











# इतिहास पुरुष स्वामी विवेकानंद

वामा विवेकानन्द इतिहास पुरुष है। व सनातन क महान प्रातानाथ है। व भारतीय संस्कृति के स्वभाव को दुनिया के देशों में ले गए। उस कालखंड में यह कार्य असम्भव था। वे भारत को भी प्राचीन संस्कृति का स्मरण कराते रहे। उनका राष्ट्र धर्म विश्व धर्म था। उन्होंने वेद उपनिषद, ब्रह्म सूत्र, मीमांसा, न्याय, वैशेषिक, योग का अध्ययन कर ज्ञान योग की बात की। वे ग्रन्थों से भारत के ऋषियों के ज्ञान विज्ञान की संस्कृति जन जन तक ले जाने के कर्म योग में थे। स्वामी विवेकानन्द जितना प्रभावशाली अपने जीवनकाल में रहे उनके न रहने के बाद उनका प्रभाव बढ़ा है। वे युवाओं को राष्ट्र प्रेम से सम्बद्ध करते हैं। संस्कृति सभ्यता से जोड़ते हैं। वे युवाओं में विशेष ऊर्जा का संचरण करते हैं। वह मौलिक बात करते हैं। वे धर्म की बात प्राथमिक न कह कर सीधे भौतिक प्रश्न करते हैं। वे कहते हैं जो भूखे हैं उन्हें प्राथमिकता में पहले भोजन का प्रबंध हो। जो वस्त्रहीन हैं उन्हें वस्त्र चाहिए। बुनियादी प्रश्नों के हल के बाद हम धर्म की बात कर सकते हैं। वह वर्चितों के लिए प्रश्न खड़े कर रहे हैं। वह किसी पुजा, उपासना की बात प्राथमिक नहीं करते हैं। वे अधिक जोर कर्म पर ही दे रहे हैं। वह अभाव को ईश्वरीय देन नहीं मानते। तभी तो वह उठो जागो और लक्ष्य की प्राप्ति तक मत रुको का संदेश दे रहे थे। वे भक्ति, पूजा, उपासना, प्रेम, श्रद्धा की ओर प्रत्येक को ले जाना चाहते हैं। वह विश्व बंधुत्व की बात कर रहे हैं। वे प्रत्येक में व्यक्ति ईश्वरत्व देखते हैं। प्रत्येक व्यक्ति में अनन्त ऊर्जा देखते हैं। विवेकानन्द चाहते थे कि लोग राष्ट्रभक्ति भाव से भर जाएं। वह उपनिषदों का अध्ययन करने के बाद निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि उपनिषदों का प्रत्येक पृष्ठ मुझे शक्ति का संदेश देता है। उपनिषद करते हैं, हे मानव तेजस्वी बनो। दुर्बलता को त्याग दो। संपूर्ण जगत के साहित्य में इन्हीं उपनिषदों में भयशून्य यह शब्द बार-बार प्रयोग हुआ। और संसार के किसी भी शास्त्र में ईश्वर या मानव के प्रति भय शून्य यह विशेषण प्रयुक्त नहीं हुआ है, कि निर्भय बनो। उपनिषदों द्वारा मुक्ति और स्वाधीनता का उद्घोष किया गया है। यहां पर लाहौर में दिए गए उनके तीन वक्तव्यों का उल्लेख आवश्यक प्रतीत हो रहा है। पहला हिंदू धर्म के सामान्य आधार पर, दूसरा भक्ति पर, तीसरा वक्तव्य वेदान्त पर था। उन्होंने कहा यह वही पवित्र भूमि है जो आर्यवर्त में पवित्रम मानी जाती है। यह वही ब्रह्मा जहां आत्म तत्त्व आकांक्षा का प्रबल स्रोत प्रवाहित हुआ है। जैसा कि इतिहास से प्रकट है। जहां वेगवती नदियों की तरह समान आध्यात्मिक महत्वाकांक्षाएं उत्पन्न हुई। फिर धीरे-धीरे एक धारा में होकर शक्ति संपन्न हुई है। आर्यवर्त में हमलावर बर्बर जातियों के प्रत्येक हमले का सामाना इसी वीर भूमि ने छाती खोलकर किया। वही भूमि है जहां गुरु नानक ने विश्व प्रेम का उपदेश दिया। जहां केवल हिन्दुओं को ही नहीं मुसलमान को भी गले लगाने के लिए अपने हाथ फैलाए। गुरु गोविंद सिंह ने धर्म रक्षा के लिए अपना और प्रिय जनों का रक्त बहा दिया। लोगों ने उनके साथ छोड़ दिया। हे पंचनद के भाइयों अपनी इस प्राचीन भूमि में तुम लोगों के सामने आचार्य रूप में नहीं खड़ा हुआ हूं। मैं तो यह खोजने आया हूं कि हम लोगों की मिलन भूमि कौन सी है। यहां मैं जानने आया हूं कि कौन सा आधार है कि हम लोग आपस में सदा भाई बने रह सकते हैं। कुछ रचनात्मक कार्यक्रम रखने आया हूं। स्वभावतः इस देश में मेधा संपन्न महापुरुषों का जन्म हुआ। उनके हृदय में सत्य, न्याय, के प्रति प्रबल अनुरोग था। पुनर्निर्माण का समय आ गया है। बिखरी शक्तियों को एक ही केंद्र में लाकर सदियों से रुकी उन्नति में अग्रसर करने का समय आ गया है। मैं हिंदू शब्द का प्रयोग बुरे अर्थों में नहीं कर रहा जो बुरा मानते हैं अर्थ समझते हो। प्राचीन काल में उस शब्द का अर्थ था सिंधु नद के दूसरी ओर बसने वाले लोग। हमसे धृणा करने वाले बहुतेरे लोग आज उस शब्द का कुस्तित अर्थ भले लगाते हों, पर केवल नाम में वाया धरा है। हिंदू नाम ऐसी प्रत्येक वस्तु का द्योतक रहे जो महिमामय हो। अध्यात्मिक हो। यदि आज हिन्दू शब्द का कोई बुरा अर्थ है तो उसकी परवाह मत करो। अपने कार्यों आचरण द्वारा दिखाने को तैयार हो जाओ। कि समग्र संसार की कोई भी भाषा इससे ऊंचा, महान शब्द अविष्कार नहीं कर सकी। विवेकानन्द कह रहे हैं कि तुम्हें

