पलाश

झारखंड पुलिस पत्रिका

खण्ड-4 अंक-5 अक्टूबर-मार्च 2006

इप्सोवा दीपावली मेला - २००६

जैसी भव्य शुरुआत वैसा ही रंगारंग अन्त। वस्तुतः इप्सोवा द्वारा आयोजित दीपावली मेला २००५ में इतिहास रचा गया। भव्यता, विशालता, स्टॉलों की संख्या, आम जनता सहित बच्चों की भागीदारी एवं रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम सभी पैमाने पर यह अतुलनीय रहा।

माननीय मुख्यमंत्री श्री अर्जुन मुण्डा एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती मीरा मुण्डा द्वारा दिनांक २७.१०.२००५ को अपने

फीता काटकर मेला का उद्घाटन करती हुई
श्रीमती मीरा मुण्डा एवं माननीय मुख्यमंत्री श्री अर्जुन मुण्डा

व्यस्त कार्यक्रम में से समय निकालकर मेला का भव्य उद्घाटन किया गया। उद्घाटन के काफी पूर्व से आम जनता एवं पुलिस परिवार की भारी भीड़ माननीय मुख्यमंत्री जी के स्वागत में पलक-पांवड़े बिछाये खड़ी थी। मेला के गेट पर मुख्यमंत्री जी का पुलिस महानिदेशक, अध्यक्षा, इप्सोवा एवं अन्य वरीय पदाधिकारियों द्वारा स्वागत किया गया।

मेले का प्रमुख आकर्षण अनेक राज्यों के हस्तशिल्प समेत सभी तरह के स्टॉलों का आगमन रहा। एक माह पूर्व से भारी संख्या में स्टॉल धारकों द्वारा स्टाल आवंटन के अनुरोध के कारण पिछले मेले से दुगुनी संख्या में स्टॉलों का आवंटन करना पड़ा। भदोई (उ०प्र०) के कालीन, उड़ीसा हैन्डीक्राफ्ट, बोलपुर (प० बंगाल) हैन्डीक्राफ्ट, मिर्जापुर का ओरियन्टल कॉरपेट, पॉटर (कुम्हार) के बर्त्तन, खादी भंडार, तोषी के डिजाइनर कैन्डिल जैसे परम्परागत हस्तशिल्प अद्दों के साथ आधुनिकतम उपभोक्ता सामग्रियों के स्टाल-एल०जी० कम्पनी, यामाहा, हीरो होन्डा, टाटा स्टील, टी०वी०एस० एवं एयरटेल द्वारा भी अपने स्टॉल लगाए गए। मेले में स्टॉल लगाने के लिए सभी बड़ी कंपनियों में होड़ लगी रही।

मेले का आर्कषण इस कदर बढ़ा हुआ था कि ला-ओपाला जैसी कंपनी देवघर से, सौर ऊर्जा के उपकरण बनाने वाली

दीपमाला प्रज्ज्वलित कर मेले का उद्घाटन करती हुई
श्रीमती मीरा मुण्डा एवं माननीय मुख्यमंत्री श्री अर्जुन मुण्डा

कंपनी जमशेदपुर से यहाँ आने को मजबूर हो गयी। फेंग सुई का वास्तु स्टाल भी आया तो श्री लेदर्स भी अपने स्टॉल लेकर आए। कावेरी रेस्टुरेन्ट वाले पहली बार चर्च काम्पलेक्स से

मेला के प्रवेश द्वार पर माननीय मुख्यमंत्री के स्वागत
हेतु प्रतीक्षारथ इप्सोवा की अध्यक्षा, सचिव, कोषाध्यक्ष एवं अन्य

बाहर निकले तो भोला की लिट्टी भी आयी। मोमो का स्टाल भी लगा तो कबाब बिरयानी भी उपलब्ध रही।

संपूर्णता में दीवाली मेला २००५ एक ऐसा विशालकाय मार्केट

वृक्षारोपन करती हुई श्रीमती पुष्पा दयाल, अध्यक्षा इप्सोवा, साथ में सचिव श्रीमती पूनम पांडेय, श्रीमती भवानी राव, श्रीमती निर्मल अभिताभ चौधरी, पु.म.नि., झा.स.पु. एवं श्रीमती नीलू राज

काम्पलेक्स बन गया जहाँ तीन दिनों के लिए सभी प्रकार की उपभोक्ता सामग्री एक साथ एक ही जगह उपलब्ध हो गयी। सूई से लेकर कार तक एवं मोमो से लेकर कावेरी के स्वादिष्ट व्यंजन एक ही जगह उपलब्ध रहे। आई.सी.आई.सी.आई. ने अपनी सेवाएं दी तो बीमा सलाहकार ने भी अपना स्टॉल लगाया।

मेले में एक बार जब कोई अन्दर आ जाता था तो वह मेले के आकर्षण में बंध कर रह जाता था। स्टॉलों पर घूमते–खरीदारी

माननीय गृहमंत्री, श्री सुदेश कुमार महतो को बुके देकर स्वागत करती हुई अध्यक्षा इप्सोवा श्रीमती पुष्पा इयाल एवं श्रीमती जगदीश राज

करते–करते दर्शक रिफ्रशमेन्ट के लिय कई तरह के फूड स्टॉलों पर पहुँच जाते थे। स्टॉल के आकर्षण के बीच निरंतर चलनेवाले संगीत कार्यक्रम तो बेमिशाल थे। जे०ए०पी०–१ एवं सी०आर०पी०एफ० के आरकेस्ट्रा के साथ सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार के सौंग एवं ड्रामा डिवीजन द्वारा भी अपने कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये, गोरखाली संगीत भी गूँजा तो मांदर की थाप भी सुनाई पड़ी। इस बहुआयामी संगीत के आकर्षण से कौन बच सकता था। नौ बजे रात्रि मेला अवधि के समाप्ति के बाद भी दर्शक बाहर नहीं निकलना चाहते थे।

