

मीमांसा
2023



राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केन्द्र

स्वायत्त संस्था- जैवप्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार



‘मीमांसा’

हिन्दी पत्रिका- ग्यारहवां अंक

प्रमुख संपादिका - डॉ. शैलजा सिंह

सह संपादिका - श्रीमती. स्मिता खडकीकर

सह संपादक - श्री. रामेश्वर नेमा

मुखपृष्ठ सौजन्य - डॉ. शैलजा सिंह

फोटोग्राफी सौजन्य - श्री. महावीर रांगोळे

विशेष सहयोग- श्रीमती. किर्ती जाधव

अनुक्रमणिका

- * संदेश
- * संपादकीय
- * विज्ञानवाणी
- * साहित्यामृत
- * काव्यामृत
- * तारें जमीन पर
- * गौरव
- * झलकियाँ

‘संदेश’



भारत ने इस वर्ष 23 अगस्त को चंद्रमा की सतह पर चंद्रयान-3 के 'विक्रम' लैंडर की सॉफ्ट लैंडिंग और 2 सितंबर को देश का पहला सूर्य मिशन 'आदित्य एल-1' लॉच कर एक इतिहास रच दिया है। इन ऐतिहासिक घटनाओं के शिल्पकार 'वैज्ञानिकों' के अथक प्रयासों को कोटि कोटि नमन।

इस गौरवशाली घटना के साक्षीदार बनें हम सबकी जिम्मेदारी बनती है कि देश के हर कोने-कोने तक वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा दें, और यह साध्य हो सकता है मातृभाषा तथा राष्ट्रभाषा के माध्यम से। इसी उद्देश्य को मद्दे नजर रखते हुए हमारा भी प्रयास यही रहता है कि सहज, सरल एवं सुगम्य भाषा का प्रयोग करते हुए वैज्ञानिक तथ्यों को स्पष्ट करना और साथ ही साहित्यिक प्रतिभा को उजागर करना। इसी बात को ध्यान में रखते हुए हमने शुरू किया हुआ 'मीमांसा' का सफर अविरत जारी है।

आजादी के अमृत महोत्सव कार्यक्रमांतर्गत आयोजित विविध वैज्ञानिक एवं अन्य कार्यालयीन गतिविधियाँ झलकियों में प्रतिबिंबित हो रही हैं। साथ ही एनसीसीएस परिवार की उपलब्धियों से युक्त यह अंक संस्था की गौरव-गरिमा को प्रदर्शित करता है। मुझे विश्वास है कि यह सफर न केवल 'मीमांसा' के संपादकीय टीम के लिए, बल्कि पाठकों के लिए भी आनंददायी रहेगा। इस पत्रिका में जिन सभी का योगदान है, उन सभी का मैं हार्दिक अभिनंदन करता हूँ और आशा करता हूँ कि प्रतिवर्ष यह उत्साह कायम रहें।

शुभकामनाओं सहित,

डॉ. मोहन आर. वाणी, पीएचडी
निदेशक

‘संपादकीय’



प्रिय मित्रों और सहकर्मियों,

भारत के वैज्ञानिकों की सफल अंतरिक्ष मुहिम को नमन करते हुए ‘मीमांसा’ के इस अंक का लोकार्पण करते हुए बहुत ही गौरवान्वित महसूस कर रही हूँ। जिस प्रकार संपूर्ण देशवासियों के लिए यह मुहिम अभिमानास्पद है, उसी समान विज्ञान के विविध क्षेत्रों में कार्यरत हम वैज्ञानिकों के लिए तो इसको के वैज्ञानिकों की यह उपलब्धि बहुत ही प्रेरणादायी है। इस अनूठी उपलब्धि के लिए जिम्मेवार सभी की जिद एवं अथक प्रयासों को शतशः नमन करते हुए, मीमांसा के इस अंक का मुखपृष्ठ इसी ऐतिहासिक घटना को सादर समर्पित कर रही हूँ।

मीमांसा की ग्यारहवीं कड़ी में हम वैज्ञानिक उपलब्धियों के साथ साथ संस्था में की जानेवाली गतिविधियों को सांझा कर रहें हैं। प्रस्तुत अंक में एक ओर सरल-सहज भाषा के माध्यम से वैज्ञानिक तथ्यों को लेखकों द्वारा उजागर किया गया है, तो दूसरी ओर हमारे कुछ स्टाफ सदस्यों ने अपने अनुभवों की स्मरण यात्रा हमारे साथ सांझा की है, और कुछ अध्येताओं के काव्यप्रतिभा का दर्शन हमें इसी अंक में पढ़ने को मिल रहा है। इस अंक के लिए योगदान दिए हुए सभी के प्रति आभारी हूँ।

पत्रिका निर्माण में हमारे प्रेरणास्थान संस्था के निदेशक महोदय का हार्दिक धन्यवाद। पत्रिका के लिए सदैव सहयोग प्रदान करनेवाले मेरे सहकर्मी सहसंपादक तथा अन्य तकनीकी टीम का बहुत बहुत आभार। मुझे विश्वास है कि प्रस्तुत अंक आपको पसंद आएगा और आशा करती हूँ कि स्टाफ एवं छात्रों के योगदान से प्रतिवर्ष हम नवीनतम विषयों को प्रस्तुत करने का प्रयास करेंगे।

शुभकामनाओं सहित,

डॉ. शैलजा सिंह, पीएच.डी
प्रमुख संपादिका

'कैंसर'- संक्षिप्त विवरण

कुछ दिन पहले ही , भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने कैंसर पर एक रिपोर्ट प्रकाशित की है, जिसमें कहा गया है कि भारत में कैंसर रोगियों की संख्या साल 2020 में 13.9 लाख थी, वही संख्या 2025 में बढ़कर 15.7 लाख होने की संभावना जताई जा रही है। यानि देश में कैंसर के मरीजों की संख्या घटने की बजाय अगले दौर में करीब 12 फीसदी बढ़ने का अनुमान है- (https://main.icmr.nic.in/sites/default/files/press_realease_files/CMR_Press_Release_NCRP_18082020.pdf)। इससे यह समझा जा सकता है कि देश में कैंसर के मरीजों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती ही जाएगी और एक अनुमान यह भी लगाया जा रहा है कि दुनिया में कैंसर की दवाओं की बिक्री जो 2016 साल में 16,000 करोड़ थी, वह साल 2025 तक 24,300 करोड़ तक पहुंच जाएगी। दुनिया भर के कई शोध संस्थान और दवा बनानेवाली कंपनियां कई सालों से इस कैंसर नामक पहेली को सुलझाने की कोशिश कर रहे हैं।

कभी जब हमें किसी कैंसर रूग्ण के बारे में जानकारी मिलती है तब हमें लगता है की सिर्फ धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को ही कैंसर होता है, लेकिन जब हम धूम्रपान नहीं करने वाले व्यक्ति को कैंसर होते हुए देखते हैं, तब हमें इस बीमारी की पहेली समझ नहीं आती है। ऐसे अनगिनत लोग है जो कैंसर से बच सकते है, जरूरत है तो बस इस बीमारी के बारे में अधिक जानकारी की।

कैंसर क्या है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार 'कैंसर यह बीमारी 'असामान्य कोशिकाओं का तेजी से निर्माण' है'। ये कोशिकाएं अपनी सामान्य पुनःनिर्माण क्षमता को पार करके अनगिनत संख्या में बढ़ती हैं, फिर शरीर के किसी भी अंगो पर आक्रमण करती हैं और शरीर में फैल जाती है (अन्य अंगों तक पहुंचती हैं)। अमेरिका के 'नैशनल कैंसर इंस्टिट्यूट' के अनुसार कैंसर का मतलब 'बीमारियों का संग्रह' है और कैंसर 100 तरह की बीमारियों का प्रतीक है। एक बात/लक्षण जो सभी प्रकार के कैंसर में आम है वह है अनियंत्रित कोशिका वृद्धि और कैंसर कोशिकाओं का शरीर के अन्य अंगों में प्रवेश करना।

विज्ञानवाणी

अब इसे सरल भाषा में समझाएं तो कैंसर कोशिकाएं हमारे शरीर में होती हैं, वे हमारे शरीर की अन्य कोशिकाओं की तरह ही दिखने में 'सामान्य' होती हैं, लेकिन उनके कई सारे जीन्स में खराबी के कारण वे बढ़ती रहती हैं, यहां तक कि वे एक-दूसरे से चिपक जाती हैं और एक 'गांठ' के रूप में प्रकट होती हैं। इसे कैंसर की 'गांठ' (कैंसर कोशिकाओं का समूह) या अंग्रेजी में 'ट्यूमर' के रूप में जाना जाता है।

हर कैंसर में कोशिकाओं की एक 'गांठ' होती है ऐसा नहीं है, बल्कि कुछ कैंसर में ये गांठें दिखाई नहीं देती हैं, जैसे कि रक्त कैंसर लेकिन अगर वे लिम्फ नोड्स नामक प्रतिरोधी कोशिकाओं की अंग में बस जाती हैं, तो वे वहां 'गांठ' के रूप में बढ़ जाती है।

व्यक्ति सोच में पड़ सकता है कि यह कैंसर होता कैसे है और इससे शरीर पर क्या असर होता है, जिसके कारण हम उससे डरते हैं। वास्तव में, कुछ कैंसर प्राथमिक अवस्था में किसी को प्रभावित नहीं करते हैं, और सबसे बड़ी समस्या यही है कि व्यक्ति को कैंसर होने की जानकारी अक्सर देर से मिलती है (इसमें कई सारे डॉक्टर भी शामिल हैं)। हमारे शरीर में अच्छी कोशिकाएं एक विशिष्ट क्रम में विकसित होती हैं, कार्य करती हैं और मर जाती हैं। शरीर के किसी भी अंग में कैंसर होने पर कैंसर कोशिकाएं सबसे पहले उस अंग में अपना अस्तित्व दिखाना शुरू करती हैं और अन्य सामान्य कोशिकाओं की तुलना में ये कोशिकाएं शरीर में अधिकतम मात्रा में पोषक तत्वों, विशेष रूप से चीनी (ग्लूकोज) को निगल कर अपनी संख्या में वृद्धि करती हैं। इससे अन्य सामान्य कोशिकाओं का कार्य ठीक से नहीं होता है और शरीर के अंग अपना कार्य ठीक से नहीं कर पाते हैं। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर में दूध का उत्पादन न होना या दूध की नलिका में रुकावट, इसके साथ ही अन्नप्रणाली के कैंसर में भोजन निगलने की कठिनाई तथा अन्नप्रणाली के माध्यम से भोजन का पाचन ठीक तरह से न होना, किडनी के कैंसर में से पेशाब करने में कठिनाई, फेफड़े में कैंसर होने के कारण सांस लेने में कठिनाई और भी कई तरह की परेशानियां मरीज को होने लगती हैं। जब तक कैंसर कोशिकाएं उस अंग में मौजूद हैं, कैंसर उसी अंग को प्रभावित करता है, लेकिन जब ये कैंसर कोशिकाएं अपना स्थान छोड़कर अन्य अंगों में पहुंचती हैं, तो वे कोशिकाएं उस दूसरे अंग के कार्य को भी कमजोर या विफल कर देती हैं। ऐसा कहा जाता है कि मानव शरीर लाखों कोशिकाओं से बना है और मानव शरीर में लगभग 200 प्रकार की कोशिकाएं पाई जाती हैं, जो हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से विभिन्न अंगों के लिए आवश्यक प्रोटीन बनाती हैं और इस प्रकार विभिन्न अंगों में अपने कार्यों को पूरा करती हैं।

विज्ञानवाणी

इससे हम ये समझ सकते हैं की शरीर के विभिन्न अंग कैंसर की चपेट में आने से वह अपना काम सामान्य रूप से काम नहीं कर पाते है जिससे शरीर पर बुरा असर पड़ता है । विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, फेफड़े, यकृत (लिवर), बृहदान्त्र (कोलन), पेट और स्तन कैंसर दुनिया भर में मौत का प्रमुख कारण हैं।

इन सभी अंगों में कैंसर होने के कई कारण होते हैं और आपको आसानी से समझने के लिए हम सभी कारणों को दो प्रकारों में बांट सकते हैं, पहला प्राकृतिक और दूसरा कृत्रिम। अनुवांशिकता के कारण होने वाला कैंसर प्राकृतिक कारणों से होने वाला कैंसर है।

संत तुकाराम महाराज द्वारा रचित अभंग के अनुसार, 'शुद्ध बीज से बने पेड़ को रसदार फल आते हे ' ["शुद्ध बीजापोटी । फळे रसाळ गोमटी"] जब हम पौधे लगाने के लिए कोई बीज बोते हैं, तब हम जानते हैं कि यह बीज अच्छा और शुद्ध है बल्कि यह बीज सबसे अच्छे पौधे का है और इस बीज में सारी खुबिया है जो पौधा या पेड़ का रूप धारण करने के लिए आवश्यक होती हैं। जो बीज शुद्ध और खराब नहीं होता है वही अच्छा फल दे सकता है। यह कई साल पहले मेंडल नामक वैज्ञानिक ने पौधों पर किए गए प्रयोग द्वारा सिद्ध किया है और आज भी हमें वनस्पतियों की तरह मनुष्यों में कुछ ऐसे अनुवांशिक लक्षण दिखते हैं जो अगली पीढ़ी में माता और पिता में मौजूद होते हैं जैसे आँखों का रंग, आकार और चेहरे के साथ-साथ वंशानुगत रोग अस्थमा और मोटापा कई परिवारों में पीढ़ियों से चला आ रहा है। अन्य कई लक्षणों तथारोगों के साथ-साथ कैंसर जैसे रोग भी अनुवांशिक कारणों से हो सकते हैं, यह कई वर्षों के अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है। जीन्स का उत्परिवर्तन होना यह मनुष्यों में वंशानुगत कैंसर होने का मुख्य कारण हैं, जैसे की स्तन कैंसर में BRCA 1 और BRCA 2 जीन्स (प्रसिद्ध अमेरिकी अभिनेत्री एंजेलिना जोली के माँ को स्तन कैंसर था और बाद में उन्हें स्तन कैंसर होने की संभावना पाई गई थी), रक्त कैंसर में ABL और BCR जिन्स शामिल हैं। , SCLC1 जीन्स फेफड़े के कैंसर में उत्परिवर्तित पाए जाते हैं जबकि HPC1 और TLR जिन्स प्रोस्टेट कैंसर में उत्परिवर्तित पाए जाते हैं।

जीन्स में होने वाला बदलाव यह कैंसर का सबसे महत्वपूर्ण कारण है और जैसे आनुवंशिकता यानि की माता-पिता से मिलने वाले कमजोर जीन्स और इसी तरह से जीन्स को खराब या उनमे बदलाव का दूसरा कारण 'कृत्रिम' यानि की पर्यावरण के घटक है। मानव शरीर कई सारे अंगों से बना है, यह विभिन्न अंगोंवाला शरीर लगभग 100 लाख करोड (100 trillion) कोशिकाओं से बना है और प्रत्येक कोशिका में लगभग 25-30 हजार जीन्स होते हैं। ऐसे शरीर की देखभाल करना यह एक बहुत बड़े जोखिम का काम है क्योंकि कोशिका के जीन्स में होने वाले असामान्य परिवर्तन से कई बीमारियां होती हैं, जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण कैंसर है। असामान्य परिवर्तन के लिए जिम्मेदार बहुत सारे कारण है उनमें, सूरज से निकलने वाली अल्ट्रा वायलेट किरणे (यूवी किरणें), कई सारे कारखानोंसे निकलने वाले जहरीले गैसेस, प्रदूषण (इसमें सिगरेट का धुआं भी शामिल है), खेतों में उपयोग में लाये जाने वाले जहरीले रसायन, व्यक्ति के शारीरिक रोग और प्रदूषित भोजन जिसमें मुख्य रूप से मिलावटी दूध, सिंथेटिक रसायनों से बने भोजन, जहरीले रसायनों के छिड़काव वाले फल, सब्जियां, दूषित पानी, तंबाकू के साथ-साथ मोटापा और अत्यधिक शराब के सेवन से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

क्या कैंसर का मरीज ठीक हो सकता है?

हां, कैंसर का मरीज पूरी तरह से ठीक हो सकता है। अभिनेत्री मनिषा कोइराला, क्रिकेटर युवराज सिंह, प्रसिद्ध राजनीतिज्ञ श्री शरद पवार साहब और भी कई ऐसे उदाहरण हैं जिसके कारण हम कह सकते हैं कि हम कैंसर से पूरी तरह मुक्त हो सकते हैं। इसमें खास बात यह है कि भारत के सबसे बड़े एम्स, दिल्ली के कैंसर विभाग के पूर्व मुख्य निदेशक डॉ. रथ के मुताबिक, कैंसर के 80 फीसदी मरीज पहली स्टेज में ही पूरी तरह से कैंसर मुक्त हो सकते हैं, यानि कैंसर को लेकर घबराने की जरूरत नहीं है।

कैंसर को कैसे पहचानें?

वर्तमान में, कई अस्पतालों में स्तन कैंसर की पहचान के लिए कई दिशा-निर्देश हैं, जिनमें स्तन के आकार में बदलाव, स्तन में दर्द रहित गांठ, स्तन के रंग में बदलाव आदि शामिल हैं। अक्सर स्तन कैंसर के निदान के लिए मैमोग्राफी की जाती है। क्योंकि इस मैमोग्राफी से सबसे छोटे ट्यूमर को जिसे डॉक्टर बाहरी जांच में नहीं देख पाते उस ट्यूमर को भी इस मैमोग्राफी से देखा जा सकता है। इसी तरह कोलन कैंसर में मल त्यागने की आदतों में बदलाव, मल में बदलाव, मल में खून आना और पेट खराब होना जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं। इस कोलन कैंसर में एंडोस्कोपी द्वारा कैंसर की सही स्थिति का पता लगाया जाता है और लैप्रोस्कोपी द्वारा कैंसर प्रभावित क्षेत्र की बायोप्सी के लिए एक छोटा सा टुकड़ा लिया जाता है और प्रयोगशाला परीक्षण में पुष्टि होने के बाद ही आगे का उपचार किया जाता है।

विज्ञानवाणी

मुंह के कैंसर में रोगी को मुंह खोलने में कठिनाई होती है, मुंह में सफेद दाग हो सकता है जो कई दिनों तक ठीक नहीं होता है, मुंह से खून आ सकता है, बोलने और खाना निगलने में कठिनाई, कमजोरी और वजन कम होना आदि लक्षण देखे जा सकते हैं। मुँह के कैंसर के मामले में, कैंसर प्रभावित क्षेत्र की बायोप्सी के लिए एक छोटा सा टुकड़ा लिया जाता है और प्रयोगशाला में परीक्षणों की पुष्टि के बाद ही आगे का उपचार किया जाता है।

कैंसर से बचने के लिए उपाय-

- जितना हो सके स्वच्छ प्रदूषण रहित पत्तेदार सब्जियां, फलों को आहार में समावेश करना।
- आहार में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा अधिक होनी चाहिए।
- अपने आसपास साफ और स्वस्थ वातावरण रखें।
- कैंसर की रोकथाम के लिए, निवारक टीकाकरण दिया जा सकता है, इस संदर्भ में अपने चिकित्सक से परामर्श करें।
- धूम्रपान से हमेशा दूर रहें (धूम्रपान से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है)।
- नियमित व्यायाम करें, अपने वजन को नियंत्रण में रखें और छोटी-मोटी बीमारियों को नजरअंदाज न करें।
- जिनके रिश्तेदार कैंसर से पीड़ित हैं उन्हें विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- सभी को अपने शरीर में किसी भी असामान्य परिवर्तन की सूचना तुरंत डॉक्टर को देनी चाहिए।

डॉ. भीमाशंकर उटगे ,
तकनीकी अधिकारी-कोशिका भंडार
bhima@nccs.res.in

गैर-विशिष्ट रोगप्रतिरोधक क्षमता (Non specific Immunity)

आचार्य चरक के अनुसार – ‘स्वास्थ्य स्वास्थ्यम रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च’ , अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी को रोगमुक्त करना, यह आयुर्वेद का उद्देश्य है।

चूंकि मानवजाति ने कोविड-19 के रूप में कुछ समय पहले इस सदी की सबसे बड़ी महामारी को करीब से देखा है, और कोविड के दौरान सबसे ज्यादा सुने जानेवाले शब्द थे इम्युनिटी अर्थात् रोग प्रतिरोधक क्षमता, इम्युनाइजेशन अर्थात् प्रतिरक्षा व वैक्सीनेशन मतलब टीकाकरण। भारतीय इतिहास को जब हम इस रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity), प्रतिरक्षण (Immunisation) व टीकाकरण (Vaccination) के परिप्रेक्ष्य में देखते हैं तब हमें पता चलता है कि चरक संहिता, कश्यप संहिता जो कि लगभग छठी शताब्दी में लिखे गए थे, इनमें प्रतिरोधक क्षमता विशेषकर गैर-विशिष्ट प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए ‘सुवर्ण प्राशन’ का उल्लेख मिलता है।

‘सुवर्ण प्राशन’ मानव के जीवन में होनेवाले 16 संस्कारों में से ही एक है। इस संस्कार के तहत नवजात शिशु को स्वर्णभस्म के साथ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और गाय के घृत को मधु के साथ मिलाकर दिया जाता है। हमें यह जानकर गौरवान्वित होना चाहिए कि उस समय जब विश्व के अधिकांश देशों व महाद्विपों में लोग लिखना-पढ़ना नहीं जानते थे, तब हमारे देश में गैर विशिष्ट प्रतिरोधक क्षमता के महत्त्व को ऋषियों तथा महार्षियों ने लिखित स्वरूप में सबके लिए उपलब्ध कराया था। यहाँ पर ‘सुवर्ण प्राशन’ के भारतीय इतिहास पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है।

प्रतिरक्षण का इतिहास और आयुर्वेद- अब जब हम जानते हैं कि जन्म के पश्चात बच्चे के मानसिक विकास के लिए पहले चार साल बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। छठी शताब्दी में लिखे गए कश्यप संहिता में सुवर्ण प्राशन के नियमों के अनुसार शिशु को जन्म के उपरांत पाँच साल तक सुवर्ण भस्म के साथ ऐसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को दिए जाने का नियम है जो शिशु के मानसिक विकास (मेधा) के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस संहिता में जड़ी-बूटियाँ जो कि मेधा (बुद्धि), अग्नि (पाचन) और बल को बढ़ाती हैं, इनका उल्लेख किया गया है। इन जड़ी-बूटियों को जन्म के अगले दिन से 13 साल तक देने का प्रावधान है। जड़ी-बूटियों का उपयोग विकसित होनते शिशु के शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार वर्गीकृत किया गया है।