# झारिया की जलती धरती: कोयले की आग ने सुलसाती जिंदगी और पर्यावरण

मिथलेश दास

**ख** बसूरत राज्य झारखंड को प्रकृति ने बड़ी फुर्सत से गदा है। यहाँ की हरियाली, पहाड़, झरने और नदियाँ किसी को भी आकर्षित कर सकती हैं। लेकिन यह राज्य केवल अपनी प्राकृतिक संपन्नता के लिए ही नहीं, देश की ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने वाले कोयला भंडारों के लिए भी प्रसिद्ध है। झारखंड में देश का लगभग 19 प्रतिशत कोयला है, और जियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया के अनुसार यहाँ करीब 86 हजार मिलियन टन कोयले का भंडार मौजूद है, जो अगले 70 वर्षों तक देश की ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा कर सकता है। सुनने में यह सब सुखद लगता है- लेकिन इस तस्वीर के पीछे एक धुएँ से ढाँकी हर्छ, झुलसी और दरकी हुई सच्चाई है। झरिया, जो धनबाद जिले का हिस्सा है, बीते 109 वर्षों से जल रहा है। 1916 में पहली बार भूमिगत आग की सूचना मिली थी, और तब से लेकर आज तक झरिया की धरती अंदर ही अंदर धधकती आ रही है। झरिया कोलफील्ड की शुरूआत निजी स्वामित्व वाली खदानों से हुई थी, जहाँ मुनाफा सर्वोपरि था और सुरक्षा, संरक्षण, या पर्यावरण की कोई परवाह नहीं की गई। अवैज्ञानिक और लापरवाह खनन ने आग को जन्म दिया और झरिया को एक पर्यावरणीय नरक में बदल दिया। आज झरिया के कई इलाके ऐसे हैं, जहाँ धुएँ के गुबार और



जहरीली हवा आम बात है। आग के कारण भूमि का क्षरण जारी है, जमीन धँसती जा रही है और घरों में दरारें पड़ती जा रही हैं। कभी-कभी अचानक भूधंसान से गोफ बनते हैं, जिनमें इंसान समा जाते हैं। यह सब इतना आम हो चला है कि लोग मौत को जीवन का हिस्सा मानकर जीने को विवश हैं। पूरे देश को ऊर्जा देने वाला झरिया, खुद अंधेरे और असुरक्षा में डूबा हुआ है। यहाँ के लोग रोजाना जमीन के नीचे की आग और ऊपर की विषैली हवा के बीच जीते हैं। लेकिन इसके बावजूद, कई लोग यह क्षेत्र छोड़कर जाना नहीं चाहते। एक वजह है- रोजगार। झरिया न केवल एक खनन क्षेत्र है, बल्कि एक व्यावसायिक केंद्र भी है। यहाँ छोटे-बड़े कारोबारी, खोमचे वाले, मजदूर और दुकानदार अपनी आजीविका चलाते हैं। बेलगड़िया टाउनशिप में जिन लोगों को पुनर्वास के तहत घर मिले, वे कुछ समय बाद फिर से झरिया लौट आए, क्योंकि लेने वाले और मूलभूत सुविधाएँ झरिया में भूमिगत आगे असर पर्यावरण और मृत्यु पर पड़ा है। आग जहरीली गैसें जैसे मौनोआॅक्साइड, मीथेन डाइऑक्साइड, न के जहरीला बना रही हैं, जिनसे जुड़ी गंभीर बीमारियाँ ब्रॉकाइटिस, फेफड़ों व त्वचा रोग यहाँ आम हैं। मिट्टी बंजर हो चुकी है जल का स्तर लगातार बढ़ता है। यह सब मिलकर इन जीवित पर्यावरणीय अपेक्षाओं को यत्न और पर्यावरण नहीं, यह लोगों के धधकती है। 24 मिलियन झरिया के इंदिरा चौक क्षेत्र में एक भवावह

वहाँ रहने  
न रोजगार  
नहीं थे।  
सबसे बड़ा  
विवेय जीवन  
निकलती  
कार्बन  
पैर कार्बन  
हवा को  
लिक सांस  
जैसे दमा,  
फ्रेसर और  
ए हैं। क्षेत्र  
से बड़ा है,  
पैर भूमिगत  
ता जा रहा  
या को एक  
क्षेत्र बना  
आग केवल  
क सीमित  
वन में भी  
2017 को  
(लारीबाग)  
दिशा हुआ,

जब एक गैराज मिल  
और उनका 14 वां  
अचानक जमीन धाँस  
गए। प्रत्यक्षदर्शियों  
जमीन धांसते ही जो आ  
हुआ और अगल-ब  
भी अत्यंत गम्फ हो  
एक दुर्घटना नहीं, बा  
स्थिति का संकेत है  
के लोग हर दिन 2018 से  
आरएसपी को भूमिगत आग के  
अस्थायी रूप से  
स्थानांतरित कर  
टाउनशिप में संचालित  
है। यह एक शिक्षण  
विस्थापन की दुर्लभ  
स्थिति है, जो बताता  
की आग अब केवल  
नहीं, शिक्षा व्यवस्था  
रही है। और इसना  
में झरिया क्षेत्र के स्कूल  
इन त्रासदियों का जू  
झरिया मास्टर प्लान

