



# जलतरंग

माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड की राजभाषा पत्रिका

अंक 20वां

सितंबर 2023



वयुभ्रेव कुटुम्बकम्  
एक पृथ्वी • एक परिवार • एक भविष्य



01 सितम्बर 2023 को महेन्द्रगिरी यार्ड-12654, के चौथे उत्तर स्टेलथ प्रयोजना का 17ए के लॉन्चिंग समारोह पर भारत के मा. उप राष्ट्रपति श्री जगदीप धनखड़ और महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री श्री एकनाथ शिंदे के साथ एमडीएल के प्रमुख अधिकारीगण।

राष्ट्र के युद्धपोत एवं पनडुब्बी निर्माता



## जलतंग



दिनांक 12 सितम्बर, 2023 को एमडीएल परिसर में महिला सशक्तिकरण की संसदीय समिति का दौरा



27 सितंबर, 2023 को नैतिकता और शासन पर एमडीएल के शीर्ष प्रबंधन और  
अन्य संगठनों के सीवीओ के लिए सत्र

## माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड की राजभाषा पत्रिका

### संरक्षक

श्री संजीव सिंघल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

### मुख्य परामर्शदाता

डॉ. संतोष कुमार मल्लिक, कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन)

### संपादक

श्री अरुण कुमार चान्द, महाप्रबंधक (मानव संसाधन एवं कर्मचारी संबंध)

श्री श्रीनिवास सिन्हा, अपर महाप्रबंधक (मा.सं. एवं रा.भा.)

सुश्री जयंतिका मुखर्जी, राजभाषा अधिकारी

श्री राजू कुमार चौधरी, हिन्दी अनुवादक

### पत्रिका डिज़ाइन एवं मुद्रितः :

फोकस कम्युनिकेशन्स

104 सज्जद यसिन चेम्बर्स, 30-एफ, बोमंजी लेन,

फोर्ट, मुंबई- 400001

ईमेल: [info@focuscommunications.co.in](mailto:info@focuscommunications.co.in)

मो.: 9820082352

### प्रकाशक

राजभाषा अनुभाग

माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड,

डॉकयार्ड रोड, मुंबई - 400010

फोन: 22-23710456



## विषय-सूची

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की कलम से...	5	हमेशा सीखते रहना चाहिए	42
निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक) का संदेश...	6	श्री संतोष श्रीरंग सुरडकर, एसटी/एफएबी (उत्पादन शॉप)	
कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) का संदेश...	7	शादी कर के फस गया यार	43
संपादकीय...	8	श्री अनिल रामकृष्ण पाटिल, (नीलगिरी -651)	
संस्कार से समृद्धि	9	भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव	45
श्री राजेश भारद्वाज, अमप्र (तकनीकी)		श्री घनस्याम सी. प्रजापति, प्रबंधक (योजना-पूर्व खंड)	
पोत - एक संक्षिप्त वृतांत	13	डाइबीटीज	47
श्री लाल साहब सिंह, मुख्य प्रबंधक (जहाज निर्माण-पाइप शॉप)		श्री सिमनलाल आर्य, सहायक (राजभाषा अनुभाग)	
साइबर सुरक्षा	18	सारपास ट्रैक	49
श्री किशोर शिंदे, मुख्य प्रबंधक (सी.आई.टी.)		श्री मयूर शिंदे, उपप्रबंधक (सुरक्षा-पू.खं.)	
रिटायरमेंट (अवकाश)	26	माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड के श्रमिकों/कर्मचारियों के लाभ के लिए एक अच्छी शुरुआत	51
श्री श्रीनिवास सिन्हा, अमप्र (मा.सं. एवं रा.भा.)		श्री शैलेन्द्र सूर्यकांत कोली	
ट्रेन एक हमसफ़र: डॉकयार्ड से घर	28	मेरे सूने मन मे फिर कविता-सी बन जाती है।	52
सुश्री जयतिका मुखर्जी, (राजभाषा अधिकारी)		श्री आसिफ इकबाल कुरेशी, महाप्रबंधक (रिपेयर एवं रिफिट)	
भारत की शान, हिन्दी भाषा	29	सुरक्षित जीवन, खुशहाल जीवन	53
श्री सुनील कुशवाहा, मुख्य प्रबंधक (सामाजी क्रय)		श्री परेश महतो, प्रबंधक (जनि-सुरक्षा)	
रेलवे की कुछ रोचक जानकारी	31	सोमवार से रविवार	55
श्री अक्षय चौधुरे (कार्यालय सहायक)		श्री सत्यनारायण ग्रधान, अमप्र (एमडीसी एवं मा.सं- समवाय)	
दो शिक्षकों की डायरियाँ	32	हीरे की परख	56
श्री विकास बापूराव सालवे, क्लर्क-ए (वेपन-पू. खं.)		सुश्री मोना अग्रवाल (पत्नी-मुख्य प्रबंधक)	
चन्दन है इस देश की माटी	35	ईर्ष्या का बोझ	57
श्री आदित्य सिंह, वेल्डर (वेल्डिंग शॉप)		सुश्री श्रेया तोरस्कर (डीईओ)	
मेरा देश बदल रहा है।	36	मां की सीख का जाटू	58
श्री श्रीशैल नंदकुमार रायचुरे, योजनाकार एवं अनुमानकर्ता (पूर्व खंड)		श्री नितीन पराङ्कर, स्ट्रक्चरल फेब्रिकेटर (हल-पूर्व खंड)	
सूने घर आज भी राह देखते हैं।	37	माटी का ऋण	59
श्री संजीव कुमार ठाकुर, ड्राफ्टसमैन (प्रोडक्शन शॉप)		श्री चंद्रकांत दत्तात्रय सगट, उपप्रबंधक (पनडुब्बी भंडार-पूर्व खंड)	
गलत आदत	40	पानी की कहानी	59
सुश्री घोषिता एकनाथ शेलार, वित्त (कॉस्ट ट्रेनी)		सुश्री पुष्पा कुमारी, सहायक प्रबंधक (मा.सं)	
भारत का सफल मिशन चन्द्रयान-3	41		
श्री राजू कुमार चौधरी (हिंदी अनुवादक)			