विज्ञानवाणी

वर्गीकरण करते समय यह भी ध्यान में रखा गया था कि आयु के किस पड़ाव में कौनसी जड़ी-बूटी शरीर को लाभान्वित होगी। उदाहरण के लिए नवजात शिशु को जन्म के दूसरे दिन से सातवे दिन तक वच (जिसकी भूमिका तंत्रिका तंत्र के विकास में है) को हंसपदी नामक जड़ी-बूटी के रस के साथ शिशु के शिखर (vertex) पर लगाने का नियम बताया गया है, जिससे उसकी मेधा में वृद्धि होती है। 15वें दिन के शिशु को अगले 7 दिनों तक बिल्व के पंचांग (छाल, पुष्प, पत्ती, फल व मूल) के मिश्रण को धत्री सर्वसा (आँवला) के साथ मिलाकर प्रतिदिन 1 ग्राम गौ घृत के साथ देने का नियम बताया गया है। इस नियम से शिशु के पाचन (जठर अग्नि) का विकास होता है और आगे उसे पेट संबंधी रोग नहीं होते थे। इसी प्रकार जन्म से दो वर्ष तक हर महीने के सात दिन पंचकोला चूर्ण, व्योसा, पीपीली को बकरी या गाय के दूध के साथ देने का नियम है। तीसरे साल से पाँचवें साल तक गुडुची, व्योसा, ब्राह्मी आदि को देने का नियम बताया गया है। आठवें वर्ष से दसवें वर्ष तक शंखपुष्पि का उपयोग बताया गया है। ग्यारहवें वर्ष से तेरहवें वर्ष की आयु तक दुर्वा का उपयोग अन्य जड़ी-बूटी के साथ करना उत्तम बताया गया है।

इन सारी जड़-बूटियों में जीवाणु व विषाणु द्वारा उत्पन्न व्याधियों के विरुद्ध लड़ने के लिए शरीर में गैर विशिष्ट प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करने की शक्तियाँ हैं।

इस एक उदाहरण से हम समझ सकते हैं कि भारतीय इतिहास प्रतिरक्षण के लिए पहले से ही कितना सजग रहा है। परंतु हमसे हमारे इतिहास को छुपा कर हमें कमजोर किया गया है। इसलिए मैं सबसे यह निवेदन करता हूँ कि हमें हमारा इतिहास पढ़ना चाहिए व उसे मानना चाहिए। क्योंकि यह सारी जड़ी-बूटियाँ हमारी हैं तथा हम भारतवासियों के उपर ही इनका प्रयोग किया गया है, तत्पश्चात् इन ग्रंथों को लिखा गया है। हमें यह पता होना चाहिए कि आयुर्वेद में हर व्याधि का उपचार दिया गया है। आगे से विज्ञापनों में दिखाए जानेवाले उत्पादों से सावधान रहना चाहिए, और कोशिश करनी चाहिए कि आयुर्वेद में बताए गए च्यवनप्राश, स्वर्ण भस्म आदि का अवश्य प्रयोग शिशुवस्था से करना चाहिए ताकि आगे जाकर हम स्वास्थ्यपूर्ण जीवन बिता सकें।

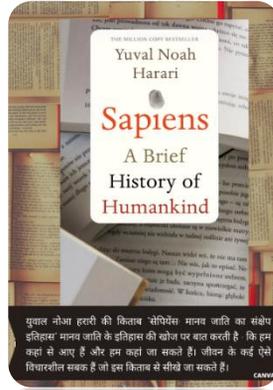
श्री. अभिषेक कीर
शोधछात्र

साहित्यामृत

पुस्तक समीक्षा

“होमो सेपियन्स का अद्भुत इतिहास”

हाल ही में मुझे युवाल नोआ हरारी (Yuval Noah Harari) द्वारा लिखित पुस्तक (Sapiens: A brief history of humankind) “सेपियन्स: मानवता का एक संक्षिप्त इतिहास” पढ़ने का मौका मिला। यह पुस्तक मानव इतिहास का विस्तृत सारांश है। जिसमें लेखक हरारी इस बात पर जोर डालते हुए दावा करते हैं कि हमारी प्रजाति होमो सेपियन्स प्रकृति के इतिहास में इसलिए सफल रही और जो कि आज भी विश्वपर शासन कर रही है। क्योंकि हममें कथाओं को सोचने की, समझने की एवं सांझा करने की क्षमता प्राप्त है। इन कथाओं को बनाने, मानने एवं औरों को समझाने की यह अनूठी क्षमता हमें एक दूसरे से जोड़े रखती हैं। साथ ही हमें एक दूसरे के साथ बड़ी संख्या में साथ आने एवं सहयोग बनाने में मददगार साबित होती है।



हम मानव हमेशा यह सोचकर गौरवान्वित महसूस करते हैं कि हम इस सृष्टि के अन्य प्राणियों की तुलना में विशेष हैं और निश्चित रूप से, जिस तरह की प्रभावशाली उपलब्धियों को हमने हासिल किया है जैसे कि-

1. भाषा का विकास
2. अंतरीक्ष का मुआयना
3. जीवतंत्र- विज्ञान
4. इंटरनेट का अविष्कार
5. मानव चिकित्सा एवं मानव औषधि का विकास
6. और अन्य कई...

साहित्यामृत

इन अविष्कारों के फलश्रुती परिणाम हम खुदको हमारे जीवित रिश्तेदार जैसे चिम्पान्जी (Chimpanzee), एवं बोनोबास (Bonobos) की तुलना में श्रेष्ठ एवं विशेष मानते हैं। हमारे ये पूर्वज (वानर पूर्वज) मानव जीनस (Genus) की पहली प्रजाति के रूप में विकसित होने के जिम्मेदार थे, यानि मानव प्रजाति (Species- Sapiens) के आरंभ के जनक थे।

हमारे शुरूआती मानव जिन्हें अपनी वानरी क्षमताओं को जैसे, 'पेड़ पर लटकना' को छोड़ना पड़ा और यह 'लम्बे हाथों को मजबूत पैरों के लिए छोड़ने की घटना' के फलस्वरूप हमारे पूर्वज मानव सीधे खड़े होने लगे, सीधे चलने लगे जिसके परिणामस्वरूप उन्हें अपने नियमित जंगल के बाहर नई परिस्थितियों का अन्वेषण करने की क्षमता प्राप्त हुई (capacity to explore)। उसके बाद प्राचीन मानवों के मस्तिष्क में वृद्धि हुई जिसकी वजह से वे जटिल उपकरणों की खोज एवं उपयोग करने लगे थे। जैसे बड़े जानवरों की शिकार करना। जिससे वे मॅमोथ (Mammoth) जैसे विशाल प्राणी की शिकार करने में सफल हुए।

मस्तिष्क की वृद्धि के परिणामस्वरूप ही, प्राचीन मानव ने आग बनाना सिखा। आग की खोज मानव इतिहास की सबसे महत्वपूर्ण खोज में से एक है। इस खोज ने प्राचीन मानव समुदायों की जीवनशैली को पूरी तरह बदल दिया। आग बनाने का पहला उपयोग खाने को पकाने के लिए हुआ, जिससे मानव को भोजन पकाने की क्षमता प्राप्त हुई। इसके अलावा आग का इस्तेमाल रात को सुरक्षा के लिए भी किया जाने लगा। बड़े हिंसाचारी जीव-जानवरों से प्राचीन मानव खुद की रक्षा करने में समर्थ हुआ।

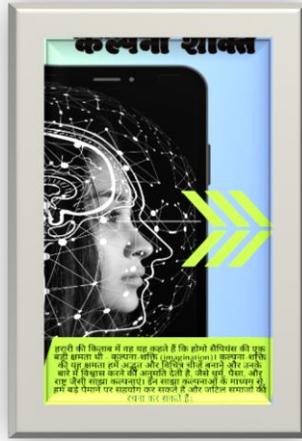
भोजन को पकाकर खाना जिससे प्राचीन मानव अधिक पौष्टिक आहार/ अन्न का सेवन करने लगा। जिसके परिणामस्वरूप मानव शारीरिक रूप से मजबूत बना एवं उसके सामाजिक, सांस्कृतिक सभ्यता की शुरूआत होने लगी, जो मानव की सामाजिक संरचनाओं की नींव रखने में महत्वपूर्ण रही। इस तरह से मानव सभ्यता के विकास को आग के खोज ने एक नई दिशा प्रदान की।

आज भी हम आधुनिक मानव (Homo sapiens sapiens) बोनफायर (Bonfire) के पास बैठकर एक अत्यंत सुखद अनुभव प्राप्त करते हैं। इस सामुहिक अनुष्ठान में जहाँ हम लोग आग के चारों ओर बैठते हैं और उसकी गर्मी का आनंद लेते हैं, ठंडी की रातों में यह गर्मी खास तौर पर बहुत सुखद महसूस होती है।

साहित्यामृत

इस मखमली अद्भूत अवसर पर, हम आधुनिक मानव बातें करते हैं, चर्चा करते हैं, कुछ और लोग गीत गाते हैं, कहानियाँ सुनाते हैं, इस सामूहिक बातचीत के माहौल का लुप्त उठाते हैं।

हंसी-मज़ाक और ठहाकों के बीच कुछ लोग अक्सर ग्रील्ड खाना बनाते हैं। कुछ और लोग इसी बोनफायर के चारों ओर गीत बजाकर नृत्य करते हैं। स तरह का आधुनिक मानव का आग से यह रिश्ता इसके मनको शांति प्रदान करता है। इसी जगह लोग एक-दूसरे से गहन संवाद में व्यस्त हो जाते हैं, अपने आपसी विचारों को एक दूसरे से व्यक्त करते हैं और एक दूसरे से जुड़कर आनंद लेते हैं।



मानव का (आधुनिक मानव) इस तरह आग से एकरूप होना, उसके हजारों सालों के मजबूत रिश्ते का, एक गहरे रिश्ते का प्रमाण लगता है। हारारी भी इसी बात पर गौर फर्माते हुए बताते हैं कि आग की खोज को नियंत्रित करनेवाली पहली प्रजाति होमो इरेक्टस (Homo erectus) के संभावित मस्तिष्क के विकास में पका हुआ पोष्टिक भोजन खाना एक महत्वपूर्ण था। उन्हें आग के चारों ओर इकट्ठा होने से एक सुरक्षा की भावना प्राप्त होती थी। सामाजिक आदान-प्रदान भी सुविधाजनक बन जाता था। यहाँ कहानियों के सुनाने, अपने अनुभव को सांझा करने और समुह के अंदर एक विशिष्ट पहचान और संस्कृति का विकास होने में कारणीभूत रहे होंगे।

जिसकी फलश्रुती स्वरूप हमारे प्राचीन मानवों को भी एक-दूसरे को जानने का, समझने का, अपनी पहचान सांझा करने का अवसर मिला होगा। जिसके परिणाम के तहत हमें सेपियन्स (Sapiens) लेटीन में- समझदार इन्सान (Latin- wise man) बनने का सौभाग्य प्राप्त होगा।

साहित्यामृत

सेपियन्स के विकसित होने के पूर्व आठ अन्य होमो प्रजातियाँ विकसित हुईं, जिन्होंने हमें हमारा आज का प्रस्तुत रूप, रंग, मस्तिष्क दिया या फिर उनसे यह गुणधर्म विकसित हुए, जैसे-

1. होमो हेबिलिस (Homo habilis)
2. होमो इरेक्टस (Homo erectus)
3. होमो रूडोल्फेंसिस (Homo rudolfensis)
4. होमो हैडल बर्गेसिस (Homo heidelbergensis)
5. होमो निएंडरलेसिस (Homo neanderthalensis)
6. होमो नालेदी (Homo naledi)
7. होमो फ्लोरोसियेंसिस (Homo floresiensis)
8. होमो लुझोनेंसिस (Homo luzonensis)

इनमें से अनेक प्रजातियों ने आधुनिक मानव (Homo Sapiens Sapien) से ज्यादा लंबे समय तक पृथ्वीपर जीवन बिताया। वर्षों में बात की जाए तो यह कालखंड कई हजारों सालों तक था, पर फिर भी जब सबसे महत्वपूर्ण प्रजाति की बात आए तो हम खुद को यानि (modern man) आधुनिक मानव (Homo sapien sapien) को महत्व देते हैं और सारा ध्यान खुद की ओर खींच लेते हैं।

वजह है कि, बुद्धिमान लोग/ बुद्धिमान मानव ही हमेशा आखिरी तक रहते हैं। अगर सही मायने में देखा जाए तो, ज्यादातर ऐसे विलुप्त (extinct) मानव पूर्वज होमो सेपियंस के समकालिक नहीं थे। उनमें से अधिकांश पूर्वज शायद वातावरण और जलवायु में तेजी से होनेवाले परिवर्तनों का सामना करने में असफल रहे होंगे और इस वजह से वे लुप्त हो गए।

लेकिन जिन प्रजातियों जैसे निएंडरथल मानव जो होमो सेपियन्स के समकालिक थे, वैज्ञानिक सोचते हैं कि, उनमें भी कुछ ज्यादा अच्छी दोस्ती नहीं थी!। जब आधुनिक मानव होमो सेपियन्स युरोप में बसने लगे तो वहाँ उनका सामना निएंडरथल मानव से हुआ। और हम बेशक जानते हैं की, भले ही आधुनिक मानव महान दयालू हैं, पर यही आधुनिक मानव यानि होमो सेपियन्स युद्ध और हिंसा करने में भी किसी की अनुमति की आवश्यकता नहीं समझता। जगह और भोजन के मामले में निएंडरथल मानव हमारे प्रतिस्पर्धी थे। इस वजह से मानव ने अपने सबसे करिबी रिश्तेदार से साम-दाम-दंड-भेद का उपयोग कर प्रदर्शन किया और वे यानि निएंडरथल मानव हमारे यानि सेपियन्स के आगे ज्यादा देर तक टिक नहीं पाए, और लुप्त हो गए।

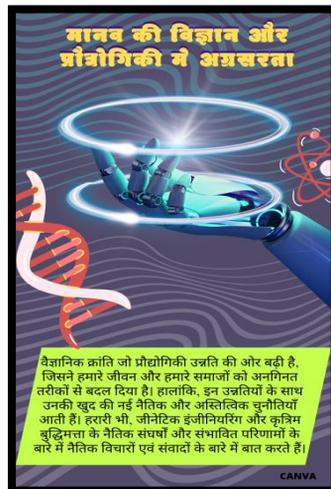
साहित्यामृत

सेपियन्स में हरारी हमें याद दिलाते हैं कि मानव इतिहास के आखिरी 70000 सालों में केवल हम आधुनिक मानव एकमात्र प्रजाति नहीं थे जिसने पृथ्वी पर शासन किया। हालांकि हम उन सब प्रजातियों में सबसे उपरी स्तर पर आज मौजूद हैं। पर हमारा यह मानना पूरी तरह से गलत होगा कि हम उन सब प्रारंभी प्रजातियों पर एवं अन्य प्राणियों पर राज करते थे।

आज हमारे समक्ष जीवित ऐसी एकमात्र मानव प्रजाति है— हम खुद यानि होमो सेपियन्स। हम इतने सफल कैसे बने? वो क्या बात थी जिनमें हमारे पूर्वज मानव हमारा मुकाबला नहीं कर पाए? जैसे कि मैंने पहले भी इसका जिक्र किया था वह सबसे महत्वपूर्ण बात है – मानसिक क्रांति मतलब हमारी अनुठी मस्तिष्क क्षमताओं का सही से इस्तेमाल जिसके परिणामस्वरूप हमारी प्रजाति इतनी सफल है।

लेकिन बात अगर सिर्फ मस्तिष्क की होती तो मस्तिष्क अन्य जानवरों में भी है। बात सिर्फ साथ मिलकर काम करने की होती तो जानवर जैसे, भेड़िए बबून्स भी समूह में मिलकर शिकार करते हैं। कहने का मतलब बात केवल मस्तिष्क के होने से जानवरों में ज्यादा बदलाव नहीं आया पर मानव न केवल इस मस्तिष्क के भरोसे आज पृथ्वी को अपनी मुठ्ठी में कर लिया है। यहां बात आती है, सेपियन्स यानि हमारी, खुद कि एक साथ आकर, संघटित होकर, विचार-सोच साझा करने की क्षमता।

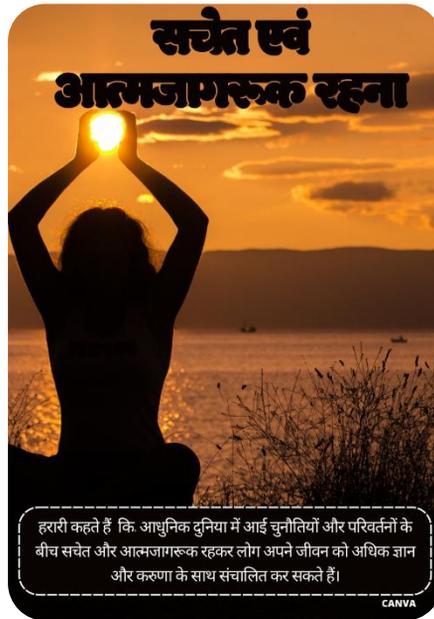
इतना ही नहीं जैसे हम सेपियन्स विचार-सोच-जानकारी साझा कर सकते हैं, उस जानकारी का संग्रहण कर सकते हैं, उस पर और सोच-विचार कर नए विचारों का निर्माण कर सकते हैं। यह सारी बातें हमें एक श्रेष्ठ मानव के रूप में अन्य पूर्वजों एवं अन्य प्रजातियों से अलग बनाती हैं।



साहित्यामृत

सेपियन्स: मानवता का एक संक्षिप्त इतिहास में लेखक और भी अन्य बातों पर रोशनी डालते हैं, जो उनके बेहतरीन अन्वेषण बुद्धि का प्रमाण है।

जैसे कि, किस तरह एक जगह से दूसरी जगह घुमकर शिकार कर अन्न हासिल कर खुद का जीवन जीनेवाला प्राचीन मानव खेती करने लगता है। और कैसे उसका हंटर गैदर (hunter gatherer) समाज जब खेती की इजाजत होने के पश्चात परेशान होता है, किस तरह की कठिनाईयों का उसे सामना करना पड़ता है, उसके परिणाम क्या होते हैं? और यही कृषि क्रांति कैसे आज भी हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, इस पर भी लेखक रोशनी डालते हैं।



बहुत ही बेहतरीन ऐसी यह पुस्तक है। उसमें दी गई जानकारी मुझे बेहद पसंद आई। बहुत से चित्र भी पुस्तक में दिए हैं, जो हमें पुस्तक समझने में मदद करते हैं। यह पुस्तक हर उस व्यक्ति को पढ़ना चाहिए जिसे आधुनिक मानव के इतिहास को जानने में दिलचस्पी हो, ऐसा मेरा सुझाव रहेगा।

श्री. अक्षय संतोष लोणारे
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता

टिप्पणी:- कुछ शब्दों का अनुवाद करने एवं कुछ मुद्दों पर प्रकाश डालने के लिए इंटरनेट पर उपलब्ध संसाधनों की मदद ली गई है।

साहित्यामृत

‘कश्मीर’- कुदरत का करिश्मा

ये हसीन वादियाँ, ये खुला आसमाँ
आ गए हम कहाँ ए मेरे साजना

इस गाने के बोल जिस जगह की व्याख्या करते हैं, वो है ‘कश्मीर’! कोई इसे ‘भारत का नंदनवन’, तो कोई धरती पर ‘जन्नत’, तो कोई इसे ‘स्वर्ग’ की उपमा देता है। यहाँ की स्वर्गीय अनुभूति लेने का हम सबका बचपन से सपना था। वर्ष 2023 ने हमारे इस सपने को साकार किया। कहते हैं ना सबकी चाह तथा जबरदस्त इच्छा हो तो कठीन से कठीन कार्य पूरा होता है, ये तो हमने एक साथ देखा हुआ सपना था। जबरदस्त इच्छाशक्ति युक्त हमारा यह सपना पूरा हो रहा था। ये केवल हम तीनों का ही नहीं बल्कि हमारे परिवार सदस्यों की चाह एवं विश्वास था की हम कश्मीर की वादियों की सैर इस जिंदगी में अवश्य करेंगे। छुट्टी यात्रा रियायत (एलटीसी) तथा छुट्टियों के फार्म्स आदि प्रशासनिक कार्रवाई करते-करते हमारी कश्मीर यात्रा की तैयारियाँ शुरू हुई।

बर्फिली वादियों में जाने के लिए फ्लाइट बुकिंग, आवश्यक गरम कपड़े, तथा अन्य चीजों की खरीदारी से हमारे यात्रा की तैयारियों की शुरुआत हुई। सबसे ज्यादा उत्साह तो बच्चों में था, एक तो स्कूलस को गर्मियों की छुट्टियाँ चल रही थी और दूसरा जिस जन्नत को हम सबने बस फिल्मों में देखा था उस जन्नत की सैर हम सब कुछ ही दिनों में करनेवाले थे। आखिरकार वह दिन आ ही गया जब हम तीनों के परिवार सदस्यों समवेत हम कुल नौ लोग कश्मीर यात्रा के लिए चल पड़े- 31 मार्च 2023। पुणे से दिल्ली और दिल्ली से श्रीनगर तक का हवाईयात्रा का सफर काफी आरामदायी रहा। पुणे और दिल्ली की बेहद गर्मी और श्रीनगर की धरती पर कदम रखते ही बहुत ठंडी, लेकिन इस बदलते हुए तापमान का एहसास सुखद था। हमारा सपना सच हुआ, हम कश्मीर पहुँच गए।

कश्मीर उत्तर भारत में झेलम नदी की घाटी पर स्थित है। यह मान्यता है कि पहले यहाँ शिवजी की पत्नी सती रहा करती थीं और इस स्थल पर चारों ओर पानी था। यहाँ नाग राक्षस ने बहुत उधम मचा दी थी, इस राक्षस का वध वेदिक ऋषि कश्यप और देवी सती ने मिलकर किया, इसलिए इस जगह का नाम ‘कश्मीर’ रखा गया। राक्षस वध के बाद यहाँ का सारा पानी झेलम नदी के माध्यम से बहा दिया गया। हमारे ड्रायवर ने बताई हुई इस कहानी को सुनते-सुनते हम श्रीनगर शहर की यात्रा करने निकल पड़े।

