम से है जो सभी वर्णात्मक नामों से परे है और अविनाशी परमात्मा का सार है।

8-तुलसीदास जी ने इन दोनों भेदों को स्वीकार करते हुए उन्होंने 'श्रवणात्मक' शब्द का एक और भेद भी स्पष्ट किया है। 'श्रवणात्मक' नामक शब्द से उनका तात्पर्य बाहर की उन ध्वनियों से है जो किसी प्रकार के टंकार, गर्जन या बाहरी बाजे-गाजे से उत्पन्न होती है। इन्हें भी बाहरी वर्णों या अक्षरों में लिखा, पढ़ा या बोला नहीं जा सकता है, केवल श्रवण या कान से सुना जा सकता है।

9-आन्तरिक धुनात्मक शब्द को बाहरी ध्वनियों से परे और भिन्न बतलाने के लिए तुलसीदास जी ने इस 'श्रवणात्मक' शब्द का अलग बंध बतलाया है। शब्द के इस तीन भेदों को जो किसी प्रकार के टंकार, गर्जन या बाहरी बाजे-गाजे से उत्पन्न होती है। इन्हें भी बाहरी वर्णों या अक्षरों में लिखा, पढ़ा या बोला नहीं जा सकता है, केवल श्रवण या कान से सुना जा सकता है।

10-राम करुणा में हैं। राम शान्ति में हैं। राम एकता में हैं। राम प्रगति में हैं। राम शत्रु के चिंतन में हैं। राम तेरे मन में हैं, राम मेरे मन में हैं। राम तो घर घर में हैं। राम हर आंगन में हैं। इसलिए कहा गया है कि मन से रावण को निकालो, राम उदरके मन में हैं।

राम नाम निर्गुण और सगुण के बीच सुन्दर साक्षी है. यह दोनों के बीच का वास्तविक ज्ञान करवाने वाला चतुर दुर्भागिया है. नाम सगुण और निर्गुण दोनों से श्रेष्ठ चतुर दुर्भागिया है.

11-राम जाप से राम राम पवित्र हो जाता है. साधक ऐसा निवृत्त हो जाता है उसके दर्शन, स्पर्श भाषण से ही दूसरे पर असर पड़ता है. अनिश्चिता दूर होती है शोक- चिंता दूर होते हैं, पापों का नाश होता है. वे जहाँ रहते हैं वह धाम बन जाता है. वे जहाँ चलते हैं वहाँ का वायुमंडल पवित्र हो जाता है।

भगवान राम नीले और कृष्ण काले क्यों? 1-अक्सर मन में यह सवाल गुंजता है कि श्रीकृष्ण का काला रंग तो फिर भी समझ में आता है लेकिन भगवान राम को नील वर्ण भी कहा जाता है। क्या वाकई भगवान राम नीले रंग के थे, किसी इंसान का नीला रंग कैसे हो सकता है? वहीं काले रंग के श्रीकृष्ण इतने आकर्षक कैसे थे? इन भगवानों के रंग-रूप के पीछे क्या रहस्य है।

2-श्रीराम के नीले वर्ण और कृष्ण के काले रंग के पीछे एक दार्शनिक रहस्य है। भगवानों का यह रंग उनके व्यक्तित्व को दर्शाते हैं। दरअसल इसके पीछे भाव है कि भगवान का व्यक्तित्व अनंत है। उसकी कोई सीमा नहीं है, वे अनंत हैं। ये अनंतता का भाव हमें आकाश से मिलता है। आकाश की कोई सीमा नहीं है। वह अंतहीन है। राम और कृष्ण के रंग इसी आकाश की अनंतता के प्रतीक हैं।

3-राम का जन्म दिन में हुआ था। दिन के समय का आकाश का रंग नीला होता है। इसी तरह कृष्ण का जन्म आधी रात के समय हुआ था और रात के समय आकाश का रंग काला प्रतीत होता है। दोनों ही परिस्थितियों में भगवान को हमारे ऋध्व-मुनियों और विद्वानों ने आकाश के रंग से प्रतीकात्मक तरीके से दर्शाते के लिए है काले और नीले रंग का बताया है। एक राम राजा दशरथ का वेदा, एक राम घर-घर में बैठा, एक राम साकेल पसारा, एक राम सारे जग से प्यारा,







## बोर्ड परीक्षाओं और प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं की तैयारी को प्रभावी ढंग से संतुलित करना ( नीट युजी & जेईई-मैन )



डॉ विजय गर्ग

बोर्ड अवधारणा स्पष्टता, लेखन क्षमता और समझ की गहराई का परीक्षण करते हैं, जबकि नीट/जेईई गति, सटीकता, समस्या-समाधान कौशल और लागू अवधारणाओं की मांग करता है।

फिर भी हर साल हजारों टॉपर्स दोनों को शानदार तरीके से संभालते हैं। रहस्य अधिक अध्ययन नहीं है, बल्कि स्मार्ट अध्ययन है। यहां तनाव या थकान के बिना प्रभावी ढंग से संतुलित करने का एक संरचित मार्गदर्शिका दी गई है।

1. बोर्ड और प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के बीच वास्तविक अंतर समझें  
बोर्डों प्रस्तुति, लम्बे उत्तर और चरणबद्ध व्याख्या पर जोर देना प्रश्न ज्यादातर सीधे होते हैं एनसीईआरटी अंतिम आधार है लिखित समय प्रबंधन महत्वपूर्ण है नीट/जेईई मैन एमसीक्यू, समस्या-समाधान की गति, अवधारणाओं के आवेदन पर ध्यान केंद्रित करें प्रश्न अधिक जटिल होते हैं और उच्च स्तर के तर्क की आवश्यकता होती है पहले के पेपर और नकली परीक्षणों का अभ्यास करना आवश्यक है समय का दबाव तीव्र है इस अंतर को जानना आपको दोनों शैलियों का मिश्रण करने के बजाय लक्षित तरीके से तैयारी करने में मदद करता है। 2. एनसीईआरटी को अपना मूल बनाएं - यह दोनों के लिए मदद करता है

बोर्डों के लिए एनसीईआरटी अनिवार्य है। नीट के लिए, एनसीईआरटी (विशेषकर जीवविज्ञान और रसायन विज्ञान) पेपर का 80-90% है। जेईई के लिए, एनसीईआरटी आपकी अवधारणा मूल बनाता है।  
बख्शीश: ✓ एनसीईआरटी को पूरी तरह से पुरा करें, फिर नीट/जेईई के लिए उच्च स्तर की समस्याओं पर आगे बढ़ें।  
एक संतुलित दैनिक अध्ययन कार्यक्रम बनाएं आपको अध्ययन के 12-15 घंटे की आवश्यकता नहीं है। आपको लगातार, संरचित घंटों की आवश्यकता है।

3 एक नमूना प्रभावी दिनचर्या  
3 घंटे - बोर्ड-केंद्रित अध्ययन (सैद्धांतिक, लेखन अभ्यास)  
4 घंटे - नीट/जेईई केंद्रित अभ्यास (एमसीक्यू, संख्यात्मक, पीवाईक्यू)  
1 घंटे - संशोधन + सूत्र चार्ट + जटिल विश्लेषण सप्ताहांत में  
नीट/जेईई के लिए पूर्ण लंबाई का नकली परीक्षण करें

बोर्डों परीक्षाओं और राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं जैसे नीट यूजी और जेईई मैन के लिए तैयारी को संतुलित करना छात्र की शैक्षणिक यात्रा में सबसे कठिन चरणों में से एक है। दोनों परीक्षाओं में अलग-अलग मानसिकता, अलग-अलग रणनीति और विभिन्न प्रकार की तैयारी की आवश्यकता होती है। बोर्ड अवधारणा स्पष्टता, लेखन क्षमता और समझ की गहराई का परीक्षण करते हैं, जबकि नीट/जेईई गति, सटीकता, समस्या-समाधान कौशल और लागू अवधारणाओं की मांग करता है।

फिर भी हर साल हजारों टॉपर्स दोनों को शानदार तरीके से संभालते हैं। रहस्य अधिक अध्ययन नहीं है, बल्कि स्मार्ट अध्ययन है। यहां तनाव या थकान के बिना प्रभावी ढंग से संतुलित करने का एक संरचित मार्गदर्शिका दी गई है।

1. बोर्ड और प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के बीच वास्तविक अंतर समझें  
बोर्डों प्रस्तुति, लम्बे उत्तर और चरणबद्ध व्याख्या पर जोर देना प्रश्न ज्यादातर सीधे होते हैं एनसीईआरटी अंतिम आधार है लिखित समय प्रबंधन महत्वपूर्ण है नीट/जेईई मैन एमसीक्यू, समस्या-समाधान की गति, अवधारणाओं के आवेदन पर ध्यान केंद्रित करें प्रश्न अधिक जटिल होते हैं और उच्च स्तर के तर्क की आवश्यकता होती है पहले के पेपर और नकली परीक्षणों का अभ्यास करना आवश्यक है समय का दबाव तीव्र है इस अंतर को जानना आपको दोनों शैलियों का मिश्रण करने के बजाय लक्षित तरीके से तैयारी करने में मदद करता है। 2. एनसीईआरटी को अपना मूल बनाएं - यह दोनों के लिए मदद करता है

बोर्डों के लिए एनसीईआरटी अनिवार्य है। नीट के लिए, एनसीईआरटी (विशेषकर जीवविज्ञान और रसायन विज्ञान) पेपर का 80-90% है। जेईई के लिए, एनसीईआरटी आपकी अवधारणा मूल बनाता है।  
बख्शीश: ✓ एनसीईआरटी को पूरी तरह से पुरा करें, फिर नीट/जेईई के लिए उच्च स्तर की समस्याओं पर आगे बढ़ें।  
एक संतुलित दैनिक अध्ययन कार्यक्रम बनाएं आपको अध्ययन के 12-15 घंटे की आवश्यकता नहीं है। आपको लगातार, संरचित घंटों की आवश्यकता है।

3 एक नमूना प्रभावी दिनचर्या  
3 घंटे - बोर्ड-केंद्रित अध्ययन (सैद्धांतिक, लेखन अभ्यास)  
4 घंटे - नीट/जेईई केंद्रित अभ्यास (एमसीक्यू, संख्यात्मक, पीवाईक्यू)  
1 घंटे - संशोधन + सूत्र चार्ट + जटिल विश्लेषण सप्ताहांत में  
नीट/जेईई के लिए पूर्ण लंबाई का नकली परीक्षण करें



बोर्डों के लिए विषयगत नमूना पेपर हल करें यह संतुलन आपको ओवरलोड किए बिना दोनों के लिए समान रूप से तैयार रखता है। 4. 70-30 फॉर्मूला का स्मार्ट उपयोग करें वर्ष के दौरान (अप्रैल-दिसंबर) प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के लिए 70% समय बोर्डों के लिए 30 प्री-बोर्ड और बोर्ड सत्र (जनवरी से मार्च) के दौरान 70% बोर्ड 30 प्रतिशत प्रतिस्पर्धी परीक्षाएं यह परिवर्तनशील प्राथमिकता सही समय पर प्रभुत्व सुनिश्चित करती है। 5. नीट/जेईई के लिए बोर्ड और एमसीक्यू के लिए लेखन का अभ्यास करें

बोर्ड के लिए नियमित रूप से लम्बे उत्तर लिखें नमूना कागज हल करें गति, सुव्यवस्थितता और संरचना में सुधार करें रेखाचित्र, व्युत्पन्न, परिभाषाएं याद रखें प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं के लिए अध्याय के अनुसार एमसीक्यू हल करें साप्ताहिक को मासिक नकली परीक्षण दें गलतियों का नोटबुक रखें अपने कमजोर क्षेत्रों का विश्लेषण करें गति और सटीकता में सुधार

दोनों को अलग-अलग कौशल की आवश्यकता होती है; दोनों प्रारूपों का अभ्यास करना आवश्यक है। 6. एकीकृत नोट्स का उपयोग करें अलग-अलग नोटबुक रखने के बजाय, एक सेट नोट बनाएं जहां बोर्ड की सामग्री काले/नीले रंग में है अतिरिक्त एमसीक्यू सूत्र, शॉर्टकट, अपवाद रंगीन स्याही में हैं एकीकृत नोट्स समय और ऊर्जा बचाते हैं, तथा त्वरित समीक्षाओं में मदद करते हैं। समीक्षा को नजरअंदाज न करें - यह वास्तविक रैंक बूस्टर है यदि आप संशोधन नहीं करते हैं तो आपका मस्तिष्क एक सप्ताह के भीतर 60-70% भूल जाता है। एक निश्चित संशोधन कार्यक्रम बनाएं दैनिक - 30 मिनट रिविज - 1 से 2 विषयों की पूर्ण समीक्षा मासिक - परीक्षाओं के साथ व्यापक समीक्षा पुनरावलोकन दोनों परीक्षाओं में प्रतिधारण, आत्मविश्वास और प्रदर्शन को बेहतर बनाता है।