मेले का आकर्षण विभिन्न प्रकार के गेम शो का आयोजन भी रहा। तम्बोला के आकर्षण में सभी दर्शक मंच की ओर खींचे चले आते थे। तम्बोला के छः आयोजनों में रिकार्ड १००० से अधिक दर्शकों ने भाग लिया। इसके बावजूद दर्शक वन्स मोर वन्स मोर की आवाज बुलंद करते रहे। जोकर एवं बिन्दी गेम में व्यस्त दर्शक तथा खिलौना ट्रेन पर सवार होने के लिए बच्चों की लाईन लगी रही।

बच्चों की भागीदारी की बात चली तो मेला इस पैमाने पर भी इतिहासिक बन गया। चित्रकला एवं अंताक्षरी प्रतियोगिता में राजधानी के सभी प्रमुख स्कुलों के सैकड़ो छात्र एवं छात्राएं शामिल हुई। बच्चों का उत्साह देखते ही बनता था। सभी छात्र/छात्राओं ने पुरे मनोयोग से चित्रकला बनाई। पुरस्कार भले ही कुछ छात्रों को मिला लेकिन लगभग सभी चित्रकला स्तरीय बनी थी। सभी स्कूलों के छात्र अपने शिक्षकों के साथ समूह में आयें। प्रतियोगिता में शामिल होने के साथ ही बच्चों ने मेले का भरपूर आनन्द उठाया।

पुलिस आधुनिकीकरण के स्टॉल में कम्प्यूटराइज्ड निशानेबाजी करते हुए गृहमंत्री श्री सुदेश कुमार महतो

मेले के अवसर पर पूरी झारखण्ड राज्य में पुलिसकर्मियों को रैफेल टिकटों की बिक्री की गयी। पुलिसकर्मियों के अतिरिक्त आमजनता द्वारा भी इसमें हिस्सा लिया गया। आम जनता की भागीदारी इससे प्रमाणित हुई कि रैफेल टिकटों के ड्रा में कई ईनाम आम जनता के हिस्से में आये। माननीय पुलिस महानिदेशक श्री विष्णु दयाल राम द्वारा निकाले गये ड्रा में पहला ईनाम हीरो होन्डा स्पलेन्डर मोटर साईकिल दुमका जिला के पुलिस सोनेलाल मरांडी को मिला।

पहली बार ही दीपावली मेले में स्मारिका का प्रकाशन हुआ। मल्टी कलर में आकर्षक गेटअप के साथ स्मारिका के प्रकाशन में सभी कोटि के पुलिस पदा०/कर्मियों द्वारा रचनाएं दी गयीं। आखिरी समय तक रचनाओं की कम्पोजिंग चलती रही। लेकिन इसके बावजूद निर्धारित समय पर स्मारिका का प्रकाशन हुआ एवं माननीय मुख्यमंत्री द्वारा मेले के उद्घाटन के समय ही स्मारिका का विमोचन किया गया।

मेले के सभी स्टॉलों की अपनी अलग–अलग विशिष्टता थी। उनमें सर्वश्रेष्ट का निर्धारण करना एक मुश्किल कार्य था। सर्वश्रेष्ठ तीन स्टॉल के चयन के लिए श्रीमती रेणु भारद्वाज, अध्यक्षा आवा, श्रीमती मंजू सिन्हा, प्रचार्या वीमेंस कॉलेज, राँची

मेला में स्टॉल से संबंधित जानकारी प्राप्त करती श्रीमती मीरा मुण्डा एवं माननीय मुख्यमंत्री। साथ में श्रीमती पुष्पा दयाल अध्यक्षा इप्सोवा, सचिव श्रीमती पूनम पांडेय एवं अन्य।

एवं श्री आनन्द मोहन प्राचार्य, राँची कॉलेज की तीन सदस्यीय समिति गठित की गयी। समिति द्वारा पुलिस आधुनिकीकरण के स्टॉल को प्रथम, टाटा स्टील की एन०जी०ओ० 'बसेरा' के स्टॉल को द्वितीय एवं श्रीमती शिखा गुप्ता के 'तोषी कैंडील' को तृतीय सवेश्रेष्ठ स्टॉल हेतु चयनित किया गया। पुलिस आधुनिकीकरण के स्टॉल में कम्पयूटराइज्ड निशानेबाजी एवं बच्चों को पुलिस ड्रेस में फोटो खींचवाने की सुविधा के साथ पुलिस आधुनिकीकरण के विविध आयाम प्रदर्शित किए गए थे।

मेले का समापन भव्य समारोह में माननीय गृह मंत्री श्री सुदेश कुमार महतो द्वारा दिनांक ३०.१०.०५ को किया गया। इस अवसर पर इप्सोवा की अध्यक्षा सहित सभी प्रमुख पदाधिकारी एवं सदस्या उपस्थित थीं और अंत में इप्सोवा के पदा०/सदस्यों तथा वरीय पुलिस अधिकारियों के गायन ने मेला को यादगार बना दिया। शास्त्रीय, गजल एवं फिल्मी गीत तीनों विधाओं में प्रस्तुत गायन को सुनकर कहीं से ऐसा नहीं लग रहा था कि ये शौकिया गायकों द्वारा प्रस्तुत किए गए है। विशेषकर श्रीमती एवं श्री एस० एन० प्रधान एवं श्री रेजी डुंगडुंग की स्वर लहरियों ने समां बांध दिया।