साहित्यामृत

श्रीनगर जम्मू-कश्मीर की राजधानी का शहर है। श्रीनगर शहर भव्य कश्मीर घाटी में स्थित है, इसे 'धरती का स्वर्ग' के नाम से भी जानते हैं। आम शहरों जैसी चहल-पहल तो यहाँ है ही लेकिन इसकी विशेषता यह है कि शहर होते हुए भी प्राकृतिक सौंदर्य का अनोखा वरदान इस शहर को है। 262 किलोमीटर लंबी फैली हुई दल झील, झील के चारों तरफ चिनार वृक्ष। ये जगह 'चार चिनार' के नाम से भी जानी जाती हैं क्योंकि झील के चारों ओर चिनार वृक्ष फैले हुए हैं। चिनार वृक्षों की खासियत यह है कि कितनी भी गर्मी हो, इस पेड़ की छाया में काफी सुहावना ठंडा अनुभव मिलता है। बाहर की गर्मी का इतना सा भी एहसास चिनार वृक्ष की छाया होने नहीं देती।

श्रीनगर बाग-बगीचों का शहर है। विविध मुघल गार्डन जैसे शालीमार बाग, निशात बाग, ट्यूलिप गार्डन, चश्मा साही गार्डन, परी महल और नेहरू गार्डन आदि प्रसिद्ध उद्यानों से युक्त इस शहर का दौरा हम करने निकले। 'ट्यूलिप्स' के फूल अप्रैल माह में खिलते हैं, इसकी जानकारी हमें प्राप्त हुई थी, इसलिए हमने इस यात्रा का नियोजन अप्रैल के पहले सप्ताह में ही किया था। यहाँ का ट्यूलिप गार्डन एशिया का सबसे बड़ा ट्यूलिप गार्डन कहलाता है। इस बाग में 60 प्रकारों और रंगों के 15 लाख से अधिक ट्यूलिप एक साथ खिलते हैं। इसका दूसरा नाम इंदिरा गांधी मेमोरियल ट्यूलिप गार्डन भी है। इतने विविध रंगों के इतने सारे फूल तो फिल्मों में हमने देखे थे। इस खुबसूरत नजारे को तस्वीरों में पकड़ने की हमारी कामना पूरी हो रही थी, डिजीटल कैमरा, डीएसएलआर, फोन्स आदि पर हमने ट्यूलिप गार्डन की बहुत सारी तस्वीरें लीं। फूलों के साथ-साथ बच्चों के खिले हुए चेहरों को भी हमने तस्वीरों में कैद कर लिया।



साहित्यामृत

मुघल गार्डन शालीमार की सुंदरता भी अपार थी। बगीचों में चारों तरफ विविध रंगी गुलाब के फूल खिले हुए पाए गए। इसमें चार स्तर पर उद्यान बने हैं एवं जलधारा बहती है। इसे जहाँगीर ने अपनी प्रिय एवं बुद्धिमती पत्नी मेहरुन्निसा के लिये बनवाया था, जिसे नूरजहाँ की उपाधि दी गई थी। कई सारे चिनार वृक्ष भी यहां पाए जाते हैं, जिनकी वजह से यहाँ का तापमान हमेशा ठंडा रहता है। यह उद्यान ग्रीष्म एवं पतझड़ में सर्वोत्तम कहलाता है। इस ऋतु में बदले हुए पत्तों के अनेकविध रंग एवं खिले हुए विविध फूलों से बाग की शोभा तो देखते बनती है। साथ ही बगीचे को चारों तरफ से बर्फिले पहाड़ों ने घेरा हुआ है। सही में एक स्वर्गीय अनुभूति प्रदान करनेवाले इस बाग से निकलने का मन नहीं कर रहा था, लेकिन आगे भी बहुत कुछ देखना बाकी था।

26 वर्ग किलोमीटर पर बसी दल झील का नजारा बहुत मनलुभावना था। इस झील को श्रीनगर का गहना माना जाता है। चारों ओर से हरभरे पहाड़ों के बीच दल झील की सुंदरता नयरम्य है। इस झील में चलनेवाले शिकारे में बैठने का आनंद बच्चोंसहित हम सबके लिए एक यादगार रहा। झील में कई प्रकार के हाउसबोट्स हैं जहां यात्री 1-2 दिन ठहर सकते हैं, मानो बोट पर ही होटल की सारी सुविधा उपलब्ध करवाई हो। कई हाउसबोट्स तो बरसों पुरानी थी। कहते हैं हाउसबोट के निर्माण के लिए स्टील, एल्युमिनियम, फाइबर प्रबलित प्लास्टिक, पॉलिथीन एवं विशिष्ट लकड़ी का इस्तेमाल किया जाता है, ताकि हाउसबोट पानी की सतह पर ठीक तरह से खड़ी रहें। हाउसबोट में रहने के लिए सर्वसुविधायुक्त कमरें, एक बड़ा सा हॉल, छोटी रसोई आदि सारी सुविधाएं होती हैं। हाउसबोट की लकड़ी पर किया हुआ नक्षीकाम एक उत्कृष्ट कारागिरी का नमूना है। झील में हाउसबोट के साथ-साथ यहां का फ्लोटिंग मार्केट, फ्लोटिंग पोस्ट ऑफिस का किया हुआ सफर अनोखा था। शिकारा राईड करते हुए लिए हुए कश्मीरी कहावों का स्वाद, बर्फिले मौसम में शिकारे पर ही मिला हुआ गरमागरम भुट्टा, वाह क्या कहना.....



साहित्यामृत

सोच रहें थे ये पल यहीं थम जाएं, लेकिन आगे की यात्रा भी हमें पुकार रही थीं.... वह सफर भी बेहद ही यादगार रहा। तो दोस्तों अगले दिन हम निकल पड़े सोनमर्ग की तरफ। श्रीनगर-सोनमर्ग मार्ग पर बहुत सारे सरसों के खेत दिखाई दिए। सोनमर्ग अपनी प्राकृतिक सुंदरता, झीलें, बर्फिले पर्वत और खाईयाँ आदि के लिए पूरे विश्व में प्रसिद्ध है। समुद्र सतह से लगभग 2800 मीटर की उँचाई पर स्थित सोनमर्ग बर्फ की चादरों से ढका रहता है। बर्फिले पहाड़ों से ढके सोनमर्ग का शाब्दिक अर्थ है सोने के मैदान। इन पहाड़ों पर जमें बर्फ पर वसंत ऋतु में सूरज के किरणों के पड़ने से सारे पहाड़ सोने के दिखते-चमकते हैं। सोनमर्ग की खाईयों में अमरनाथ यात्रा का बेस कैंप लगाया जाता है, यहाँ से घोड़े की पीठ पर सवार होकर या पैदल, यात्री अमरनाथ की यात्रा की शुरूआत करते हैं।



सोनमर्ग से आगे हमारी मंजील थी गुलमर्ग। पहाड़ी रास्ते, चारों ओर विविध वृक्षों की वजह से दिखाई देनेवाली और आँखों को सुकुन देनेवाली हरियाली। गुलमर्ग पहुँचते ही लगा कि कोई सपना तो नहीं देख रहे हैं हम। इतनी सुंदर जगह , चारों ओर हरियाली की चादर फैली हुई है और उसके हरतरफ खिले हुए डेजी के फूल, साथ ही लहराते लैवेंडर्स के फूल। आँखों को सुकुन देनेवाला बहुत ही प्यारा नजारा था।

साहित्यामृत

इस जगह छोटे-छोटे पहाड़ हैं जिसपर हम पैदल जा सकते हैं, पहाड़ों की चढ़ाई करने के बाद सामने दिखाई देनेवाले बर्फ के पर्वत, उनपर विराजमान सूरज की किरणें बहुत ही मनलुभावन दृश्य होता है। प्राकृतिक सौंदर्य से ओतप्रोत इन पहाड़ियों पर महारानी मंदीर है। गाँववालों का कहना था आपकी कसम, बजरंगी भाईजान जैसी कई फिल्मों की शूटिंग यहाँ हुई थी। यहाँ प्रायः बर्फ वर्षा होती है, इसलिए पिछले कुछ वर्षों से यहाँ स्ट्रॉबेरी की भी खेती की शुरुआत की गई क्योंकि ऐसा ठंडा मौसम स्ट्रॉबेरी के लिए उपयुक्त माना जाता है।

गुलमर्ग से ही गंडोला राइड करके हम बर्फ की चोटी पर पहुँच सकते हैं। गंडोला राइड का ऑनलाइन बुकिंग हमने पहले से ही किया था। यहाँ तक पहुँचने के लिए घोड़े या पोनी पर सवार जाना पड़ता है। बर्फ शिखर की चोटी पर जाने का हमारा सपना सच होनेवाला था। बुकिंग करने के बावजूद वहाँ जाने के लिए बहुत भीड़ थी, केवल कार (गंडोला) में भी तकनीकी खराबियाँ उभरने की वजह से यह राइड्स बहुत देर से शुरू हुई।

5-6 घंटे कतार में रुकने के पश्चात हमें गंडोला में चढ़ने का मौका मिला। फेज 1 में थोड़े समय रुकने के बाद, फेज 2 में जाने हेतु पुनः एक बार गंडोला में चढ़ गए। फेज 2 पर आकर हमने क्या महसूस किया इसका वर्णन शब्दों में नहीं कर सकते। बहुत ही सुंदर दृश्य था वह, चारों ओर बर्फ की सफेद चादर, हाल ही में हिम वर्षा होने के कारण बर्फ एकदम स्वच्छ थीं। यहाँ खेलने हेतु हमने स्वेटर्स, मफलर्स, गम बूट्स आदि चीजों का इंतजाम पहले से ही किया था।

बर्फ में खेलने का आनंद सभी ने बहुत लिया, साथ ही बर्फ से स्नो मैन एवं विविध आकार बनाना, स्लेज का सफर, आइस स्केटिंग आदि चीजें भी करने को मिली। हमारे गाईड ने बताया कि 3950 मीटर की ऊँचाई पर, गुलमर्ग दुनिया का तीसरा सबसे ऊँचा स्की रिसॉर्ट है और दुनिया भर में अपने खस्ता बर्फिले रन के लिए जाना जाता है। अगस्त-सितंबर के दौरान यहाँ स्कीईंग प्रतियोगिताओं का आयोजन होता है जिसमें देश विदेश के बहुत सारे प्रतिभागी हिस्सा ले सकते हैं।

साहित्यामृत

गुलमर्ग की यादगार सफर के बाद हमारा काफिला निकल पड़ा पहलगाम की ओर। गुलमर्ग से पहलगाम के रास्तों में भी बहुत सारे सरसों के खेत दिखाई दिए। ड्राइवर ने हमें बताया कि सरसों की उपज आने के बाद जून से सितंबर के माह में इन्हीं खेतों में केसर की खेती की जाती है। केसर के लिए कश्मीर प्रसिद्ध है। रास्ते में ही सेब के बागान भी दिखें। जिसमें से एक बाग की हमने सैर की। ताजे-रसीले सेबों का आस्वाद लिया, इसी बागान में उन्होंने ज्युस, आचार और सेबसे निर्मित कई सारी चीजें बँचने के लिए रखी थी। बागान के पीछे ही मालिक का घर था। मालिक ने हमें घर देखने के लिए आमंत्रित किया। बड़ा सा दुमंजली घर था वह। बड़े-बड़े कमरों, चारों ओर सेब के पेड़, कहीं भी नजर घुमाओं तो दिखाई देनेवाले बर्फिले पहाड़। घर का ढांचा लकड़ी से बना हुआ था, सभी दरवाजों पर कश्मीरी नक्षीकाम किया हुआ था, हर एक कमरे में कश्मीरी कालीन बिछाया हुआ था। यात्रियों की खातिरदारी में कश्मीरी लोग कभी पीछे नहीं हटते, मकान मालिक ने हमारा बहुत अच्छा स्वागत किया। ताजे सेब का ज्युस का आस्वाद लिया।

मकान मालिक की इजाजत लेकर हमने हमारी आगे की यात्रा प्रारंभ की। रास्ते में हमने बल्ले बनानेवाली बहुत सारी फैक्टरियाँ देखीं। बिल्लोव वृक्ष के लकड़ी से बने ये बल्ले बहुत टिकाऊ और महंगे भी होते हैं। लकड़ी के टुकड़ों से मजबूत बल्लों को कैसे बनाया जाता है इसकी जानकारी इस फैक्टरी में मिली। फिर हम पहलगाम के होटल में पहुँच गए। यहाँ तापमान बहुत ही कम था, लेकिन होटल से दिख रहा नजारा बहुत ही खुवसुरत था। हमारे होटल के पीछे ही नदी बह रही थी।

दूसरे दिन जमके नाश्ता करने के बाद हम पहलगाम का सफर करने चल पड़े। सबसे पहले हम आरू घाटी आए। चारों तरफ से बर्फिले पहाड़ और चिनार वृक्षों के बीच बसी ये घाटियाँ कुदरत का सुंदर करिश्मा है। बहुत सारी तस्वीरे खींचने के बाद हम चल पड़े चंदनवाड़ी। अमरनाथ यात्रा का एक जत्था यहाँ से भी निकलता है। चंदनवाड़ी के बाद हम बेताब घाटी पहुँच गए, उपर से ये घाटी बहुत ही सुंदर दिख रही थी। बेताब फिल्म की शूटिंग इस घाटी में हुई थी इसलिए इसे बेताब घाटी से जाना जाता है। यहाँ भी तरह तरह के पेड़, वृक्ष देखने को मिलें।

साहित्यामृत



चंदनवारी घाटी

आरू घाटी



बेताब घाटी

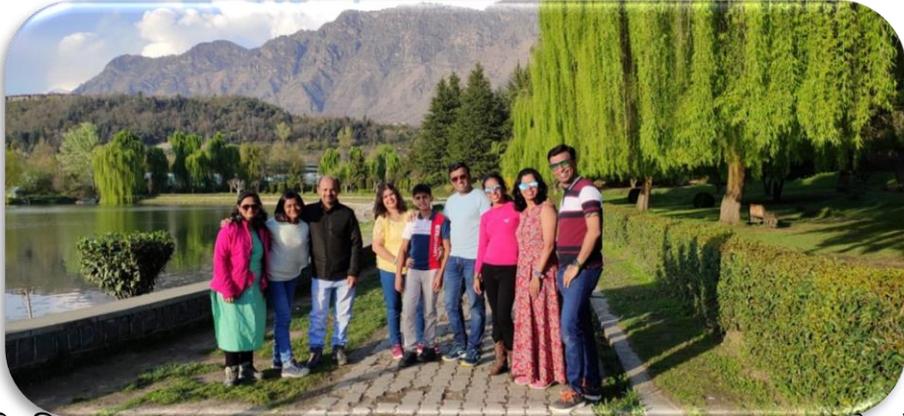
साहित्यामृत

बैसरन पहाड़ी एक खूबसूरत भूमि है जो लोकप्रिय शहर पहलगाम से केवल 5 किलोमीटर दूर है। बैसरन पहाड़ियाँ, जिसे लोकप्रिय रूप से 'मिनी स्विट्जरलैंड' के नाम से भी जाना जाता है, इसकी विशाल, नीरस पहाड़ी चोटियाँ हैं जो स्विट्जरलैंड में भी पाई जाती हैं। यहाँ जाने के लिए एकदम गहरे जंगल के बीच से पथरीला रास्ता था और थोड़ी सी बारीश भी हो रही थी। कहते हैं कि ऐसे शानदार जगह पर आप ट्रेकिंग करके ही पहुँच सकते हैं क्योंकि यहाँ पहुँचने के लिए कोई सड़क नहीं है नाहि कोई गोंडोला राइड। हां लेकिन घोड़े पर बैठकर आप यहाँ जा सकते हैं। घोड़े पर सवार होकर यह टेढ़ा मेढ़ा रास्ता हमने लगभग देढ़ घंटे में पार किया। लेकिन ऐसे टेढ़े मेढ़े पथरीले रास्ते पर घुडसवारी करते वक्त हम सब थोड़े डरे हुए और सहमे से बैठे थे क्योंकि बारीश की वजह से सारा रास्ता कीचड़युक्त हो गया था, यदि घोड़े का पैर इधर-उधर फिसल जाता तो खाई में गिरने की संभावना थी। इसलिए कसकर पकडकर सब एकदम चुपचाप यह सफर कर रहे थे, इधर-उधर नजर घुमाना भी खतरा लगता था। फिर भी कश्मीर के इस मिनी स्विट्जरलैंड को देखना भी था। जैसे ही वहाँ पहुँचे तो वहाँ का नजारा अवर्णनीय था। पहाड़ी घने देवदार के जंगलों से ढकी एक रोलिंग घास का मैदान है, और हरी-भरी हरियाली यहाँ की सुंदरता और बढ़ाती है, साथ ही चारों तरफ बर्फ की उँचे-उँचे पर्वत। यहाँ आकर महसूस हुआ कि सच में क्यों इसे जन्नत या स्वर्ग कहते हैं। फोटों लेने का शौक और यहाँ के सुहाने नजारें, ये मेल तो होना ही था।

खुबसूरत पहलगाम को अलविदा करके अगले मकाम तक हमें पहुँचना था। रास्ते में हमने अखरोट, बादाम, ब्लैक बेरीज, रेड बेरीज, किशमिख एवं केसर आदि ड्राइफ्रुट्स की खरीदारी की। साथ ही पश्मीना शाल्स, स्वेटर्स, जैकेट्स आदि चीजों की भी खरीदारी की ताकि कश्मीर की यादें हम संजोकर रख सकें। दोस्तों-रिश्तेदारों को भेंट देने के लिए छोटी-मोटी चीजें हमने ले ली। हमारी वापसी यात्रा श्रीनगर की तरफ शुरू हुई। कश्मीरी लोग देखने में बेहद खुबसूरत होते हैं और मेहमाननवाजी में भी किसी बात की कमी नहीं रखते। यहाँ के सेब विश्वभर में प्रसिद्ध हैं। अखरोट की लकड़ी का शोपिसेस बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। कश्मीरी पुलाव और मीठी फिरनी का स्वाद हम कभी भूल नहीं सकते।

साहित्यामृत

पहलगाम से श्रीनगर पहुँचते ही हम शंकराचार्य का मंदीर देखने गए। श्रीनगर में दल झील के पास शंकराचार्य पर्वत पर यह मंदीर है। इसका निर्माण इ.स। पूर्व 371 में कश्मीर के राजा गोपादत्य ने करवाया था। समुद्रतल से इसकी उँचाई 300 मीटर है। मंदीर पर पहुँचने के लिए लगभग 250 सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती है। मंदीर से दल झील और श्रीनगर शहर का प्यारा नजारा देखने को मिलता है। यहाँ से बाद में हम नेहरू मेमोरियल बोटैनिकल गार्डन देखने गए। इसे 1987 में भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू जी की स्मृति में बनवाया गया। यहां कई प्रकार के पेड़, पौधे, औषधि वनस्पतियाँ हैं और लगभग 15000 पौधों एवं ओक के वृक्ष हैं।



दूसरे दिन मुघल गार्डन चश्मेशाही देखने के लिए हम निकल पड़े। इसे रॉयल स्प्रिंग के नाम से भी जाना जाता है। 1632 में मुघल बादशाह शाहजहाँ ने अपने बड़े बेटे दारा शिकोह को तोहफे में देने के लिए बनवाया था। इस गार्डन में फलों और फूलों की विविध प्रजातियाँ देखने को मिलती है। यहाँ साफ पानी का झरना बहता है, कहते हैं इसके पानी में काफी सारे औषधीय गुण हैं। हमारी यात्रा के आखरी पड़ाव पर हम आएं परी महल या पीर महल देखने, जिसे परियों के महल के रूप में भी जाना जाता है। यह एक सात सीढ़ीदार मुगल उद्यान है जो ज़बरवान पर्वत श्रृंखला के शीर्ष पर स्थित है। परी महल (पीर महल), या परियों का महल, 1600 के दशक के मध्य में हानो और मानो के लिए और हानो के राजकुमार मानो के निवास के लिए बनाया गया था। कहा जाता है कि दारा शिकोह इस क्षेत्र में 1640, 1645 और 1654 में रहते थे। इसका उपयोग वेधशाला के रूप में और ज्योतिष और खगोल विज्ञान पढ़ाने के लिए भी किया जाता था। यहाँ से भी कश्मीर का सुंदर नजारा देखने को मिलता है।

साहित्यामृत

इतनी सारी खूबसूरत जगहों को छोड़कर जाने का मन तो नहीं कर रहा था। लेकिन वापस भी आना था। रॉबर्ट फ्राँस्ट की कविता की पंक्तियाँ हमारी मनस्थिति का वर्णन कर सकती हैं-

**The woods are lovely, dark and deep.
But I have promises to keep, and miles to go before I sleep.**

दोस्तों एक बात अवश्य दर्ज करना चाहेंगे की स्वर्ग से सुंदर कश्मीर को भेंट देने अवश्य जाइएगा। यहाँ के नजारें, प्राकृतिक सौंदर्य का परिपूर्ण आनंद अवश्य लीजिएगा। हमने तो ठान लिया है कि अगर मौका मिला तो दुबारा कश्मीर पर्यटन के लिए अवश्य जाएंगे। गीतकार आनंद बक्षी जी की लिखी ये पंक्तियाँ केवल कश्मीर का वर्णन ही नहीं बल्कि कश्मीर आए हुए हर एक यात्री के मनस्थिति का वर्णन करती हैं-

कितनी खूबसूरत ये तस्वीर है
अरे मौसम बेमिसाल बेनज़ीर है
ये कश्मीर है ये कश्मीर है
पर्वतों के दरमियाँ हैं
जन्नतों की तरमियाँ हैं
आज के दिन हम यहाँ हैं
साथी ये हमारी तकदीर है
कितनी खूबसूरत ये तस्वीर है
ये कश्मीर है ये कश्मीर है
इस ज़मीन से आसमान से
फूलों के इस गुलसिताँ से
जाना मुश्किल है यहाँ से
तौबा ये हवा है या जंज़ीर है
कितनी खूबसूरत ये तस्वीर है
ये कश्मीर है ये कश्मीर है।

श्रीमती. अश्विनी कोरे, तकनीशियन, एफएसीएस सुविधा
श्रीमती. तृप्ती कुलकर्णी, तकनीशियन, बायोइमेजिंग सुविधा
श्री. अमित साळुंखे, तकनीकी अधिकारी, एफएसीएस सुविधा

साहित्यामृत

प्रयोगशाला से राष्ट्रीय खेल पदक तक

राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केन्द्र (एनसीसीएस) के बायोइमेजिंग सुविधा में माइक्रोस्कोप के सामने घंटों काम करते-करते दिन कब शुरू कब खतम होता था इस बात का पता ही नहीं चलता था। कोशिकाओं की रंगबिरंगी छवि लेने का काम लुभावना तो है, और वह मेरा पसंदीदा भी है, लेकिन घंटों एक जगह पर बैठकर करना पड़ता है, जिसकी वजह से शारीरिक गतिविधियों पर असर पड़ सकता है।