नकली परीक्षण: गेम चेंजर नकली परीक्षण ज्ञान को प्रदर्शन में बदल देते हैं। नीट/जेईई के लिए हर सप्ताह 1 पूर्ण परीक्षण करें बोर्ड के बाद प्रति सप्ताह 3 परीक्षण करें गलतियों का सख्ती से विश्लेषण करें बोर्डों के लिए परीक्षा जैसे परिस्थितियों में नमूना पेपर हल करें पूर्णकालिक लेखन का अभ्यास करें नकली परीक्षण चिंता को कम करते हैं, समय के साथ मदद करते हैं और सटीकता में सुधार करते हैं।

जलने से बचें - स्वस्थ संतुलन बनाए रखें अत्यधिक काम करने से थकान और खराब उत्पादन होता है। रखरखाव 7 घंटे की नींद संतुलित आहार छोटे ब्रेक कुछ शारीरिक गतिविधि न्यूनतम सोशल मीडिया एक शांत मन बोर्ड और प्रतिस्पर्धी परीक्षा दोनों में बेहतर प्रदर्शन करता है। 10। अपने आप पर विश्वास करें - आत्मविश्वास घंटों से अधिक महत्वपूर्ण है कई छात्रों को संदेह है कि क्या वे दोनों एक साथ काम कर सकते हैं। लेकिन सच्चाई यह है: ✓ बोर्ड आपका अवधारणाएं बनाने में मदद करते हैं ✓ प्रतिस्पर्धी परीक्षा की तैयारी आपकी समस्या समाधान को तेज करती है ✓ छत्र सही तरीके से संपर्क किया जाए तो दोनों एक-दूसरे की पूर्ति करते हैं

सफलता स्थिरता से आती है, पूर्णता से नहीं। निष्कर्ष नीट यूजी या जेईई मैन के साथ बोर्ड परीक्षाओं को संतुलित करना कोई लड़ाई नहीं है, बल्कि एक रणनीति है। स्मार्ट योजना, अनुशासित निष्पादन और निरंतर संशोधन के साथ, कोई भी छात्र दोनों में उत्कृष्ट हो सकता है। मुख्य बात यह है कि परीक्षा पैटर्न के बीच अंतर समझना, समय का बुद्धिमान से प्रबंधन करना और शांत, केंद्रित मन रखना। सही दृष्टिकोण के साथ, आप बोर्डों में 95% से अधिक स्कोर कर सकते हैं और उत्कृष्ट नीट/जेईई रैंक भी प्राप्त कर सकते हैं।



संपादकीय

चिंतन-मनन



## बादलों में मौजूद जहरीले तत्व और कीटनाशक बारिश की बूंदों के साथ पृथ्वी पर गिरते हैं और सभी चीजों को प्रदूषित कर रहे

डॉ विजय गर्ग

कोलकाता के भारतीय विज्ञान एवं शिक्षा अनुसंधान संस्थान के वैज्ञानिकों के अनुसार, पश्चिमी घाट और हिमालय के बादलों में करीब 12 जहरीली धातुएं, जैसे कैडमियम, क्रोमियम, तांबा और जस्ता पाई गई हैं। ये धातुएं निचले प्रदूषित इलाकों से बादलों में समाहित होकर पृथ्वी के सबसे ऊंचे और संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्र तक पहुंच रही हैं। बादल को पीने योग्य पानी का एक महत्वपूर्ण स्रोत माना जाता है। हालांकि, अब वर्षा के जल की शुद्धता पर सवाल उठने लगे हैं। पहले यह चर्चा में था कि हमारे वायुमंडल और खाद्य सामग्री में कीटनाशकों का मिश्रण जीवों के लिए खतरनाक हो सकता है, लेकिन अब वर्षा जल में भी इस तरह के रसायन की मौजूदगी पर चिंता जताई जा रही है। हालिया अध्ययनों में वायुमंडलीय एयरोसोल, यानी हवा में मौजूद छोटे-छोटे कणों में भी कीटनाशक पाए गए हैं। ये कण ट्रोपोस्फीयर में भी मौजूद होते हैं, जो पृथ्वी के वायुमंडल की पहली परत है और धरती की सतह से एक से दो किलोमीटर की ऊंचाई तक फैली होती है। नए-नए अध्ययनों में यह खुलासा हो रहा है कि बादल भी जहरीली धातुओं, प्लास्टिक और माइक्रोप्लास्टिक के साथ-साथ कीटनाशकों से भी भरे होते हैं। इसने वैज्ञानिकों की चिंता को और बढ़ा दिया है, क्योंकि बादलों में मौजूद ये जहरीले तत्व और कीटनाशक बारिश की बूंदों के साथ पृथ्वी पर गिरते हैं और सभी चीजों को प्रदूषित कर रहे हैं, जिससे मानव जीवन के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न हो सकता है। यह खुलासा फ्रांस और इटली के वैज्ञानिकों के संयुक्त अध्ययन तथा कोलकाता स्थित भारतीय विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान के अध्ययन में हुआ है।

वर्ष 1990 के दशक में भी बारिश के पानी में कीटनाशकों की मौजूदगी का अध्ययन किया गया था, जिसमें जर्मन वैज्ञानिक फ्रांस ट्राटनर की टीम ने बादलों में अट्राजाइन हर्बिसाइड का पता लगाया था, जो मक्का के खेतों में इस्तेमाल होता था। हालांकि, उस समय इस रसायन की मात्रा का निर्धारण नहीं किया जा सका था, लेकिन बाद में इसे प्रतिबंधित कर दिया गया। हालिया अध्ययन में बादलों और बारिश के पानी के नमूनों में 32 प्रकार के कीटनाशकों की मौजूदगी पाई गई है। खास बात यह है कि इनकी अधिकांश किस्में पर यूरोप में पिछले एक दशक से प्रतिबंध लागू हैं, जो यह दर्शाता है कि प्रतिबंध के बावजूद ये रसायन वायुमंडल में बने हुए हैं और वर्षा के पानी के माध्यम से पृथ्वी पर गिर रहे हैं। अध्ययन के अनुसार, बादल 10 से 50 माइक्रोमीटर आकार की बूंदों से बने होते हैं और यह प्राकृतिक कैमिकल रियेक्टर के रूप में काम करते हैं। सूर्य की किरणों के संपर्क में आने पर बादलों में फोटोकेमिकल

प्रतिक्रिया होती है, जिसके कारण कीटनाशकों का स्वरूप बदल जाता है। इस प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप, बारिश के पानी के एक-तिहाई नमूनों में कीटनाशकों की मात्रा पीने के पानी के लिए निर्धारित मानकों से अधिक पाई गई है, जो स्वास्थ्य के लिए चिंता का कारण बन सकती है।

अध्यक्ष एंजोलेका बियान्को के अनुसार, इस विषय पर और अध्ययन की आवश्यकता है ताकि नई जानकारी सामने आ सके। इसके साथ ही, कीटनाशकों के उपयोग को कम करने के लिए जागरूकता बढ़ाने की भी महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

विडंबना है कि कीटनाशक अब हर जगह मौजूद हैं, चाहे वह नदी हो, झील हो, भूजल, बारिश का पानी या खाद्य पदार्थ। हाल के अध्ययनों ने यह भी उजागर किया है कि वायुमंडल की गतिशीलता के कारण कीटनाशकों का असर अब उन स्थानों तक पहुंच चुका है, जो पहले प्रदूषण से अछूते थे, जैसे ध्रुवीय क्षेत्र।

कोलकाता के भारतीय विज्ञान एवं शिक्षा अनुसंधान संस्थान के वैज्ञानिकों के अनुसार, पश्चिमी घाट और हिमालय के बादलों में करीब 12 जहरीली धातुएं, जैसे कैडमियम, क्रोमियम, तांबा और जस्ता पाई गई हैं। ये धातुएं निचले प्रदूषित इलाकों से बादलों में समाहित होकर पृथ्वी के सबसे ऊंचे और संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्र तक पहुंच रही हैं। पूर्वी हिमालय के बादलों में प्रदूषण का स्तर पश्चिमी घाट की तुलना में डेढ़ गुना अधिक था, जिसका मुख्य कारण सिंधु-गंगा के मैदानों से होने वाला औद्योगिक और शहरी प्रदूषण है। इन इलाकों से निकलने वाले कैडमियम, तांबा और जिंक जैसे धातुओं का भार 40 से 60 प्रतिशत तक बढ़ चुका है। महाबलेश्वर के बादलों में इनकी मौजूदगी औसतन 4.1 मिलीग्राम प्रति लीटर थी जबकि दार्जिलिंग के बादलों में इनकी मौजूदगी 2 मिलीग्राम प्रति लीटर थी। दार्जिलिंग के बादलों में लोहा, जस्ता, तांबा, निकल, कैडमियम और क्रोमियम जैसी सूक्ष्म धातुओं की मौजूदगी ज्यादा मात्रा में मिली है। इस बारे में अध्ययनकर्ताओं का मानना है कि पश्चिमी घाट के महाबलेश्वर और पूर्वी हिमालय के दार्जिलिंग के बादलों के नमूनों में क्रोमियम की अधिक मात्रा के चलते कैंसरकारी बीमारियों का खतरा बढ़ गया है।

यह निष्कर्ष पूर्वोत्तर इलाके के लिए काफी अहम है। यहां के लोग अक्सर सिंचाई या दैनिक कामों के लिए बादलों के पानी का ही इस्तेमाल करते हैं। इन धातुओं के लंबे समय तक संपर्क में रहने से मिट्टी, फसलों और मानव शरीर में जमाव हो सकता है। कुल मिलाकर इन अध्ययनों से पर्यावरण प्रदूषण के प्रति सामूहिक जागरूकता में बढ़ोतरी तो हुई है।

सवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोत पंजाब

## समावेशी विकास और न्यायपूर्ण प्रशासन ही नक्सलवाद खात्मे का है स्थाई समाधान

नक्सलवाद हमारे देश के लिए एक बड़ी समस्या रहा है। करुणा गलत नहीं लेगा कि नक्सलवाद देश के विकास पर लगा एक गहरा दंश है, जो वर्षों से शांति और प्रगति को चोट पहुंचाता रहा है। यह नाशूर न केवल सुरक्षा व्यवस्था को नुनोती देता है, बल्कि गरीब और आदिवासी क्षेत्रों की उन्नति को भी रोकता है। हिंसा के रास्ते ने हजारों परिवारों को दर्द, ग़म और असुरक्षा के सिवा कुछ नहीं दिया, लेकिन अब धीरे-धीरे हमारा देश नक्सलवाद के संपूर्ण खाले की ओर बढ़ रहा है, यह बहुत अचड़ी बात है। एक प्रत्यक्ष जानकारी के अनुसार वर्ष 2013 में देश में 189 जिलों में नक्सलवाद था, जो वर्तमान में यानी कि वर्ष 2025 तक केवल 11 जिलों में सिमट कर रह गया है। यह भी उल्लेखनीय है कि साल 2013 से 2025 के बीच नक्सलवाद (सिंह विंग एक्सट्रीमिज्म) में उल्लेखनीय गिरावट आई है। वर्ष 2013 में लगभग 126 जिले नक्सलवाद से प्रभावित थे, लेकिन अंत में 2024 तक यह संख्या घटकर सिर्फ 38 जिले रह गई है। इसके साथ ही हिंसात्मक घटनाओं में भी भारी कमी आई है- उदाहरण के तौर पर, 2010 में लगभग 1,936 घटनाएं हुई थीं, जो 2024 में घटकर 374 पर आ गईं, यानी 81% की गिरावट हुई है। इतना ही नहीं, नागरिकों और सुरक्षा बलों की मौतों में भी 85% तक की कमी दर्ज की गई है- 2010 में 1,005 मौतें थीं, जो 2024 में करीब 150 तक सीमित हो गईं। कुल मिलाकर, इन आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि नक्सलवाद का मौलिक विस्तार और हिंसा दोनों ही पिछले दशक में काफी कम हुए हैं, जो भारत की सुरक्षा नीतियों और विकास परलों की सफलता को दर्शाता है। बहरहाल, यहां यह करना ग़लत नहीं होगा कि पिछले 12 सालों में नक्सलवाद से प्रभावित जिलों में तेजी से कमी आई है। वास्तव में यह दर्शाता है कि वर्तमान में 25 कारिंदर अब अपनी अंतिम सांस ले रहे हैं और अब हर दिन दो नहीं जड़ नक्सलवाद इस देश से पूरी तरह से खत्म हो जाएगा। इस क्रम में, हात ही में नक्सलवाद का सबसे दूर और खूंखार चेहरा माझड़ी हिन्दा आक्रियकर भाग गया। पाठकों को बताता चतु कि हिन्दा और उसकी पत्नी राजे समेत चार अन्य नक्सलियों को 18 नवंबर 2025 गंगलवार सुबह ओध प्रदेश के नरेडमिल्ली के जंगल में ढेर कर दिया गया। यह इलाका छत्तीसगढ़ के बौंदर से लगा हुआ है। जानकारी के अनुसार एक