इतने वृहद पैमाने पर मेला का सफलतापूर्वक आयोजन नही हो पाता यदि अध्यक्षा, इप्सोवा श्रीमती पुष्पा दयाल का कुशल नेतृत्व नहीं मिला होता। अध्यक्षा द्वारा दो माह पूर्व से ही सदस्यों के साथ निरंतर बैठक आयोजित कर मेला की रूपरेखा बनाई गई एवं तैयारियों को अंतिम रूप दिया गया। माननीय पुलिस महानिदेशक एवं तमाम पुलिस पदाधिकारी भी अपनी व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर मेला हेतुउपलब्ध रहे। श्रीमती शहनाज अहमद एवं श्रीमती कुमुद चौधरी का योगदान मेला के आयोजन में महत्वपूर्ण रहा। श्रीमती नीलू राज एवं श्रीमती रश्मि सिन्हा, कोषाध्यक्ष इप्सोवा मेला के लिए हमेशा उपलब्ध रहीं। श्रीमती निर्मल अमिताभ चौधरी द्वारा स्मारिका के प्रकाशन के साथ अन्य गतिविधियों में सक्रियता से हिस्सा लिया गया जिससे मेला के सफल आयोजन में मदद मिली। श्रीमती विस्मिता तेज की स्टॉल के निर्माण/आवंटन से लेकर सभी व्यवस्था में महती भूमिका रही। श्रीमती भवानी राव द्वारा अन्य कार्यों के अतिरिक्त बच्चों के चित्रकला एवं अंताक्षरी प्रतियोगिता के आयोजन में प्रमुखता से हिस्सा लिया गया। श्रीमती रागिनी मिंज, श्रीमती रेणु वर्मा, श्रीमती यशोधरा त्रिपाठी प्रधान, श्रीमती के० एस० मीणा, श्रीमती प्रमिला नायडू, श्रीमती रीना डुंगडुंग, श्रीमती ज्योति खरे, श्रीमती डेजी सिन्हा, श्रीमती अनुराधा पाल्टा, श्रीमती शिखा गुप्ता, श्रीमती सुनिता गणेश नटराजन एवं श्रीमती तदाशा मिश्रा का सक्रिय सहयोग हमेशा मेला आयोजन में मिलता रहा।

राँची से बाहर रहने वाली इप्सोवा के सदस्यों का दीवाली मेला में योगदान किसी से कम नहीं रहा। श्रीमती राजीव कुमार, श्रीमती रंजना मल्लिक, श्रीमती डेजी सिन्हा, श्रीमती पूजा सिंह एवं श्रीमती ए० जी० मीर द्वारा अन्य कार्यों के अतिरिक्त स्टॉल लगाकर भी मेला को सफल बनाने में अपना योगदान दिया

माननीय गृहमंत्री श्री सुदेश कुमार महतो से सर्वश्रेष्ठ स्टॉल का पुरस्कार प्राप्त करते हुए पुलिस उप-महानिरीक्षक (प्रो.) श्री एस.एन. प्रधान एवं पु.उपा. श्री सी. डीक्रूज

गया। यहाँ श्रीमती राजश्री की भी चर्चा आवश्यक है। मेला में वे तीनों दिन मंच संचालन के साथ–साथ हर कार्यक्रम में उनकी छाप रही। स्मारिका के प्रकाशन, बैनर–पोस्टर लगवाने तथा पब्लिसिटी में श्री पी०एन० राम का कार्य सराहनीय रहा। आशुतोष कुमार स्मारिका के प्रकाशन से लेकर मेला संबंधी सभी कार्यों के लिये हमेशा उपलब्ध रहे। मैं इप्सोवा मेला आयोजन से जुड़े सभी लोगों जिनका उल्लेख उपर नही कर पायी, को धन्यवाद देती हूँ और उनके प्रति आभारी हूँ।

-श्रीमती पूनम पांडेय
सचिव, इप्सोवा

राँची पुलिस द्वारा एक सुरक्षात्मक प्रयोग

दिनांक १४.०२.०६ को श्री अनिल पाल्टा, भा०पु०से०, वरीय पुलिस अधीक्षक राँची के नेतृत्व में १०.०० बजे से १८.०० बजे तक बुड़बू थाना के चैनगड्डा ग्राम" सुरक्षा संबंधित व्यय योजना (एस.आर.ई.स्कीम) के तहत पुलिस शिविर का एक

ग्रामीणों को कम्बल बांटते हुए पुलिस पदाधिकारीगण

प्रभावकारी आयोजन सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। इस शिविर में १२ चिकित्सक एवं १० स्टॉफ/परिचारिकाओं ने सदर अस्पताल, राँची एवं नागरमल मोदी सेवा सदन, राँची की ओर से भाग लिया। कुल ५८६ मरीजों का चिकित्सा परीक्षण किया गया तथा उन्हें दवाएं निःशुल्क वितरित की गइ। ग्रामीणों के बीच क्रिकेट, फुटबॉल, रूमाल–चोर, रस्सा–कस्सी, मटका फोड़ एवं दौड़ आदि खेलों का आयोजन किया गया। ग्रामीणों ने पूरे जोश से इसमें बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। करीब कुल २५०० ग्रामीणों को चावल, दाल, सब्जी, सलाद आदि का भोजन कराया गया। असाध्य रोगियों, असहाय एवं निर्धन चिन्हित ग्रामीणों के बीच ४५ कम्बल, ४५ साड़ियाँ, ४५ लुंगी, बच्चों के बीच १०० सेट कपड़े का वितरण किया गया। इसके अलावा गरीब जनता के बीच स्टील की थाली, कटोरा, ग्लास, (सभी १००–१०० अदद) बच्चों के बीच, कापियाँ, पेन्सिल, कटर, रबर, स्लेट, स्लेट–पन्सिल (सभी १००–१०० अदद) बाँटे गये। खेल के विजेताओं के बीच ४ रूमाल, ४ तौलिया, एवं ४ प्लास्टिक मग बाँटे गय/स्थीय

शिविर में भोजन का आनन्द लेते ग्रामीण बच्चे

प्राथमीक एवं मध्य विधालय को ४ क्रिकेट बैट, ४ फुटबॉल एवं १२ टेनिस बॉल भी ग्रामीणों के खेलने हेतु उपलब्ध कराया गया। इसमें कुल रू० ५६,६५७.४० पै० का खर्च आया। राँची पुलिस प्रशासन के इस सफल प्रयास से ग्रामीण जनता एवं पुलिस प्रशासन के बीच मधुर संबन्ध मजबूत हुए है। उनका विश्वास जीत कर पुलिस की एक अच्छी छवि उभर कर सामने आई है। शीघ्र ही जिला पुलिस प्रशासन द्वारा उग्रवाद प्रभावित ऐसे ही अन्य स्थानों पर ऐसे शिविर लगाने पर विचार किया जा रहा है। इन शिविर को सफल बनाने का पूरा जिम्मा श्री प्रशांत कुमार करण, वरीय पुलिस उपाधीक्षक, कोयलाकारो, राँची एवं स्थानीय तौर पर अ.नि. विरेन्द्र कुमार राम, थाना प्रभारी बुड़मू को था। इन दोनों का योगदान उत्कृष्ट कोटि का पाया गया तथा ये बधाई के पात्र हैं।