यही वजह है कि मन के साथ ही शरीर की चुस्ती - तंदुरस्ती के लिये मैं अलग-अलग व्यायाम

के तरीके आजमाया करती थी- कभी नृत्य/ झूमबा तो कभी 5 -10 किमी मैराथॉन या कभी 108 सूर्यनमस्कार। सच कहूँ तो किसी न किसी प्रकार की कसरत या व्यायाम करना मेरा जुनून बन गया था। इसलिए प्रायः मैं इंटरनेट पर विविध व्यायाम प्रकारों के बारे में पढ़ती थी, यू-ट्यूब पर विविध व्यायाम प्रकारों के विडियो देखती थी। तभी मैंने केटलबेल के बारे में जाना।

केटलबेल व्यायाम का एक रूसी उपकरण है, जो अलगअलग वजन की होती है। केटलबेल लोहे की बनी होती है जिसमें एक गोला होता है और उसे उठाने के लिए हैंडल होता है। इसका रूप चाय की किटली की तरह है इसलिये इसे केटलबेल नाम दिया गया है। वजन में यह 2 किलो से लेकर 32 किलो की होती है और विविध रंगों में पायी जाती है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर वर्ल्ड केटलबेल स्पोर्ट फेडरेशन (WKSF) और भारत में गिरेवाँय स्पोर्ट इंडिया फेडरेशन (GSIF) केटलबेल के बारे में सारे नियम तय करते हैं। 8 किलो वजन की बेल गुलाबी रंग की होती है, 12 किलो की नीली तो 16 किलो की बेल पीले रंग की होती है।



साहित्यामृत

केटलबेल के बारे में जानकारी प्राप्त करने के बाद मैंने मेरे घर के नजदीक एक जिम/ क्लब में मेरा नाम दर्ज करवाया जहाँ मुझे केटलबेल की पद्धतिबद्ध तालिम मिल सकें। मैंने मेरे कोच को शुरुआती दिनों में डम्बेल के अलावा पाँच एवं आठ किलो की केटलबेल से कसरत करते हुए देखा था। तब मैंने भी यही तरीका आजमाने की इच्छा जताई। और फिर शुरू हुआ मेरा केटलबेल प्रशिक्षण।

मेरे केटलबेल प्रशिक्षण की कहानी मेरी जुबानी- यह कुछ तीन साल पहले की बात है, कोच ने सलाह दी कि दिनभर की नौकरी के बाद अगर शामको केटलबेल की प्रैक्टीस की तो थकान की वजह से निपुणता प्राप्त नहीं कर सकोगी। इसलिए मैंने समय बदलके सुबह केटलबेल की प्रैक्टीस करना शुरू किया। पहले तो मैंने पाँच किलो के बेल को कैसे पकड़ते हैं, इसे किस तरह से उठाते हैं इन मूल तकनीकों को सीखा। शुरु में "स्विंग्स" सीखते है जिसमे केटलबेल के साथ - साथ शरीर को भी लचिले तरीकेसे एक लय में झुलाना होता है। इसके बाद मैंने स्ट्रिक्ट प्रेस, पुश प्रेस और फिर क्लीन एंड जर्क सीखें। धीरे धीरे पाँच से आठ किलो वज़न बेल का फ़ासला भी तय हो गया।

यह बात है 2021 की, जब बारी आई राज्य स्तरीय प्रतियोगिता की। मेरे कोच ने मेरा हौसला बढ़ाया कि इस प्रतियोगिता में अवश्य हिस्सा लूँ। कोच के प्रोत्साहन से मैंने भी जमकर इस प्रतियोगिता के लिए तैयारी करना शुरू किया। रोज सुबह प्रैक्टीस, और डाएट का खयाल, तैयारियाँ तो खूब चल रही थीं। मैंने ज़िन्दगी में कभी न सोचा था कि किसी खेल प्रतियोगिता में हिस्सा लूंगी। फिर वह प्रतियोगिता की घड़ी आई, जिसमें मैंने आठ किलो की तीस मिनट वन आर्म लॉन्ग साईकल मैराथॉन में 280 रेपेटिशंस करके रौप्य पदक हासिल किया !



साहित्यामृत

तत्पश्चात् 2022 में, मेरी क्षमता देखकर मेरे कोच ने राष्ट्रीय चैंपियनशिप में बारह किलो की दस मिनट वन आर्म लॉन्ग साइकल में भाग लेने के लिए मुझे प्रोत्साहित किया। इसके लिए ट्रेनिंग भी जारी थी ही। उनके भरौसे ने मेरा हौसला बढ़ा दिया और मैंने प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और 76 बार लिफ्ट करके राष्ट्रीय रौप्य पदक जीता!



जैसे जैसे वक्त गुज़रता गया, मेरे कोच ने मेरी तैयारी 12 किलो बेल से 30 मिनट के वन आर्म लॉन्ग साइकिल मतलब क्लीन एंड जर्क के लिए शुरू कर दी। 8 से 12 किलो की यह jump मेरे लिए मुश्किल साबित हो रही थी। धीरे धीरे प्रैक्टिस करके हमारा प्रयास यह था की किस प्रकार शरीर और मन दोनों की क्षमता बढ़ाई जाए। इसके लिए सिर्फ केटलबेल से क्लीन एंड जर्क की प्रैक्टिस करना काफी नहीं था! हफ्ते के तीन दिन केटलबेल ट्रेनिंग और तीन दिन कार्डिओ एक्सरसाइज ज़रूरी होती है। केटलबेल से, एक या दो बेल लेकर अलग-अलग व्यायाम, जैसे की डेड लिफ्ट, गुड मॉर्निंग, रैक होल्ड, ओवरहेड होल्ड भी किये जाते है। मेरी प्रैक्टिस में यह वृद्धि भी हो गयी। मैं 16 किलो बेल से क्लीन एंड जर्क की प्रैक्टिस करती थी जिससे 12 किलो बेल की प्रतियोगिता में आसानी हो।

ऐसे करते-करते पुनः एक बार स्टेट चैंपियनशिप का समय हो गया ! मेरी तो 12 किलो बेल से आधा घंटा वन आर्म लॉन्ग साइकल की उतनी सफाईदार तैयारी नहीं थी! फिर भी कोच ने प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए यह कहकर प्रोत्साहित किया कि बाद में जब राष्ट्रीय खेल का वक्त आएगा तब तक मेरी तैयारी ज़रूर पूर्ण हो जाएगी!

चैंपियनशिप के दिन तो हमारे कोच ने यह कहकर मुझे चौंका दिया कि 16 किलो केटलबेल से मुझे 5 मिनट वन आर्म लॉन्ग साइकल की स्प्रिंट भी करनी होगी। यहाँ 12 किलो के लिए मेरी मानसिक तैयारी नहीं थी, तो 16 किलो के लिए तैयार होना काफी मुश्किल लग रहा था। परन्तु वह कोच ही क्या जो खिलाड़ी की क्षमता को न पहचाने !

साहित्यामृत

मैराथॉन प्रतियोगिता में लिफ्टिंग के दौरान बेल को दाये या बाये हाथ में जब चाहे बदला जा सकता है किन्तु स्प्रिंट में एक ही बार हाथ बदलकर बेल को उठाया जा सकता है। और इस तरह 5 मिनट स्प्रिंट प्रतियोगिता में 36 लिफ्ट करके मैंने मेरी ज़िन्दगी का पहला सुवर्ण पदक हासिल किया! उसी दिन शाम को मैराथॉन का आयोजन किया गया था ! मैंने 8 किलो की 30 मिनट की मैराथन में 310 रेपेटिंशंस करके और एक राज्य- स्तरीय सुवर्ण पदक हासिल किया!



सफलताओं का सिलसिला जारी था और यही वजह थी की मुझमें और अच्छा खेल प्रदर्शन करने की चाह जगने लगी | इसीलिए पूरे जोर शोर से तैयारी शुरू हो गई | शारीरिक कसरत के साथ-साथ, सही वक्त पर दिए गए डाइट प्लैन के अनुसार पोषक आहार और आराम दोनों की ज़रूरत होती है | व्यायाम तो मैं जमके करती थीं, लेकिन संतुलित आहार सेवन पर भी पूरा ध्यान देती थी।

अब 2023 के राष्ट्रीय प्रतियोगिता की बारी आई ! वो भी इस वर्ष पुणे में होने वाली थी | हमारे कोच का मानना है कि वजन उठाने की श्रेणी में हमें पहले से ऊपर के वर्ग में हिस्सा लेना चाहिए और अपने खेल के स्तर को और आगे ले जाना चाहिए | यही वजह से उन्होंने मुझे 16 किलो की 10 मिनट वन आर्म लॉन्ग साईकल की स्प्रिंट में भाग लेने को कहा | आयु के हिसाब से इस कैटेगरी में ज़्यादा लोग ना होने के कारण आयु की दो कैटेगरीज को मिलाया गया। शायद यही वजह थी कि मुझे रौप्य पदक पर समाधान मानना पड़ा |

साहित्यामृत

प्रतियोगिताएँ जारी थीं, दूसरे दिन 30 मिनट की मैराथॉन का आयोजन किया गया था! इस बार मैंने वापिस 8 किलो केटलबेल का ही इस्तमाल करना उचित माना आखिर दूसरे दिन ऑफिस में भी आना था ! 8 किलो वन आर्म लॉन्ग साईकल में राष्ट्रीय प्रतियोगिता के स्तर पर मेरा पी.बी. याने परसनल बेस्ट 334 रेप्स रहा और मर्ज कैटेगरीज में मुझे कांस्य पदक प्राप्त हुआ |



16 किलो के वर्ग में राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने की वजह से अब मेरा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रवेश निश्चित हुआ है | एशिया-ओशिआना खेलों में उत्तम खेल प्रदर्शन के इरादे से नियमित प्रशिक्षण जारी है | मैं एशिया-ओशिनिया में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए बहुत ही गौरवान्वित महसूस कर रही हूँ! आशा है कि मेरी तरफ से पूरी कोशिश कर पाऊँ !

डॉ. अश्विनी अत्रे
बायोइमेजिंग सुविधा

विधान सभा चुनाव 2019- एक अदभूत और आनंदमय अनुभव

इस प्रवास और थरार की शुरुवात मेरे कार्यालय से शुरू होकर कुछ इस प्रकार चली जो काफी आनंददाई तो थीं लेकिन थोड़ी-सी भयावह भी रहीं। मेरे यही चुनौतीभरे अनुभव सांझा करने का यह एक प्रयास है।

जब मेरे कार्यालय में चुनाव आयोग से हमारे कामकाज के लिए पत्र प्राप्त हुआ तभी हम सब आश्चर्यचकित हो गये क्योंकि इस बार तो वरिष्ठ वैद्यनिकों, तकनीशियन से लेकर सभी कर्मचारियों के नाम समाविष्ट थे। तबसे हम सब लोग थोड़े संभ्रमित, चिंताग्रस्त लेकिन साथ ही थोड़े उत्साहित थे। सभी लोगों का यही कहना था कि काम करने के लिए कोई समस्या नहीं थी, लेकिन चिंता तो इस बात की थी कि देखा जे तो काम जोखिम भरा था और सरकार ने हम पर जो विश्वास दिखाया था उसपर खरा उतरना था। क्योंकि हमारी कुछ सहकरी मित्रों के लोकसभा चुनाव के अनुभव सुनकर हम जरा भयभीत हुए थे। परंतु मन में यह निश्चय जरूर था कि यह काम मैं पूरी लगन, निष्ठा एवं प्रामाणिकता से करूंगी। और मेरी इसी सोंच ने मुझे इतनी ताकद दी कि मैंने पूरे उल्हास और विश्वास से इस चुनौती का स्वीकार किया और मेरे राष्ट्र के प्रति कुछ योगदान करने की दी गई जिम्मेदारी को निभाने का मन ही मन में ठान लिया। और यही से मेरा प्रयास और प्रवास उस ओर शुरू हुआ। जिस-जिसको भी संभव हो तो इस अनुभव को जीवन में एक बार जरूर लेना चाहिए।

यह काम प्रशिक्षण से शुरू हुआ, जो सभी के लिए आवश्यक और अनिवार्य था, और मैं आपके साथ उस दिन के सुखद, गंभीर अनुभव सांझा करना चाहती हूँ। जिस दिन पहिले प्रशिक्षण के लिए पत्र मेरे कार्यालय में प्राप्त हुआ और मुझे कॉपी मिलने के बाद, मुझे सबसे पहले प्रशिक्षण केंद्र का नाम पढ़कर ही खुशी हुई क्योंकि प्रशिक्षण चिंचवड में था जो मेरे माता पिता के घर के नजदीक था। खुशी से प्रशिक्षण के लिए जाने का कारण यह था कि मैं घर भी जा सकती थी और मेरे सबसे अच्छी दोस्त और मैं एक ही स्थान पर प्रशिक्षण लेने वाले थे। वह पुणे से बस से चिंचवड पहुँची और फिर हम दोनों ने पूरी तैयारी के साथ ट्रेनिंग का अनुभव लिया। वहाँ हॉल में बैठी महिलाओं में चर्चाएं शुरू थी, क्योंकि उस दिन सर्वापितरी अमावस थी- इस दिन बहुत सारे घरों में गुजरे हुए पूर्वजों के प्रतिआदरभाव दिखाने के लिए पूजा-पाठ, मिष्टान्न भोग एवं पंडितों को भोजन के लिए आमंत्रित करते हैं।

साहित्यामृत

यही वजह है कि महिलाओं को घर में भी ढेर सारा काम था उसे निपटाकर वहाँ आना पड़ा था। प्रशिक्षण पर आए नए छात्र और पुराने छात्रों के चेहरों पर उत्साह और चिड़चिड़ापन की मिश्रित भावनाएं थीं। कुल मिलाकर इस प्रशिक्षण में शिक्षक वर्ग की संख्या सबसे अधिक थी। उनकी बातचीत से ऐसा लग रहा था कि जबसे उन्होंने अपनी नौकरी शुरू की है, तबसे जब-जब चुनाव होते हैं, तो इलेक्शन ड्यूटी का यह काम उन्हें करना ही पड़ता है, इसलिए उनके पास बहुत अनुभव था और इसलिए प्रशिक्षण के प्रति उनका रवैया बहुत अनियत था।

मैं तो बहुत उत्साहित थी क्योंकि मैं कुछ नया सीखने जा रही थी। और सिखी हुई बातों का वह ज्ञान तुरंत काम में लाना था। मेरे कार्यालय के विभिन्न विभागों से हम सभी लोग वहाँ मिले और तब जाके यह एहसास हुआ कि भले ही हम एक ही कार्यालय में काम करते हैं लेकिन हम रोज नहीं मिल पाते हैं। अपने सहकर्मियों के साथ कार्यालयीन कामकाज के अलावा कुछ दूसरा काम करना या कुछ नई चीजें सिखना यह एक अलग खास अनुभव था। शुरू में तो सारा माहौल देखकर यही लग रहा था कि हम कहीं घूमने के लिए निकले हैं।

लेकिन जैसे ही ट्रेनिंग शुरू हुई तो एक बात का एहसास हुआ कि भले ही यह आसान काम लगता है, लेकिन जिम्मेदारी बहुत महत्वपूर्ण है। और काम आसान नहीं है। तब मैंने ठान लिया कि यह काम जिस भरोसे से सौंपा गया है मैं उस पर खरी उतरूँगी और पूरी शिद्दत से काम पूरा करूँगी। और मैंने तैयारी शुरू कर दी। 2 सप्ताह के बाद अनुवर्ती प्रशिक्षण के संदर्भ पत्र, सभी महत्वपूर्ण नोट्स थे- जैसे कि मैं चुनाव प्रक्रिया के दौरान मेरी टीम में कौन-कौन सदस्य है, उनके संपर्क क्रमांक, सभी को मतदान कार्य के लिए दिए विशिष्ट ओहदे जैसे मैं मतदान अधिकारी 1 के रूप में काम करने जा रही थी और मेरी टीम में पीठासीन अधिकारी और पी1, पी2, पी3 शामिल थे।

दूसरा प्रशिक्षण पुणे के बहुत सुंदर और सौ साल पुराने कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग में था। हालाँकि मैं पुणे से हूँ, फिर भी मुझे कभी यहाँ जाने का अवसर नहीं मिला था जो मौका मतदान प्रशिक्षण ने दिलवा दिया। इंजीनियरिंग कॉलेज खूबसूरत ब्रिटिश वास्तुकला का संग्रह है।

साहित्यामृत

पुणे में स्थित भारत के सबसे प्रसिद्ध कॉलेजों में से यह एक है और छोटी उम्र से ही यहां पढने के लिए बहुत लोग उत्सुक होते हैं और गौरवान्वित महसूस करते हैं। और मैं भाग्यशाली थी कि ऐसी जगह पर जाकर मैं मेरा प्रशिक्षण लेने वाली थी , वहाँ के माहौल को बहुत करीब से महसूस करने वाली थी। मैंने हमेशा उन चीजों और स्थानों में सकारात्मकता महसूस की जो हम हमेशा से चाहते थे और मैंने वास्तव में अपने प्रशिक्षण का आनंद लिया।

प्रशिक्षण की तैयारियाँ प्रशिक्षण देनेवालों ने पहले से ही की थी ताकि अपने पूरे समूह के साथ आप सीख सकें कि वीवीपैट मशीन को कैसे चलाना है, किस तरह से मशीन को सील करना और संचालित करना है। लेकिन चूंकि मेरे ग्रुप से कोई वहाँ नहीं आया था तो मुझे अकेले ही वो ट्रेनिंग लेना पड़ा। मेरे अन्य सहकर्मी निश्चित थे क्योंकि उन्हें इस कार्य का पूर्व अनुभव था। लेकिन मेरा बीपी बढ़ता जा रहा था, मेरे तरह जिन लोगों को पहिली बार इस काम के लिए चुना गया था उनकी भी हालत कुछ मेरे जैसी ही थी।

मैंने अपने टीम सदस्यों को (सहकर्मियोंको) मोबाइल करना शुरू किया लेकिन कोई जवाब नहीं दे रहा था,उससे मेरा बीपी और बढ़ता जा रहा था। ऐसे करते ग्रुप में से एक महिला ने करीब 10.30 बजे फोन उठाया और मुझसे कहा कि वह तो अभी भी घर पर हैं और करीब 12 बजे तक पहुँच जाएगी जबकि रेपोर्टिंग का वक्त सुबह 9.30 बजे था। यह मशीन वाला प्रशिक्षण सभी के लिए सुबह 9.30 से 11.25 बजे तक चालू रहने वाला था। फिर मैंने अपने पीठासीन अधिकारी को फोन किया जो प्रमुख थे। और उन्होंने कहा कि वह भी 11.35 से बजे तक आएंगे। इन सबका रवैया देखकर, मेरा बीपी बढ़ता ही जा रहा था और इस तरह हम सब एक बार ठीक दोपहर 12 बजे मिले और आगे की ट्रेनिंग के लिए निकल पड़े। तब मैंने अपने मन में एक बात स्पष्ट कर ली कि अब से जीवन में मुझे कभी भी मतदान करनेसे परे नहीं रहना है क्योंकि इस पूरी प्रक्रिया में सरकारी कर्मचारी इतनी अथक मेहनत करते हैं, इसमें बहुत समय और पैसा लगता है। और एक सजग नागरिक होने और घटना ने दिए हुए इस अधिकार का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।

एक और बात जो मुझे समझ में आई वह यह है कि हर चीज पर यहाँ बहुत ध्यान से विचार किया गया है जैसे कि प्रशिक्षण में आने वाले सभी के बैठने की व्यवस्था, चाय-पानी, ऑडियो संग्रह प्रस्तुति, आई-कार्ड जारी करना आदि।

साहित्यामृत

अगला प्रशिक्षण शुरू होने से पहले मैं और मेरे सभी सहकर्मी एक बार मिले और चर्चा की। चूँकि यह मेरा पहला समय था, मैं बहुत तनाव में थी, लेकिन सभी से मिलने के बाद और चर्चा के बाद एक बात समझ में आई कि समूह में सभी लोग बहुत अनुभवी थे और मेरी चिंता कम हो गई थी। और मैंने नए जोश के साथ काम करना शुरू कर दिया। हालाँकि हमारे पीठासीन अधिकारी उम्र में छोटे थे, लेकिन उन्होंने अपनी 5-6 साल की सेवा के दौरान कम से कम 14 बार मतदान कार्य किया था और यही कारण है कि वे बहुत शांत थे। इससे मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मैंने आधी लड़ाई जीत ली है और बहुत सारा तनाव भी कम हो गया। अब काम शुरू होने वाला था और मैं पूरे जोश से तैयार हो गई।

मतदान की शुरुआत ऐसे ही उत्साह के साथ हुई। मतदान की तिथि 21-10-2019 थी। लेकिन मतदान कार्य से जुड़े सभी कर्मचारी अपनी टीम के साथ पहिले दिन जो की 20-10-2019 को सुबह करीब 9 बजे कृषि महाविद्यालय के प्रांगण में इकट्ठा हुए। विभिन्न वर्गों के कम से कम 2000 से अधिक लोग अपने आगे के निर्देशों और मतदान सामग्री एकत्र करने के लिए वहाँ एकत्र हुए थे। कृषि महाविद्यालय के मैदान में बड़ा तंबू लगा हुआ था, लेकिन अक्तूबर का महीना होने के बावजूद बहुत तेजी से बारिश हो रही थी और फिर चारों ओर कीचड़ का साम्राज्य फैल गया।

प्रत्येक अधिकारी वर्ग के साथ कम से कम 4 लोग काम कर रहे थे और वो भी ये अधिकारी लिस्ट लेकर तैयार थे। हर एक को उसके नंबर के हिसाब से रजिस्ट्रेशन करने के बाद हर कर्मचारी को उसका काम करने का स्थान बताया गया और सभी के पास अपने मतदान केंद्र का नाम था। इस मंडप के पीछे एक विशाल मंडप था, जिसमें कम से कम 30-40 टेबलें थीं और उसके सामने समूह के सभी लोगों को उक्त टेबलों के चारों ओर इकट्ठा होना था और आगे के काम की प्रकृति समझानी थी और इसके लिए आवश्यक सभी सामग्री लेनी थी। हम सभी मिश्रित भावों के साथ अगले मंडप में पहुँचे।

जैसा कि आपको पहले बताया गया था, उस टेबल पर, आपका समूह और जब तक पीठासीन अधिकारी और सभी सदस्य नहीं आ जाते तब तक सामान नहीं दिया गया। हर कदम पर आप कार्य के डिज़ाइन और उद्देश्य की जटिलता का एक सुंदर संयोजन देख सकते हैं। हमारे ग्रुप की एक महिला सहकर्मी के सिवाय बाकी सारे वहाँ एकट्ठा हुए, वो काफी देर बाद भी नहीं आई और फोन करने पर फोन भी नहीं उठाया।