सप्ताह पहले विजयवाड़ा और विशाखापट्टनम के आसपास से 31 नक्सलियों की गिरफ्तारी की गई थी। इनमें से 7 नक्सल वीरक देवजी के बंडीगण्ड थे। ट्परासत, इनकी गिरानदेशी और इनपुट के आधार पर दो दिन पहले एक बड़ा ऑपरेशन लांच किया गया। इस ऑपरेशन में आंध्र प्रदेश की गेरुसंडर और सीआरपीएफ जवान शामिल थे। सुरक्षा बलों ने आंध्रप्रदेश के अल्लुरी सीताबामा राउ जिले में हिन्दा और साथियों को गार गिराया। गौरातब है कि हिन्दा पर छत्तीसगढ़ समेत अलग-अलग रायों में। कस्टो का ज्ञान था तथा उसकी पत्नी राजे भी 40 लाख की इनामी थी। हिन्दा नक्सल संगठन में इकतौला बरतार का निवासी था, जिसे सेंट्रल कमेटी का नंबर बनाया गया था तथा बरतार में हुए हर बड़े हमले से उसका नाम जुड़ता रहा। हिन्दा लगभग 25 सालों तक समूह बरतार में आक्रा का पर्याय बना रहा। उल्लेख जानकारी के अनुसार वह 16 साल की उम्र में संगठन से जुड़ गया था तथा उसके नेतृत्व में नक्सलियों की पीएलजीए अटालियन ने बड़े हमलों को अंजाम दिया। बरतार में बीते 25 साल में हुए हर बड़े हमले के साथ उसका नाम जुड़ता रहा। इतना ही नहीं, हिन्दा नेशनल इन्वेस्टिगेशन एजेंसी (एनआइए) और आरबी जैसी सुरक्षा एजेंसियों के डर पर 100 टाकों को बताता चतु कि हिन्दा कम से कम 100 वारदातों में शामिल रहा था तथा वह कम्पना: 2007 में रानीबोटली हमले (55 जवान शहीद), वर्ष 2010 में तांजोवला हमले (76 जवान शहीद) वर्ष 2013 में ग्रीन घाटी कांड (32 कानेस नेताओं की हत्या), वर्ष 2014 में टाकवाड़ा सुकमा हमले (16 जवान शहीद), वर्ष 2017 में बुकवापाप हमले (25 जवान शहीद), वर्ष 2020 में धिंतागुफा हमले (17 जवान शहीद) तथा वर्ष 2021 में टेकलपुडम हमले (21 जवान शहीद) जैसे बड़े हमलों का मास्टमिंड रहा था। उल्लेखनीय है कि 6 अप्रैल, 2010 सुकमा के तांजोवला में सीआरपीएफ की एक टुकड़ी तांजोवला जंगल में गंवार गत कर कर रही रही थी। इस दौरान नक्सलियों की ओर से घात लगाकर किए गए हमले में 76 जवान शहीद हो गए थे। यह नक्सली हमलों के इतिहास में सबसे घातक हमलों में से एक माना जाता है। हिन्दा पर इस हमले की योजना बनाने और अंजाम देने का आरोप था। इतना ही नहीं, ग्रीन घाटी हमले (25 मई, 2013) में भी हिन्दा का ही हाथ था। उल्लेख जानकारी के अनुसार

छत्तीसगढ़ में 2013 में विधानसभा चुनाव लेने थे। कानेस ने परिवर्तन यात्रा शुरू की थी। 25 मई, 2013 को यामा सुकमा से गजलपुर लौट रही थी। उसी दौरान नक्सलियों ने ग्रीन घाटी के पास हमला कर दो दिन पहले एक बड़ा ऑपरेशन लांच किया गया। इस ऑपरेशन में आंध्र प्रदेश की गेरुसंडर और सीआरपीएफ जवान शामिल थे। सुरक्षा बलों ने आंध्रप्रदेश के अल्लुरी सीताबामा राउ जिले में हिन्दा और साथियों को गार गिराया। गौरातब है कि हिन्दा पर छत्तीसगढ़ समेत अलग-अलग रायों में। कस्टो का ज्ञान था तथा उसकी पत्नी राजे भी 40 लाख की इनामी थी। हिन्दा नक्सल संगठन में इकतौला बरतार का निवासी था, जिसे सेंट्रल कमेटी का नंबर बनाया गया था तथा बरतार में हुए हर बड़े हमले से उसका नाम जुड़ता रहा। हिन्दा लगभग 25 सालों तक समूह बरतार में आक्रा का पर्याय बना रहा। उल्लेख जानकारी के अनुसार वह 16 साल की उम्र में संगठन से जुड़ गया था तथा उसके नेतृत्व में नक्सलियों की पीएलजीए अटालियन ने बड़े हमलों को अंजाम दिया। बरतार में बीते 25 साल में हुए हर बड़े हमले के साथ उसका नाम जुड़ता रहा। इतना ही नहीं, हिन्दा नेशनल इन्वेस्टिगेशन एजेंसी (एनआइए) और आरबी जैसी सुरक्षा एजेंसियों के डर पर 100 टाकों को बताता चतु कि हिन्दा कम से कम 100 वारदातों में शामिल रहा था तथा वह कम्पना: 2007 में रानीबोटली हमले (55 जवान शहीद), वर्ष 2010 में तांजोवला हमले (76 जवान शहीद) वर्ष 2013 में ग्रीन घाटी कांड (32 कानेस नेताओं की हत्या), वर्ष 2014 में टाकवाड़ा सुकमा हमले (16 जवान शहीद), वर्ष 2017 में बुकवापाप हमले (25 जवान शहीद), वर्ष 2020 में धिंतागुफा हमले (17 जवान शहीद) तथा वर्ष 2021 में टेकलपुडम हमले (21 जवान शहीद) जैसे बड़े हमलों का मास्टमिंड रहा था। उल्लेखनीय है कि 6 अप्रैल, 2010 सुकमा के तांजोवला में सीआरपीएफ की एक टुकड़ी तांजोवला जंगल में गंवार गत कर कर रही रही थी। इस दौरान नक्सलियों की ओर से घात लगाकर किए गए हमले में 76 जवान शहीद हो गए थे। यह नक्सली हमलों के इतिहास में सबसे घातक हमलों में से एक माना जाता है। हिन्दा पर इस हमले की योजना बनाने और अंजाम देने का आरोप था। इतना ही नहीं, ग्रीन घाटी हमले (25 मई, 2013) में भी हिन्दा का ही हाथ था। उल्लेख जानकारी के अनुसार

छत्तीसगढ़ में 2013 में विधानसभा चुनाव लेने थे। कानेस ने परिवर्तन यात्रा शुरू की थी। 25 मई, 2013 को यामा सुकमा से गजलपुर लौट रही थी। उसी दौरान नक्सलियों ने ग्रीन घाटी के पास हमला कर दो दिन पहले एक बड़ा ऑपरेशन लांच किया गया। इस ऑपरेशन में आंध्र प्रदेश की गेरुसंडर और सीआरपीएफ जवान शामिल थे। सुरक्षा बलों ने आंध्रप्रदेश के अल्लुरी सीताबामा राउ जिले में हिन्दा और साथियों को गार गिराया। गौरातब है कि हिन्दा पर छत्तीसगढ़ समेत अलग-अलग रायों में। कस्टो का ज्ञान था तथा उसकी पत्नी राजे भी 40 लाख की इनामी थी। हिन्दा नक्सल संगठन में इकतौला बरतार का निवासी था, जिसे सेंट्रल कमेटी का नंबर बनाया गया था तथा बरतार में हुए हर बड़े हमले से उसका नाम जुड़ता रहा। हिन्दा लगभग 25 सालों तक समूह बरतार में आक्रा का पर्याय बना रहा। उल्लेख जानकारी के अनुसार वह 16 साल की उम्र में संगठन से जुड़ गया था तथा उसके नेतृत्व में नक्सलियों की पीएलजीए अटालियन ने बड़े हमलों को अंजाम दिया। बरतार में बीते 25 साल में हुए हर बड़े हमले के साथ उसका नाम जुड़ता रहा। इतना ही नहीं, हिन्दा नेशनल इन्वेस्टिगेशन एजेंसी (एनआइए) और आरबी जैसी सुरक्षा एजेंसियों के डर पर 100 टाकों को बताता चतु कि हिन्दा कम से कम 100 वारदातों में शामिल रहा था तथा वह कम्पना: 2007 में रानीबोटली हमले (55 जवान शहीद), वर्ष 2010 में तांजोवला हमले (76 जवान शहीद) वर्ष 2013 में ग्रीन घाटी कांड (32 कानेस नेताओं की हत्या), वर्ष 2014 में टाकवाड़ा सुकमा हमले (16 जवान शहीद), वर्ष 2017 में बुकवापाप हमले (25 जवान शहीद), वर्ष 2020 में धिंतागुफा हमले (17 जवान शहीद) तथा वर्ष 2021 में टेकलपुडम हमले (21 जवान शहीद) जैसे बड़े हमलों का मास्टमिंड रहा था। उल्लेखनीय है कि 6 अप्रैल, 2010 सुकमा के तांजोवला में सीआरपीएफ की एक टुकड़ी तांजोवला जंगल में गंवार गत कर कर रही रही थी। इस दौरान नक्सलियों की ओर से घात लगाकर किए गए हमले में 76 जवान शहीद हो गए थे। यह नक्सली हमलों के इतिहास में सबसे घातक हमलों में से एक माना जाता है। हिन्दा पर इस हमले की योजना बनाने और अंजाम देने का आरोप था। इतना ही नहीं, ग्रीन घाटी हमले (25 मई, 2013) में भी हिन्दा का ही हाथ था। उल्लेख जानकारी के अनुसार

## सक्रियता के समांतर

डॉ विजय गर्ग

मनुष्य का मस्तिष्क उसकी सबसे अद्भुत और शक्तिशाली संपत्ति है। यह न केवल हमारी सोच, भावनाओं और निर्णयों का केंद्र है, बल्कि हमारे व्यक्तित्व की असली पहचान भी है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बीस वर्ष की आयु के बाद दिमाग की सक्रियता धीरे-धीरे घटने लगती है, लेकिन यह प्रक्रिया अपरिहार्य नहीं है। अगर हम अपने मस्तिष्क को निरंतर नई चुनौतियों दें, नई चीजें सीखें और जिज्ञासु बने रहें, तो यह जीवनभर युवा रह सकता है। जैसे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है, वैसे ही दिमाग के लिए 'मानसिक व्यायाम' अनिवार्य होता है। जब तक हम अपने दिमाग को नई चुनौतियों देते रहते हैं, तब तक उसका वृद्ध होना टलता रहता है। मानसिक गतिविधियां, जैसे पहेलियां हल करना, नई भाषाएं सीखना, शतरंज या सुडोकू जैसे खेल खेलना, पठन-पाठन करना या नई कलाओं का अभ्यास करना - मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। जब हम किसी नए विषय पर सोचते हैं या दिमाग को किसी जटिल कार्य में लगाते हैं, तो मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच नई तंत्रिका जोड़ियां (न्यूरल कनेक्शन) बनती हैं। ये न केवल याददाश्त को मजबूत करती हैं, बल्कि सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रखर बनाते हैं। जो लोग जीवनभर सीखते रहते हैं, उनका मस्तिष्क अधिक समय तक तेज और युवा बना रहता है। 'इकिगाई' नामक प्रसिद्ध जापानी पुस्तक में इसी सिद्धांत को बड़े सुंदर ढंग से समझाया गया है। 'इकिगाई' का अर्थ है, जीने का उद्देश्य या जीवन का अर्थ। जापान के ओकिनावा क्षेत्र के लोग विश्व में सबसे दीर्घायु माने जाते हैं। उनके दीर्घ और सुखी जीवन का रहस्य केवल संतुलित आहार या वातावरण नहीं है, बल्कि उनका मानसिक दृष्टिकोण भी है। वे जीवनभर कुछ नया सीखते हैं, अपने कार्य में आनंद खोजते हैं, दूसरों से जुड़ते हैं और हर दिन को एक नई चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं। यही निरंतर जिज्ञासा और सक्रियता उनके दिमाग को युवा रखता है।

