



सत्यमेव जयते

अंक 02



क.रा.वी.नि.
ESIC

वर्ष 2025-26

राजभाषा ज्याति

(केवल विभागीय परिचालन हेतु)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

क.रा.वी.नि. चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर (राजस्थान)

विशिष्ट उपलब्धियाँ



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
आदर्श अस्पताल, जयपुर
को निगम के 73वे
स्थापना दिवस समारोह के
अवसर पर देश-भर के
200 से अधिक विस्तारों
वाले कर्मचारी राज्य बीमा
निगम अस्पतालों की श्रेणी
में चिकित्सा के क्षेत्र में
सर्वश्रेष्ठ कार्य-निष्पादन के
लिए प्रथम पुरस्कार से
सम्मानित किया गया।



संरक्षक



डॉ. (प्रो.) राजेश चैतिवाल
अधिष्ठाता (डीन)

प्रधान संपादक



डॉ. आर.पी.मीना
चिकित्सा अधीक्षक

संपादक



श्री अमित कुमार श्रीवास्तव
उप निदेशक (राजभाषा प्रभारी)

उप संपादक



श्री अमित इन्दौरिया
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी



श्री गजेन्द्र सिंह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

संपादन सहयोग



श्री सोनम दावा
संयुक्त निदेशक



डॉ. दीपक कुमार शर्मा
मुख्य चिकित्सा अधिकारी



कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(सम एवं रोजगार भंडालय, भारत सरकार)

क.रा.बी.नि. चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, लक्ष्मी नगर, अजमेर रोड़, जयपुर (राजस्थान)

ई-मेल : dean-jaypur.rj@esic.gov.in, दूरभाष : 0141-2228040

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं की मूलिकता, उनमें व्यक्त विचार एवं तथ्यों का उत्तरदायित्व संबन्धित रचनाकारों का है। इनमें संपादकीय या विभागीय सहमति आवश्यक नहीं है।

हरिभाऊ बागडे
राज्यपाल, राजस्थान



Haribhau Bagde
Governor, Rajasthan

दिनांक : 10 सितम्बर, 2025

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर द्वारा अपनी हिंदी गृहपत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। गृह पत्रिका किसी भी संस्थान का दर्पण होती है। राजभाषा हिंदी के आलोक में प्रकाशित आपकी पत्रिका हिंदी के सर्वाधिक उपयोग और इस भाषा के महत्व पर महती सामग्री लिए प्रकाशित होगी, ऐसा विश्वास है। चाहता हूँ कि 'राजभाषा ज्योति' हिंदी की संस्कृति प्रसार की संवाहक बने।

मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ हैं।

(हरिभाऊ बागडे)

राज भवन, सिविल लाइन्स, जयपुर-302006
Raj Bhawan, Civil Lines, Jaipur-302006
दूरभाष : 0141-2228716-19, 2228611-12, 2228722



मुख्य मंत्री
राजस्थान

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर अपनी हिंदी गृहपत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक का प्रकाशन कर रहा है।

हिंदी एक सहज, सरल और समृद्ध भाषा है। यह विश्व की तीसरी सर्वाधिक बोली जाने वाली भाषा है और यूनेस्को महासम्मेलन की दस अधिकृत भाषाओं में शामिल है। हिंदी का व्याकरण, शब्द-भंडार और इसकी आत्मसात करने की क्षमता इसे एक सशक्त, वैज्ञानिक और जीवंत भाषा बनाती है। यह केवल एक संप्रेषण का माध्यम नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, हमारे विचार और हमारी राष्ट्रीय पहचान का दर्पण है।

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 में संघ की राजभाषा के रूप में हिंदी का प्रावधान है, जबकि अनुच्छेद 351 हिंदी के प्रचार-प्रसार और विकास की दिशा में स्पष्ट मार्गदर्शन करता है, ताकि यह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके।

हिंदी हमारी मातृभाषा ही नहीं, बल्कि हमारी आत्मा की आवाज है। हिंदी को बढ़ावा देना केवल संवैधानिक जिम्मेदारी ही नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, हमारी विरासत और हमारी अस्मिता को सहेजने का भी दायित्व है। राजस्थान मुख्य रूप से हिंदी भाषी प्रदेश है। यहां प्रशासनिक कार्यों में हिंदी का व्यापक प्रयोग हो रहा है तथा इसके मानक प्रयोग को सुनिश्चित करने के लिए लगातार कदम उठाए जा रहे हैं।

मुझे विश्वास है कि 'राजभाषा ज्योति' का यह अंक हिंदी के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर की उपलब्धियों और रचनात्मक प्रयासों को भी व्यापक स्तर पर पहुंचाने का माध्यम बनेगा।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

(भजन लाल शर्मा)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel.: 011-23215487
Website: www.esic.gov.in/www.esic.in



अशोक कुमार सिंह (भा.प्र.से.)
महानिदेशक

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर की हिन्दी गृहपत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक के लिए हार्दिक बधाई। पत्रिका का नियमित प्रकाशन कार्मिकों की साहित्यिक प्रतिभा के साथ-साथ राजभाषा 'हिन्दी' के प्रति उनके प्रेम को भी प्रकट करता है।

गृहपत्रिका का यह अंक निश्चित रूप से कार्यालय में हिन्दी की प्रगति के मार्ग को प्रशस्त करेगा। बीमाकृत व्यक्तियों के स्वास्थ्य लाभ के प्रति सजग रहते हुए राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए अनवरत प्रयासरत रहना प्रेरणादायी है।

पत्रिका के संपादक मण्डल सहित सभी रचनाकारों को शुभकामनाएँ हैं।


(अशोक कुमार सिंह)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel.: 011-23215487
Website: www.esic.gov.in/www.esic.in



रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर की हिंदी गृह पत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक का प्रकाशन, सराहनीय प्रयास है।

हिंदी हमारे विचारों और भावनाओं की सटीक अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है। मुझे विश्वास है कि यह प्रकाशन अस्पताल के कार्मिकों में राजभाषा के प्रति रूचि बढ़ाएगा और उनकी सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करेगा। पत्रिका के माध्यम से आयुर्विज्ञान के क्षेत्र की गूढ़ बातें सरल भाषा में सभी के लिए उपलब्ध हो सकेंगी। राजभाषा ज्योति कार्यालयीन कामकाज के लिए मार्गदर्शक बने और राजभाषा की सेवा में अपना श्रेष्ठतम योगदान देगी, ऐसी आशा है।

मैं आशान्वित हूँ कि यह अंक कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों से परिचय कराने के साथ-साथ विविध-विषयक रचनाओं से अपने कार्मिकों के रचनात्मक गुणों को प्रखरता से उभारने में सफल रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।

रत्नेश कुमार गौतम
(रत्नेश कुमार गौतम)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel.: 011-23215487
Website: www.esic.gov.in/www.esic.in



डॉ. गुंजन गुप्ता
चिकित्सा आयुक्त

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर अपनी हिंदी गृह पत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक का प्रकाशन करने जा रहा है, यह प्रशंसनीय है।

गृह पत्रिका का प्रकाशन राजभाषा हिंदी की प्रगति के लिए कार्यालय के कर्मियों के समन्वित प्रयासों का एकाकार रूप है। यह कार्यालय बीमाकृत व्यक्तियों एवं उनके आश्रितजनों को उत्तम स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए सकारात्मक रूप से अनवरत प्रयासरत है और साथ ही पत्रिका के माध्यम से हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में भी योगदान दे रहा है।

आशा है कि पत्रिका कार्मिकों के हृदय में राजभाषा के प्रति गौरव का भाव लाने में सहायक सिद्ध होगी।

शुभकामनाओं के साथ...

गुंजन

(डॉ गुंजन गुप्ता)



संरक्षक की कलम से..

आधुनिक युग में कम्प्यूटर और इंटरनेट के प्रयोग ने विश्व में भाषायी क्षेत्र में क्रांति ला दी है। आज कोई भी भाषा कम्प्यूटर तथा कम्प्यूटर सहश अन्य उपकरणों से दूर रहकर लोगों से जुड़ी नहीं रह सकती। कम्प्यूटर के विकास के आरम्भिक काल में अंग्रेजी को छोड़कर विश्व की अन्य भाषाओं के कम्प्यूटर पर प्रयोग की दिशा में बहुत कम ध्यान दिया गया जिसके कारण सामान्य लोगों में यह गलत धारणा फैल गयी कि कम्प्यूटर अंग्रेजी के सिवा किसी दूसरी भाषा (लिपि) में काम ही नहीं कर सकता, किन्तु यूनिकोड के पदार्पण के बाद स्थिति बहुत तेजी से बदल गयी। गूगल में हर 5 वर्षों में हिन्दी की सामग्री में 94% बढ़ोतरी हो रही है। गूगल हिन्दी में खोज को और आसान बनाने जा रहा है, जिससे कोई भी आसानी से इंटरनेट पर कुछ भी हिन्दी में खोज सकेगा। वर्तमान में हम इसे अनुभव कर सकते हैं।

आज हिन्दी जनभाषा, संपर्क भाषा एवं राजभाषा के स्तर को पार कर विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर है। भाषा विकास क्षेत्र से जुड़े वैज्ञानिकों की भविष्यवाणी हिन्दी प्रेमियों के लिए बड़ी सन्तोषजनक है कि आने वाले समय में विश्वस्तर पर अन्तर्राष्ट्रीय महत्व की जो चन्द भाषाएँ होंगी उनमें हिन्दी भी प्रमुख होगी। निगम के परिप्रेक्ष्य में हिन्दी में कामकाज न केवल संवैधानिक अनिवार्यता है बल्कि हमारे संगठन के सामाजिक सरोकार से जुड़े उद्देश्यों को देखते हुए व्यावहारिक रूप से आवश्यक है।

यह कार्यालय राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के साथ-साथ बीमाकृत व्यक्तियों एवं उनके आश्रितजनों को सुलभ एवं बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ देने हेतु कृतसंकल्प है। इसके अलावा चिकित्सा महाविद्यालय के माध्यम से शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु संकल्पवान भी है।

गृहपत्रिका, कार्यालय में 'राजभाषा' हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने के साथ-साथ राष्ट्रहित में 'जनभाषा' हिन्दी को विकासोन्मुख करती है। पत्रिका में प्रकाशित विभिन्न विधाओं में लिखी गयीं विविध-विषयक रचनाएँ सुधि पाठकों का ज्ञानवर्द्धन करने के अतिरिक्त रचनाकारों की सृजनशीलता, हिन्दी भाषा के प्रति उनके अनुराग एवं सम्मान को भी प्रदर्शित करती हैं।

इस कार्यालय की हिन्दी गृहपत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के द्वितीय अंक को आपको सौंपते हुए अत्यंत प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है। संपादक मण्डल के साथ-साथ पत्रिका प्रकाशन में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहभागी सभी कार्यालयकर्मी साधुवाद के पात्र हैं।

विश्वास है कि हिन्दी भाषा को इसके सम्मान के उच्चतम शिखर तक पहुँचाने हेतु किया जा रहा यह अति लघु किन्तु पुनीत प्रयास अविराम जारी रहेगा।

“देदीप्यमान रहे 'राजभाषा' की 'ज्योति' अविरत, प्रगति पथ पर गतिमान रहे।

माँ 'हिन्दी' चरण-रज पखार, निज राष्ट्रभाषा उन्नत्यर्थम् समर्पित रहे।

डॉ. (प्रो.) राजेश चेतवाल
अधिष्ठाता



संपादक की कलम से

हिन्दी भारत की सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा है। हिन्दी की इंटरनेट पर अच्छी उपस्थिति है, गूगल जैसे सर्च इंजन हिन्दी को प्राथमिक भारतीय भाषा के रूप में पहचानते हैं। हिन्दी ने प्रौद्योगिकी की भाषा को भी प्रभावित किया है जैसे अवतार शब्द कंप्यूटर विज्ञान, कृत्रिम बुद्धि और यहां तक की रोबोटिक्स में भी प्रयोग किया जाता है। इस समय अंतरजाल (इंटरनेट) पर हिन्दी में संगणन के संसाधनों की भी भरमार है और नित नये कम्प्यूटिंग उपकरण आते जा रहे हैं। लोगों में इनके बारे में जानकारी देकर जागरूकता पैदा करने की जरूरत है ताकि अधिकाधिक लोग कम्प्यूटर पर हिन्दी का प्रयोग करते हुए अपना, हिन्दी का और पूरे हिन्दी समाज का विकास करें।

तीव्र गति से बढ़ती हुई वैश्विक गतिशीलता में हिन्दी ने अहम भूमिका निभाई है। हिन्दी का भाषा रूपी सेतु आज के समाज के सामने साहित्य और समाज के पारस्परिक अनुभव को उन्नत रूप में उभारता हुआ प्रतीत हो रहा है। निश्चित ही यह भाषा सामाजिक समरसता एवं सामंजस्यता का अनूठा रूप प्रस्तुत करती है।

क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर निगम की कार्यशैली से जुड़े सामाजिक सरोकारों की सफल निष्पत्ति के साथ-साथ संघ की राजभाषा नीति के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक कार्यान्वयन के प्रति पूर्णतः कटिबद्ध है। यह सौभाग्य की बात है कि इस कार्यालय में तैनात रहे सभी कार्यालय प्रमुखों ने अपने कौशल एवं मार्गदर्शन से कर्मचारी राज्य बीमा योजना के साथ-साथ संघ की राजभाषा नीति को भी उत्तरोत्तर आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई है।

हर्ष का विषय है कि इस कार्यालय की गृहपत्रिका का यह अंक प्रकाशित किया गया है। पिछले अंकों की भांति यह अंक भी कार्यालयकर्मियों की हिन्दी के प्रति रूचि एवं उनकी रचनात्मकता का प्रतिबिंब है। मैं उन सभी लेखकों/रचनाकारों का आभारी हूँ जिन्होंने पत्रिका प्रकाशन में अपना योगदान दिया। कृपया अपने बहुमूल्य सुझावों से हमें अवश्य अवगत कराएं ताकि पत्रिका को और अधिक रोचक एवं सार्थक बनाया जा सके।

अमित कुमार श्रीवास्तव
उप निदेशक (राजभाषा प्रभारी)

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	रचना	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1	प्राकृतिक आपदाएँ और आर्थिक विकास	डॉ. विकास टण्डन	11
2	कड़वा सच	श्री कमलेश कुमार मीना	13
3	नैतिकता की वास्तविकता	श्री अमित कुमार श्रीवास्तव	14
4	निगम का गरीब लोगों के स्वास्थ्य में योगदान	श्री दीपक कुमार	19
5	प्यारा दोस्त	डॉ. सीमा गर्ग	22
6	साहित्य में गुंथा सामाजिक तंत्र	श्री गजेन्द्र सिंह	23
7	देश को विकसित राष्ट्र बनाने में मौलिक कर्तव्यों का महत्व	श्री दर्शित सैनी	26
8	कार्यालयीय कार्य में ई-ऑफिस की भूमिका	श्री हंसराज कुमावत	27
9	चित्रगुप्त डायरी और कश्मीर: नया यमलोक	श्री अनूप सिंह चौहान	28
10	सामरिक एवं आर्थिक क्षेत्र में महिलाएँ	श्री श्रीराम शर्मा	29
11	सरकारी डॉक्टर	डॉ. दिलशाद शमी	32
12	भारतीय संस्कृति	श्री अमित इन्दौरिया	33
13	छोटी सी ख्वाहिश	डॉ. अंशु गुप्ता	36
14	आशा की किरण, मन	श्री विजेन्द्र कुमार	37
15	ए.आई. का युग और जीवन व्यवहार	श्री गोपाल शर्मा	38
16	मेरे जीवन की अविस्मरणीय घटना	डॉ. जितेंद्र वर्मा	39
17	हिम्मत सबसे पहले खुद के लिए जरूरी है	श्रीमती लाजवंती मंडावरिया	40
18	वर्तमान जीवन में खेलों का महत्व	सुश्री नीरा सिरोहिया	41
19	हिन्दी की महिमा	डॉ. सुनील कुमार जैन	43
20	आत्म-जागरूकता	श्री धवल सिंह राठीड़	44
21	पिता की सख्ती	श्री कमलेश कुमार मीना	46
22	मैं भी देश की बेटी हूँ, चाँद पर तिरंगा, मुस्कुराहट	श्रीमती अनीता नागर	47
23	मेरी आत्मिक यात्रा	श्री सचिन सिंह तोमर	48
24	लक्ष्य, कर्म	श्री जयप्रकाश अग्रवाल	50
25	मेरी कहानी	सुश्री कनिका सेहरा	51
26	जनता की सरकार से अपेक्षा	श्री जुगल किशोर सैनी	52
27	नारी का संघर्ष, भ्रष्टाचार	श्री सत्यनारायण मीना	53
28	आत्म अंकन का निर्धारण और सोशल मीडिया	श्री मुकेश कुमार मीना	54
29	सच्चाई, दर्पण	श्री जयप्रकाश अग्रवाल	62
30	एनाटॉमी	डॉ. रिंकी चौधरी	63
31	चरित्र	डॉ. मनीष गुप्ता	64
32	ऑपरेशन सिन्दूर	श्री सुनिल कुमार सोमानी	67
33	सम्मान	श्री अमित इन्दौरिया	68
34	अनाटॉमी का जुनून	डॉ. सचेन्द्र कुमार मित्तल	71
35	कौन सिखाता है	श्री यशवर्धन प्रताप यादव	71
36	कृत्रिम बुद्धिमत्ता का क्रमिक विकास: अवसर एवं चुनौतियाँ	श्री नितेश सिंह सिरोहिया	72
37	साइबर अपराध या कंप्यूटर उन्मुखी अपराध	श्री कमल कुमार	75

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	रचना	रचनाकार	पृष्ठ सं.
38	स्थानान्तरण	डॉ. दिलशाद शमी	78
39	दिव्यांगता	श्री गजेंद्र सिंह	79
40	मेरी माँ	डॉ. अनुराग हरले	81
41	बस बीच सफर में छूट गई	डॉ. जितेंद्र वर्मा	82
42	पङ्क्तु में प्राकृतिक तथा शारीरिक स्थिति	डॉ. दीपक कुमार शर्मा	83
43	मानसिक रोग	डॉ. सीमा गर्ग	85
44	तनाव	श्री राजेश कुमावत	86
45	बच्चों से संबंधित ध्यान देने योग्य बातें	डॉ. अनुराग हरले	88
46	व्यावसायिक उपचार : एक सम्पूर्ण परिचय	श्री अजीत कुमार सिंह	90
47	कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न : एक कार्यशाला	डॉ. ध्रुति अनुराग हर्ले	92
48	एक पिता का अपने बेटे को संदेश, पंचायती	श्री रामफूल मीना	93
49	एसिक स्वास्थ्य मेला	डॉ. ध्रुति अनुराग हर्ले	94
50	राजभाषा पखवाड़ा का आयोजन-रिपोर्ट	राजभाषा शाखा	95
51	राजभाषा कार्यान्वयन हेतु सुझाव	राजभाषा शाखा	97
52	राजभाषा प्रयोग संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी	राजभाषा शाखा	98
53	कार्यालय में राजभाषा की प्रगति	राजभाषा शाखा	99
54	कार्यालयीय कार्य में उपयोगी नेमी टिप्पणियाँ	राजभाषा शाखा	100
55	प्रतियोगिताओं में पुरस्कार	राजभाषा शाखा	102
56	खेल-कूद में उपलब्धियाँ	संकलन	107
57	आपकी पाती	संकलन	108





प्राकृतिक आपदाएं और आर्थिक विकास

आर्थिक विकास के संबंध में मेयर व बाल्डविन के अनुसार- "आर्थिक विकास वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक अर्थव्यवस्था की वास्तविक राष्ट्रीय आय दीर्घकाल में बढ़ती है।" वही प्रसिद्ध अर्थशास्त्री महबूब उल हक अपनी पुस्तक में विकास की प्रक्रिया के लिए कहते हैं कि विकास के उद्देश्य कुपोषण, अशिक्षा, बेरोजगारी एवं असमानता को दूर करने से संबंधित होने चाहिये। परंतु समय के साथ आर्थिक विकास का संबंध प्राकृतिक आपदाओं के साथ होता चला गया। सामान्यतः सभी लोग विकास के दूरगामी दुष्परिणामों के प्रति उतने सजग नहीं हैं क्योंकि भारत जैसे आय वाले देशों में आर्थिक विकास पर्यावरणीय मुद्दों से कहीं अधिक गंभीर समस्या है। विकासशील देश वर्तमान में सभी लोगों के लिये आधारभूत सुविधाएँ उपलब्ध कराने में ही असमर्थ हैं। गरीबों के लिये पर्यावरणीय संपदा उपभोग की प्रथम वस्तु मानी जाती है जिसके दोहन द्वारा वे अपनी मूलभूत आवश्यकताएँ पूरी करते हैं।

लेकिन उच्च सामूहिक उपभोग की दशा में अमीर वर्ग के लोग आते हैं, जो अपनी मूल आवश्यकताएँ पूरी कर चुके हैं। इस स्थिति में पर्यावरणीय संपदा उनके लिये विलासिता की वस्तुएँ बन जाती हैं। इसलिए विकसित और विकासशील देशों के दृष्टिकोण में अंतर पाया जाता है। पर्यावरण संरक्षण के मुद्दे पर गरीब देशों में वर्तमान की चिंताओं पर भविष्य की आपदाएँ कम गंभीर प्रतीत होती हैं। अतः अमीर वर्ग पर्यावरणीय चिंताओं के विकास को प्राथमिकता देता है और गरीब वर्ग विकास कार्यों को ज्यादा जरूरी समझता है।

वर्तमान में दुनियाभर में यह मुद्दा चर्चा का विषय बना हुआ है कि ऐसे तरीकों को विकसित किया जाए जिसे विकास और पर्यावरण के मध्य बिगड़ते संबंधों में समन्वय और संतुलन स्थापित किया जा सके। प्रमुख अर्थशास्त्री कुजनेट्स के अनुसार विकास के प्रारंभिक दौर में पर्यावरणीय हास अनिवार्य है और एक निश्चित स्तर प्राप्त कर लेने के बाद ही उसका संरक्षण और सुधार संभव है। परंतु विभिन्न रिपोर्ट एवं अध्ययन से यह बात सामने आई है कि आर्थिक विकास में उत्तरोत्तर वृद्धि के साथ ही पर्यावरणीय संतुलन भी प्रभावित होता है।

एक तरफ जहाँ आर्थिक विकास मानव जीवन का अनिवार्य पहलू है, वहीं दूसरी तरफ प्राकृतिक संतुलन अस्तित्व संरक्षण हेतु अपरिहार्य माना जाता है। देखा जाए तो तमाम प्राकृतिक आपदाएँ मानवजनित गतिविधियों के कारण उत्प्रेरित और उत्पन्न हो रही हैं, जिनसे व्यापक रूप से जन-धन की हानि होती है। इसे देखते हुए स्थायी विकास जिसका स्वरूप समावेशी एवं सतत हो, को अपनाया जाना आवश्यक है। स्थायी विकास एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें संसाधनों के उपयोग, निवेश की दिशा, तकनीकी विकास के झुकाव और संस्थागत परिवर्तन का तालमेल वर्तमान एवं भविष्य की आवश्यकताओं के साथ बैठाया जाता है।

स्थायी विकास की कुछ शर्तें हैं जो निम्नलिखित प्रकार से हैं-

- उपभोक्ता मानव जाति तथा उत्पादक प्रणाली के बीच सहजीविता संबंध
- पारिस्थितिकी और अर्थव्यवस्था के बीच पूरक संबंध

अगर विकास स्थायी और सतत् न हो तो उनके परिणाम दूरगामी होते हैं। आमतौर पर घटित होने वाली कुछ आपदाएँ यथा बाढ़, भूकंप, सूखा, चक्रवात, सुनामी, भूस्खलन आदि ऐसी ही हैं जिनका मानवीय प्रभाव संबंधी आकलन बेहद आवश्यक है। अगर बाढ़ की बात की जाए तो यह एक ऐसी त्रासदी है जो कई सभ्यताओं के पतन का कारण बनी है। जब अत्यधिक वर्षा के कारण भूमि के जल सोखने की क्षमता कम हो जाती है और नदियों के जलस्तर में अत्यधिक वृद्धि हो जाती है तब बाढ़ की स्थिति उत्पन्न होती है। अवैध खनन, नदियों का प्रदूषण, वातावरण में जहरीली गैसों में वृद्धि, तापमान में वृद्धि, भूमि प्रदूषण, ग्लेशियरों के पिघलने आदि से जहाँ जलवायु परिवर्तन का खतरा बढ़ा है, वहीं बाढ़ की विभीषिका में भी वृद्धि हुई है। भूमि की जल अवशोषण क्षमता की कमी तथा जल निकासी की समुचित व्यवस्था के अभाव, जो वर्तमान नगरीकरण की सबसे बड़ी समस्या है, के कारण



बाढ़ के खतरे में अत्यधिक वृद्धि हो जाती है। कभी-कभी बड़े जलाशयों व बांधों से जल छोड़ने पर या भूस्खलन से भी बाढ़ की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। भारत में बाढ़ प्रायः हर वर्ष आती है जो अपने साथ भयंकर तबाही लेकर आती है। भारत के कुछ राज्य जैसे उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल का लगभग आधा हिस्सा बाढ़ से प्रभावित है।

दूसरी तरफ हम पाते हैं कि पर्यावरणीय असंतुलन एवं जलवायु परिवर्तन के कारण सूखा जैसी प्राकृतिक आपदाएँ निरंतर घटित हो रही हैं। महाराष्ट्र जैसे राज्य इसके प्रत्यक्ष उदाहरण रहे हैं जहाँ कृषकों ने प्राकृतिक आपदा के कारण विषम परिस्थितियों का सामना किया है। सूखा एक भयावह समस्या है जिसने कृषक संस्कृति की कमर तोड़ दी है। सूखा वस्तुतः सामान्य भौगोलिक क्षेत्रों में वर्षा की संभावना के बावजूद होने वाली वर्षा की कमी को कहते हैं। वनों का तेजी से विनाश, भू-जल का अत्यधिक दोहन ने पूरे जलचक्र के संतुलन को अव्यवस्थित कर दिया है। फसल में होने वाले परिवर्तन को भी सूखे का एक कारण माना जाता है। वर्षा जल का अनियोजित प्रबंधन भी सूखे को स्थिति के लिये जिम्मेदार माना जाता है।

चक्रवात, भूकंप, सुनामी, भूस्खलन एवं बादलों का फटना जैसे पर्यावरणीय संकट मुख्यतः प्राकृतिक कारणों से होते हैं परंतु मानवीय गतिविधियों द्वारा इनमें तीव्रता प्रदान की जाती है जो भविष्य में प्राकृतिक आपदा बनकर उभरते हैं। वनों के कटाव से पहाड़ी क्षेत्रों में भूस्खलन में वृद्धि होती है। सागर तटीय क्षेत्रों में मैंग्रोव वनस्पतियाँ बाढ़, चक्रवात एवं सुनामी की तीव्रता को बाधित करती हैं। खनन के कारण भी भूकंप एवं भूस्खलन की घटनाओं में वृद्धि हो रही है। पर्वतीय इलाकों में विकास कार्यों के अंतर्गत बनाए गए सड़क, पुल एवं इमारतों के कारण चट्टानों के स्वरूप में परिवर्तन आ जाता है और चट्टाने कमजोर होकर प्राकृतिक प्रकोप का सामना नहीं कर पाती हैं।

इन सभी गंभीर स्थितियों को ध्यान में रखते हुए विकास के पैमाने को पर्यावरण के सापेक्ष निर्धारित करना होगा एवं निर्माण कार्यों के दौरान पर्यावरणीय मानकों का समुचित पालन जरूरी है। विकास तभी टिकाऊ और गुणवत्तापूर्ण होगा जब प्रकृति के साथ संतुलन स्थापित होगा। विकास के मूल ढाँचे को प्रकृति के अनुरूप निर्धारित करके ही धारणीयता की संकल्पना को मूर्त रूप प्रदान किया जा सकता है।

पृथ्वी सम्मेलन के एजेंडा-21 के 8वें अध्याय से देशों की सरकारों से राष्ट्रीय आर्थिक लेखा की वर्तमान प्रणाली के विस्तार की बात कही गई है ताकि लेखांकन ढाँचे में पर्यावरणीय और सामाजिक पहलुओं के साथ-साथ कम-से-कम सभी सदस्य राष्ट्रों की प्राकृतिक संसाधन प्रणाली को शामिल किया जा सके। संयुक्त राष्ट्र द्वारा राष्ट्रीय लेखा प्रणाली में संशोधन करके समन्वित पर्यावरण और आर्थिक लेखांकन प्रणाली के रूप में नई समग्र व्यवस्था का लक्ष्य रखा है।

आरंभिक विकास के कारण पर्यावरण में आई गिरावट की क्षतिपूर्ति के लिये आर्थिक गतिविधियों में होने वाले मूल्य संवर्धन को यदि सकल घरेलू उत्पाद से घटा दिया जाए तो अर्थव्यवस्था के विकास का सही संकेतक प्राप्त किया जा सकता है। आर्थिक विकास और प्राकृतिक पहलुओं के संबंध में नीति बनाते समय इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि पर्यावरणीय समस्याएँ मूलतः स्थानीय हैं और स्थानीयता के संदर्भ में ही उनका समाधान किया जाना चाहिये। शिक्षा में पर्यावरण मूल्य की स्थापना का भरपूर प्रयास होना चाहिये। यदि नागरिकों में पर्यावरण संरक्षण का मूल्य विकसित हो जाए तो कानून बनाने और लागू करने की समस्याएँ स्वतः समाप्त हो जाएगीं।

डॉ. विकास टण्डन
उप चिकित्सा अधीक्षक



कड़वा सच

जब कोई इंसान दुनिया से विदा होने लगता है तो तुरंत उसके कपड़े, बिस्तर, एवं उसके द्वारा इस्तेमाल किया हुआ सभी सामान उसी के साथ घर से निकाल दिए जाते हैं। पर कभी कोई उसके द्वारा कमायी गयी धन-दौलत, संपत्ति, उसका घर, उसका पैसा, उसके जेवरात आदि इन सबको क्यों नहीं छोड़ते बल्कि सोने की अंगूठी तथा गले का हार खींच कर निकाल लिया जाता है। इससे पता चलता है कि रिश्ता किन चीजों से था। लेकिन आपके द्वारा कमाया हुआ पुण्य, परोपकार और आपका नाम इसे कोई नहीं छीन सकता। इसलिए दोस्तों;



"हाड जले ज्युँ लकड़ी, केस जले ज्युँ घास, कंचन जैसी काया जल गई, कोई ना आया पास"

इसलिए मित्रों, ऐसा काम करो कि मरने के बाद लोग हमारे धन के कारण नहीं बल्कि मन के कारण हमारे नाम को याद करें।

कमलेश कुमार मीना
सहायक निदेशक

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

सुमित्रानंदन पंत





नैतिकता की वास्तविकता

नैतिकता (ईथिक्स) एक व्यक्ति या समाज द्वारा स्वीकार किये गए उन मूल्यों और सिद्धांतों का समूह है जो सही और गलत के बीच अंतर करने में मदद करता है। यह केवल बाहरी नियमों या कानूनों तक सीमित नहीं होती बल्कि व्यक्ति के अंतःकरण से जुड़ी होती है। नैतिक व्यक्ति न केवल सामाजिक मानकों का पालन करता है बल्कि अपने आचरण में सत्यनिष्ठा, ईमानदारी और न्याय को प्राथमिकता देता है। कई बार लोग नैतिक आचरण इसलिये अपनाते हैं क्योंकि उन्हें दंड का भय होता है या समाज की प्रतिक्रिया की चिंता होती है। इसे बाह्य नियंत्रण कहा जा सकता है। लेकिन वास्तविक नैतिकता वह होती है जिसे व्यक्ति बिना किसी दबाव के अपनाए यानी आत्मनियंत्रण से प्रेरित नैतिकता। जब कोई व्यक्ति बिना किसी बाहरी निगरानी के भी सही कार्य करता है तो यही सच्ची नैतिकता होती है।

नैतिकता और चरित्र एक-दूसरे के पूरक हैं। नैतिकता जहाँ सही एवं गलत का बोध कराती है, वहीं चरित्र यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति अपने नैतिक मूल्यों पर अडिग रहे। नैतिकता और चरित्र संयुक्त होकर व्यक्तित्व को परिभाषित करते हैं।

नैतिकता वह है जो तब भी बनी रहे जब कोई इसे देख नहीं रहा हो, यह कथन स्पष्ट करता है कि वास्तविक नैतिकता वह है जो किसी बाहरी नियंत्रण के बिना भी बरकरार रहे। यह सिद्धांत न केवल व्यक्तिगत स्तर पर बल्कि समाज, राजनीति और व्यवसाय में भी समान रूप से लागू होता है।

नैतिकता का वास्तविक अर्थ

- ✦ **नैतिकता और कानून में अंतर:** नैतिकता और कानून दोनों समाज में शांति एवं व्यवस्था बनाए रखने के लिये आवश्यक हैं, लेकिन दोनों में मूलभूत अंतर है।
 - नैतिकता (ईथिक्स) व्यक्ति के अंतःकरण से उपजती है और इसमें बाह्य बल की आवश्यकता नहीं होती।
 - कानून (लॉ) राज्य या शासन द्वारा बनाए गए नियम होते हैं, जिनका पालन करना अनिवार्य होता है।
- ✦ **नैतिकता का व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर प्रभाव**
 - नैतिकता व्यक्ति को आत्म-सम्मान और आंतरिक शांति प्रदान करती है। एक ईमानदार और नैतिक व्यक्ति हमेशा संतोष का अनुभव करता है।
 - नैतिक आचरण से समाज में विश्वास, सहयोग और सौहार्द बना रहता है। यदि सभी लोग नैतिकता का पालन करें तो समाज में भ्रष्टाचार, अपराध और अन्य नकारात्मक प्रवृत्तियाँ कम होंगी।
- ✦ **ऐतिहासिक और दार्शनिक दृष्टिकोण:** नैतिकता के महत्त्व को विभिन्न दार्शनिकों और महापुरुषों ने समय-समय पर समझाया है।
 - उन्होंने तर्क एवं नैतिकता को सर्वोच्च स्थान दिया और कहा कि व्यक्ति को सत्य एवं न्याय के मार्ग पर ही चलना चाहिये।

- महात्मा गांधी: उन्होंने सत्य और अहिंसा के सिद्धांतों को अपनाकर नैतिकता का सर्वोच्च उदाहरण प्रस्तुत किया।
- इमैनुएल कांट: उन्होंने कर्तव्य आधारित नैतिकता का समर्थन किया, जिसमें नैतिकता को किसी लाभ या हानि से नहीं बल्कि आंतरिक कर्तव्य से जोड़ा गया।
- स्वामी विवेकानंद: उन्होंने कहा कि नैतिकता केवल पुस्तकों में प्रस्तुत आदर्श नहीं हो, बल्कि इसे अपने जीवन में लागू करना चाहिये।

♦ **नैतिकता का आंतरिक स्वभाव और आत्मानुशासन का महत्व:** सच्ची नैतिकता बाह्य दबाव से नहीं बल्कि आत्म-नियंत्रण से आती है।

- आंतरिक स्वभाव: नैतिकता को आदत में बदलने के लिये व्यक्ति को स्वयं से ईमानदार रहना होगा।
- आत्मानुशासन: नैतिकता का पालन तभी संभव है जब व्यक्ति स्वयं पर नियंत्रण रखे और अपने कार्यों के प्रति जवाबदेह बने।

नैतिकता और सामाजिक व्यवहार

♦ **समाज में नैतिकता की भूमिका**

- नैतिकता किसी भी समाज की नींव होती है। यह एक सामाजिक तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है क्योंकि जब लोग नैतिक मूल्यों का पालन करते हैं तो आपसी विश्वास, सद्भाव और सहयोग बना रहता है।

♦ **नैतिकता और मानवीय मूल्यों का संबंध:** नैतिकता केवल सही और गलत का निर्णय लेने की क्षमता भर नहीं है बल्कि यह मानवीय मूल्यों से गहनता के साथ संबद्ध होती है।

- ईमानदारी: सत्य बोलना और अपने कार्यों में पारदर्शिता रखना नैतिकता का महत्वपूर्ण तत्व है।
- करुणा: दूसरों की भावनाओं को समझना और उनके प्रति दयालुता दिखाना भी नैतिक आचरण का हिस्सा है।
- सत्यता: सत्य को स्वीकार करना और झूठ से बचना नैतिक व्यवहार को परिभाषित करता है।

♦ **नैतिकता और नेतृत्व-एक आदर्श नेता की विशेषताएँ:** एक सच्चा और नैतिक नेता वही होता है, जो निःस्वार्थ रूप से समाज की सेवा करता है। महात्मा गांधी और अब्राहम लिंकन जैसे नेताओं ने नैतिकता के उच्च मानकों को अपनाकर समाज में बदलाव को प्रेरित किया। एक आदर्श नेता की कुछ विशेषताएँ होती हैं:

- ईमानदारी और पारदर्शिता
- निर्णय लेने में निष्पक्षता
- जनता की भलाई के लिये कार्य करने की भावना
- स्वार्थ और भ्रष्टाचार से दूर रहना



♦ **सार्वजनिक और व्यक्तिगत जीवन में नैतिकता का महत्व:** नैतिकता का प्रभाव केवल व्यक्ति के निजी जीवन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह सार्वजनिक जीवन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

• सार्वजनिक जीवन: राजनीति, प्रशासन और व्यवसाय में नैतिकता का पालन करने से समाज में पारदर्शिता एवं विश्वास बना रहता है।

• व्यक्तिगत जीवन: व्यक्ति का नैतिक आचरण उसकी प्रतिष्ठा और आत्म-संतोष को प्रभावित करता है।

- ♦ **सामाजिक संबंधों में नैतिक आचरण:** नैतिकता हमारे सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करती है:
 - मित्रता: सच्चे मित्र हमेशा एक-दूसरे के प्रति ईमानदार और सहायक बने रहते हैं।
 - परिवार: नैतिकता परिवार में प्रेम, सम्मान और पारस्परिक सहयोग को बनाए रखने में सहायक सिद्ध होती है।
 - कार्यस्थल: कार्यस्थल पर नैतिकता के अनुपालन से कार्यकुशलता आती है और अच्छे कार्य-वातावरण का निर्माण होता है।
 - व्यवसाय: ईमानदार और नैतिक व्यापार नीति अपनाने से ग्राहकों का विश्वास बढ़ता है।

नैतिकता का परीक्षण: जब कोई देख न रहा हो

- ♦ **नैतिकता की पहचान तब होती है जब व्यक्ति अकेला होता है**
 - असली नैतिकता तब प्रकट होती है जब व्यक्ति अकेला होता है और उसे किसी बाहरी दबाव का सामना नहीं करना पड़ता। उदाहरण के लिये, यदि कोई व्यक्ति बिना किसी निगरानी के भी अपने कार्यों में ईमानदारी बनाए रखता है तो यह उसकी वास्तविक नैतिकता को दर्शाता है।
- ♦ **नैतिकता और प्रलोभन के बीच संघर्ष:** जीवन में ऐसे क्षण आते रहते हैं जब व्यक्ति के समक्ष अनैतिक कार्य करने के प्रलोभन होते हैं। ये प्रलोभन धन, शक्ति, पदोन्नति या व्यक्तिगत लाभ के रूप में हो सकते हैं।
 - व्यवसाय में: यदि कोई व्यापारी अपने ग्राहकों को ठगने की योजना बनाता है, लेकिन नैतिकता के कारण ऐसा नहीं करता तो यह उसकी सच्ची नैतिकता को दर्शाता है।
 - राजनीति में: यदि कोई नेता वोट पाने के लिये अनैतिक हथकंडे अपनाने से बचता है तो वह एक नैतिक नेता कहलाएगा।
- ♦ **नैतिकता और आत्म-संतोष:** क्या हम अपनी नज़रों में सही हैं?
 - एक व्यक्ति के लिये सबसे महत्वपूर्ण बात यह होती है कि वह अपनी आत्मा के प्रति ईमानदार बना रहे। यदि कोई व्यक्ति बाहरी दुनिया को दिखाने के लिये नैतिक आचरण करता है, लेकिन अपने निजी जीवन में अनैतिक तरीकों को अपनाता है तो वह वास्तव में नैतिक नहीं है।
- ♦ **विभिन्न जीवन स्थितियों में नैतिकता की परीक्षा:** नैतिकता का मूल्यांकन अलग-अलग परिस्थितियों में किया जा सकता है:
 - व्यवसाय: भ्रष्टाचार से बचकर निष्पक्ष और पारदर्शी व्यापार करना।
 - भ्रष्टाचार: रिश्तखोरी और अनैतिक व्यावसायिक अभ्यास समाज में असमानता एवं अन्याय को जन्म देते हैं।
- ♦ **व्यक्तिगत स्वतंत्रता बनाम नैतिक ज़िम्मेदारी:** व्यक्ति को अपनी स्वतंत्रता का उपयोग नैतिक सीमाओं के भीतर करना चाहिये।
 - अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अर्थ यह नहीं कि किसी की भावनाओं को ठेस पहुँचाई जाए।
 - व्यक्तिगत अधिकारों और समाज की भलाई के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।

नैतिकता की शिक्षा और जागरूकता

- ♦ **नैतिकता को शिक्षा प्रणाली में शामिल करने का महत्व:** आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करने तक सीमित रह गई है। लेकिन नैतिक मूल्यों के बिना शिक्षा अधूरी होती है।

- नैतिकता केवल सिखाई जाने वाली चीज नहीं है, बल्कि यह जीवन का एक व्यावहारिक हिस्सा होनी चाहिये। नैतिक शिक्षा और जागरूकता समाज को अधिक सभ्य एवं अनुशासित बनाने में सहायक होती हैं।
- स्कूलों और कॉलेजों में नैतिक शिक्षा को पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाना चाहिये।
- विद्यार्थियों को नैतिक दुविधाओं को हल करने की क्षमता विकसित करनी चाहिये।
- नैतिकता से जुड़े ऐतिहासिक और समकालीन उदाहरणों को शिक्षा प्रणाली में शामिल किया जाना चाहिये।

♦ बचपन में नैतिकता की नींव कैसे रखी जाए?