साहित्यामृत

फिर कम से कम 1 घंटे के बाद हमने एक घोषणा करने का फैसला किया और नाम के साथ उनकी घोषणा करने के बाद, 9 नंबर टेबल पर जल्द से आ गई और सारा भ्रम दूर हो गया। क्योंकि वे संयोगवश दूसरे ग्रुप में जुड़ गई थी। फिर काफी समय के बाद हमें आरक्षित उम्मीदवार दिए गए. सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के कार्य का दायरा एवं उद्देश्य देखकर एक बार फिर सुखद आश्चर्य हुआ। इतने कम समय में हमें एक नया सहकर्मी मिल गया।

एक और बात सामने आई। भगवान आपका भाग्य, जीवन में अच्छे और बुरे-लोग, अनुभव समान रूप से देता है। हमारी मुलाकात एक बहुत अच्छे शिक्षक से हुई और वे सहकर्मी के रूप में हमारी टीम में शामिल हुए। उनका चुनाव कार्य में बहुत ही कुशल सहयोग प्राप्त हुआ।

कृषि महाविद्यालय से उन्होंने हम सभी को समस्त मतदान सामग्री और अपने समूह के साथ बस में जाने के लिए कहा। एक बार फिर उचित व्यवस्था का विचार मेरे मन में आया। कृषि महाविद्यालय के परिसर में कम से कम 100 बसें तैनात की गईं और वे वहां से प्रत्येक समूह को ले जानेवाली थीं और मतदान केंद्र पर छोड़ देने वाली थीं। इस तरह फर्श से अर्श तक चलने के बाद हमने चुनाव का सारा सामान अपने कब्जे में लिया और अपनी निर्धारित बस की ओर निकल पड़े। यहाँ भी, प्रत्येक बस पर मतदान केंद्र का सेंटर नंबर लिखा हुआ था और हम बस में बैठ गये। तभी हमें एहसास हुआ कि बस हमारे लिए रुक रही थी। यह सोचने वाली बात थी क्योंकि दरवाजे से करीब 200 मीटर की दूरी पर खड़ी बसों के ड्राइवरों को भी पूरे कार्यक्रम की विस्तार से जानकारी थी। बस में हम सभी पुणे के अलग-अलग इलाकों और अलग-अलग हिस्सों से आए थे। बस यात्रा शुरू होगई और प्रत्येक महिला ने घर फोन किया और वह अगले स्थान पर अभी जा रही है और सब कुशल है इस बात का घरवालों को यकीन दिलाया।

हम सब घर कब पहुंचेगी उसके बारे में सभी को पता नहीं था। हर एक के मन में एक ही विचार आने लगा कि सेंटर में जाकर व्यवस्था कैसे होगी, शाम को घर जाने में कितना समय होगा, क्या कल सुबह 5 बजे यहीं आना है तो क्या यही रहना या रुकना होगा? रात, एक या अनेक प्रश्न। सभी लोग अपने स्वभाव के अनुसार शांत थे।

साहित्यामृत

हम खड़की के एक स्कूल पहुंचे जहां हम अगले 2 दिनों के लिए काम करने वाले थे। सब लोग दोपहर करीब 2 बजे सेंटर पहुंचे, वहाँ हमने सारा निरीक्षण किया, पेट पूजा की और काम शुरू किया। अगले दिन होनेवाले विधानसभा चुनाव की तैयारी हमने शुरू कर दी और इसे पूरा करने के बाद अपने पीठासीन अधिकारी की सहमति से हम तीन महिला सहकर्मी शाम 7 बजे घर के लिए निकल गईं और वादा किया कि हम सुबह 5 बजे यहां आ जाएंगी जो की 21.10.2019 विधान सभा मतदान का मुख्य दिन था। जिसके लिए पिछले 1 से 1 ½ महीने के पारिश्रम का रिजल्ट दिखने वाला था।

चुनाव का दिन बहुत महत्वपूर्ण था। घर का सारा काम निपटाकर मैं सुबह-सुबह मतदान केंद्र सबके लिए चाय और नाश्ता लेकर पहुंच गईं। क्योंकि हमारे पुरुष सहकर्मी पूरी रात सेंटर पर ही रहे थे। मेरी बाकी दो महिला सहकर्मी सबके लिए खाना लेकर आई थीं। इस तरह पिछले महीने से चल रही हमारी ट्रेनिंग अब काम पड़ रही थी जो बहुत जोखिम भरा था और मैं शुरू से ही दृढ़ थी कि, हमें जो जिम्मेदारी दी गई है, उसे पूरी ईमानदारी से निभाना है।

मतदान सुबह 7 बजे शुरू हुआ और हम सभी ने सामूहिक अनुशासन, सहयोग और समझदारी के साथ अपना पूरा कार्य सफलतापूर्वक पूरा किया। यह सारा कार्य बहुत ही सुचारु रूप से और बिना किसी गलती के करने का लक्ष्य रखते हुए और सभी के अथक प्रयास से मतदान सुचारु रूप से संपन्न हुआ। मैं एक बार फिर कहना चाहती हूँ कि हमें भारत के एक जागरूक नागरिक के रूप में अपने मतदान के अधिकार का प्रयोग करना चाहिए और संविधान द्वारा दिए गए अधिकारों का पालन करना चाहिए। इस लेख को लिखने का यही कारण और एक प्रयास मैंने किया है।

श्रीमती. नलिनी अजय चव्हाण
परियोजना प्रबंधन कक्ष

नई शिक्षा नीति

संक्षेप- नई शिक्षा नीति को लाने का मूल्य रूप से देश को आगे की ओर प्रगति करना था और इसके कारण ही पहले 34 वर्षों से चल रहे शिक्षा नीति (5+3+3+4) को बदलने के लिए देश को इसकी जरूरत पड़ी। और इसे जुलाई 2020 में लागू किया गया।

सर्वप्रथम अगर हम कहे तो शिक्षा होती क्या है? इसे संक्षेप में बोल सकते हैं – “सिखना और सिखाना” । पर हमारी पुरानी शिक्षा नीति में कही पर भी नहीं मिलता है कि शिक्षा के द्वारा हम क्या सिख रहे है और क्या सिखा रहे है। अतः इसके कारण 1986 से चल रही शिक्षा नीति को बदलने की जरूरत पड़ी और नई शिक्षा नीति को जुलाई 2020 में लागू किया गया।

अब तक हमारे देश में नई नीति 2020 के अलावा, इससे पहले दो बार शिक्षा नीति को लाया गया था। जब श्रीमती इंदिरा गांधी प्रधानमंत्री थीं तब एक बार और दूसरी बार इसमें कुछ बदलाव करके तत्कालिन प्रधानमंत्री श्री. राजीव गांधी जी के द्वारा लागू किया गया। तत्पश्चात नई शिक्षा नीति 2020 में लागू की गई। इसके लिए सर्वप्रथम श्रीमान कैबिनेट सचिव (टी. एस. आर. सुब्रमण्यम) की अध्यक्षता में सन 2015 में एक समिति का गठन किया गया तथा इस समिति ने 2018 में अपनी रिपोर्ट सौंपी, जिसमें बहुत सारे सुझाव एवं बदलाव की जरूरत को देखते हुए सन 2019 में डॉ. कस्तुरीरंगन (प्रमुख इसरो) को इसे तैयार करने और बदलाव करने हेतु सौंपा गया। इनकी अध्यक्षता में कैबिनेट द्वारा इनकी बनाई हुई शिक्षा को मंजूरी दे दी गई और 29 जुलाई 2020 को इस बिल को पास किया गया और 29 जुलाई 2020 से भारत देश में नई शिक्षा नीति लागू की गई। इस नई शिक्षा नीति को पुराने नीति से बदलने के लिए देश को पूरे 34 वर्ष का समय तय करना पड़ा।

- 1986 में लागू शिक्षा नीति में देश के सभी तक शिक्षा पहुँचाना था तथा सभी प्राथमिक स्कूलों के बुनियादी सुविधाओं को बढ़ाना था। अब जब नए जमाने में नई तकनीकों के विकास के बाद तकनीकी शिक्षा को मद्दे नजर रखते हुए 34 वर्षों से चल रही शिक्षा नीति को बदलकर नई शिक्षा नीति में परिवर्तन किया।
- नई शिक्षा नीति 2020 बहुत ही उचित समय पर लाई गई। क्योंकि अगर हम बाकी देशों के साथ तुलना करें तो हमारा देश अभी भी बुनियादी शिक्षा में बहुत पीछे है। इसी बात को मद्दे नजर रखते हुए नई शिक्षा नीति को भारत वर्ष में लागू किया गया है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

• नई शिक्षा नीति के महत्वपूर्ण फायदें- इस नीति के जरिए 5+3+3+4 भागों में बाँट दिया जो कि पहले 10+2+3 के रूप में चल रहा था।

1. इसमें शुरू के प्रि प्राइमरी स्कूल के 3 वर्ष तथा वर्ग 1 एवं 2 कक्षा के वर्गों को रखा गया है।

2. 3, 4 एवं 5 वें वर्ग को प्राथमिक शिक्षा के बुनियाद के रूप में दर्जा दिया गया।

3. इसके बाद 6, 7 एवं वर्ग 8 को स्कूली वर्ग के श्रेणी में रखा गया।

4. तथा अंत में 9, 10, 11 एवं 12 वर्ग के छात्रों के श्रेणी में रखा गया।

इससे स्कूली बच्चों/ छात्रों को स्कूली बैग से मुक्त रखा गया, अतः स्कूली जीवन के पहले पाँच वर्ष बहुत ही हल्के हुए।

• इस नई शिक्षा नीति के तहत बच्चों को न केवल स्कूल और किताबी कीड़े की तरह पढ़ा कर स्कूल में पास करना है, बल्कि इस तरह के सभी बच्चों को शारीरिक, मानसिक, तकनीकी शिक्षा का भी ज्ञान देना है। पहली शिक्षा नीति के तहत बच्चे परीक्षाओं के दिनों में बस रट्टा मारते थे और स्कूल में परीक्षा उत्तीर्ण करने में सक्षम हो जाते थे। पर अब इस नई शिक्षा नीति में केवल स्कूल की परीक्षा के अंकों के अनुसार पास या फेल नहीं बल्कि बच्चे के साल भर के पूरे मानसिक, तकनीकी, शारीरिक एवं शिष्टाचार आकलन के अनुसार ही उसे अंक दिए जाते हैं तथा उसीके आधार पर उसे ग्रेड/ श्रेणी दी जाती है।

• नई शिक्षा नीति के अनुसार बच्चे अब अपने मनपसंद विषयों को पढ़ सकते हैं तथा आगे वो अपनी इच्छानुसार विषय चयनित कर सकते हैं। अर्थात् आम भाषा में कहें तो विज्ञान के छात्र कभी भी अपनी रुचि के अनुसार कला या वाणिज्यिक विषय चयन कर सकते हैं। तात्पर्य इस नीति के लागू होने से किसी पर भी कोई ऐसी बंधि नहीं रहेगी कि यदि आपने विज्ञान विषय पढ़ाई के लिए चुना है तो आपको पूरी पढ़ाई विज्ञान विषय से संबंधित ही करनी पड़ेगी।

• नई शिक्षा नीति के तहत अब प्राथमिक तथा स्कूली विद्यार्थी भी अपनी इच्छानुसार इंटरनेटिंग कर सकते हैं- जैसे कोडिंग की शिक्षा लेना या बहुत सारा तकनीकी ज्ञान या किसी वाणिज्यिक विषय में कोई बच्चा इंटरनेटिंग करना चाहे तो वह कर सकता है, और ऐसी इंटरनेटिंग करने के लिए उस बच्चे को अपने शिक्षकों से हर तरह की सहायता प्राप्त होगी।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

• नई शिक्षा नीति में एक ओर तो बहुत बड़ा बदलाव किया गया है , जैसे कि किसी बच्चे को 10वीं कक्षा में कम अंक आते हैं तो उस बच्चे को एक और मौका दिया जाएगा और एक इंटरैस्ट टेस्ट लिया जाएगा। और इस टेस्ट के अंकों को मिलाकर उसका दाखिला उसकी इच्छानुसार आगे की पढ़ाई के लिए उसका नामांकन किया जाएगा।

• नई शिक्षा नीति में देखे तो एक बहुत बड़ा बदलाव आया है वह है उच्चस्तरीय शिक्षा (ग्रेज्युएशन शिक्षा) का है। पुरानी शिक्षा नीति के अनुसार अगर कोई बच्चा एक वर्ष के बाद पढ़ाई छोड़ देता था तो उसका पूरा साल बरबाद हो जाता था और दुबारा पढ़ने का मौका उसे नहीं मिलता था। लेकिन नई शिक्षा के जरिए अब सभी को प्राप्त की हुई शिक्षा का प्रमाणपत्र दिया जाएगा और इससे आगे भी पढ़ना है तो आसानी से उसे पढ़ने का मौका दिया जाएगा।

1. अतः इस नीति के जरिए अगर कोई एक वर्ष के बाद कोर्स/ पढ़ाई छोड़ देता है तो उसे सर्टिफिकेट कोर्स का सर्टिफिकेट मिल जाएगा।

2. और अगर दो वर्ष पूर्ण करने के बाद छोड़ देता है तो से डिप्लोमा का सर्टिफिकेट दिया जाएगा।

3. तथा अगर दो तीसरे वर्ष कोर्स पूर्ण करता है तो उसे डिग्री दी जाएगी।

4. और अगर इंटरनशिप के साथ-साथ 4 वर्षों तक वह कोर्स पूर्ण करता है तो उस रिसर्च बैचलर की डिग्री प्रदान की जाएगी।

• इस नीति के तहत बीच में छोड़ी हुई पढ़ाई को पूर्ण की जा सकती है (जहां से पढ़ाई छोड़ी थी उससे आगे)।

• नई शिक्षा नीति 2020 के शिक्षा से अब एम.फिल की डिग्री को कोई मान्यता नहीं दी गई है। क्योंकि एम.फिल तथा पीएच.डी एक समान की ही रिसर्च डिग्री है, इसलिए इसे नई शिक्षा नीति में शामिल नहीं किया गया है।

• नई शिक्षा नीति से पूरे देश में सभी बच्चों को तकनीकी ज्ञान देने के लिए तत्पर है और इसके लिए सकल घरेलू उत्पाद में से 60% भारत के आम बजट को शिक्षा में लगाना है।

अतः इस नीति का पूरी तरह से सुचारू रूप में लक्ष्य है कि 2030 तक इसके जरिए पूरे भारत वर्ष को अच्छी शिक्षा प्रदान करना है। इस नीति से साफ पता चलता है कि बच्चों के भारी भरकम बैग (बस्ते) को हलका करके तकनीकी बुनियाद को बढ़ावा देना है, क्योंकि आज जापान और चीन में भी यही नीति अपनाई जा रही है और दोनों भी देश तकनीकी के क्षेत्र में बहुत आगे है।

श्री. महादेव गोरेन
हिंदी भाषी- प्रथम पुरस्कार विजेता

प्रकृति का प्रकोप और उसके परिणाम

वर्तमान में मानवीय अपराध का
बढ़ा इतना प्रकोप।
आज फिर से काप उठी
धरती माँ की कोख।।
समय समय पर धरती
देती रही कोई ना कोई चोट।
पर अपनी लालच में
ना रहा मानव को कोई होश।।

मनुष्य अपने स्वार्थ एवं तरक्की की परिस्पर्धा में नेत्रहीन होकर प्रकृति का चीरहरण कर रहा है। परिणामस्वरूप प्रकृति अपना रौद्र रूप विभिन्न प्रकार के प्रकोप द्वारा दर्शाती है। प्राकृतिक प्रकोप यानि कोई ऐसी घटना जहाँ प्रकृति, जन-जीवन और धन-माल की हानि हो। ऐसे तो कई कारण है जो ऐसी अकाल्पनिक घटनाओं को दिशा देते हैं परन्तु सर्व घातक है मनुष्य। मनुष्य की संरचना ही प्रकृति से हुई है और आज वही अज्ञानी इस सुंदर भेंट को नष्ट करने पर आतुर है, चाहे वो वायु, जल, ध्वनी, प्रदूषण हो या अंधाधुन वनों की सफई, मानव जाति कही भी पीछे नहीं है, नतीजा आए दिन सुनाई आनेवाली प्रकृति का प्रकोप। जहाँ भूकंप, सुनामी, भूस्खलन जैसी घटनाएं कभी-कभी अखबारों में आती थी वही आज लगभग रोज की खबरों का हिस्सा बन चुकी हैं।

विविध प्राकृतिक प्रकोप-

प्रकृति हमेशा मनुष्यों को देती है चाहे वो जल हो, वायु या अन्य पर मनुष्य ने उसे बदले में पीड़ा ही दी है। परन्तु अब अपना गुस्सा दिखलाने को प्रकृति कई प्रकार के प्रकोप दिखलाती है-

1. **वनाग्नि (Bush fire)**- साल 2020 में सबसे चर्चित ऑस्ट्रेलिया में फैली वन अग्नि तो सबको याद हैं। जसने ना ही सिर्फ 18 करोड़ वन, 9000 इमारतें भस्म कर दी परन्तु अपने साथ ले गई कई बेगुनाह जानवरों की जान। यह घटना एक ऐसी अकाल्पनिक स्वप्न थी, जिसका निराकरण विश्व के दिग्गज वन विभाग अधिकारी भी ना कर सके। ऐसी ही कई वन अग्नि हमारे भारत के कई राज्यों में देखी गई- उत्तराखंड में फैली हुई आग मावीय काजों का ही नतीजा थी। वही असम के वनों को तो मानवजाति ने अपने स्वार्थ के लिए ही भस्म किया था।
2. **भू-स्खलन**- भू-स्खलन यानि धरती की उपरी परत का खसकना। आज हमें बड़ी-बड़ी इमारतें चाहिए, शहरों से मन भर गया है इसलिए पहाड़ों में बसेरा बनाना है जहाँ हम छुट्टियों में मनोरंजन के लिए जा पाए। अगर हम सब जगह अपनाएंगे तो प्रकृति कहा जाएगी। जंगलो का कांटना, पहाड़ों को व्यापार के लिए तहस नहस भी तो हमने ही किया है और फिर कहते हैं कि उत्तराखंड भू-स्खलन ने तबाही ला दी।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

हमने कई मित्रों को खोया, कितनों के घर बरबाद हो गए, कई साल लगे वापस उस जगह को निखारने में, परन्तु कब तक हम खुद ही तबाही लाएंगे और फिर इसे सुधारेंगे। हम ही है जो वृक्ष काटकर होटल बनाते हैं और हम ही अपनों को ऐसे हादसों में खोते हैं।

3. बाढ़- अत्याधिक वर्षा या जल स्तर बढ़ने के कारण बाढ़ आती हैं। जलवायु परिवर्तन हो या एंटाक्टिका में बर्फ का पिघलना सबका कारण मनुष्य है। पिछले महीनों में भारत के कई जगह पर बाढ़ आयी है- चाहे वो दक्षिण का केरल हो या मध्य भारत का खंडवा। हर जगह पानी ने हाहाकार मचा दिया था। हज़ारों लोगों को अपने घर छोड़ कर सुरक्षित स्थानों पर पहुँचाया गया। वहीं करीबन 20 लोगों ने अपनी जिंदगी खो दी। हमारे स्वार्थ के वजह से जो मौसम में बदलाव आए है, आज हमें ही हमारी जान खोने पर मजबूर कर रहे हैं।

4. भूकंप- पिछले 10 सालों में कई तीव्रता के भूकंप हमने देखे हैं। धरती के संतुलन के बिगड़ने पर होने वाली आपदा कई घरों को मलबों में तबदील कर देती है। वही उस मलबे में जहाँ कई जाने जाती हैं तो पीछे रह जाती है बंजर जमीन जहाँ कभी-कभी वृक्ष आने भी उमर कट जाती है। गुजरात में आया भूकंप कई जाने ले गया वही उसे राज्य संकट की उपाधि मिली।

5. ज्वालामुखी- धरती पर कई ऐसे ज्वालामुखी है जो उसके जनन के साथ के हैं, यह असक्रिय रहते हैं। परन्तु बढ़ते हुए मावीय अपराधों की वजह से प्रकृति जूझ रही है, वह अपना गुस्सा लावा के रूप में दिखाती हैं। लावा ना ही सिर्फ सब जला कर राख करता है साथ ही विभिन्न प्रकार के खतरनाक पदार्थ वायु में संलग्न कर देता हैं। नतीजा जल-वायु एवं मिट्टी प्रदूषण।

वनाग्नि, बाढ़, भूकंप तो सिर्फ कुछ उदाहरण है। आज जिस गति से मनुष्य प्रकृति को हानि पहुँचा रहा है, वो दिन दूर नहीं जब हम शुद्ध जल, वायु, अन्न के लिए विश्व युद्ध करेंगे। मनुष्य को चाहिए वो रुके, अपनी गलतियों से सीख ले और उन्हें सुधारें। अभी भी देर नहीं हुई है, हम हमारी लालाच का परदा हटा कर हमारी धरा को और सुंदर बना सकते हैं। हमारी छोटी-छोटी आदतें हमें एक सुरक्षित प्रकृति प्रदान कर सकती हैं। एक पौधा रोपण, कपड़े की थैली का उपयोग, नदियों में रसायन ना फेंकना आदि जैसी कई चीजें हैं जो अगर मनुष्य अपनाएं तो हम हमारी प्रकृति को बचा सकते हैं।

हे मनुष्य तू जाग अभी
ऐसी धरा ना मिलेगी कहीं।
अपनी गलतियों को तू कर स्वीकार
महँगा पड़ेगा तेरे कर्मों का भार
महँगा पड़ेगा तेरे कर्मों का भार।

सुश्री. जूही यादव
हिंदी भाषी- द्वितीय पुरस्कार विजेता

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

प्रकृति का प्रकोप और उसके परिणाम

प्रकृति हमारे जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रकृति है तो हम है। प्रकृति की सहायता से ही जनजीवन का टिक पाना संभव है। प्रकृति की सुंदरता से हमारा जी मनमोहक हो जाता है, वहीं प्रकृति का विनाशकारी रूप देखकर हम भयभीत भी हो जाता है। इसलिए कहा जाता है कि हमें प्रकृति के नियमों के अनुसार चलना चाहिए नाकि प्रकृति के नियमों के साथ खिलवाड़ करना चाहिए। परंतु जैसा कि हम जानते हैं कि मानव ने जबसे प्रकृति को नुकसान पहुँचाना शुरू किया है, तबसे प्राकृतिक आपदाओं की आने की गणना में भारी वृद्धि हुई है। हम आजकल आए दिन एक ना एक आपदा के बारे में खबरों में सुनते ही रहते हैं।