की सबसे बड़ी पुनर्वास योजना कहा जाता है, 2009 में प्रारंभ हुआ था और इसका लक्ष्य था कि 2021 तक झिरिया के अग्निप्रभावित क्षेत्रों के सभी लोगों को सुरक्षित स्थानों पर स्थानांतरित कर दिया जाए। लेकिन आज भी पुनर्वास का कार्य अधूरा है। झिरिया पुनर्वास एवं विकास प्राधिकरण के तहत अब तक केवल आर्थिक सफलता मिली है। लगभग 32 हजार रैयत और एक लाख से अधिक गैर-रैयत, जो किसी न किसी रूप में झिरिया की जमीन और अर्थव्यवस्था से जुड़े हैं, पुनर्वास के प्रति असमंजस में हैं। बेलगड़िया, जहाँ कुछ लोगों को बसाया गया, वहाँ न तो पर्याप्त रोजगार है, न चिकित्सा सुविधा, न ही सामाजिक संरचना। 2021 में किए गए एक सर्वेक्षण में दावा किया गया कि भूमिगत आग का दायरा 17.32 वर्ग किलोमीटर से घटकर 1.8 वर्ग किलोमीटर रह गया है। लेकिन इसके बावजूद भूधंसान की घटनाएँ तेजी से बढ़ी हैं, और जानमाल की हानि जारी है। पुनर्वास प्रक्रिया में स्थानीय लोगों की भागीदारी, रोजगार के वैकल्पिक स्रोत और स्थायी ढांचे का निर्माण न होना इस योजना की सबसे बड़ी कमजोरी बन गई है। केंद्र सरकार ने हाल ही में झिरिया पुनर्वास योजना के लिए ?5940 करोड़ की राशि स्वीकृत की है। इसका उद्देश्य है कि डेंजर जोन में रह रहे लोगों को सुरक्षित आवास, रोजगार के साधन और आवश्यक सुविधाएँ दी जाएं। लेकिन झिरिया के लोगों का भरोसा अब योजनाओं पर नहीं, उनके वास्तविक क्रियान्वयन पर टिका है। झिरिया की यह अग्निकथा केवल एक क्षेत्रीय आपदा नहीं है, वह एक राष्ट्रीय चिंता का विषय है। आज आवश्यकता है कि केंद्र और राज्य सरकार, कोयला कंपनियाँ, वैज्ञानिक संस्थान और नीति-निर्माता मिलकर एक समन्वित एवं दीर्घकालिक रणनीति बनाएं, ताकि झिरिया को अग्नि-मुक्त और हरियाली-युक्त बनाया जा सके। इसके लिए केवल कागजी योजनाओं से काम नहीं चलेगा, बल्कि व्यवहारिक क्रियान्वयन और नवीनतम तकनीकों का सहाया लेना अनिवार्य है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकसित आधुनिक तकनीकों नाफ्रेजन फ्लाशिंग, बैकफिलिंग और गैस सीलिंग आदि जैसी विधियों का उपयोग किया जाए। ताकि झिरिया की जलती जमीन को ठंडा करने में मददगार साबित हो सकती है। पुनर्वास योजनाएँ लोगों की भागीदारी से बनाई जाएँ, ताकि वे केवल सरकारी घोषणा नहीं, जमीन पर सच बन सकें। इसके साथ ही क्षेत्र में मोबाइल चिकित्सा इकाइयाँ, शिक्षा केंद्र, स्वरोजगार प्रशिक्षण और हरित पट्टियों का निर्माण किया जाना चाहिए, ताकि झिरिया न केवल बचे, बल्कि फिर से साँस ले सके। झिरिया की आग अब चेतावनी बन चुकी है- यह हमें याद दिलाती है कि जब विकास का आधार विनाश बनता है, तो अंततः वह मानवता को ही लोल लेता है।

## दक्षिण भारत समेत महाराष्ट्र में हिन्दी विरोध का थोरा

ડા. મયક ચતુવદ્દા

ये जिद आज भारत में उन तमाम लोगों की है, जोकि हिन्दी के अपनी रोजी-रोटी चलाते हैं उनके जीवन में परस्पर संवाद करती है और उन्हें खुशहाल बनाए इसलिए ये साफ़तौर पर आज देश यही कह रहे हैं, हिन्दी बोलने वे साहब आप कितना भी क्यों न मार्ग में हिन्दी बोलना नहीं छोड़ूंगा। परस्परफिरे हैं, जिनके पास लगता है कि नहीं, वह भाषा विवाद पैदा करके ही राजनीति चमकाते हैं, दक्षिण भारत वे से लेकर महाराष्ट्र तक में यह संकेत धना है। अचानक बीच-बीच में यह आन्दोलन खड़ा होता है और आवाज़ की जाती है कि हिन्दी का विरोध कर अभी महाराष्ट्र से पहले तमिं कर्नाटक में हिन्दी के खिलाफ आवाज़ से उठती दिखाई। तमिलनाडु के मुख्य एमके स्टालिन का कहना है कि न हिन्दी का विरोध किया जाएगा, हिन्दी मुख्यौदा है और संस्कृत छुट्टे चेहरा, पर क्या वास्तव में ऐसा है सोशल मीडिया पर महाराष्ट्र के ठाणे ठाकरे की पार्टी महाराष्ट्र नवनिर्माण (एमएनएस) के कार्यकर्ताओं द्वारा गुजराती दुकानदार की पिटाई करती वीडियो वायरल हो रहा है, वास्तव मीडियो बहुत आहत करता है। इसलिए आप किसी को भी मारेंगे? एक कार्यकर्ता दुकानदार से कहते हैं महाराष्ट्र है, इसलिए यहां मराठी बोला होगा। राज ठाकरे ने महाराष्ट्र सरकार मराठी और इंग्लिश अनिवार्य का अपील की है। इन्हें हिन्दी से दुश्मन

दूसरा आर महाराष्ट्र में 16 अप्रैल का राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईई) 2020 को लागू करने का फैसला लिया गया था। इसके तहत राज्य के मराठी और अंग्रेजी माध्यम स्कूलों में पहली से पांचवीं कक्षा के छात्रों के लिए हिन्दी को अनिवार्य तीसरी भाषा बनाया गया था। किताबें छप चुकी, लेकिन अब एमएनएस की तरह ही राज्य में कई संगठन और राजनीतिक दलों ने हिन्दी पढ़ाने का विरोध जारी रखा। जिसके चलते आखिरकार महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने 22 अप्रैल को हिन्दी अनिवार्य करने का अपना निर्णय वापस ले लिया। लेकिन इसके बाद भी महाराष्ट्र में हिन्दी बोलने पर लोगों को पीटा जा रहा है। यहां गंभीरता से विचार सभी को यह अवश्य करना चाहिए कि आखिर केंद्र की मोदी सरकार त्रि-भाषा सूत्र को राष्ट्रीय शिक्षा नीति में क्यों लेकर आई।