- बचपन में सीखे गए मूल्य व्यक्ति के पूरे जीवन को प्रभावित करते हैं।
- बच्चों को सच्चाई, ईमानदारी और समानुभूति का महत्व समझाना चाहिये।
- नैतिक कहानियाँ और प्रेरक व्यक्तित्वों के उदाहरण देकर बच्चों में नैतिक सोच विकसित की जा सकती है।
- बच्चों को सही-गलत का निर्णय स्वयं लेने के लिये प्रेरित करना चाहिये।

♦ माता-पिता, शिक्षकों और समाज की भूमिका

- माता-पिता: बच्चों के समक्ष सही उदाहरण प्रस्तुत करें ताकि वे नैतिकता को अपने जीवन में आत्मसात् कर सकें।
- शिक्षक: शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित न हो, बल्कि बच्चों को नैतिक निर्णय लेने की क्षमता भी दी जाए।
- समाज: समाज में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने के लिये जागरूकता अभियानों और चर्चाओं का आयोजन किया जाना चाहिये।
- राजनीति: वोट पाने के लिये झूठे वादे न करना और जनता की सेवा को प्राथमिकता देना।
- शिक्षा: परीक्षा में नकल न करना और मेहनत से सफलता प्राप्त करना।
- व्यक्तिगत जीवन: व्यक्तिगत लाभ के लिये दूसरों को धोखा न देना।

नैतिकता और आधुनिक समाज

आधुनिक समाज तेजी से बदल रहा है और इसके साथ ही नैतिकता के मानक भी प्रभावित हो रहे हैं। तकनीकी प्रगति, उपभोक्तावाद और डिजिटल क्रांति ने नैतिकता से जुड़े कई नए प्रश्न उठाए हैं:

- ♦ उपभोक्तावाद और नैतिकता का संघर्ष: आज का समाज उपभोक्तावादी बन चुका है, जहाँ लोग आवश्यकता से अधिक चीजें खरीदने और भौतिक सुख-सुविधाओं के पीछे भाग रहे हैं। कंपनियाँ मुनाफे के लिये अनैतिक तरीकों (भ्रामक विज्ञापन, गैर-जिम्मेदार उत्पादन, श्रमिक शोषण) का उपयोग कर रही हैं।
 - नैतिक व्यापार का अर्थ है कि कंपनियाँ अपने ग्राहकों, पर्यावरण और कर्मचारियों के प्रति जिम्मेदार रहें।
 - उपभोक्ताओं को भी नैतिक खरीदारी की ओर ध्यान देना चाहिये, जैसे कि पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों को प्राथमिकता देना।
- ♦ सोशल मीडिया और नैतिकता: सोशल मीडिया ने संवाद को आसान बनाया, लेकिन नैतिकता को कई नई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है:
 - फेक न्यूज: बिना सत्यापन के भ्रामक खबरों का प्रसार समाज में तनाव उत्पन्न कर सकता है।
 - गोपनीयता: लोगों की व्यक्तिगत सूचना का दुरुपयोग एक गंभीर नैतिक समस्या बन गई है।

- साइबर क्राइम: इंटरनेट पर धोखाधड़ी, ट्रोलींग और ऑनलाइन उत्पीड़न नैतिकता की सीमाओं को चुनौती दे रहे हैं।
- ♦ **नैतिकता और कृत्रिम बुद्धिमत्ता**: कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग कई क्षेत्रों में हो रहा है लेकिन इसके नैतिक पहलुओं पर चर्चा आवश्यक है:
 - एआई का उपयोग सही उद्देश्यों के लिये होना चाहिये, न कि गलत सूचनाओं के प्रसार या निजी डेटा की चोरी के लिये।
 - एआई को ऐसे नैतिक मानकों पर विकसित करना चाहिये जो मानवीय मूल्यों के अनुरूप हों।
 - स्वायत्त हथियारों और स्वचालित निर्णय लेने वाली प्रणालियों में नैतिक चिंताओं को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- ♦ **व्यावसायिक नैतिकता**: कॉर्पोरेट सेक्टर में नैतिकता का पालन अत्यंत महत्वपूर्ण है।
 - कॉर्पोरेट गवर्नेंस: कंपनियों को पारदर्शी और ईमानदार नीतियों का पालन करना चाहिये।
- ♦ **नैतिकता विकसित करने के व्यावहारिक तरीके**
 - आत्मविश्लेषण: व्यक्ति को नियमित रूप से आत्म-मूल्यांकन करना चाहिये कि वह कितनी नैतिकता का पालन कर रहा है।
 - ध्यान: ध्यान मानसिक शांति लाने और नैतिकता के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक सिद्ध होता है।
 - सेवा-कार्य: निःस्वार्थ भाव से समाज की सेवा करना नैतिकता को सुदृढ़ करता है।

नैतिकता केवल बाहरी नियमों और कानूनों से नियंत्रित नहीं होती, बल्कि यह आत्म-जागरूकता और आंतरिक मूल्यों से उपजती है। यह हमारे चरित्र और व्यक्तित्व का दर्पण होती है, जो तब भी उज्वल रहनी चाहिये जब कोई हमें देख नहीं रहा हो। नैतिकता का वास्तविक परीक्षण तब होता है जब हम अकेले होते हैं और हमारे निर्णयों पर किसी बाहरी दबाव का प्रभाव नहीं पड़ता।
- ♦ **नैतिकता का महत्व**: व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर
 - नैतिकता न केवल व्यक्ति के चरित्र को मजबूत करती है, बल्कि समाज को भी अधिक न्यायसंगत, विश्वसनीय और सामंजस्यपूर्ण बनाती है। जब प्रत्येक व्यक्ति नैतिक मूल्यों को अपनाने के प्रति जागरूक होता है तो समाज में विश्वास, समानता और सौहार्द की भावना विकसित होती है।
 - यदि व्यक्ति सही आचरण अपनाते हैं तो समाज में ईमानदारी, सत्यनिष्ठा और सहिष्णुता को बढ़ावा मिलता है।
 - नैतिकता से रहित समाज में भ्रष्टाचार, गला-काट प्रतिस्पर्धा और अन्याय की प्रवृत्ति बढ़ती है, जिससे सामाजिक असंतुलन उत्पन्न होता है।
- ♦ **नैतिकता को अपनाने का संकल्प**
 - हमें अपने जीवन में नैतिकता को केवल आदर्श के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यावहारिक सिद्धांत के रूप में अपनाना चाहिये।
 - हर परिस्थिति में सत्य और ईमानदारी का पालन करना आवश्यक है।
 - स्वार्थ और प्रलोभन से बचते हुए सही कार्य करने की आदत विकसित करनी चाहिये।
 - शिक्षा, परिवार और समाज के माध्यम से नैतिकता को बढ़ावा देने का प्रयास करना चाहिये।

अमित कुमार श्रीवास्तव

उप निदेशक



निगम का गरीब लोगों के स्वास्थ्य में योगदान

भारत जैसे विकासशील देश में जहाँ बड़ी संख्या में लोग गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करते हैं, वहीं सरकारी योजनाएं गरीबों के जीवन स्तर को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कर्मचारी राज्य बीमा निगम योजना एक ऐसी ही योजना है, जो न केवल कर्मचारियों के स्वास्थ्य की सुरक्षा करती है, बल्कि उनके परिवार को भी लाभ पहुंचाती है। यह योजना गरीब और निम्न आय वर्ग के श्रमिकों के लिए विशेष रूप से लाभकारी सिद्ध हुई है।

योजना का उद्देश्य

कर्मचारी राज्य बीमा योजना की शुरुआत 1952 में की गई थी, जिसका प्रमुख उद्देश्य औद्योगिक श्रमिकों और उनके परिवारों को सामाजिक सुरक्षा और स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करना था। यह योजना 21,000 रुपये प्रतिमाह (इसकी सीमा समय-समय पर परिवर्तित होती है) तक वेतन पाने वाले कर्मचारियों की व्याप्ति करती है।

गरीब लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं

1) निःशुल्क चिकित्सा सुविधा : इस योजना के अंतर्गत गरीब कर्मचारियों और उनके परिवार को अस्पतालों व औषधालयों में मुफ्त चिकित्सा सेवा प्रदान की जाती है। इसमें सामान्य चिकित्सा से लेकर विशेषज्ञ उपचार, दवाइयाँ, ऑपरेशन और हॉस्पिटलाइजेशन तक शामिल हैं। बीमाकृत व्यक्ति और उसके परिजनों को बीमा-योग्य रोजगार में आने के दिन से पूर्ण चिकित्सा देखरेख प्रदान की जाती है। एक बीमाकृत व्यक्ति और उसके परिजनों के उपचार पर व्यय की कोई अधिकतम सीमा नहीं है। सेवानिवृत्त और स्थायी अपंग बीमाकृत व्यक्तियों और उसके पति/पत्नी को रुपये 120/- के सांकेतिक वार्षिक प्रीमियम पर चिकित्सा देख-रेख प्रदान की जाती है।

2) मातृत्व लाभ: गर्भवती महिला कर्मचारियों को निगम के अंतर्गत मातृत्व अवकाश के दौरान वेतन का एक निश्चित हिस्सा मिलता है। साथ ही उन्हें अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं और पोषण की सुविधा मिलती है। मातृत्व हितलाभ पूर्ववर्ती वर्ष में 70 दिनों के अंशदान देने की शर्त के अधीन प्रसूति/गर्भावस्था के लिए मातृत्व हितलाभ पूर्ण मजदूरी दर पर छब्बीस सप्ताह के लिए अदा किया जाता है जिसे चिकित्सा परामर्श पर एक और महीने के लिए बढ़ाया जाता है।

3) दुर्घटना और मृत्यु पर सहायता : यदि किसी कर्मचारी की कार्यस्थल पर दुर्घटना से मृत्यु हो जाती है या वह विकलांग हो जाता है तो निगम उसके परिवार को पेंशन या एकमुश्त सहायता राशि प्रदान करता है। यह लाभ विशेष रूप से गरीब परिवारों के लिए एक बड़ी राहत होती है। जब तक अपंगता रहती है, अस्थायी अपंगता हितलाभ मजदूरी के 90% की दर से अदा किया जाता है। स्थायी अपंगता हितलाभ, चिकित्सा बोर्ड द्वारा प्रमाणित अर्जन क्षमता की हानि की सीमा पर निर्भर रहता है। यह हितलाभ मासिक भुगतान के रूप में मजदूरी के 90% की दर से अदा किया जाता है। जिन मामलों में मृत्यु, रोजगार चोट या व्यावसायिक दुर्घटना के कारण होती है वहाँ मृतक बीमाकृत व्यक्ति के आश्रितों को मासिक भुगतान के रूप में मजदूरी के 90% की दर से अदा किया जाता है।

4) निरंतर देखभाल और बीमारी में वेतन:

गंभीर बीमारियों या लम्बी बीमारी के दौरान जब कर्मचारी काम पर नहीं आ सकता, तब भी उसे निगम के तहत नकद लाभ प्राप्त होता है। यह उन्हें आर्थिक रूप से असहाय होने से बचाता है।

(i) **बीमारी हितलाभ** : बीमारी हितलाभ बीमाकृत कामगार को प्रमाणित बीमारी अवधि के दौरान एक वर्ष में अधिकतम 91 दिनों के लिए उसकी मजदूरी के 70 प्रतिशत की दर से नकद प्रतिपूर्ति के रूप में देय होता है। बीमारी हितलाभ की पात्रता के लिए बीमाकृत कामगार से अपेक्षा की जाती है कि 6 महीनों की अंशदान अवधि में 78 दिनों के लिए अंशदान दें।

(ii) **विस्तारित बीमारी हितलाभ** : 34 घातक और दीर्घकालीन बीमारियों के मामले में मजदूरी के 80% की बढ़ी दर से उसे 2 वर्षों तक विस्तारित किया जा सकता है।

(iii) **वर्धित बीमारी हितलाभ** : इसके अलावा बीमाकृत व्यक्तियों द्वारा बंध्यकरण कराने पर वर्धित बीमारी हितलाभ पुरुष और महिला कामगारों को क्रमशः 7 दिन/14 दिन के लिए पूर्ण मजदूरी के बराबर देय होता है।

5) अन्य हितलाभ :

(i) **अंत्येष्टि व्यय** : बीमाकृत व्यक्ति का अंतिम संस्कार करने के लिए परिजनों को रुपये 15,000/- तक भुगतान करना।

(ii) **प्रसूति व्यय** : यह हितलाभ किसी बीमाकृत महिला या बीमाकृत व्यक्ति को उसकी पत्नी की प्रसूति उस स्थान पर होने के मामले में दिया जाता है, जहाँ क.रा.बी.योजना के अंतर्गत आवश्यक चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं।

इसके अतिरिक्त, इस योजना के अंतर्गत कुछ अन्य आवश्यकता आधारित हितलाभ भी बीमाकृत कामगारों को उपलब्ध करवाये जाते हैं जैसे :-

1. व्यावसायिक पुनर्गठन :

व्यावसायिक पुनर्वास केन्द्र में व्यावसायिक पुनर्वास प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे स्थायी रूप से अपंग बीमाकृत व्यक्ति को प्रदान किया जाता है।

2. पुनर्वास भत्ता :

बीमाकृत व्यक्तियों की शारीरिक निःशक्तता की स्थिति में देय है।

3. वृद्धावस्था चिकित्सा देख-रेख :

बीमाकृत व्यक्ति के अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त होने या स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति/ वी.आर.एस के अंतर्गत स्थायी अपंगता के कारण नौकरी छोड़ने पर रु. 120/- वार्षिक के भुगतान पर बीमाकृत व्यक्ति और उसकी विवाहिनी को देय है।

निःशक्त व्यक्तियों को नियमित रोजगार उपलब्ध कराने के लिए निजी क्षेत्र के नियोक्ताओं को प्रोत्साहन :

1. निगम के हितलाभ प्राप्त करने के लिए शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों के लिए न्यूनतम मजदूरी सीमा रु. 25,000/- है।
2. नियोक्ता के अंशदान का भुगतान केंद्र सरकार द्वारा 3 वर्षों के लिए किया जाता है।



राजीव गाँधी श्रमिक कल्याण योजना:

बेरोजगार भत्ता की यह योजना 01.04.2005 में आरम्भ की गई थी। तीन या अधिक वर्षों तक बीमित रहने के बाद जो बीमाकृत व्यक्ति कारखाने/संस्थान के बंद होने, छंटनी होने या स्थायी अशक्तता के कारण बेरोजगार होने की स्थिति में पात्रता निम्नानुसार होगी:-

1. दो वर्ष तक की अधिकतम अवधि के लिए मजदूरी के 50% के बराबर बेरोजगार भत्ता।
2. बीमाकृत व्यक्ति के बेरोजगार भत्ता प्राप्त करने की अवधि तक स्वयं और उसके परिवार के लिए क.रा.बी.अस्पतालों/औषधालयों से चिकित्सा देखरेख।
3. कुशलता बढ़ाने के लिए प्रदत्त व्यावसायिक प्रशिक्षण पर व्यय का क.रा.बी.निगम द्वारा वहन शुल्क/यात्रा भत्ता।

शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों को स्थायी रोजगार प्रदान करने के लिए निजी क्षेत्र के नियोक्ताओं के लिए प्रोत्साहन योजना :-

1. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के लिए ईएसआईसी का लाभ उठाने हेतु न्यूनतम आय सीमा - रूपये 25000/-
2. नियोक्ताओं के अंशदान को भारत सरकार द्वारा 3 वर्षों तक वहन किया जाएगा।

क.रा.बी.योजना की एक आकर्षक विशेषता है कि अंशदान, कामगार की मजदूरी की निश्चित प्रतिशतता के रूप में भुगतान क्षमता से संबन्धित हैं जबकि उन्हें सामाजिक सुरक्षा हितलाभ बिना किसी भेदभाव के व्यक्तिगत आवश्यकतानुसार प्रदान किए जाते हैं। नकद हितलाभ, निगम द्वारा सीधे कुछ अंशदायी शर्तों के अधीन अपने शाखा कार्यालयों/भुगतान कार्यालयों के माध्यम से संवितरित किए जाते हैं।

अटल बीमित व्यक्ति कल्याण योजना

यह योजना क.रा.बी. अधिनियम 1948 की धारा 2(9) के अंतर्गत एक कल्याणकारी उपाय है जिसे व्याप्त कर्मचारियों को जीवनकाल में एक बार 90 दिनों तक राहत भुगतान के रूप में प्रदान किया जाता है। प्रारंभ में, योजना को दिनांक 01.07.2018 के प्रभाव से दो वर्षों की अवधि के लिए प्रायोगिक आधार पर शुरू किया गया था। अब पात्रता शर्तों में शिथिलता सहित योजना के अंतर्गत बेरोजगारी राहत की दर में मजदूरी के 25% की पूर्व दर से 50% वृद्धि करने का भी निर्णय किया गया है, बशर्ते बीमाकृत व्यक्ति अपनी बेरोजगारी के तुरंत पहले दो वर्षों की न्यूनतम अवधि के लिए बीमा-योग्य रोजगार में रहा हो और बेरोजगारी की तुरंत पूर्ववर्ती अंशदान अवधि में कम-से-कम 78 दिनों तथा बेरोजगारी से दो वर्ष पूर्व में शेष तीन अंशदान अवधियों में से किसी एक में न्यूनतम 78 दिनों के लिए अंशदान किया हो। महत्वपूर्ण शिथिलता के कारण राहत का दावा बेरोजगारी की तिथि से 30वें दिन के पश्चात् भुगतान के लिए देय होगी और कामगार द्वारा दावा नामोद्दिष्ट क.रा.बी.निगम शाखा कार्यालय/औषधालय सह शाखा कार्यालय को सीधे प्रस्तुत किया जा सकता है। राहत प्राप्त करने के लिए दावा निगम की वेबसाइट पर ऑनलाइन किया जा सकता है, साथ ही डाक द्वारा अथवा व्यक्तिगत तौर पर नामोद्दिष्ट क.रा.बी.निगम शाखा कार्यालय/औषधालय सह शाखा-कार्यालय में आधार कार्ड और बैंक खाते के ब्यौरे की फोटोकॉपी तथा शपथपत्र जमा कर के प्रत्यक्ष दावा प्रस्तुत किया जा सकता है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में निगम का प्रभाव :

- लाखों गरीब श्रमिकों को सस्ती और गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराकर निगम ने उनका जीवन स्तर उठाया है।
- निजी अस्पतालों की महंगी चिकित्सा सेवाओं से दूर, गरीब लोग निगम अस्पतालों में सुरक्षित और मुफ्त इलाज प्राप्त कर पाते हैं।
- ग्रामीण और औद्योगिक क्षेत्रों में निगम की सेवाएं तेजी से फैली हैं जिससे गरीब समुदाय के स्वास्थ्य का सुरक्षा कवच मजबूत हुआ है।

अतः हमारा निगम गरीब और श्रमिक वर्ग के लिए एक वरदान है। इसके माध्यम से वे न केवल बेहतर स्वास्थ्य सेवा प्राप्त कर पाते हैं, बल्कि उन्हें आर्थिक सुरक्षा भी मिलती है। ऐसे में यह कहा जा सकता है कि निगम ने गरीबों के स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार लाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सरकार को चाहिए कि इस योजना को और अधिक लोगों तक पहुंचाया जाए, ताकि देश का हर गरीब नागरिक स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित न रहे।

दीपक कुमार

कार्यालय अधीक्षक



प्यारा दोस्त

दुनिया की खुशी तुझको दे दूँ, तेरे सारे गम मैं ले लूँ,
तू मेरा सबसे प्यारा दोस्त, न नजर तुझे मैं लगने दूँ,
गम का न साया पड़ने दूँ, जब-जब तू तपती दोपहर चले,
आँचल से मैं अपने छाया दूँ, रखूँ याद तुझे मैं होशों-होश,
तू मेरा सबसे प्यारा दोस्त, मुलाकात ना हो तो क्या गम है,
गर बात ना हो तो क्या गम है, मीठी सी यादें रहती हैं,
खुशियों के पल भी कहीं कम हैं, दुआओं में मेरे तू हर रोज,
तू मेरा सबसे प्यारा दोस्त ।

डॉ. सीमा गर्ग

विभागाध्यक्ष (मनोरोग विभाग)

समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह देवनागरी ही हो सकती है ।

(जस्टिस) कृष्णस्वामी अय्यर



साहित्य में गुंथा सामाजिक तंत्र

“किसी का सत्य था,
मैंने संदर्भ में जोड़ दिया।
कोई मधुकोष काट लाया था,
मैंने निचोड़ लिया।
यो मैं कवि हूँ, आधुनिक हूँ, नया हूँ
काव्य-तत्व की खोज में कहाँ नहीं गया हूँ?
चाहता हूँ आप मुझे
एक-एक शब्द पर सराहते हुए पढ़ें।
पर प्रतिमा-अरे, वह तो
जैसी आप को रुचे आप स्वयं गढ़ें।”

सारगर्भित उपर्युक्त पंक्तियाँ सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन अज्ञेय की एक अनूठी कृतियों में से उद्धृत हैं। अज्ञेय ने रचना सृजन के दौरान की मनोस्थिति को बहुत ही सुंदर तरीके से यहाँ अभिव्यक्त किया है। साहित्य का अभ्युदय भी इसी समाज से होता है जिसे रचनाकार अपने भावों के साथ मिलाकर उसे एक आकार देता है। यही रचना समाज के नवनिर्माण में पथप्रदर्शक की भूमिका निभाने लगती है। अज्ञेय मानते हैं कि साहित्यकार होने के नाते अपने समाज के साथ उनका एक विशेष प्रकार का संबंध है- समाज से उनका आशय चाहे हिंदी भाषी समाज रहा हो जो कि उनका पहला पाठक होगा, चाहे हमारे देश का समाज जिसके काफी समय से संचित अनुभव को वे वाणी दे रहे होंगे, चाहे मानव समाज हो जो कि शब्द मात्र में अभिव्यक्त होने वाले मूल्यों की अंतिम कसौटी ही नहीं बल्कि उनका स्रोत भी है।

हम पाते हैं कि साहित्य संबंधी सामग्री वह सशक्त माध्यम है, जो समाज को व्यापक रूप से प्रभावित करती है। यह समाज में प्रबोधन की प्रक्रिया का सूत्रपात करती है। लोगों को प्रेरित करने का कार्य करती है और जहाँ एक ओर यह सत्य के सुखद परिणामों को रेखांकित करती है, वहीं असत्य का दुःखद अंत कर सीख व शिक्षा प्रदान करती है। सुंदर साहित्य, व्यक्तित्व और उसके चरित्र निर्माण में भी सहायक होता है। यही कारण है कि समाज के नवनिर्माण में साहित्य की केंद्रीय भूमिका होती है। इससे समाज को दिशा-बोध होता है और साथ ही उसका नवनिर्माण भी होता है। साहित्य समाज को संस्कारित करने के साथ-साथ जीवन मूल्यों की भी शिक्षा देता है एवं कालखंड की विसंगतियों, एवं विरोधाभासों को रेखांकित कर समाज को संदेश प्रेषित करता है, जिससे समाज में सुधार आता है और सामाजिक विकास को गति मिलती है।

इस साहित्य में अनेक विशेषताएं होती हैं। जिनमें से 3 प्रमुख हैं जो इसके महत्व को सजग रूप से उजागर करती हैं। उदाहरणस्वरूप साहित्य अतीत से प्रेरणा लेता है, वर्तमान को चित्रित करने का कार्य करता है और भविष्य का मार्गदर्शन करता है। साहित्य को समाज का दर्पण भी माना जाता है। हालाँकि जहाँ दर्पण मानवीय बाह्य विकृतियों और विशेषताओं का दर्शन कराता है वहीं साहित्य मानव की आंतरिक विकृतियों और खूबियों को चिह्नित करता है।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु यह है कि साहित्यकार समाज में व्याप्त विकृतियों के निवारण हेतु अपेक्षित परिवर्तनों को भी साहित्य में स्थान देता है। साहित्यकार से जिन वृहत्तर अथवा गंभीर उत्तरदायित्वों की अपेक्षा रहती है उनका संबंध केवल व्यवस्था के स्थायित्व और व्यवस्था परिवर्तन के नियोजन से ही नहीं है, बल्कि उन आधारभूत मूल्यों से है जिनसे इनका निर्णय होता है कि वे वांछित दिशाएँ कौनसी हैं और जहाँ इच्छित परिणामों और हितों की टकराहट दिखाई पड़ती है, वहाँ पर मूल्यों का पदानुक्रम कैसे निर्धारित होता है?



व्याप्त समाज के नवजीवन निर्माण में साहित्य की भूमिका के परीक्षण से पूर्व यह जानना आवश्यक है कि साहित्य का स्वरूप क्या है और उसके समाज दर्शन का लक्ष्य क्या है? "हितेन सह इति सष्टिमूह तस्याभावः साहित्यम्"। यह वाक्य संस्कृत का एक प्रसिद्ध सूत्र-वाक्य है जिसका अर्थ होता है साहित्य का मूल तत्त्व सबका हितसाधन है। मानव अपने मन में उठने वाले भावों को जब लेखनीबद्ध कर भाषा के माध्यम से प्रकट करने लगता है तो वह रचनात्मकता ज्ञानवर्धक अभिव्यक्ति के रूप में साहित्य कहलाता है। साहित्य का समाजदर्शन शूल-कंटों जैसी परंपराओं और व्यवस्था के शोषण रूप का समर्थन करने वाले धार्मिक नैतिक मूल्यों के बहिष्कार से भरा पड़ा है। जीवन और साहित्य की प्रेरणाएँ समान होती हैं। समाज और साहित्य में अटूट संबंध होता है। साहित्य की पारदर्शिता समाज के नवनिर्माण में सहायक होती है जो खामियों को उजागर करने के साथ उनका समाधान भी प्रस्तुत करती है। समाज के यथार्थवादी चित्रण, समाज सुधार का चित्रण और समाज के प्रसंगों की जीवंत अभिव्यक्ति द्वारा साहित्य समाज के नवनिर्माण का कार्य करता है।

समाज को विकासशीलता के रास्ते पर ले जाना साहित्य का कार्य है। इस संदर्भ में अमीर खुसरो से लेकर तुलसी, कबीर, जायसी, रहीम, प्रेमचंद, भारतेन्दु, निराला, नागार्जुन तक की शृंखला के रचनाकारों ने समाज के नवनिर्माण में अभूतपूर्व योगदान दिया है। व्यक्तिगत हानि उठाकर भी उन्होंने शासकीय मान्यताओं के खिलाफ जाकर समाज के निर्माण हेतु कदम उठाए। कभी-कभी लेखक समाज के शोषित वर्ग के इतना करीब होता है कि उसके कष्टों को वह स्वयं भी अनुभव करने लगता है। तुलसी, कबीर, रैदास आदि ने अपने व्यक्तिगत अनुभवों का समाजीकरण किया था जिसने आगे चलकर अविकसित वर्ग के प्रतिनिधि के रूप में समाज में स्थान पाया। मुंशी प्रेमचंद के एक कथन को यहाँ उद्धृत करना उचित होगा-

"जो दलित है, पीड़ित है, संत्रस्त है, उसकी साहित्य के माध्यम से हिमायत करना साहित्यकार का नैतिक दायित्व है।"

महान लेखक प्रेमचंद का किसान-मजदूर चित्रण उस पीड़ा व संवेदना का प्रतिनिधित्व करता है जिनसे होकर आज भी अविकसित एवं शोषित वर्ग गुजर रहा है। साहित्य में समाज की विविधता, जीवन-दृष्टि और लोक-कलाओं का संरक्षण होता है। साहित्य समाज को स्वस्थ कलात्मक ज्ञानवर्धक मनोरंजन प्रदान करता है जिससे सामाजिक संस्कारों का परिष्कार होता है। रचनाएँ समाज की धार्मिक भावना, भक्ति, समाजसेवा के माध्यम से मूल्यों के संदर्भ में मनुष्य हित की सर्वोच्चता का अनुसंधान करती हैं। यही दृष्टिकोण साहित्य को मनुष्य जीवन के लिये उपयोगी सिद्ध करते हैं।

मूल्यवान साहित्य की सार्थकता इसी में है कि वह कितनी सूक्ष्मता और मानवीय संवेदना के साथ सामाजिक अवयवों को उद्घाटित करता है। साहित्य, संस्कृति का संरक्षक और भविष्य का पथ-प्रदर्शक है। संस्कृति द्वारा संकलित होकर ही साहित्य 'लोकमंगल' की भावना से समन्वित होता है। सुमित्रानंदन पंत की पंक्तियाँ इस संदर्भ में कहती हैं कि-

**“वही प्रज्ञा का सत्य स्वरूप
हृदय में प्रणय अपार
लोचनों में लावण्य अनूप
लोक सेवा में शिव अविकार।”**

उन्नीसवीं एवं बीसवीं शताब्दी को भारतीय साहित्य के सांस्कृतिक एवं समाज निर्माण की शताब्दी कहा जा सकता है। इस शताब्दी ने स्वतंत्रता के साथ-साथ समाज सुधार को भी संघर्ष का विषय बनाया। इस काल के साहित्य ने समाज जागरण के लिये कभी अपनी पुरातन संस्कृति को निष्ठा के साथ स्मरण किया है, तो कभी तात्कालिक स्थितियों पर गहराई के साथ चिंता भी अभिव्यक्त की।

आठवें दशक के बाद से आज तक के काल का साहित्य जिसे वर्तमान साहित्य कहना अधिक उचित होगा, फिर से अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़कर समाज निर्माण की भूमिका को वरीयता के साथ पूरा करने में जुटा है। वर्तमान साहित्य मानव को श्रेष्ठ बनाने का संकल्प लेकर चला है। व्यापक मानवीय एवं राष्ट्रीय हित इसमें निहित हैं। हाल के दिनों में संचार साधनों के प्रसार और सोशल मीडिया के माध्यम से साहित्यिक अभिवृत्तियाँ समाज के नवनिर्माण में अपना योगदान अधिक सशक्तता से दे रही हैं। हालाँकि बाजारवादी प्रवृत्तियों के कारण साहित्यिक मूल्यों में गिरावट आई है परंतु अभी भी स्थिति नियंत्रण में है।

आज की आवश्यकता है कि सभी वर्ग यह समझें कि साहित्य समाज के मूल्यों का निर्धारक है और उसके मूल तत्वों को संरक्षित करना जरूरी है क्योंकि साहित्य जीवन के सत्य को प्रकट करने वाले विचारों और भावों की सुंदर अभिव्यक्ति है।

**गजेन्द्र सिंह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी**



**राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976
(यथा संशोधित 1987, 2007 तथा 2011) के तहत**

हिन्दी में प्राप्त पत्रादि के उत्तर केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से हिन्दी में दिए जाएंगे।



देश को विकसित राष्ट्र बनाने में मौलिक कर्तव्यों का महत्व



1. राष्ट्र के प्रति कर्तव्य निभाने की निरंतर याद दिलाते हैं:-

मौलिक कर्तव्य प्रत्येक भारतीय नागरिक को यह याद दिलाते हैं कि सभी मौलिक अधिकारों के साथ-साथ, एक महान राष्ट्र के निर्माण में योगदान करते हुए, उन्हें कुछ कर्तव्यों का पालन भी करना होगा। उन्हें यह समझना होगा कि अधिकार और कर्तव्य एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

2. असामाजिक गतिविधियों के खिलाफ चेतावनी:-

जो लोग बुनियादी नियमों का उल्लंघन करने, सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने, भारतीय ध्वज को जलाने या किसी भी तरह से आम जनता की शांति में बाधा डालने में आनंद पाते हैं, उनके लिए ये मौलिक कर्तव्य एक अनुस्मारक हैं कि यदि इनका ठीक से पालन नहीं किया गया तो इनके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

3. प्रतिबद्धता और अनुशासन की भावना:-

ये लोगों में देशभक्ति की भावना जगाते हैं और उनमें प्रतिबद्धता एवं अनुशासन की भावना का संचार करते हैं। ये आपको देश के प्रति अपने कर्तव्यों की निरंतर याद दिलाते हैं और बताते हैं कि उनका पालन करना आपकी और पूरे देश की भलाई के लिए कितना महत्वपूर्ण है।

4. यह निर्धारित करने में सहायता करें कि कोई कानून संवैधानिक है या नहीं:-

जनहित के मामलों में, न्यायालय मौलिक कर्तव्यों का सहारा लेकर यह तय कर सकता है कि कोई विशेष निर्णय जनता के सामान्य हित में बाधा डालेगा या उनके पक्ष में काम करेगा। यदि कोई कानून मौलिक अधिकारों में से किसी एक के उत्थान के लिए काम करता है, तो उसे वैध कानून घोषित किया जा सकता है और उसे स्वीकृति दी जा सकती है।

5. उल्लंघन पर जुर्माना लगाना:-

प्रत्येक नागरिक को मौलिक कर्तव्यों का पालन करना आवश्यक है। मौलिक कर्तव्यों के महत्व को न समझकर उनका उल्लंघन करने पर न्यायपालिका द्वारा कड़ी कार्रवाई की जा सकती है।

6. संप्रभुता बनाए रखना:-

जब लोग कुछ निश्चित कर्तव्यों को पूरा करने का लक्ष्य रखते हैं तो उनमें भाईचारे और एकता की भावना पैदा होती है। इससे संविधान और उसके लोगों के बीच सौहार्द्रपूर्ण संबंध स्थापित करने में मदद मिलती है। मान लीजिए कि एक भारतीय नागरिक संविधान से यह अपेक्षा रखता है कि वह उसके अधिकारों की रक्षा करे और उसे उच्च जीवन स्तर सुनिश्चित करने वाले कुछ अधिकार प्रदान करे। ऐसी स्थिति में, देश के प्रति कुछ कर्तव्यों का पालन करना उसका नैतिक कर्तव्य है। ये कर्तव्य भारतीय संविधान में सूचीबद्ध हैं। हालाँकि ये कानून द्वारा लागू नहीं किए जा सकते, फिर भी नागरिकों को यह समझना चाहिए कि कर्तव्य और अधिकार एक साथ चलते हैं। हमें मौलिक कर्तव्यों के महत्व को समझना चाहिए और अपनी पूरी क्षमता से उनका पालन करना चाहिए।

दर्शित सैनी
कार्यालय अधीक्षक



कार्यालयीय कार्य में ई-ऑफिस की भूमिका

ई-ऑफिस, कर्मचारी राज्य बीमा निगम कार्यालयों में एक ऑनलाइन प्रणाली है जो विभिन्न प्रक्रियाओं को डिजिटल रूप से प्रबंधित करने में मदद करती है, जैसे फाइलिंग, ट्रैकिंग और कर्मचारियों के लिए जानकारी तक पहुंच। ई-ऑफिस, निगम के काम-काज को सुव्यवस्थित करता है, जिससे दक्षता और पारदर्शिता बढ़ती है। इससे कार्यालय के लेखन सामग्री व्यय में होने वाली राशि में बचत होती है। यह कर्मचारियों के लिए कई लाभ प्रदान करता है, जिसमें शामिल हैं:-

• दस्तावेजों तक आसान पहुंच

ई-ऑफिस के माध्यम से, अधिकारी/कर्मचारी आवश्यक फाइल और सूचनाओं तक पहुंच सकते हैं। इसमें एडवॉन्स सर्च/सैक्सन के द्वारा चाही गई फाइल ढूंढी जा सकती है।

• सुव्यवस्थित प्रक्रियाएं

ई-ऑफिस विभिन्न प्रक्रियाओं को डिजिटल रूप से प्रबंधित करने में मदद करता है, जैसे फाइल में कोई दस्तावेज संलग्न करना है या प्राप्त डाक पर कोई कार्रवाई करनी हो तो उसकी डायरी करने के बाद संबंधित फाइल में उसे जोड़कर आवश्यक कार्यवाही की जा सकती है। इससे समय और प्रयास की बचत होती है।

• पारदर्शिता और जवाबदेही

ई-ऑफिस के माध्यम से कार्य करने पर सभी कार्य ऑनलाइन दर्ज किए जाते हैं, जिससे पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ती है। जिससे किसी कार्य में अनावश्यक देरी नहीं होती।

• सुरक्षा

ई-ऑफिस में डेटा सुरक्षा के लिए मजबूत उपाय किए गए हैं जिससे यह सुनिश्चित होता है कि संवेदनशील जानकारी सुरक्षित रहे।

इस तरह ई-ऑफिस, हमारे निगम के कामकाज को आधुनिक बनाने और कर्मचारियों की गुणवत्ता में सुधार करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



हंसराज कुमावत
सहायक

मैं दुनिया की सब भाषाओं की इज्जत करता हूँ, परन्तु मेरे देश में हिंदी की इज्जत न हो, यह मैं नहीं सह सकता ।

आचार्य विनोबा भावे



चित्रगुप्त डायरी और कश्मीर : नया यमलोक

गर्जन करते यमराज निकले, भैसे पर सवार,
चित्रगुप्त पीछे थर-थर कांपे, काँपी यम की सरकार।
कश्मीर की ओर हवा में उड़ते, बादलों को चीर,
यमराज बोले — “चित्रगुप्त! देखो ज़रा ये अधीर।
वो जो नीचे सब्जी लेता हुआ आदमी कब मरेगा?
क्या है इसकी गति, कब है यमलोक प्रस्थान?”
चित्रगुप्त खोलें अपने ग्रंथ, पन्ने पलटे झटपट,
चेहरा गंभीर, माथे पर बल, मन में उठे घनघट।
बोले — “प्रभु! इसका फैसला तो अब आतंकवादी करेगा।
हमारे यमदूत बताते हैं — कश्मीर से वह एक को यमलोक में लाते हैं,
उतने समय में पीछे 10 और मर जाते हैं।
हर मोड़ पे बारूद बिछा, यमदूत वहीं सो जाते हैं,
कभी गोलियाँ, कभी बम, कभी कफ़र्यू निगलते प्राण हैं।
अब तो यमदूत भी हो गए हैं परेशान!”
कश्मीर में बेतहासा लोग मर रहे हैं,
आपके सारे यमदूत ओवरटाइम कर रहे हैं।
यमदूत थक के बोले — “अब तो नहीं बची कोई बात!”
यमराज सुन कर बोले — “क्या हो रहा है ये बवाल?”
चित्रगुप्त बोले — “प्रभु! अब तो मौतों की रेलगाड़ी,
कश्मीर में चल रही बेमिसाल!
रोज़ मरण, रोज़ शोक, रोज़ आतंक की चाल,
अब स्वर्ग-नरक का बैलेंस भी हो गया भोकाल।
शांति का संदेश कौन देगा?
राक्षस बन गए इंसान, प्रभु! आदेश दें क्या करें?
सब हो गया निराधार।”
फिर बदल गई दिशा वैतरणी नदी की, ऊपर बादल छाए,
यमराज लौटे यमलोक को, चित्रगुप्त सिर झुकाए।
पीछे रह गया कश्मीर, पहाड़ों में दबी एक चीख,
शायद किसी रोज़ वहाँ भी फिर से उगेगा शांति का दीप।
यमदूत कह रहे — “प्रभु, छुट्टी दो वरना करेंगे हड़ताल।”
यमराज कुछ देर चुप हुए, फिर बोले भारी स्वर
“यदि यूँ ही चलता रहा तो एक ही उपाय बचेगा,
यमदूतों की राहत में, कश्मीर ही मुख्यालय बनेगा!”