प्रकृति के प्रकोप को हम कई प्रकार की आपदाओं के रूप में देख सकते हैं, जिसके कुछ उदाहरण निम्नप्रकार है-

1. **भूकंप-** जब पृथ्वी की सतह पर कंपन महसूस की जाती है, तो उसे भूकंप कहा जाता है। भारत के उत्तरी इलाकों में भूकंप का आना रोज की आम बात हो गई है। दिल्ली, उत्तर प्रदेश जैसे इलाके 5 रिश्वर्ड पैमाने तक की भूकंप का सामना हर महीने कर रहे हैं जो कि एक चिंता का विषय है।

2. **बाढ़-** कई इलाकों में तेज बारीश के चलते जब नदियाँ उफान पर आ जाती है, तब बाढ़ों जैसी स्थिति बन जाती है, जिससे उस इलाके तथा क्षेत्र के मानव ही नहीं बल्कि अन्य जनजीवन व जानवर भी प्रभावित होते हैं और अपना घर एवं जान गवाँ देते हैं। मानव जब पेड़ को नष्ट कर देते हैं, तो पानी के प्रवाह को रोक पाना मुश्किल हो जाता है और बाढ़ जैसी स्थिति बन जाती है। हाल ही में हमने कई इलाकों जैसे उड़ीसा, बंगाल, बिहार में कई बार बाढ़ की स्थिति देखी है और इसमें कई जान-माल की बहुत हानि हुई। सैकड़ों लोगों ने अपनी जाने गवाँई। केवल हमारे देश में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनियाभर के कई देशों में बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होते हुए दिख रही है। जैसे पिछले कुछ दिनों में कि कम से कम एक-तिहाई पाकिस्तान बाढ़ की चपेट में आ गया, जो कि बहुत बड़ी चिंता की बात है। क्योंकि बाढ़ जैसी आपदाओं का रूप समय के साथ और हानिकारक हो रहा है।

3. **तुफान एवं चक्रवात-** हम सब जैसा कि जानकारी प्राप्त कर सकते हैं कि तुफान एवं चक्रवात के आने की संभावना अधिक हो गई है। साथ ही साथ उनके प्रकोप का स्तर भी बढ़ गया है। हाल ही में भारत में बंगाल की खाड़ी में, उड़ीसा में कई विशाल एवं विनाशकारी तुफान जैसे ऐफान, फनी, मरची आदि का प्रकोप पाया गया। इन तुफानों में कई सारे लोगों ने अपनी जाने गवाँ दी एवं बहुत ही रिहायशी इलाकों का नुकसान हुआ, जिनका स्तर अभी भी रहने लायक नहीं हो पाया है और लोगों को मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

4. ज्वालामुखी का फटना- पहले की तुलना में ज्वालामुखी का फटना और लावा का निकलना ज्यादा हो गया है। लावा कई प्रकार से हानि पहुँचाता है, जनजीवन और पेड़ों को नष्ट कर देता है। ज्वालामुखी जब फटता है तो कई प्रकार के जहरीले गैस उत्पन्न होती है जिससे पर्यावरण को नुकसान पहुँचता है और जल एवं वायु प्रदुषण की समस्या उत्पन्न होती है। हाल ही में उत्तरी स्पेन में 'ला पारमा' नाम का ज्वालामुखी फटा जिससे स्पेन में काफी तबाही हुई।

5. हिमस्खलन एवं भूस्खलन- कई जगह जैसे कश्मीर में पाया गया है कि हिमस्खलन जैसी आपदाओं में वृद्धि हुई है और हिमवर्षा में भी काफी इजाफा हुआ है जिससे जनजीवन एवं प्रकृति का संतुलन बिगड़ गया है। कैनडा में भी इस साल भारी हिमवर्षा हुई जिससे काफी नुकसान हुआ।

6. विषाणुओं का उत्पन्न होना भी बढ़ गया है। जैसा कि हम सबने देखा 2020 में कोविड ने कई जानें ली। ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि अब इन विषाणुओं का उत्पन्न होना बढ़ जाएगा क्योंकि अंटार्क्टिक की बर्फ पिघलने में वृद्धि हुई है और कई तरह के विषाणु जो अभी तक मानव जीवन को हानि नहीं पहुँचा पाए थे वो भी सक्रिय हो जाएंगे। इसी महीने पाया गया कि ग्रीनलैंड की बर्फ तीन गुना जल्दी से पिघल रही है जो कि बहुत ज्यादा चिंता का विषय है। क्योंकि ग्रीनलैंड समुद्र जल स्तर को काबू करने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इसके अलावा और भी कई प्रकार की प्राकृतिक आपदाएं हैं जो मानव द्वारा बढ़ाई गई है जैसे कि अकाल पड़ना, जलस्रोत का सही इस्तेमाल न करना आदि। इन सब प्रकोपों से हमें सीख लेनी चाहिए एवं मनुष्य को अपने लालच को भूलकर नए कानून बनाने चाहिए एवं प्रकृति की सुरक्षा को सबसे महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए। हर एक इन्सान को भी स्वयं के स्तर पर भी जितना हो सके उतना प्रयास करना चाहिए कि हम प्रकृति को हानि ना पहुँचाए एवं प्लास्टिक जो कि हानिकारक है उसका उपयोग ना करें।

हमेशा यह बात याद रखनी चाहिए कि-

प्रकृति सर्वश्रेष्ठ है

उससे उपर कोई जन-प्राणि नहीं है

प्रकृति के सामने ना कोई टिक पाया है, ना पाएगा

प्रकृति जन्म भी दे सकती हौ और मृत्यु भी

इसलिए उससे खिलवाड़ का सोचना भी पाप है और प्रकृति के प्रकोप को अपनी गैरजिम्मेदार हरकतों से न्यौता ना दे उतना हम सबके हित में होगा।

सुश्री. हिमांशी यदुवंशी
हिंदी भाषी-तृतीय पुरस्कार विजेता

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

राष्ट्रमंडल खेलों (2022) में भारत का प्रदर्शन

राष्ट्रमंडल खेलों का इतिहास- राष्ट्रकुल/ राष्ट्रमंडल स्पर्धा बहु खेलों की एक ऐसी प्रतियोगिता है जिसमें वह सभी देश भाग लेते हैं जो कभी न कभी ब्रिटिश साम्राज्य के अधिन रहें हो। राष्ट्रमंडल खेलों की शुरुआत 1930 में हुई थी। 1930 से 1950 तक इन खेलों को ब्रिटिश एंपायर खेल कहा जाता था। 1954 से 1966 तक इन खेलों को ब्रिटिश एंपायर कॉमनवेल्थ खेल कहा गया। 1968 में पुनः इन खेलों का नाम बदलकर गया और ब्रिटिश कॉमनवेल्थ गेम्स रखा गया जो 1974 तक रहा। 1978 में इन खेलों का नाम कॉमनवेल्थ खेल रखा गया। इन खेलों को हिंदी में राष्ट्रमंडल या राष्ट्रकुल खेल भी कहा जाता है।

एरली कपूर नाम के व्यक्ति ने ब्रिटिश साम्राज्य में आनेवाले देशों में सद्भावना बढ़ाने के लिए इन खेलों को करवाने की प्रस्तावना दी थी। वर्ष 1930 से अब तक यह बहु खेल हर 4 वर्ष पश्चात कराए जाते हैं, परंतु प्रथम विश्व युद्ध के दौरान इन खेलों का आयोजन नहीं हो पाया था।

राष्ट्रमंडल खेलों में होनेवाली प्रतिस्पर्धाएँ-

खेल विश्व की प्रथम ऐसी बहु खेल राष्ट्रमंडल प्रतियोगिता है जहाँ पर पहली बार समान संख्या में पुरुष व महिलाओं ने भाग लिया था। इन खेलों में कुल 23 खेल सम्मिलित किए जाते हैं- रेसलिंग, वेटलिफ्टिंग, क्रिकेट (महिला), नेटबॉल (महिला), ज्युडो, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, लॉन टेनिस, एथलेटिक्स, लॉन बॉल, नेट पिन बॉलिंग, फिल्ड हॉकी, बास्केट बॉल, जिमनास्टिक, रग्बी सेवन्स, पावर लिफ्टिंग, ट्रेक साइक्लिंग, स्क्वाश, डाइविंग, पैरा वेट लिफ्टिंग, पैरा एथलेटिक्स, पैरा टेबल टेनिस, बॉक्सिंग। महिला क्रिकेट को राष्ट्रमंडल खेलों में इसी वर्ष 2022 में लिया गया है।

राष्ट्रकुल स्पर्धा 2022 में भारत का प्रदर्शन-

2022 में भारत ने कुल 61 पदक अर्जित किए और यह पदक तालिका में 5वें स्थान पर रहा। भारत का अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन वर्ष 2010 के राष्ट्रमंडल खेलों में रहा है तब वह 108 पदकों के साथ दूसरे स्थान पर था। इस वर्ष पदक प्राप्त करनेवाले खिलाड़ियों को उनकी राज्य सरकार व केन्द्र सरकार से बहुत सारे इनाम प्राप्त हुए हैं।

इस वर्ष भारत ने क्रिकेट, पावरलिफ्टिंग, वेटलिफ्टिंग, बॉक्सिंग, लॉनबॉल, टेबल टेनिस, स्क्वाश, बैडमिंटन में पदक प्राप्त किए हैं। इस साल मेडल प्राप्त करने में महिलाएँ भी पीछे नहीं रही। इस बार के खेलों की पदक तालिका में हमारे देश का खाता मीराबाई चानू द्वारा खोला गया था। इस वर्ष राष्ट्रमंडल खेलों में सम्मिलित हुए महिला क्रिकेट में भी हमने रजत पदक प्राप्त किया है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

राष्ट्रमंडल खेलों में मिली सफलता पर हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री. नरेंद्र मोदी जी की प्रतिक्रिया:- हर बार की तरह इस बार भी प्रधानमंत्री जी ने पदक प्राप्त करनेवाले खिलाड़ियों को बधाई दी तथा वह खिलाड़ी जिन्हें पदक प्राप्त नहीं हुए उन्हें ढाढस बंधाया तथा आगे और अधिक परिश्रम करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि यह प्रदर्शन भारत में खेलों के स्वर्णयुग का आगमन है। यहाँ से हमेशा भारत का प्रदर्शन सुधरनेवाला है तथा इस प्रदर्शन से आनेवाली पीढ़ियाँ सबक लेंगी। हमारे खिलाड़ियों को दिन दुगुनी रात चौगुनी मेहनत करने की प्रेरणा मिलेगी। उन्होंने देश में खेलों की नई पद्धति बनाने की बात कही। उन्होंने कहा कि अब सरकार यह फर्ज बनता है कि हम दुनिया में सर्वश्रेष्ठ, विस्तृत, विविधतापूर्ण व उर्जावान खेल पद्धति बनाए जिससे हमारे गाँव व पिछड़े क्षेत्रों में रहनेवाले होनहार खिलाड़ी आगे आए और देश का नाम गौरवान्वित करें।

विभिन्न प्रतियोगिताओं में पदक प्राप्त करनेवाले कुछ खिलाड़ियों के नाम व प्राप्त पदकों का प्रकार

अनु क्र	खेल	खिलाड़ी	पदक
1.	क्रिकेट	हरमनप्रीत कौर व टीम	रजत
2.	कुश्ती	दीपक पुनिया	स्वर्ण
3.	कुश्ती	रवि दहिया	स्वर्ण
4.	कुश्ती	विनेश फोगाट	स्वर्ण
5.	कुश्ती	नवीन	स्वर्ण
6.	कुश्ती	मोहित ग्रेवाल	कांस्य
7.	कुश्ती	अंशु मलिक	रजत
8.	कुश्ती	दिव्या काकस	कांस्य
9.	कुश्ती	पूजा	कांस्य
10.	कुश्ती	दीपक नेहरा	कांस्य
11.	कुश्ती	पूजा गेहलोत	कांस्य
12.	कुश्ती	बजरंग पुनिया	स्वर्ण
13.	कुश्ती	साक्षी मलिक	स्वर्ण
14.	कुश्ती	दीपक पुनिया	स्वर्ण
15.	वेटलिफ्टिंग	जेरेमी	स्वर्ण
16.	वेटलिफ्टिंग	संकेत सरगर	रजत
17.	वेटलिफ्टिंग	विकास ठाकुर	रजत
18.	वेटलिफ्टिंग	लवप्रीत सिंह	कांस्य

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

19.	वेटलिफ्टिंग	गुरुदीप सिंह	कांस्य
20.	वेटलिफ्टिंग	गुरुराजा पुजारी	कांस्य
21.	वेटलिफ्टिंग	विद्यारानी देवी	रजत
22.	वेटलिफ्टिंग	मीराबाई चानू	स्वर्ण
23.	मिक्स टेबलटेनिस	श्रीजा एवं शरद कमल	स्वर्ण
24.	मेन्स टेटे टीम		स्वर्ण
25.	महिला सिंगल्स (टेटे)	भाविना पटेल	स्वर्ण
26.	पुरुष एकल (टेटे)	शरद कमल	स्वर्ण
27.	पुरुष डबल (टेटे)	शरद कमल और साथियान गणेशकरन	कांस्य
28.	पुरुष एकल (टेटे)	साथियान गणेशकरन	कांस्य
29.	महिला एकल (टेटे)	सोनल पटेल	कांस्य
30.	स्क्वाॅश (पुरुष)	सौरव घोष	कांस्य
31.	स्क्वाॅश (मिक्स)	सौरव घोष और दीपिका पल्लीकल	कांस्य
32.	पाॅवरलिफ्टिंग (मेन्स)	सुधीर (हेवी वेट)	स्वर्ण
33.	लॉन बॉल (महिला)	पिंकी, नवमोनी साइकीया, लवली चौबे, रूपा रानी	स्वर्ण
34.	लॉन बॉल (पुरुष)	चंदन कुमार, दिनेश कुमार, नवनीत सिंह, सुनिल	स्वर्ण
35.	ज्युडो (महिला)	सुशिला देवी	रजत
36.	ज्युडो (महिला)	तुलिका मान	रजत
37.	ज्युडो (पुरुष)	विनय कुमार	कांस्य
38.	महिला हॉकी	सविता पुनिया व टीम	कांस्य
39.	पुरुष हॉकी	मनप्रीत सिंह व टीम	रजत
40.	बॉक्सिंग	निखत जरीन	स्वर्ण
41.	बॉक्सिंग	नीतू	स्वर्ण
42.	बॉक्सिंग	अमित पंगाल	स्वर्ण
43.	बॉक्सिंग	सागर अहलावत	रजत
44.	बॉक्सिंग	रोहित टोकस	रजत

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

45.	बाँक्सिंग	जैस्मीन	कांस्य
46.	बाँक्सिंग	मो. हसमुद्दीन	कांस्य
47.	बैडमिंटन	पी. वी. सिंधु	स्वर्ण
48.	बैडमिंटन	लक्ष्य सेन	स्वर्ण
49.	बैडमिंटन	किदंबी श्रीकांत	कांस्य
50.	बैडमिंटन	गायत्री और तेरिसा	कांस्य

श्री. अभिषेक कीर
हिंदी भाषी-समाश्वासक पुरस्कार विजेता

प्रकृति का प्रकोप और परिणाम

रंग बदलती प्रकृति हर पल मन को भाएं
नभ में कभी बादल तो कभी नील आसमां हो जाए
रूप तेरा देखकर कोई मोहित हो जाए
प्रकृति हमें सबसे प्रेम करना सिखाए।

मानव जीवन में प्रकृति की महत्ता का वर्णन जितना किया जाए उतना कम है। प्रकृति रूपी माँ ही है जो लोगों का पालन-पोषण करती है, बदले में किसी से कुछ भी नहीं माँगती। साँस लेने के लिए हवा, पीने के लिए पानी, भोजन के लिए पेड़ पौधे प्रकृति की ही देन है।

प्रकृति कभी भी किसी के साथ भेदभाव तथा पक्षपात नहीं करती। मानव प्रकृति का ही एक हिस्सा है। प्रकृति मानव के लिए पूरक है। प्रकृति के बिना मानव की परिकल्पना नहीं की जा सकती। प्रकृति दो शब्दों को मिलाकर बनी है जैसे प्र और कृति। प्र अर्थात् श्रेष्ठ, उत्तम और कृति अर्थात् रचना। ईश्वर की श्रेष्ठ देन है रचना अर्थात् सृष्टि। प्रकृति से सृष्टि का बोध होता है। प्रकृति के दो प्रकार हैं – एक प्राकृतिक प्रकृति और मानव प्रकृति। प्राकृतिक प्रकृति में पंच तत्व जैसे पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु तथा आकाश शामिल हैं और मानव प्रकृति में मन, बुद्धि, अहंकार शामिल हैं।

मानव की मन, बुद्धि, अहंकार इन तीनों से प्रकृति का संतुलन तथा संरक्षण होता है। मनुष्य जीवन प्रकृति के बिना कुछ भी नहीं है। जैसे धरती उसका आंगन, आकाश, छत, सूर्य, चांद-तारें, पेड़-पौधे आदि। इतना ही नहीं प्रकृति से अच्छा गुरु हो ही नहीं सकता। इसी तरह आम आदमी ने प्रकृति के तमाम गुणों को आत्मसात करके अपने जीवन में सकारात्मकता हासिल की है।

मनुष्य ने अपने स्वार्थ, सिद्धी, तरक्की के लिए प्रकृति से छेड़छाड़ की। उसे बड़ा नुकसान पहुँचाया, जैसे कि पेड़ काटना, कुड़ा-कचरा नदी में फेंकना, हानिकारक केमिकलयुक्त द्रव्य नदी में छोड़ना। बड़े-बड़े मकान, कंपनियाँ बनवाने के लिए प्राकृतिक संपत्ति का नाश किया। जमीनें खोद खोद कर खनिज संपत्ति से पैसे कमाए। खुद के आरामदायी जिंदगी के लिए प्रकृति की छेड़छाड़ की। प्रकृति को नुकसान पहुँचाया। इन सभी की देन है कि प्रकृति का प्रकोप होता है।

पर्यावरण संतुलन खो रहा है। तभी प्राकृतिक आपदाओं को अपने आप न्यौता मिल जाता है। प्राकृतिक तथा कृत्रिम घटनाओं से प्रकृति का विनाश तथा प्रलय होता है और प्राकृतिक संपदा का नाश होता है, जिसे प्राकृतिक आपदा, प्रकोप तथा आघात कहते हैं। यह स्पष्ट है कि भौतिक तत्वों के कारण विनाशकारी घटना होती है, उसे प्राकृतिक प्रकोप कहते हैं- जैसे कि भूकंप, ज्वालामुखी, बाढ़, सुखा, मृदा अपरदन, सुनामी आदि।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

भूकंप- पृथ्वी के सतह में जब कंपन होते हैं, धरती हिलने लगती है, जमीन काँपने लगती है, इसीको भूकंप कहा जाता है। भूकंप यह एक बहुत बड़ी प्राकृतिक आपदा है क्योंकि थोड़ी अवधि के ले टिकनेवाला भूकंप भारी नुकसान कर जाता है। जिसके परिणामस्वरूप इमारतें, पुल, सड़के टूट कर बिखर जाती हैं। गाँव के गाँव उध्वस्त हो जाते हैं तथा जीवित हानि होने के कारण भारी नुकसान का सामना करना पड़ता है। यह सारी स्थिति सुव्यवस्थित होने के लिए सालों साल बित जाते हैं। महाराष्ट्र के लातूर जिले में आए हुए भूकंप की यादें आज भी हमें बेचैन कर देती हैं।

ज्वालामुखी- जमीन के अंदर गरम गैस, मैग्मा, राख और लावा एकदम फँटकर बाहर फेंकने की स्थिति जब उत्पन्न होती है तब ज्वालामुखी का उद्रेक होना तय है। प्रकृति के इस भयानक प्रकोप के दौरान पूरा का पूरा गाँव नष्ट हो जाता है, जमीन पूरी तरह से बंजर हो जाती है, ज्वालामुखी के उद्रेक के कारण उस विशिष्ट जगह पर कोई रह नहीं पाता।

बाढ़- यह तो प्रकृति का सबसे बड़ा कहर है। अतिवृष्टि के कारण नदियों के किनारों की सीमा लांधकर पानी मैदानी क्षेत्रों में, गाँवों, सड़कों पर बहने लगता है। हर जगह सिर्फ पानी ही पानी का साम्राज्य दिखाई देता है। परिणामतः जान माल का बेहद नुकसान होता है, यातायात बंद होता है, घरों, कार्यालयों में पानी घुस जाता है, कई दिनों तक बिजली बंद हो जाती है, पशु-पंछी एवं मनुष्य बेघर हो जाते हैं। बाढ़ग्रस्त इलाके का बाकी दुनिया के साथ संपर्क टूट जाता है। जनजीवन पूरी तरह से तहस नहस हो जाता है।

सुखा- पानी तो जीवन है, जीवन का आधार है। अतिरिक्त पानी के कारण कभी बाढ़ का सामना करना पड़ता है तो बिल्कुल पानी नहीं ऐसी स्थिति का भी कभी कभी सामना करना पड़ता है। निर्धारित समय पर बारिश न होने के वजह से सूखे की स्थिति का सामना करना पड़ता है। जमीन का जलस्तर कम होने का कारण नदी-नाले, तालाब, कुएँ सुखने लगते हैं। तीव्र गर्मी महसूस होती है। उष्मा बढ़ने की वजह, पानी के स्रोत भी सूख जाते हैं। पानी तो जीवन की हर एक जरूरत के लिए आवश्यक है- जैसे पीने के लिए, बर्तन-कपड़े धोने के लिए, शरीर को स्वच्छ रखने के लिए, पेड़-पौधों एवं पशु-पंछियों की प्यास बुझाने के लिए। लेकिन बारीश ही न होने की वजह से हर एक स्रोत से पानी की मात्रा कम हो जाती है। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी उपलब्ध न होने की वजह से कई शारीरिक व्याधियों का सामना मनुष्य को करना पड़ता है, बीमारियाँ बढ़ती हैं।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

मृदा अपरदन- मृदा यानि मिट्टी, और अपरदन का मतलब है बह जाना या स्थलांतरित होना। बहुत बारीश के कारण मिट्टी एक जगह से दूसरी जगह स्थलांतरित हो जाती है या पानी के बहाव के कारण उसकी मूल जगह से दूसरी जगह बह जाती है। इसके परिणामस्वरूप मिट्टी के मूल स्थान पर हम उदर खेती नहीं कर सकते, वहाँ कुछ उगा नहीं सकते। जमीन बंजर हो जाती है।