तथ्यों को गहराई से जानें तो भारत में स्वाधीनता के बाद सबसे पहले त्रि-भाषा सूत्र को राष्ट्रीय शिक्षा आयोग (कोठारी आयोग) ने वर्ष 1968 की नीति में उल्लेखित किया था। कोठारी आयोग ने ही सिफारिश की थी कि हिन्दी भाषी क्षेत्रों में हिंदी तथा अंग्रेजी के अतिरिक्त एक आधुनिक भारतीय भाषा अथवा दक्षिण भारत की भाषाओं में से किसी एक के अध्ययन की व्यवस्था एवं अहिन्दी भाषी राज्यों में राज्य भाषाओं एवं अंग्रेजी के साथ साथ हिंदी के अध्ययन की व्यवस्था की जाए। इसी व्यवस्था को त्रिभाषा सूत्र के नाम से जाना गया। इस आयोग की सिफारिशों को कार्यान्वित करने के लिए भारत की संसद द्वारा एक संकल्प पारित किया गया जिसे राजभाषा संकल्प 1968 के नाम से जाना जाता है। राजभाषा संकल्प

1968 के अनुसार- भारत का एकता एवं अखंडता की भावना को बनाए रखने एवं देश के विभिन्न भागों में जनता में संपर्क सुविधा के लिए यह आवश्यक है कि भारत के केंद्र सरकार द्वारा राज्य सरकारों के परामर्श से तैयार किए गए त्रि-भाषा सूत्र को सभी राज्यों में पूर्णत कार्यान्वित किया जाएगा। कोठारी आयोग के बाद नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लिए देश के प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. कस्तुरीरामगंगन की अध्यक्षता में केंद्र सरकार द्वारा एक समिति का गठन किया गया। चूंकि त्रि-भाषा सूत्र को पूरी तरह व्यावहारिक तौर पर लागू नहीं किया जा सका था, इसलिए नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी इस बात का उल्लेख किया गया कि उपर्युक्त त्रि-भाषा सूत्र को लागू किया जाएगा। अब थोड़ा अध्ययन अपने आपसांस के देशों का और युरोप सहित दुनिया के प्रमुख देशों का भी भाषा के स्तर पर कर लेना चाहिए।

भारत के पड़ोसी देश चीन में 300 से ज्यादा भाषाएं बोली जाती हैं। चीनी भाषा (सिनिटिक) में सात मुख्य भाषा समूहों में वेखाजित किया गया है, जिनमें मंदारिन, चूंकटेनीज, मिन, हक्का, गान और जियांग शामिल हैं। किंतु एक भाषा के स्तर पर चीन की अधिकारिक भाषा मंदारिन है। इन सभी भाषाएं में भारत की तरह से कोई आपसी विरोध नहीं दिखता। नेपाल में 124 से अधिक भाषाएं बोली जाती हैं। जिसमें कि नेपाली देश की अधिकारिक भाषा है। इसके बाद मैथिली दूसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। नेपाल में कई अन्य भाषाओं में भोजपुरी, थारू, नेवारी, लिम्बू, राय, योरेपा, मगर, गुरुंग हैं। पाकिस्तान में लगभग 70 से 80 भाषाएं हैं। उर्दू को राष्ट्रीय भाषा का दर्जा प्राप्त है। पंजाबी, पश्तो, सिंधी,

सरायका आर बलूचा जसा भाषाएं भा पाकिस्तान में व्यापक रूप से लोग बोलते हैं। हिंडको, ब्राह्मी, कोहिस्तानी, और अन्य कई भाषाएं भी पाकिस्तान में बोली जाती हैं। पर उदू के मामले में सभी एकमत हैं।

भारत के एक अन्य पड़ोसी मुल्क बांग्लादेश में लगभग 40 क्षेत्रीय भाषाएं बोली जाती हैं, जिनमें से 36 जातीय अल्पसंख्यक भाषाएं हैं और 6 गैर-जातीय अल्पसंख्यक भाषाएं हैं। आधिकारिक भाषा बांग्ला है। कुछ प्रमुख भाषाएं हैं- चकमा, उर्दू, गारो, मीटर्ह, कोकबोरोक और राखीन। इस देश में भी कोई भाषा विवाद नजर नहीं आता। अफगानिस्तान में मुख्य रूप से दो आधिकारिक भाषाएं हैं: पश्तो और दारी। इसके अलावा, कई अन्य क्षेत्रीय और अल्पसंख्यक भाषाएं भी बोली जाती हैं, जैसे कि उज्बेकी, तुर्कमेनी, बलूची, पश्वाई, अरबी, उर्दू, और कुछ पामेरी भाषाएं। श्रीलंका में मुख्य रूप से दो भाषाएं बोली जाती हैं, सिंहली और तमिल। कुछ लोग क्रियोल मलय जैसी अन्य भाषाएं भी बोलते हैं। पर आपस में किसी का कोई परस्पर भाषायी विवाद नहीं।