सहज योग के माध्यम से ''तनाव'' को नियंत्रित करने के उपाय।

-श्रीमती अनुराधा पाल्टा
बोकारो

पिछले कुछ दशकों में चिकित्सा विज्ञान (Medical Science) ने अभूत पूर्व उन्नति की है। अब अनेक भयावह बीमारियों जैसे प्लेग, कॉलरा (हैजा) टी.वी. (क्षयरोग) आदि को रोक–थाम उनका निवारण संभव है, तथापि आज के युग में सर्वाधिक प्रचलित बीमारी ''तनाव'' (Stress) विशेष चिन्ता जनक है। इसे प्रभावी ढंग से नियंत्रित नहीं किया गया। भारत में लगभग अस्सी मिलियन लोग तनाव उच्च रक्त चाप से ग्रसित हैं। ऐसा क्यों है? इसका कारण है विज्ञान एवं तकनीकी का रूकांगी त्रुटिपूर्ण विकास – आध्यात्मिक अथवा आत्म ज्ञान, नैतिक मूल्यों और सामाजिक विचार धाराओं सद्भावों की उपेक्षा।

''तनाव'' क्या है

तनाव कुछ ऐसी चीज़ है जो मन में भय, चिन्ता, जिद, क्रोध, व्याकुलता, नाराजगी, उत्तेजना आदि को जन्म देती है। डॉ० हैंस सेली (HANS SELLYE) ने अपने किताब "Stress of Life" में ''तनाव'' शब्द को इस प्रकार परिभाषित किया है। तनाव वह तत्व है जो शरीर को भीतर ही भीतर छिजाता और तोड़ता है। शरीर तनाव की प्रतिक्रिया को (सामान्य अनूकूलन लक्षण समष्टि (जनरल एडाप्टेशन सिण्ड्रोम) General Adaptation Syndrome (G.A.S.) के रूप में प्रकट करता और तनाव के अनुकूल स्वयं को ढालने का प्रयास करता है।

इसके तीन सोपान (Stages) हैं।

१. संकट सूचक संत्रस्तात्मक प्रतिक्रिया। (Alarm)

२. प्रतिरोधात्मक क्षमता की अवस्था। (Resistance)

३. अशब्दता की अवस्था (Exhaustion)

संकट सूचक संत्रस्तात्मक प्रति क्रिया की अवस्थाः- (Alarm)

इस अवस्था में स्नायु बहुत उत्तेजित हो जाते हैं, हृदय गति बढ़ जाती है मांस पेशियाँ तन जाती है, साँसों की गति तेज हो जाती है इस चुनौती स्वरूप दशा में शरीर पूरी तरह मुकाबला करने अथवा पलायन के लिये तत्पर हो जाता है।

प्रतिरोधात्मक क्षमता की अवस्थाः- (Resistance)

यदि स्थिति लगातार "तनाव" उत्पन्न करने वाली हो तो शरीर रासायनिक अनुकूलन का प्रयास करता है :– जैसे कि गुर्दे की ग्रन्थियों अथवा अन्य ग्रन्थियों से लगातार रस स्रावण द्वारा शरीर अपने को सन्तुलित रखने और आसानी से उत्तेजक दशा से सँभालने अपने को स्थिति का मुकाबला करने अथवा पलायन हेतु सक्षम बनाने का प्रयास करता है।

अशक्तता की अवस्था :- (Exhaustion)

यदि स्थिति लम्बे समय तक चुनौतीपूर्ण बनी रहती है तो शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता को साधन प्रयुक्त होकर खर्च हो जाते समाप्त हो जाते हैं शरीर के ये रासायनिक तत्व जो प्राकृतिक होते हैं और शरीर तंत्र द्वारा निर्मित होते हैं इनके समाप्त होने पर असफलता की स्थिति आ जाती है और शरीर पराजय की कल्पना कर लेता है कि वह उससे उबर न सकेगा। बार–बार संकट की स्थिति अपने पर मनुष्य प्रथम दो स्थितियों संकट सूचक संत्रस्तात्मक अवस्था और प्रतिरोधात्मक क्षमता की अवस्था से आगे बढ़ जाता है।

यद्यपि कुछ हद तक तनाव मनुष्य के अनुकूल विकास के लिये आवश्यक होता है परन्तु तनाव की अधिकता हताश और बीमारी बना देती है।

तनाव	→	**हताशा**	→	**बीमारी**
Stress		Distress		Disease

यह सभी परिणाम मनुष्य की उन्नति, कार्यक्षमता का ह्रास कर देते हैं और मनुष्य के कार्यक्षेत्र में अथवा परिवार में सम्बन्ध बिगाड़ देते हैं कभी–कभी मनुष्य अवसाद ग्रस्त हो जाता है।

अतः तनाव मुक्ति के कारगर उपाय आवश्यक हैं।

तनाव नियंत्रण के उपाय :- (Stress Management)

तनाव कम करने वाली औषधियों का अधिक सेवन अथवा चिकित्सा प्रणाली के उपशामक न केवल हानीकारक हैं बल्कि ये मनुष्य को आदि बना देते हैं और फिर इन दवाओं के बन्द करने पर मनुष्य शक्ति क्षीणता, अनिद्रा, याददाश्त की कमी, अशान्ति, आस्थिरता, उत्तेजकता, कंपन, हकलाहट, स्नायुपीड़ा, भूख न लगना, जी मिचलाना अवसाद का शिकार हो जाता है। बहुत से लोग शराब सिग्रेट का आश्रय लेते हैं जो बहुत ही हानिकारक हैं।

हाल ही के कुछ वर्षो में हमारी प्राचीन विरासत "योग" जो मनुष्य की शारीरिक एवम् मानसिक अपेक्षाओं की पूर्ति कराता है इसने विश्व की विचार धारा बन जाने का अभूतपूर्व उद्देश्य अपनाया है।