सुनामी- सुनामी का अर्थ समुद्रीय तट पर पानी की लहरों का तीव्र होना या जिसे हम समुद्रीय तुफान भी कह सकते हैं। सुनामी समुद्र के उसी भाग में होती हैं जहाँ उसके आजुबाजु के गाँव भूकंप या ज्वालामुखी के चपेट में आए हुए हो। सुनामी के दौरान समुद्र में उठनेवाली लहरों की तरंगे तीव्र होने के कारण किनारे बह जाते है। तटीय क्षेत्रों में भारी नुकसान होता है, लोग बेघर हो जाते है।

चक्रपात- समुद्र के उपर गरम हवा उपर जाकर पृथ्वी की तरह गोलाकार घुमती है। उसके नीचले हिस्से में कम हवा दबाव का क्षेत्र निर्माण होता और बाहरी स्तर उच्च हवा के दाबयुक्त होता है। इसमें आमतौर पर हवा सर्पिल आकार में, पृथ्वी के उत्तरी गोलार्द्ध में वामावर्त और दक्षिणी गोलार्द्ध में दक्षिणावर्त रूप से घूमती है।

इस प्रकार प्रकृति के प्रकोप के कारण भयानक हानि एवं नुकसान का सामना करना पड़ता है। इसलिए पर्यावरण बचाने एवं पर्यावरण संतुलन के सारे एतिहियात बरतने की हमें जरूरत है, वरना निम्न स्थिति का सामना हम सबको प्रायः करना पड़ेगा-

“कलयुग में अपराध का बढ़ा अब प्रकोप
आज फिरसे काँप उठी है देखो धरती माता की कोख”

श्रीमती. मंगल वायदंडे
हिंदीतर भाषी- प्रथम पुरस्कार विजेता

प्रकृति का प्रकोप और परिणाम

सुंदर रूप इस धरती का
नभ पहले नीला आकाश
पर्वत ऊँचे मस्तक सुंदर
उसपर चाँद सूरज बिंदिया का ताज
नदियाँ झरने जैसे यौवन

प्रकृति हमारे माँ के समान है, क्योंकि प्रकृति के बिना जीवन की कल्पना करना उचित नहीं है। प्रकृति के बिना मनुष्य का जीवन सहज सुंदर नहीं हो सकता। प्रकृति से मनुष्य को शुद्ध पल, शुद्ध हवा, शुद्ध भोजन प्राप्त होता है, और उससे मनुष्य का जीवन सुखकर हो जाता है। प्रकृति से मनुष्य को कई संसाधन उपलब्ध हुए हैं।

मनुष्य अपने स्वार्थ और तरक्की के लिए प्रकृति को नुकसान दे रहा है। प्रकृति उसपर हो रहे अत्याचार सह रही है उसी कारण प्रकृति अपना प्रकोप दिखा रही है। अचानक आनेवाली नैसर्गिक आपत्ति को प्रकृति का प्रकोप कहा जाता है। रोज हम अखबार और अन्य माध्यमों में देखते-सुनते हैं, तो कई घटनाओं का पता चलता है। बाढ़, भूकंप, महामारी, सुखा, बादल फटना ऐसी कई घटनाएँ आज उपस्थित हो रही हैं। मनुष्य अपना जीवन सुखकर बनाने के लिए प्रकृति का नुकसान कर रहा है, उसी कारण हमें कई प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना पड़ रहा है।

30 सितंबर 1993 महाराष्ट्र राज्य के लातूर जिले के किल्लारी गाँव में दहला देनेवाला भूकंप आया था, जिसमें 30000 लोग घायल हुए थे और 10000 से ज्यादा लोगों की मौत हो गई। कई सारे लोग बेघर हो गए। 2013 में केदारनाथ और उत्तराखंड में बादल फटने के कारण बाढ़ और भूकंप दोनों एक साथ आए थे। उस बाढ़ के कारण कई लोगों की मौत हो गई। केदारनाथ जैसे प्राचीन मंदिर का नुकसान हुआ। बाढ़ की वजह से खेती का बहुत नुकसान होता है। कई नगर और शहर उध्वस्त हो जाते हैं। कई ईमारतें, पुल टूट जाते हैं। जुलाई 2022 में अमरनाथ गुफा के पास बादल फटने से वहाँ 25 तंबू बह गए और 3 लंगरों का भी नुकसान हुआ। अमरनाथ यात्रा में कई यात्रियों का नुकसान हुआ।

बाढ़ आने से खेत खलिहान नष्ट हो जाते हैं। कई सारे लोगों के घर बरबाद हो जाते हैं। बाढ़ की वजह से पशु-पंछी बहकर जाते हैं, मनुष्य जीवन उध्वस्त हो जाता है, महामारी फैल जाती है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

सुनामी, महामारी और सुखा यह भी प्रकृति का प्रकोप है। सुनामी मतलब समुद्र तल में कंपन निर्माण होते हैं और पानी में हलचल होकर प्रकृति प्रकोप करती है। सुनामी से कई छोटे शहर उध्वस्त हो जाते हैं। समुद्र किनारों पर रहनेवाले लोगों का जीवनक्रम थम जाता है। सुखा भी हमारे देश की गंभीर समस्या है। वर्ष में एक बार कृषकों को इस प्रकोप का सामना करना पड़ता है। सुखे के कारण खेत खलिहान नष्ट हो जाते हैं। पशु-पंछियों को पानी मिलना मुश्किल हो जाता है जिसकी वजह से वे मौत का शिकार हो जाते हैं। सुखे की वजह से कई किसानों ने आत्महत्या की है, जिसकी वजह से बहुत सारे घर बरबाद हुए हैं।

महामारी इस प्रकृति प्रकोप का हमने पिछले दो सालों में अनुभव किया है। कोविड जैसी महामारी की वजह से कई लोगों ने अपने अपनों को गवाया है। महामारी की वजह से हमारी आर्थिक प्रगति में रूकावट आई है।

प्रकृति के प्रकोप के कारण मनुष्य का जीवन तहस-महस हो गया है। मनुष्य प्रकृति को नुकसान पहुँचाता है जिसके परिणामस्वरूप हमें प्रकृति के विविध प्रकोप अनुभव करने, देखने मिलते हैं। प्रकोप के कारण कई सारी वनस्पतियाँ नष्ट हुई हैं, जिसकी वजह से कई सारे इलाके खंडर बन गई हैं, वहाँ की धरती बंजर बन गई है।

प्रकृति का प्रकोप यह एक अनिश्चित घटना है। प्रकोप कोई समय या काल देख कर नहीं आता है। मनुष्य ने अपने ही हाथों प्रकृति को नुकसान पहुँचाकर प्रकोप निर्माण किया है। परंतु उसे रोकने की ताकत मनुष्य में नहीं है।

मनुष्य ने प्रकृति के किसी संसाधन को हानि नहीं पहुँचानी चाहिए। प्रकृति के संसाधनों का अच्छी तरह से उपभोग लेना चाहिए। वनों का संवर्धन पेड़ लगाकर करना चाहिए। जंगल की भूमी का उपयोग अपनी तरक्की के लिए नहीं करना चाहिए। जंगलों और वनों का संवर्धन जरूरी है। प्रकृति के प्रकोप से बचना है तो उसकी रक्षा करना हमारा परम कर्तव्य है।

रुक जाना जरूरी है
अगर आज नहीं रुके तो
कल बरबाद कर देंगे हम
जब तक मनाव हानि निर्मित हम.....

श्रीमती. स्मिता देखमुख
हिंदीतर भाषी- द्वितीय पुरस्कार विजेता

प्रकृति का प्रकोप और उसके परिणाम

क्या है यह प्रकृति? – प्रकृति को तो हम सिर्फ महसूस कर सकते हैं। हम सभी मनुष्यगण प्रकृति का ही एक फल हैं। प्रकृति के लिए मुझे अंग्रेजी का एक वाक्यांश याद आया-

Nature is an art of God

सच में प्रकृति प्राकृतिक पर्यावरण है। प्रकृति सभी जगह है- भूतल, जलतल और पाताल में भी प्रकृति का एहसास होता है। जीव-जंतु, कीड़े-मकौड़े, सभी प्रकृति का ही रूप हैं। प्राणिमात्रों को जीने के लिए प्रकृति का आधार चाहिए और उसके साथ वनस्पति और पेड़-पौधों के लिए भी प्रकृति आधार बनती है। मेरे खयाल से प्रकृति की व्याख्या कुछ इस प्रकार कर सकते हैं-

प्र- प्रथम अविष्कार सृष्टि का

कृ- कृपा है भगवान की जिन्होंने सृष्टि बनाई

ति- तीन लोक यानि त्रिलोक है प्रकृति

जब प्रकृति भगवान का ही एक अवतार है तो उसे मनुष्य से क्यों छेड़खानी हुई? इसका प्रमुख कारण है पर्यावरण एवं उससे जुड़ा हुआ प्रदूषण। प्रकृति के प्रकोप के लिए पर्यावरण का प्रदूषण ही प्रमुख कारण है।

पर्यावरण मतलब परि और आवरण- परि मतलब चारों ओर और आवरण मतलब आच्छादन। इसलिए प्रकृति नि प्राकृतिक पर्यावरण। इसी प्रदूषित पर्यावरण के कारण प्रकृति का प्रकोप होता है। यही वजह है कि प्रकृति कहती है-

बहुत हो गई मनमानी
सबको सबक सिखाऊँ, प्रकृति ने ठानी
प्रकृति की कहर से डरा नहीं मनुष्य
क्यों प्रकृति के साथ की अनठानी

प्रदूषण प्रमुख चार प्रकार के हैं- वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, भूमीप्रदूषण, ध्वनिप्रदूषण। अब इनके कारण विस्तार से जानते हैं-

1. वायुप्रदूषण- कारखानों कि चिमनियों से निकलने वाल धुआँ, गाड़ियों से उत्सर्जित किया जानेवाला काला धुआँ यानि कार्बनडॉक्साइड, अन्य विषैले गैसेस आदि का आसपास के वातावरण में समाना, जिससे समस्त हवा प्रदूषित होती है।

2. जलप्रदूषण- रासायनिक केमिकल्स, बायोवेस्टेजेस, गणपति आदि देवताओं के मूर्तियों का नदी एवं जलस्रोतों में विसर्जन करना, इन सारी चीजों से जलप्रदूषण की समस्या बढ़ती है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

3. **भूमीप्रदूषण-** जमीन में पानी के साथ कीटनाशक, प्रतिजैविक या एंटीबायोटिक्स और कई तरह के औषधियों के फवारे जो पानी में मिलाकर फसलों पर अधिक फसल प्राप्त करने हेतु किसान छिड़कते हैं। लेकिन इनमें रसायनों की अधिक मात्रा की वजह से एवं इनके बार-बार इस्तेमाल करने के कारण जमीन प्रदूषित हो जाती है। परिणामतः कम उपजाऊ या बंजर जमीन दिखाई देती है।

4. **ध्वनिप्रदूषण-** गाड़ियों के हार्न की आवाज, बड़े-बड़े कारखानों से होनेवाली आवाज, बैंड या कई कार्यक्रमों में बजाए जानेवाले डीजे आदि की वजह से बहुत बड़े पैमाने पर ध्वनिप्रदूषण होता है।

इन सब प्रकार के प्रदूषणों के कारण प्रकृति का प्रकोप होता है। इसी संदर्भ में एक संस्कृत श्लोक इस प्रकार है-

॥ पर्यावरणनाशेन नश्यन्ति सर्वजन्वतः
पनवः दृष्टतां यति प्रकृतिविकृतायेत्॥

अर्थात्- पर्यावरण के नाश के कारण सभी प्राणि नष्ट हो रहे हैं, हवा खराब तथा प्रदूषित हो रही है। इस वजह से प्रकृति ने विकृत रूप धारण किया है।

प्रकृति प्रकोप के दुष्परिणाम सविस्तर रूप में-

1. सन 1999 में गुजरात में बड़ा चक्रवात आया था, जिसकी वजह से इमारतों का बड़ा नुकसान हुआ था।
2. सन 2001 में गांधीनगर, गुजरात में बड़ा भूकंप आया था, जिसका असर जामनगर समवेत कई बड़े जिलों पर पड़ा।
3. सन 2005 में महाराष्ट्र के मुंबई शहर में 26 जुलाई को हुई बेहद बारिश और दिल दहला देनेवाले बाढ़ जैसी स्थिति ने सबको घबरा दिया था।
4. 2001 में जकार्ता और इंडोनेशिया में सुनामी आई जिसकी वजह से भू-आकृतियों में परिवर्तन हुआ।
5. 2013 में उत्तराखंड और केदारनाथ में बादलों के फटने के वजह से कई लोगों को अपनी जानें गवाँनी पड़ी। इसके कारण कई स्थानों, स्थलों का भारी नुकसान हुआ।
6. 2019 ने कोरोना जैसी महामारी का सामने पूरे विश्व को करना पड़ा, जिसमें कई सारे लोगों की जाने गई, कई लोगों में गंभीर बीमारियाँ उत्पन्न हुई। इस बीमारी ने पूरे विश्व में तबाही मचा दी, कई दिनों तक रोजमर्रा के कामकाज भी बंद हुए, लोगों को बेरोजगारी का सामना करना पड़ा। एक-दूसरे से मिलना, सामाजिक कार्यक्रमों का आयोजन आदि चीजों पर कई महीनों तक पाबंदी आई थी।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

भारतवर्ष में सामान्यतः तीन ऋतु पाए जाते हैं- शीत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु और वर्षा ऋतु। लेकिन बढ़ते हुए प्रदूषणों के कारण ग्लोबल वार्मिंग की समस्याएँ बढ़ रही हैं, परिणामतः इन ऋतुओं का असंतुलन दिखाई देता है। कई दिनों तक बेहद गर्मी, असमय बरसनेवाली बरसात, कभी बहुत ठंड तो कभी ठंडी के मौसम में भी गर्मी के वजह से हाल बेहाल होना। इस असंतुलन पर वैज्ञानिक अनुसंधान कर ही रहे हैं, लेकिन हमारा भी दायित्व है प्रकृति, पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने में प्रयासरत रहें।

प्रकृति ने हमें बहुत कुछ दिया है, बाँटना सिखाया है – जैसे हवा, पानी, पर्वत, नदी-नालें, खेत-खलिहान, सूर्य, चाँद, तारे इन सबसे हमारी मुलाकात बचपन से प्रकृति करवाती है। लेकिन बदले में हम प्रकृति को क्या देते हैं- प्रदूषित हवा, प्रदूषित पानी, चारों ओर गैसिला धुआँ आदि। प्रकृति के –हास को रोकना है, प्रकृति के प्रकोप से बचना है तो निम्न आदर्श उदाहरणों को अपनाने की आवश्यकता है-

1. थमक्का जो कर्नाटक की वृक्ष माता कहलाती है, उन्होंने बरगद क 385 पेड़ लगाए और सालों से इन वृक्षों का वह जतन करती आ रही है।
2. महाराष्ट्र के अहमदनगर जिले की राहीबाई पोपेरे ने बीज संवर्धन की मुहिम की शुरुआत की, जिसका राष्ट्रीय स्तर पर विचार हुआ। महाराष्ट्र में बीज संवर्धन समिति स्थापन की गई।

ऐसे ही कई आदर्श उदाहरणों को देखते हुए, हमने भी हमारे गाँव में जहाँ सिर्फ वर्षा ऋतु में पानी अधिक मात्रा में पाया जाता है, वहाँ आम के गुठलियों का बीज संवर्धन किया है। बड़े बदलावों के लिए एक छोटी सी शुरुआत काफी है। मनुष्य केवल एक ऐसा प्राणी है जो प्रकृति के प्रकोप को रोक सकता है, और अपने आप को आनेवाली पीढ़ी को बचा सकता है। भारतवर्ष में कई गैर सरकारी संगठन (एनजीओ) पर्यावरण संतुलन के काम से जुटे हैं- कोई पानी को बचाने, पानी के स्रोतों को बढ़ाने की कोशिश में है तो कोई अपने अविरत प्रयासों से पेड़-पौधों का क्षेत्र बढ़ा रहे हैं।

नदियों में प्रदूषित पानी का उस्तर्जन बंद करें, नजदीकी जगह पर जाने के लिए पैदल जाएं या साइकल का इस्तेमाल करें, यथासंभव पौधें लगाएं, प्लास्टिक का इस्तेमाल करना बंद करें, रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल करके खेती के बजाए ऑर्गनिक फार्मिंग करने की कोशिश करें, पानी का पुनःप्रयोग करने की आदत डालें, प्लास्टिक के बजाय कागज या कपड़े के थैलों का इस्तेमाल करना, गीला-सुखा कुड़ा कचरा अलग करना आदि छोटे-छोटे नुस्खे हम सब अपनाएँगे तो ही प्राकृतिक संतुलन बना रहेगा और आगे हम खुशहाल जिंदगी जी सकेंगे।

॥प्रकृति है हमारी जान, पेड़-पौधे, वृक्ष लगाकर, करो उसका सम्मान॥

श्रीमती. किर्ती भोसले
हिंदीतर भाषी- तृतीय पुरस्कार विजेता

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

राष्ट्रकुल स्पर्धा 2022 में भारत

विश्वभर में खेल एक प्रतियोगिता ही नहीं यह एक हर्ष और उल्लास का माध्यम है। कुछ लोग इसे धर्म या युद्ध का दर्जा भी देते हैं। जब खेल एक देश या राज्य से जुड़ जाए तो वह एक ऐतिहासिक पल बन जाता है। ओलिम्पिक्स की चर्चा सुप्रसिद्ध है, परंतु उसमें सहभागी होने से पूर्व हमारे देश के खिलाड़ी राष्ट्रमंडल खेलों में हिस्सा लेते हैं। यह खेल ब्रिटेन के भीतर आनेवाले पूर्व राज्यों में खेला जाता है तथा पूर्व में इसे ब्रीटिश ओलिम्पिक गैम्स कहा जाता था। अब जब सारे देशों को अंग्रेजों से आजादी मिल तो गई है लेकिन अभी भी यह प्रथा चली आ रही है और खिलाड़ियों के लिए यह एक अंतर्राष्ट्रीय स्थल में प्रतियोगिता पाठन करने का अवसर बन चुका है।

2022 में यह खेल बरमीन्घम में आयोजित हुए, जिसमें भारत ने 61 पदक हासिल किए और वह पदकतालिक में चौथे स्थान पर रहा। भारत ने प्रतियोगिता में 22 स्वर्ण, 16 रजत और 23 कांस्य पदक पाकर एक ऐतिहासिक श्रृंखला का निर्माण किया। मनप्रीत सिंह और पी वी सिंधु ने भारतीय ध्वज को पकड़कर इस खेल के प्रारंभिक समारोह में देश का प्रतिनिधित्व किया। संकेत ने रजत पदक और मीराबाई चानु ने सर्वप्रथम स्वर्ण पदक लेकर पदक श्रृंखला की शुरुआत की। इस खेल में 104 पुरुष एवं 103 महिलाओं हिस्सा लिया था, जिसमें से 35 पदक पुरुष खिलाड़ियों ने और 24 पदक महिला खिलाड़ियों ने जीते थे। कुछ पदक संगठन खेलों में जीते गए।

1. **भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन-** भारत ने सबसे श्रेष्ठ प्रदर्शन कुश्ती (रेसलिंग) और वेट लिफ्टिंग में किया। रेसलिंग में भारत को 16 पदक प्राप्त हुए जिसमें 6 स्वर्ण थे। वेटलिफ्टिंग में 10 पदक और बाक्सिंग में 10 पदक, बैडमिंटन 6 पदक और 6 पदक टेबलटेनिस में मिले। इस प्रकार यह सिद्ध हुआ कि भारत रेसलिंग में एक महारथी है।

2. **लॉन बॉल में भारत की पहली सफलता-** भारत ने सर्वप्रथम महिलाओं के लॉन बॉल में स्वर्ण पदक और पुरुषों में रजत पदक लाकर यह सिद्ध कर दिया कि अब हम नए खेलों में भी उन्नत हो सकते हैं।

3. **क्या यह खेल भारत का सबसे अच्छा प्रदर्शन रहा-** भारत ऑस्ट्रेलिया, ब्रिटेन, कैनडा के बाद चौथे नंबर पर आया। हालांकि दिल्ली में हुए राष्ट्रमंडल खेलों में भारत दूसरे नंबर पर था। परंतु इसका मुख्य कारण यह भी है कि इस बार तीरबाजी और निशानेबाजी की स्पर्धाएँ आयोजित नहीं हुईं। भारत इन खेलों में कम से कम 30 पदक लाने की क्षमता रखता था। मेलबर्न में हुए खेलों में भारत ने इन खेलों से 40 से अधिक पदक प्राप्त किए थे तो यह निश्चित है कि यह भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन रहा है।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिताओं के पुरस्कृत निबंध

4. सबसे ज्यादा कमी किस खेल में- भारत का यह इतिहास रहा है कि वह फील्ड और ट्रेक्स खेलों में काफी कमजोर रहा हैं। ध्रुतिचंद जैसे दिग्गज इस बार एक भी पदक नहीं ले पाए। नीरज चोपड़ा के ओलिम्पिक्स पदक से काफी प्रोत्साहन के बावजूद हमें जेवलीन 100 मी, 400 मी, रीले में पदक नहीं प्राप्त हुए।

5. राष्ट्रमंडल खेल में सफल कुछ दिग्गज-

1. मीराबाई चानु- 45 किलो फ्रीस्टाईल में स्वर्ण पदक
2. पी वी सिंधु- महिला सिंगल्स बैडमिंटन में स्वर्ण
3. साक्षी मलिक- रेसलिंग फ्रीस्टाईल में स्वर्ण
4. दीपक पुनिया- रेसलिंग स्वर्ण
5. रवी दहिया- रेसलिंग
6. संकेत कमल- टेबलटेनिस पुरुष स्वर्ण
7. नसरीन- बाक्सिंग स्वर्ण
8. भारतीय महिला क्रिकेट टीम- स्वर्ण पदक
9. पुरुष हॉकी- रजत पदक
10. महिला हॉकी- कांस्य पदक

कुल मिलाकर 61 पदक उन सभी खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाते हैं जो कभी ओलिम्पिक्स खेलने की रूचि रखते हैं और उन्हें यह विश्वास दिलाते हैं कि मुश्किल अभी कुछ भी नहीं। सही परिश्रम और निर्देश से हम पर्वत की किसी भी चोटी तक पहुँच सकते हैं तथा एक बड़ा सपना देखने का साहस कर सकते हैं। आनेवाले दिन भारत के खेल इतिहास में एक नई उम्मीद और एक नई प्रेरणा लेकर आनेवाली हैं। अब भारत उन सभी देशों को चुनौती देनेवाला है कभी भारत को खेल में असमर्थ समझा करते थे।

सुश्री. बीथिका चैटर्जी
हिंदीतर भाषी- समाश्वासक पुरस्कार विजेता

सपने सुहाने सपने

जैसे गीले बालू के अवलम्ब पर खड़ी कच्ची दीवार,
जो कभी पानी से, कभी हवा से
और तो और कभी खुद से ही टूट जाती है,
जैसे ठंडी रात में ठिठुरती दीपक की लौ।
ऐसे सपने पर क्या करे वो दीपक
जलना छोड़ दे उम्मीद छोड़ दे
अथवा यह कि जलते रहे
नए तरीके से झूमकर
टूटे सपनों को संजोकर
पर्ण की तरह हवा से एकाकार होकर...
वैसे भी,
आकांक्षा का पूर्ण होना जीवन तो नहीं
नदी का सागर में मिल जाना ही उसका उद्देश्य नहीं।
जीवन तो चलायमान है
संघर्ष के परिमाण का प्रमाण है
तो सपने तेरे अपने सपने
संजोकर बढ़ता रहा पथिक
क्या पता इन्हीं में से कोई धारा
इस जीवन का ध्येय बन जाए।
जीत या हार के उतने नहीं मायने
जितनी कि जिजिविषा व विजिगीषा की
इसलिए स्वप्न मेरे हे स्वप्न!
ध्रुवतारा बन इस डगर की
पथ दिखा भ्रान्ति सुलझा पथिक की
ताकि उत्तरोत्तर ध्येय ही इष्ट बन जाए
अस्तु।

श्री. विमल किशोर
अनुसंधान सहयोगी

समय का चित्रण!