जर्मनी में लगभग 250 बोलियां हैं, जिनमें से मानक जर्मन देश की आधिकारिक भाषा है। यहां प्रमुखता सेतुर्की, कुर्द, पुर्तगाली, अरबी, अल्बानियाई, रूसी, पोलिश, अदि, जो जर्मनी में प्रवासी समुदायों द्वारा बोली जाती हैं। जर्मनी में अंग्रेजी, फ्रेंच और लैटिन जैसी विदेशी भाषाएं भी स्कूलों में पढ़ाई जाती हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में 350 से अधिक भाषाएं भी बोली जाती हैं, जिसमें सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा अंग्रेजी और इसके बाद स्पेनिश का नंबर आता है। इसके साथ ही संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग 150 मूल अमेरिका भाषाएं भी बोली जाती हैं। रूस में, रूसी भाषा राष्ट्रीय स्तर पर एकमात्र आधिकारिक भाषा है, लेकिन इसके अलावा, 35 अन्य भाषाएं भी हैं जिन्हें विभिन्न क्षेत्रों में आधिकारिक भाषा के रूप में मान्यता प्राप्त है। फ्रांस में फ्रेंच देश की आधिकारिक भाषा है, वहां लगभग 75 क्षेत्रीय भाषाएं भी बोली जाती हैं, जिनमें से कुछ को स्कूलों में भी पढ़ाया जाता है। जिनमें ओसीटीन, ब्रेटन, बास्क, कोर्सीकन, अलसैटियन और कुछ मेलानेशियन भाषाएं शामिल हैं। जापान में जापानी भाषा बोली जाती है। साथ ही कुछ क्षेत्रीय भाषाएं और बोलियां भी हैं, जैसे कि रुख्युआन भाषाएं, जो ओकिनावा और कागोशिमा के कुछ हिस्सों में बोली जाती हैं, और ऐनू भाषा, जो होककाइडो में बोली जाती है।

ब्रिटेन में अंग्रेजी के अलावा कई अन्य भाषाएं बोली जाती हैं, जिनमें से कुछ स्वदेशी हैं और कुछ विदेशी हैं। यहां वेल्श, स्कॉटिश गेलिक, आयरिश, स्कॉट्स और कॉर्निश जैसी स्वदेशी भाषाएं भी मौजूद हैं। ब्रिटेन में दुनिया भर से आए प्रवासियों के कारण कई विदेशी भाषाएं भी बोली जाती हैं, जैसे कि पोलिश, बंगली, पंजाबी, उर्दू और फ्रेंच। कुल यहां पर 300 से अधिक भाषाएं बोली जाती हैं। ब्रिटेन की तरह ही अस्ट्रेलिया में भी 300 से अधिक भाषाएं हैं, जिनमें अंग्रेजी राष्ट्रीय भाषा है। अन्य प्रमुख भाषाओं में मंदरिन, अरबी, कैटोनीज, वियतनामी और इतालवी शामिल हैं। ऑस्ट्रेलिया में 23 स्वतंत्र भाषा परिवारों और 9 अलग-अलग समूहों को मान्यता दी गई है, जिसमें कुल 32 स्वतंत्र भाषा समूह हैं। दूसरी तरफ भारत में 121 प्रमुख भाषाएं और 270 मातृभाषाएं बोली जाती हैं।

एक महीने की है बात, पाकिस्तान नहीं है पूर्णकालिक संयुक्त राष्ट्र संघ अध्यक्ष

संजय सक्सेना

**भा**रत-पाकिस्तान के तल्ख  
रिश्तों के बीच पाकिस्तान के संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (यूएनएससी) की मासिक रोटेशनल अध्यक्षता संभाले जाने से भारत के एक विशेष वर्ग में बहुत तीखी प्रक्रिया हो रही है। सोशल मीडिया पर भी मोदी सरकार के खिलाफ अपमानजनक भाषा का प्रयोग करते हुए ऐसा माहात्मा बनाया जा रहा है जैसे मोदी सरकार की विदेश नीति पूरी तरह से पिट गई है। पहली नजर में यह घटना भारत और पाकिस्तान के बीच लंबे समय से चले आ रहे तनावपूर्ण संबंधों के संदर्भ में विशेष रूप से महत्वपूर्ण लगती है, लेकिन ऐसा है नहीं। दरअसल, पाकिस्तान को यह जिम्मेदारी जनवरी 2025 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में 193 में से 182 वोटों के साथ अस्थायी सदस्य चुने जाने के बाद मिली है। यह अध्यक्षता, हालांकि प्रतीकात्मक

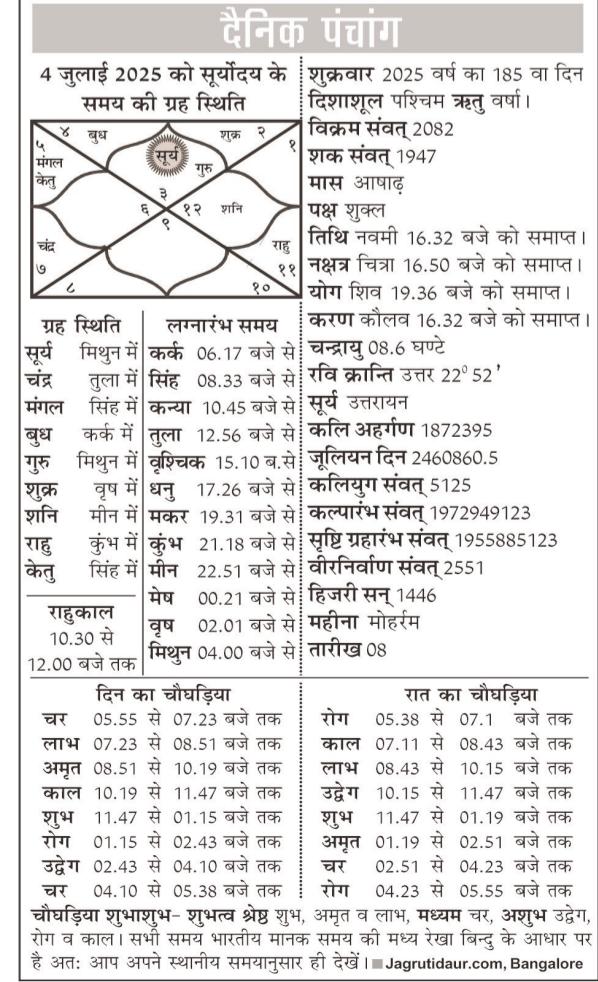
और केवल एक महीने के लिए है, नहीं भी पाक का यह छोटा सा अर्थकाल भारत के लिए अनैतिक और रणनीतिक नैतियां पेश कर सकता है, विशेष रूप से तब जब पाकिस्तान लाल-मय से कश्मीर जैसे संवेदनशील होंगे को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर उठाने के लिये प्रयासरत है। भारतलब हो, संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा रिपोर्ट की अध्यक्षता एक रोटेशनल क्रिया है, जिसमें 15 सदस्य दोशे (5 स्थायी और 10 अस्थायी) को आर्थिकम के आधार पर हर महीने बदल हजिमेदारी मिलती है। इस दौरान अध्यक्ष देश परिषद की बैठकों का जेंडा तथ करता है, प्रेसिडेंशियल एटमेंट जारी करता है, और अधिकारी मुद्दों पर चर्चा को दिशा देता है। वैसे पाकिस्तान ने अपनी अध्यक्षता की शुरूआत में ही कश्मीर मुद्दे को उठाकर भारत को असहज करने की कोशिश की है। युक्त राष्ट्र में पाकिस्तान के जदूत असीम इफितखार अहमद ने एक प्रेस कॉफ्रेंस में कश्मीर को भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव का प्रमुख कारण बताते हुए इसे क्षेत्रीय स्थिरता और मानवाधिकारों के लिए खतरा करार दिया। यह कदम भारत की आशंकाओं को सही साबित करता है, जो पहले से ही मानता था कि पाकिस्तान इस मंच का दुरुपयोग भारत के खिलाफ प्रचार के लिए करेगा। गौर करने वाली बात यह भी है कि पाकिस्तान की रणनीति में दो प्रमुख कार्यक्रम शामिल हैं, जो 22 और 24 जुलाई को आयोजित होंगे। पहला, विवादों के शारीरिक समाधान के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय शांति और सुरक्षा को बढ़ावा देना और दूसरा, संयुक्त राष्ट्र और इस्लामिक सहयोग संगठन (ओआईसी) के बीच सहयोग पर केंद्रित है। इन दोनों बैठकों की अध्यक्षता पाकिस्तान के उप-प्रधानमंत्री और विदेश मंत्री इशाक डार करेंगे। विशेषज्ञों का मानना है