अनूप सिंह चौहान
वरिष्ठ चिकित्सा
अभिलेख तकनीशियन



सामरिक एवं आर्थिक क्षेत्र में महिलाएँ

“स्त्री शक्ति, राष्ट्र शक्ति का अभिन्न अंग होती है जिसे सशक्त और शामिल किये बिना कोई भी राष्ट्र शक्तिशाली नहीं हो सकता।”

महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता देने के क्रम में वर्तमान भारतीय प्रधानमंत्री द्वारा महिलाओं को पुरुषों के बराबर अवसर प्रदान करने का प्रयास किया है जो सुरक्षा के पाँच पहलुओं पर आधारित एक व्यापक मिशन है। ये पाँच पहलू हैं- माँ एवं शिशु की स्वास्थ्य सुरक्षा, सामाजिक सुरक्षा, वित्तीय सुरक्षा, शैक्षणिक एवं वित्तीय कार्यक्रमों के माध्यम से भविष्य की सुरक्षा तथा महिलाओं की सलामती। इस प्रकार हम पाते हैं कि जब भी राष्ट्र को सशक्त करने की बात आती है तो महिला सशक्तिकरण के पहलू को अनदेखा नहीं किया जा सकता।

किसी संस्कृति को अगर समझना है तो सबसे आसान तरीका है कि उस संस्कृति में नारी के हालात को समझने की कोशिश की जाए। किसी भी देश के विकास संबंधी सूचकांक को निर्धारित करने हेतु उद्योग, व्यापार, खाद्यान्न उपलब्धता, शिक्षा इत्यादि के स्तर के साथ ही इस देश की महिलाओं की स्थिति का भी अध्ययन किया जाता है। नारी की सुदृढ़ एवं सम्मानजनक स्थिति एक उन्नत, समृद्ध तथा मजबूत समाज की द्योतक है।

वर्तमान में नारियाँ प्रत्येक क्षेत्र में अपना वर्चस्व स्थापित कर रही हैं। शिक्षा एवं आर्थिक स्वतंत्रता ने महिलाओं में नवीन चेतना भर दी है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका में वृद्धि हो रही है। आज महिलाएँ राजनीति, व्यापार, कला तथा खेल सहित रक्षा क्षेत्र में भी नए आयाम गढ़ रही हैं। सेना जैसे संवेदनशील क्षेत्र में भी महिलाएँ अपनी भूमिका का पुरुषों के साथ कदम मिलाकर निर्वहन कर रही हैं। हाल ही में अवनी चतुर्वेदी सहित तीन लड़कियों को वायुसेना में फाइटर प्लेन उड़ाने की अनुमति प्रदान की गई है।

यह उनकी कार्यक्षमता का द्योतक है क्योंकि प्रायः कमजोर समझी जाने वाली महिलाएँ आज कठिन माने जाने वाले क्षेत्रों में भी अपनी क्षमता का प्रदर्शन कर रही हैं। गांधीजी ने कहा था कि "महिलाएँ पुरुषों से बेहतर सैनिक साबित हो सकती हैं। बस उनको मौका देने की ज़रूरत है।" कल्पना चावला, सुनीता विलियम्स, टेंसी थॉमस, अवनी चतुर्वेदी जैसी अनेक नारियाँ आज समाज में महिलाओं की मजबूत छवि प्रस्तुत कर रही हैं। अग्नि-5 मिसाइल के विकास में प्रमुख भूमिका निभाने वाली टेंसी थॉमस को 'मिसाइल वुमेन' के नाम से जाना जाता है।

शीर्ष क्षेत्र में भी महिलाओं ने अपनी सफलता की कहानी दुनिया के सामने रखी है। आर्थिक अधिकारों की प्राप्ति तथा आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होने के कारण महिलाओं का सशक्तिकरण हुआ है। देश के कई आर्थिक संस्थानों के शीर्ष पदों पर महिलाएँ कार्यभार संभाल रही हैं तथा देश के विकास में अपना योगदान दे रही हैं। अरुंधति महाचार्य, शिखा शर्मा, नैनालाल किदवई, सावित्री जिंदल आदि आर्थिक क्षेत्र में शीर्ष पदों पर काबिज हैं।

भारत के संबंध में कई बार वर्ल्ड बैंक ग्रुप आदि ने कहा है कि अगर यहाँ पर महिलाओं की आर्थिक भागीदारी में वृद्धि की जाए तो भारत की विकास दर में तीव्र वृद्धि हो सकती है। गौरतलब है कि 1994 से 2012 के मध्य कई लाख भारतीय गरीबी रेखा से बाहर निकल चुके हैं। इन आँकड़ों में और बढ़ोतरी होती अगर कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी में और इज़ाफा होता। 2012 में सिर्फ 27% वयस्क भारतीय महिलाएँ विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत थीं। चिंता की बात यह है कि भारत के तीव्र शहरीकरण ने कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी में कोई वृद्धि नहीं की है। कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी के मामले में भारत की रैंकिंग विभिन्न देशों के मध्य निम्न है परंतु लिंग आधारित हिंसा की दर के मामले में यह काफी उच्च है। देश के कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी 2016 के 37% से नीचे गिरकर 2019 में 18% रह गई है एवं जेंडर गैप के मामले में 23% पर आ गई है। यह माना जाता है कि कार्यबल में महिलाओं के प्रवेश को सुनिश्चित करने और उनकी भागीदारी बढ़ाने में जेंडर सेंसेटिव इंफ्रास्ट्रक्चर महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जेंडर सेंसेटिव इंफ्रास्ट्रक्चर के तहत बच्चों हेतु पूर्णकालिक शिशुगृह, कार्यशील महिलाओं हेतु वहनीय एवं सुरक्षित छात्रावास एवं आधारभूत सार्वजनिक सुविधाएँ शामिल हैं।

इसके बावजूद सिक्के का एक अन्य पहलू यह भी है कि आज भी महिला कार्यबल का एक बड़ा हिस्सा अन्याय एवं शोषण का शिकार होता है। भारत में आज भी कई कार्यस्थलों पर महिलाओं का यौन शोषण होता है। 'मी टू' अभियान यह सिद्ध करता है कि महिलाएँ किस प्रकार कार्यस्थल पर प्रताड़ित की जाती हैं। परंतु सभी सामाजिक वर्गों को तोड़ते हुए उन्होंने इसके खिलाफ अपनी आवाज भी बुलंद की है। महिलाओं को अपने स्वतंत्र अस्तित्व का निर्माण करने और उसे कायम रखने हेतु स्वावलंबी और आत्मनिर्भर होना बहुत जरूरी है। साथ ही जो समाज और रिवाज स्त्रियों के विकास को उचित नहीं समझता उसे बदल देना आवश्यक है।



वैश्वीकरण के इस अर्थप्रधान युग में एक ओर जहाँ स्त्रियाँ वर्जनाओं को तोड़ते हुए नित सफलता के नए सोपान पर चढ़ती जा रही हैं, वहीं दूसरी ओर उन्हें भोग की वस्तु के रूप में प्रचारित और प्रसारित भी किया जा रहा है। बहुराष्ट्रीय कंपनियों के उत्पादों के विज्ञापनों में इसकी झलक बढ़ी आसानी से देखी जा सकती है। चाहे वह फिल्म इंडस्ट्री की शोषित कोई स्त्री कलाकार हो या विज्ञापनों में बड़े ही शर्मसार तरीके से चित्रित की गई कोई नारी हो। इसका यह नतीजा हुआ कि स्त्री आज भी उसी चौराहे पर खड़ी है और खुद से अनेक प्रश्न पूछती है कि क्या यही वह मंजिल है जिसे वह हासिल करना चाहती थी या फिर इस मुकाम तक पहुँच कर भी लोगों की मानसिकता में कोई परिवर्तन क्यों नहीं दिखता? अगर एक ऊँचे ओहदे पर स्थित स्त्री की हालत ऐसी है तो एक साधारण स्त्री की स्थिति क्या होगी? स्त्री को उसकी देह से अलग एक स्त्री के रूप में देखने की आदत में परिवर्तन लाने की आवश्यकता है। किसी की मजबूरी को किसी का व्यवसाय बनने से रोकना होगा। नग्नता और शालीनता के मध्य की बारीक रेखा को समझना होगा जिसका निर्माता भी समाज होता है एवं जिसका विध्वंसक भी यही समाज होता है। उचित-अनुचित, न्याय-अन्याय, विवेकपूर्ण-अविवेकपूर्ण, स्वाधीनता एवं उच्छृंखलता, दायित्व और दायित्वहीनता, शालीनता और अश्लीलता के मध्य विद्यमान धुंधलेपन को स्पष्ट करना होगा। स्त्री की आजादी पूर्ण तभी मानी जाएगी जब उसकी प्रतिभा को स्वीकार्यता मिले, न कि उसके दैहिक सौंदर्य को। यह सत्य है कि वर्तमान में स्त्रियों की स्थिति में काफी बदलाव आया है। सामरिक क्षेत्र तक पहुँच उनकी क्षमता का द्योतक है, फिर भी स्त्रियाँ अनेक स्थानों पर पुरुष प्रधान मानसिकता से पीड़ित रहती हैं।

आर्थिक एवं सामरिक क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका को सुदृढ़ बनाने हेतु आवश्यक कदम

- महिलाओं के विकास हेतु सकारात्मक आर्थिक और सामाजिक नीतियों का निर्माण।
- पुरुषों के साथ महिलाओं को राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और नागरिक क्षेत्रों में वैधानिक एवं समान अवसर प्रदान करना।
- देश के लिये महत्वपूर्ण निर्णय लेने की प्रक्रिया में महिलाओं की समान भागीदारी।
- स्वास्थ्य, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, रोजगार में समान पारिश्रमिक, सामाजिक सुरक्षा आदि तक समान पहुँच।
- महिलाओं के विरुद्ध भेदभाव के सभी रूपों के उन्मूलन का प्रयास।
- सक्रिय भागीदारी द्वारा सामाजिक व्यवहार और कुप्रथाओं में परिवर्तन।
- विकास प्रक्रिया में लैंगिक भेदभाव को समाप्त करना।
- महिलाओं और बालिकाओं के प्रति सभी प्रकार की हिंसा का उन्मूलन।
- नागरिक समाज विशेषकर महिला संगठनों के साथ भागीदारी का निर्माण एवं उन्हें सुदृढ़ करना।

हम पाते हैं कि भारतीय अर्थव्यवस्था एवं रक्षा क्षेत्र में महिलाएँ अग्रणी भूमिका निभा रही हैं। अगर हाल-फिलहाल की भारत की आर्थिक स्थिति को छोड़ दें, जो कोविड-19 से प्रभावित है, तो भारत की विकास दर पिछले कुछ समय से उच्च बनी हुई है जिसका कारण बचत और पूंजी निर्माण की उच्च दर बताई जाती है। इन आर्थिक गतिविधियों में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। बचत, उपभोग-अभिवृत्ति और पुनर्चक्रण-प्रवृत्ति के मामले में भारत की अर्थव्यवस्था महिला-केंद्रित मानी गयी है। साथ ही रक्षा क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि कर सरकार महिलाओं को इस क्षेत्र में भी मुख्य भूमिका निभाने का मौका देना चाह रही है। अतः महिलाओं की असीमित क्षमता और योग्यता को ध्यान में रखते हुए ज़रूरी है कि इन्हें आर्थिक एवं सामरिक क्षेत्र के केंद्र में रखा जाए ताकि देश विकास के नए आयाम स्थापित कर सके।

श्रीराम शर्मा

प्रवर श्रेणी लिपिक



जिस देश को अपनी भाषा और साहित्य के गौरव का अनुभव नहीं है, वह उन्नत नहीं हो सकता ।

डॉ. राजेंद्र प्रसाद





सरकारी डॉक्टर

चलो सुनाएं अपने संघर्ष की कहानी,
यहाँ तक पहुंचने के लिए देनी पड़ती है कुर्बानी।
होश संभालते ही माता-पिता ने जताई यह इच्छा,
डॉक्टर से बढ़कर नहीं कोई और प्रोफेशन अच्छा।

जज, वकील, राजनेता हो या कलेक्टर,
बढ़ता है बीपी, आते हैं चक्कर, तो याद आता है डॉक्टर।

भगवान के बाद आता है, डॉक्टर का ही नंबर,
विश्वसनीय है सभी के लिए, नहीं करता कोई आडंबर।

चिकित्सकों की होती है कमाई खूब,
शादी के लिए लड़की भी मिलेगी अप्सरा रूपा।

समाज परिवार में होगा, हमारा और तेरा नाम,
मात-पिता के आदेश से, भर दिया पीएमटी का फॉर्म।

की मेहनत दिल लगा के, नहीं देखी सुबह और शाम,
मेहनत का आया, मेरे हक में परिणाम।

मेडिकल कॉलेज में लिया एडमिशन, लगा छू लिए सातों आसमान,
पहले दिन सीनियर खड़े थे लेने को रैगिंग, बोले आओ जजमान।

तब लगा कि आसमान से गिरे और खजूर पर अटके,
रैगिंग से निकले तो पढ़ाई ने दिखाएं झटके।
किया एमबीबीएस तो फिर ग्री पी.जी. खड़ी थी तैयार,
जगत की कठिनतम परीक्षा का था इसको पुरस्कार।
मेहनत करके हुआ सेलेक्शन मिल गई सीट,

मित्र बोले आओ चलो, दे दो ट्रीट।
पहले दिन पहुंचा ज्वाइन करने अस्पताल के वार्ड,
पी.जी. बोला निकालो मरीज का सैंपल,
सीखो करना मेटेन रिकॉर्ड।

मैंने पूछा कैसे रहेगा रोस्टर? कब मिलेगा वीक ऑफ?
बोला ड्यूटी के प्लेन की नहीं होगी लैंडिंग,
एक बार होने के बाद टेक ऑफ।

जैसे-तैसे पी.जी करके नौकरी की बारी आई,
कुछ को प्राइवेट तो कुछ को सरकारी नौकरी भाई।

जिनका था पीछे से सपोर्ट,
उन्होंने लिया अस्पताल के लिए प्लॉट।

पिताजी का आया मेरे पास फोन,
कर ले जाँइन सरकारी नौकरी,
नहीं लेना अपने को कोई अस्पताल का लोन।

सरकारी नौकरी में ही हम कर सकते हैं खूब समाज सेवा,
कॉरपोरेट हॉस्पिटल में तो मालिक ही खाता है मेवा।

सरकारी अस्पताल का ही रुख करता है दुःखी दीन गरीब,
पुण्य कमाने का इससे अच्छा प्रोफेशन नहीं होगा नसीब।



डॉ. दिलशाद शमी
विशेषज्ञ (शिशु एवं बाल रोग)



भारतीय संस्कृति

भारत एक विविध संस्कृति वाला देश है। यह बात इस देश के लोगों, संस्कृति और मौसम में भी प्रमुखता से दिखाई देती है। हिमालय की अनश्वर बर्फ से लेकर दक्षिण के दूर-दराज में खेतों तक, पश्चिम के रेगिस्तान से पूर्व के नम डेल्टा तक, सूखी गर्मी से लेकर पहाड़ियों की तराई के मध्य पठार की ठंडक तक, भारतीय जीवनशैलियाँ इसके भूगोल की भव्यता स्पष्ट रूप से दर्शाती हैं। एक भारतीय के परिधान, जीवनचर्या और आदतें इसके उद्भव के स्थान के अनुसार अलग-अलग होते हैं।

हमारे देश की संस्कृति अपनी विशाल भौगोलिक स्थिति के समान अलग-अलग है। यहाँ के लोग अलग-अलग भाषाएँ बोलते हैं, अलग-अलग तरह की वेशभूषा रखते हैं, भिन्न-भिन्न धर्मों, संप्रदायों व रीति-रिवाजों का पालन करते हैं, अलग-अलग प्रकार के भोजन करते हैं किंतु उनका स्वभाव एक जैसा होता है। चाहे कोई खुशी का अवसर हो या कोई दुःख का क्षण, लोग पूरे दिल से इसमें भाग लेते हैं, एक साथ खुशी या दर्द का अनुभव करते हैं। कोई भी त्यौहार या आयोजन किसी घर या परिवार तक सीमित नहीं है। पूरा समुदाय या आस-पड़ोस एक अवसर पर खुशियाँ मनाने में शामिल होता है। इसी प्रकार एक भारतीय विवाह मेल-जोल का आयोजन है, जिसमें न केवल वर और वधू बल्कि दो परिवारों का भी संगम होता है। चाहे उनकी संस्कृति या धर्म अलग ही क्यों न हो। इसी प्रकार दुःख में भी पड़ोसी और मित्र उस दर्द को कम करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भारतीय संस्कृति के बारे में पं. मदनमोहन मालवीय का कहना है कि "भारतीय सभ्यता और संस्कृति की विशालता और उसकी महत्ता तो संपूर्ण मानव के साथ तादात्म्य संबंध स्थापित करने अर्थात् 'वसुधैव कुटुंबकम्' की पवित्र भावना में निहित है।"

हमारे देश का इतिहास और संस्कृति गतिशील है। भारत के इतिहास में भारत के आस-पास स्थित अनेक संस्कृतियों से लोगों का निरंतर समेकन होता रहा है। उपलब्ध साक्ष्यों के अनुसार लोहे, ताँबे और अन्य धातुओं के उपयोग काफ़ी शुरुआती समय में भी भारतीय उप-महाद्वीप में प्रचलित थे, जो दुनिया के इस हिस्से द्वारा की गई प्रगति का संकेत है। चौथी सहस्राब्दि बी.सी. के अंत तक भारत एक अत्यंत विकसित सभ्यता के क्षेत्र के रूप में उभर चुका था।

संस्कृति के शाब्दिक अर्थ की बात की जाए तो संस्कृति किसी भी देश, जाति और समुदाय की आत्मा होती है। संस्कृति से ही देश, जाति या समुदाय के उन समस्त संस्कारों का बोध होता है जिनके सहारे वह अपने आदर्शों, जीवन मूल्यों आदि का निर्धारण करता है। वर्तमान समय में सभ्यता और संस्कृति को एक-दूसरे का पर्याय माना जाने लगा है लेकिन वास्तव में संस्कृति और सभ्यता अलग-अलग होती है। सभ्यता में मनुष्य के राजनीतिक, प्रशासनिक, आर्थिक, प्रौद्योगिकीय व दृश्य कला रूपों का प्रदर्शन होता है जो जीवन को सुखमय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जबकि संस्कृति में कला, विज्ञान, संगीत, नृत्य और मानव जीवन की उच्चतम उपलब्धियाँ सम्मिलित हैं।



भारतीय संस्कृति विश्व की प्राचीनतम संस्कृतियों में से एक है। यह माना जाता है कि भारतीय संस्कृति यूनान, रोम, मिस्र, सुमेर और चीन की संस्कृतियों के समान ही प्राचीन है। भारत विश्व की सबसे पुरानी सभ्यताओं में से एक है जिसमें बहुरंगी विविधता और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है। इसके साथ ही यह अपने-आप को बदलते समय के साथ ढालती भी आई है।

**"यूनान-ओ-मिस्र-ओ-रोमां, सब मिट गिर गए जहाँ से,
अब तक मगर है बाकी नाम-ओ-निशाँ हमारा,
कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं हमारी,
सदियों रहा है दुश्मन दौर-ए-जहाँ हमारा।"**

जब से मनुष्य जीवन अस्तित्व में है तब से वह निरंतर उन मूल्यों की तरफ अग्रसर है, जिनको प्राप्त कर लेने पर उसका जीवन व्यवस्थित होने के साथ-साथ 'आत्मिक सौंदर्य' से भी परिचित हो सके। उसकी यह प्रवृत्ति वास्तव में संस्कृति की ओर ही इशारा करती है। भारतीय संस्कृति समस्त मानव जाति का कल्याण चाहती है। भारतीय संस्कृति में प्राचीन गौरवशाली मान्यताओं एवं परंपराओं के साथ ही नवीनता का समावेश भी दिखाई देता है। यह विभिन्न सांस्कृतिक धाराओं का महासंगम है, जिसमें सनातन संस्कृति से लेकर आदिवासी, तिब्बत, मंगोल, द्रविड़, हड़प्पाई और यूरोपीय धाराएँ समाहित हैं। ये धाराएँ भारतीय संस्कृति को इंद्रधनुषीय संस्कृति या गंगा-जमुनी तहजीब में परिवर्तित करती हैं।

अगर भारतीय संस्कृति के समन्वित रूप पर विचार करें तो इसमें विभिन्न विशेषताएँ देखने को मिलती हैं। भारतीय संस्कृति में 'अध्यात्म एवं भौतिकता' में समन्वय नजर आता है। भारतीय संस्कृति में प्राचीनकाल में मनुष्य के चार पुरुषार्थों- धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष तथा चार आश्रमों- ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास का उल्लेख है, जो आध्यात्मिकता एवं भौतिक पक्ष में समन्वय लाने का प्रयास है। उल्लेखनीय है कि भारतीय संस्कृति ने अनेक जातियों के श्रेष्ठ विचारों को अपने में समेट लिया है। भारत के मूल निवासियों के समन्वय की प्रक्रिया के साथ ही बाहर से आने वाले शक, हूण, यूनानी एवं कुषाण भी यहां की संस्कृति में घुल-मिल गए हैं। अरबों, तुर्कों और मुगलों के माध्यम से यहाँ इस्लामी संस्कृति का आगमन हुआ। इसके बावजूद भारतीय संस्कृति ने अपना पृथक अस्तित्व बनाए रखा और नवागत संस्कृतियों की अच्छी बातों को उदारतापूर्वक ग्रहण किया। आज हम भाषा, खानपान, पहनावे, कला, संगीत आदि हर तरह से गंगा-जमुनी तहजीब या यूँ कहें कि वैश्विक संस्कृति के नमूने हैं। कौन कहेगा कि सलवार-सूट 'ईरानी' पहनावा है या हलवा, पराठे 'शुद्ध भारतीय व्यंजन' नहीं हैं।

इस बिंदु पर विचार करना जरूरी है कि हड़प्पाकालीन सभ्यता की परंपराएँ एवं प्रथाएँ आज भी भारतीय संस्कृति में देखने को मिल जाती है, यथा-मातृदेवी की उपासना, पशुपतिनाथ की उपासना, योग-आसन की परंपरा इत्यादि। इसके अलावा भारतीय संस्कृति में 'प्रकृति मानव सह-संबंध' पर बल दिया गया है। हमारी संस्कृति मानव, प्रकृति और पर्यावरण के अटूट एवं साहचर्य संबंधों को लेकर चलती है। भारतीय उपनिषदों में 'ईशावास्यम् इदं सर्वम्' अर्थात् जगत के कण-कण में ईश्वर की व्याप्तता को स्वीकार किया गया है। यहाँ के विभिन्न विचारकों एवं महापुरुषों ने भारतीय संस्कृति को समन्वित रूप प्रदान करने वाले विचार प्रस्तुत किये हैं। फिर चाहे बुद्ध, तुलसीदास हो या गांधीजी, इन सभी को भारतीय संस्कृति के नायक के रूप में प्रस्तुत किया गया है तथा ये सभी चरित्र भारतीय संस्कृति को समन्वित स्वरूप देते हैं। भारत की विभिन्न कलाओं, जैसे- मूर्तिकला, नृत्यकला, चित्रकला, लोकसंस्कृति इत्यादि में भारतीय संस्कृति के समन्वित स्वरूप को देखा जा सकता है। विभिन्न धर्म, पंथों एवं वर्गों के लोगों का नेतृत्व इन कलाओं में दृष्टिगोचर होता है, जैसे- मध्यकाल में इंडो-इस्लामिक स्थापत्य कला और आधुनिक काल में विक्टोरियन शैली। भारतीय संस्कृति का समन्वित रूप केवल भौगोलिक-राजनीतिक सीमाओं में ही नहीं है बल्कि उसके बाहर भी है। भारत में सभी धर्मों के लोग एवं उनके पूज्य स्थल हैं, जो 'शांतिपूर्ण' सहअस्तित्व को दर्शाते हैं।

विदित हो कि संस्कृति का स्वरूप 'साहित्य' में सबसे प्रखर रूप से अभिव्यंजित होता है। संस्कृति साहित्य का प्राण है। साहित्य की विभिन्न विधाओं में संस्कृति के प्रभाव को देखा जा सकता है। यहाँ की संस्कृति के आधारभूत मूल्य- दया, करुणा, प्रेम, शांति, सहिष्णुता, लचीलापन, क्षमाशीलता इत्यादि को भारतीय साहित्य में समुचित तरीके से अभिव्यक्ति दी गयी है। भारतीय संस्कृति का यह समन्वित रूप संस्कृत भाषा के माध्यम से रामायण, महाभारत, गीता, कालिदास-भवभूति-भास के काव्यों और नाटकों के माध्यम से बार-बार व्यक्त हुआ है। तमिल का संगम साहित्य, तेलुगु का अवधान साहित्य, हिंदी का भक्ति साहित्य, मराठी का पोवाड़ा, बंगला का मंगल नीति आदि भारतीय उद्यान के अनमोल फूल हैं। इनकी संयुक्त माला निश्चय ही 'समेकित भारतीय संस्कृति' का प्रतिनिधित्व करती है। तुलसीदास मध्यकाल में भारतीय संस्कृति के समन्वय के सबसे बड़े कवि के रूप में नजर आते हैं।

**"स्वपच सबर खस जमन जड़, पावँर कोल किरात ।
रामु कहत पावन परम, होत भुवन विख्यात।।"**

भारतीयों ने गणित व खगोल विज्ञान पर प्रामाणिक व आधारभूत खोज की। शून्य का आविष्कार, पाई का शुद्धतम मान, सौरमंडल पर सटीक विवरण आदि का आधार भारत में ही तैयार हुआ। कतिपय तात्कालिक नकारात्मक घटनाओं व प्रभावों ने जो धुंध हमारी सांस्कृतिक जीवन-शैली पर आरोपित की है, उसे सावधानी पूर्वक हटाना होगा। आज आवश्यकता है कि हम अतीत की सांस्कृतिक धरोहर को सहेजें व सवारेँ तथा उसकी मजबूत आधारशिला पर खड़े होकर गर्व महसूस करते हुए नव तार्किक मूल्यों एवं संस्कृति को निर्मित एवं विकसित करें।

अमित इन्दौरिया
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी



राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है ।

महात्मा गांधी



छोटी सी ख्वाहिश

वे जीवन के सबसे व्यस्त दिन थे। पूरा दिन भाग-दौड़, घरेलू कामकाज व अस्पताल की व्यस्तता में कब व्यतीत हो जाता था पता ही नहीं रहता था। शाम तक जबरदस्त थकान हो जाती थी। फिर कब रात होती व कब सुबह, यह अंतर भी धुंधला रहता। इसी आपाधापी में बच्चों की मानसिकता व सोच कब परिवर्तित हो जाती है, पता ही नहीं चलता। बड़ा बेटा स्कूल, फिर वहाँ से खेल खेलने चला जाता। छोटा जो करीब 3 साल का था घर पर ही रहता था दादी-दादा के पास। उसे अपने भाई व हम लोगों के साथ खेलने का समय ही नहीं मिलता। एक दिन, वह चुपचाप दबे पांव मेरे पास आया और मासूमियत से पूछा "मम्मी, हम दो ही भाई क्यों हैं? हमारे और भाई क्यों नहीं हैं? सवाल इतना अप्रत्याशित था कि मैं झिझक गई। मन के समंदर में कई उत्तर उथल-पुथल मचा रहे थे पर शब्दों को संजोकर मैंने मुस्कुराकर कहा- "बेटा आजकल खर्चा बहुत होता है। तुम्हारे लिए तुम्हारे पापा और मैं दोनों दिन-रात काम करते हैं। हमारा घर भी इतना छोटा है इसीलिए तुम दो ही हो।" वह नासमझ यह चक्कर नहीं समझ सका। फिर बालसुलभ भाव से तपाक से बोला, तो दादी को भी बाहर भेज दो काम करने। मेरे तर्क का इस तरह का जबाब सुनकर मुझे तेज हँसी आ गयी। साथ ही एक गूढ़ समस्या का समाधान भी दे दिया। वह कितनी सच्चाई व तन्मयता से एक नये भाई के लिए वकालत कर रहा था। मैंने भी हार नहीं मानी और दूसरा तर्क गढ़ा। बेटा, दादी अब बूढ़ी हो गई हैं और फिर, घर में बच्चों के पास भी कोई होना चाहिए। बेटा भी कम नहीं था उसने भी चमकते चेहरे से जबाब दिया- कोई बात नहीं मम्मी, उसको मैं पेट पर सुला लूँगा और खाना भी अपने खाने से खिला दूँगा। इसमें कुछ एक्स्ट्रा खर्चा भी नहीं होगा। इतना छोटा बच्चा और इतनी भावनात्मक बातें। उस पल मैंने महसूस किया कि उसे अकेलापन महसूस हो सकता है। हालांकि उसके दादा-दादी उसके साथ समय बिताते थे पर शायद माँ का साथ होने की जगह कोई नहीं ले सकता। इस छोटी सी सीख का मेरे ऊपर गहरा असर पड़ा। "चाहे हम कितने भी व्यस्त क्यों न हों हमें अपने बच्चों को समय जरूर देना चाहिए। आज भी यह घटना याद आती है तो होठों पर मुस्कान और बालसुलभ उत्सुकता की वही चमक आंखों में उतर आती है। एक छोटे से दिल की बड़ी सी ख्वाहिश जो हमेशा मेरी यादों में महकती रहेगी।

डॉ. अंशु गुप्ता

मुख्य चिकित्सा अधिकारी

भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल भाषाएँ

1. असमिया
2. उड़िया
3. उर्दू
4. कन्नड़
5. कश्मीरी
6. गुजराती
7. तमिल
8. तेलुगू
9. पंजाबी
10. बंगला
11. मराठी
12. मलयालम
13. संस्कृत
14. सिन्धी
15. हिन्दी
16. मणिपुरी
17. नेपाली
18. कोंकणी
19. मैथिली
20. संथाली
21. बोडो
22. डोगरी



आशा की किरण

बैठा पीपल की डाल पर मोर, पीहू- पीहू करता है।
बदली के अम्बू की आस में, पल-पल तड़पता रहता है।।
सुन पयोध की धुन, आशा की किरण नजर आती।
चली बयार बैरी बन, आशा के दीप बुझा जाती।।
कभी तड़कती तड़िका भी, मोर की प्यास बढ़ा देती।
तभी चला कर चक्की उलटी, किरण आशा की भगा देती।।
हँसता-रोता मोर का जीवन, देखो क्या दिखाता है।
आशा की खातिर दिल उसका, कैसे तड़पता रहता है।।
जान है उसकी छोटी सी, कब तक उसे बचाता है।
बाट जोहना जीवन भर तक, "विजय" बात यह बताता है।।



मैं ऐसा भँवरा हूँ जो फूलों पर मंडराता हूँ।
चाहे जिसको भी मैं देखू, वो मेरा हो जाता है।।

मैं ऐसा भँवरा हूँ, जो फूलों पर मंडराता हूँ।
क्षणभंगुर काया में देखो, मेरा धाम निराला है।।
सत में चमक, जलन में आग, झूठ में पाप बन जाता हूँ।
मैं ऐसा भँवरा हूँ, जो फूलों पर मंडराता हूँ।।

मेरे बिन ना जीवन होता, ना ही मायाजाल।
ना किसी का पापा होता, ना किसी का लाल।।
नाते-रिश्ते बनते मुझी से, ऐसा भाव जगाता हूँ।
मैं ऐसा भँवरा हूँ, जो फूलों पर मंडराता हूँ।।

चंचल होना शौक मेरा, रह सकूँ ना इसके बिन।
स्वार्थ हित में कुछ भी करता, ना देखूँ रात-दिन।।
सत्य मार्ग पर मैं ही चलाता, पाप मार्ग पर भी ले जाता हूँ।
मैं ऐसा भँवरा हूँ, जो फूलों पर मंडराता हूँ।।

कर सके मुझको वश में, वो तो विरले होते हैं।
जो कर पाये वश में ना मुझको, जीवनपर्यन्त वो रोते हैं।।
देखो अजब सा जादू मेरा, कैसे सबको बहकाता हूँ।
मैं ऐसा भँवरा हूँ जो फूलों पर मंडराता हूँ।।

विजेन्द्र कुमार
भेषजी अधिकारी



ए.आई. का युग और जीवन व्यवहार

वर्तमान में ए.आई. यानी कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग हर व्यक्ति के जीवन-व्यवहार में शामिल है। सभी ए.आई. को अपना परम सहायक मानते हैं। ए.आई. में निर्णय लेने की भावना व रचनात्मकता जैसी मानवीय क्षमता का अभाव है। अध्यात्म के चारों अंगों में से आज हम मात्र शरीरजीवी रह गए। मन-बुद्धि व आत्मा तो हमारे जीवन से गायब हो गए हैं। भौतिकता की चकाचौंध में अपने स्वरूप को भुला दिया। तकनीक के सहारे जीना अपनी सक्षम स्थिति है- यही सोच रह गई है। 4जी, 5जी की सीढ़ियां चढ़ते हुए हम आज ए.आई. के शिखर पर हैं।

शिक्षा, व्यवसाय, शोध सभी क्षेत्रों में ए.आई. का प्रभुत्व है। वर्तमान शिक्षा-पद्धति में छात्र आधारभूत शिक्षा में पिछड़ रहे हैं। ए.आई. संवेदनहीन है क्योंकि मशीन भावनाओं को नहीं समझ सकती। उसमें जितनी सूचनाएं डाली जाती हैं, उतनी ही उसकी पूंजी है। किंतु मानव मस्तिष्क तो ए.आई. से कहीं अधिक श्रेष्ठ है। ए.आई. को बनाने वाला स्वामी आज ए.आई. की दासता स्वीकार कर रहा है और उसके बताए परिणामों को ही उचित मान रहा है। अमर उजाला की खबर के अनुसार ए.आई. की गलतियों को सुधारने के लिए अब इंसानों की भर्ती की जा रही है।

हालांकि ए.आई. का उपयोग समय व श्रम दोनों को बचाता है, साथ ही मानव संसाधन की अपेक्षा ए.आई. का उपयोग करना अपेक्षाकृत किफायती रहता है। किंतु मानव की जगह ए.आई. को आधार बनाना बेरोजगारी बढ़ाना है। बेरोजगारी ही सामाजिक विसंगतियों को बढ़ावा दे रही है। बेरोजगारी से इसके दुष्परिणामों में चोरी, डकैती, हिंसा, झूठ, रिश्वतखोरी, हत्याएं आदि आते हैं। इसके साथ ही परस्पर सम्मान की भावना भी समाप्त होती जा रही है। सम्बन्धों की परिभाषा भी बदल रही है क्योंकि



आज अकेला व्यक्ति भी किसी की सहायता के बिना अपने कार्यों को कर लेता है। न छात्र को गुरु की आवश्यकता है, ना ही किसी बड़े व्यक्ति की सलाह की। ए.आई. ने सबकी जगह ले ली। इसके कारण आज बच्चों में जिज्ञासा उठती ही नहीं। सब-कुछ उनके हाथों में है। मस्तिष्क का उपयोग करना ही नहीं चाहते, उनके लिए कुछ नया है ही नहीं। उम्र से पूर्व ही परिपक्व होकर भी जीवन-व्यवहार से कोसों दूर हैं। उनकी दुनिया में सिर्फ मोबाइल, लेपटॉप, टेब ही हैं। रिश्तों व सम्बन्धों की उनको चाहत ही नहीं रही। तब कैसे इनके हाथों में सुदृढ़ भविष्य संभव है।

सुन्दर भविष्य तो मानवीय मूल्यों को आत्मसात् करके ही बन सकता है। पारिवारिक, सामाजिक, व्यावहारिक सभी रिश्तों व सम्बन्धों का एक स्वरूप है, जो विशुद्ध रूप से भावनात्मक धरातल पर ही पोषित व पल्लवित हो सकता है। भावों से विहीन यांत्रिक व भौतिक सम्पदा के प्रति बढ़ते मानव समुदाय के आपसी रिश्ते टूटने लगते हैं। मानवीय मूल्यों व सद्भावना की समाप्ति के साथ ही आज समाज का वीभत्स स्वरूप हमारे सामने है। यांत्रिक जीवनशैली वाला व्यक्ति समाज व परिवार से कट जाता है। स्वार्थ ही प्रबल हो जाता है। यदि हम सुदृढ़, सुन्दर व समृद्ध जीवन चाहते हैं तो तकनीक और जीवन-व्यवहार के मध्य संतुलन स्थापित करना होगा। अन्यथा भविष्य में क्या होगा यह तो समय ही तय करेगा।

गोपाल शर्मा

सहायक नर्सिंग अधीक्षक



मेरे जीवन की अविस्मरणीय घटना

मनुष्य का जीवन अनेक घटनाओं से भरा होता है। कुछ घटनाएँ ऐसी होती हैं जो हमारे जीवन में गहरी छाप छोड़ जाती हैं। वे हमारे व्यक्तित्व, सोच और जीवन-दृष्टि को प्रभावित करती हैं। मेरे जीवन में भी ऐसी अनेक घटनाएँ घटी हैं, परंतु एक घटना ऐसी है जिसे मैं आज तक नहीं भूल पाया हूँ।