योग या दर्शन की विचार धारा :-

'योग" शब्द संस्कृत की "युज" धातु से बना है। जिसका अर्थ है जोड़ना अर्थात मन, शरीर और आत्मा को ईश्वर से जोड़ना "योग" है। अपनी इच्छाओं को ईश्वर की इच्छा से जोड़ना "योग" कहलाता है। उपनिषदों में "योग" का उल्लेख हुआ है। पतंजलि ने अपने गौरक ग्रन्थ योग सूत्रों के अन्तर्गत योग दर्शन को क्रमबद्ध निरूपण किया। जिसमें लगभग दो सौ सूक्तियाँ है। पतंजलि ने मन के नियंत्रण पर बल दिया। हठयोग के अनुसार मन ही इन्द्रियों का राजा है। जिसने इन्द्रियों और इन्द्रियों के आवेगों पर विजय पा ली वही सभी मनुष्यों में राजा है वहीं राजयोगी है। पतंजलि ने अष्टांक योग (आठ अंगों का योग) का ज्ञान स्वात्माराम को दिया। स्वात्माराम ने "हठयोग प्रदीपिका" की रचना की। "हठ" अर्थात बलपूर्वक हठयोग पतंजलि के ही मार्ग का निरूपण है। इसे हठयोग कहा गया है। योग शारीरिक अनुशासन पर बल देता है।

योग का अर्थ है मन की शक्तियों को ईश्वर से जोड़ना अथवा बाँधना। सच्चे अर्थ में योग का अर्थ हुआ ब्राह्माण्ड में व्याप्त सभी शक्ति को कुंडलिनी (आदिशक्ति) से जोड़ना/कुंडलिनी त्रिकोणाकार वाली अस्थि जिसे सैक्रम कहते है।

पिछले कुछ वर्षो से कुंडलिनी ने इन हितों का ध्यान खगोलीय चेतना में आकृष्ट किया है। यही नहीं मानवजाति के विकास सिद्धान्त पर आधारित उत्पत्ति के बारे में भी। (रिंग १९८२) कुंडलिनी मूलाधचक्र अनहद् चक्र और अग्निचक्र के सभी प्रमुख अवरोधों को भेदन करती है इस तरह या "तनाव" को घटाती है। (सनेला–१९८७) प्राकृतिक विकास करती है और शोर भी कम करती है (कृष्णा मूर्ति १९७६) कुंडलिनी का विकास एक सूक्ष्म ढंग है। सहजयोग के माध्यम से कुंडलिनी का विकास बिना किसी असुविधाजनक अनुभव के आसानी से हो सकता है, मनुष्य तनाव रहित हो जाता है।

सहजयोग

परम पूज्या माता निर्मला देवी जी ने पुनः सहजयोग की खोज की वह योग जो कई शताब्दी पहले मार्कण्डेय पुराण में वर्णित था और बाद में जिसका वर्णन अन्य ऋषियों ने किया। उसी योग का पुनः क्रमबद्ध पुनरूत्थान किया जो हमारे प्राचीन धर्म ग्रन्थों में लुप्त सा था और जिसके बारे में भ्रम था। उसे प्रत्यक्ष अनुभव के आधार पर समझाया। यह ब्रह्माण्ड में व्यप्त चेतना के आधार पर जिसकी अनुभूति उन्हें ५ मई १९७० को हुई। उन्होंने सप्त चक्र को उद्घाटित करने में सफलता प्राप्त की (सहस्र चक्र) सहस्र चक्र के उद्घाटित होने पर परमपूज्या माता जी ने जान लिया कि अब मानवजाति के उत्थान और आत्मानूभूति का समय आ गया है।

(देवी १९८२)

उन्होंने संसार को बताया कि कुण्डलिनी (आदिशक्ति) के बारे में लोगों को ज्ञान देकर मानव जाति के विकास में आये अवरोध को तोड़ा जा सकता है। यह (कुंडलिनी) प्रत्येक मानव की रीड़ की हड्डी के मूल में (सैक्रमबोन) के मूल में ३ १/२ कुण्डल के आकार में विद्यमान रहती हे। बिना किसी कठिन प्रयास, उपवास, कवट सहन किये सरलता से जागृत की जा सकती है जो इसे खोजना चाहता है। सहज हमारे केन्द्रीय स्नायु मण्डल में आधारित हे। अतः जो इसका ज्ञान प्राप्त करना चाहता है उसे जानना होगा कि इसका प्रयोग कैसे करें। इसके लिए किसी को जीवन की विशेष पृष्ठभूमि का अथवा विशेष जीवन शैली का कोई महत्व नहीं है।

नाड़ी तंत्र के चार पहलुओं के अनुरूप यह प्रकाश चार भिन्न दिशाओं में जुड़ जाता है। वे मार्ग है :-

(१) परा अनुकम्पी नाड़ी तंत्र (पैरा सिम्पेथैटिक नर्वस सिस्टम)

(२) अनुकम्पी नाड़ी तंत्र (दायां) (सिम्पेथैटिक नर्वस सिस्टम (दायां)

(३) अनुकंपी नाड़ी तंत्र (बायां) सिम्पेथैटिक नर्वस सिस्टम (बायां)

(४) मध्य नाड़ी तंत्र (सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम)

मस्तिष्क के केन्द्रों में से प्रवेश कर सूक्ष्म शक्ति छः अन्य केन्द्रों – जिन्हें हम चक्र कहते हैं – की ओर अग्रसर होती है। बची हुई शकित मेरूरज्जु (रीढ़) के अंत में स्थित त्रिकोणाकार अस्थि में साढ़े तीन लपेटों में बैठ जाती है। यह कुण्डलिनी के नाम से जानी जाती है। इस जीवन्त शक्ति का आधार आत्म संचालन, आत्म संजीवन और उत्थान है। आत्म–संचालन द्वारा यह जीवित रखती है तथा रक्षा करती है। आत्म संजीवन इसकी स्वाभाविक रूप में नवनीकरण, स्वस्थ करना, संतुलन देना तथा पुनर्चालन करने की योग्यता है।