कि पाकिस्तान इन मंचों का उपयोग कश्मीर और अन्य मुद्दों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उठाने के लिए कर सकता है, जिससे भारत पर कूटनीतिक दबाव बढ़ सकता है। वैसे जानकारों का कहना है कि पाकिस्तान की यूएनएससी अध्यक्षता का भारत पर प्रभाव सीमित लेकिन रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण हो सकता है। सबसे पहले, कश्मीर मुद्दे को अंतर्राष्ट्रीयकरण करने की पाकिस्तान की कोशिश भारत के लिए एक चुनौती है। भारत ने हमेशा कश्मीर को अपना आंतरिक मामला माना है और इसे द्विपक्षीय रूप से हल करने की वकालत की है। लेकिन, यूएनएससी जैसे मंच पर इस मुद्दे को उठाने से पाकिस्तान वैश्विक समुदाय का ध्यान इस ओर खींच सकता है, जिससे भारत को अपनी स्थिति को और मजबूती से रखना होगा।

दूसरा, पाकिस्तान की अध्यक्षता के द्वारा भारत को अपनी कूटनीतिक

सशक्त करना  
हाल ही में यूएन  
द्वामन कॉस्ट ऑफ  
वाइयोजित कर  
आतंकवाद में  
को उजागर किया  
एस. जयशंकर ने  
किया कि भारत  
खिलाफ अपनी  
क मंचों पर और  
ठाएगा। लेकिन,  
अध्यक्षता भारत के  
वित्तिक चुनावी पेश  
वह न्हैंके एजेंडे  
कर सकता है।  
में विपक्षी दलों,  
प्रिंस, ने इस घटना  
र की कूटनीतिक  
दिया है। कांग्रेस  
रजेवाला ने दावा  
गाम में हाल के  
बाद पाकिस्तान  
मिलना भारत की  
नाकामी को दर्शाता  
रत में आंतरिक

राजनीतिक दबाव भी बढ़ सकता  
है, जो सरकार के लिए एक  
अतिरिक्त चुनावी है।  
जबकि सरकारी पक्ष का कहना है  
भारत इस स्थिति से निपटने के लिए  
पहले से ही सक्रिय है। वह वैश्विक  
मंचों पर आतंकवाद के खिलाफ  
अपनी आवाज बुलांद करता रहेगा  
और यूएनएससी में अपने सहयोगी  
देशों, जैसे अमेरिका, रूस, फ्रांस,  
और ब्रिटेन, के समर्थन का उपयोग  
करेगा। ये देश पहले भी कश्मीर मुद्दे  
पर भारत के पक्ष में रहे हैं। इसके  
अलावा, भारत अपनी कूटनीतिक  
ताकत का उपयोग कर यह  
सुनिश्चित करेगा कि पाकिस्तान का  
कोई भी प्रस्ताव परिषद में समर्थन  
न पाए, क्योंकि किसी भी प्रस्ताव  
को पास होने के लिए सभी पांच  
स्थायी सदस्यों की सहमति  
आवश्यक है।  
लब्बोलुआब यह है कि पाकिस्तान  
की यूएनएससी अध्यक्षता भारत के  
लिए एक रणनीतिक चुनावी है,  
लेकिन इसका प्रभाव सीमित है।



एक नजर

बैंड की धून पर  
नवांगतुक छात्रों  
का किया गया स्वागत

विष्णगढ़ : कस्तरवा गार्डी  
बालिका विद्यालय विष्णगढ़ के  
शैक्षणिक सत्र 2025-26 में  
नामांकित छात्रों जोरदार