यह घटना मेरे विद्यालय जीवन की है। उस समय मैं कक्षा नौवीं में पढ़ता था। हमारे विद्यालय में वार्षिक खेल प्रतियोगिता आयोजित की जा रही थी। मुझे बचपन से ही खेलों में रुचि थी, विशेषकर दौड़ में। जब खेल प्रतियोगिता की घोषणा हुई तो मैंने 200 मीटर दौड़ में भाग लेने का निश्चय किया।

प्रतियोगिता का दिन आया। मैदान में उत्साह का वातावरण था। सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी स्पर्धाओं की तैयारी में लगे हुए थे। जब मेरा नाम पुकारा गया तो मेरे मन में उत्साह और भय दोनों थे। मैं दौड़ने की पंक्ति में खड़ा हो गया। सीटी बजते ही सभी धावक तेज़ी से दौड़ने लगे। प्रारंभ में मैं पीछे रह गया। मेरे मन में निराशा आने लगी, पर तभी मैंने सोचा, “यदि हिम्मत हार जाऊँगा तो जीवन भर पछतावा रहेगा।” मैंने पूरी शक्ति से दौड़ लगाई। अंतिम क्षणों में मैं सबसे आगे निकल गया और पहला स्थान प्राप्त किया।



जब मंच पर मेरा नाम लेकर मुझे स्वर्ण पदक प्रदान किया गया तो मेरी खुशी का ठिकाना न रहा। विद्यालय के प्रधानाचार्य और शिक्षकगण ने मेरी पीठ थपथपाई। उस दिन मैंने अनुभव किया कि परिश्रम और आत्मविश्वास से असंभव भी संभव हो सकता है। यह सफलता मेरे जीवन का अविस्मरणीय क्षण बन गई।

इस घटना ने मुझे यह शिक्षा दी कि कठिन परिस्थितियों में भी साहस और दृढ़ निश्चय से कार्य करना चाहिए। जीवन में सफलता केवल प्रतिभा से ही नहीं, बल्कि निरंतर प्रयास और आत्मविश्वास से मिलती है। यही कारण है कि यह घटना आज भी मेरे लिए अविस्मरणीय है और हमेशा मुझे आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

डॉ. जितेंद्र वर्मा
मुख्य चिकित्सा अधिकारी



सफलता वो नहीं होती जो हम पाना चाहते हैं, सफलता वो होती है जो हम खुद के लिए चुनते हैं।

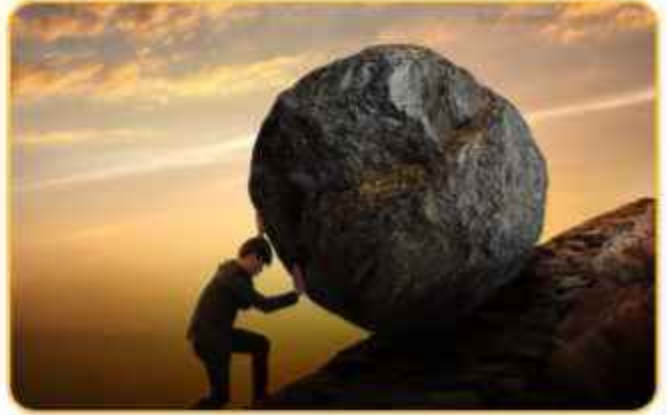




हिम्मत सबसे पहले खुद के लिए जरूरी है।

क्यों चुप रह जाना कई बार सबसे बड़ी भूल बन जाती है? कभी-कभी जो सबसे ज्यादा बोलते हैं वे झूठ को सच बना देते हैं और जो सच में आहत होते हैं वे चुप रहकर खुद को ही दोषी साबित कर बैठते हैं। यही चुप्पी कई बार सबसे बड़ी भूल बन जाती है। दुर्भाग्यवश हम जो सुनते और देखते हैं, उसी को सच मान लेते हैं। अधूरी कहानियों पर पूरी राय बना लेते हैं, यहीं से आरंभ होता है एक सामाजिक भ्रम।

एक पारिवारिक संदर्भ से समझें जिसमें एक उदाहरण एक बुजुर्ग दंपति का है जो समाज में खुद को पीड़ित दर्शाते थे। इससे लोगों की सहानुभूति उनके साथ हो गई। बेटों की आलोचना होने लगी और बहुओं के संस्कारों पर सवाल उठने लगे। वर्षों बाद उनकी बेटी ने सच्चाई बताई कि उसके माता-पिता भाईयों की निजी जिंदगी में हस्तक्षेप करते थे। इस तरह कार्यालयों में भी कोई सहकर्मी खुद को शोषित दिखाकर सहानुभूति अर्जित करता है। लेकिन जब सच्चाई सामने आती है तो लोगों को पता चलता है कि जिसे अब तक पीड़ित माना गया वह वास्तव में उत्पीड़क था। अगर लोग कहते हैं कि ईश्वर सब देख रहा है या वक्त जबाब देगा और इसी आशा में वे चुप रहते हैं। मगर जब आप चुप रहते हैं तो लोग उसे सहमति या अपराध की स्वीकृति समझने लगते हैं। यह चुप्पी आपकी गरिमा को कुचल सकती है। आपकी बातों को खो सकती है। यह बात न्याय व्यवस्था पर भी लागू होती है। अदालतों में भी वही सच माना जाता है जो साबित होता है। कई बार निर्दोष व्यक्ति भी तब तक दोषी माना जाता है जब तक वह खुद को निर्दोष न सिद्ध कर दे और एक बार छवि बिगड़ जाए तो समाज उस छवि को ठीक करने में वर्षों लगा देता है। समाजशास्त्र कहता है कि समाज में फर्स्ट इंप्रेशन की भूमिका अहम होती है। जो व्यक्ति पहले अपनी पीड़ा या पक्ष प्रस्तुत करता है वही सहानुभूति पाता है। इसके पीछे भीड़ मानस काम करता है। लोग बिना गहराई में गये बहाव में बह जाते हैं।



मनोविज्ञान के अनुसार जो लोग बार-बार खुद को पीड़ित दिखाते हैं, वे पीड़ित मानसिकता का शिकार हो जाते हैं। वे हर परिस्थिति में खुद को निर्दोष मानते हैं और दोष दूसरों पर डालते हैं। यह एक प्रकार की सहानुभूति की राजनीति है जो लंबे समय में भ्रम फैलाती है। जरूरी है कि हम किसी के बारे में राय बनाने से पहले सभी पक्षों को सुनें। परिस्थितियाँ हमेशा इतनी अनुकूल नहीं होंगी कि कोई और आपकी सच्चाई सामने रखे। आपको ही यह साहस करना होगा। सच का साथ देने के लिए शोर नहीं चाहिए। बस हिम्मत चाहिए और वह हिम्मत सबसे पहले खुद के लिए जरूरी होती है।

लाजवंती मंडावरिया
सहायक



वर्तमान जीवन में खेलों का महत्त्व

“मैंने वाटरलू के युद्ध में जो सफलता प्राप्त की उसका प्रशिक्षण ईटन के मैदान में मिला।”

नेपोलियन को पराजित करने वाले एडवर्ड नेल्सन की यह पंक्ति खेल के महत्त्व को बयां करने के लिये पर्याप्त है। खेल न केवल हमें स्वस्थ रहने में योगदान देकर सक्षम बनाते हैं वरन् वर्तमान युग की संकीर्णतावादी सोच के विरुद्ध हमें निष्पक्ष, सहिष्णु तथा विनम्र बनाकर एक बेहतर मानव संसाधन के रूप में बदलते हैं। खेलों की महत्ता को दुनिया के प्रत्येक समाज व सभ्यता में स्वीकृति मिली है। रामायण, महाभारत से लेकर ग्रीको-रोमन दंत-कथाओं में होने वाले खेलों का जिक्र इस बात का प्रमाण है। पुनः ओलंपिक की प्रारंभिक शुरुआत यह स्पष्ट करती है कि खेलों को संस्थानिक महत्त्व मिलता रहा है।

वर्तमान परिवेश व जीवनशैली में आज मनुष्य जब अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहा है। ऐसे समय में खेलों का महत्त्व स्वमेव स्पष्ट हो जाता है। खेलों द्वारा न केवल हमारी दिनचर्या नियमित रहती है बल्कि ये उच्च रक्तचाप, ब्लड शुगर, मोटापा, हृदय रोग जैसी बीमारियों की संभावनाओं को भी न्यून करते हैं। इसके अलावा खेलों से हमें स्वयं को चुस्त-दुरुस्त रखने में भी मदद मिलती है, जिससे हम अपने दायित्वों का निर्वहन सक्रियतापूर्वक कर पाते हैं। एक अच्छा जीवन जीने हेतु अच्छे स्वास्थ्य का होना बहुत जरूरी है। खेल बच्चों और युवाओं के मानसिक तथा शारीरिक विकास दोनों ही के लिये अति आवश्यक है। नई पीढ़ी को किताबी ज्ञान के साथ-साथ खेलों में भी रुचि बढ़ाने की जरूरत है।



परंपरागत रूप से भारत के मध्यम वर्ग की धारणा रोजगार-परकता के लिहाज से खेलों के प्रति नकारात्मक रही है। खेलकूद को मनुष्य के बौद्धिक विकास व रोजगार प्राप्ति में बाधक मानते हुए कहा जाता था कि “पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब, खेलोगे-कूदोगे तो होंगे खराब।” परंतु बदलते समय के साथ यह साबित हो गया कि खेल मनुष्य के विकास में बाधक नहीं वरन् सहायक हैं। बगैर शैक्षणिक उपलब्धि के भी सचिन तेंदुलकर द्वारा अर्जित यश, सम्मान, धन, लोकप्रियता आदि इस बात के सुंदर उदाहरण हैं। सचिन तेंदुलकर द्वारा देश का सर्वोच्च सम्मान ‘भारत रत्न’ प्राप्त करना, वर्तमान परिदृश्य में खेलों की महत्ता को दर्शाता है। आज सचिन ही नहीं वरन् सुशील कुमार, सानिया मिर्जा, अभिनव बिन्द्रा, साइना नेहवाल, मैरी कॉम व महेंद्र सिंह धोनी जैसे नामों ने सफलता, समृद्धि एवं प्रसिद्धि के जो आयाम गढ़े हैं, उसके समक्ष संस्थागत शिक्षा का प्रश्न गौण हो जाता है।

सरकार खेल में ख्याति प्राप्त खिलाड़ियों को अनेक पुरस्कारों से सम्मानित करती है, अर्जुन एवं द्रोणाचार्य जैसे पुरस्कार इसी श्रेणी के खेल रत्न पुरस्कार है जो भारत में खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन हेतु सरकार द्वारा खिलाड़ियों और गुरुओं को प्रदान किये जाते हैं। हमारे देश की कई महिलाओं यथा- पी.टी.ऊषा, मेरी कॉम, सायना नेहवाल एवं सानिया मिर्जा ने दुनिया भर में खेल में काफी नाम कमाया है और देश को गौरवान्वित किया है। खेलों को भारतीय संस्कृति एवं एकता का प्रतीक भी माना जाता है। खेल हमारी प्रगति को सुनिश्चित कर जीवन में सफलता दिलाते हैं।

आज सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों में खिलाड़ियों के लिये नौकरियाँ पाने के कई अवसर हैं। रेलवे, एअर इंडिया, भारत पेट्रोलियम, ओ.एन.जी.सी., आई.ओ.सी. जैसी सरकारी संस्थाओं के साथ-साथ टाटा अकादमी, जिंदल ग्रुप जैसे निजी समूह भी खेलों व खिलाड़ियों के विकास व प्रोत्साहन हेतु प्रतिबद्ध हैं। इसके अलावा आई.पी.एल., आई.बी.एल., एच.सी.एल. जैसी लीगों तथा स्थानीय क्लबों के स्तर पर भारी निवेश ने खिलाड़ियों के विकल्प को बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें बेहतर मंच व अवसर उपलब्ध कराया है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि खेल से न सिर्फ स्वास्थ्य बल्कि रोजगार एवं यश तथा सम्मान भी प्राप्त होता है। खेल द्वारा राजनैतिक लक्ष्य भी प्राप्त किया जा सकता है। कई देशों में यह देखने में आया है कि खेलों का अप्रत्यक्ष रूप से संबंध देश के विकास से भी होता है। वर्तमान समय में लोगों के खेलों के प्रति नजरिये में काफी बदलाव आया है। खेल हमें विभिन्न प्रकार से शिक्षित भी करते हैं। इससे मानवीय मूल्यों का विकास होता है साथ ही खेलों द्वारा सामूहिक चेतना का भी विकास होता है क्योंकि खेल की मूल भावना यही होती है कि अकेले नहीं बल्कि समूह में खेलना, खेल द्वारा नेतृत्व करने की कला का भी विकास होता है। खेल से रचनात्मकता को भी बढ़ावा मिलता है। आजकल खेलों में कई नई प्रौद्योगिकियों का उपयोग किया जा रहा है जिससे खेलों में सटीकता और उसके अनुसार नीति-निर्माण में भी सहायता मिल रही है।

खेलों के संदर्भ में अगर नकारात्मक पहलू की बात की जाए तो वह यह है कि मनोरंजन के नित नये साधनों और कैरियर की भाग-दौड़ ने खेल के मैदानों में होने वाली भाग-दौड़ को कम कर दिया है। बच्चे हों या युवा, लगातार मोबाइल पर गेम या वीडियो गेम खेलना आज लोगों की आदत बनती जा रही है। इसके परिणामस्वरूप युवा और छात्र आबादी का एक बड़ा हिस्सा खेल के मैदानों से गायब रहता है।

इस प्रकार तमाम वजहों से खेल अपनी उच्च भावना और उद्देश्यों के साथ लोगों के बीच पहुँच ही नहीं पा रहे हैं। वहीं वर्तमान युग के नये खेल व मनोरंजन के तरीके अपनी प्रकृति के अनुरूप लोगों में एकाकीपन तथा मानसिक विकृतियों को जन्म दे रहे हैं। अतः स्पष्ट है कि उपर्युक्त वर्णन से यह स्पष्ट होता है कि जीवन में खेलों का महत्त्व निर्विवाद है। ये न केवल जीवन में गति व लय का संचार करते हैं, वरन् हमें जीवन का महत्त्वपूर्ण पाठ भी पढ़ाते हैं।



नीरा सिरोहिया
सहायक



हमारी नागरी दुनिया की सबसे अधिक वैज्ञानिक लिपि है।

राहुल सांकृत्यायन





हिन्दी की महिमा (फिल्मी गानों की तर्ज पर)

यह हिन्दी का जलवा है इसको सबने माना है - 2
हिन्दी और कुछ भी नहीं तेरी-मेरी भाषा है।
यह हिन्दी का जलवा है ...
कुछ पढ़कर लिखना है, कुछ लिखकर पढ़ना है,
हिन्दी का मतलब तो पढ़ना और लिखना है।
'डॉ.' शब्द इस हिन्दी से हमें सबको सीखना है,
हिन्दी और कुछ भी नहीं तेरी-मेरी ये भाषा है।
यह हिन्दी का जलवा है ...



अंग्रेजी की जंजीरें तोड़ो, हिन्दी से नाता जोड़ो - 2
तुम भारत के वासी हो, देश प्रेमियों,
हिन्दी से प्रेम करो, देश प्रेमियों,
हिन्दी से प्रेम करो, मेरे देश प्रेमियों,
हिन्दी को प्रेम करो, देश प्रेमियों।



सुबह से लेकर शाम तक, शाम से लेकर रात तक,
रात से लेकर सुबह तक, सुबह से फिर शाम तक,
मुझे प्रयोग करो-मुझे प्रयोग करो
मुझे प्रयोग करो हो..हो.. मुझे प्रयोग करो।
हो.. शहर से लेकर गाँव तक, गाँव से लेकर शहर
तक,
घर से लेकर दफ्तर तक, दफ्तर से फिर घर तक,
मुझे प्रयोग करो-मुझे प्रयोग करो
मुझे प्रयोग करो हो..हो.. मुझे प्रयोग करो।



दिन महीने, साल गुजरते जाएँगे,
हम यूँ ही हिन्दी दिवस मनाएँगे
देखेंगे, देख लेना, देखेंगे, देख लेना
सबने इसको मान लिया है, राजभाषा
तुम भी मानो, मैं भी मानूँ अपनी भाषा
लाख भले हों कांटे इसकी राहों में, इसकी राहों में
इन राहों में फूल बिखरते जाएँगे
हम यूँ ही हिन्दी दिवस मनाएँगे, देखेंगे, देख लेना...



चार पंक्तियाँ हिन्दी के लिए

हिन्दी वारिध के बाद चली ठंडी हवा का वो झोंका है
जो शरीर को ठंडक के साथ-साथ मन को सुकून देता है
जबकि अंग्रेजी बंद कमरे में वातानुकूलन की वो हवा है जो
शरीर को ठंडक तो देती है लेकिन मन को सुकून नहीं देती है ॥

डॉ. सुनील कुमार जैन
विभागाध्यक्ष एवं सहायक आचार्य
(शल्य चिकित्सा विभाग)



आत्म-जागरूकता

“वास्तविकता को उसके वास्तविक रूप में स्वीकार करना ही जागरूक होने का कार्य है।”

स्वामी विवेकानंद

“आपकी मेरे बारे में धारणा, आपकी सोच दर्शाती है; आपके प्रति मेरी प्रतिक्रिया मेरा संस्कार है।” यहाँ धारणा का तात्पर्य किसी व्यक्ति की स्वयं की व्याख्याओं पर आधारित अन्य व्यक्ति के लिये कल्पित पूर्वानुमान से है। किसी धारणा के विकास में कई प्रकार के कारकों का योगदान होता है, जिसमें आंतरिक और बाह्य प्रभाव जैसे विचारण प्रतिरूप, जीवन के अनुभव और दूसरों द्वारा किसी के साथ किया गया व्यवहार शामिल है। धारणा में पूर्वकल्पित विचार या अन्य स्व-कल्पित मत शामिल हो सकते हैं। सामान्यतः इसे पाँच इंद्रियों द्वारा प्राप्त संवेदी जानकारी से प्राप्त एक संगठित अनुभव के रूप में समझा जाता है। मनुष्य जो देखता है, सुनता है और स्पर्श करता है, उनको अपने वर्तमान अनुभवों से जोड़ने का प्रयास करता है। इस प्रक्रिया में आत्मिक भावनाओं, आवश्यकताओं, विचारों और दृष्टिकोणों के गहन चिंतन और अवबोधन की आवश्यकता होती है। इस प्रकार, धारणा व्यक्ति की आंतरिक और वास्तविक जगत के बीच एक सेतु का काम करती है, जो पूर्व की घटनाओं और अनुभवों से आकार लेती है।

सर्वविदित है किसी व्यक्ति का परिवेश और व्यक्तित्व उसके दूसरों के प्रति मत और दृष्टिकोण को एक महत्वपूर्ण सीमा तक प्रभावित करता है। धारणा को सार्वभौम परिघटना की संज्ञा दी जा सकती है जो सांस्कृतिक और सामाजिक सीमाओं से परे है। हालाँकि, यदि व्यक्ति स्वयं को आंतरिक अशांति और परेशानी से बचाने के लिये इस पर भरोसा करता है तो यह उसके नातों और स्थितियों को प्रभावित कर सकता है। समय के साथ, ये धारणाएँ पुष्ट और अनम्य हो सकती हैं, जिससे वास्तविक जगत के बारे में व्यक्ति का दृष्टिकोण सीमित हो जाता है। अपने आस-पास के लोगों जैसे परिवार के सदस्यों, दोस्तों या सहकर्मियों पर विचार कीजिये। उनकी प्रतिक्रियाएँ वार्तालाप को किस प्रकार प्रभावित करती हैं और इन वार्तालाप में प्रत्येक व्यक्ति के आंतरिक विचार और भावनाएँ किस प्रकार परिलक्षित होती हैं? मूलतः, सामाजिक अंतःक्रियाएँ प्रायः दर्पण की तरह व्यवहार करती हैं, जो व्यक्ति के अपने अनुभवों और धारणाओं को प्रतिबिंबित करती हैं। यह एक निरंतर चली आ रही समस्या है क्योंकि आंतरिक संघर्ष प्रायः बाह्य संघर्षों के रूप में व्यक्त होते हैं और मानसिक दुविधा दैनिक जीवन में शारीरिक और व्यावहारिक बाधाओं का रूप ले सकती है।

किसी व्यक्ति के कार्य उसकी स्वयं की जागरूकता से बहुत प्रभावित होते हैं। आत्म-जागरूकता का सचेत अनुशीलन, दूसरों के प्रति व्यवहार और प्रतिक्रियाओं को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। दूसरे के प्रति किसी व्यक्ति के विचार किस प्रकार हैं और उसके साथ उसका व्यवहार किस प्रकार का है, यह सामान्यतः उस व्यक्ति के चरित्र, आत्म-जागरूकता और प्रामाणिकता का प्रतिबिंब होता है। अनेक व्यक्ति अपने व्यक्तित्व, आदर्शों या जीवन निर्वाह के तरीकों को बदलने के प्रयास में



काफी समय और ऊर्जा लगाते हैं जिसका उद्देश्य सामाजिक मानदंडों के अनुरूप ढलना और दूसरों की आलोचना से बचना होता है। हालाँकि, वास्तविक संतुष्टि व्यक्ति के आत्म को अपनाने और मूल्यों एवं विश्वासों के अनुरूप कार्य करने से प्राप्त होती है। यहाँ सबसे व्यापक भ्रांतियों में से एक यह धारणा है कि दूसरे लोगों की राय को महत्व दिया जाना चाहिये। दूसरों के विचारों के बारे में निरंतर चिंतित रहना आंतरिक शांति और स्थिरता को कम करता है। जीवन चुनौतियों से परिपूर्ण है और इन चुनौतियों का सामना केवल शांत और संयमित मन से ही प्रभावी ढंग से किया जा सकता है। दूसरों की धारणाओं को मानसिक स्थिरता को बाधित करने देना एक कमजोरी को दर्शाता है जिसका समाधान किया जा सकता है। अन्य व्यक्तियों के विचारों और राय पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, व्यक्तियों को इस बात पर ध्यान केंद्रित करना चाहिये कि वे अपने कार्यों एवं मनःस्थिति को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति अपने मार्ग पर आश्रित रहता है तो समय के साथ दूसरों की धारणाएँ बदल सकती हैं। यह स्मरण करना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी कहानी और अनूठा दृष्टिकोण होता है। किसी व्यक्ति की कथनी और कार्य उसके चरित्र एवं आकांक्षाओं को दूसरों की राय से कहीं ज़्यादा स्पष्ट रूप से प्रकट करते हैं। अंततः दूसरे क्या सोचते हैं और किसी व्यक्ति के प्रति उनका क्या दृष्टिकोण है, यह अप्रासंगिक है क्योंकि इसे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। आत्म-जागरूकता, स्वयं को निष्पक्ष रूप से देखने और गहन चिंतन करने की क्षमता महत्वपूर्ण है। आत्म-जागरूकता सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति वह नहीं है जो उसके विचार हैं; बल्कि वह है जो उसके विचार कृत्य में निरूपित होते हैं। ये अपने द्वारा अनुभव किए जाने वाले मानसिक प्रक्रम से अलग हैं।

उदाहरण के लिये, सूर्यास्त की एक ही पेंटिंग को देखने वाले दो लोगों पर विचार कीजिये। एक व्यक्ति छवि की सकारात्मक व्याख्या कर सकता है, जबकि दूसरा, दुःखी महसूस करते हुए, पेंटिंग को नीरस या अनाकर्षक मान सकता है। हालाँकि दोनों एक ही दृश्य देख रहे हैं किंतु उनकी भावनाओं, विचारों तथा मनःस्थितियों के कारण उनकी व्याख्याएँ बहुत भिन्न हैं। यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि धारणा किसी की भावनाओं और आंतरिक मानसिकता से कैसे प्रभावित होती है। आंतरिक अशांति का सामना करने वाले व्यक्ति को सबसे सुंदर दृश्य भी निराशाजनक लग सकता है। इसी प्रकार, दूसरों के बारे में निर्णय प्रायः वस्तुनिष्ठ सत्य के बजाय व्यक्ति की अपनी भावनाओं एवं विचारों को परिलक्षित करते हैं। उदाहरण के लिये किसी अन्य व्यक्ति के बारे में सकारात्मक राय प्रायः स्वयं के भीतर आत्मविश्वास की भावना से जनित होता है।

हालाँकि दूसरों के पास किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के बारे में धारणाएँ हो सकती हैं किंतु यह आवश्यक नहीं कि ये धारणाएँ वास्तविक हों। व्यक्ति यह नियंत्रित नहीं कर सकता कि दूसरों का उसके प्रति क्या विचार है किंतु वह यह नियंत्रित कर सकता है कि उनकी प्रतिक्रिया किस प्रकार होगी। ग्रहणशीलता और समावेशिता के साथ नैतिक रूप से कार्य करना सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति के कार्य नैतिक मूल्यों के अनुरूप हैं। आत्मबोध की खोज और आत्म-जागरूकता का परिष्करण आंतरिक संघर्षों का समाधान करने की कुंजी है। ऐसी परिस्थितियों में अंतर्मन का पालन करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जीवन की चुनौतियों का सामना करने हेतु सर्वश्रेष्ठ पथप्रदर्शक है। बुद्ध ने यह शिक्षा दी कि आत्म-जागरूकता और सचेतनता अत्यंत आवश्यक है। दुःख के कारणों को समझकर और नैतिक व्यवहार का अनुशीलन करके, व्यक्ति आंतरिक शांति और सजगता की स्थिति प्राप्त कर सकता है। यह चार आर्य सत्यों के अनुरूप है जो दुःख की प्रकृति और इसके निवारण के मार्ग को रेखांकित करते हैं। भगवान कृष्ण द्वारा भगवद् गीता में दी गई शिक्षा के अनुसार, अनियंत्रित इच्छाएँ उस बुद्धि, ज्ञान और कौशल को नष्ट कर सकती हैं जिसे

विकसित करने के लिये व्यक्ति ने कड़ी मेहनत की है। ये इच्छाएँ अक्सर व्यक्तियों को आवेगशील होकर कार्य करने के लिये प्रेरित करती हैं, जिससे दीर्घकालिक लक्ष्य प्रभावित होते हैं और मात्र तात्कालिक संतुष्टि प्राप्त होती है। एक स्थिर और संतोषप्रद जीवन जीने के लिये, आत्मसंयम में निपुण होना और क्षणभंगुर इच्छाओं के प्रलोभनों से अप्रभावित रहना महत्वपूर्ण है। गीता का दर्शन गहन सत्य और शाश्वत ज्ञान पर जोर देता है। सुधार की प्रक्रिया भीतर से आरंभ होती है; आमूल परिवर्तन का प्रारंभ स्व से ही होना चाहिये। आत्मसंयम को व्यवहार में लाना और अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण हासिल करना हर व्यक्ति के समक्ष विद्यमान आंतरिक संघर्ष का निवारण करने हेतु आवश्यक है। भगवान कृष्ण की शिक्षाओं के अनुसार, बौद्धिक प्रगति और आत्मसंयम के समक्ष विद्यमान सबसे बड़ी बाधा इच्छाएँ हैं। ये इच्छाएँ विभिन्न तरीकों से प्रकट हो सकती हैं, जैसे तत्काल आनंद की लालसा या मुख्य उद्देश्यों से विमुख करने वाले विकर्षण।

“मन की प्रशान्ति, सद्भावना, मौन, आत्म-संयम एवं निष्कपट स्वभाव ये सभी मिलकर आत्मिक तपश्चर्या कहलाते हैं।”
- श्रीमद्भगवद्गीता

धवल सिंह राठौड़
सी.एस.आर. सहायक

पिता की सख्ती



पिता की सख्ती को बर्दाश्त करो
ताकि काबिल बन सको ।
पिता की बातें गौर से सुनो
ताकि दूसरों की न सुननी पड़े।
पिता के सामने ऊंचा मत बोलो
वरना भगवान तुमको नीचा कर देगा।
पिता का सम्मान करो ताकि
तुम्हारी संतान तुम्हारा सम्मान करे।
पिता का हुक्म मानो, ताकि खुशहाल रह सको
पिता के सामने नजरें झुका कर रखो
ताकि ईश्वर तुमको दुनिया में आगे करे.....।
पिता के आँसू तुम्हारे सामने न गिरें
वरना ईश्वर तुम्हें दुनिया से गिरा देगा.....।
माँ का मुकाम तो बेशक अपनी जगह है
पर पिता कभी कुछ कम नहीं
माँ के कदमों में स्वर्ग है
पर पिता स्वर्ग का दरवाजा है।
अगर दरवाजा ना खुला तो अंदर कैसे जाओगे



कमलेश कुमार मीना
सहायक निदेशक



मैं भी देश की बेटी हूँ।

मुझको यूँ कमजोर ना समझो
मैं भी देश की बेटी हूँ,
मातृभूमि पर शीश कटाने को
तैयार मैं बैठी हूँ।

आजादी का बिगुल बजाया
मैंने सन् 57 में,
पुत्र मोह से भी ना भटकी
अंग्रेजों से लड़ी हूँ मैं।

मेरी ऊँचाई की बोलो
कैसे ठाह लगाओगे,
आसमान में उड़ी हूँ तो
उस चांद पे भी पहुंची हूँ मैं।
राजनीति में भी मैंने
अपना परचम लहराया है,
इंदिरा बनकर के भारत का
मैंने राज चलाया है।

अपनी जनता की खातिर
कितने ही दुःख झेली हूँ मैं,
मर जाऊंगी, मिट जाऊंगी
देश की लाज बचाने को।

अपना लहू बहा दूंगी,
झंडा ऊँचा फहराने को
जल हो, थल हो या हो नभ
हर सेना में मैं बैठी हूँ।
मुझको यूँ कमजोर न समझो
मैं भी देश की बेटी हूँ।



चाँद पर तिरंगा

भारत माँ तेरे लालों ने, रचा स्वर्ण इतिहास,
झण्डा लेकर पहुँच गए हैं, देख चाँद के पास।
देख चाँद के पास, तिरंगा लहराता है,
गर्व से सीना सबका, कैसे हर्षाता है।
कठिन तपस्या लगी, मगर हम कर पाए हैं,
मजा हार के बाद, जीत का चख पाए हैं।
रहे तेरा आशीष, यूँ ही हम आगे जाएँ,
सूरज दादा को भी, अपना हाल बताएं ॥

मुस्कुराहट

आओ थोड़ा सा मुस्कुराते हैं,
गमों को पीछे छोड़ आते हैं।
पड़े हैं बंद कई सालों से,
खुशी के ताले खोल आते हैं।
तितलियों से चुरा के सभी,
रंग जीवन में नये लाते हैं।
हवाओं के भी रुख को मोड़ कर अब,
खुशबुएँ प्यार की लुटाते हैं।
बादलों की भी सैर हो जाए,
चलो कुछ तारे तोड़ लाते हैं।
खुशी और प्यार के खजाने से
कुछ भी करके किसी बहाने से,
किसी रोते हुए से चेहरे पे, खुशी फिर से
बिखेर आते हैं।
आओ थोड़ा सा मुस्कुराते हैं, गमों को
पीछे छोड़ आते हैं ॥

श्रीमती अनिता नागर
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी





मेरी आत्मिक यात्रा : ध्यान ने मृत्यु के भय को मिटाया

मृत्यु - एक ऐसा शब्द जो कभी मेरे लिए असहनीय भय का कारण था। मन में बार-बार यह विचार आता था कि जिस दिन मैं इस दुनिया से चला जाऊँगा, उस दिन क्या होगा ? पृथ्वी वैसे ही घूमती रहेगी, जैसे कुछ हुआ ही नहीं। लोग अपनी ज़िंदगी में व्यस्त रहेगे, और मैं... कहीं नहीं रहूँगा। ये सोचकर ही दिल बैठ जाता था। एक बेचैनी, एक गहरी घुटन मन में बनी रहती थी,

“मैं चला जाऊँगा, पर दुनिया तो चलती रहेगी।”

इस विचार ने मेरी नींदें तक छीन ली थीं।

एक मोड़ : ध्यान और योगी की आत्मकथा

इसी मानसिक संघर्ष के दौरान किसी ने मुझे जीवन बदल देने वाली पुस्तक “एक योगी की आत्मकथा” (योगी कथामृत - परमहंस योगानन्द) पढ़ने की सलाह दी थी। इस पुस्तक ने मेरी आत्मा को झकझोर दिया। महान योगियों के अनुभव, आत्मा की अमरता, मृत्यु के पार जीवन यह सब मेरे भीतर तक उतर गया। मैंने नियमित रूप से ध्यान करना शुरू किया। साँसों पर ध्यान देना, विचारों को बहने देना, खुद को भीतर से महसूस करना ,यह सब मेरी दिनचर्या का हिस्सा बन गया।

एक दिन जब भय ढल गया

बस यहीं से सब बदल गया।

मृत्यु का डर जैसे पिघलकर बह गया।

अब मृत्यु एक भय नहीं, बल्कि एक द्वार लगने लगी,

एक पड़ाव, जहाँ से आत्मा एक नए सफर पर निकलती है।

जीवन में नया दृष्टिकोण

“मैं शरीर नहीं हूँ। मैं वह चेतना हूँ जो सब देख रही है।”

अब मृत्यु से डर नहीं लगता।

अब हर पल को गहराई से जीने का मन करता है,

क्योंकि मैं जान चुका हूँ—

मृत्यु अंत नहीं, एक नया आरंभ है।



सचिन सिंह तोमर

वैयक्तिक सहायक



हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

सुमित्रानंदन पंत



चिकित्सा से शिक्षा की ओर अग्रसर..

क.रा.बी.नि. चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर में एमबीबीएस पाठ्यक्रम के प्रथम सत्र (वर्ष 2025-26) के अंतर्गत व्हाइट-कोट-सेरेमनी का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य अतिथि डॉ. दीपिका गोविल, चिकित्सा आयुक्त, पश्चिम अंचल, विशिष्ट अतिथि श्री रामजीलाल मीना, बीमा आयुक्त, पश्चिम अंचल ने प्रथम सत्र के लिए प्रवेश पाने वाले 50 छात्रों को चिकित्सा के क्षेत्र में अपना सर्वश्रेष्ठ देने हेतु प्रेरित किया।





लक्ष्य

कुछ करना है, तो डट कर चला।
थोड़ा दुनिया से हटकर चला।
लीक पर तो सभी चल लेते हैं,
कभी इतिहास को पलट कर चला।
बिना काम के मुकाम कैसा?
बिना मेहनत के, दाम कैसा?
जब तक न हांसिल हो मंजिल,
तो राह में आराम कैसा?
अर्जुन सा निशान रख।
मन में ना कोई बहाना रख।
लक्ष्य सामने है,
बस उसी पे अपना ठिकाना रख।
सोच मत, साकार कर।
अपने कर्मों से प्यार कर।
मिलेगा तेरी मेहनत का फल
किसी और का ना इंतजार कर।
जो चले थे अकेले उनके पीछे आज मेले हैं।
जो करते रहे इंतजार उनकी,
जिंदगी में आज भी झमेले हैं।



कर्म



कर्म कर तू कर्म कर,
ना तू औरों से डर।
बस आगे ही आगे को बढ़,
ना देख तू दुनिया वालों को।
क्योंकि ये तो तेरे पीछे भागे हैं,
बस तू ही तू तो आगे है।
कर्म का तू ध्यान कर,
कर्म का तू सम्मान कर।
लोगों का तू बन जा सहारा,
लोगों का तू बन जा प्यारा।
तेरा यह छोटा सा सहारा,
कर देगा जग रोशन सारा।
अपने कर्मों पर तू
कभी अभिमान ना कर,
अपने से छोटों का तू
कभी अपमान ना कर।
अपने लिए जी लेते हैं सभी,
तू औरों के लिए जी और
औरों के लिए मर।
बस कर्म कर-तू कर्म कर।

जयप्रकाश अग्रवाल
भेषजी अधिकारी



मेरी कहानी - ई.एस.आई.सी. कॉलोनी, जयपुर से दिल्ली तक

मेरी कहानी शुरू होती है ई.एस.आई.सी. कॉलोनी से। यहीं मेरा बचपन बीता। मैं छोटी सी थी, सिर्फ 6 साल की, जब हम यहाँ आए। आते ही दूसरे दिन खेलते-कूदते मैंने अपने सिर पर चोट लगा ली थी। आज भी उसके निशान मुझे अपने बचपन की याद दिलाते हैं, एक ऐसा बचपन जो हँसने, कूदने, शरारत करने और सीखने से भरा हुआ था। जब याद करती हूँ, तो सबसे पहले याद आते हैं आर.डी. अंकल का कुछ सिखाना। आर.डी. अंकल मतलब पटनायक अंकल। 15 अगस्त और 26 जनवरी को हम तैयार होकर जाते थे, खूब सारी कविताएँ रटते थे। फिर भी मैं हमेशा कविता भूल जाती थी। तब अंकल कहते, “अगली बार अच्छे से करके आना, फिर प्राइज जीत के जाना।”

बचपन रंग-बिरंगे कार्यक्रमों से भरा था — जन्माष्टमी, शिवरात्रि, माता का कीर्तन, अन्नकूट, पौष बड़े, होली, दिवाली। खाना-पीना, गाना-बजाना और उत्सव की रोशनी हर दिन को खास बना देती थी। शायद इतना मानसिक विकास तो मेरा स्कूल में भी नहीं हुआ होगा, जितना इस पवित्र और सही माहौल में हुआ था। फिर मैं थोड़ी बड़ी हुई, छठी कक्षा में पहुँची। तब तबीयत थोड़ी ज़्यादा ही खराब रहने लगी। इसी दौरान ईएसआईसी अस्पताल जाना हुआ। पापा का रावत अंकल से टकराना हुआ, उनका आर.पी. अंकल से मिलना हुआ और उनसे मिलकर मेरी खाँसी का दूर जाना हुआ। आज मुझे याद भी नहीं कि पिछली बार खाँसी कब हुई थी।



दिन बीत रहे थे — कभी क्रिकेट, कभी पकड़म-पकड़ाई, कभी छुपन-छुपाई। कभी एक घर में छुपते, कभी दूसरे में। कभी कोई आंटी डाँट देती, कभी कोई प्यार से समझाती। समय तेज़ी से गुजर गया। 12 वीं की परीक्षा आई, मैं अच्छे नंबर से पास हुई और मुझे आज भी याद है जी.सी.दरजी अंकल का ₹2000 देना और उनका कहना, “कुछ करना बेटा।” यही शब्द मेरे लिए एक प्रेरणा मंत्र बन गए।

मैं पढ़ती रही, मेहनत करती रही। आज जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूँ, तो लगता है कि मेरी ये पूरी यात्रा, बचपन की शरारत से लेकर ज़िन्दगी के बड़े सपनों तक — ई.एस.आई.सी. कॉलोनी, जयपुर से दिल्ली तक का एक सफ़र है।

सुश्री कनिका सेहरा

भारतीय आर्थिक सेवा (भा.अ.से.)