हमारा मस्तिष्क एक अद्भुत अंग है, यह जितना प्रयोग किया जाता है, उतना ही प्रखर होता जाता है। इसके विपरीत, अगर इसे निर्भ्रक्य छोड़ दिया जाए तो यह धीरे-धीरे अपनी सक्रियता खोने लगता है। मानसिक जड़ता या एकरस जीवन मस्तिष्क की वृद्धावस्था का सबसे बड़ा कारण है। आज के युग में मानसिक व्यायाम के अनेक साधन उपलब्ध हैं। इंटरनेट पर दिमागी खेल, आनलाइन प्रश्नोत्तरी, भाषा- शिक्षण ऐप या स्मृति प्रशिक्षण कार्यक्रम जैसी कई सुविधाएं मौजूद हैं, लेकिन ये केवल खेल या तकनीक तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह सोचने का तरीका है। अगर हम हर दिन को कुछ नया जानने, कुछ अलग करने की चुनौती के रूप में लें, तो हमारा मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से सक्रिय रहेगा। कोई व्यक्ति रोज एक नया शब्द सीखने, किसी अनजाने

विषय पर पढ़ने या किसी रचनात्मक कला जैसे चित्रकला, संगीत, नृत्य आदि में समय देने की आदत डाल ले, तो उसका दिमाग न केवल युवा रहेगा, बल्कि जीवन के प्रति उत्साह भी बना रहेगा।

दिमाग को युवा बनाए रखने का एक रास्ता है - सकारात्मक सोच और सामाजिक जुड़ाव। जब हम दूसरों से संवाद करते हैं, नए अनुभव साझा करते हैं या समाज से जुड़े रहते हैं, तो हमारा मस्तिष्क नई चुनौतियों से नहीं, बल्कि हमारे व्यक्तित्व को असली पहचान भी है। वैज्ञानिक मानते हैं कि बीस वर्ष की आयु के बाद दिमाग की सक्रियता धीरे-धीरे घटने लगती है, लेकिन यह प्रक्रिया अपरिहार्य नहीं है। अगर हम अपने मस्तिष्क को निरंतर नई चुनौतियों दें, नई चीजें सीखें और जिज्ञासु बने रहें, तो यह जीवनभर युवा रह सकता है। जैसे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है, वैसे ही दिमाग के लिए 'मानसिक व्यायाम' अनिवार्य होता है। जब तक हम अपने दिमाग को नई चुनौतियों देते रहते हैं, तब तक उसका वृद्ध होना टलता रहता है। मानसिक गतिविधियां, जैसे पहेलियां हल करना, नई भाषाएं सीखना, शतरंज या सुडोकू जैसे खेल खेलना, पठन-पाठन करना या नई कलाओं का अभ्यास करना - मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। जब हम किसी नए विषय पर सोचते हैं या दिमाग को किसी जटिल कार्य में लगाते हैं, तो मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच नई तंत्रिका जोड़ियां (न्यूरल कनेक्शन) बनती हैं। ये न केवल याददाश्त को मजबूत करती हैं, बल्कि सोचने-समझने और निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रखर बनाते हैं। जो लोग जीवनभर सीखते रहते हैं, उनका मस्तिष्क अधिक समय तक तेज और युवा बना रहता है।

'इकिगाई' नामक प्रसिद्ध जापानी पुस्तक में इसी सिद्धांत को बड़े सुंदर ढंग से समझाया गया है। 'इकिगाई' का अर्थ है, जीने का उद्देश्य या जीवन का अर्थ। जापान के ओकिनावा क्षेत्र के लोग विश्व में सबसे दीर्घायु माने जाते हैं। उनके दीर्घ और सुखी जीवन का रहस्य केवल संतुलित आहार या वातावरण नहीं है, बल्कि उनका मानसिक दृष्टिकोण भी है। वे जीवनभर कुछ नया सीखते हैं, अपने कार्य में आनंद खोजते हैं, दूसरों से जुड़ते हैं और हर दिन को एक नई चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं। यही निरंतर जिज्ञासा और सक्रियता उनके दिमाग को युवा रखता है।

हमारा मस्तिष्क एक अद्भुत अंग है, यह जितना प्रयोग किया जाता है, उतना ही प्रखर होता जाता है। इसके विपरीत, अगर इसे निर्भ्रक्य छोड़ दिया जाए तो यह धीरे-धीरे अपनी सक्रियता खोने लगता है। मानसिक जड़ता या एकरस जीवन मस्तिष्क की वृद्धावस्था का सबसे बड़ा कारण है। आज के युग में मानसिक व्यायाम के अनेक साधन उपलब्ध हैं। इंटरनेट पर दिमागी खेल, आनलाइन प्रश्नोत्तरी, भाषा- शिक्षण ऐप या स्मृति प्रशिक्षण कार्यक्रम जैसी कई सुविधाएं मौजूद हैं, लेकिन ये केवल खेल या तकनीक तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह सोचने का तरीका है। अगर हम हर दिन को कुछ नया जानने, कुछ अलग करने की चुनौती के रूप में लें, तो हमारा मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से सक्रिय रहेगा। कोई व्यक्ति रोज एक नया शब्द सीखने, किसी अनजाने

# समीक्षा : “मैं लिख रही हूँ हवाओं के आँचल पर कविता...”

डॉ. रागिनी स्वर्णकार शर्मा का नवीनतम काव्य-संग्रह 'नित्यश्री' इस पंक्ति की तरह ही सरस, कोमल और अनुपम काव्य-अनुभूति से साक्षात्कार करता है। इस संग्रह के लोकार्पण अवसर पर उपस्थित होना मेरे लिए सौभाग्य रहा। आरंभ में शीर्षक पढ़कर मन में यह धारणा बनी कि शायद यह कृति धार्मिक या आध्यात्मिक भावभूमि लिए होगी—मानो इसका नित्य पारायण किया जाना उपयुक्त हो। परंतु जब भीतर के पृष्ठों से संवाद प्रारंभ हुआ, तो ज्ञात हुआ कि यह केवल एक काव्य-संग्रह नहीं, बल्कि साहित्य की विधा—

छंद-कविता, अतुल्य कविता और गजल—का सुजनात्मक संगम है। कुल 90 रचनाओं से सुसज्जित यह संग्रह डॉ. रागिनी की अब तक प्रकाशित पंचवीं कृति है।

इस ग्रंथ की भूमिका प्रख्यात शिक्षाविद् प्रो. (डॉ.) शैलेंद्र शर्मा ने लिखी है। वे स्पष्ट कहते हैं—

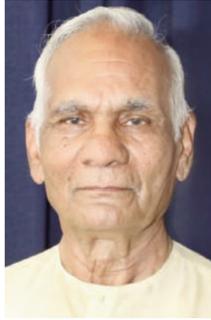
“डॉ. रागिनी शर्मा प्रणय, प्रकृति और जीवन के राग से जुड़े दृश्यों को अत्यंत कुशलता से शब्दों में पिरोती हैं, और उनकी भाषा शैली सहज, प्रवाहमयी एवं सुमधुर है।”

ऐसे विद्वान का यह कथन रागिनी जी की साहित्यिक साधना का प्रभावी प्रमाण है—और मैं इससे पूर्णतया सहमत हूँ।

एक शिक्षिका होने के नाते रागिनी जी के लेखन में गुरु, मार्गदर्शन, संस्कार और आत्म-विकास जैसे विषय सहज ही उमड़ते हैं। उनकी शक्ति-आराधना और संस्कृत-संस्कार से युक्त पंक्तियाँ बताती हैं कि वे हिंदी-उर्दू के साथ संस्कृत की भी दक्ष साधिका हैं।

मैं उन्हें फेसबुक पर लगातार पढ़ता हूँ—अधिकतर गजलें या छंदबद्ध रचनाएँ। प्रकृति का सूक्ष्मता रूपक हो या भावनाओं का मर्म—रागिनी जी उसे अद्भुत संवेदनशीलता से पकड़ती हैं। जैसे—

“कौन देता खेचरों को गुड़गुपी बोली,



क्यों सजाती घोर, प्राची रोज रंगोली।”

ऐसे बिंदु बहते हुए स्वाभाविक रूप से पंत की स्मृति ताजा हो उठती है।

उनकी कविता नारी—मन, हास्य, मुस्कान, कोमलता और जीवन-सौंदर्य को सहजता से उजागर करती है। उदाहरण के लिए दुर्मिल सवैया



(पृष्ठ 43) का यह अनमोल सौंदर्य—

“महका मन का, मनका मनका मन मोह गयो फिर सौंवरिया।”

आज के समय में ऐसे छंद विरले ही मिलते हैं। लावणी—छंद में प्रकृति का अप्रतिम चित्र—

“शीत लहरियाँ खेल रही हैं,

कुल्लू और मनाली सी। सुबह लगे सोनाली सी।”

यह बिंब केवल देखा नहीं जाता—मन में चित्रित हो जाता है।

यद्यपि उन्होंने मुक्त छंद और गजलें भी लिखी हैं, परंतु उनका छंद-साधना, व्याकरण-निष्ठा और अलंकार—संपन्नता विशेष रूप से उल्लेखनीय है। वे स्वयं कहती हैं—

“छंद लिखो, अनुबंध लिखो, मकरंद-पगो रसधार लिखो।”

उनकी गजलों में इश्क की कोमलता, विरह का दर्द, शिकायत की कसक और समर्पण की सहजता सब एक साथ उपस्थित हैं—

“उसने मुझको गले तो लगाया मगर, दरमियाँ फिर भी एक फासला रह गया।”

“आँधियों को बहुत आज हैरत हुई, जब हवा में दिया एक जला रह गया।”

समकालीन साहित्य में जहाँ शुद्ध हिंदी की उपेक्षा बढ़ रही है, वहाँ डॉ. रागिनी शर्मा ने विष्णुपद

छंद, वीर छंद, चामर छंद, घनाक्षरी, किरीट, दुर्मिल सवैया, दोहा और गजल जैसे पारंपरिक काव्य-विन्यासों को पूर्ण व्याकरण-शुद्धि के साथ पुनर्जीवित किया है। यह निस्संदेह श्रद्धा, श्रम और साधना का कार्य है।

मेरी दृष्टि में 'नित्यश्री' उन सभी विद्यार्थियों, शोधार्थियों और साहित्यप्रेमियों के लिए अनिवार्य कृति है जो छंद, व्याकरण और पारंपरिक काव्य—रूपों का गहन अध्ययन करना चाहते हैं। और अंत में—रागिनी जी की ही पंक्ति में कहूँ—

“मैं लिख रही हूँ हवाओं के आँचल पर कविता...”