स्वागत के साथ विद्यालय प्रवेश  
करवाया गया। वार्डन ज्योति वर्मा

ने बताया कि इस अवसर पर  
कक्षा 6, 7 व 9 के करीब 50

नवांगतुक छात्रों को बैंड की  
धून पर विद्यालय प्रवेश करवाया

गया। वार्डन ज्योति वर्मा सहित  
शिक्षक शिक्षिकाओं ने छात्रों

को गुलाल लगाया और बैठक  
भवित्व की कामना किया। इस

अवसर पर नवांगतुक छात्रों के  
अभिभावक भी मौजूद थे। वार्डन

ने बताया कि नवांगतुक छात्रों  
के आने का सिलसिला दर संध्या

तक जारी रहा। विद्यालय प्रवेश  
के बाद नवांगतुक छात्रों व

उनके अभिभावकों से बैठक  
किया गया। जिसमें विद्यालय को

नियमावली की गोपनीयी दी गई।

इस दौरान छात्रों को विद्यालय  
में पठन पाठन की सुविधा,

समस्या के समाधान, छात्रवास  
के नियम सहित अभिभावकों को

छात्रों को छुट्टी आदि संबंधित  
जानकारी दी गई। यह भी

बताया गया कि भी प्रकार

की परेशानी हो तो वार्डन को

तकाल सूखना दें। स्वागत

कार्यक्रम के दौरान सहायक  
शिक्षिका लीलावती कुमारी,

प्रभिला टोप्पो आदि सहित कई

शिक्षक शिक्षिका व शिक्षकेतर

की मौजूद थे।

**सांसद तीर्थ दर्शन के**

**तहत घर लौटे श्रद्धालुओं**

**का किया गया स्वागत**

हजारीबांध : सांसद तीर्थ दर्शन

योजना के तीर्थयात्रियों का फला

जात्या आध्यात्मिक और

सारकारी नारी प्रयागराज के

त्रिवेणी संगम में आस्था की दुर्की

लगाने के पश्चात् वानी विद्युत्यात्मिकी

धाम में मौजूद मर्दिम

दर्शन-पूजा कर आपीर्वंद प्राप्त

किया गया है। प्रभु श्री राम के

अर्थात् नगरी का भी दर्शन

किए। पूजे उत्साह और श्रद्धा के

साथ सम्पन्न इस दिव्य यात्रा के

उपरान्त तीर्थयात्री सूक्षुल नृसिंह

स्थान मरिंदर पूर्वी ग्रामीणों बताया

कि सभी श्रद्धालुओं का ढाल-

बाजे के साथ विद्यालय एवं

अभिवादन कर पूरे गाव का भ्रमण

किया गया। सूक्षुल घर लौटे

श्रद्धालुओं ने सांसद मीरीष

जायसवाल के प्रति आभार जताया

और नृसिंह स्थान के पावन धरती

से उहें तीर्थ यात्रा करने के लिए

धर्मावाद दिया। यात्रियों ने बताया

कि यह यात्रा न केवल

आध्यात्मिक रूप से समृद्ध रही

बल्कि हम सभी के लिए

अविकरणीय और अनुभवों से

भरी थी। तीर्थ यात्रियों के लौटने

पर नृसिंह स्थान सहित उनके

गांवों में उत्साह का महान लिखा

और ग्रामीणों ने मिलकर अपने

बुजुर्गों और पड़ोसियों का

आत्मीयता के साथ स्वामत किया।

**गिरिधीह से चार साइर**

**अपाराधी गिरफतार**

गिरिधीह : गिरिधीह पुलिस ने

साइर अपाराध के खिलाफ बड़ी

कार्रवाई करते हुए चार साइर

अपाराधियों को गिरफतार किया है।

गिरफतार अपाराधियों की पहचान

दीपू रामर मंडल उर्द दीपक

कुमार मंडल औटी मंडल उर्द

छोटे लाल मंडल और लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके लिए बड़े

लाल मंडल के लिए बड़े लाल

मंडल के लिए बड़े लाल मंडल

के लिए बड़े लाल मंडल के लिए

जिसमें रामर और दीपू रामर

से जारी है। इसके





# सेहत के लिए काफी फायदेमंद है तेज पता

रसोई में ऐसे कई मसाले हैं जिनका

इस्तेमाल बीमारियों में दवा का काम करता है। शुगर से लेकर हाई ब्लड प्रेशर तक को कट्टेल करने में ये मसाले या पत्ते इस्तेमाल किए जाते हैं। मधुमेह में कई ब्लड ग्लूकोज के असरदार साबित होते हैं। जिनका लगातार इस्तेमाल करने से शरीर में ब्लड शुगर कट्टेल होने लगता है। ऐसा ही सूखा पता है तेज पता, जिसका इस्तेमाल गरम मसाले में करते हैं। तेज पता काफी खुशबूदार होता है। डायबिटीज के मरीज अगर सुबह खाली पेट तेज पता की चाय बनाकर पीते हैं तो इससे शुगर को कम करने में फायदा मिलता है।

तेज पता को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तेज पता में भरपूर एटी-ऑक्सिडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज में असरदार साबित होते हैं। तेज पता में आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और कॉर्पर होता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से तेज पता का पानी या चाय पीने से पुरानी से पुरानी डायबिटीज को कम किया जा सकता है।

**शुगर में तेज पता के फायदे**

आयुर्वेदिक डॉक्टर्स की मानें तो शुगर को कम करने के लिए कई तरह की जड़ी बूटियाँ हैं जो आपके घर में भी आसानी से मिल जाती हैं। आवार्य बालकृष्ण की मानें तो डायबिटीज में तेज पता काफी फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी ये सामने आ चुका है कि डाइट और एक्सरसाइज के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय करने से शुगर कम होने लगती है। ऐसा करने से इन्सुलिन फंक्शन में सुधार आता है।

**शुगर में तेज पता की चाय?**

तेज पता का इस्तेमाल खाने में तो सभी करते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज को इसकी चाय या पानी

पीना चाहिए। तेज पता की चाय बनाने के लिए 1 तेज पता 1 गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए धिगा दें। सुबह इस पानी को डालकर छानकर पी लें। आप चाहें तो अपनी नॉर्मल दूध वाली चाय में भी तेज पता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा तेज पता की चाय में थोड़ी डालवीनी, इलायची और तुलसी डालकर भी इसे तैयार कर सकते हैं। नॉर्मली आप सुबह खाली पेट तेज पता का पानी पी सकते हैं। इससे धीरे-धीरे ब्लड शुगर लेवल नॉर्मल होने लगेगा।