सुपुत्री श्री घनश्याम मीना, कार्यालय अधीक्षक



भारतीय एकता के लक्ष्य का साधन हिंदी भाषा का प्रचार है।

टी. माधवराव





जनता की सरकार से अपेक्षा

एक लोकतांत्रिक सरकार से जनता की कई अपेक्षाएं होती हैं। मुख्य रूप से, जनता एक ऐसी सरकार चाहती है जो उनके प्रति जवाबदेह हो, उनकी आवश्यकताओं और अपेक्षाओं के प्रति संवेदनशील हो और जो कानून के शासन का पालन करे। इसके अलावा, जनता यह भी चाहती है कि सरकार भ्रष्टाचार से मुक्त हो, नागरिकों के मौलिक अधिकारों की रक्षा करे और देश के विकास के लिए काम करे।

लोकतंत्र और जनता की अपेक्षाएं

- **जवाबदेही** : लोकतंत्र में सरकार जनता के प्रति जवाबदेह होती है। इसका मतलब है कि सरकार को अपने कार्यों के लिए जनता को जवाब देना होगा। यदि सरकार जनता की अपेक्षाओं पर खरी नहीं उतरती है, तो जनता को उसे बदलने का अधिकार है।
- **संवेदनशीलता** : जनता चाहती है कि सरकार उनकी आवश्यकताओं और अपेक्षाओं के प्रति संवेदनशील हो। सरकार को जनता की राय एवं चिंताओं को सुनना चाहिए तथा उनके अनुसार नीतियां बनानी चाहिए।
- **कानून का शासन** : लोकतंत्र में कानून का शासन महत्वपूर्ण है। इसका मतलब है कि कोई भी व्यक्ति कानून से ऊपर नहीं है, और सरकार को कानून के अनुसार काम करना होगा।
- **भ्रष्टाचार मुक्त शासन** : जनता भ्रष्टाचार से मुक्त सरकार चाहती है। भ्रष्टाचार एक लोकतांत्रिक व्यवस्था के लिए हानिकारक है और जनता चाहती है कि सरकार भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए प्रभावी कदम उठाए।
- **मौलिक अधिकारों की रक्षा** : लोकतंत्र में, नागरिकों के मौलिक अधिकारों की रक्षा करना सरकार का कर्तव्य है। सरकार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी नागरिकों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, सभा की स्वतंत्रता और निष्पक्ष सुनवाई जैसे मौलिक अधिकार प्राप्त हों।
- **विकास** : जनता चाहती है कि सरकार देश के विकास के लिए काम करे। इसमें शिक्षा, स्वास्थ्य, बुनियादी ढांचे और आर्थिक विकास जैसे क्षेत्र शामिल हैं।

अन्य अपेक्षाएं :

- **रोजगार** : बेरोजगारी एक बड़ी समस्या है और जनता चाहती है कि सरकार रोजगार के अवसर पैदा करे।
- **महंगाई** : महंगाई एक और बड़ी समस्या है और जनता चाहती है कि सरकार महंगाई को नियंत्रित करे।
- **सुरक्षा** : जनता चाहती है कि सरकार उन्हें सुरक्षित महसूस कराए, और उन्हें अपराधों से बचाए।
- **शिक्षा और स्वास्थ्य** : जनता चाहती है कि सरकार शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार करे। संक्षेप में, जनता एक ऐसी सरकार चाहती है जो जवाबदेह, संवेदनशील, पारदर्शी, भ्रष्टाचार मुक्त, और विकासोन्मुखी हो। सरकार को कानून के शासन का पालन करना चाहिए और नागरिकों के मौलिक अधिकारों की रक्षा करनी चाहिए।



जुगल किशोर सैनी
सहायक (सेवानिवृत्त)



नारी का संघर्ष

कुछ फुरसत के क्षण अपने लिए भी,
बचाया करो तुम नारी ।
कुछ खुशी के पल अपने लिए भी,
चुराया करो तुम नारी ।

क्या हर दिन परहित के लिए ही,
जागती हो तुम ।
कभी फूलों के थाल अपने लिए भी,
संजाया करो तुम नारी ।

जह्दोजहद और संघर्षमयी जीवन में भी,
सबको खुशियाँ देती हो तुम ।
कुछ आराम के क्षण अपने लिए भी,
बचाया करो तुम नारी ।

कब तक प्रेम-त्याग की ममतामयी मूरत,
बनी रहोगी तुम ।
कुछ त्याग अपनों से अपने लिए भी,
कराया करो तुम नारी ।

अंतर्मन के उद्गारों को अंदर ही,
क्यों दफना देती हो तुम ।
कभी कविता के दो छंद अपने लिए भी,
बनाया करो तुम नारी ।

तेरी तपस्या से मिले वजूद का कर्ज,
अभी कहाँ पूर्ण हुआ है?
इसलिए इस तपस्या में औरों को अपने लिए भी,
तपाया करो तुम नारी ।

संघर्ष करते-करते
कृपकाय हो गयी हो तुम ।
अब तो कुछ फुरसत के क्षण अपने लिए भी,
बचा लो तुम नारी ।

भ्रष्टाचार

सुनाते हैं आज आपको एक किस्सा,
विद्यार्थी जीवन की उलझन का हिस्सा ।
आज का विद्यार्थी अंधी दौड़ में फँस गया है ।
भिन्न-भिन्न परीक्षाएं देकर थक गया है ।
क्या इस देश के विभागों को संभालने की खातिर,
ढेर सारी डिग्रियाँ, परीक्षाएं जरूरी हैं ।
पहले भी तो पाँचवी पास,
विभागों को संभाला करते थे ।

और बिना भ्रष्टाचार के देश को चलाया करते थे ।
पर अब इन बड़ी-बड़ी डिग्रियों ने इन्सान को,
केवल स्वार्थी बना दिया है ।
और बड़ी-बड़ी कंपनियों पर बिठाकर मानव को,
पूर्णतः भ्रष्ट बना दिया है ।

घर के मालिक के चार कंधे उस घर में भी,
चौगुना विकास ले आते थे ।
पर दुःख है,

हमारे राष्ट्र के अरबों कंधे भी,
भ्रष्टाचार के तंत्रजाल में फँस कर लुप्त हो जाते हैं ।
आखिर क्यों ? आखिर क्यों ...
जी हॉ ! मानवीयता, कर्तव्यनिष्ठा से
सब जी चुराते हैं ।
और अपने कार्य को टालमटोल कर
खुद सो जाते हैं ।

टालमटोली के इस दुष्चक्र में अनगिनत विचौलिए,
अपना स्वार्थ सिद्ध कर खूब लाभ उठा जाते हैं ।
और सीधे-साधे निरा भोले भलमानुष ही,
इस षड्यंत्र के शिकंजे में फँस जाते हैं ।

एक-दूजे की खामियों को उजागर कर-कर के,
अपना निजी सुख साथ रहे हैं ।
और विकासशील से विकसित राष्ट्र की परिभाषा तक,
हम नहीं पहुँच पा रहे हैं ।



सत्यनारायण मीना
वरिष्ठ भेषजी अधिकारी



आत्म अंकन का निर्धारण और सोशल मीडिया

कुछ दिनों पहले सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर की अचानक मृत्यु जो अपने फॉलोअर्स की संख्या में भारी गिरावट के बाद अवसाद का शिकार हो गई, एक आधुनिक विरोधाभास का प्रमाण है। कानून की डिग्री से लैस, उसके पास विकल्प थे फिर भी उसकी पहचान और अंततः उसका मूल्य बोध ऑनलाइन मान्यता के अस्थिर मीट्रिक से बंधा रहा। अपने जीवन को समाप्त करने का उसका दुखद निर्णय न केवल व्यक्तिगत निराशा को दर्शाता है, बल्कि एक सामाजिक महामारी को भी दर्शाता है, जहाँ एल्गोरिदम गरिमा को निर्धारित करते हैं। जैसा एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक ने कहा है, "हमने एक ऐसे विश्व का निर्माण किया है जो दृश्यता को मूल्य के साथ, प्रशंसा को प्रामाणिकता के साथ मिलाती है। अनजान लोगों की स्वीकृति पाने की दौड़ में हम स्वयं को मिटा रहे हैं।" इस इन्फ्लुएंसर की कहानी कोई एकल घटना नहीं है; यह एक डरावना प्रतिबिंब है कि कैसे हमें जोड़ने के लिये बनाए गए प्लेटफॉर्म चुपचाप हमारे आत्म-सम्मान की नींव को नष्ट कर रहे हैं। इस प्रकार इन्फ्लुएंसर की कहानी इस संकट का एक भयावह सूक्ष्म जगत है। आज के डिजिटल परिदृश्य में जहाँ व्यक्ति अपने मूल्य को अपनी सोशल मीडिया उपस्थिति के बराबर समझते हैं, उसका संघर्ष एक पीढ़ी की खामोश लड़ाई को दर्शाता है। वर्ष 2023 के एनआईएमएचएनएस अध्ययन ने इस वास्तविकता को रेखांकित किया। 30% शहरी भारतीय किशोर सोशल मीडिया की लत से जुड़ी चिंता की रिपोर्ट करते हैं जो लाइक गिनने और दोषरहित व्यक्तित्व बनाने के चक्र में फँस जाते हैं। अतः, यह कृति आत्म-मूल्य को आकार देने में सोशल मीडिया की दोहरी भूमिका की जाँच करती है, जो सशक्त बनाने और हाशिये पर रखने की क्षमता रखती है तथा संतुलित सचेत जुड़ाव का समर्थन करती है।

विगत दो दशकों में सोशल मीडिया व्यापक रूप से फैल चुका है, जिससे यह मूल रूप से बदल गया है कि लोग कैसे जुड़ते हैं, स्वयं को कैसे अभिव्यक्त करते हैं और आत्म-मूल्य को कैसे देखते हैं। शुरुआत में, फ्रेंडस्टर (2002) और माईस्पेस (2003) जैसे वैश्विक प्लेटफॉर्म ने डिजिटल संपर्क के लिये बुनियादी उपकरण प्रदान किये थे। उपयोगकर्ता अपनी रुचियाँ सूचीबद्ध कर सकते थे, प्रोफाइल को अनुकूलित कर सकते थे और मित्रों की सूची बना सकते थे। भारत में ऑरकुट, जिसे वर्ष 2004 में लॉन्च किया गया था, शहरी युवाओं के बीच तेजी से सबसे लोकप्रिय प्लेटफॉर्म बन गया। इसका स्कैपबुक फीचर और कम्युनिटी पेजेस इसे एक सांस्कृतिक घटना बना गए तथा यह कई भारतीयों के लिये ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग का पहला अनुभव साबित हुआ।

यहाँ से आगे, 2004 में फेसबुक के वैश्विक लॉन्च ने उपयोगकर्ताओं को वास्तविक नाम, तस्वीरें और जीवन की घटनाओं को प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करके डिजिटल पहचान को फिर से परिभाषित किया। भारत में, फेसबुक ने 2010 के दशक की शुरुआत में धीरे-धीरे ऑर्कुट को पीछे छोड़ दिया जो क्यूरेटेड डिजिटल व्यक्तित्व की ओर बदलाव के साथ अधिक सरेखित था। समय के साथ, 'लाइक', 'टिप्पणियाँ' और 'शेयर' जैसी सुविधाओं ने आकस्मिक साझाकरण से लेकर प्रतिस्पर्धी आत्म-प्रस्तुति तक दोनों संदर्भों में उपयोगकर्ता व्यवहार को बदल दिया। इंस्टाग्राम (2010) और ट्विटर (2006), ने दृश्यों और संक्षिप्तता पर अपने जोर के साथ, वैश्विक और भारत दोनों में इस परिवर्तन को और तेज कर दिया।

हाल के वर्षों में, किफायती स्मार्टफोन, सस्ता डेटा (भारत में वर्ष 2016 के बाद एक प्रमुख कारक) और एल्गोरिदम-संचालित सामग्री जैसी तकनीकी प्रगति ने सोशल मीडिया को सर्वव्यापी बना दिया है। प्रभावशाली संस्कृति, वायरल सामग्री और मुद्रीकृत जुड़ाव का उदय एक वैश्विक प्रवृत्ति को दर्शाता है, लेकिन भारत के युवा-संचालित, मोबाइल-प्रथम डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र में भी इसकी मजबूत प्रतिध्वनि मिलती है। सोशल नेटवर्किंग से सोशल परफॉरमेंस की ओर इस बदलाव ने मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को बढ़ाने में योगदान दिया है।

वर्तमान युग में सोशल मीडिया इस बात पर गहरा प्रभाव डालता है कि लोग, विशेष रूप से युवा, स्वयं को कैसे आँकते हैं। दूसरों के जीवन को लगातार देखते रहने की वजह से बार-बार तुलना करने की आदत बन जाती है जो अक्सर आत्म-सम्मान में कमी और मानसिक तनाव का कारण बनती है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के एक अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों और युवा वयस्कों में चिंता, शरीर के प्रति असंतोष एवं अवसाद का कारण बन सकता है। इंस्टाग्राम और स्नैपचैट जैसे विजुअल प्लेटफॉर्म का उपयोग शारीरिक रूप-रंग के बारे में नकारात्मक धारणाओं एवं कॉस्मेटिक सर्जरी में बढ़ती रुचि से जुड़ा हुआ है, खासकर महिलाओं के बीच। प्रायः ऑनलाइन दिखाए जाने वाले क्यूरेटेड परफेक्शन अवास्तविक मानक तय करते हैं, जिससे उपयोगकर्ता अपने जीवन के बारे में अपर्याप्त और चिंतित महसूस करते हैं। ये मुद्दे व्यक्तियों से आगे बढ़कर सामाजिक कल्याण को प्रभावित करते हैं, क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य संघर्ष परिवारों, स्कूलों और स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों पर दबाव डालते हैं।

सोशल मीडिया एल्गोरिदम इस तरह से बनाए गए हैं कि वे उपयोगकर्ताओं को वही सामग्री अधिक दिखाते हैं, जिसमें वे पहले से रुचि दिखाते हैं। इससे प्रचलित रुझानों और सौंदर्य मानकों को बढ़ावा मिलता है, जबकि वे आवाजें और रूप जो आम मानकों में फिट नहीं होते, हाशिये पर चले जाते हैं। यह डिजिटल इको चैंबर समावेश को सीमित करता है और सुंदरता, सफलता एवं पहचान की परिभाषा को सीमित करता है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया दृश्यता को मूल्य के बराबर मानता है, जो व्यक्तिगत पहचान व आत्म-मूल्य के लिये एक परेशान करने वाला बदलाव है। इसके अलावा, एल्गोरिदम पूर्वाग्रह सनसनीखेज, ध्रुवीकरण या सतही सामग्री को प्राथमिकता देता है।



इस माहौल में, सनसनीखेज सामग्री जो अक्सर भावनात्मक रूप से आवेशित, ध्रुवीकरण या भ्रामक होती है, असंगत दृश्यता प्राप्त करती है क्योंकि एल्गोरिदम बारीकियों पर जुड़ाव को प्राथमिकता देते हैं। यह तर्क पर आक्रोश को पुरस्कृत करके सार्वजनिक विमर्श को विकृत करता है तथा सार्थक, तथ्य-आधारित बातचीत के लिये स्थान को खत्म करता है। उदाहरण के लिये भारत ने डेटा गोपनीयता और राष्ट्रीय सुरक्षा का हवाला देते हुए वर्ष 2020 में टिकटॉक पर प्रतिबंध लगा दिया था जो ऐप की लत और हानिकारक सामग्री के संपर्क सहित युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से जुड़ी चिंताओं से उपजा था। भारतीय मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 जैसे उपचारात्मक उपाय, अत्यधिक स्क्रीन समय और सोशल मीडिया के उपयोग के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक बीमारियों के अधिकारों की सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हैं तथा सोशल मीडिया व आत्म-मूल्य के बारे में युवाओं के दृष्टिकोण को मजबूत और सुधारते हैं।

मान्यता प्राप्त करने की चाहत रखने वाला व्यवहार एक और चिंता का विषय है। कई उपयोगकर्ता खुद को अभिव्यक्त करने की वास्तविक इच्छा से नहीं बल्कि सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिये सामग्री पोस्ट करते हैं। बाहरी अनुमोदन पर यह निर्भरता आंतरिक आत्मविश्वास को कम कर सकती है और स्वयं के बारे में उतार-चढ़ाव उत्पन्न कर सकती है जो सार्वजनिक जुड़ाव पर बहुत अधिक निर्भर करती है। ऑनलाइन उत्पीड़न उपयोगकर्ता के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को भी प्रभावित करता है। जब व्यक्तिगत मूल्य ऑनलाइन पहचान से जुड़ा होता है तो साइबरबुलिंग एवं नकारात्मक बातचीत के विनाशकारी भावनात्मक परिणाम हो सकते हैं। इसका एक वर्तमान उदाहरण भारत के उप राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार द्वारा सामना किया गया लक्षित ऑनलाइन दुर्व्यवहार है जो इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे उच्च पदस्थ सार्वजनिक अधिकारी भी डिजिटल बदनामी से अछूते नहीं हैं। ऐसी घटनाएँ डिजिटल स्पेस में मजबूत साइबर शासन, जवाबदेही तंत्र और मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा उपायों को स्थापित करने की आवश्यकता पर जोर देती हैं।

इसके नुकसानों के बावजूद, सोशल मीडिया ने लाखों लोगों को सशक्त बनाया है। वंचित समूहों के लिये, यह दृश्यता परिवर्तनकारी हो सकती है। मी टू और ब्लेक लाइव्स मेटर जैसे आंदोलन इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि कैसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म कम प्रतिनिधित्व वाली आवाजों को वैध बना सकते हैं और सामाजिक बदलाव को बढ़ावा दे सकते हैं। भारत में, दलित महिलाओं और किसानों के अधिकारों जैसे अभियानों ने सोशल मीडिया के कारण गति एवं प्रभाव प्राप्त किया है। ये स्थान समर्थन, मान्यता और एकजुटता प्रदान करते हैं, जिसकी कई लोगों को अपने ऑफलाइन वातावरण में कमी होती है। व्यावसायिक रूप से, सोशल मीडिया कंटेंट क्रिएटर, उद्यमियों और फ्रीलांसरों को अपने कौशल का प्रदर्शन करने एवं ब्रांड बनाने में सक्षम बनाता है।

समय की पत्रकारिता या कलात्मक अभिव्यक्ति के रूप में देखा जा सकता है। कई लोगों के लिये, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करने और पारंपरिक भौगोलिक या सांस्कृतिक सीमाओं से कहीं आगे के दर्शकों तक पहुँचने के अवसर प्रदान करते हैं। भारत में, यह डिजिटल सशक्तीकरण मेटा और ओपन नेटवर्क फॉर डिजिटल कॉमर्स (ओएनडीसी) के बीच साझेदारी जैसी पहलों से और समर्थित है, जिसका उद्देश्य लघु व्यवसायों और स्थानीय विक्रेताओं को एक एकीकृत डिजिटल इकोसिस्टम में शामिल करके ई-कॉमर्स तक पहुँच को लोकतांत्रिक बनाना है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल सामग्री बनाने की प्रक्रिया आत्म-प्रतिबिंब और रचनात्मकता को प्रोत्साहन प्रदान कर सकती है जबकि आत्म-जागरूकता और पहचान निर्माण को सुदृढ़ करती है। फिर भी, आत्म-मूल्य के संदर्भ में सोशल मीडिया की कमियाँ काफी गंभीर हैं। इनमें सबसे प्रमुख है निरंतर तुलना की संस्कृति। उपयोगकर्ता अक्सर दूसरों के सजाए हुए जीवन को एक मानक के रूप में देखने लगते हैं, जिससे असफलता या अपर्याप्तता भावना जैसी भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। फेसबुक के माध्यम से पुराने पलों को बार-बार जीने की विवशता या वायरल ट्रेंड्स के पीछे भागने की प्रवृत्ति वास्तविक जीवन जीने की प्रामाणिकता को कम कर देती है। जैसे-जैसे इन समस्याओं के प्रति जागरूकता बढ़ रही है, सोशल मीडिया के साथ एक अधिक सतर्क और स्वस्थ संबंध की दिशा में प्रगति के संकेत दिखाई दे रहे हैं। डिजिटल कल्याण (डिजिटल वेलनेस) को लेकर सार्वजनिक चर्चा बढ़ रही है, जिसमें उपयोगकर्ता, शिक्षक और नीति-निर्माता सभी सोच-समझकर और संतुलित उपयोग पर जोर दे रहे हैं। तकनीकी प्लेटफॉर्म भी अब प्रतिक्रिया देने लगे हैं। जैसे, लाइक काउंट छिपाने की सुविधा, स्क्रीन टाइम ट्रैकिंग और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित संकेत जैसी

विशेषताएँ अब सामान्य होती जा रही हैं। कुछ प्लेटफॉर्म ऐसे नए एल्गोरिदमिक मॉडल पर कार्य कर रहे हैं जो वायरल कंटेंट की बजाय गुणवत्तापूर्ण बातचीत (क्वालिटी इंटरैक्शन) को प्राथमिकता देते हैं। शिक्षा इसमें एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। विशेष रूप से युवाओं के लिये मीडिया साक्षरता कार्यक्रम उपयोगकर्ताओं को यह सिखा सकते हैं कि वे डिजिटल कंटेंट का आलोचनात्मक मूल्यांकन कैसे करें, ऑनलाइन व्यक्तित्वों की कृत्रिमता को समझें और सोशल मीडिया की मान्यता से स्वतंत्र रहकर आत्म-मूल्य बनाए रखें। इसके अलावा, प्रामाणिकता, धीमे कंटेंट (स्लो कंटेंट) और वास्तविक बातचीत को बढ़ावा देने वाले वैकल्पिक प्लेटफॉर्म तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। ये डिजिटल मंच प्रदर्शन के दबाव को निम्न करने और इसके स्थान पर गहन और अधिक अर्थपूर्ण संबंधों को बढ़ावा देने का प्रयास करते हैं। व्यापक स्तर पर, डिजिटल पहचान की अवधारणा लगातार विकसित हो रही है। वर्चुअल रियलिटी और मेटावर्स जैसी उभरती तकनीकें यह विस्तार कर रही हैं कि लोग स्वयं को ऑनलाइन कैसे अभिव्यक्त करते हैं। हालाँकि ये उपकरण प्रामाणिकता के संदर्भ में नई चुनौतियाँ प्रस्तुत करते हैं लेकिन ये रचनात्मकता, प्रयोग और व्यक्तिगत विकास के लिये अवसर भी प्रदान करते हैं।

भारत स्वस्थ सोशल मीडिया उपयोग को बढ़ावा देने के लिये आईटी नियम 2021, डिजिटल इंडिया कार्यक्रम और साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल जैसी पहलों के माध्यम से कार्य कर रहा है। शैक्षिक प्रयासों में स्कूलों में साइबर सुरक्षा पाठ्यक्रम और 'वी थिंक डिजिटल' जैसी जागरूकता अभियानों को शामिल किया गया है जो डिजिटल साक्षरता, जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार और साइबरबुलिंग व गलत सूचना से सुरक्षा को प्रोत्साहित करते हैं। सोशल मीडिया कंपनियों पर भी अब नैतिक डिजाइन प्रैक्टिस को अपनाने का दबाव बढ़ता जा रहा है। विशेषज्ञ कंटेंट मॉडरेशन में जवाबदेही, एल्गोरिदम की पारदर्शिता और डेटा नैतिकता के लिये जोर दे रहे हैं ताकि डिजिटल वातावरण को अधिक स्वस्थ और सुरक्षित बनाया जा सके।

मीडिया साक्षरता युवाओं और समाज के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यक्तियों को सामग्री का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने, गलत सूचना को पहचानने और डिजिटल प्लेटफॉर्म का जिम्मेदारी से उपयोग करने में सक्षम बनाती है। यह सूचित निर्णय लेने को सुनिश्चित करती है, मानसिक प्रलोभन से सुरक्षा प्रदान करती है और ऑनलाइन संवाद में सम्मानपूर्ण सहभागिता को प्रोत्साहन देती है जो तेजी से प्रवाहित होती सूचना और सोशल मीडिया प्रभाव के इस युग में अत्यावश्यक कौशल हैं। सोशल मीडिया का आत्म-मूल्य पर प्रभाव निस्संदेह है लेकिन यह अनिवार्य नहीं है। यह एक ऐसा उपकरण है जो मानवीय प्रवृत्तियों को दर्शाता और उन्हें बढ़ाता है, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक। हम इससे किस प्रकार जुड़ते हैं और इसे कितनी सजगता से उपयोग करते हैं, यही तय करता है कि यह हमें सशक्त करेगा या अशक्त। पूरी तरह से इससे दूरी बनाने के बजाय समाधान एक स्वस्थ डिजिटल संस्कृति विकसित करने में निहित है। शासन, शिक्षा और नागरिक समाज महत्वपूर्ण जागरूकता, जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार विकसित करके, आत्म-विकास को स्थापित करके और प्रोत्साहित करके स्वस्थ डिजिटल सहभागिता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उस बदलाव की पहली शुरुआत हमारे भीतर से होती है। सोशल मीडिया उपस्थिति और व्यक्तिगत पहचान के बीच जटिल रास्ते को पार करते हुए, संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। सोशल मीडिया हमारे आत्म-दर्शन में भूमिका निभा सकता है लेकिन इसे हमारे मूल्य को निर्धारित करने का अधिकार नहीं है। मापदंडों और मीडिया से अपना आत्म-मूल्य वापस लेकर, हम अधिक स्थिर और पूर्ण जीवन की ओर एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हैं, चाहे वह ऑनलाइन हो या ऑफलाइन।

मुकेश कुमार मीना
प्रवर श्रेणी लिपिक

झलकियाँ

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक का आयोजन



हिन्दी कार्यशाला का आयोजन



राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह (वर्ष 2025)



पंचदीप प्रज्वलन



मुख्य अतिथि महोदय का अभिनंदन



मुख्य अतिथि महोदय एवं कार्यालय के अधिकारियों से सुशोभित मंच



मुख्य अतिथि महोदय को स्मृति चिह्न भेंट



सरस्वती वंदना



माननीय गृहमंत्री, श्रम व रोजगार मंत्री, भारत सरकार एवं निगम के महानिदेशक की अपील का वाचन



मुख्य अतिथि महोदय द्वारा पुरस्कार वितरण

राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह (वर्ष 2025)



पुरस्कार वितरण



अन्तः अनुभागीय शील्ड प्रदान करते हुए मुख्य अतिथि महोदय



समारोह में उपस्थित कार्मिक



मुख्य अतिथि महोदय का उद्घोषन



अधिष्ठाता महोदय का संबोधन



मुख्य अतिथि महोदय द्वारा वृक्षारोपण

हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी



पश्चिम क्षेत्र मास्टर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण
(राष्ट्रीय कर्मयोगी - जन सेवा कार्यक्रम)





सच्चाई

गिरना भी अच्छा है,
औकात का पता चलता है।
बढ़ते हैं जब हाथ उठाने को,
अपनों का पता चलता है।

जिन्हें गुस्सा आता है,
वो लोग सच्चे होते हैं।
मैंने झूठों को अक्सर,
मुस्कुराते हुए देखा है।

सीख रहा हूँ मैं भी,
मनुष्यों को पढ़ने का हुनर।
सुना है चेहरे पर,
किताबों से ज्यादा लिखा होता है।



क्या खोजते हो दुनिया में, जब सब कुछ तेरे अंदर है।
क्यों देखते हो औरों में, जब तेरा मन ही दर्पण है।

दुनिया बस एक दौड़ नहीं, तू भी अश्व नहीं है धावक।
रुक कर खुद से बातें कर ले, अंतर्मन को शांत तो कर ले।

सपनों की गहराई समझो, अपने अंदर की अच्छाई समझो।
स्वाध्याय की आदत डालो, जीवन को तुम खुलकर जी लो।

आलस्य तुम्हारा दुश्मन है तो, पुरुषार्थ को अपना दोस्त बना लो।
जीवन का यह रहस्य समझ लो और खुशियों से तुम नाता जोड़ो।

जयप्रकाश अग्रवाल
भेषजी अधिकारी



हिंदी भारतीय संस्कृति की आत्मा है।

कमलापति त्रिपाठी





एनाटॉमी

वो आया पहली बार, किताबें थामे,
थोड़ा डर, थोड़ा संकोच मन में थामे।
डिसेक्शन हॉल में पड़ी थी देह एक शांत,
ना कोई आवाज़, ना कोई भ्रांत।
"ये क्या है?" उसने धीरे से पूछा,
गुरु ने कहा - "ये है तुम्हारा पहला शिक्षक सच्चा।
मरा नहीं है, ये अमर हुआ है,
ज्ञान की खातिर खुद को अर्पण किया है।"
धीरे-धीरे कांपते हाथों ने छुआ,
हर नस, हर अंग में ज्ञान को ढूंढा।
हड्डी ने कहा - "मैं हूँ आधार तेरा",
दिल ने कहा - "हर भावना की धारा मैं हूँ मेरा"
फेफड़े बोले - "हर सांस की कीमत समझ",
जिगर बोला - "संयम रख, साहस की चमक पहचान"।
आंतों ने सिखाई धैर्य की चाल,
नसों ने दिखाया संवेदना का जाल।
वह हर दिन सीखा, हर रात जागा,
रक्त की धाराओं में जीवन को पहचाना।
वो समझ गया - शरीर बस देह नहीं,
ये है सेवा, समर्पण, विज्ञान की वही रेखा नहीं।
फिर आया एक दिन जब उसने कसम खाई,
"जहाँ दर्द होगा, वहाँ राहत बन जाऊँगा भाई।
इस मौन शिक्षक का ऋण चुकाऊँगा यूँ,
हर रोगी को अपना समझ अपनाऊँगा यूँ।
एनाटॉमी ने उसे इंसान नहीं,
एक संवेदनशील हीरो बनाया कहीं।
जो समझे अंगों की ये प्यारी जुबां,
वही सच्चा डॉक्टर, वही जीवन की शान।



डॉ. रिंकी चौधरी

अनुशिक्षक, शरीर रचना विज्ञान विभाग



चरित्र

“मौन से अधिक अधिकार को कोई और चीज मजबूत नहीं कर सकती।”

लियोनार्डो दा विंची

लगभग सभी मनुष्य प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं, लेकिन व्यक्ति के चरित्र के परीक्षण के लिये, उसे शक्ति प्रदान करके देखिए...

उपर्युक्त कथन शक्ति और चरित्र के बीच गहरे संबंध पर अंतर्दृष्टि डालता है। जब व्यक्ति को शक्ति प्राप्त होती है, तो उसका वास्तविक चरित्र सामने आता है। प्रतिकूल परिस्थितियों में इंसान अक्सर संयम और धैर्य का प्रदर्शन करता है, क्योंकि परिस्थितियाँ उसे विवश कर देती हैं। लेकिन जब किसी व्यक्ति को शक्ति मिलती है, चाहे वह राजनीतिक, आर्थिक अथवा सामाजिक हो तो वही शक्ति उसके चरित्र की असली परीक्षा लेती है।

इस लेख में हम इस कथन के विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण करेंगे और यह समझने की कोशिश करेंगे कि कैसे शक्ति चरित्र का परीक्षण करती है। साथ ही इसका राजनीतिक, सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में क्या महत्त्व है।

शक्ति को सदियों से विभिन्न दृष्टिकोणों से देखा गया है। यह वह साधन है जो व्यक्ति को अपने निर्णय लेने और उन्हें लागू करने की स्वतंत्रता देता है। परंतु, शक्ति के साथ जिम्मेदारी भी आती है। इस बात को बेंजामिन फ्रैंकलिन के प्रसिद्ध कथन से भी समझा जा सकता है, "बड़ी शक्ति के साथ बड़ी जिम्मेदारी आती है।"

शक्ति किसी व्यक्ति के स्वभाव, नैतिकता और आदर्शों को परखने का माध्यम बनती है। एक व्यक्ति जो साधारण जीवन में संयमित, विनम्र और नैतिक हो सकता है, वही शक्ति प्राप्त करने के बाद अहंकारी, लालची, या अनैतिक हो सकता है। शक्ति की प्राप्ति व्यक्ति के भीतर छिपी इच्छाओं और वास्तविक व्यक्तित्व को उजागर करती है।

(i) महात्मा गांधी

महात्मा गांधी का जीवन इस कथन का एक आदर्श उदाहरण है। उन्होंने ब्रिटिश साम्राज्य के खिलाफ सत्याग्रह और अहिंसा के माध्यम से भारत की स्वतंत्रता के लिये संघर्ष किया। जब उन्हें राजनीतिक और सामाजिक शक्ति प्राप्त हुई, तब भी वे सदैव सत्य अहिंसा और विनम्रता के सिद्धांतों पर अडिग रहे। गांधीजी ने इस शक्ति का उपयोग अपने व्यक्तिगत लाभ के लिये नहीं बल्कि समाज और देश के कल्याण के लिये किया। यह उनके उच्च चरित्र का प्रमाण है।

(ii) हिटलर

इसके विपरीत, एडॉल्फ हिटलर का उदाहरण दर्शाता है कि कैसे शक्ति का दुरुपयोग एक व्यक्ति के वास्तविक चरित्र को उजागर कर सकता है। हिटलर ने जर्मनी की सत्ता हासिल की और अपनी शक्ति का उपयोग मानवता के विरुद्ध अत्याचारों के लिये किया। उसका चरित्र एक तानाशाह के रूप में उभर कर सामने आया जिसने लाखों निर्दोष लोगों की जान ली। यह शक्ति का अत्यधिक दुरुपयोग और उसके चरित्र की नकारात्मकता को दर्शाता है।

राजनीति में शक्ति का विशेष महत्त्व है। राजनीतिक सत्ता न केवल व्यक्ति को नीति निर्माण की शक्ति देती है, बल्कि यह उनके चरित्र की परीक्षा भी लेती है। एक सच्चा नेतृत्वकर्ता वही है जो शक्ति प्राप्त करने के बाद भी अपने नैतिक मूल्यों, आदर्शों और समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को नहीं भूलता।

भारत जैसे लोकतंत्र में, जहाँ राजनीति का गहरा प्रभाव है, शक्ति का समुचित उपयोग और उसका दुरुपयोग दोनों ही देखने को मिलते हैं। कुछ नेतृत्वकर्ता अपनी शक्ति का उपयोग समाज में सुधार और विकास के लिये करते हैं, जबकि कुछ सत्ता के नशे में नैतिकता एवं ईमानदारी को भूल जाते हैं। यही कारण है कि सत्ता में आने के बाद व्यक्ति का चरित्र सामने आता है।

शक्ति केवल राजनीतिक संदर्भ में ही महत्वपूर्ण नहीं होती, बल्कि इसका सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। समाज में जिन व्यक्तियों के पास आर्थिक, सामाजिक या शैक्षिक शक्ति होती है, वे भी अपने चरित्र का परीक्षण कराते हैं।

(i) आर्थिक शक्ति

धन और संपत्ति की शक्ति व्यक्ति को सामाजिक प्रतिष्ठा और प्रभावित करने का बल देती है। किंतु यह भी देखा गया है कि जैसे-जैसे व्यक्ति के पास धन आता है, उसकी जीवन शैली और व्यवहार परिवर्तित होने लगता है। कई बार आर्थिक शक्ति व्यक्ति को अहंकारी और आत्मकेंद्रित बना देती है, जबकि समुचित चरित्र वाले लोग इस शक्ति का उपयोग समाज सेवा एवं परोपकार के कार्यों में करते हैं। उदाहरण के लिये, भारत में अजीम प्रेमजी ने अपनी संपत्ति का बड़ा हिस्सा परोपकारी कार्यों में लगा दिया, जबकि कई उद्योगपति केवल अपने लाभ के लिये इस शक्ति का उपयोग करते हैं।



(ii) सामाजिक शक्ति

सामाजिक प्रतिष्ठा और शक्ति भी व्यक्ति के चरित्र का परीक्षण करती है। उदाहरण के लिये, शिक्षक, डॉक्टर और न्यायाधीश जैसे पेशों में लोग अपने निर्णयों से समाज पर गहरा प्रभाव डालते हैं। यदि उनके पास शक्ति है, तो इसका उपयोग वे समाज के कल्याण के लिये कर सकते हैं, या अपने स्वार्थ और पक्षपात के लिये भी कर सकते हैं।

व्यक्तिगत जीवन में भी शक्ति व्यक्ति के चरित्र का परीक्षण करती है। जब व्यक्ति को अपने परिवार या दोस्तों के बीच अधिकार या शक्ति मिलती है, तो वह अपने व्यवहार से यह दिखाता है कि उसका वास्तविक चरित्र क्या है।

(iii) पारिवारिक शक्ति

परिवार के मुखिया के रूप में व्यक्ति के पास शक्ति होती है। यह शक्ति उसे निर्णय लेने और परिवार को दिशा देने का अवसर देती है। यदि मुखिया अपने अधिकार का सही उपयोग करता है और परिवार के सदस्यों के प्रति दयालुता की भावना रखता है एवं समझदारी के निर्णय लेता है, तो यह उसके सुदृढ़ एवं नैतिक चरित्र को दर्शाता है। किंतु अगर वह शक्ति का दुरुपयोग कर परिवार के सदस्यों पर अत्याचार करता है, तो यह उसके चरित्र की कमजोरी को दर्शाता है।

(iv) व्यक्तिगत संबंध

व्यक्तिगत संबंधों में भी शक्ति का प्रभाव देखा जा सकता है। जब किसी रिश्ते में एक व्यक्ति के पास अधिक शक्ति या प्रभाव होता है तो उसका व्यवहार दूसरे व्यक्ति के प्रति उसके चरित्र को दर्शाता है। यदि वह इस शक्ति का उपयोग अपने साथी के कल्याण के लिये करता है, तो यह उसके चरित्र की महानता को दर्शाता है। लेकिन अगर वह इस शक्ति का दुरुपयोग करता है, तो यह उसके स्वार्थी और अहंकारी स्वभाव को उजागर करता है।

शक्ति का सही उपयोग और उसका दुरुपयोग व्यक्ति के चरित्र का वास्तविक परीक्षण है। इसलिये, यह आवश्यक है कि व्यक्ति अपने जीवन में शक्ति के सही उपयोग के लिये निम्नलिखित सिद्धांतों का पालन करें:

- (i) **विनम्रता:** शक्ति के साथ व्यक्ति को हमेशा विनम्र रहना चाहिये। विनम्रता व्यक्ति के चरित्र को सुदृढ़ बनाती है और उसे सही दिशा में शक्ति का उपयोग करने की प्रेरणा देती है।
- (ii) **नैतिकता:** शक्ति के प्रयोग में नैतिकता का पालन करना अत्यंत आवश्यक है। नैतिक मूल्यों के बिना शक्ति का दुरुपयोग होना निश्चित है।
- (iii) **जवाबदेही:** व्यक्ति को अपनी शक्ति के प्रति जवाबदेह होना चाहिये। जब व्यक्ति अपने कार्यों के परिणामों के प्रति जवाबदेह होता है, तो वह शक्ति का सही उपयोग करता है।

"लगभग सभी मनुष्य प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं, लेकिन व्यक्ति के चरित्र के परीक्षण के लिये, उसे शक्ति प्रदान करके देखिये" यह कथन हमें शक्ति और चरित्र के बीच के जटिल संबंध को समझने का अवसर प्रदान करता है। शक्ति किसी व्यक्ति के भीतर छिपे हुए गुणों और दोषों को उजागर करती है।

जब व्यक्ति शक्ति के साथ विनम्रता, नैतिकता और जबाबदेयता का पालन करता है तब वह समुचित निर्णय ले पाता है। इतिहास और वर्तमान समय दोनों में ऐसे उदाहरण हैं, जिन्होंने यह सिद्ध किया है कि शक्ति का सही उपयोग ही वास्तविक चरित्र का परिचायक है।

अंततः शक्ति का वास्तविक उद्देश्य समाज का कल्याण और विकास होना चाहिये, न कि व्यक्तिगत लाभ और स्वार्थ सिद्धि। जो व्यक्ति अपनी शक्ति को इन उद्देश्यों के लिये उपयोग करता है, वही चरित्र का धनी माना जा सकता है।

“सभी चीजें व्याख्या के अधीन हैं जो भी व्याख्या किसी निश्चित समय पर प्रचलित होती है वह शक्ति का कार्य है न कि सत्य का।”