यह कविता नहीं, उनकी साधना का स्वर्णाक्षरी वक्तव्य है।

उन्हें हार्दिक शुभकामनाएँ और अनंत बधाइयाँ।

—हरeram वाजपेयी  
प्रचारमंत्री, श्री मध्यभारत हिंदी साहित्य समिति, इंदौर

## खेल के नाम पर लिखा गया पहला सच्चा स्वतंत्रता-सूत्र

शायद मानव इतिहास के सबसे भारी पलों में से एक वह था, जब खेल के मैदानों पर औरतों के कदमों की आरंभ तक दर्ज नहीं की जाती थी—मानो उनकी स्तार तक में घुलने से पहले ही रोक दी जाती हो, मानो उनकी क्षमताओं पर किसी अदृश्य मोहर लगा दी गई हो। लेकिन समय की सबसे सुंदर बात यही है कि वह रिश्ते नहीं रहता। आज, वही मैदान एक बदलती हुई दुनिया की गवाही दे रहे हैं—एक ऐसी दुनिया, जहाँ महिला खेलों का उदय सिर्फ खेल नहीं, बल्कि घेतना, साहस और बराबरी का महाप्रयाण बन गया है। और इसी उठती ध्वनि में युवाओं की ऊर्जा, उन्मील और दृष्टि सबसे ज्यादा चमकती दिखाती है।

महिला खेलों की यह यात्रा किसी अज्ञानक रूप चमककर की कक्षी नहीं, यह अज्ञानित संघर्ष, तिरस्कारों और श्रेयाओं के बीच बूढ़-बूढ़ अंतिम किया गया समान है। एक समय दुनिया किसी शीश्या से पूछती थी—“क्या लड़कियाँ दलील दूर तक जा पाएँगी?” “क्या उनका शरीर, उनका साहस, इतनी बार सह सकेंगा?” आज वे सवाल इतिहास के कबाड़खाने में पड़ी जंग लगी धातु की तरह हैं—बेकर, बेसुरे और बिकूल बेकरस। क्यों? क्योंकि मैदान में उतरकर महिला खिलाड़ियों ने इन सवालनों का जवाब शब्दों से नहीं, बल्कि प्रदर्शन, वेसते और रिकार्डों से दिया है।

जब मैत्री कोमल ने पहली बार रिंग में कदम रखा था, तो शायद ही किसी ने सोचा था कि एक दिन पूरा देश उनकी एक पंज के

लिए सौंसे धाम लेगा। एक छोटे से गणपुत्री गाँव की वो लड़की, जिसके शरीरों में कभी सिर्फ खेल का झरोका और नज़दगी थी, वह आज दुनिया की सबसे उदरनाक मुक़ेबाजों में से एक थी। उस पल में सिर्फ एक मुक़ेबाज नहीं जीती थी—जीती थी हजारों-लाखों लड़कियाँ, जिन्हें अब कोई सह सकता था कि “लड़कियों का खेल में क्या काम?” महिला खेलों का यह उदय कोई साधारण घटना नहीं है, यह एक क्रांति है, जो सदियों की युष्पी को धूर-धूर कर रही है। और इस क्रांति का सबसे बड़ा संघर्ष है—युवा पीढ़ी को मिल रही है प्रेरणा, जो न सिर्फ स्टेडियम में तालियाँ बटोरती है, बल्कि घरों, गलियों और सपनों में उठर उठती है। लड़कियों को या तो लड़कें ही नहीं हैं, या तो लड़कें ही हैं। यह एक दशक पहले तक खेल का मैदान पुरुषों का पर्याय था।

क्रिकेट, फुटबॉल, कुश्ती—उस जगह वही पुराना गीत: “मर्दों का खेल, मर्द ही खेलेंगे।” लड़कियों को या तो लड़कें ही नहीं हैं, या तो लड़कें ही हैं। यह एक दशक पहले तक खेल का मैदान पुरुषों का पर्याय था।

लेकिन शीश्या सदी ने यह निश्चय तोड़ दिया। पीवी सिन्धु ने वेडमिंटन कोर्ट पर जो उड़ान भरी, साइना ने जो आक्रमणता दिखाई, हसमनाज़ कोर ने जो छक्के जड़े, और श्वेती चंद ने जिस स्टील से 100 मीटर की रेखा धर ली—ये सब सिर्फ मैदान नहीं थे, ये समाज को धक्का दे रहे थे जो सतत यह कि शारीरिक शक्ति, दृढ़ता और शीत का जेंडर से कोई लेना-देना नहीं है। यह बदलाव सिर्फ आरंभ तक सीमित नहीं है। मिनाम बाइरस ने किन्नारिटस में जो करतब दिखाए, नात्रोमी ओसाका ने टेनिस

में जो मानसिक स्वास्थ्य की बात उठाई, एलेंदिसिया पुटेलास ने फुटबॉल में जो कमाल किया—ये सब एक वैश्विक तथ्य का इशारा दर्शक खींच रहे हैं। श्रौतिक में महिला एथलीटों की संख्या लगभग पुरुषों की तुल्य हो चुकी है। यह सिर्फ आँकड़ें नहीं, यह समाज के सोच के टूटने की आवाज़ है।

लेकिन असली ताकत इस उदय की कहीं और है—युवाओं के सपनों में। जब कोई दस साल की बच्ची टीवी पर साखी मलिक का जॉब मैदान देखती है, तो वह सोचती है, “मे भी कर सकती हूँ।” जब गाँव की लड़की फिनाली राज को कदम बने देखती है, तो उसे लगता है कि नेतृत्व सिर्फ मर्दों का एक नहीं है, यह प्रेरणा घरों में घुस रही है। नौ-बाप अब कल्पने लगे हैं, “बेटा पढ़ेगा, बेटा खेलेंगे।” कॉलेज सेटर्स में लड़कियों की लाइन लड़कों से लंबी हो रही है। क्रिकेट प्रकाशियों, कुश्ती प्रदर्शनों, फुटबॉल ग्राउंड्स—उस जगह बेटों की कंधे से कंधा मिलाकर बात रहने लगे हैं।

यह प्रेरणा सिर्फ खेल तक नहीं रुकती। यह जेंडर इक्वालिटी की पूरी लड़ाई को नई ज़मीन देती है। जब एक लड़की मैदान में जीतती है, तो वह घर लौटकर अपने माँ से बराबरी का एक नई नौकरी है। वह पढ़ाई में, नौकरी में, निर्णय लेने में पीछे नहीं रहना वाली। महिला खेलों का उदय घर की चौखट से लेकर संसद तक बराबरी की गैंग को जन्म दे रहा है। यह कोई संयोग नहीं कि त्रिन देशों में महिला खिलाड़ी उभर रहे हैं, वहाँ

घरेलू हिंसा के आँकड़ें गिर रहे हैं, लड़कियों की शिक्षा का ढाँचा बढ़ रहा है, और कार्यस्थल पर लैंगिक भेदभाव कम हो रहा है। खेल एक दर्पण है—जो समाज को उसकी कल्पना दिखाता है और बदलने पर मजबूर करता है।

ले, रास्ता लंबा भी है। प्रायोजन में भेदभाव बरकरार है। नींदिया कवरज अब भी पुरुष खेलों की छाया में रहता है। कई मैदानों में आज भी पुरुष कोच लड़कियों को ट्रेनिंग देते हुए उनकी क्षमता पर उँगली उठाते हैं। फिर भी, हर रुकावट के उस पर एक नई कथा जन्म ले रही है। हर मैदान एक और दरवाजा खोल रहा है। और सबसे सुंदर बात—यह परिवर्तन घर से दिया गया आदेश नहीं, यह नौसे से उठी आवाज़ है, मित्र, पसीने और मैदान से प्रेरणा प्रदान है।

आज जब कोई लड़की स्टाइक्स बॉल्डर टोड़ने निकलती है, तो वह सिर्फ अपना व्यक्तिगत लक्ष्य नहीं टोड़ रही—वह सदियों की ज़िंदाई टोड़ रही है। वह उस दुनिया की शीश्या टोड़ रही है जहाँ लिंग कोई सीमा नहीं, जहाँ समान देखने का एक सबको बराबर है। महिला खेलों का यह उदय सिर्फ खेल नहीं, यह एक आंदोलन है—युवाओं को प्रेरित करने वाला, जेंडर इक्वालिटी को सब करने वाला, और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक नई सुकल लिखने वाला आंदोलन। और यह सुकल अब बहुत दूर नहीं है। यह मैदान में, स्टेडियम में, और हर उस लड़की के दिल में पहले से ही उदय हो चुकी है, जो आज अपने जूते धर रही है।

प्रो. आरके जैन “अरिगीत”, बड़वानी (मप्र)

## एंटी करप्शन की बड़ी कार्रवाई नगर पालिका का ड्राफ्ट मैज आठ हजार रुपये रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार

परिवहन विशेष न्यूज

**सहस्रवान, बदायूँ।** नगर पालिका परिषद सहस्रवान में बुधवार को एंटी करप्शन टीम ने बड़ी कार्रवाई करते हुए ड्राफ्टमैन को आठ हजार रुपये की रिश्वत लेते समय रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। आरोपी अंसार हुसैन ड्राफ्टमैन सड़क निर्माण कार्य में फाइल पास करने के बदले कुल बीस हजार रुपये का कमीशन मांग रहा था। बताया जा रहा है कि वार्ड के सभासद ने एंटी करप्शन टीम बरेली शाखा को इसकी शिकायत की थी। सभासद का आरोप था कि सड़क निर्माण कार्य आगे बढ़ाने और तकनीकी स्वीकृति देने के लिए ड्राफ्टमैन लंबे समय से रिश्वत की

मांग कर रहा था। शिकायतकर्ता सभासद ने बताया मैंने अपने वार्ड के लिए एक सड़क निर्माण कार्य स्वीकृत कराया था उक्त सड़क के स्वीकृति के लिए ड्राफ्टमैन द्वारा कहा गया कि 35 प्रतिशत कमीशन मांगता है जो निर्धारित है इसके अलावा आपको 3 प्रतिशत अतिरिक्त देना होगा हम और अधिशासी अधिकारी दोनों शामिल रहते हैं जिसका कमीशन लगभग 21 हजार बनता है आप बीस हजार देना जिसकी शिकायत मेरे द्वारा एंटी करप्शन टीम से की गई उनकी तैयारी के बाद मेरे द्वारा उक्त आरोपी को आठ हजार रुपये की रिश्वत दी गयी शेष धनराशि शाम को देने बात

कहकर मैं बाहर चला आया शिकायत की सच्चाई परखने के बाद एंटी करप्शन टीम ने योजना बनाकर जाल बिछाया और तय स्थान पर जैसे ही ड्राफ्टमैन ने आठ हजार रुपये की रकम ली, एंटी करप्शन टीम ने उसे पकड़ लिया। गिरफ्तारी की सूचना मिलते ही नगर पालिका परिसर में अफरा-तफरी मच गई। टीम ने मौके से रिश्वत की राशि बरामद की और आरोपी को तुरंत हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है।

एंटी करप्शन टीम आरोपी ड्राफ्टमैन के खिलाफ गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज करने की तैयारी में जुट गई है।

## मण्डल रोजगार कार्यालय हिसार में सी एम प्लाइंग का औचक निरीक्षण सक्षम योजना में मिली अनियमितताएं, गलत खातों में भेजी गई राशि, एक यूनिक आईडी पर दो-दो लाभार्थी



नरेश गुणपाल/हिसार/चण्डीगढ़/नई दिल्ली, 19 नवम्बर

युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता विभाग रोजगार निदेशालय हरियाणा के अंतर्गत आने वाले मण्डल रोजगार कार्यालय हिसार में सक्षम योजना स्क्रीम में गड़बड़ियों की शिकायतों के बाद सी एम प्लाइंग टीम ने मण्डल रोजगार कार्यालय हिसार में औचक निरीक्षण किया। टीम ने जांच सवा नौ

बजे शुरू की और शाम तक जाँच चलती रही। टीम ने गहनता से रिकार्ड खंगाले और इस दौरान कई अनियमितताएँ सामने आईं।

—सक्षम योजना में अनियमितताएं मिली, दो लाभार्थियों की राशि अन्य दो के खाते में भेजी जा रही थी

—अक्टूबर में लगभग 2 करोड़ रुपये की राशि सक्षम योजना के तहत भेजी गई

—एक यूनिक आईडी पर दो लाभार्थी, राशि एक ही खाते में जमा

टीम को सूचना मिली थी कि सक्षम योजना और अन्य कार्यों से संबंधित प्रक्रियाओं में कार्यालय स्तर पर गंभीर लापरवाही बरती जा रही है, जिसके चलते कई युवा लाभ से वंचित हो रहे हैं।

टीम का नेतृत्व सीएम प्लाइंग हिसार रेंज की इंचार्ज सुनीता ने किया। उनके साथ जिला परिषद हिसार की अकाउंट ऑफिसर अंजू बाला एएसआई सुरेंद्र और एचसी विजय भी शामिल थे।

## अमायरा प्रकरण : स्कूलों में बुलिंग की अनदेखी बच्चों के लिए बन रही जानलेवा

**ज्ञान चंद पाटनी**

नवंबर की शुरुआत में राजस्थान की राजधानी जयपुर के एक स्कूल में चौथी कक्षा की एक छात्रा अमायरा ने स्कूल की चौथी गैलरी से कूद कर जान दे दी थी। धीरे-धीरे अमायरा की परतें खुल रही हैं। अमायरा ने स्कूल में बुलिंग की बड़ती प्रवृत्ति का भी खुलासा तो रहा है। यह प्रवृत्ति देशभर के स्कूलों में कम—आधा नजर आ रही है। जयपुर के स्कूल में हुए हादसे से अमायरा की परतें खुल रही हैं। अमायरा ने 35 निम्न 5 बार क्लास टीचर के पास शिकायत की लेकिन उसने ध्यान ही नहीं दिया। अमायरा की माँ का कहना है कि बेटे अमायरा स्पष्ट तौर पर बुलिंग का शिकार हुई है। मामले की जांच दिग्गज स्तर पर चल रही है। इस कथा है, यह तो जांच के बाद ही पता चलेंगा लेकिन इस हादसे ने स्कूलों में बुलिंग की समस्या पर पहली बार गंभीरता से सभी का ध्यान आकर्षित किया है।