## इन बीमारियों में फायदा करता है तेज पता

तेज पता न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कई बीमारियों में भी असरदार काम करता है। तेज पता का सेवन करने से पेट की समस्या ठेसे कब्ज, एसिडिटी, मरोड़ और दर्द को कम किया जा सकता है।

अगर किंडी में स्टोन हो रहे हैं तो तेज पता का पानी पीने से फायदा मिलेगा। जिन लोगों को नींद की समस्या रहती है। वो तेज पता के तेल की कुछ बूंदें पानी में डालकर पी लें। जोड़ों पर तेज पता के तेल से मसाज करना रहत पहुंचता है।

## इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन



अदरक का इस्तेमाल सब्जी से लेकर चाय बनाने में किया जाता है। लेकिन यह जड़ वाली सब्जी सेहत के लिए भी बेहद लाभकारी है। इसके सेवन से कई गंभीर बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खांसी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, व्होरीन और विटामिन शरीर को कई बीमारियों से दूर रखते हैं। तो, चलिए जानते हैं अदरक का सेवन कब और कैसे सेवन करना चाहिए?

**एसिडिटी:** खाना के बाद

एसिडिटी और हार्ट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें। यह बोंबी में जाकर एसिड की मात्रा को कट्टेल करता है।

इसलिए खाना खाने के 10 मिनट बाद एक कप अदरक का जूस पिए।

मतली और उल्टी को कम करना:

हांदरक मतली और उल्टी को कम करने में एफेक्टिव है। इसका सेवन मतली और मॉर्निंग सिक्कनेस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन में सुधार: अदरक में जिंजीरोल नामक एक बायोरिटिव योग्यिक होता है, जो पाचन रेंजिंग को उत्तेजित करके पाचन में सुधार करने में मदद करता है। यह गैस, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

कमजोर इम्यूनिटी: अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

जोड़ों का दर्द करे दूर: अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटोरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसका सेवन या इसे जोड़ों पर लगाने से सूजन और दर्द कम हो सकता है।

पीरियड के दर्द में असरदार: अदरक, पीरियड के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटोरी गुण दर्द और एंथेन को कम करने में मदद करते हैं।

**कैसे करें अदरक का सेवन?**

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका सेवन करें। अदरक का पानी बनाने के लिए इसे कट्टूकर सिर्फ करने ले। अब एक गिलास पानी में कट्टूकर सिर्फ करने हैं। तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर अनानास का सेवन करते हैं। अगर आप सही बालकृष्ण की तरह हांडी खिलाएं तो आपकी गर्भावास्तविक दौरी बढ़ा जाती है।

**दिल की सेहत को मजबूत बनाए**

अनानास आपकी हार्ट हेल्थ को मजबूत बनाने में कारगर साबित हो सकता है। अगर आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं, तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर अनानास का सेवन करना शुरू कर दीजिए। हांडीयों को मजबूत बनाने के लिए भी इसे कल को कंज्यूम किया जा सकता है।



## तुलसी के पत्ते किन बीमारियों में असरदार हैं

हिन्दू धर्म में तुलसी के पौधे की एक देवी के रूप में पूजा की जाती है। ज्यादातर घरों में आपको तुलसी मिल ही जाएगी। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सुख उठकर तुलसी को जल ढालने से भगवान विष्णु की कृपा बरसती है। तुलसी अपने आप में एक ऐसा पौधा है जो अनियन्त फायदे पहुंचाता है। आयुर्वेद में कई बीमारियों के इलाज में तुलसी का उपयोग किया जाता है। आज हम आपको बताएंगे कि घर में लगी तुलसी का इस्तेमाल कर आप किन बीमारियों से बच सकते हैं।

केवरे पानी के साथ खाली रखें।

कान और दांत के दर्द में आराम - बच्चों और बड़ों किसी को कान में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों का पानी रस डालने से आराम मिलता है। कान के दर्द में तुरंत राहत पाने के लिए तुलसी के 8-10 पत्तों को पीस लें और इससे निकलने वाले रस में से 2 से 3 तीन बूंद कान में डालनी हैं। दांत में दर्द हो तुलसी और काली मिर्च की अनियामिता से बचाती है। तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसे वेहरे पर लगा लें और सुखने पर धो लें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए - तुलसी मलेरिया, टाइफाइड, बुखार, दाद और खुजली, मासिक धर्म की अनियामिता से बचाती है। तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसके बाद तुलसी के पत्तों को बालकर रोग के लिए आप इसका लेप बनाकर राहत प्रदान कर सकते हैं। रोज तुलसी के पत्तों को खाने से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कट्टेल किया जा सकता है।

पेट की बीमारियों में असरदार तुलसी - अगर आपको डायरिया, पेट की मरोड़, कब्ज, पीलिया, पथरी, डिलीवरी के बाद होने वाले दर्द से झूटकारा पाना है तो तुलसी के पत्तों का सेवन करें। डायरिया और पथरी के दर्द से बचने के लिए 10 तुलसी की पत्तियाँ और 1 ग्राम जीरा दानों को पीसकर शहद में मिलाकर उसका सेवन करें। अपर दूर करने के लिए तुलसी को नमक के साथ पीसकर दिन में 3 से 4 बार लें।

त्वचा के लिए फायदेमंद - आपके फेस को ग्लोइंग बनाने, सफेद दाग, मुँह के छालों, कालापन, कील मुँहासों, फोड़े सभी में तुलसी

लाभदायक है। इसके लिए आपको तुलसी के पत्तों को 1 नींबू के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसे वेहरे पर लगा लें और सुखने पर धो लें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए - तुलसी मलेरिया, टाइफाइड, बुखार, दाद और खुजली, मासिक धर्म की अनियामिता से बचाती है। तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसके बाद तुलसी के पत्तों को जड़ों को पीसकर साप के काटने वाली जगह पर लेप लगाया है। इससे दर्द से आराम मिलता है। दाद और खुजली के लिए आप इसका लेप बनाकर राहत प्रदान कर सकते हैं। रोज तुलसी के पत्तों को खाने से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कट्टेल किया जा सकता है।

घाव भरने में मददगार - तुलसी वो