फ्रेडरिक नीत्शे

डॉ. मनीष गुप्ता
मुख्य चिकित्सा अधिकारी



मेरे लिये हिन्दी का प्रश्न स्वराज्य का प्रश्न है।

राजर्षि पुरुषोत्तमदास टण्डन





ऑपरेशन सिन्दूर

राष्ट्र पुनः 'जॉइंट' चाहिए, नेतृत्व फुल 'पॉइंट' चाहिए,
बँटवारे का दर्द याद है हमें, घावों पर 'ऑइंटमेंट' चाहिए।
देश विरोधी 'फेल' चाहिए, खल-दुष्टों को तुरंत 'जेल' चाहिए,
अब देरी में सार नहीं है, निरपराध को आज ही 'बेल' चाहिए।
भारत प्रतिभा 'फेम' चाहिए, अवसर सबको 'सेम' चाहिए,
नये ज़माने का भारत है, स्वर्णिम उन्नति 'नेम' चाहिए।
'सही दिशा' में 'माइंड' चाहिए, दुःखियों पर 'काइंड' चाहिए,
जब परे लीक से चलना है, सच नूतन 'फाइंड' चाहिए।
क्यों फोकट में 'गेन' चाहिए, कुछ तो सहना 'पैन' चाहिए,
प्रकृति धैर्य नित सिखलाती है, सर्दी-गर्मी 'रेन' चाहिए।
क्यों चाँदी क्यों 'गोल्ड' चाहिए, जीवन यात्रा 'बोल्ड' चाहिए,
सच अमल स्वयं से करना है, सत्य पन्थ मन 'मोल्ड' चाहिए।
दृढ़ प्रतिज्ञा 'गैलेंट' चाहिए, सम-सम्यक 'टैलेंट' चाहिए,
अब निद्रा का समय नहीं है, सम्प्रभुता का 'पेटेंट' चाहिए।
राष्ट्रवाद 'साउंड' चाहिए, बड़बोले 'बाउंड' चाहिए,
सेना का साथ निभाना है, सीमा पर 'राउंड' चाहिए।
धर्म हितैषी 'नियर' चाहिए, राज स्वदेशी 'डियर' चाहिए,
आसार इन दिनों दिखता है, बस पहियों में 'गियर' चाहिए।
हल क्यों कर 'अर्जेंट' चाहिए, क्यों पूरे 'परसेंट' चाहिए,
स्वामी बन रहना भाया है, क्यों प्रतिदिन 'सर्वेंट' चाहिए।
रोज़ी शिक्षा 'शयोर' चाहिए, दाना-पानी 'प्योर' चाहिए,
निर्बल को ढाढ़स देना है, हर रोगी को 'क्योर' चाहिए।
साथ सत्य के 'रेस्ट' चाहिए, हरा-भरा हर 'नेस्ट' चाहिए,
'सदाचार' साधक बनना है, लक्ष्य हमारा 'बेस्ट' चाहिए।



सुनिल कुमार सोमानी
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी



सम्मान

“धोखे से सफल होने की अपेक्षा सम्मान के साथ असफल होना श्रेष्ठ है।”

सोफोक्लीस

हम सभी यह जानते हैं कि सम्मान मानव समाज में एक अत्यंत प्रतिष्ठित गुण है, जो ईमानदारी, सत्यनिष्ठा तथा अपने मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। यह उद्धरण, "इस संसार में सम्मान के साथ जीवन व्यतीत करने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि हम वो व्यक्ति बनें, जैसा बनने का हम दिखावा करते हैं", यह दर्शाता है कि सच्चा सम्मान उन गुणों को वास्तविकता में अपनाने में निहित है, जिनका हम दावा करते हैं। यह विचार विशेष रूप से ऐतिहासिक, पौराणिक एवं आधुनिक व्यक्तित्वों के संदर्भ में प्रासंगिक है, जो अपने कार्यों को अपने आदर्शों के साथ संरेखित करने के महत्त्व को प्रदर्शित करते हैं।

हमारे देश में प्रामाणिकता के माध्यम से सम्मान प्राप्त करने का एक अत्यंत प्रेरणादायक उदाहरण महात्मा गांधी हैं। गांधीजी ने केवल अहिंसा व सत्य का उपदेश ही नहीं दिया, बल्कि इन सिद्धांतों को अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनाया। जहाँ अधिकांश नेता केवल आदर्शों की बात करते हैं परंतु स्वयं उन्हें अपनाने में असफल रहते हैं, वहीं गांधीजी ने हर कठिन परिस्थिति में भी अपने विश्वासों के प्रति निष्ठा बनाए रखी। 1930 का उनका नमक सत्याग्रह केवल एक राजनीतिक आंदोलन नहीं था, बल्कि उनकी अहिंसात्मक प्रतिरोध की अडिग प्रतिबद्धता का प्रतीक था। उन्होंने जिन मूल्यों का प्रचार किया, उन्हें आत्मसात कर उन्होंने लाखों लोगों का सम्मान एवं श्रद्धा अर्जित की तथा यह सिद्ध किया कि अपने घोषित आदर्शों के अनुरूप जीवन जीना ही महानता की ओर ले जाता है।

महापुरुष स्वामी विवेकानंद भी "जैसे हम दिखते हैं, वैसे ही बनें" के सिद्धांत पर सम्मानपूर्वक जीवन जीने का एक उत्कृष्ट उदाहरण हैं। श्री रामकृष्ण परमहंस के शिष्य के रूप में उन्होंने वेदांत और मानव सेवा के सिद्धांतों को अपने जीवन में आत्मसात किया। जहाँ अनेक आध्यात्मिक नेता केवल उपदेश देते हैं लेकिन उनका पालन नहीं करते, वहीं स्वामी विवेकानंद ने त्याग एवं सेवा से परिपूर्ण जीवन व्यतीत किया। 1893 में शिकागो में विश्व धर्म महासभा में दिया गया उनका प्रसिद्ध भाषण केवल शब्दों का समूह नहीं था, बल्कि उनके गहराई से अपनाए गए आदर्शों की अभिव्यक्ति थी। उन्होंने रामकृष्ण मिशन की स्थापना कर गरीबों व जरूरतमंदों की सेवा के माध्यम से यह सिद्ध किया कि सच्चा सम्मान उन्हीं को प्राप्त होता है जो जिन मूल्यों को मानते हैं, उन्हें अपने जीवन में भी पूरी निष्ठा से अपनाते हैं।

झांसी की वीरंगना रानी लक्ष्मीबाई ने कर्म के माध्यम से सम्मान को जीने का एक अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। उन्हें केवल उनके शब्दों के लिये नहीं, बल्कि 1857 के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान ब्रिटिशों के विरुद्ध उनके निर्भीक संघर्ष के लिये भी याद किया जाता है। जबकि कई नेता उपनिवेशवादी दबावों के सामने झुक गये, रानी लक्ष्मीबाई ने साहस एवं देशभक्ति के उन आदर्शों को जीकर दिखाया, जिनका वे समर्थन करती थीं। उनका प्रसिद्ध उद्घोष "मैं अपनी झांसी नहीं दूंगी"- केवल एक भावनात्मक वक्तव्य नहीं था, बल्कि एक ऐसा संकल्प था जिसे उन्होंने अपनी अंतिम साँस तक निभाया। उनका जीवन यह दर्शाता है कि सच्चा सम्मान केवल अपने घोषित मूल्यों के प्रति अडिग निष्ठा से ही प्राप्त होता है।

डॉ. बी.आर. अंबेडकर का जीवन प्रामाणिकता एवं ईमानदारी की शक्ति का सजीव प्रमाण है। भारतीय संविधान के शिल्पकार और दलित अधिकारों के प्रबल समर्थक के रूप में उन्होंने केवल सामाजिक समानता का समर्थन ही नहीं किया, बल्कि उसे अपने जीवन में पूरी तरह अपनाया। घोर भेदभाव का सामना करने के बावजूद उन्होंने शिक्षा प्राप्त की तथा हाशिये पर रह रहे समाज के उत्थान हेतु निरंतर संघर्ष किया। जहाँ कई लोग समानता की बात करते हुए भी व्यवहार में जातीय भेदभाव को बनाए रखते थे, वहीं अंबेडकर कभी भी इस दोहरेपन के भागी नहीं बने। 1956 में बौद्ध धर्म अपनाना उनके द्वारा प्रचारित समानता व तर्कवाद के आदर्शों को पूरी तरह से अपनाने की दिशा में एक निर्णायक कदम था। उनका जीवन यह सिद्ध करता है कि सच्चा सम्मान तब प्राप्त होता है जब व्यक्ति अपने आदर्शों एवं कर्मों के बीच पूर्ण सामंजस्य स्थापित करता है।

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, भारत के 'मिसाइल मैन' और पूर्व राष्ट्रपति, ने विनम्रता एवं सेवा के माध्यम से सम्मान का उदाहरण प्रस्तुत किया। अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा व उच्च राजनीतिक पद के बावजूद, वे हमेशा जनता के साथ गहरे संबंध में रहे। जहाँ कई नेता व्यक्तिगत लाभ के लिये शक्ति का उपयोग करते हैं, वहीं कलाम ने अपने पद का उपयोग युवाओं को प्रेरित करने और उन्हें शिक्षा देने के लिये किया। उन्होंने एक सामान्य जीवन व्यतीत करते हुए देश के लिये निरंतर कार्य किया तथा यह सिद्ध किया कि सच्चा सम्मान वास्तविक सेवा एवं विनम्रता में निहित है।

नेल्सन मंडेला ने 27 वर्षों तक कारावास में रहने के बावजूद, न्याय एवं समानता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को बनाए रखा। अपनी रिहाई के बाद, उन्होंने प्रतिशोध की जगह सुलह व एकता का मार्ग चुना जिससे दक्षिण अफ्रीका को लोकतंत्र की ओर अग्रसर हुआ। उनके कार्यों ने यह सिद्ध किया कि सम्मान तब मिलता है जब व्यक्ति अपनी मूल्यों के प्रति दृढ़ रहता है, भले ही उसके पास अन्यथा करने की शक्ति हो। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद, विंस्टन चर्चिल ने नाज़ी जर्मनी के समक्ष आत्मसमर्पण से मना कर अपार सम्मान का परिचय दिया। उनकी दृढ़ नेतृत्व क्षमता एवं सत्य के प्रति प्रतिबद्धता, कठिनाइयों के बावजूद, ब्रिटेन और सहयोगियों को विजय की ओर अग्रसर करने में सहायक सिद्ध हुई। उन्होंने कभी स्वार्थ की भावना नहीं रखी, बल्कि अपने नैतिक सिद्धांतों के प्रति अडिग रहे।



अमेरिकी गृहयुद्ध के समय अब्राहम लिंकन का नेतृत्व उनके सम्मान और ईमानदारी का स्पष्ट उदाहरण था। उन्होंने दासप्रथा को समाप्त करने तथा संघ को एकजुट रखने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को अंत तक बनाए रखा, भले ही उन्हें तीव्र राजनीतिक एवं सामाजिक विरोध का सामना करना पड़ा। नैतिक मूल्यों से समझौता न करने की उनकी दृढ़ता 'दासमुक्ति घोषणा-पत्र' के रूप में साकार हुई, जिसने अंततः एक अधिक न्यायपूर्ण समाज की स्थापना की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया।

मलाला यूसुफज़ई पर तालिबान द्वारा क्रूर हमला उस समय हुआ जब उन्होंने लड़कियों की शिक्षा के पक्ष में आवाज़ उठाई, एक ऐसा मूल अधिकार जिसे आज भी विश्व के कई हिस्सों में अस्वीकार किया जाता है। लेकिन भय या मौन धारण करने के बजाय, पहले से कहीं अधिक साहस एवं दृढ़ता के साथ सामने आईं। उन्होंने अपनी पीड़ा को शक्ति में बदलते हुए लाखों वंचित बच्चों की शिक्षा के अधिकार के लिये वैश्विक मंच पर आवाज़ उठाई। जीवन को खतरे में डालने वाले हमलों व निरंतर विरोध के बावजूद, वे अपने लक्ष्य से कभी विचलित नहीं हुईं। उनका यह संघर्ष स्पष्ट करता है कि सच्चा सम्मान केवल साहस में नहीं, बल्कि अन्याय के विरुद्ध अडिग खड़े रहने में निहित होता है। उनके अदम्य साहस एवं निस्वार्थ समर्पण के लिये उन्हें नोबेल शांति पुरस्कार से

सम्मानित किया गया तथा वे यह पुरस्कार प्राप्त करने वाली सबसे कम उम्र की व्यक्ति बनीं। आज भी वे वैश्विक स्तर पर शिक्षा और मानवाधिकारों की प्रबल पक्षधर हैं, यह प्रमाणित करते हुए कि सम्मान केवल व्यक्तिगत गौरव नहीं, बल्कि अपने प्रभाव का उपयोग सामूहिक कल्याण के लिये करने में भी है।

मैरी क्यूरी जो एक प्रतिभाशाली भौतिक विज्ञानी और रसायनशास्त्री थीं, पोलैंड में जन्मीं तथा बाद में फ्राँसीसी नागरिक बनीं। उन्होंने विज्ञान जैसे पुरुष-प्रधान क्षेत्र में एक महिला होने के बावजूद अपार संघर्षों को पार करते हुए अद्वितीय सफलता प्राप्त की। उस दौर में जब महिलाओं के लिये उच्च शिक्षा एवं वैज्ञानिक अनुसंधान में भाग लेना अत्यंत कठिन था, उन्होंने अडिग दृढ़ता के साथ प्रयास जारी रखा तथा सामाजिक प्रतिबंधों को तोड़ते हुए इतिहास की कुछ सबसे क्रांतिकारी खोजें कीं। अपने असाधारण अनुसंधानों के बावजूद मैरी क्यूरी ने कभी भी व्यक्तिगत लाभ या खोजों पर एकाधिकार का प्रयास नहीं किया। उन्होंने अपने अनुसंधान का पेटेंट करवाने से मना कर दिया क्योंकि उनका विश्वास था कि वैज्ञानिक प्रगति का उद्देश्य मानवता की सेवा होना चाहिये, न कि लाभ अर्जित करना। उनके इस निःस्वार्थ निर्णय ने विश्वभर के वैज्ञानिकों एवं चिकित्सा विशेषज्ञों को जीवन रक्षक अनुप्रयोग विकसित करने में सक्षम बनाया, विशेष रूप से कैंसर के उपचार के लिये रेडियोथेरेपी के क्षेत्र में। उनका सम्मान केवल उनकी बौद्धिक क्षमता में नहीं था, बल्कि मानवता की भलाई के प्रति उनकी गहरी प्रतिबद्धता में था, जहाँ उन्होंने धन या व्यक्तिगत पहचान की अपेक्षा ज्ञान तथा मानवीय प्रगति को प्राथमिकता दी। मैरी क्यूरी का जीवन इस बात का उदाहरण है कि सच्चा सम्मान तब प्राप्त होता है जब व्यक्ति अपने ज्ञान एवं उपलब्धियों का उपयोग व्यक्तिगत हित की बजाय समष्टि के कल्याण के लिये करता है।

सम्मान एक मौलिक मूल्य है जिसे पूरे इतिहास में सम्मानित किया गया है। यह नैतिक सत्यनिष्ठा, ईमानदारी एवं नैतिक सिद्धांतों के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। ईमानदारी, जो सम्मान से गहरे रूप से संबंधित है, का अर्थ है अपने कार्यों, शब्दों और विश्वासों में सत्य तथा निरंतरता बनाए रखना। सम्मान के साथ जीवन व्यतीत करने के लिये, केवल सार्वजनिक रूप से सम्मानजनक व्यवहार करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि इन मूल्यों को निजी जीवन में भी आत्मसात करना आवश्यक है। इसका तात्पर्य यह है कि अगर हम स्वयं को दयालु, न्यायप्रिय या महान रूप में प्रस्तुत करते हैं तो हमें इन गुणों को सच्चे मन से अपनाने का प्रयास करना चाहिये, न कि केवल सामाजिक स्वीकृति के लिये इनका दिखावा करना चाहिये।

सम्मान केवल एक अवधारणा नहीं, बल्कि एक ऐसा मार्गदर्शक सिद्धांत है जो उन लोगों के जीवन को आकार देता है जो इसे प्रामाणिकता और ईमानदारी के साथ जीते हैं। ऐतिहासिक, राजनीतिक एवं सामाजिक व्यक्तित्वों के उदाहरण यह स्पष्ट करते हैं कि सच्चा सम्मान तब प्राप्त होता है जब व्यक्ति अपने कार्यों को अपने मूल्यों के अनुरूप बनाता है, भले ही उसे इसके लिये कठिन परिस्थितियों का सामना क्यों न करना पड़े। नेतृत्व, साहस, सेवा या बौद्धिक योगदान के माध्यम से इन महान व्यक्तियों ने यह सिद्ध किया है कि सम्मान अर्जित किया जाता है, सत्य और धर्म के प्रति अटूट निष्ठा के माध्यम से। उनकी जीवन यात्रा व योगदान हमें यह शाश्वत संदेश देते हैं कि सम्मान के साथ जीवन जीने के लिये केवल सद्गुणों का प्रचार पर्याप्त नहीं होता, बल्कि आवश्यक होता है कि उन गुणों को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ईमानदारी से जिया जाए।

"गरिमा इस बात में नहीं है कि आपके पास सम्मान है, बल्कि इस बात में है कि आप उसके योग्य हैं।" - अरस्तू

अमित इन्दोरिया
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी



“अनाटॉमी का जुनून” – मेडिकल छात्रों के नाम

हड्डियों की गिनती से शुरू किया सफर,
हर नस, हर पेशी में खोजे हमने उत्तर।
ना थी आसान ये राह कभी,
पर रटने से ज़्यादा था समझना जरूरी अभी।
हर केडैवर हमें कुछ कहता है,
मौन होकर भी वो पाठ पढ़ाता है।
रचना शरीर की जो जान लेता है,
वही असली डॉक्टर कहलाता है।
कभी सिर का डिसेक्शन, कभी हार्ट का चार्ट,
कभी मॉडल्स, कभी 3डी आर्ट।
जब थक जाओ पढ़ते-पढ़ते रातों में,
तो याद रखना यही है भविष्य के हाथों में।
मांसपेशियों की तरह बढ़ती है मेहनत से याददाश्त,
हर दिन, हर रिवीजन से बनती है ज्ञान की बुनियाद।
गलतियाँ होंगी, डर लगेगा कई बार,
पर अनाटॉमी से डरकर नहीं, उससे दोस्ती करो यार!
क्योंकि हर रचना में छिपा है विज्ञान का ज्ञान,
जिससे बनते हैं इलाज के हर समाधान।
इसलिए हार मत मानो, पृष्ठ पलटो, फिर से देखो,
तुम ही तो हो जो जीवन को समझने निकले हो।



डॉ. सचेन्द्र कुमार मित्तल
सहायक आचार्य (शरीर विज्ञान विभाग)



कौन सिखाता है



कौन सिखाता है चिड़ियों को चीं-चीं, चीं-चीं करना ।
कौन सिखाता फुदक-फुदककर उनको चलना-फिरना ।
कौन सिखाता फुर्र से उड़ना, दाने चुग-चुग खाना ।
कौन सिखाता तिनके ला-ला कर घोंसले बनाना ।
कौन सिखाता है बच्चों का लालन-पालन,
उनको मान का प्यार, दुलार-चौकसी ।
कुदरत का यह खेल वह हमें सबको सब कुछ देती,
किन्तु नहीं बदले में हमसे वह कुछ भी है लेती ।
हम भी उसके अंश ही जैसे तरु-पशु-पक्षी सारे,
हम सब उसके वंशज जैसे, सूरज चाँद सितारे ।

यशवर्धन प्रताप यादव
सुपुत्र डॉ. सुमन अंकित यादव



मेरे लिये हिन्दी का प्रश्न स्वराज्य का प्रश्न है ।
राजर्षि पुरुषोत्तमदास टण्डन





कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आई.) का क्रमिक विकास : अवसर एवं चुनौतियाँ

"एआई बनाने में सफलता मानव इतिहास की सबसे बड़ी घटना होगी। दुर्भाग्य से, यह आखिरी भी हो सकती है जब तक कि हम जोखिमों से बचना नहीं सीख लेते।" **स्टीफन हॉकिन्स**

कृत्रिम बुद्धिमत्ता वह कंप्यूटर विज्ञान है जो बुद्धिमान मशीनों के निर्माण पर बल देता है, मनुष्यों की तरह काम करता है और प्रतिक्रिया करता है। यह मानव संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं की नकल करके निर्णय लेने हेतु कंप्यूटर का उपयोग करता है। एआई को विभिन्न गतिविधियों को करने के लिये डिज़ाइन किया गया है जिसमें भाषा पहचान, सीखना, योजना बनाना, समस्या समाधान शामिल हैं।

जब नौकरियों की बात आती है तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उदय दोधारी तलवार की तरह है। कुछ पदों के स्वचालित होने के बारे में वैध चिंताएँ हैं, लेकिन यह मानने के भी कारण हैं कि इससे नए अवसर पैदा होंगे। कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उदय अगले दशक में अधिकांश लोगों को बेहतर बना देगा, लेकिन कई लोगों को इस बात की चिंता है कि एआई में प्रगति मानव होने, उत्पादक होने और स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करने के अर्थ को कैसे प्रभावित करेगी। ऐसा लगता है कि एआई कार्यस्थल पर बर्नआउट के समाधान के रूप में उभर रहा है, जिसमें 55% लोगों को अवसर दिख रहे हैं और 75% नेताओं का मानना है कि एआई के साथ काम करना आसान हो सकता है। जबकि कुछ लोगों को यह आशंका है कि एआई मानव श्रमिकों का स्थान ले सकता है, वहीं यह धारणा भी बढ़ रही है कि एआई वास्तव में कार्यस्थल पर रिश्तों को बेहतर बना सकता है और एआई हमारे कार्य की गतिशीलता को बदलने तथा सभी के लिये एक उत्पादक वातावरण बनाने का एक महत्वपूर्ण अवसर प्रस्तुत करता है।

फोर्ब्स के प्रकाशन के अनुसार, लगभग 47% नौकरियाँ इस श्रेणी में आती हैं, लेकिन यह आँकड़ा भिन्न हो सकता है क्योंकि ये चीजें अन्य कारकों से भी प्रभावित होती हैं, जैसे कि उद्योग के बजट नियम, राजनीतिक राय और इस मामले पर पेशेवर राय और निश्चित रूप से, सामाजिक प्रतिरोध। नौकरी बाजार की संस्कृति बहुत बहस का विषय है। कुछ लोगों का मानना है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उदय से भविष्य में बेरोज़गारी होगी, जबकि अन्य का मानना है कि जो लोग पुनः कौशल के विकास और उच्च कौशल के विकास (अपस्किलिंग या रीस्किलिंग) के लिये तैयार हैं, उनके लिये नए अवसर होंगे। जो लोग मानते हैं कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उदय से भविष्य में बेरोज़गारी होगी, वे इस तथ्य की ओर इशारा करते हैं कि बहुत सी नौकरियाँ पहले से ही मशीनों द्वारा प्रतिस्थापित की जा रही हैं। उदाहरण के लिये, एटीएम ने बैंकों में और सेल्फ-चेकआउट मशीनों ने किराने की दुकानों में कैशियर की जगह ले ली है।

लोग मानते हैं कि जो लोग पुनः कौशल के विकास और उच्च कौशल के विकास के लिये तैयार हैं, उनके लिये नए अवसर होंगे, वे इस तथ्य की ओर इशारा करते हैं कि इतिहास में हमेशा ऐसा ही होता रहा है। जैसे-जैसे तकनीक आगे बढ़ी है, पुरानी

नौकरियों की जगह नई नौकरियाँ सृजित हुई हैं। उदाहरण के लिए जब ऑटोमोबाइल का आविष्कार हुआ तो मैकेनिक और असेंबली लाइन वर्कर्स के लिये नौकरियाँ पैदा हुई। इसी तरह जब कंप्यूटर का आविष्कार हुआ, तो प्रोग्रामर और सॉफ्टवेयर डेवलपर्स के लिये नौकरियाँ सृजित हुई।

विश्व आर्थिक मंच ने अपने पायनियर्स ऑफ चेंज समिट में बल देकर कहा कि एआई से डरने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि यह अंततः दीर्घकालिक नौकरी वृद्धि को बढ़ावा देगा। डब्ल्यूएफ की रिपोर्ट के अनुसार कोविड-19 महामारी ने कई कार्यों के स्वचालन को तेज कर दिया है, जिससे कुछ लोगों में एआई द्वारा संभावित नौकरी विस्थापन के बारे में चिंताएँ पैदा हो गई हैं। हालाँकि, रिपोर्ट इस बात पर बल देती है कि एआई वास्तव में नौकरी के अवसरों को खत्म करने की तुलना में अधिक उत्पन्न करेगा।

इसके अलावा कोविड-19 महामारी ने तकनीकी प्रगति और कई नियमित कार्यों के स्वचालन को गति दी है। इस माहौल में कई लोग चिंतित हैं कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता आने वाले दशकों में महत्वपूर्ण स्वचालन को बढ़ावा देगी और नौकरियों को नष्ट कर देगी। कुछ दशक पहले, इंटरनेट ने जैसे-जैसे विकास किया, वैसे-वैसे इसी तरह की चिंताएँ पैदा कीं। संदेह के बावजूद, तकनीक ने लाखों नौकरियाँ पैदा कीं।

वर्तमान में, एआई वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं में और भी अधिक वृद्धि को उत्प्रेरित करने की दहलीज पर खड़ा है। पीडब्लूसी के वार्षिक वैश्विक सीईओ सर्वेक्षण से स्पष्ट है कि 63% सीईओ का अनुमान है कि एआई का इंटरनेट से कहीं अधिक गहरा प्रभाव होगा। चूँकि एआई द्वारा संचालित चौथी औद्योगिक क्रांति की तकनीकें हमारी दुनिया और जीवनशैली को मौलिक रूप से नया रूप देने में लगी हुई हैं, इसलिये यह माना जा रहा है कि एआई के कारण व्यापक बेरोजगारी नहीं होगी। इसके विपरीत, एआई तकनीक स्वचालित होने की तुलना में अधिक नौकरियाँ सृजित करने के लिये तैयार है।



पीडब्लूसी के वैश्विक कृत्रिम बुद्धिमत्ता अध्ययन के अनुसार, 2030 तक एआई वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद में अनुमानित \$15.7 ट्रिलियन या 26% की वृद्धि लाएगा। उत्पादकता में वृद्धि इस वृद्धि में लगभग 40% योगदान देगी जबकि खपत सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि का 60% भाग लेगी। विश्व आर्थिक मंच ने अपनी "भविष्य की नौकरियों की रिपोर्ट 2020" में अनुमान लगाया है कि 2025 तक 26 देशों में 85 मिलियन नौकरियाँ खत्म हो जाएंगी, जबकि 97 मिलियन नई नौकरियाँ सृजित होंगी। एआई के उपभोग और उत्पादकता लाभों को अपनाने के लिये व्यवसायों और सरकारों को बड़े पैमाने पर पुनः कौशल विकास और उच्च कौशल विकास पहलों पर सहयोग करने की आवश्यकता होगी, ताकि कर्मचारियों को पुनः प्रशिक्षित करने और नई तथा भविष्य की नौकरियों के लिये तैयार करने में मदद मिल सके।

इस प्रवृत्ति के अनुसार, अगले कुछ वर्षों में, 3% नौकरियाँ संभावित रूप से एआई द्वारा स्वचालित हो जाएँगी। विश्व आर्थिक मंच के अनुसार, अगले पाँच वर्षों में, सभी श्रमिकों में से आधे को बदलती और नई नौकरियों के लिये तैयार होने के लिये कुछ पुनः कौशल के विकास और उच्च कौशल के विकास (अपस्किलिंग या रीस्किलिंग) की आवश्यकता होगी।

तकनीकी परिवर्तन की तीव्र गति के लिये प्रशिक्षण के लिये नए मॉडल की आवश्यकता होती है जो कर्मचारियों को एआई आधारित भविष्य के लिये तैयार करते हैं। वास्तविक अपस्किलिंग के लिये एक नागरिक-नेतृत्व वाले दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जो एआई तैयार मानसिकता विकसित करने के लिये नये ज्ञान को लागू करने पर केंद्रित हो। नियोक्ताओं को अपस्किलिंग और रीस्किलिंग को अपने संगठन के भविष्य में निवेश के रूप में देखना चाहिये, न कि खर्च के रूप में।

इस बात को ध्यान में रखते हुए कि दिग्गज कंपनी अमेज़ॉन ने पहले घोषणा की थी कि वह 2025 तक अमेरिका में श्रमिकों में 700 मिलियन डॉलर का निवेश करेगी, जिससे उच्च कुशल नौकरियों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

कई विशेषज्ञों ने स्वचालन के उदय को इतिहास में सबसे महत्वपूर्ण आर्थिक और सामाजिक विकासों में से एक बताया है। विश्व आर्थिक मंच ने इसे चौथी औद्योगिक क्रांति की धुरी बताया है। इसके अलावा, अर्थशास्त्री एंड्रयू मैकफी ने कहा, "डिजिटल तकनीकें मानव मस्तिष्क शक्ति के लिये वही कर रही हैं जो औद्योगिक क्रांति के दौरान भाप इंजन और संबंधित तकनीकों ने मानव मांसपेशियों की शक्ति के लिये किया था। वे हमें कई सीमाओं को तेजी से पार करने और अभूतपूर्व गति से नए मोर्चे खोलने की अनुमति दे रहे हैं। यह बहुत बड़ी बात है। लेकिन यह वास्तव में कैसे सामने आएगा, यह अनिश्चित है।"

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उदय भविष्य के काम के लिये अवसर और चुनौतियाँ दोनों प्रस्तुत करता है। जबकि नौकरी के विस्थापन और सामाजिक निहितार्थों के बारे में चिंताएँ बनी हुई हैं, एआई आर्थिक विकास को गति देने और रोजगार के नए अवसर पैदा करने का भी वादा करता है। एआई को अपनाने के लिये सक्रिय उपायों जैसे कौशल को पुनः प्राप्त करना और कौशल को बढ़ाना, व्यवसायों और सरकारों के बीच सहयोगात्मक प्रयास तथा प्रभावी नीतिगत ढाँचों के माध्यम से सामाजिक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है। इन चुनौतियों को सोच-समझकर हल करके, समाज एआई की परिवर्तनकारी क्षमता का दोहन कर सकता है और इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करते हुए सभी के लिये अधिक न्यायसंगत और समृद्ध भविष्य सुनिश्चित कर सकता है।

“कृत्रिम बुद्धिमत्ता हमारा मित्र हो सकता है।”

बिल गेट्स

नितेश सिंह सिरोहिया

अवर श्रेणी लिपिक



हिंदी भारत की राष्ट्रभाषा तो है ही, यही जनतंत्रात्मक भारत में राजभाषा भी होगी।

सी. राजगोपालाचारी





साइबर अपराध या कंप्यूटर उन्मुखी अपराध

“डिजिटल दुनिया ऐसी परिस्थितियों का निर्माण करती है जहाँ कुछ भी गोपनीय या रहस्य नहीं रह जाता।”

कितनी सत्य है उपर्युक्त पंक्तियाँ? वर्तमान विश्व क्या सच में ऐसी स्थिति में पहुँच गया है जहाँ कुछ भी छुपा हुआ नहीं है? अगर गौर से देखा जाए तो हाँ, बहुत हद तक आज यह स्थिति आ गयी है। इंटरनेट ने समूचे विश्व की सीमाओं को लांघकर ज्ञान, सूचना और संपर्क संबंधी क्रांति को सभी व्यक्तियों तक उपलब्ध कराया है। गौरतलब है कि ज्ञान और अभिव्यक्ति के विस्तार से सुविधाओं में भी विस्तार हुआ है लेकिन विकृत मानसिकताओं के चलते इस व्यवस्था के दुरुपयोग संबंधी मामले आए दिन सामने आ रहे हैं। वर्तमान में प्रायः अंतर्राष्ट्रीय स्तर के सभी सम्मेलनों में साइबर अपराध चर्चा का विषय बन चुका है।

आज के समय में इंटरनेट समय की बचत का सबसे बड़ा माध्यम बन गया है क्योंकि किसी भी कार्य को करने हेतु लगने वाला समय आधे से भी कम रह गया है। इंटरनेट ने हमारी जिंदगी को अनुशासन, सलीका और सुनिश्चितता प्रदान की है, लेकिन इसके साथ-साथ इंटरनेट पर आज अपराध का एक समृद्ध संसार फल-फूल रहा है। इस आपराधिक संसार के ट्रोलिंग, सूचना एवं पहचान की चोरी, यौन अपराध, पोर्नोग्राफी, वायरस अटैक आदि मुख्य अवयव हैं।

साइबर अपराधों को दो तरह से वर्गीकृत किया जा सकता है-

1. एक लक्ष्य के रूप में कंप्यूटर (अन्य कंप्यूटरों पर आक्रमण करने के लिये एक कंप्यूटर का उपयोग) जैसे कि हैकिंग, वायरस आक्रमण, डॉस आक्रमण आदि।
2. एक शस्त्र के रूप में कंप्यूटर अर्थात् साइबर आतंकवाद, बौद्धिक संपदा अधिकारों के उल्लंघन, क्रेडिट कार्ड धोखाधड़ी, अक्षीलता का प्रसार इत्यादि।

साइबर क्राइम एक ऐसा गैर-कानूनी कार्य होता है जिसमें सूचना तकनीक या कंप्यूटर का उपयोग किया जाता है। सूचना तकनीकी में हुयी प्रगति ने आपराधिक गतिविधियों के क्षेत्र में नई संभावनाओं का मार्ग भी खोला है। इस प्रकार के अपराधों से निपटने हेतु साइबर कानून भी बनाए गए हैं।

साइबर क्राइम के तहत आने वाले विभिन्न कार्य:-

✦ अनधिकृत पहुँच और हैकिंग

किसी भी कंप्यूटर या कंप्यूटर नेटवर्क में बिना अनुमति प्रवेश करने को अनधिकृत पहुँच बनाना या हैकिंग कहते हैं। इस प्रकार के कार्य आमतौर पर वित्तीय अपराधों के संदर्भ में देखे जाते हैं। कुछ उदाहरण निम्न हैं-

किसी बैंक के खाताधारकों के अकाउंट से दूसरे अकाउंट में पैसे स्थानांतरित करना।

- किसी व्यक्ति के क्रेडिट कार्ड की जानकारी चुरा कर उसका दुरुपयोग करना।
- किसी वेबसाइट के घटक को अनधिकृत तरीके से परिवर्तित करना।

भारत के संदर्भ में हैकिंग संबंधित कार्यविधियों को गैरकानूनी दर्जा प्राप्त है एवं इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एक्ट, 2008 के तहत सजा का प्रावधान है।

✦ डाटा चोरी

किसी संस्था या व्यक्ति या कंप्यूटर नेटवर्क में अनधिकृत व्यक्ति द्वारा बिना अनुमति लिये उसके कंप्यूटर के डाटा की कॉपी करना या उसे साझा करना डाटा चोरी अपराध के तहत माना जाता है।

✦ कंप्यूटर वायरस का प्रसार

किसी प्रोग्राम को किसी कंप्यूटर या कंप्यूटर नेटवर्क की अनुमति के बिना कंप्यूटर में प्रवेश कराना, कंप्यूटर वायरस को फैलाने की श्रेणी में आता है। आमतौर पर वायरस प्रोग्राम का कार्य किसी अन्य के कंप्यूटर डाटा को खराब करना होता है। जैसे किसी विमान सेवा के कंप्यूटर में वायरस के प्रवेश द्वारा डाटा के बदलने से हवाई जहाज के दुर्घटनाग्रस्त होने की संभावना बन सकती है।

✦ पहचान की चोरी

किसी अन्य व्यक्ति की पहचान चुराकर कंप्यूटर नेटवर्क पर कार्य करना इस अपराध की श्रेणी में आता है या फिर कंप्यूटर नेटवर्क पर स्वयं की पहचान छुपाते हुए स्वयं को दूसरे के नाम से उजागर करते हुए उस व्यक्ति के नाम पर धोखाधड़ी या घपला करना।

✦ ट्रोजन हमला

ट्रोजन प्रोग्राम जैसे प्रोग्राम होते हैं जो देखने में उपयोगी लगते हैं लेकिन उनके द्वारा कंप्यूटर या कंप्यूटर नेटवर्क को नुकसान पहुँचाया जाता है।

इस प्रकार साइबर अपराध के अंतर्गत ऐसे गैर-कानूनी कार्यों को सम्मिलित किया जाता है, जिनसे कंप्यूटर प्रणाली को हथियार के रूप में इस्तेमाल करके अन्य कंप्यूटरों को निशाना बनाया जाता है। वर्तमान में साइबर अपराध के जरिये सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से किसी व्यक्ति की निजता में अनधिकार प्रवेश के अतिरिक्त



उसकी गोपनीय सूचनाओं की जानकारी को साझा करके उससे धन की उगाही की जाती है। साइबर युद्ध के माध्यम से एक देश दूसरे देश के कंप्यूटर नेटवर्क को नष्ट कर देता है अथवा सामरिक दृष्टि से महत्वपूर्ण जानकारियों को हासिल करके राष्ट्र की संप्रभुता को चुनौती देता है। अमेरिका तथा इजरायल ने जहां वर्ष 2009 में ईरान के परमाणु कार्यक्रम के खिलाफ साइबर तकनीक का इस्तेमाल किया था तो वहीं 2016 में संपन्न हुए अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में रूसी सरकार द्वारा हैकिंग की बात सामने आयी थी। हैकिंग का वह बहुचर्चित मामला संपूर्ण विश्व के लिये एक चेतावनी का विषय बन कर उभरा था। वैसे इस समस्या पर अंकुश लगा पाना किसी एक देश के बस की बात नहीं है। यह एक वैश्विक समस्या है और इसका समाधान भी वैश्विक स्तर पर ही तलाशा जा सकता है।

विचारणीय बिंदु यह है कि भारत अपनी विविधता के कारण इस तरह के हमलों के लिये एक मुफीद जगह बन कर उभरा है। भारत में साइबर सुरक्षा तंत्र का विकास अभी अपनी प्रारंभिक अवस्था में है। ऐसे समय में जहाँ हमारा देश 'डिजिटलीकरण' की ओर तेजी से बढ़ रहा है, साइबर सुरक्षा का खतरा भी बढ़ता जा रहा है। भारत में इंटरनेट पर निजता के हनन की समस्या भी गंभीर होती जा रही है। 'रैनसमवेयर' जैसे कंप्यूटर वायरस का भारत सहित दुनिया के देशों पर हुए हमले को संभवतः आज तक के इतिहास का सबसे बड़ा साइबर हमला माना जाता है।

अतः वर्तमान डिजिटल एवं सूचना-संचार तकनीकी के युग में, जबकि इंटरनेट का अत्यधिक प्रयोग बढ़ता जा रहा है, इन परिस्थितियों में एक बेहतर 'साइबर सुरक्षा' की आवश्यकता है। साइबर सुरक्षा का तात्पर्य साइबर स्पेस की हमले, क्षति, दुरुपयोग आदि आर्थिक जासूसी से सुरक्षित करना है। साइबर अपराधों के बढ़ते हुए वैविध्य तथा गहनता को देखते हुए सभी राष्ट्रों को मिल जुलकर इस समस्या के समाधान की ओर अग्रसर होने का प्रयास करना चाहिये, क्योंकि वैश्विकरण सूचना एवं संचार तकनीकी के युग में सभी राष्ट्रों के समन्वित प्रयासों से ही इस समस्या का समुचित समाधान निकाला जा सकता है। इसी दिशा में 2004 में 'बुडापेस्ट' से अवांछित साइबर गतिविधियों पर रोक के लिये एक सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य साइबर अपराध से समाज को सुरक्षा उपलब्ध कराए जाने के लिये एक सामान्य नीति बनाना था। इसमें कुछ विशेष शक्तियों और प्रक्रियाओं का उल्लेख है, जिनमें हानिकारक कंप्यूटर नेटवर्क की खोज तथा उन पर रोक शामिल है। भारत में भी साइबर हमलों की बढ़ती संख्या को देखते हुए समय-समय पर इस दिशा में प्रयास किये गए हैं, जैसे- सूचना प्रौद्योगिकी (संशोधन) अधिनियम-2008 भारत की नई साइबर नीति-2013, सूचना प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा साइबर सुरक्षा के लिये एक संस्थान 'सर्ट इन' इत्यादि का प्रावधान किया गया है।