स्कूलों में बच्चों के साथ होने वाली बुलिंग एक गंभीर समस्या है। इससे उनके व्यक्तिगत विकास, मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बुलिंग का अर्थ है—बच्चों के बीच ऐसा जगमगाकर किया गया

आक्रमक व्यवहार दोहराना जिसमें शक्ति या दबदबे का इस्तेमाल किया गया हो। इसमें शारीरिक हिंसा, मौखिक दुर्व्यवहार, साइबर बुलिंग, सामाजिक प्रत्याघात या मनोवैज्ञानिक उन्मील शामिल है। भारत में यह समस्या व्यापक है। मार्केट, धक्का, धमकी, प्रत्याघात तोड़ना या छीनने से लेकर तानों—भेद-व्युक्तियों, गाली, अपमानजनक बातें करना भी इसमें शामिल है। किसी बच्चे को झुग में अलग-थलग करना या उसकी छवि खराब करना भी बुलिंग का संघर्ष है। जब तो साइबर बुलिंग भी हो रही है, यानी सोशल मीडिया, ऑनलाइन गैलिंग या मैसेजिंग के जरिए डिजिटल लेटेफॉर्म पर बच्चों को धमकाया या तंग किया जा रहा है।

बुलिंग का मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ता है। इससे बच्चों में अवसाद, घिंता, क्रोध, शर्म, अकेलापन, आत्मसम्मान की कमी और कभी-कभी आत्महत्या तक के मामले सामने आते हैं जैसा कि अमायरा के मामले में माना जा रहा है। बुलिंग से पीड़ित बच्चों की शिक्षा प्रभावित होती है। पढ़ाई में मन न लगना, परीक्षा में खराब प्रदर्शन, स्कूल से अनुपस्थित रहना या स्कूल छोड़ देना जैसे मामले सामने आते हैं। व्यवहार में परिवर्तन होता है। अक्रान्त बच्चे विद्रोही, बौद्ध, नौटन, नखन लतना जैसी समस्या, सामाजिक गतिविधियों में दूरी बनाने जैसी प्रवृत्ति सामने आती है।

असल में भारत के स्कूलों में समय की पाबंदी या यूनिकोर्स जैसे मामलों में तो कड़ाई बरती जाती है। निजी

स्कूल तो फीस वसूली के मामले में बहुत कड़ाई बरतते हैं लेकिन बच्चों की बात सुनने—समझने पर ध्यान नहीं दिया जाता। इसलिए बच्चे दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने में भी हिचकियाँ हैं। सोनियर या अग्रिकर उन्नत वाले बच्चों में प्रभुत्व की भावना के कारण भी ऐसे मामले सामने आते हैं।

स्कूली पाठ्यक्रम में सामाजिक और मानवात्मक शिक्षा समावेश भी न के बराबर है।

बुलिंग के मामले रोकने के लिए स्कूल प्रशासन और शिक्षकों को बच्चों से भी संयुक्त करके सही दिशा में स्पष्ट करनी चाहिए ताकि बच्चे इस तरह की प्रवृत्ति से दूर रहें और उन्हें समझ पड़े। जरूरत पड़ने पर कड़ी कार्रवाई भी हो। विद्यार्थियों में करुणा, भाईचारा, संरक्षण और मित्रता जैसे भाव मजबूत करने पर खास ध्यान दिया जाए। इसे स्कूली पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

माता-पिता की जिम्मेदारी है कि बच्चों पर निगाह रखें। व्यवहार में बदलाव हो तो सतर्क हो जाएं और उनसे संवाद बनाए रखें। बच्चों का आत्मविश्वास बनाए रखना सबसे जरूरी है। साइबर बुलिंग से बचने के लिए बच्चों को डिजिटल सुरक्षा के बारे में बताया चाहिए। उसे समझाएं कि वह किसी भी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर निजी जानकारी साझा न करे। साइबर उन्मील के बारे

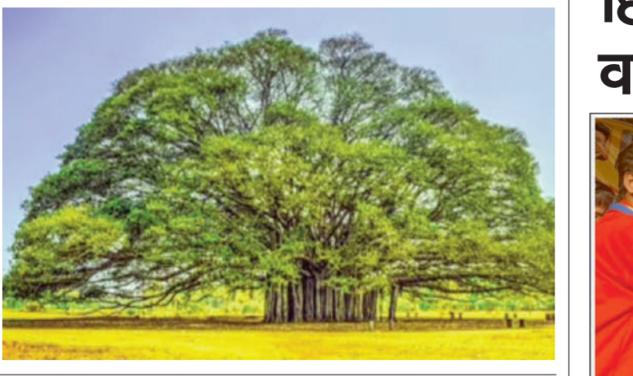
में तुरंत बताए। भारत में फिलहाल स्कूल बुलिंग के लिए विशिष्ट कानून नहीं है लेकिन किशोर् ब्यय अधिनियम, जाल अग्रिकर संरक्षण अधिनियम, और आईटी एक्ट के तहत साइबर बुलिंग जैसे मामलों में कार्यवाई संभव है। नई शिक्षा नीति में इस पर जरूर ध्यान दिया गया है। एनसीईआरटी और यूनेस्को ने मिलकर स्कूल स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता कार्यक्रम शुरू किए हैं। विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य, ऑनलाइन सुरक्षा, लैंगिक समानता और पोषण जैसे 11 महत्वपूर्ण विषयों पर शिक्षित करने के लिए एक पाठ्यक्रम तैयार किया गया है। इस पाठ्यक्रम को एनकेडिड विधियों, कॉमिक्स और गतिविधियों के माध्यम से तैयार किया गया है। इसे लागू करने के लिए शिक्षकों और स्कूल प्रमुखों को प्रशिक्षित करने के लिए कई कार्यशालाएँ आयोजित करने का दावा भी किया गया है लेकिन जमीन पर इसका असर नकारद है।

लगत है इस तरह के कार्यक्रमों के प्रति स्कूल गंभीर नजर नहीं है और इसे केवल रसम प्रदायी माना जा रहा है। इसलिए अमायरा प्रकरण जैसे मामले सामने आ रहे हैं। शिक्षा जगत् है लेकिन सबसे जरूरी है बच्चों की सुरक्षा। इसलिए बुलिंग से निपटने के लिए स्कूल, परिवार, प्रशासन और समाज को मिलकर काम करना होगा।

**बुजुर्गों की छत्र छाया.....**

आज बुजुर्गों की कमी महसूस होती, उनकी शरियसयत खास होती थी! बुजुर्ग तो बुजुर्ग होते थे उनकी यादों में हम खो जाते! उनकी यादों में सहज आंसू बह जाते! भले ही मुँह से ना बोले पर घर की चिंता उन्हें ज्यादा होती! दुनिया को दिखाने की मनोवृत्ति नहीं होती संस्कारों पर उनकी खास नजर होती! बच्चों को शुभाशीष देने की भावना होती कहीं तन पर कोई रोग न लग जाए,

जीवन में हर दम व्यस्त और मस्त रहते बूढ़े शरीर में कुछ खास चुस्ती होती! घर के द्धारों पर उनकी दस्तक होती, उनके रहने से परिवार की रौनक रहती परिवार को जोड़े रखने का गुण होता! बालों की सफेदी तप के यूँ ही नहीं निकाली, तभी तो मोहल्ले की हर खबर उन्हें होती! कभी न मांगे सोने चांदी के नजराने मिले दो वक्त की रोटी उनकी आस होती! बुजुर्गों का आशीर्वाद विरलों को ही मिल पाता इसका प्रतिफल दूरगामी होता उन्हीं का आशीष फलीभूत होता! (गोविन्द सूचिक हरदा मध्यप्रदेश)



## सफलता की ऊँचाइयाँ, आप भी छू सकते हैं



**डॉ. मुश्ताक अहमद शाह**

सफलता एक ऐसा शब्द है, जो हर मनुष्य के जीवन में उत्साह, उमंग और प्रेरणा का संचार करता है। जब कोई व्यक्ति किसी उपलब्धि को हासिल करता है, तो वह सिर्फ अपनी भाँसल तक नहीं पहुँचता, बल्कि हजारों-लाखों लोगों के लिए भी एक प्रेरणा बन जाता है। अखबार की सुर्खियों में प्रकाशित “सफलता हासिल!” की खबर न सिर्फ जीत का जश्न है, बल्कि यह संदेश भी है कि कठिन परिश्रम, संकल्प और सही प्रयास से कोई भी व्यक्ति बुलंदियों को छू सकता है। जीवन में हमेशा सफलता और असफलता से सामना होता है। विस्तृत चर्चिल ने कहा था सफलता अंतिम नहीं है, असफलता घातक नहीं है: मायने रखती है वह

हिम्मत, जो आगे बढ़ने को मजबूर करती है। हर इस कथन में सफलता की वास्तविक परिभाषा छुपी है, हर अवरोध और हर चुनौती के बावजूद निरंतर रहने का अर्थ है। मशहूर उद्योगपति स्टीव जॉब्स ने भी कहा—रहमान कार्य का एकमात्र रास्ता यही है कि आप जो करते हैं उसे प्यार करें। प्यार और जुनून ही किसी साधारण काम को असाधारण बन सकता है। आज के युवा इस प्रेरणा को जी सकते हैं। सफलता केवल पद, प्रतिष्ठा या पैसा पाने का नाम नहीं है, बल्कि यह अपने सपनों को जीने, खुद को साबित करने, समाज में सकारात्मक बदलाव लाने और अपने परिवार का मान बढ़ाने का रास्ता भी है। जब कोई स्थानीय व्यक्ति नई ऊँचाइयों को छूता है, तो वह सिर्फ अपनी ही नहीं, पूरे क्षेत्र की उम्मीदों और

आकांक्षाओं में उड़ान भरता है। इस सफर में कठिनाइयाँ और विकलताएँ आँगी, परंतु जो निरंतर प्रयास करता है, सीखता है, कभी हार नहीं मानता वास्तव में वही विजित सफलता का स्वाद चखता है। आप भी अपनी क्षमताओं को पहचानें, स्वयं पर विश्वास रखें, और हर दिन आगे बढ़ते रहें। याद रखें, सफलता किसी एक दिन या एक मौके में नहीं मिलती, यह धीरे-धीरे, क्रमदर क्रमदर, आपके समर्पण और मेहनत से मिलती है। अंततः, सफलता पाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात है, अपने कार्य के प्रति प्रेम, निष्ठा, और निरंतरता। यदि आप अपने सपनों को आकार देने का जुनून रखते हैं और हार के डर से कभी पीछे नहीं हटते, तो निश्चित ही आप भी सफलता की ऊँचाइयों को छू सकते हैं।

डॉ. शंभु पंवार

**नई दिल्ली।** अखिल भारत हिंदू महासभा की राष्ट्रीय कार्यसमिति का वार्षिक अधिवेशन शास्त्री पार्क स्थित श्री सिद्ध श्याम गिरी मंदिर मठ के सभागार में संपन्न हुआ। राष्ट्रीय, राजनीतिक, धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व के विभिन्न प्रस्तावों के साथ अधिवेशन में राष्ट्र रक्षा, गौरव एवं धर्म रक्षा का संकल्प दोहराया गया। इस अवसर पर दिल्ली, उत्तराखंड, आंध्र प्रदेश, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, केरल, राजस्थान सहित अनेक राज्यों के प्रतिनिधियों तथा बड़ी संख्या में साधु-संतों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान जोधपुर के

वरिष्ठ पत्रकार डॉ. राकेश वशिष्ठ को उनकी प्रभावशाली एवं निर्भीक पत्रकारिता, हिंदू विचार व संस्कृति पर आधारित प्रेरक लेखन तथा अखिल भारत हिंदू महासभा के विचारों को जन-जन तक पहुँचाने में उल्लेखनीय योगदान के लिए “हिंदू पत्रकार रत्न सम्मान-2025” से सम्मानित किया गया। सम्मान स्वरूप उन्हे अंगवस्त्र, स्मृति चिन्ह, श्रीफल तथा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। डॉ. वशिष्ठ के धार्मिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, राजनीतिक, वैज्ञानिक तथा महिला एवं बालिका सशक्तिकरण जैसे विषयों पर लिखित आलेख देशभर के प्रतिष्ठित