नाड़ी तंत्र

श्री माता जी की सहज योग द्वारा सत्यापित शिक्षा के अनुसार शरीर की भौतिक तथा आध्यात्मिक शक्ति के क्षेत्र में देह की बायी ओर ईड़ा मार्ग जिसे हम चन्द्र मार्ग कहते हैं, इच्छा शक्ति विद्यमान है। यह चन्द्र स्रोत मानव शरीर के बायीं ओर बहता है तथा मनुष्य की भूतकाल की स्मृतियों को चेतनावस्था में लाकर मानव को कार्य करने में सहायता देता है। जब तक यह स्रोत कार्यरत रहता है, तब तक मनुष्य में जीवित रहने की इच्छा रहती है। यह स्रोत मानव में भावनाओं को जाग्रत करके उसके मस्तिष्क के दायीं ओर प्रति अहं की रचना करता है। विस्तृत अर्थ में यह मन (साइकी) का द्योतक है।

इच्छाओं की पूर्ति के लिए कोई क्षमता अवश्य होनी चाहिए। इच्छा तृप्ति के लिए यह शक्ति शरीर के दायीं ओर पिंगला नाड़ी पर (सूर्य स्रोत में) कार्यवृति धारण करती है। यह कार्य स्रोत शारीरिक तथा बौद्धिक गतिविधियों का स्रोत है। अपनी गतिविधि के उप–फल के रूप में यह मस्तिष्क के दायीं ओर अहं को विकसित करता है। बायें और दायें दोनों सूक्ष्म–मार्ग स्थूल रूप में मेरूरज्जू के बाहर नाड़ी–प्रणाली को व्यक्त करते हैं।

सूर्य स्रोत में पुरूषत्व गुण जैसे विश्लेषण, स्पर्धा, आक्रमणशीलता आदि निहित है। चन्द्र स्रोत में सौम्यता, प्रतिसम्वेदना सहयोग तथा अंतर्बोध आदि मादा गुण सम्मिलित हैं। मस्तिष्क के दो गोलार्ध विरोधी परन्तु सम्पूरक कार्य करते हैं। शरीर के दायें भाग पर नजर रखने वाले बायें गोलार्ध की विशेषता विचार करना, योजना बनाना तथा विश्लेषण करने जैसे रैखिक प्रक्रम हैं। शरीर के बायें भाग का ध्यान रखने वाला दायां गोलार्ध भावना, स्मृति और इच्छाओं आदि में कार्यरत है।

बायां गोलार्ध मनुष्य की आत्म परिवर्तन और मन के बंधनों के परे उसकी उत्थान क्षमता है। यह स्वयं को सीखने तथा विकास की प्रक्रिया में व्यक्त करता है। यह क्षमता नये भवनों की रचना, व्यवहार के नये आदर्श विचारों, प्रतीकात्मक भाषा, वर्णनीय–चित्रकला तथा अन्य प्रकार की कलाओं द्वारा अभिव्यक्त होती है।

सूक्ष्म नाड़ी तंत्र

अपनी इच्छाओं को पूर्ण करती हूई यह शक्ति ज्यों–ज्यों आगे बढ़ती है इसे अपने स्वाभाविक विवेक का प्रयोग कर अपनी उपलब्धियों को भी जीवित रखना है। इसके लिए यह शरीर के मध्य में एक तीसरा स्रोत बनाती है जो उत्थान (सूषुम्ना) स्रोत कहलाता है। अपने विवेक द्वारा वह शक्ति सामूहिक चेतना से अपना संबंध पुनः स्थापित करने के लिए उठती है। इस सूक्ष्म स्रोत की कार्य प्रणाली सूक्ष्म नाड़ी तंत्र के रूप में व्यक्त होती है।

चक्र

१. मूलाधार चक्र :- रीढ़ की हड्डी के निचले छोर से थोड़ा सा बाहर की ओर मूलाधार नामक पहला चक्र स्थित है। मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर पवित्र त्रिकोणाकार अस्थि में स्थित 'मूलाधार' कहलाता है। कुंडलिनी की यह स्थिति इस सत्य का आभास कराती है कि अपने उत्थान के लिए कुंडलिनी को यौन–केन्द्र का छेदन नहीं करना पड़ता।

२. स्वाधिष्ठान चक्र :- भौतिक शरीर में दूसरा चक्र स्वाधिष्ठान चक्र के नाम से जाना जाता है। यह गुर्दे, जिगर के नीचे का हिस्सा, अग्नाश्य (पेनक्रियंस) प्लीहा (स्पलीन) और आंत्र (इन्टैस्टाइन) को चलाने का कार्य करता है। मस्तिष्क के भूरे तथा सफेद कणों की कमी को पूरा करने के लिए यह चक्र पेट की चर्बी के कणों को तोड़ कर मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है तथा इस प्रकार मस्तिष्क की विचार शक्ति को नव–जीवन प्रदान करता है।

३. नाभी चक्र :- भौतिक रूप में नाभि–चक्र नाम का तीसरा चक्र पेट और जिगर के ऊपरी भाग के कार्यो की देखभाल करता है। यदि पेट की कार्यविधि दोषमय हो तो पाचन तथा परिपाचन क्रियाएं भी प्रभावित होती हैं तथा इस चक्र में तनाव उत्पन्न कर देती है।

४. हृदय चक्र :- एक स्वस्थ हृदय चक्र ही इसका स्रोत है। केवल हृदय चक्र द्वारा ही निर्मल प्रेम के सुखद उल्लास का अनुभव हो पाता है। हृदय शरीर का पंप है अतः कोई भी शारीरिक मानसिक असंयम इसके थका देता है और अति की अवस्था में तो इसे दिल के दौरे तक पहुँचा देता है।

५. विशुद्धि चक्र :- विशुद्धि चक्र शरीर का प्रथम छन्ना (फिल्टर) है अतः यह अति संवेदनशील चक्र है तथा बाह्य जीवाणुओं रे रक्षा करता है।

६. आज्ञा चक्र :- विकास के छठे चरण पर है। कुण्डलिनी इस चक्र का छेदन करके पूर्ण गौरव के साथ सातवें चक्र पर आरोहित हो पाती है। ऑप्टिक नर्व इस चक्र से संबंधित है।