डिजिटल होती दुनिया में साइबर अपराध एक गंभीर एवं जटिल समस्या है। हैकरों द्वारा प्रायः उन्हीं कंप्यूटर नेटवर्कों में सेंध लगायी जाती है जिनका सुरक्षा-नेटवर्क कमजोर होता है। अतः तकनीक को उन्नत करते हुए तकनीकी रूप से सुदृढ़ नेटवर्क का निर्माण करना हमारी प्राथमिक आवश्यकता होनी चाहिए। इसके लिये आईटी तकनीकों, बायोमेट्रिक तकनीक प्रणाली इत्यादि का उपयोग करके साइबर अपराधों को रोका जा सकता है। साइबर सुरक्षा के आर्थिक पक्ष के तहत 'साइबर बीमा' एक बेहतर प्रयास हो सकता है।

आज जबकि इंटरनेट क्रांति अपनी पाँचवीं पीढ़ी में प्रवेश कर गई है तो ऐसे में यदि हमने साइबर हमलों की चुनौती को पार कर इंटरनेट को सुरक्षित एवं भरोसेमंद बनाने में सफलता प्राप्त कर ली तो अवश्य ही सूचना की यह क्रांति हमारे लिये वरदान सिद्ध होगी।

कमल कुमार

प्रवर श्रेणी लिपिक

प्रान्तीय ईर्ष्या-द्वेष को दूर करने में जितनी सहायता इस हिंदी प्रचार से मिलेगी, उतनी दूसरी किसी चीज से नहीं मिल सकती।

सुभाषचंद्र बोस



स्थानान्तरण

सरकारी नौकरी का सबसे बड़ा डर,
यही है कि छूट न जाए मेरा घर।

एसीआर चाहे हो जाए ऊपर नीचे,
ट्रांसफर का भूत न लग जाए मेरे पीछे।

मार्च का महीना हो गया जी का जंजाल,
सपनों में नहीं दिखता अब कोई मॉल।

रातों को आते हैं डरावने सपने,
पराए भी अब लगने लगे हैं अपने।

नींद में भी लगता हूँ बड़बड़ाने,
सोते-सोते, चलते-चलते, पड़ोसी का घर खटखटाने।

ट्रांसफर पॉलिसी को पढ़ता हूँ बार-बार,
कही न आ जाएं मेरा नाम अबकी बार।

विभाग की वेबसाइट को करता हूँ निरंतर रिफ्रेश,
दुआ करता हूँ हो जाए ट्रांसफर वेबसाइट क्लेश।

ये छुट्टी के दिन, रात को करते हैं ट्रांसफर ऑर्डर अपलोड,
ताकि कर्मचारी को ज़्यादा नहीं पड़े लोड।

मित्र का देर रात आया फोन,
बोला आ गया ट्रांसफर ऑर्डर, फंसा है कौन-कौन।

मत घबरा, मत चकरा, मेरे दोस्त।
जिन्होंने लगाई थी स्वेच्छा से अर्जी, वही हुए हैं नई जगह पोस्ट।



डॉ. दिलशाद शमी

विशेषज्ञ (शिशु एवं बाल रोग)



दिव्यांगता

दिव्यांगता, जिसे अंग्रेजी में "डिसेबिलिटी" कहते हैं, एक ऐसी स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, या भावनात्मक रूप से कुछ कार्य करने में कठिनाई होती है यह स्थिति जन्म से हो सकती है या किसी दुर्घटना या बीमारी के कारण बाद में भी हो सकती है। दिव्यांगता का अर्थ केवल शारीरिक अक्षमता नहीं है, बल्कि इसमें मानसिक और भावनात्मक चुनौतियां भी शामिल हैं।

दिव्यांगता के प्रकार:

दिव्यांगता को कई प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- शारीरिक दिव्यांगता : इसमें चलने, देखने, सुनने, या बोलने में कठिनाई शामिल है
- मानसिक दिव्यांगता : इसमें सीखने की अक्षमता, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं या बौद्धिक अक्षमता शामिल है।
- संवेदी दिव्यांगता : इसमें दृष्टि, श्रवण या स्पर्श से संबंधित समस्याएं शामिल हैं।
- अन्य : इसमें बहु-दिव्यांगता (एक से अधिक प्रकार की दिव्यांगता) और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं शामिल हैं।

दिव्यांगता से जुड़े अधिकार :

भारत में दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए कई कानून और नीतियां हैं, जैसे:-

- दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम, 2016 : यह अधिनियम दिव्यांग व्यक्तियों के समानता, गरिमा, और समान अवसरों के अधिकार को मान्यता देता है।
- अनुच्छेद 14, 15, 16, और 41 : ये संविधान के अनुच्छेद हैं जो दिव्यांग व्यक्तियों के लिए समानता, भेदभाव का निषेध और सार्वजनिक सहायता का अधिकार प्रदान करते हैं।
- संयुक्त राष्ट्र का दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकारों पर कन्वेंशन : भारत ने इस कन्वेंशन की पुष्टि की है, जो दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकारों को बढ़ावा देता है।



दिव्यांगता से संबंधित चुनौतियां:

दिव्यांग व्यक्तियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें शामिल हैं:

- सामाजिक कलंक और भेदभाव : कई लोग दिव्यांग व्यक्तियों को सहानुभूति या दया की दृष्टि से देखते हैं, जिससे उन्हें समाज से अलग-थलग महसूस होता है।

- पहुंच की कमी : दिव्यांग व्यक्तियों को शिक्षा, रोजगार, परिवहन, और अन्य बुनियादी सेवाओं तक पहुंचने में कठिनाई हो सकती है।
- भेदभावपूर्ण नीतियां और प्रथाएं : कुछ नीतियों और प्रथाओं में दिव्यांग व्यक्तियों के साथ भेदभाव किया जाता है, जिससे उनके लिए समान अवसर प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है।

दिव्यांगता से संबंधित समाधान:

दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए कई समाधान हैं, जिनमें शामिल हैं:

- जागरूकता बढ़ाना : समाज में दिव्यांगता के बारे में जागरूकता बढ़ाना, जिससे लोग दिव्यांग व्यक्तियों के प्रति अधिक सहानुभूति और समझ विकसित कर सकें।
- सुलभता बढ़ाना : शिक्षा, रोजगार, परिवहन और अन्य बुनियादी सेवाओं तक दिव्यांग व्यक्तियों की पहुंच को बढ़ाना।
- भेदभावपूर्ण नीतियों और प्रथाओं को समाप्त करना : दिव्यांग व्यक्तियों के साथ भेदभाव करने वाली नीतियों और प्रथाओं को समाप्त करना और उनके लिए समान अवसर प्रदान करना।
- सशक्तिकरण : दिव्यांग व्यक्तियों को सशक्त बनाना जिससे वे अपने अधिकारों के लिए आवाज उठा सकें और अपने जीवन पर नियंत्रण रख सकें।

दिव्यांगता कोई अभिशाप नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी स्थिति है जिसे समझने और स्वीकार करने की आवश्यकता है। दिव्यांग व्यक्तियों के साथ समान व्यवहार करना और उनके अधिकारों का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है।



गजेंद्र सिंह
प्रवर श्रेणी लिपिक

हिंदी किसी एक प्रदेश की भाषा नहीं बल्कि देश में सर्वत्र बोली जाने वाली भाषा है।

विलियम केरी



मेरी माँ



मेरे लिए महज जन्म देने वाली
माँ ही नहीं साक्षात देवी ही है,
जो कुछ भी आज मैं हूँ बस उन्हीं
के संस्कारों की छवि ही हैं !!
पापा ही करते थे घर के लिये सब कमाई-धमाई
माँ मेरी लेकिन कभी भी घर के बाहर नहीं गई,
कोई एम.बी.ए. की उच्च शिक्षा नहीं ली किसी से
कभी भी कोई वित्तीय किताब मेरे माँ ने नहीं पढ़ी,
लेकिन मेरे घर में आज तक पापा को किसी से
कभी उधार माँगने की ज़रूरत ही नहीं पड़ी !!
जितनी भी तनख्वाह मेरे पापा ने पहले
दिन से मेरे माँ को लाकर दी थी,
उसी में मेरी माँ ने मेरी और भाइयों की
परवरिश राजकुमारों वाली ही की थी,
जागीर थीं माँ के प्यार, त्याग और बलिदान की इतनी,
मुसीबत के समय मुझे रुपयों की मदद माँ ने ही की थी,
आज भी इलाके की सभी इमारतों में जो
दुमाली ईमारत मेरे पैतृक शहर में खड़ी हैं,
मेरी माँ की ही सब मेहनत है सम्पूर्ण इलाके में जो
आज भी वह ईमारत इज्जत में सबसे बड़ी है !!
घर का सारा काम-काज, लेन-देन चारों प्रहर
बिना थके-हारे मेरी माँ अकेले ही करती थीं,
आज पता चला कि दुर्गा माँ की पूजा के समय
आठ हाथों वाली मूर्ति ही क्यों बैठती थीं।
खाने-पीने, सब्जी-भाजी, राशन पानी, फल-फ्रूट,
पंच-पकवान, कपड़े-लत्ते; अनाज-दाना, सूट-बूट,
हर चीज, हर बात, ठंडी-गर्मी
घर में सम्पूर्ण मात्रा में जमी थीं,
कभी भी - किसी भी चीज की कमी
मेरे माँ ने जीवन में होने नहीं दी थीं।
पापा के दोस्त - यार, रिश्तेदार परिवार
सबकों माँ ने जीवन-भर क्या खूब संभाला है,
आज भी बिरादरी में हर घर द्वार
मेरी माँ के ही कुशल प्रशासन का बोल बाला है।
बचपन से किशोर अवस्था से जवान होने तक,

मेरी हर भावना को माँ ने इतने सादगी से संजोया है,
यही कारण है कि आज तक
मैंने अपने अंदर के इंसान को नहीं खोया है !
जो अनुशासन, सीख, चाल-चलन
माँ ने हम भाइयों को सिखाया है,
सबको सुख दे कर सबका दुख हरण करना,
सदा यही बताया है !
बचपन में खेल-कूद, मौज-मस्ती के लिए खूब प्रोत्साहित किया
लेकिन साथ में पढाई के लिए भी सदा प्रेरित किया,
यारी-दोस्ती, रुपये-पैसों, व्यवहार-ज्ञान
हर बात की शिक्षा जीवन में सर्वप्रथम माँ ने ही दी थी,
इसीलिए जीवन का हर मोड़ सही चुन
जीवन की हर परीक्षा मैंने अक्ल अंकों से पास की थी,
उसी का नतीजा है
आज का ये दिन आया है,
रुपया-पैसा, घर-द्वार
गाड़ी-घोड़े, मान-सम्मान
जीवन भर के लिए
माँ की वजह से ही मिला है।
गलत हुए तो सही सजा और सही हों तो उचित इनाम
माँ ने हर पल हर जगह दिया है,
और इसलिए दोस्तों इतनी शोहरत, इतना काम
माँ की वजह से ही हर जगह मिला है।
जीवन को अर्थ देने वाली मेरी माँ ही है
जीवन को सही राह देने वाली मेरी माँ ही हैं,
निरंतर पढ़ना मेहनत करना, लक्ष्य पर सदा ध्यान होना
यह सब कोई जोग नहीं, माँ की ही धरोहर हैं,
निरंतर पढ़-लिखकर डॉक्टर बनना - चिकित्सक बनना
यह सब कोई संजोग नहीं, जीवन सेवा का सरोवर है।
रिश्ते जोड़ना, अपनों को संभालना
बातों-बातों में माँ ने ही सिखाया,
दोस्ती निभाना और दुश्मनों को समझना
बातों-बातों में माँ ने ही सिखाया,
कोई भी परिस्थिति में तटस्थ रहना
माँ ने ही बातों-बातों में खूब सिखाया है,
और शायद इसलिए दोस्तों, जीवन के हर मोड़ पर
किसी भी मुसीबत से निपटना मुझे खूब आया है !
आज भी रोज माँ का ही आशीर्वाद
मेरे साथ है, ऐसा सदा मुझे लगता है,
हर काम करने से पहले
हर मरीज देखने से पहले,
आज भी मेरे माँ का आशीष ।।
मेरे साथ है ऐसा सदा मुझे लगता है !!

डॉ. अनुराग हरले

विभागाध्यक्ष (शिशु एवं बाल रोग विभाग)



बस बीच सफ़र में छूट गई..

जीवन में कभी-कभी कुछ ऐसी घटनाएँ घट जाती हैं, जो हमें अचानक से हंसी और हैरानी दोनों में डाल देती हैं। ऐसी ही एक घटना मेरे साथ घटी, जब मैं एक बस यात्रा के दौरान बीच सफ़र में ही बस से छूट गया। यह घटना आज भी याद आती है तो चेहरे पर मुस्कान और मन में हल्की सी कसक दोनों एक साथ आ जाती हैं। यह बात साल 2006 की है, जब मुझे अपने एक रिश्तेदार के घर एक जरूरी काम से जाना था। यात्रा लंबी थी, इसलिए मैंने सुबह-सुबह की बस पकड़ी, ताकि समय पर पहुँच सकूँ। बस में सफ़र की शुरुआत बड़े मज़े से हुई। खिड़की से बाहर के नज़ारे, हल्की ठंडी हवा और बस में धीरे-धीरे बजता संगीत, यात्रा को सुखद बना रहे थे। मेरी बगल वाली सीट पर एक बुजुर्ग दंपति बैठे थे, जिनसे बातचीत शुरू हो गई। बातें इतनी रोचक थीं कि समय का पता ही नहीं चला।

करीब आधे रास्ते में बस एक ढाबे पर रुकी, ताकि यात्री चाय-नाश्ता कर सकें। मैं भी बाकी लोगों के साथ उतर गया। ढाबे पर ताज़ा गरम समोसे और अदरक वाली चाय की खुशबू ने भूख और बढ़ा दी। मैंने सोचा, थोड़ी देर है, आराम से खा-पी लूँगा। समोसे खाते-खाते मैं पास के दुकान में रखी कुछ किताबें देखने लग गया।

इसी बीच बस का ड्राइवर और कंडक्टर ने सभी यात्रियों को आवाज़ दी और बस धीरे-धीरे चलने लगी। मैं उस वक्त अपनी किताबों में इतना खोया हुआ था कि बस के इंजन की आवाज़ भी ध्यान में नहीं आई। जब मैंने मुड़कर देखा, तो बस दूर निकल चुकी थी।

घबराकर मैं दौड़ने लगा, लेकिन बस की रफ़्तार इतनी तेज़ थी कि पकड़ पाना नामुमकिन था। मेरे पास न तो बस का टिकट था, न ड्राइवर का नंबर, और न ही यह पता था कि बस अगला स्टॉप कहाँ करेगी। एक पल के लिए दिमाग सुन्न हो गया सारा सामान बस में और मैं सड़क किनारे अकेला!

ढाबे वाले ने मेरी हालत देखी तो पानी दिया और पूछा क्या हुआ। मैंने पूरी बात बताई तो उन्होंने हँसते हुए कहा, “भैया, आप अकेले नहीं हैं, ऐसे कई लोग हर महीने छूट जाते हैं।” उनकी यह बात सुनकर मुझे थोड़ी तसल्ली हुई, लेकिन परेशानी तो बनी रही। सौभाग्य से, थोड़ी देर बाद उसी रूट की दूसरी बस वहाँ आ गई। मैंने ड्राइवर को हालात समझाए और वह मुझे मेरी पुरानी बस के अगले पड़ाव तक छोड़ने को तैयार हो गया।

करीब एक घंटे बाद मैं अपनी बस तक पहुँच गया। बस में चढ़ते ही बाकी यात्री मुझे देखकर हँस पड़े। बुजुर्ग दंपति ने मजाक करते हुए कहा, “हम सोच रहे थे कि तुम समोसे खाने में ही रह गए!” मैंने भी हँसकर जवाब दिया, “सच कहूँ तो समोसे बस से ज्यादा तेज़ निकले।”

इस घटना से मैंने सीखा कि सफ़र में जितना ध्यान मंज़िल पर होना चाहिए, उतना ही अपनी बस पर भी रखना जरूरी है। वरना मंज़िल तो दूर, हम खुद रास्ते में रह जाते हैं। आज यह घटना मेरी यादों में एक मजेदार किस्सा बन चुकी है, जिसे मैं अक्सर दोस्तों को सुनाकर हँसी बाँटता हूँ।

डॉ. जितेंद्र वर्मा
मुख्य चिकित्सा अधिकारी



षड्ऋतु (आदान काल तथा विसर्ग काल) में प्राकृतिक तथा शारीरिक स्थिति

“तस्याशिताद्यादाहाराद्वलं वर्णश्च वर्धते,
यस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ।”

जो व्यक्ति जानता है कि किस ऋतु में कैसा आहार-विहार करना चाहिए उसे ही खाये हुये आहार से बल तथा वर्ण की प्राप्ति होती है। यदि वह यह नहीं जानता कि किस ऋतु में कौनसा आहार-विहार करना चाहिए तो मात्रापूर्वक खाये हुये आहार का फल प्राप्त नहीं हो सकता।

प्रत्येक वर्ष में छः ऋतुएं बताई गयी हैं। इसमें से शिशिर, बसंत और ग्रीष्म, इन तीन ऋतुओं में सूर्य उत्तर दिशा में गमन करता है, अतः इन्हें 'उत्तरायण' अथवा 'आदानकाल' से जाना जाता है। वर्षा, शरद और हेमंत ऋतुओं में सूर्य दक्षिण दिशा में गमन करता है, अतः इन्हें 'दक्षिणायन' अथवा 'विसर्गकाल' जानना चाहिए।

विसर्गकाल का वर्णन

विसर्गकाल में वायु अत्यंत रुक्ष नहीं बहती किन्तु आदान काल में अतिरुक्ष बहती है। विसर्गकाल में चंद्रमा पूर्ण बलि रहता है और समस्त भूमंडल पर अपनी किरणों फैला कर विश्व को निरंतर आप्यायित (तृप्त) करता रहता है इसलिए विसर्गकाल को सौम्य कहा जाता है।

वर्षा, शरद तथा हेमंत इन तीन ऋतुओं में क्रमशः जब सूर्य दक्षिण दिशा की ओर गमन करना आरंभ करता है उस समय काल और स्वाभाविक मार्ग (दक्षिणायन एवं विसर्गकाल) तथा मेघ, वायु एवं वर्षा से उसका तेज कम हो जाता है, चंद्रमा पूर्ण बलि रहता है तथा आकाश से जल गिरने के कारण जगत का ताप शांत हो जाता है अतः अम्ल, लवण एवं मधुर रस तथा मनुष्य के शरीर में बल प्रतिदिन बढ़ने लगता है।

आदानकाल का वर्णन

पुनः आदानकाल को आग्नेय कहा जाता है। आदानकाल में सूर्य अपनी किरणों द्वारा संसार के स्नेहभाग (जलियांश) को लेता है तथा वायु तीव्र और रुक्ष होकर संसार के स्नेहभाग का शोषण करता है। परिणामस्वरूप शिशिर, बसंत और ग्रीष्म इन तीनों ऋतुओं में रुक्षता उत्पन्न हो जाने से रुक्ष रस क्रमशः तिक्त, कषाय और कटु रसों की वृद्धि हो जाने से मनुष्यों के शरीर में दुर्बलता उत्पन्न हो जाती है।

छह ऋतुएं और उनकी चर्या

प्रकृति का हर रंग मौसम के साथ बदलता है – वसंत की हरियाली, ग्रीष्म की तपिश, वर्षा की शीतलता, शरद की शुद्धता, हेमंत की ठंडक और शिशिर की सर्द हवा। जैसे प्रकृति अपने ढंग से इन ऋतुओं के अनुसार ढलती है, वैसे ही मानव शरीर को भी अनुकूलित होना चाहिए। आयुर्वेद में इसी मौसमी अनुकूलन को कहते हैं – ऋतुचर्या।

ऋतुचर्या क्या है?

'ऋतु' का अर्थ है मौसम और 'चर्या' का अर्थ है दिनचर्या या आचरण। अथार्थ ऋतु के अनुसार जीवनशैली, आहार और व्यवहार को ढालना – यही है ऋतुचर्या। यह सिद्धांत आयुर्वेद के अनुसार शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलन में रखने हेतु अत्यंत आवश्यक माना गया है।

1) वसंत ऋतु (मार्च-अप्रैल)

- दोष : कफ की वृद्धि
- अनुशंसा : हल्का, गर्म और रूखा भोजन लें। पुराने जौ-गेहूँ और मधुर, तिक्त, कषाय रस का सेवन करें।
- चन्दन का लेप, सुबह व्यायाम करें।
- परहेज : भारी, तैलीय, दूध से बने पदार्थ, दही, दिन में सोना।

2) ग्रीष्म ऋतु (मई - जून)

- दोष: पित्त की वृद्धि प्रारंभ होती है।
- अनुशंसा: ठंडे, जलयुक्त फल जैसे खरबूजा, तरबूज, गन्ने का रस। ठंडी छाया में विश्राम करें।
- परहेज: अत्यधिक मसालेदार, तला-भुना भोजन, अधिक मदिरापन, दोपहर में धूप।

3) वर्षा ऋतु (जुलाई - अगस्त)

- दोष: वात की वृद्धि, अग्नि मंद
- अनुशंसा: गरम, हल्का, सुपाच्य भोजन जैसे मूंग की खिचड़ी, अदरक का सेवन। उबला पानी पिएं।
- परहेज: कच्चा सलाद, ठंडा पानी, सड़क का खाना

4) शरद ऋतु (सितंबर - अक्टूबर)

- दोष: पित्त की अधिकता
- अनुशंसा: ठंडे और मीठे रस वाले फल, जैसे आंवला, नारियल। चंद्रमा की रोशनी लाभकारी।
- परहेज: तीखा, खट्टा, नमकीन खाना

5) हेमंत ऋतु (नवंबर - दिसंबर)

- दोष: वात का शमन, अग्नि तीव्र
- अनुशंसा: पौष्टिक, गर्म भोजन, घी, तिल, सूखे मेवे, गाजर, मूली, बाजरा।
- तेल की मालिश, धूप सेवन, नियमित व्यायाम करें।
- परहेज: ठंडा, सूखा भोजन

6) शिशिर ऋतु (जनवरी - फरवरी)

- दोष: वात और कफ की प्रवृत्ति
- अनुशंसा: गरम जल, मसालेदार भोजन, तिल और गुड़ का सेवन, धूप सेंकना लाभदायक।
- परहेज: अत्यधिक ठंडे पदार्थ, नहाने के तुरंत बाद ठंडी हवा में जाना।

ऋतुचर्या का लाभ:

- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- पाचन और चयापचय सुधरता है।
- मानसिक शांति और ऊर्जा बनी रहती है।
- मौसमी बीमारियों से बचाव होता है।

अतः ऋतुचर्या केवल स्वास्थ्य की सुरक्षा नहीं, बल्कि प्रकृति के साथ तालमेल बैठाने की एक कला है। आयुर्वेद हमें सिखाता है कि हम मौसम के अनुसार अपना आहार-विहार बदलकर लंबे समय तक निरोग रह सकते हैं। जब प्रकृति बदलती है, तो हमारा व्यवहार भी बदलना चाहिए - यही ऋतुचर्या का मूल मंत्र है।

डॉ. दीपक कुमार शर्मा

मुख्य चिकित्सा अधिकारी (आयुर्वेद)





मानसिक रोग

मानसिक रोगों का तात्पर्य बड़े ही संकुचित रूप में लिया जाता है। हम मानसिक रोगों को पागलपन से ही जोड़ते रहे हैं परंतु यह समझना बिल्कुल गलत है। गंभीर मानसिक रोग जिसे 'पागलपन' की संज्ञा दी जाती है सिर्फ दो से तीन प्रतिशत लोगों को ही होता है परंतु साधारण मानसिक तकलीफें, जैसे उदासी रोग, चिंता रोग, नींद की समस्या, मादक पदार्थों का व्यसन, कमजोर स्मरण शक्ति तथा डॉक्टरी जांच के सामान्य होने पर भी तकलीफ का अनुभव होना आदि लगभग 15 प्रतिशत जनमानस को होती है। मनोरोग, व्यक्ति के विचार एवं भावनाओं को प्रभावित करते हैं जैसे छोटी-छोटी बात पर नकारात्मक विचार और गुस्सा आना, कामकाज, दिनचर्या में रुकावट पड़ना, मादक पदार्थों या किसी दवाई का व्यसन होना और मन में उलझन, बेचैनी, चिंता, उदासी, निराशा का अनुभव होना। मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति देखने में ठीक-ठाक लगता है। परंतु पीड़ित व्यक्ति भीतर ही भीतर समस्या से जूझ रहा होता है। हम उसकी पीड़ा को ना समझ उसे कई बार कमजोर, नालायक मान प्रताड़ित भी करते हैं।

मानसिक समस्याएं हमारी सोच से कहीं ज्यादा व्यापक हैं। यह इतने अधिक प्रमाण में है कि व्यक्ति को स्वयं या उसके किसी प्रियजन को कभी ना कभी मानसिक रोग का अनुभव होगा। मानसिक समस्या किसी भी जाति, लिंग, उम्र और सामाजिक स्तर के लोगों को हो सकती है। विभिन्न सर्वेक्षणों के अनुसार लगभग 15 से 20% आबादी को मानसिक व्याधियां होती हैं। वास्तव में चिकित्सक भी बहुतायत मात्रा में मानसिक तनाव और उदासी दूर करने वाली औषधियों का प्रयोग कर रहे हैं। यह विडम्बना है कि फिर भी हमारा ध्यान सिर्फ शारीरिक रोगों की तरफ ही है।

मानसिक रोग नये नहीं हैं। आयुर्वेद तथा चरक संहिता में भी मानसिक रोगों तथा उपचार का विस्तृत वर्णन है। लोगों को कारणों तथा इलाज के बारे में सही जानकारी नहीं है। मानसिक रोग तंत्र-मंत्र, भूत-प्रेत, देवी-देवताओं के प्रकोप से नहीं होते हैं।

मनोरोग भी शारीरिक रोगों की तरह एक बीमारी है। दिमाग में रासायनिक परिवर्तन एवं मनो-सामाजिक कारण मिलकर रोग को जन्म देते हैं। पारिवारिक एवं सामाजिक समस्याओं से रोग के होने की संभावना बढ़ जाती है। रोग के प्रारंभ में कोई विषम परिस्थिति उत्तरदायी लगती है किंतु केवल इसे ही रोग का कारक मान लेना सही नहीं है। आनुवांशिक प्रभाव, शारीरिक रोग, विषम परिस्थितियां, तनावपूर्ण जीवन, निर्धनता, घरेलू क्लेश, मनमुटाव, अत्यधिक आलोचना एवं तिरस्कार आदि रोगों की उत्पत्ति के कारक होते हैं।



डॉ. सीमा गर्ग

विभागाध्यक्ष (मनोरोग विभाग)



तनाव

"तनाव" एक मानसिक विकार है, जो किसी घटना या परिस्थिति में बदलाव पर नकारात्मक शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है। यह किसी मांग और उपलब्ध संसाधनों के बीच असंतुलन के कारण उत्पन्न होता है। तनाव के प्रबंधन के तरीके भी बताता है, जैसे व्यायाम, योग, ध्यान और भरपूर नींद लेना। तनाव मनस्थिति और परिस्थिति के बीच असंतुलन या असामंजस्य से उत्पन्न होता है। यह एक मानसिक विकार है।

प्रभाव

यह मन को अशांत करता है, भावनाओं को अस्थिर करता है और शारीरिक अस्वस्थता का अनुभव कराता है।

जोखिम कारक

यह कई अन्य मनोविकारों का प्रवेश द्वार भी बन सकता है।

तनाव के प्रकार

- ♦ शारीरिक, जैविक और मनोवैज्ञानिक तनाव : यह किसी तनाव के प्रति जीव की प्रतिक्रिया है जिसमें पर्यावरणीय या जीवन परिस्थितियों में बदलाव शामिल हो सकते हैं।
- ♦ विपत्ति : यह बुरा, असंयमित या अवांछित तनाव है।

तनाव प्रबंधन की तकनीकें (तनाव प्रबंधन)

- ♦ व्यायाम और योग : शारीरिक गतिविधियों से तनाव कम होता है।
- ♦ ध्यान और गहरी साँस लेना : ये तकनीकें मन को शांत करने में मदद करती हैं।
- ♦ पर्याप्त नींद : शरीर और मन को आराम देने के लिए पर्याप्त नींद महत्वपूर्ण है।
- ♦ प्रकृति के साथ समय बिताना : प्रकृति के सान्निध्य में रहने से तनाव से राहत मिलती है।
- ♦ शौक विकसित करना : रचनात्मक शौक अपनाने से मानसिक शांति मिलती है।
- ♦ समय प्रबंधन : कार्यों को व्यवस्थित करने से भी तनाव कम हो सकता है।



योग द्वारा तनाव का निदान

- 1) आसन : तनाव में शरीर अकड़ जाता है और मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है। आसनों से शरीर को विश्राम और लचीलापन मिलता है।
 - ❖ बालासन (Child's Pose) – मन को शांत करता है।
 - ❖ शवासन (Corpse Pose) – गहरा रिलैक्सेशन देता है।
 - ❖ सुखासन (Easy Pose) – ध्यान और एकाग्रता बढ़ाता है।
 - ❖ सेतुबंधासन (Bridge Pose) – मानसिक तनाव और थकान दूर करता है।

2) प्राणायाम : तनाव के समय सांसें तेज और उथली हो जाती हैं। प्राणायाम से श्वास गहरी होती है, ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और दिमाग शांत होता है।

- अनुलोम-विलोम – मस्तिष्क को संतुलित करता है।
- भ्रामरी – बेचैनी और चिंता मिटाता है।
- दीर्घ श्वसन (Deep Breathing) – तुरंत तनाव कम करता है।

3) मुद्राएं : मुद्राओं से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होता है और मन स्थिर होता है।

- ज्ञान मुद्रा – मानसिक शांति और ध्यान के लिए।
- प्राण मुद्रा – शरीर में ऊर्जा लाती है।

4) ध्यान : तनाव का सबसे प्रभावी निदान। 5-10 मिनट रोज ध्यान करने से मन शांत, एकाग्र और सकारात्मक रहता है। अतः योग तनाव का प्राकृतिक और स्थायी समाधान है। नियमित अभ्यास से मनोवैज्ञानिक दबाव, चिंता, थकान और नकारात्मक विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं।

राजेश कुमावत
योग प्रशिक्षक



हिंदी आम बोलचाल की 'महाभाषा' है।
जॉर्ज ग्रियर्सन





बच्चों से संबंधित ध्यान देने योग्य बातें

अक्सर माँ-बाप डॉक्टर के पास यह शिकायत लेकर आते हैं कि “हमारा बच्चा हर दस-पंद्रह दिन में बीमार पड़ जाता है।” खासकर हमारे इंदौर शहर में कभी खाँसी, कभी सर्दी, कभी बुखार, कभी उल्टी, कभी दस्त, कभी शरीर पर चकत्ते और न जाने क्या-क्या निम्नलिखित साधारण से 10 उपायों या बदलावों को यदि हम माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी अपने और अपने बच्चों के जीवन में अपनाएँ तो इन बीमारियों से बच्चों को काफी हद तक बचाया जा सकता है –

1) जन्म के बाद माँ का दूध अवश्य दें

सबसे महत्वपूर्ण यह है कि शिशु के जन्म के 1-2 घंटे के भीतर या जितना जल्दी हो सके, माँ को बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। हर बच्चे को 6 महीने की उम्र तक केवल माँ का दूध (दिन और रात, हर 2-3 घंटे पर) दिया जाना चाहिए। किसी भी परिस्थिति में बच्चे को फीडिंग बोतल की आदत नहीं डालनी चाहिए क्योंकि इससे बच्चा बार-बार बीमार पड़ सकता है, जैसे दस्त, खाँसी या आगे चलकर दमा/अस्थमा तक बोतल से दूध पिलाने पर माँ के दूध की मात्रा भी कम हो जाती है।

2) छह महीने के बाद अनुपूरक आहार शुरू करें

जब बच्चा 6 महीने का हो जाए तो बाल रोग विशेषज्ञ की सलाह लेकर धीरे-धीरे ऊपर का खाना शुरू करें। दिन में नियमित रूप से यह खाना दें और रात में माँ का दूध जारी रखें। हर 2-3 घंटे में थोड़ी मात्रा में भोजन दें।

3) टीकाकरण समय पर करवाएँ

जन्म के बाद से लेकर पाँच वर्ष की आयु तक बच्चे को सभी टीके समय-समय पर लगवाना आवश्यक है। ये टीके बच्चों को कई जानलेवा बीमारियों से बचाते हैं।

4) स्वच्छता की आदतें सिखाएँ

खाने से पहले और बाद में, शौच या पेशाब के बाद हमेशा साबुन से हाथ धोने की आदत डालें। बच्चों के कपड़े, बिस्तर और आसपास का वातावरण स्वच्छ रखें। बच्चों को रोज नहलाएँ और साफ-सुथरे कपड़े पहनाएँ। नाखून समय-समय पर काटें ताकि उनमें गंदगी न भरे क्योंकि इससे भी कई बीमारियाँ हो सकती हैं।

5) बाहर का और जंक फूड न दें

बच्चों को कुरकुरे, चिप्स, बिस्किट, ब्रेड, टोस्ट, बेकरी की चीजें या मैदे के पदार्थ नहीं खिलाने चाहिए। अक्सर माता-पिता या दादा-दादी प्यार या ग्लानि के कारण ये चीजें दे देते हैं, लेकिन इनके बाद बच्चे घर का पौष्टिक खाना नहीं खाते। धीरे-धीरे इन आदतों को खत्म करें और बच्चों को पैसे देकर बाहर का खाना मँगाने की आदत बिल्कुल न डालें।



6) भोजन को आकर्षक और रुचिकर बनाएं

बच्चों को जबरदस्ती खिलाने की बजाय खाने का तरीका बदलें। भोजन को रंगीन, आकर्षक थाली-कटोरी में परोसें। बच्चों को परिवार के साथ या समान उम्र के बच्चों के साथ बैठकर खिलाएँ। जब बच्चा डेढ़ वर्ष का हो जाए तो उसे अपने हाथों से खाना खाने की आदत डालें।

7) ताजे फल अवश्य दें

हर दिन बच्चों को एक-दो ताजे मौसमी फल जैसे पपीता, सेब, अमरूद, चीकू, अनार, नाशपाती, संतरा, मौसंबी या केला दें। मौसम के अनुसार आम और आंवला जरूर खिलाएँ। ये फल बच्चों की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में बहुत सहायक होते हैं।

8) नींद और दिनचर्या का ध्यान रखें

बच्चों को रात में अधिकतम 9:30 या 10 बजे तक सुला दें और सुबह 6 बजे तक उठने की आदत डालें। उन्हें दिन में दो बार दाँत साफ करने और सोने से पहले पेशाब करने की आदत डालें। यह उनकी स्वच्छता और नींद दोनों के लिए अच्छा होता है।

9) टीवी, मोबाइल और स्क्रीन टाइम सीमित करें

बच्चों को टीवी कम से कम 10 फीट की दूरी से देखने दें। टीवी देखने का समय प्रतिदिन 1 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए और वह भी माता-पिता की उपस्थिति में। इसी तरह कंप्यूटर या मोबाइल केवल बड़ों की निगरानी में और आधे घंटे से अधिक नहीं देखना चाहिए।

10) खेलकूद का महत्व बताएं

शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बच्चों को खेलना बेहद आवश्यक है। उन्हें रोज शाम को खुले मैदान या बगीचे में समान उम्र के बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। माता-पिता अपनी क्षमता के अनुसार बच्चों को उनकी रुचि के किसी एक खेल या गतिविधि में जरूर शामिल करें। खेल से बच्चों में अनुशासन, भूख और आत्मविश्वास तीनों बढ़ते हैं।

ऊपर बताए गए इन सभी साधारण और सरल उपायों को यदि हम नियमित रूप से अपनाएँ तो यह देखा गया है कि 70 से 75% बच्चों की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है। यह बात वैज्ञानिक अनुसंधान से भी सिद्ध हुई है।

आपका बच्चा स्वस्थ रहे या बीमार - यह निर्णय आपके यानी माता-पिता के हाथ में है!