राष्ट्रीय समाचार पत्रों में नियमित रूप से प्रकाशित होते रहते हैं। साहित्य जगत में भी उनका योगदान उल्लेखनीय रहा है और वे अब तक अनेक पुस्तकों का लेखन कर चुके हैं। रक्तदान के क्षेत्र में भी डॉ. वशिष्ठ ने एक अद्वितीय मिसाल कायम की है। हाल ही में उन्होंने अपना 106वाँ रक्तदान कर देश के किसी भी पत्रकार अथवा मीडिया कर्मी द्वारा सर्वाधिक 106 बार रक्तदान करने का राष्ट्रीय रिकार्ड स्थापित किया है। इसके साथ ही वे अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में अंगदान एवं देहदान का संकल्प भी ले चुके हैं।

## राज सिन्हा पायेंगे झारखंड विधानसभा में वर्ष 2025 का उत्कृष्ट विधायक पुरस्कार

कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट हेड-झारखंड  
रांची, इस वर्ष (2025) के लिए झारखंड विधानसभा का उत्कृष्ट विधायक पुरस्कार की घोषणा कर दी गई है, इसके लिए विपक्षी भारतीय जनता पार्टी के विधायक राज सिन्हा को चुना गया है। विधानसभा अध्यक्ष रवींद्र नाथ मल्लो की अध्यक्षता में हुई वचन समिति की बैठक में सिन्हा के नाम पर आज गुरु लगी।

इस बारे में जानकारी देते हुए बुधवार को एक अधिकारी ने बताया कि बैठक में विपक्ष के नेता और भाजपा की प्रदेश इकाई के अध्यक्ष बालूनाथ मरांडी, झारखंड मुक्ति मोर्चा के वरिष्ठ विधायक स्टीफन मरांडी और समिति के अध्यक्ष सत्यंजय नौजदू थे। 164 वर्षीय भाजपा विधायक राज सिन्हा साल 2014 से धनबाद विधानसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। स्पीकर मल्लो ने इस बारे में संवाददाताओं से कहा,

'सिन्हा को 11 नवंबर को झारखंड विधानसभा के उच्चतम सभारोह के दौरान इस पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। सिन्हा के अलावा, विधानसभा के कुछ कर्मचारियों और स्टाफ को भी उनके उत्कृष्ट कार्य के लिए सम्मानित किया जाएगा।'

भाजपा विधायक राज सिन्हा को झारखंड विधानसभा के 2025 के सर्वश्रेष्ठ विधायक पुरस्कार के लिए चुना गया

इस बारे में सोशल मीडिया पर प्रतिक्रिया देते हुए राज सिन्हा ने लिखा, 'झारखंड राज्य के 25वें स्थापना वर्ष पर झारखंड विधानसभा द्वारा मुझे उत्कृष्ट विधायक पुरस्कार के लिए धन्यवाद किया गया। इस सम्मान के लिए सबसे पहले धनबाद की देवतुल्य जनता-जनार्दन को दिल की गहराइयों से कौटिल्य-कौटिल्य आभार। यह पुरस्कार पूर्णतः धनबाद



की जनता जनार्दन को समर्पित है।' उनके उल्लेख लिखा, 'साथ ही विधानसभा के सभी माननीय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों, सहयोगी साथियों, अपने इष्ट-मित्रों और शुभचिंतकों का भी हृदय से आभार, जिनके समर्थन और विरवास ने मुझे

सदैव ऊर्जा और प्रसाह प्रदान किया। भारतीय जनता पार्टी के सभी वरिष्ठ नेतागण एवं मेरे समर्पित कार्यकर्ता साथियों को भी हार्दिक धन्यवाद, जिनका मार्गदर्शन और सहयोग मेरे लिए निरंतर प्रेरणा का स्रोत है। आप सभी के आशीर्वाद और विरवास को मैं सदैव जनसेवा के लिए समर्पित रहकर साधक करता रहूँगा।'

इसी बीच, विधानसभा अध्यक्ष ने 11 नवंबर को राज्य विधानसभा की 25वीं वर्षगांठ के मौके पर होने वाले कार्यक्रम की तैयारियों के गहनतम अपनी अध्यक्षता में एक उच्च स्तरीय बैठक की, जिसमें मुख्य सचिव अविनाश कुमार, गृह सचिव वंदना दादेल सहित राज्य के शीर्ष अधिकारी भी शामिल हुए। बैठक में विधानसभा अध्यक्ष ने अधिकारियों को इस समारोह को शांतिपूर्ण ढंग से संभाल कराने के लिए आवश्यक प्रबंध करने के निर्देश दिए।

## पीसीसी ने स्वर्गीय इंदिरा गांधी की जयंती मनाई

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर: आज, ओड़िशा प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा भुवनेश्वर स्थित कांग्रेस भवन में भारत की पूर्व प्रधानमंत्री, भारत रत्न श्रीमती इंदिरा गांधी की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर, सुबह प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष श्री भक्त चरण दास के नेतृत्व में भुवनेश्वर कांग्रेस भवन स्थित इंदिरा गांधी की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया। इसके बाद, पीसीसी द्वारा स्थानीय इंदिरा गांधी पार्क स्थित इंदिरा गांधी की प्रतिमा को एक ट्रॉफी भेंट की गई। कांग्रेस नेता सर्वश्री निरंजन



पटनायक, श्रीकांत जेना, अनंत प्रसाद सेठी, डॉ. रामचंद्र खुंटिया, शिवानंद रे, शरत राऊत, सुरेश कुमार राऊत्रय, जगन्नाथ पटनायक, समीर राऊत्रय, अशोक दास, लालतेन्दु महापात्र, अमिय पटनायक, सस्मिता बेहरा, प्रतिवी बल्लव पटनायक, सुभेदु मोहंती, विनोद दाश, प्रकाश जेना, अभय साहू, अरविंद दास, प्रकाश जेना, सस्मिता बेहरा, मानस रंजन आचार्य, चिन्मय सुंदर दाश, प्रकाश मिश्रा, ज्योति साहू, विनोद रात्रे, प्रशांत चंपट्टी, मानस मल्लिक, राजकिशोर बारिक, बसंत महाराज, सत्यनारायण नायक, लिंगाराज साहू, तरुण मिश्रा, मनोज बिस्वाल, प्रताप प्रताप सिंह, मिहिर आचार्य, एमडी। सहदुल्ला, खगेश्वर मल्लिक, भारुक सेठी, ज्योति मोहंती, अद्वानो दास, अजिता कर, रतन नायक, देबाशीष महापात्र, सुधांसु मोहंती, बसंत पांडा, कुलमणि साहू, रवीन्द्र नाथ पांडी और अद्वानो दास प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

## आदिवासी मुख्यमंत्री बनने के बजाय वह झुग्गीवासियों को जबरन बेदखल कर रहे हैं: भक्त दास

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओड़िशा

भुवनेश्वर: भुवनेश्वर में झुग्गीयों को तोड़े जाने पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष भक्त चरण दास की प्रतिक्रिया। कल मैंने बीएमसी कमिश्नर से झुग्गीयों को तोड़े जाने के बारे में बात की थी। आदिवासी लंबे समय से राज्य

के जंगलों में रह रहे थे। उन्हें योजना पाने का अधिकार था। भाजपा सरकार के मुख्यमंत्री बनने के बाद, एक आदिवासी मुख्यमंत्री योजना देने के बजाय झुग्गीवासियों को जबरन बेदखल कर रहे हैं। वे विकास के लिए प्रगति कर रहे हैं। लेकिन उन्हें भूमि अधिग्रहण, नुकसान की भरपाई और मुआवजा देना चाहिए। नियमानुसार जानकारी देने वाला कोई भी हो, बीएमसी कमिश्नर ने वादा किया है कि झुग्गीवासियों को नियमानुसार बसाया जाएगा। मुझे नहीं जाना था, कमिश्नर ने तीन दिन का समय मांगा है। भक्ता, जो सभी को बसाने की बात कर रहे थे, बोले।



## सरायकेला जिले में अवैध बालू कारोबार पर पुलिस पब्लिक में हिंसक झड़प, थाना घेराव

ईचागढ़ के दो पुलिस कर्मी घायल, फायरिंग, जेलकेएम नेता को थाने में ही थर्ड डिग्री का आरोप

कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट हेड-झारखंड

ईचागढ़, जिस बालू की अवैध व्यापार रोकने हेतु सरायकेला खरसावां के उपायुक्त नितिश कुमार सिंह तथा डी एम ओ ज्योति शंकर सतपथी एडी चोटी एक कर निष्ठा पूर्वक काम कर रहे हैं वहीं ईचागढ़ बालू माफियाओं के कब्जे में वर्षों से रहने के कारण मंगलवार देर रात जारी बालू की अवैध परिवहन पर आपत्त आन पड़ी है। ईचागढ़ में बालू की अवैध कारोबार आज तक नहीं रूकना शक की सुई को जहां रात्रि प्रहरी पुलिस पर पुख्ता करता है वहीं इस घटना में दो पुलिस कर्मियों को मार कर अस्पताल के विस्तर पर पहुंचाये जाने का मामला चहुँओर चर्चा का विषय है।

लगातार सुर्खियों में रहा अवैध बालू परिवहन मंगलवार की देर रात ईचागढ़ के डुमटांड मोड़ पर बड़ा विवाद को जन्म दिया है। जब बालू उठाव और परिवहन के मामले में अवैध वसूली के विरोध करते हुए मौके पर पहुंचे जेलकेएम नेता तरुण महतो और उनके समर्थकों ने बालू माफियाओं पर कार्रवाई की मांग कर रहे थे, जिसको लेकर दोनों तरफ से कहा सुनी हुई। जिसमें मामला



बढ़ गया और मौके पर पहुंची पुलिस टीम पर हमला हुआ। घटना में दो पुलिसकर्मी घायल हो गए, जबकि पुलिस ने मौके से दो गाड़ियों जब्त करके जेलकेएम नेता तरुण महतो को भी गिरफ्तार कर लिया है।

दोनों को तुरंत अस्पताल भेजा गया और भीड़ की बेकाबू हरकत को देखते हुए पुलिस द्वारा हवाई फायरिंग करने की बातें कही जा रही हैं। परंतु इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। पुलिस ने मौके से दो गाड़ियाँ जब्त की हैं, जिनसे जेलकेएम पार्टी के झंडे और बैनर बरामद किए गए हैं। इसके साथ ही पुलिस ने तरुण महतो को गिरफ्तार कर पूरे मामले की जांच शुरू कर दी है। दिन भर के बाद ईचागढ़ थाना की सुरक्षा बढ़ा दी गई है और थाना परिसर में अतिरिक्त प्रवेश पूरी तरह रोक दिया गया है। दूसरी ओर, तरुण महतो के समर्थक थाने के बाहर भारी संख्या में जुटकर विरोध-प्रदर्शन कर रहे हैं। ग्रामीणों ने आरोप लगाया है कि पुलिस और बालू माफिया की मिलीभगत के कारण रात में खुलेआम अवैध दुलाई होती

है। ग्रामीणों का कहना है कि अगर दुलाई सही तरीके होती है तो दिन में कराई जाए। उधर पीड़ित नेता की पत्नी ने कहा पुलिस उनके पति को रातभर थर्ड डिग्री मार दे चुकी है, यहां तक की पीने के लिए पानी तक नहीं दी है।

सूत्रों का दावा है कि हाईवा प्रति ट्रिप पर महीने के हिसाब से करीब 8,000 रुपये 'लिए जाते हैं। जहां करोड़ों महिने माफिया एवं तथाकथित अनेकों रक्षकों के जेब में जाती रही है। अवैध बालू कारोबार पर रोक के नाम पर शुरू हुआ विवाद अब कानून-व्यवस्था की बड़ी चुनौती बनते जा रहा है। कारण स्वयं पुलिस जनता के नजर में अधियुक्त बनी हुई है तो जांच एजेंसी भी वही, लोग किसी अन्य जांच एजेंसी से जांच कामा कर रहे हैं। यहां यह मामला एन वक्त पर आया है जब पूर्व डीजीपी तक को कोयले के काले कारोबार से अपराधियों से संपर्क व अवैध वसूली हेतु झारखंड राजनीति ही नहीं वदी की साख को भी तार तार किये हुए है।

## काम की अतिरिक्त महानिदेशक, मेजर जनरल भारत मेहतानी ने एनसीसी ग्रुप मुख्यालय, अमृतसर का दौरा किया



अमृतसर, 19 नवंबर (साहिल बेरी)

राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) पीएचएचपी एवं सीएच निदेशालय के अतिरिक्त महानिदेशक (एडीजी) मेजर जनरल भारत मेहतानी ने कार्यभार संभालने और प्रशिक्षण गतिविधियों की समीक्षा के लिए अपने पहले दौरे के तहत एनसीसी ग्रुप मुख्यालय अमृतसर का दौरा किया।

आगमन पर, मेजर जनरल मेहतानी का स्वागत एनसीसी ग्रुप अमृतसर के ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर कुलबीर सिंह ने किया और मुख्यालय के अंतर्गत विभिन्न इकाइयों

से आए एनसीसी कैडेटों के एक दल ने उन्हें शानदार हंग से गार्ड ऑफ ऑनर दिया। ग्रुप कमांडर ने एडीजी को क्षेत्र में संचालित व्यापक एनसीसी गतिविधियों, जिनमें प्रशिक्षण कार्यक्रम, आगामी शिबिर, और सामाजिक सेवा पहल और दूरस्थ एवं आंतरिक क्षेत्रों तक अपनी पहुंच बढ़ाने के लिए समूह के प्रयास शामिल हैं, के बारे में जानकारी दी। ब्रीफिंग में राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं, साहसिक गतिविधियों और सामुदायिक विकास कार्यक्रमों में कैडेटों की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला गया। इस यात्रा

के दौरान, मेजर जनरल भरत मेहतानी ने अधिकारियों, एसोसिएट एनसीसी अधिकारियों (एएनओ), प्रशिक्षण कर्मचारियों और चर्यातित कैडेटों से बातचीत की। उन्होंने एनसीसी के मूल मूल्यों: 'एकता और अनुशासन' के प्रति उत्कृष्ट प्रदर्शन और समर्पण के लिए समूह की सराहना की। उन्होंने कैडेटों के उत्साह, कड़ी मेहनत और देशभक्ति की गहरी भावना की सराहना की और देश के युवाओं को आकार देने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका का उल्लेख किया। इस यात्रा का समापन एडीजी द्वारा

अमृतसर स्थित 2 पंजाब नौसेना इकाई और 2 पंजाब वायु इकाई की प्रशिक्षण संचालियों और बुनियादी ढाँचे के निरीक्षण के साथ हुआ। उन्होंने उत्कृष्ट योगदान और उपलब्धियों के लिए उत्कृष्ट कैडेटों और कर्मचारियों को सम्मानित भी किया।

एनसीसी समूह मुख्यालय, अमृतसर, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और चंडीगढ़ निदेशालय के तत्वाधान में कार्य करता है और जीवन के सभी क्षेत्रों में नेतृत्व प्रदान करता है तथा राष्ट्र की सेवा के लिए सदैव तत्पर रहता है।

## एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था ने पुरुष आयोग एवं पुरुष कल्याण मंत्रालय बनाने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी को ज्ञापन भेजा



परिवहन विशेष न्यूज

एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था अध्यक्ष योगेन्द्र कुमार साहू सदस्य खुशी नागर के नेतृत्व में संस्था के माध्यम से निर्दोष पुरुषों को संरक्षण देने के लिए अंतरराष्ट्रीय पुरुष दिवस के अवसर पर संस्था पदाधिकारियों ने भारत सरकार से पुरुष आयोग एवं पुरुष कल्याण मंत्रालय की यथाशीघ्र बनाने के लिए हलद्वनी सिटी मॉडिस्ट्रेट के द्वारा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी को ज्ञापन भेजा

इस दौरान एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था अध्यक्ष योगेन्द्र कुमार साहू मार्गदर्शक मीना जोशी ने संयुक्त रूप से कहा कि महिलाओं के सुरक्षा के लिए दिए गए विशेष अधिकारों के कानूनों की आड़ में कुछ लोग निर्दोष पुरुषों को भी छेड़छाड़ मारपीट यौन शोषण दहेज प्रथा बलात्कार के झूठे केसों में फसाकर उनकी सुरक्षा से खिलवाड़ कर रहे हैं जो बहुत ही चिंता का विषय है क्योंकि कई पुरुष अपने निर्दोष होने के साक्ष्य भी देते हैं तो उन्हें नहीं माना जाता है जबकि महिला के कहने भर से पुरुषों को अपराधी मान लिया जाता है और पुरुषों को फसाए गए झूठे केसों से समझौते के आधार पर लाखों करोड़ों रुपए की मोटी रकम मांगी जाती है और मजबूर पुरुष अपने मन सम्मान को बचाने के लिए इधर उधर से कर्जा लेकर

पैसे मांगों को पूरी करते हैं इस तरह से कुछ लोगों ने महिलाओं को दिए गए विशेष अधिकारों के कानूनों का दुरुपयोग कर पुरुषों से मोटी रकम कमाने का अपना व्यापार बना लिया है और जो पुरुष मांगे गए रुपए नहीं दे पाते तो उन्हें किसी झूठे केस में फसाकर जेल भेज दिया जाता है जिससे पुरुष पर चौरफा मार पड़ती है एक तो पुरुष का पूरा भविष्य अंधकार में चला जाता है दूसरा समाज में उसके प्रति घृणा पैदा हो जाती है तीसरा परिवार व परिवार की जिम्मेदारी से दूर हो जाता है चौथा बचे हुए जीवन को यापन करने के लिए आर्थिक तंगी के चलते जीवन में बहुत सारी मुश्किलें उत्पन्न हो जाती हैं जिस कारण से पुरुष मानसिक तनाव में चला जाता है और फिर तनाव के चलते उत्तेजना में आकर आत्महत्या कर अपने जीवन की यात्रा को समाप्त कर देता है जिसके लिए सीधे सीधे जिम्मेदार हमारे देश की न्याय प्रणाली है क्योंकि यदि पुरुषों के संरक्षण के लिए पुरुष आयोग एवं पुरुष कल्याण मंत्रालय होता तो आत्महत्या करने वाला पुरुष अपनी सच्ची बात यहां पर रखकर अपनी कानूनी लड़ाई सामाजिक तौर से लड़ता लेकिन ऐसा नहीं है इसलिए पुरुषों के आत्महत्या करने की संख्या बहुत तेजी से बढ़ रही है इसीलिए अब भारत

सरकार पुरुषों के संरक्षण के लिए तुरन्त पुरुष आयोग एवं पुरुष कल्याण मंत्रालय बनाए ताकि झूठे केसों में फंसे निर्दोष पुरुषों को हुए नुकसान की क्षतिपूर्ति पूर्ण रूप से की जाए और निर्दोष पुरुषों के कल्याण के लिए अलग से बजट का प्रावधान कर सरकारी योजनाएं भी बनाई जाए जिससे निर्दोष पुरुषों को आत्महत्या करने से बचाया जा सके और महिलाओं को दिए गए विशेष अधिकारों के कानूनों का दुरुपयोग करने वालों पर सख्त से सख्त कार्रवाई करने वाले कानून बनाया जाए जिससे महिलाओं और पुरुषों के बीच फैल रहे मतभेद को जड़ से खत्म किया जा सके।

इस दौरान ज्ञापन देने में एक समाज श्रेष्ठ समाज संस्था अध्यक्ष योगेन्द्र कुमार साहू कोषाध्यक्ष बलराम हालदार मार्गदर्शक मीना जोशी सुनीता तिवारी शांति रावत अलका टंडन मनीष साहू धरम पाल आर्यु नागर पूजा जोशी नमन तिवारी धर्मेन्द्र साहू खुशुषी नागर मुकेश साहू मोनिका आर्या एकता पण्डेय ममता खत्री सुशील साहू अरविन्द कुमार राजेश साहू महेश साहू रोहतारा प्रजापति जानकी कुशुषी नागर मिस्त्री अमित कुमार सुशील राय रवि गुप्ता दीपक कुमार सूरज कुम्हार मुकेश कुमार आदि लोग उपस्थित रहे।

## अब रांची बुलडोजर एक्सन पर, गंदगी अतिक्रमण पर भी आर्थिक दंड

कार्तिक कुमार परिखा, स्टेट हेड-झारखंड

रांची। रांची नगर निगम की ओर से मंगलवार को कांटाटोली के खादगढ़ा में बिरसा मुंडा अंतरराष्ट्रीय बस टर्मिनल परिसर को अतिक्रमण मुक्त करने को अभियान चलाया गया। बुजुर्ग, महिला व बच्चों की सुरक्षा को लेकर दिन के दस से शाम पांच बजे तक अभियान चला, जिसमें सड़क के किनारे से अवैध संरचना को ध्वस्त किया गया। बांस व बल्लियों के अलावा कंक्रीट से तैयार निर्माणों को भी ढाह दिया गया। नाजायज मजमा लगाने, अड्डाबाजी और बिना काम के परिसर में समूह में इकट्ठे युवकों को पुलिस की टीम ने खदेड़ा। जानकारी के अनुसार, नगर निगम की इन्फोस्टेट टीम ने छह ठेला, गुमटी, लोहे के दस काउंटर और सात बेंच, दो आयरन व आठ फ्लेक्स बोर्ड, बांस-बल्ली, 12 से अधिक टैबल-कुर्सी समेत अन्य तरह के सामान जब्त किए। परिसर में गंदगी फैलाने तथा अतिक्रमण समेत अन्य दम में वेंडरों को जुर्माना भी किया गया। निगम की ओर से अब दिन में स्टेट परिसर का टीम निरीक्षण करेगी और रात में गश्त की जाएगी। निगम प्रशासक सुशांत गौरव ने कहा है



कि बस टर्मिनल पर हर दिन बड़ी संख्या में महिला व बच्चे आते हैं। इसी कारण सुरक्षा-हित में परिसर को खुला, सुव्यवस्थित और निगरानी योग्य बनाए रखने पर विशेष जोर दिया जाएगा। टर्मिनल में प्रतिदिन गश्ती भी की जाएगी।

निगम की टीम ने अभियान के दौरान गंदगी फैलाने व अतिक्रमण को लेकर कई दुकानदारों व वेंडरों पर जुर्माना लगाया। गंदगी फैलाने के मामले में वेंडरों पर दस हजार रुपये का और अतिक्रमण पर छह हजार समेत कुल 16 हजार का जुर्माना किया गया।

## स्वास्थ्य विभाग द्वारा श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के शहीदी पर्व को समर्पित अंगदान संबंधी शपथ ग्रहण समारोह आयोजित

अमृतसर, 19 नवंबर (साहिल बेरी)

पंजाब सरकार के निर्देशों के तहत स्वास्थ्य विभाग अमृतसर की ओर से सिविल सर्जन डॉ. भारती धवन की अगुवाई में कायालय सिविल सर्जन अमृतसर में अंगदान संबंधी एक शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया।

इस अवसर पर जानकारी देते हुए सिविल सर्जन डॉ. भारती धवन ने बताया कि इस मुहिम के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के शहीदी पर्व को समर्पित शपथ ग्रहण समारोह 19 नवंबर से 25 नवंबर तक आयोजित किए जा रहे हैं।

उन्होंने बताया कि इस अवधि के दौरान जिले की सभी स्वास्थ्य संस्थाओं में यह शपथ ग्रहण कार्यक्रम करवाए जा रहे हैं, ताकि मानवता की सेवा के लिए मृत्यु उपरांत व्यक्ति के अंग किसी जरूरतमंद के काम आ सकें। आंखें, गुदें और लीवर जैसे अंग यदि समय पर मेडिकल ऑब्सेर्वेशन के तहत संरक्षित किए जाएं तो इनका सफलतापूर्वक प्रत्यारोपण किया जा सकता है। इससे अनमोल जिंदगियां बचाई जा सकती हैं और अपाहिज व्यक्तियों को नया सहारा मिल सकता है।

डॉ. धवन ने सभी लोगों से अपील की कि मानवता की सेवा से जुड़े इस नैक कार्य में सभी को अपना योगदान देना



चाहिए।

इस मौके पर सहायक सिविल सर्जन डॉ. रजिंदर पाल कौर, जिला परिवार कल्याण अधिकारी डॉ. नीलम भगत, जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. जसपाल सिंह, डिप्टी डायरेक्टर डेंटल डॉ. जसनजोत कौर, जिला एमआईओ

अमरदीप सिंह, जिला एपिडेमियोलॉजिस्ट डॉ. हरजोत कौर, सुपरिटेण्डेंट सजीव शर्मा, जिला अकाउंट ऑफिसर मलविंदर सिंह, एएमओ गुरदेव सिंह, एसआई सुखदेव सिंह, हरविंदर सिंह सहित विभाग के सभी अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।