मस्ती अनेक, आनंद भक्ति में व्यस्त है, जायज भी है, ये तो जवानी का रक्त है,
वर्तमान देखते, मन में ही मस्त है, देर सही पर, जाग जरा, अभी भी वक्त है,

कल होगी देर बहुत, जब सम्मुख छाया कोहरा है।
बालों से छाया करके, समय छिपाया चेहरा है।।

कल होंगे हथियार, या लड़ना पड़ेगा हाथों से,
होंगे पैरों में कल बूट, या चलना पड़ेगा काँटों से,
कल का सूरज किसने देखा, सिर्फ बड़प्पन बातों से,
सतर्क खड़े हो कल के लिए, तो आरंभ करो निज अटल इरादों से,
अज्ञात है कल, फिर भी तुम हो राजा, बाकि साधारण मोहरा हैं।
बालों से छाया करके, समय छिपाया चेहरा है।।

कल का बुरा परिणाम हो, पर गलती करना आज आसान होता है,
इनके असर में, जीवन नीरस और मन परेशान होता है,
स्वयं से मिथ्या कभी न कहना, जग से कहना तो नित परिधान होता है,
होता है उसका जीवन अमृत, जिसका समय कीमती व हर कदम अविराम होता है,

जग का सबसे बड़ा सत्य, मृत्यु, जिसे कोई झुठला न पायेगा।
केशविहीन सिर इसके पीछे का, समय न पकड़ा जायेगा।।

आज आपका अच्छा बीता, या सूरज यूँ ही ढल जाता है,
मखमल का गद्दा, सिर्फ पिता के रूप्यों से भाता है,
जब बात खुद की आती, तो पछताता है,
वो कहाँ वापस आता है, जो वक्त गुजर जाता है,
जीवन इक बार ही मिला है, ये पल न वापस आयेगा।
केशविहीन सिर इसके पीछे का, समय न पकड़ा जायेगा।।

निरन्तर बढ़ना जीवन, और रुकना मृत्यु के समान है,
करोगे यदि कड़ी मेहनत, तो आगे आराम ही आराम है,
इतिहास गवाह है, उसके पन्नों में आज भी निशान हैं,
समय रुकेगा नहीं, तीव्रता आपको लानी है, यही तो विधान है,
समय सर्व शक्तिमान है, जिससे जीवन अमृत बन जायेगा।
लगे जो पैरों में पंख, समय को कौन रोक पायेगा।।

साथ समय के जो चलता, विजय का वही हकदार होता है,
मेहनत और लगन से तो, सिंधु भी पार होता है,
सदा जो कार्यशील है, वो अपने भविष्य का स्वयं रचनाकार होता है,
होता है सफल वो, जिसके काम का तय समय आधार होता है,
जग की सारी घड़ियाँ बन्द करो, पर ये तो यूँ ही बढ़ता जायेगा।
लगे जो पैरों में पंख, समय को कौन रोक पायेगा।।

तारें जमीन पर

पर्वतों के त्यौहारी हुंकार

लद्दाख की वादियों में पर्वत, जहाँ चूमें आकाश
त्यौहारों की भूमि जगाती अनुभूति
उत्सव महान, मनाएं मिलकर साथ लेकर हाथों में हाथ।
‘सिंधु दर्शन’, पवित्र नदी को तर्पण
अमोघ शक्ति सिंधु की, अति प्राचीनतम
भाविक पधारें हृदय भक्ति से भरें,
करें सम्मान जीवनदायी प्रकृति का होके भावविभोर।
हवा में नाचते रंग, एकता का अनुबंध
भिन्न संस्कृतियाँ मिलें, जुड़ें सम्मिलित होकर
मधुर स्वर लहरें हवाओं की तरंगों पर,
प्रार्थनाओं को करें वहन आकाश के उस पार
त्यौहार सिंधु दर्शन, लाए मन में बहार।
फिर आया लद्दाख ‘शस्योत्सव’, सुहाना अवसर,
जहाँ सुनहरी फसलें झूमें पनाह में प्रकृति की,
गाँववासी प्रमुदित, कृतज्ञ भाव अपार
भूमि की समृद्धि सबकी ओर।
गीत और नर्तन गूँजे चारों ओर,
अँगीठी रातभर फैलाएं सौहार्द हर ओर
सत्तू पाए, गेहूँ संजोएं,
लद्दाख ‘शस्योत्सव’, विपुलता ही विपुलता।
अतंतः ‘हेमिस उत्सव’, एक दृग्गोचर प्राचीन परंपरा का
करें सम्मान गुरु पद्मसंभाव का,
साधु-महन्त करें नृत्य विलास,
करें प्रबोधन जगाएं विश्वास।
नकाबपोश नर्तक, झूमें कहें कथाएं,
उर्जा अनिर्बंध करें बयान महिमा वैश्विक
मठ लहरें प्रार्थना और भक्ति से
उत्सव हेमिस, उत्सव अगाध।
पनाह में लद्दाख की, खडें पर्वत सीना तान
करे एक सबको, न देखे छोटा-महान
संस्कृति की विविधता, रंगों और पुराण कथाएं
लद्दाख के उत्सव, अद्भुत अनुपम।

ज्योतिरादित्य लेंका

(डॉ. निबेदिता लेंका का भांजा)

द्वारा लिखित अंग्रेजी कविता का हिंदी रूपांतर

एनसीसीएस परिवार की उपलब्धियाँ

स्टाफ के बच्चों एवं परिवार सदस्यों को प्राप्त पुरस्कार -:

1. श्री. मनिष राजिवडे के बेटे मास्टर अरिंजय को लिटल स्टार ऑलिंपियाड, नई दिल्ली द्वारा बालवाडी कक्षा के लिए आयोजित अंग्रेजी ऑलिंपियाड में सुवर्ण पदक और गणित ऑलिंपियाड में रजत पदक प्राप्त हुआ।
2. डॉ. राहुल पाटील के बेटे मास्टर विहान को जुलाई 2023 में एरिस्टो किड्स द्वारा आयोजित एबाक्स लेवल-1 हेतु अंतर्राष्ट्रीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ।
3. डॉ. राहुल बनकर की बेटी सुश्रि. अन्सिका को एसओएफ इंटरनैशनल सोशल स्टडीज ऑलिंपियाड में उत्कृष्टता पदक प्राप्त हुआ। साथ ही 13 नवंबर 2022 को दर्शन अकादमी द्वारा आयोजित अस्पायर इंडिया योग प्रतियोगिता में दूसरा पुरस्कार प्राप्त हुआ तथा 30 जून 2023 को एसएनबीपी इंटरनैशनल स्कूल, रहाटणी द्वारा आयोजित इंटरस्कूल लयबद्ध योग प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ।
4. श्रीमती. भाग्यश्री टिळेकर के बेटे मास्टर क्षितीज को सीबीएसई बोर्ड द्वारा 2023 में आयोजित दसवीं की परीक्षा में 86% अंक प्राप्त हुए।
5. श्रीमती. कविता गणोरकर की बेटी सुश्रि. गार्गी को आईसीएसई बोर्ड द्वारा 2023 में आयोजित दसवीं की परीक्षा में 87% अंक प्राप्त हुए।
6. श्री. अनिल लोटके के बेटे मास्टर. अनिश को 2023 में आयोजित बारहवी की परीक्षा में 88% अंक प्राप्त हुए और बी.टेक की शिक्षा के लिए उसे आईआईटी मद्रास में प्रवेश मिला।
7. श्री. प्रकाश शेळके के बेटी सुश्रि. ग्रेसी को बीडीएस की शिक्षा के लिए प्रवेश प्राप्त हुआ।
8. डॉ. राहुल बनकर की पत्नी श्रीमती. मेघना और बेटी सुश्रि. अन्सिका को दर्शन अकादमी द्वारा आयोजित अस्पायर इंडिया योग प्रतियोगिता के अंतर्गत माँ-बेटी श्रेणी प्रतियोगिता में तीसरा पुरस्कार प्राप्त हुआ।

तकनीकी स्टाफ के पुरस्कार-:

9. डॉ. अश्विनी अत्रे ने राज्य-स्तरीय केटलबेल चैंपियनशिप में वन आर्म लॉग साइकिल मैराथॉन में 5 मिनट में 16 किलोग्राम और 30 मिनट में 8 किलोग्राम की श्रेणी में सुवर्ण पदक जीते। साथ ही उसे राष्ट्रीय केटलबेल चैंपियनशिप मैराथॉन में 10 मिनट में 16 किलोग्राम श्रेणी में रजत पदक और 30 मिनट में 8 किलोग्राम में कांस्य पदक जीता।

पीएच.डी छात्रों को प्राप्त पुरस्कार -:

1. डॉ. शैलजा सिंह के छात्र श्री. सुभाजित दास को सीएसआईआर-आईआईसीबी, कोलकत्ता में आयोजित प्रोटीन्स एवं प्रोटीओमिक्स पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में मॉलेक्युलर ओमिक्स से सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार प्राप्त हुआ।
2. डॉ. धिरज धोत्रे के छात्र श्री. अभिजीत कुलकर्णी को सम्मेलन में सहभागिता हेतु फेडरेशन ऑफ यूरोपियन माइक्रोबायोलोजिकल सोसाइटीज (एफईएमएस) से 600 युरोज प्राप्त हुए।
3. डॉ. कृष्णाशास्त्री के छात्र श्री. महेन्द्र कुमार मध्य प्रदेश सरकार के गृह विभाग में वैज्ञानिक अधिकारी (जीवविज्ञान) (राजपत्रित पद) के रूप में चयन हुआ है।
4. डॉ. गौरव दास की छात्रा सुश्रि. राधिका मोहनदासन और डॉ. जनेश कुमार की छात्रा सुश्रि. जुही यादव को सीएसआईआर-आईजीआईबी द्वारा आयोजित 'सेलिब्रेटींग 200 इयर्स ऑफ ग्रेगर मेंडेल' विज्ञान-कला प्रतियोगिता में सांत्वना पुरस्कार प्राप्त हुए।
5. डॉ. शैलजा सिंह की छात्रा सुश्रि. श्वेता खांदिभारद को ला जोला, युएसए में एडव्हान्सड कोर्स इन बेसिक एंड क्लिनिकल इम्युनोलोजी में सहभागी होने के लिए आईयुआईएस-एफओसीआईएस से यात्रा अनुदान प्राप्त हुआ है। चयनित केवल चार आवेदकों में से वह एकमात्र भारतीय पुरस्कार विजेता हैं।
6. डॉ. मानस कुमार संत्रा की छात्रा सुश्रि. तनिशा शर्मा को 20-22 जनवरी, 2023 के दौरान बीएचयु, वाराणसी में आयोजित अखिल भारतीय जीव विज्ञान सम्मेलन में प्रो. वी. सी. शाह सर्वोत्कृष्ट पोस्टर पुरस्कार प्राप्त हुआ।
7. डॉ. श्रीकांत रापोले की छात्रा सुश्रि. प्रणिता भावसार को बुसान, दक्षिण कोरिया में आयोजित ह्युमन प्रोटीओम ऑर्गनाइजेशन की 22 वीं विश्व कॉंग्रेस में सहभागिता हेतु अंतर्राष्ट्रीय यात्रा पुरस्कार प्राप्त हुआ।

8. डॉ. कृष्णाशास्त्री की छात्रा सुश्रि. प्राची उराडे को मनोमेनियम सुंदरनार विश्वविद्यालय, तिरुनेलवेली, भारत में आयोजित कन्वर्जिंग माइक्रोबायोलोजिकल इनोवेशन फॉर एप्लिकेशन इन एनिमल, प्लांट, एनवायर्नमेंट एंड हेल्थ केयर पर 18वें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में जोशुआ लेडरबर्ग सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार प्राप्त हुआ।
9. डॉ. जनेश कुमार की छात्रा सुश्रि. जुही यादव का 10 जुलाई से 21 जुलाई, 2023 के दौरान युनिवर्सिटी ऑफ साओ पाउलो, इन्स्टिट्यूट ऑफ केमिस्ट्री में आयोजित साओ पाउलो स्कूल ऑफ एडव्हान्स्ड सायन्स इन क्रायोईएम 2023 में सहभागी होने हेतु चयन हुआ।
10. डॉ. मानस कुमार संत्रा के छात्र सुश्रि. तनिशा शर्मा और श्री. शरद तात को उनकी शोध कहानियों के लिए डीएसटी-अवसर 2022 पुरस्कार प्राप्त हुए। पीएच.डी श्रेणी में इन कहानियों का सर्वोत्कृष्ट कहानियों के रूप में चयन हुआ।
11. डॉ. गौरव दास की छात्रा सुश्रि. राधिका मोहनदासन का कहल (CAJAL) एडव्हान्स्ड न्युरोसायन्स ट्रेनिंग प्रोग्राम, फ्रान्स में पूर्ण सहयोग के साथ सहभागी होने के लिए चयन हुआ।
12. डॉ. गिरधारी लाल की छात्रा सुश्रि. नमिता हलदार को 27-31 अगस्त, 2023 के दौरान रोअन, फ्रान्स में आयोजित फोसिस युरोपियन एडव्हान्स्ड कोर्स एंड कॉन्फरन्स ऑन इम्युनोलोजी में सहभागी होने हेतु अंतर्राष्ट्रीय यात्रा पुरस्कार प्राप्त हुआ।
13. डॉ. जोमन जोसेफ की छात्रा सुश्रि. रिम्पी सैकिया को 1-6 अक्तूबर, 2023 के दौरान इंटर-ऑर्गनेल कॉटिक्ट्स बायोलोजी पर एम्बो कार्यशाला में सहभागी होने हेतु ईयुआर यात्रा पुरस्कार प्राप्त हुआ।

वैज्ञानिकों के पुरस्कार-:

1. डॉ. शेखर मांडे, मानद वैज्ञानिक, एसपीपीयु में प्रतिष्ठित प्राध्यापक के रूप में नियुक्त हुए हैं और हाल ही में उनकी नियुक्ति टाटा स्टील लि. के मंडल पर स्वतंत्र निदेशक के रूप में हुई है।
2. डॉ. शर्मिला बापट को 18 फरवरी 2023 को प्रतिष्ठित श्री. रमनिकलाल जे किनारीवाला कैंसर अनुसंधान पुरस्कार से सम्मानित किया गया।
3. डॉ. गिरधारी लाल को अर्जेटिना में ट्रांसप्लान्टेशन सोसाइटी (टीटीएस) की 29वीं अंतर्राष्ट्रीय कॉंग्रेस में टीटीएस ट्रैवल साइंटिफिक एवार्ड प्राप्त हुआ, जहाँ उन्होंने अपने टीम के शोधकार्य को प्रस्तुत किया।
4. डॉ. गिरधारी लाल को द 2022 नासी स्कोपस युवा वैज्ञानिक पुरस्कार प्राप्त हुआ।
5. डॉ. दीपा सुब्रमण्यम को द 2022 नासी स्कोपस युवा वैज्ञानिक पुरस्कार प्राप्त हुआ।
6. डॉ. ज्योति राव के विज्ञान-आधारित कलाकृति को सीएसआईआर-आईजीआईबी द्वारा आयोजित 'सेलिब्रेटींग 200 इयर्स ऑफ ग्रेगर मेंडेल' विज्ञान-कला प्रतियोगिता में दूसरा पुरस्कार प्राप्त हुआ।
7. आकांक्षा चतुर्वेदी को श्री पद्मावती वेंकटेश्वरा फाउंडेशन की ओर से बायोमेडिकल सायन्सेस रिसर्च ग्रांट पुरस्कार प्राप्त हुआ।
8. डॉ. धिरज धोत्रे का आरवायआईएम, पुणे के लिए अनुदान प्राप्ति हेतु चयन हुआ।
9. डॉ. संतोष कुमार को डीबीटी/वेलकमट्रस्ट इंडिया अलायन्स इंटरमिडीएट फेलोशिप प्राप्त हुई।

झलकियाँ

हिंदी पखवाड़ा एवं हिंदी दिवस समारोह



मुख्य अतिथि का स्वागत



डॉ. गिरधारी लाल द्वारा मंत्रीमंडल सचिव के संदेश का वाचन



मुख्य अतिथि डॉ. हिमांशु शेखर, वैज्ञानिक, डीआरडीओ, पुणे

विशेष आमंत्रित पदाश्री डॉ. जी. सी. मिश्र जी



मान्यवरों के हाथों मीमांसा के दसवें अंक का लोकार्पण



मान्यवर अतिथियों के साथ आयोजन समिति सदस्य



हिंदी पखवाड़े के दौरान आयोजित विविध प्रतियोगिताओं के सफल सहभागी

झलकियाँ

राष्ट्रीय विज्ञान दिवस-28 फरवरी, 2023



झलकियाँ

अन्य गतिविधियाँ



11-14 मई, 2022 के दौरान प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी सप्ताह



21-24 जनवरी, 2023 के दौरान मनित, भोपाल, मध्य प्रदेश में आयोजित आईआईएसएफ- 2022 में एनसीसीएस की सहभागिता



झलकियाँ

अन्य गतिविधियाँ

एनसीसीएस में 2 नवंबर, 2022 को नोबेल भूषित डॉ. रिचर्ड रॉबर्ट्स के व्याख्यान का आयोजन

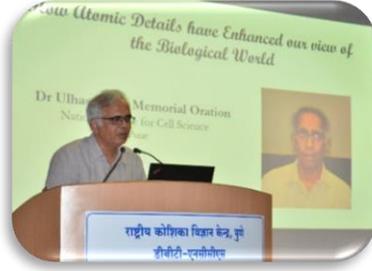


15-17 जनवरी, 2023 के दौरान नोबेल भूषित प्रो. हेरॉल्ड वार्मस की एनसीसीएस को भेंट

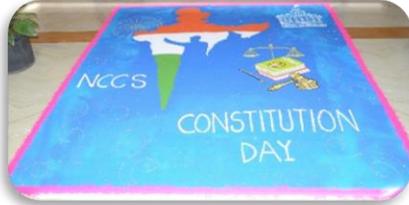


झलकियाँ

डॉ. उल्हास वाघ स्मृति व्याख्यान
व्याख्याता- डॉ. शेखर मांडे



संविधान दिवस के अवसर पर व्याख्यान का आयोजन



सतर्कता सप्ताह- 31 अक्टूबर से 6 नवंबर, 2022



वक्ता- श्री. आई. बी. पेंडारी,
अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, सीबीआई



सप्ताह के दौरान आयोजित निबंध
प्रतियोगिता के सफल सहभागियों
को पुरस्कार वितरण



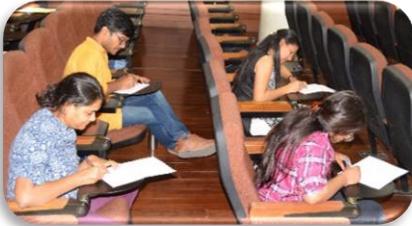
झलकियाँ



1-3 दिसंबर, 2022 के दौरान एनसीसीएस में आरएनए ग्रुप बैठक का आयोजन



कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न अधिनियम पर जागरूकता व्याख्यान
व्याख्याता- श्रीमती. लता सोनावणे



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर चित्रकला और सह:स्फूर्त लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन

झलकियाँ



कार्यालयीन संप्रेषण पर हिंदी कार्यशाला का आयोजन
वक्ता- श्री. कौशल कुमार, प्रशासनिक अधिकारी, एनसीएल

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा आयोजित अंतरकार्यालयीन प्रतियोगिताएं



झलकियाँ

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- 21 जून, 2023



झलकियाँ

सेवानिवृत्त स्टाफ

डॉ. एम. वी. कृष्णाशास्त्री



श्री. ए. सी. पेंढारी

डॉ. संध्या सितासावद



श्री. राजेन्द्र ननावरे

श्री. मिलिंद ठाकुर

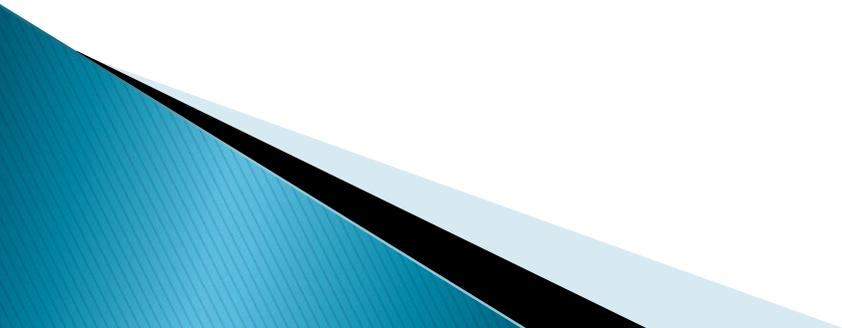


डॉ. अरविंद साहू

श्रीमती. सुषमा नामजोशी



आप सभी की निरंतर सेवाओं के लिए एनसीसीएस परिवार सदैव आपका ऋणि रहेगा!



राष्ट्रीय कोशिका विज्ञान केन्द्र

स्वायत्त संस्था- जैवप्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार

सावित्रीवाड फुले पुणे विश्वविद्यालय परिसर

गणेशखिंड रोड पुणे - 411007