७. सहस्रार चक्र :- कुंडलिनी जब सातवें चक्र को खोलती है तो मध्य नाड़ी तंत्र पर सामूहिक चेतना का अनुभव होता है। यह अनुभव केवल परिकल्पना (हाइपोथीसिज) या कल्पना मात्र नहीं है, यह एक वस्तिविक घटना है। हम वास्तव में कुंडलिनी को सहस्रार तक उठते हुए तथा आंतरिक उष्णता और तनावों से मुक्ति की अवस्था का भी अनुभव करते हैं। शांति, स्वब्धता, आनन्दावस्था छा जाती है और पूर्ण समन्वय (हारमौनी) अवस्था अनुभव होती है। यह सहज–स्वाभाविक क्रिया है। इस अवस्था में स्थापित होकर मनुष्य अपने जीवन की हलचल के मध्य भी ज्ञान के जागृत (उच्च) स्तर को बनाये रखता है। कुंडलिनी जागरण के समय किसी भी प्रकार का शारीरिक कंपन या अंग–संचालन जिज्ञासु की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक या आध्यात्मिक समस्याओं से दूषित नाड़ी–तंत्र के परिणामस्वरूप होता है।

सिर के शिखर पर तालू अस्थि को छेदन करते ही कुंडलिनी सुप्त दैवी शक्ति में प्रवेश कर जाती है अर्थात यह मध्य नाड़ी तंत्र पर जागरूक हो जाती है। ब्रह्माण्ड को सामूहिक में बांधने वाली इस ऊर्जा शक्ति से हमारे समस्त शारीरिक (Physical) आध्यात्मिक (Spiritual), मानसिक (Mental) उत्थान होता है। अतः हमें तनाव रहित होने में सहायता करता है।

तृतीय झारखण्ड राज्य पुलिस खेलकूद प्रतियोगिता-२००५

- श्री अमरजीत बलिहार
पु० उपाध्यक्ष
झा०स०पु०–१, राँची

तृतीय झारखण्ड राज्य पुलिस खेलकूद प्रतियोगिता–२००५ का अयोजन झारखण्ड सशस्त्र पुलिस–१, राँची के प्रांगण में दिनांक २१ दिसम्बर २००५ से दिनांक २३ दिसम्बर २००५ तक सम्पन्न हुआ।

प्रतियोगिता का उद्घाटन दिनांक २१.१२.२००५ को माननीय मुख्य अतिथि, श्री विष्णु दयाल राम, महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक, झारखंड के कर कमलों द्वारा किया गया। इस अवसर पर श्रीमती निर्मल अमिताभ चौधरी, पुलिस महानिरीक्षक, झा.स.पु., श्री रेजी

प्रतियोगिता में ओवर ऑल चेम्पियनशिप का शील्ड, पुलिस महानिदेशक झारखंड राँची श्री बी.डी. राम से प्राप्त करते कोयला क्षेत्र के टीम मैनेजर एवं खिलाड़ीगण।

डुंगडुंग, पुलिस उप–महानिरीक्षक, झा.स.पु. के अतिरिक्त पुलिस विभाग के कई वरीय पदाधिकारी एवं मीडिया के लोग उपस्थित थे।

प्रतियोगिता का शुभारम्भ दिनांक २१.१२.२००५ को प्रतियोगिता के शपथ ग्रहण के साथ प्रारंभ हुआ। इस प्रतियोगिता में झारखण्ड सशस्त्र पुलिस, कोयला क्षेत्र–बोकारो, संथाल परगना क्षेत्र–दुमका, कोल्हान क्षेत्र–चाईबासा, पलामू क्षेत्र–डालटनगंज, द०छो०क्षेत्र–

८०० मीटर दौड़ के विजेताओं के साथ पुलिस महानिदेशक झारखण्ड श्री वी.डी. राम। साथ में पु.म.नि., जैप एवं पुलिस उ.म.नि जैप

राँची, उ०छो०क्षेत्र–हजारीबाग, रेल एवं सी.आई.डी. के लगभग ४५० महिला एवं पुरूष प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इस प्रतियोगिता के दौरान निम्नलिखित स्पर्द्धायें कराई गई।

१. एथलेटिक्स, २. फुटबॉल, ३. हॉकी, ४. भॉलीबॉल, ५. बास्केटबॉल एवं ६. कबड्डी

प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए पुलिस विभाग के अतिरिक्त अन्य विभाग के स्थानीय प्रशिक्षकों एवं ऑफिसियल का सहयोग लिया गया। सभी प्रतियोगिताओं का आयोजन झारखण्ड सशस्त्र पुलिस–१ के परिसर में कराया गया। सभी मैच नॉक आउट प्रणाली के आधार पर कराया गया।

दिनांक २१.१२.२००५ को फुटबॉल के दो मैच, भॉलीबॉल के दो मैच, कबड्डी का चार मैच, हॉकी का एक मैच एवं बास्केटबॉल का चार मैच खेला गया।

एथलेटिक्स में ८०० मीटर दौड़ (महिला एवं पुरूष) फाईनल शॉट पुट (महिला) फाईनल, २०० मीटर दौड़ (महिला) हैमर थ्रो (पुरूष), ५००० मीटर दौड़ (पुरूष), लम्बी कूद (महिला) २०० मीटर दौड़ (पुरूष) एवं ४x४०० रिले (महिला) का फाईनल सम्पन्न हुआ।

प्रतियोगिता के मार्च पास्ट का सलामी लेते हुए पुलिस महानिदेशक झारखण्ड श्री वी.डी. राम साथ में हैं पुलिस महानिरीक्षक जैप श्रीमती निर्मल अमिताभ चौधरी, एवं पुलिस उप-महानिरीक्षक जैप श्री रेजी डुंगडुंग

दिनांक २२.१२.२००५ को कबड्डी, भॉलीबॉल एवं हॉकी का फाईनल मैच सम्पन्न हुआ। एथलेटिक्स में १५०० मीटर दौड़ (पुरूष) एवं महिला, ४०० मीटर दौड़ (महिला एवं पुरूष) जेवलिन थ्रो (पुरुष), ४ग१०० मीटर रिले (महिला), हाई जम्प (पुरूष) एवं डिसकस थ्रो (महिला एवं पुरूष) का फाईनल की स्पर्द्धाएं सम्पन्न की गई।