फैसला आपको आज और अभी करना है।

डॉ. अनुराग हरले

विभागाध्यक्ष (शिशु एवं बाल रोग विभाग)



भारतीय एकता के लक्ष्य का साधन हिन्दी भाषा का प्रचार है।

टी. माधवराव





व्यावसायिक उपचार: एक सम्पूर्ण परिचय

व्यावसायिक उपचार, एक वैज्ञानिक और चिकित्सीय विधा है जो लोगों को उनकी दिनचर्या की गतिविधियों में स्वतंत्रता, कार्यक्षमता और गुणवत्ता प्राप्त करने में मदद करती है। यह चिकित्सा विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए बनायी गयी है जो किसी बीमारी, चोट, मानसिक विकार या विकासात्मक समस्या के कारण अपने दैनिक जीवन के कार्यों को ठीक से नहीं कर पाते। इसका उद्देश्य उन्हें सामाजिक, व्यक्तिगत और व्यावसायिक रूप से फिर से सक्षम बनाना होता है।

सेवाओं का क्षेत्र

व्यावसायिक उपचार का कार्यक्षेत्र काफी विस्तृत है और विभिन्न जनसंख्या समूहों के लिए अनुकूल है। इसके अंतर्गत निम्नलिखित सेवाएं आती हैं:-

- 1) अस्पताल और पुनर्वास केंद्र : मरीजों को पोस्ट-ऑपरेटिव रिकवरी, न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर या ट्रॉमा के बाद सहायता।
- 2) स्कूल आधारित सेवाएं : विशेष बच्चों को सीखने, लिखने और ध्यान केंद्रित करने की क्षमताओं को विकसित करने में मदद।
- 3) घरेलू देखभाल सेवाएं : वृद्धजनों और स्थायी विकलांगता वाले व्यक्तियों के लिए घरेलू वातावरण में अनुकूलन।
- 4) मानसिक स्वास्थ्य देखभाल : डिप्रेशन, एंजायटी और अन्य मानसिक बीमारियों के रोगियों के लिए रूटीन बनाना, उद्देश्यपूर्ण गतिविधियों में शामिल करना।
- 5) औद्योगिक और कॉर्पोरेट सेटिंग : कर्मचारियों की कार्यक्षमता में सुधार और पुनः रोजगार में मदद देना।

उपचारित स्थितियाँ

व्यावसायिक उपचार व्यापक प्रकार की बीमारियों और स्थितियों में उपयोगी सिद्ध होता है:-

- 1) न्यूरोलॉजिकल विकार : स्ट्रोक, ब्रेन इंजरी, मल्टीपल स्क्लेरोसिस, पार्किंसन डिजीज, सेरेब्रल पाल्सी।
- 2) ऑर्थोपेडिक समस्याएं : फ्रैक्चर, स्पाइनल इंजरी, आर्थराइटिस, जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद पुनर्वास।
- 3) मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं : स्किज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर, डिप्रेशन और एंजायटी।
- 4) बच्चों की विशेष आवश्यकताएं : ऑटिज़्म, एडी एचडी, लर्निंग डिसेबिलिटी और सेन्सरी प्रोसेसिंग डिसऑर्डर।
- 5) जरा-चिकित्सा: डिमेंशिया, अल्जाइमर, गिरने का खतरा और दैनिक गतिविधियों की निर्भरता में कमी।

साक्ष्य-आधारित अभ्यास

वर्तमान में व्यावसायिक उपचार साक्ष्य-आधारित यानी अनुसंधान पर आधारित है। इसका उद्देश्य प्रभावशाली और रोगी-केंद्रित सेवाएं प्रदान करना है। प्रमुख उपचार तकनीकों में शामिल हैं:-

- ♦ संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा : मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए।

- ✦ **सेंसरी इंटीग्रेशन थेरेपी** : बच्चों में सेन्सरी प्रोसेसिंग से संबंधित समस्याओं के लिए।
 - ✦ **हैंड थेरेपी** : हाथ की चोट या सर्जरी के बाद पुनर्वास।
 - ✦ **एक्टिविटी ग्रेडिंग और एनालिसिस** : किसी गतिविधि को रोगी की क्षमता अनुसार ढालना।
 - ✦ **स्प्लंटिंग और एडैप्टिव डिवाइसेज** : स्वतंत्रता को बढ़ावा देने के लिए सहायक उपकरण।
- इन तकनीकों की प्रभावशीलता अनेक शोध पत्रों और अंतरराष्ट्रीय गाइडलाइन्स द्वारा प्रमाणित है।

भविष्य की दिशा

भविष्य में व्यावसायिक उपचार की मांग और भूमिका में वृद्धि निश्चित है। इसकी कुछ प्रमुख प्रवृत्तियाँ हैं:

- ✦ **डिजिटलीकरण और टेलीहेल्थ** : अब ओ.टी सेवाएं रिमोट इलाकों तक भी पहुँच पा रही हैं।
- ✦ **एआई और रोबोटिक रिहैब** : विशेष रूप से स्ट्रोक और न्यूरो-रिहैब में सहायक।
- ✦ **वर्चुअल रियलिटी** : उच्च-गहन मोटर ट्रेनिंग और व्यावसायिक कौशल सुधार में कारगर।



- ✦ **होलिस्टिक हेल्थकेयर मॉडल** : जहां ओटी रोगी के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को एक साथ देखता है। बढ़ती उम्र की आबादी, जीवनशैली जनित बीमारियों और कार्यक्षमता संबंधी समस्याओं के चलते ओटी का महत्व और भी बढ़ रहा है।

एसिक अस्पतालों में भूमिका

एसिक अस्पतालों में व्यावसायिक चिकित्सकों की भूमिका बहुआयामी है। यहां उनका योगदान केवल शारीरिक पुनर्वास तक सीमित नहीं बल्कि सामाजिक और व्यावसायिक पुनर्स्थापना तक फैला होता है:

- ✦ कार्यस्थल पर लगी चोटों या बीमारियों के बाद कर्मचारियों को काम पर लौटने योग्य बनाना।
- ✦ शारीरिक रूप से अक्षम कर्मचारियों के लिए स्प्लंट्स, व्हीलचेयर और अन्य एडैप्टिव डिवाइसेज उपलब्ध कराना।
- ✦ मानसिक रूप से पीड़ित श्रमिकों को थेरेपी और सामाजिक समर्थन प्रदान करना।
- ✦ कर्मचारियों की उत्पादकता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए कार्यस्थल का मूल्यांकन और मॉडिफिकेशन।
- ✦ प्रशिक्षण कार्यक्रमों और हेल्थ अवेयरनेस वर्कशॉप से निवारक दृष्टिकोण को बढ़ावा देना। एसिक अस्पतालों में ओटी प्रोफेशनल न केवल रोगी की क्षमता बढ़ाते हैं, बल्कि उसके आत्मसम्मान, सामाजिक सहभागिता और आर्थिक पुनर्वास को भी सशक्त बनाते हैं।

अजीत कुमार सिंह
व्यावसायिक चिकित्सक



हिंदी का प्रचार और विकास कोई रोक नहीं सकता ।

पंडित गोविंद बल्लभ पंत





कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न – एक कार्यशाला

आज महिलाएँ हर क्षेत्र में इतनी तरक्की कर रही हैं एवं इतनी आगे बढ़ रही हैं कि उन्होंने ऐसा कोई भी क्षेत्र नहीं छोड़ा जहाँ उन्होंने अपने मेहनत और प्रतिभा से अपने काम का लोहा नहीं मनवाया है। हमारे भारतवर्ष में महिलाएं डॉक्टर, इंजीनियर, कलेक्टर, पायलट, ट्रेन ड्राइवर और यहाँ तक की कमांडो बन रही हैं और अंतरिक्ष तक पहुँच गयी हैं, जो केवल पुरुषों का कार्यक्षेत्र माना जाता था। परन्तु खेद की बात यह है कि महिलाओं का इतना सशक्तिकरण होने की होने की भी आज कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन शोषण हो रहा है और देश के किसी न किसी कोने में हर रोज महिलाओं का उत्पीड़न हो रहा है और यह इसलिए भी हो रहा है कि महिलाएं किसी न किसी डर से अपने पर होने वाले यौन शोषण की रिपोर्ट नहीं कर पा रही हैं। महिलाओं द्वारा यौन शोषण की रिपोर्ट न करने की कई वजह पायी गयी हैं जिनमें निम्नलिखित वजह आम तौर पर अधिक पायी गयी हैं।

- 1) सबसे पहले महिलाओं को ये डर लगता है कि अगर वे यौन शोषण के बारे में रिपोर्ट करेंगी तो उसके परिवार वाले भी उसका साथ नहीं देंगे और समाज में उनकी बदनामी होगी।
- 2) दूसरा महिलाएँ इसलिए भी यौन शोषण के बारे में रिपोर्ट नहीं कर पाती हैं क्योंकि उसे अपनी नौकरी खोने का डर होता है।
- 3) तीसरी वजह यह पायी गयी है कि यौन शोषण से पीड़ित महिला अपना आत्मसम्मान और आत्मविश्वास खो देती हैं और इस वजह से वह किसी से भी नजर नहीं मिला पाती है और काम पर लौटने का विश्वास खो देती है।
- 4) चौथी वजह यह पायी गयी है कि उसे हमेशा यह डर लगा रहता है कि जिस पुरुष ने उसका यौन शोषण किया है, उसकी रिपोर्ट करने पर वह उसका बदला ले सकता है।

इसके अलावा कई अन्य वजह भी हैं जिनके कारण महिलाएं अपने ऊपर हुए यौन शोषण की रिपोर्ट नहीं करती हैं। अगर हम कार्यस्थल को समझने की कोशिश करें तो ऐसा कोई भी स्थान जहाँ 10 अथवा 10 से अधिक महिलाएं कार्य करती हैं उसे कार्यस्थल के नाम से संबोधित किया जा सकता है। यौन शोषण कई प्रकार का हो सकता है। इस संवेदनशील विषय पर जागरूकता लाने के लिए महिलाओं के कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न विषय पर कार्यालय में कार्यशाला आयोजित की गयी। इस कार्यशाला में अस्पताल के सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों ने उत्सुकता से भाग लिया। कार्यशाला में कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न से संबंधित सभी पहलुओं पर व्याख्यान दिया गया। एक अन्य व्याख्यान में उदाहरणों एवं प्रसंगों के साथ विविध परिस्थितियों में महिला सुरक्षा उपायों के संबंध में विस्तार से जानकारी दी गयी।

डॉ. श्रुति अनुराग हर्ले

नोडल ऑफिसर

आंतरिक शिकायत समिति (रोकथाम, निषेध और निवारण)

एवं विभागाध्यक्ष प्रयोगशाला, विशेषज्ञ माइक्रोबायोलॉजी



एक पिता का अपने बेटे को संदेश

दिन के इंतजार में बैठा रहिये, बेसक है लम्बी रात होवे ।
अरे तू फोन पर दुख न सांजा कर, ये जद भी कदे उदास होवे ।
तेरे बिना मैं मर जाउंगा, मेरा इतना खियाल रांखियों तू
कोई गलत कदम ना उठा लियो, जे पेपर ना पास होवे ।
तेरी कुछ महिने की मेहनत पर, मैं मानू पानी फिर जाएगा ।
पर फेल होने पर यों ना सोचिए, मेरी नजरां से गिर जाएगा
मेरे कुछ भी फर्क पड़े कोन, तेरे नम्बर 100 हैं या जीरो हैं
पहले दिन से ही मेरा लाडला, मेरी नजर में हीरो है ।
मेरी छाती से लागकर रो लिई बेटा सुसाईड करने से क्या होगा
मेरी जवानी लाद तू बडा करण में तेरे बिना मेरा के होगा ।
मेरी जान बस छ तेरे में तेरे पाछ जिंदगी गालू मैं
फेल पास सब दूर की बात, बस तेरी खुशी पालू मैं ।
नुकसान की जे बात कर तो, इतनी बात याद रांखियों तूं
तु दो साल की मेहनत न रोव, मैं तोन बीस साल से पालू हूँ ।



पंचायती तेरे बाप कहावे, घरां उलहाणा लाइए ना

मेरे से उंचा कद हो तेरा, कदे नीची नाड झुकाइए ना
अरे पंचायती तेरे बाप कहावे, घरां उलहाणा लाइए ना
मैंने फूला की जाई पाली तूं, अरे चुबिए कांटा बण के ना
घर का ताज मेरी लाडो, थोडा मान रांखिए खांडके ना
ओड पैर तोन रोकू कोन, काया चाम दिखाइए ना
हंस बोल कदे टोकू कोना, पण घणी री फूल तू जाइए ना
जो हर कदम तेरे साथ खडी, तेरी मा जैसा तेरा मुखडा है
या दूनियां काली कोयले सी, अरे तू सोने का टुकडा है
मैं सोचू ना मेरी बेटी, तोन रोती होई हंसा दूंगा
जे हो पसंद मोई बता दीए, मैं तेरा घर बसा दूंगा
पर उम्र तकजा करके ना, कोई गलत कदम तू ठाइए ना
अरे जितना पढ़ना है पढ़ले बेटी, पर काणा मन कराईए ना
या दूनिया देखी बहुत घणी, अरे थाणा मन दिखाईए ना
अरे पंचायती तेरे बाप कहावे, घरां उलहाणा लाइए ना

रामफूल मीणा
निजी सचिव



एसिक स्वास्थ्य मेला : विशेष सेवा पखवाड़ा

हर वर्ष की तरह, इस वर्ष भी चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर 'विशेष सेवाएं पखवाड़ा' हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इसमें अस्पताल के सभी विभागों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रयोगशाला विभाग के अंतर्गत आने वाले तीन प्रमुख विभागों जैसे - सूक्ष्म जीवशास्त्र विभाग (माइक्रोबायोलॉजी), रोग/विकृति विज्ञान विभाग (पैथोलॉजी) और जीव रसायन विभाग (बायोकेमिस्ट्री) ने मरीजों के स्वास्थ्य संबंधित जागरूकता के लिए कई गतिविधियां आयोजित की। इन गतिविधियों में प्रयोगशाला विभाग द्वारा निम्नलिखित चार प्रमुख स्वास्थ्य संबंधित जागरूकता वार्ताएं एवं शिविर आयोजित किए गए:

1. हाथों की स्वच्छता का महत्व

इस शिविर में उपस्थित लाभार्थियों को हाथ धोने के महत्व की विधि का प्रदर्शन कर बताया गया। साथ ही यह जानकारी दी गई कि सिर्फ अच्छी तरह से हाथ धोने से हम कई प्रकार की जानलेवा बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं, जैसे दस्त, टायफाइड, हेपेटाइटिस, कॉलरा, कोरोना आदि। इस शिविर में गर्भवती महिलाओं और बच्चों को हाथ धोने के महत्व के बारे में विशेष रूप से जागरूक किया गया।

2. रक्तदान का महत्व

इस वार्ता एवं शिविर में रक्तदान के लाभों के बारे में जानकारी दी गई। यह बताया गया कि रक्तदान से दिल का दौरा पड़ने की संभावना 88 प्रतिशत कम हो जाती है, हृदय रोग का खतरा 33 प्रतिशत कम होता है और शरीर में आयर्न का स्तर संतुलित रहता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि एक बोटल खून देने से किसी जरूरतमंद की जान बच सकती है।

3. मधुमेह की जांच की जानकारी

इस वार्ता एवं शिविर में लाभार्थियों को मधुमेह की जांच के लिए अस्पताल में किस प्रकार से तैयारी करनी चाहिए, इस पर जानकारी दी गई जैसे जांच के लिए खाली पेट आना चाहिए, अपना खाना साथ में लाना चाहिए और जांच के बाद रिपोर्ट लेकर विशेषज्ञ चिकित्सक से दवाई लिखवानी चाहिए।

4. जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन

इस शिविर में अस्पताल या क्लिनिक से निकलने वाले खतरनाक और संक्रमित कचरे को सुरक्षित तरीके से संग्रह, पृथक्करण, परिवहन, उपचार और निपटान करने के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। साथ ही यह बताया गया कि जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन का प्रमुख उद्देश्य सार्वजनिक स्वास्थ्य और पर्यावरण को संभावित खतरों से बचाना है, जो आज के दौर में चिकित्सा क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण मुद्दा है।

डॉ. श्रुति अनुराग हर्ले

विभागाध्यक्ष प्रयोगशाला, विशेषज्ञ माइक्रोबायोलॉजी

राजभाषा पखवाड़ा, वर्ष 2025 का आयोजन - रिपोर्ट

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार एवं मुख्यालय के निदेशों के अनुसरण में कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, जयपुर में दिनांक 14.09.2025 से 28.09.2025 तक राजभाषा पखवाड़ा का आयोजन किया गया। दिनांक 14-15 सितंबर, 2025 को गांधीनगर, गुजरात में आयोजित 'हिन्दी दिवस एवं पंचम अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' में कार्यालय द्वारा सहभागिता की गयी। राजभाषा पखवाड़े के दौरान कार्यालय के मुख्य द्वार पर राजभाषा पखवाड़े का बैनर प्रदर्शित किया गया। हिन्दी भाषा की कुछ प्रमुख सूक्तियों को कार्यालय के प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किया गया। पखवाड़े के दौरान हिन्दी निबंध, हिन्दी वाक्, हिन्दी टिप्पण-आलेखन व राजभाषा ज्ञान आदि प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं जिनमें कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन भी किया गया। कार्यालय की शाखाओं को प्रायः प्रयोग होने वाली नेमी-टिप्पणियों की सूची परिचालित की गयी। इस दौरान अधिकाधिक टिप्पणी, मसौदे, पत्राचार और प्रपत्र जैसे कार्य मूल रूप से हिन्दी में किए जाने पर विशेष बल दिया गया। एक-दिवसीय विशेष हिन्दी कार्यशाला का आयोजन भी किया गया जिसमें कार्यालय के कर्मचारियों को हिन्दी टिप्पण-आलेखन, यूनिकोड, ई-टूल्स, राजभाषा संबंधी आवधिक रिपोर्टों के साथ-साथ कार्यालय की विभिन्न शाखाओं में होने वाले कार्यालयीय कार्य को हिन्दी में करने संबंधित प्रशिक्षण दिया गया तथा अभ्यास कार्य करवाया गया।

कार्यालय में दिनांक 29.09.2025 को 'राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्री किशन सहाय, पुलिस महानिरीक्षक (मानवाधिकार), जयपुर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। मुख्य अतिथि महोदय ने सर्वप्रथम कार्यालय परिसर में पौधारोपण किया और इसके बाद कार्यक्रम में उपस्थित हुए। कार्यक्रम के अध्यक्ष एवं कार्यालयाध्यक्ष श्री राजेश चेतवाल, अधिष्ठाता (डीन) ने साफा, श्रीफल एवं पौधे से मुख्य अतिथि महोदय का स्वागत किया। मुख्य अतिथि महोदय के कर-कमलों से निगम के प्रतीक 'पंचदीप' के प्रज्वलन के बाद सरस्वती वंदना से कार्यक्रम का विधिवत् शुभारंभ किया गया। श्री गजेंद्र सिंह, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी ने मुख्य अतिथि का परिचय दिया। इसके बाद श्री अमित कुमार श्रीवास्तव, उप निदेशक (राजभाषा प्रभारी) ने माननीय गृह एवं सहकारिता मंत्री, भारत सरकार तथा माननीय श्रम एवं रोजगार मंत्री, भारत सरकार से प्राप्त अपील का वाचन किया। श्री कमलेश कुमार मीना, सहायक निदेशक ने निगम के महानिदेशक महोदय की ओर से प्राप्त अपील का वाचन किया।

मुख्य अतिथि महोदय द्वारा राजभाषा पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को प्रमाण-पत्र प्रदान किये गए। मूल हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन प्रोत्साहन योजना वर्ष 2024-25 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन के लिए उल्लेखनीय कार्य करने के उपलक्ष्य में 'विधि शाखा' को अंतः अनुभागीय चल-शील्ड प्रदान की गई। सांस्कृतिक गतिविधियों के अंतर्गत कार्यालय के कर्मचारियों ने गीतों एवं काव्य के माध्यम से मधुर प्रस्तुतियाँ दीं।

श्री कमलेश कुमार मीना, सहायक निदेशक ने सभी से कार्यालयीय कार्य में हिन्दी का अधिकतम प्रयोग करने का आह्वान किया। उन्होंने कार्यालयकर्मियों द्वारा हिन्दी में अधिकतम कार्य किए जाने की सराहना करते हुए इसे अनवरत जारी रखने के लिए कहा। इस अवसर पर अमित कुमार श्रीवास्तव, उप निदेशक (राजभाषा प्रभारी) ने कार्यालय में हिन्दी में किए जा रहे कार्य की सराहना की। उन्होंने कार्यालय में राजभाषा से संबंधित सांविधिक नियमों के प्रति प्रतिबद्ध रहने के लिए कहा। उन्होंने सभी विजेताओं को बधाई देते हुए सभी से प्रतियोगिताओं में अधिकाधिक संख्या में भाग लेने की सलाह दी।

मुख्य अतिथि महोदय ने अपने उद्बोधन में मातृभाषा में शिक्षा पर जोर देते हुए कहा कि व्यक्ति अपनी मातृभाषा में ही सहज अभिव्यक्ति कर सकता है। उन्होंने कहा कि हिन्दी भाषा एक समन्वयकारी भाषा है जिसने सभी भाषाओं के साथ अनुकूलन स्थापित किया है। उन्होंने आगे बताया कि हमें इतिहास में हुई गलतियों से सीखते हुए जाति, धर्म, संप्रदाय के भेदभावों से ऊपर उठकर वैज्ञानिकता एवं व्यावहारिकता पर आधारित विचार रखने चाहिए एवं तदनुसार जीवन जीना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि जीवन, कारण-परिणाम सिद्धांत पर चलता है। इसलिए प्रत्येक घटना के पीछे कोई कारण अवश्य होता है। उन्होंने सलाह देते हुए कहा कि दूसरों को ईमानदारी का पाठ पढ़ाने से पहले हमें स्वयं ईमानदारी पूर्ण आचरण करना चाहिए उन्होंने अंतः अनुभागीय चल-शील्ड विजेता 'विधि शाखा' को बधाई देते हुए अन्य शाखाओं को अपना अधिकतम कार्य हिन्दी में करते हुए शील्ड विजेता बनने के लिए प्रयासरत रहने के लिए कहा।

कार्यक्रम में कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सहभागिता की। मुख्य अतिथि महोदय सहित उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को धन्यवाद ज्ञापित करने के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। कार्यक्रम का संचालन श्री अमित इन्दौरिया, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी ने किया।



“निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल।
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल।“

भारतेन्दु हरीशचंद्र

राजभाषा कार्यान्वयन हेतु सुझाव

- उपस्थिति रजिस्टर में हस्ताक्षर हिन्दी में ही करें।
- हिन्दी में हस्ताक्षरित अंग्रेजी पत्रों के उत्तर हिन्दी में ही दें।
- छुट्टी हेतु आवेदन सहित अन्य सभी आवेदन एवं अभ्यावेदन पत्र हिन्दी में ही दें। ई.आर.पी. मॉड्यूल में छुट्टी आवेदन हिन्दी में निकालने का विकल्प है।
- केवल द्विभाषी (हिन्दी-अंग्रेजी) रबर मोहरों का ही प्रयोग करें।
- लिफाफों पर पते हिन्दी में लिखे जाएँ।
- चैक हिन्दी में ही जारी करें।
- सभी फाइलों एवं रजिस्ट्रों के शीर्षनाम द्विभाषी (हिन्दी-अंग्रेजी) रूप में होने चाहिए। इनमें हिन्दी, अंग्रेजी के ऊपर होनी चाहिए। यह भी ध्यान रखा जाए कि अंग्रेजी के अक्षर हिन्दी के अक्षरों से बड़े न हों।
- सभी रजिस्ट्रों में प्रविष्टियाँ हिन्दी में ही करें।
- सभी नामपट्ट एवं साईनबोर्ड द्विभाषी अथवा आवश्यक हो तो त्रिभाषी रूप में होने चाहिए।
- सेवा-पुस्तिकाओं के शीर्षनाम द्विभाषी (हिन्दी-अंग्रेजी) रूप में होने चाहिए। इनमें प्रविष्टियाँ हिन्दी में की जानी चाहिए।
- विज्ञापनों पर व्यय की जाने वाली कुल राशि का 50 प्रतिशत (न्यूनतम) हिन्दी विज्ञापनों पर खर्च किया जाना चाहिए।
- पुस्तकों की खरीद पर किए जाने वाले कुल व्यय का 50 प्रतिशत (न्यूनतम) हिन्दी पुस्तकों की खरीद पर किया जाना चाहिए।
- ई-मेल में हिन्दी का प्रयोग करें।
- द्विभाषिक रूप से मुद्रित पत्रों में केवल हिन्दी भाग भरा जाए।
- कार्यालयीय कार्यों यथा पत्र प्रपत्रों एवं टिप्पण आदि में हिन्दी में ही हस्ताक्षर करें।
- जांच बिन्दुओं का अनिवार्यतः अनुपालन सुनिश्चित किया जाए।
- अधिक से अधिक पत्रों के उत्तर हिन्दी में दिए जाने के प्रयास किये जाएँ।
- राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार तथा निगम मुख्यालय, नई दिल्ली द्वारा जारी किए गए वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के प्रयास किए जाएँ।



राजभाषा शाखा

राजभाषा प्रयोग संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3)

केंद्रीय सरकार के कार्यालयों से जारी संकल्पों, सामान्य आदेशों, नियमों, अधिसूचनाओं, प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदनों, प्रेस विज्ञप्तियों, संविदाओं, करारों, अनुज्ञप्तियों, अनुज्ञा पत्रों, निविदा सूचनाओं, निविदा प्रारूपों के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाएं प्रयोग में लाई जाएंगी संसद के समक्ष रखे गए प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदनों और राजकीय कागज पत्रों के लिए भी हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं का प्रयोग होगा।

राजभाषा नियम, 1976 (यथा संशोधित 1987)

नियम 3

- 1) केंद्रीय सरकार के कार्यालयों से 'क' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय या व्यक्ति को पत्रादि हिंदी में होंगे। यदि कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजा जाता है तो उसके साथ-साथ उसका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा।
- 2) केंद्रीय सरकार के कार्यालय से 'ख' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय को पत्रादि सामान्यतया हिंदी में होंगे और यदि कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजा जाता है तो उसके साथ-साथ इसका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा। 'ख' क्षेत्र के राज्य में किसी व्यक्ति को पत्रादि हिंदी में अथवा अंग्रेजी में भेजे जा सकते हैं।
- 3) केंद्रीय सरकार के कार्यालय से 'ग' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केंद्रीय सरकार के कार्यालय न हों) या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेजी में होंगे।
- 4) ग' क्षेत्र में स्थित केंद्रीय सरकार के कार्यालय से 'क' क्षेत्र या 'ख' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय या व्यक्ति को पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं।

नियम 5

हिन्दी में प्राप्त पत्रादि का उत्तर केंद्रीय सरकार के कार्यालय से हिन्दी में दिया जाएगा।

नियम 11

केंद्रीय सरकार के कार्यालय से संबंधित मैनुअल, संहिताएँ, अन्य प्रक्रिया संबंधी साहित्य, फॉर्म और रजिस्टरों के शीर्ष, नामपट्ट, सूचना पट्ट, पत्र शीर्ष, लिफाफों पर छपे लेख, स्टेशनरी की अन्य मदें आदि हिंदी और अंग्रेजी में होंगी।



“लगा रहे प्रेम हिंदी में, पढ़ूँ हिंदी लिखूँ हिंदी,
चलन हिंदी चलूँ, हिंदी पहरना, ओढना-खाना।
भवन में रोशनी मेरे हिंदी चिरागों की,
स्वदेशी ही रहे बाजा, बजाना, राग का गाना।”



रामप्रसाद विस्मिल

कार्यालय में राजभाषा की प्रगति

- कार्यालय की शाखाओं, मुख्यालय एवं टेली-ट्रांसलेशन सेल, क्षेत्रीय कार्यालय, मुंबई से प्राप्त सभी दस्तावेजों के अनुवाद यथासमय उपलब्ध करवाए गये।
- राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) एवं राजभाषा नियम 1976 के नियम 5 का पूर्णतः अनुपालन सुनिश्चित किया गया।
- राजभाषा विभाग, भारत सरकार के निदेशों के अनुसरण में हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया, जिनमें कार्मिकों को राजभाषा नियमों/अधिनियमों एवं कंप्यूटर पर हिन्दी में कार्य करने संबंधी जानकारी दी गयी तथा कार्यालय के विभिन्न विषयों पर जानकारी दी गयी एवं अभ्यास कार्य करवाया गया।
- विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 4 तिमाही बैठकों का आयोजन किया गया। इन बैठकों में कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी मदों पर चर्चा की गई और इस संबंध में उचित कार्रवाई करने का निर्णय लिया गया।
- वर्ष के दौरान हिन्दी गृहपत्रिका 'राजभाषा ज्योति' का प्रथम अंक प्रकाशित किया गया।
- हिन्दी पत्राचार के वास्तविक मूल्यांकन के लिए सभी शाखाओं के रिपोर्ट बनाने वाले संबंधित सहायकों को हिन्दी मासिक रिपोर्ट में दिए जाने वाले आंकड़ों के संबंध में नियमित रूप से मार्गदर्शन दिया गया।
- हिन्दी प्रयोग प्रोत्साहन योजना, वर्ष 2024 के अंतर्गत कुल 38 कार्मिकों तथा मूल हिन्दी टिप्पण-आलेखन प्रोत्साहन योजना, वर्ष 2024-25 के अंतर्गत कुल 07 कार्मिकों को पुरस्कार दिए गए।
- हिन्दी टंकण प्रशिक्षण के अंतर्गत पत्राचार पाठ्यक्रम द्वारा हिन्दी टंकण प्रशिक्षण हेतु 10 कार्मिकों को नामित किया गया।
- राजभाषा कार्यान्वयन के लिए स्थापित जांच बिन्दुओं की सूची जारी की गयी तथा इनके अनुपालन पर निगरानी रखी गयी।
- राजभाषा नीति के अनुपालन की स्थिति का जायजा लेने के लिए तथा राजभाषा कार्यान्वयन में आ रही कठिनाइयों का समाधान करने हेतु कार्यालय की शाखाओं का निरीक्षण किया गया।
- राजभाषा विभाग के क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, निगम मुख्यालय, क्षेत्रीय कार्यालय मुंबई एवं न.रा.का.स. को भेजी जाने वाली मासिक, तिमाही, छःमाही एवं वार्षिक प्रगति रिपोर्टें यथासमय प्रेषित की गयीं।
- दिनांक 14 से 29 सितंबर 2024 तक राजभाषा पखवाड़ा का आयोजन किया गया। इस दौरान हिन्दी की 4 प्रतियोगिताएं आयोजित की गयीं। 30 सितंबर, 2024 को राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यालयीय कार्य में उपयोगी नेमी टिप्पणियाँ

अंग्रेजी	हिन्दी
Above said/mentioned	उपर्युक्त
Accepted for payment	भुगतान के लिए स्वीकृत
Approved as proposed	यथा-प्रस्तावित अनुमोदित
Beg to state	निवेदन
Brought forward	अग्रानीत
Draft for approval	मसौदा अनुमोदनार्थ
Duly filled in	विधिवत भरा हुआ
Early orders are solicited	शीघ्र आदेश देने की कृपा करें
Ex-gratia payment	अनुग्रह भुगतान
Expedite action	कार्रवाई शीघ्र करें/कार्रवाई में शीघ्रता करें
Expost facto sanction	कार्योत्तर मंजूरी
For perusal and orders please	अवलोकनार्थ व आदेशार्थ
Follow up action	अनुवर्ती कार्रवाई
From prepage	पिछले पृष्ठ से
For approval	अनुमोदनार्थ
For further action	आगे की कार्रवाई के लिए
For guidance	मार्गदर्शन के लिए
for ready reference	तत्काल सन्दर्भ के लिए
Give details	विस्तृत जानकारी दें
Hold in abeyance	प्रास्थगित रखना
In this instance	इस मामले में, इस बारे में
In absence of information	सूचना के अभाव में
In toto	पूरी तरह से
In accordance with	के अनुसार
In compliance with	के अनुपालन में, का अनुपालन करते हुए



कार्यालयीय कार्य में उपयोगी नेमी टिप्पणियाँ

अंग्रेजी	हिन्दी
Issue reminders urgently	तुरंत अनुस्मारक/स्मरण पत्र भेजिए
In due course	यथासमय
In duplicate	दो प्रतियों में
In lump sum	एकमुश्त
Instructions are solicited	कृपया अनुदेश दें
Inter alia	अन्य बातों के साथ
Kindly acknowledge the receipt	कृपया पावती भेजें
Keep pending	लंबित रखा जाये
Kindly expedite disposal	कृपया शीघ्र निपटारा करें
Matter is under consideration	मामला विचाराधीन है
May be treated as urgent	इसे अतिआवश्यक समझा जाए
Needful done	आवश्यक कार्रवाई की जा चुकी है
Nota been (N.B.)	विशेष ध्यान दीजिए
Orders are solicited	आदेश अपेक्षित हैं
Please keep pending	कृपया इसे रोक कर रखें
Passed for payment	भुगतान के लिए पारित
Please circulate and file	कृपया परिचालित कर फाईल करें
Please issue reminder	कृपया अनुस्मारक भेजें
Sanctioned as proposed	प्रस्ताव के अनुसार मंजूर, यथा प्रस्तावित
Status quo	यथापूर्व स्थिति
Up to date	अद्यतन
Verified and found correct	जांच की और सही पाया
Vide letter No.	पत्र संख्या ... द्वारा
You are hereby informed	एतद्वारा आपको सूचित किया जाता है
Please speak	कृपया बात करें
Please discuss	कृपया चर्चा करें



**राजभाषा पखवाड़ा, वर्ष 2025 के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं में
पुरस्कृत कार्मिकों का विवरण**

1	हिन्दी निबंध प्रतियोगिता	स्थान	नाम/पदनाम
(क)	हिन्दी भाषी वर्ग	प्रथम	श्री बबलू सैनी, रेडियोग्राफर
		द्वितीय	श्री देवकीनंदन शर्मा, रेडियोग्राफर
		तृतीय	श्री नितेश सिंह सिरोहिया, अवर श्रेणी लिपिक
		प्रोत्साहन-।	श्री सुनील कुमार सोमानी, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		प्रोत्साहन-॥	डॉ. नीलम यादव, मुख्य चिकित्सा अधिकारी
(ख)	हिन्दीतर भाषी वर्ग	प्रथम	श्रीमती संध्या गोपीनाथ, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		द्वितीय	श्रीमती जयमोल बिनु, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
2	हिन्दी वाक प्रतियोगिता		
(क)	हिन्दी भाषी वर्ग	प्रथम	श्री बबलू सैनी, रेडियोग्राफर
		द्वितीय	श्री दर्शित सैनी, सहायक
		तृतीय	श्री देवकीनंदन शर्मा, रेडियोग्राफर
		प्रोत्साहन-।	श्री दीपक कुमार, सहायक
		प्रोत्साहन-॥	श्री सुनील कुमार सोमानी, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
(ख)	हिन्दीतर भाषी वर्ग	प्रथम	श्रीमती जयमोल बिनु, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		द्वितीय	श्रीमती संध्या गोपीनाथ, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
3	हिन्दी टिप्पण-आलेखन प्रतियोगिता		
(क)	हिन्दी भाषी वर्ग	प्रथम	श्री नितेश सिंह सिरोहिया, अवर श्रेणी लिपिक
		द्वितीय	श्री दीपक कुमार, सहायक
		तृतीय	श्री उमा शंकर शर्मा, भेषज अधिकारी
		प्रोत्साहन-।	श्री आशुतोष शर्मा, प्रवर श्रेणी लिपिक
		प्रोत्साहन-॥	श्री सुनील कुमार सोमानी, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
(ख)	हिन्दीतर भाषी वर्ग	प्रथम	श्रीमती संध्या गोपीनाथ, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		द्वितीय	श्रीमती जयमोल बिनु, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
4	राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता		
(क)	हिन्दी भाषी वर्ग	प्रथम	श्री दीपक कुमार, सहायक
		द्वितीय	श्री बबलू सैनी, रेडियोग्राफर
		तृतीय	श्री नितेश सिंह सिरोहिया, अवर श्रेणी लिपिक
		प्रोत्साहन-।	श्री सुनील कुमार सोमानी, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		प्रोत्साहन-॥	श्री पारसमल, भेषज अधिकारी
(ख)	हिन्दीतर भाषी वर्ग	प्रथम	श्रीमती संध्या गोपीनाथ, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी
		द्वितीय	श्रीमती जयमोल बिनु, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

'स्वच्छता ही सेवा' अभियान एवं 'स्वस्थ नारी सशक्त परिवार' समारोह की झलकियां



राष्ट्रीय खेल दिवस, वर्ष 2025 के आयोजन की झलकियां



राष्ट्रीय एकता दिवस, वर्ष 2025 का आयोजन



कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 75वे स्थापना दिवस एवं विशेष सेवा पखवाड़ा के अवसर पर माननीय सांसद महोदया श्रीमती मंजू शर्मा की गरिमामयी उपस्थिति



खेलकूद में उपलब्धियाँ



फास्ट नेशनल मास्टर्स स्पोर्ट्स तीरंदाजी उत्तराखण्ड में सुश्री नीरा सिरोंहिया ने स्वर्ण पदक अर्जित किया

तीरंदाजी मास्टर्स गैम्स गोआ में सुश्री नीरा सिरोंहिया ने स्वर्ण पदक अर्जित किया



राष्ट्रीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता में श्री अंतेश राज सेनी ने रजत पदक अर्जित किया

राज्य स्तरीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता में श्री अंतेश राज सेनी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया



ऑल इंडिया ज्यूनियर विमन बैडमिंटन टूर्नामेंट में सुश्री नीरा सिरोंहिया ने श्रीमती हेमामलिनो मन्नीया सांसद से पुरस्कार प्राप्त किया

श्री अरविंद ने राष्ट्रीय खेलकूद संस्थान पटियाला में खेलकूद प्रशिक्षक का प्रमाण पत्र प्राप्त किया



श्री अजय सिंह शोखावत तीरंदाजी विश्व कप प्रतियोगिता में चपन हेतु ट्रायल में भाग लिया

श्री अजय सिंह शोखावत ने राष्ट्रीय तीरंदाजी प्रतियोगिता में कांस्य पदक तथा राज्य स्तरीय वेम्पियन तीरंदाजी प्रतियोगिता में स्वर्ण तथा कांस्य पदक अर्जित किया



श्री अंकित शर्मा, सहायक ने कोलकाता (प.बंगाल) में आयोजित अखिल भारतीय सार्वजनिक क्षेत्र फुटबाल प्रतियोगिता, वर्ष 2025 में निगम का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने इस प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। श्री अंकित ने 'फिट इंडिया मूवमेंट' में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। उन्होंने राजस्थान की फुटबाल टीम के मैनेजर एवं गोलकीपर कोच तथा 'खेलो इण्डिया बीच खेलकूद प्रतियोगिता' में रेफरी के रूप में भी अपनी उत्कृष्ट सेवाएँ दीं।

आपकी पाती..

आपके कार्यालय से प्रकाशित हिंदी गृह पत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के अंक-1 (वर्ष 2024-25) की प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका प्रेषण के लिए हार्दिक धन्यवाद।

गृह पत्रिका 'राजभाषा ज्योति' को अद्योपांत पढ़ा गया। क.रा.बी.निगम, आदर्श अस्पताल, जयपुर के सुसज्जित भवन से सजा पत्रिका का आवरण पृष्ठ अस्पताल की भव्यता को दर्शाता है।

पत्रिका का मुद्रण एवं पृष्ठ संयोजन अच्छा लगा। पत्रिका में प्रकाशित सभी लेख एवं कविताएं रुचिकर, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी हैं। रचनाओं में- पावन तीर्थ है श्री खाटू श्याम मंदिर, मानसिक स्वास्थ्य और हम, मधुमेह से घबराएं नहीं: सावधानी रखें, जिंदगी, ऐ जिंदगी, योग-व्यायाम: स्वस्थ जीवन का आधार, जम्मू की वह शाम आदि रचनाएँ विशेष रूप से ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। पत्रिका में प्रकाशित कविताएं अच्छी हैं। विभिन्न विषयों पर रचनाकारों के रोचक एवं ज्ञानवर्धक लेखों और कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों के सुंदर छायाचित्रों से सुसज्जित पत्रिका का यह अंक बहुत ही सजीव एवं पठनीय है। आशा है पत्रिका की अनवरत यात्रा जारी रहेगी।

गृह पत्रिका 'राजभाषा ज्योति' के सफल प्रकाशन के लिए आपको तथा पत्रिका प्रकाशन समिति से जुड़े सभी सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएं।

पंकज वोहरा

क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़





अब हेल्थ ऑनलाइन केयर हमेशा ऑनटाइम!



डाउनलोड करें ESIC Health Connect App

हेल्थ रिकॉर्ड, ईएसआईसी
योजनाओं की लाभ सहित
पूरी जानकारी अब आपके
मोबाइल पर उपलब्ध



आपकी हेल्थ, आपका ऐप

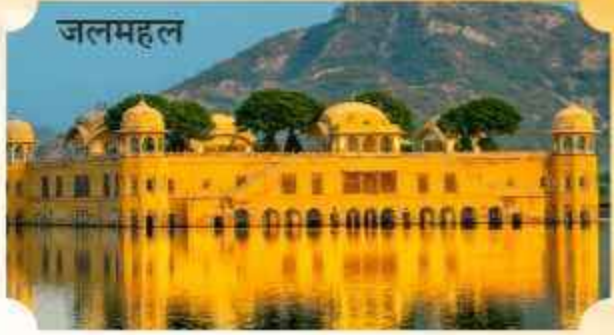


जयपुर के प्रसिद्ध दर्शनीय स्थल

हवामहल



जलमहल



आमर महल



गलता तीर्थ



जंतर मंतर



तोरण द्वार



बिड़ला मंदिर



वर्ल्ड ट्रेड पार्क



सिटी पैलेस



नाहरगढ़ किला