दिनांक २३.१२.२००५ को फुटबॉल एवं बास्केटबॉल का फाईनल मैच के साथ एथेलेटिक्स में १०००० मीटर दौड़ (पुरूष), हाई जम्प (महिला), लौंग जम्प (पुरूष), ३००० मीटर स्टीपुल चेस (पुरूष) शॉट पुट (पुरूष), हैमर थ्रो (महिला), जेवलिन थ्रो (महिला), १०० मीटर दौड़ (महिला), ४x१०० मी० रिले (पुरूष) एवं ४x४०० मीटर रिले।

दिनांक २३.१२.२००५ को उपरोक्त प्रतियोगिताओं का समापन माननीय मुख्य अतिथि श्री विष्णु दयाल राम, महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक, झारखण्ड के द्वारा सम्पनन हुआ।

उक्त प्रतियोगिता का क्लाफल इस प्रकार रहा :–

एथलेटिक्स	विजेता–	झारखण्ड सशस्त्र पुलिस
	उप–विजेता	कोल्हान क्षेत्र चाईबासा
फुटबॉल	विजेता–	संथाल परगना क्षेत्र, दुमका
	उप–विजेता	झारखण्ड सशस्त्र पुलिस
हॉकी	विजेता	द०छो०क्षेत्र, राँची
	उप–विजेता	कोयला क्षेत्र, बोकारो
भॉलीबॉल	विजेता	कोयला क्षेत्र, बोकारो
	उप–विजेता	द०छो० क्षेत्र, राँची
बास्केटबॉल	विजेता	झारखण्ड सशस्त्र पुलिस
	उप–विजेता	कोल्हान क्षेत्र, चाईबासा
कबड्डी	विजेता	कोयला क्षेत्र, बोकारो
	उप–विजेता	पलामू क्षेत्र, डालटेनजंग

एथेलेटिक्स स्पर्द्धा में बेस्ट एथलीट (पुरूष) का खिताब झा.स.पु. के रवि प्रजापति ने तथा बेस्ट एथलीट (महिला) का खिताब झा.स.पु. के ही नूतन मिंज ने प्राप्त किया।

ओभर ऑल चैम्पीयनशीप – कोयला क्षेत्र, बोकारो एवं झारखण्ड सशस्त्र पुलिस को संयुक्त विजेता घोषित किया गया।

बेड़ो थाना के नव निर्मित भवन का उद्घाटन

बेड़ो थाना भवन का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए माननीय श्री सुदेश कुमार महतो गृहमंत्री, झारखण्ड साथ में पुलिस महानिदेशक, झारखण्ड एवं अन्य

बेड़ो थाना के नवनिर्मित थाना भवन का उद्घाटन दिनांक १५.०२.२००६ को माननीय गृहमंत्री श्री सुदेश महतो, झारखण्ड सरकार, के द्वारा किया गया। उद्घाटन समारोह में निम्नांकित पदाधिकारी उपस्थित थे। श्री बी० डी० राम, महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक, झारखण्ड, राँची, श्री डी० के० पाण्डेय जोनल

निर्मत थाना भवन का उद्घाटन करते श्री सुदेश महतो, गृहमंत्री, झारखण्ड

आई०जी०, राँची, श्री अनिल पाल्टा, वरीय पुलिस अधीक्षक, राँची, श्रीमती तदाशा मिश्रा, ग्रामीण पुलिस अधीक्षक, राँची, श्री पी० पी० नाग, पुलिस उपाधीक्षक, मुख्यालय–II, मुख्य अभियंता, भवन निर्माण विभाग, राँची। इसके अलावे स्थानीय पदाधिकारी गण एवं आम जनता के बीच गृहमंत्री द्वारा नारियल फोड़कर एवं फीता काटकर नये थाना भवन का उद्घाटन किया गया। उद्घाटन के बाद माननीय गृहमंत्री, महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक महोदय, आई०जी० महोदय द्वारा समारोह में उपस्थित लोगों को सम्बोधित किया गया एवं वरीय पुलिस अधीक्षक द्वारा धन्यवाद ज्ञापन किया गया।

यह नवनिर्मित बेड़ो थाना भवन आधुनिक ढंग का दो मंजिला भवन है जिसमें विभिन्न प्रकार की सुविधाओं/आवश्यकताओं का ध्यान रखा गया है। इस थाना भवन में विशेष रूप से महिला हाजत,

उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते माननीय गृहमंत्री, झारखण्ड

महिला पुलिस कर्मियों के लिए कक्ष/शौचालय आदि का ध्यान रखा गया है। सुरक्षात्मक दृष्टिकोण भी इस भवन में दोनों मंजिलों पर मोर्चा का निर्माण प्रर्याप्त संख्या में किया गया है। पुलिस कर्मियों का बैरक भी अच्छे ढंग से निर्मित है।

माननीय गृहमंत्री द्वारा अपने संबोधन में इस थाना भवन को जनता को समर्पित किया गया एवं उनके द्वारा पुलिस एवं जनता के बीच आपसी सहयोग की भी चर्चा विस्तृत रूप में की गई। मननीय गृहमंत्री द्वारा सभी पुलिस पदाधिकारियों एवं पुलिस कर्मियों को बेड़ो की जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप कार्य करने की नसीहत भी दी गई।

प्रकाशक-**श्री वी. डी. राम,** महानिदेशक एवं पुलिस महानिरीक्षक, झारखंड, राँची। **संपादक मंडल**- **श्री रेजी डुंग डुंग,** पु.उ.म.नि. झा.स.पु., राँची, **श्री प्रवीण कुमार सिंह,** पु.अधी., हजारीबाग, **श्री सी० पी० किरण** - पु. उ.म.नि., अप.अनु.वि., झारखंड, राँची, जिला समादेष्टा-**श्री राम चन्द्र ओझा,** सी०टी०सी०, होमगार्ड, राँची, **श्री विजय कुमार,** सहायक, पु.उ.म.नि., झा०स०पु० कार्यालय, राँची **मुद्रक**-अन्नपूर्णा प्रेस एण्ड प्रोसेस, 5 मेन रोड, राँची, दूरभाष : 2311057, 2314305