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के निजी विचार हैं। रचना की मौलिकता और अन्य किसी विवाद के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे।



## अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की कलम से...

मेरे प्यारे साथियों,

यह अत्यन्त ही खुशी का क्षण है कि माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड की गृह पत्रिका जलतरंग के 20 वें अंक का विमोचन होने जा रहा है और मुझे यह बताते हुए अत्यन्त ही प्रसन्नता हो रही है, कि यह अपने पहले अंक की तरह ही अभी भी आप लोगों के प्यार और आशीर्वाद के साथ प्रतिपल उन्नति कर रही है। इससे भी बड़ी खुशी की बात यह है कि इस साल माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड कंपनी के 250 वर्ष पूरे हो गये हैं, जो किसी भी भारतीय डॉकयार्ड के लिए एक महान उपलब्धि है और यह उपलब्धि आप लोग के सहयोग के बिना संभव नहीं थी।

यह आप लोगों का प्यार और आशीर्वाद ही है जो हर बार इस पत्रिका को नित नये-नये रूप प्रदान करती है। जलतरंग पत्रिका पढ़ने के बाद आपके मन में एक अलग ही तरंग उत्पन्न होती है। जलतरंग महज एक पत्रिका नहीं है, बल्कि यह एक माध्यम है, विचारों और भावों के आदान-प्रदान का।

कंपनी अपने प्रमुख उत्पाद जहाज और पनडुब्बी निर्माण को समय से पूरा करने के लिए वचनबद्ध है। राजभाषा हिन्दी के विकास एवं प्रचार-प्रसार में एमडीएल हमेशा प्रयत्नशील है। यही वजह है कि जलतरंग पत्रिका को लगातार विभिन्न संगठनों से प्रथम पुरुस्कार प्राप्त होता आ रहा है।

इसके साथ ही अन्य सामान्य विषयों की ज्ञानवर्धक जानकारी भी लेखकों द्वारा उपलब्ध कराई गई है। कंपनी में आयोजित कार्यक्रमों का विस्तार से व्योरा प्रकाशित किया गया है। हमारा यह नियमित प्रयास रहता है कि कंपनी की उपलब्धियों तथा विशिष्ट कार्यों को उचित रूप से पत्रिका में स्थान दिया जाये जिससे पाठकों को कंपनी के बारे में तथ्यपरक जानकारी मिलती रहे।

भारत जैसे विशाल देश में अनेक भाषायें हैं और सभी भाषायें अपने क्षेत्र में परिपूर्ण हैं। इनका आपस में सामंजस्य करते हुए हिन्दी का विकास करना ही भारत सरकार का लक्ष्य है जिससे कि सभी सरकारी कार्यालयों में आसानी से कार्य किया जा सके। मैं आशा करता हूँ कि यह अंक भी पहले अंक की तरह आपके लिए आकर्षक तथा ज्ञानवर्धक होगा।

श्री संजीव सिंघल  
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक



## निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक) का संदेश

एमडीएल की गृह पत्रिका जलतरंग के 20वें अंक के प्रकाशन पर मैं बड़ा ही हर्ष का अनुभव कर रहा हूँ क्योंकि पिछले 20 अंकों में पत्रिका के प्रत्येक अंक ने निरंतर कीर्तिमान स्थापित किया है। इसका श्रेय मैं एमडीएल के सभी कर्मचारियों को देना चाहूँगा, क्योंकि कोई भी बड़ा कार्य कभी भी अकेले सफल नहीं होता उसमें सभी की हिस्सेदारी होती है। एमडीएल की गृह पत्रिका में भी छोटे से लेकर बड़े पदाधिकारियों का भी सहयोग रहा है तभी हमारी पत्रिका इतनी उन्नति और तरक्की कर पायी है।

सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सहयोग से पत्राचार में भी निरंतर प्रगति हो रही है। भारत सरकार राजभाषा विभाग द्वारा प्रतिवर्ष पत्राचार लक्ष्य घोषित किया जाता है, जिसका पालन करना प्रत्येक सरकारी संस्थान की नैतिक जिम्मेदारी है। 14 सितम्बर 1949 को संविधान सभा ने हिन्दी को संघ की राजभाषा घोषित किया है अब इसे जन-जन तक पहुँचाना सभी सरकारी संस्थानों की जिम्मेदारी है।

माझगांव डॉक अपने कर्तव्य का निर्वाह करते हुए पत्राचार के लक्ष्य को प्राप्त किया है और लगातार इसे कायम रखने के लिए प्रतिबद्ध रहा है। इसके लिए कंपनी के सभी कर्मचारी बधाई के पात्र हैं।

किसी भी पत्रिका को सफलताओं के सोपान पर सतत अग्रसर होते रहने के लिए सबसे आवश्यक गुण है- उसकी रोचकता। पत्रिका में शामिल रचनाओं की रोचकता ही वह इत्र है जिसकी सुगंध से पाठक मोहित होते हैं। पाठकों द्वारा अपेक्षित मनपसंद, ज्ञानवर्द्धक और आनंदायक रचनाओं द्वारा ही पत्रिका सम्मान की हकदार बनती है। जलतरंग को पाठकों द्वारा प्राप्त हो रही सकारात्मक सराहना उसकी अमूल्य संपत्ति है और उसकी लोकप्रियता का मानदंड भी।

साथ ही मैं उन सभी सेवानिवृत्त पदाधिकारियों का भी धन्यवाद देना चाहूँगा, जिन्होंने इतने दिनों तक एमडीएल की सेवा की और राजभाषा गृहपत्रिका में अपना योगदान दिया।

कमांडर वासुदेव पुराणिक, भानौ(नि)  
निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक)



## कार्यकारी निदेशक (मानव संसाधन) का संदेश

राजभाषा पत्रिका " जलतरंग " के 20 वें अंक को आपके करकमलों में सौपतें हुए मुझे अत्यन्त खुशी का अनुभव हो रहा है। माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड ने जलतरंग पत्रिका के माध्यम से यह संदेश देने का प्रयास किया है कि एकता और लगन से किया गया कार्य कभी विफल नहीं होता। इसी का परिणाम है कि एमडीएल आधुनिक युद्धपोतों का निर्माण कर भारत को सुदृढ़ता प्रदान कर रही है।

साहित्य समाज का दर्पण है साहित्य के द्वारा ही समाज की दिशा और दशा दोनों निर्धारित होती है। उच्चकोटि का साहित्य समाज को परिवर्तनशील बनाने में अहम भूमिका का निर्वाह करता है। बिना साहित्य के आप अपने विचारों को अभिव्यक्त ही नहीं कर सकते। इसलिए समाज में साहित्य का जीवित रहना अत्यन्त आवश्यक है। इसी उद्देश्य की पूर्ति हमारी पत्रिका जलतरंग करती है।

पत्रिका में यह भी संदेश निहित है कि हमारे देश में युद्धपोतों का क्या महत्व है? और इसका निर्माण कार्य कितना मुश्किल है और किन-किन परिस्थितियों का सामना करके युद्धपोतों का निर्माण किया जाता है। उसकी थोड़ी बहुत झाँकी इस पत्रिका में दिखाई गयी है। साथ ही लोग किस तरह विभिन्न बीमारियों से जूझ रहे हैं और उन बीमारियों से कैसे निजात पाया जाये और कैसे अपने आप को उससे बचा सकते हैं? उसका भी संदेश आप हमारे इस पत्रिका में देख सकते हैं।

मैं अपने सभी साथियों से यही आग्रह करता हूँ कि जिस तरह इतने वर्षों से माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड के राजभाषा पत्रिका पर अपना प्यार और आर्शीवाद इसी तरह बनाये रखे हैं ताकि हम और भी ज्यादा तरक्की और उन्नति कर सकें।

*संतोष कु. मल्लिक*

डॉ. संतोष कुमार मल्लिक  
कार्यकारी निदेशक(मानव संसाधन)



## संपादकीय

माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड देश का प्रमुख शिपयार्ड है। यह महाराष्ट्र के पश्चिमी समुद्री तट पर स्थित है। इसका विकास सन् 1774 ई. से आरम्भ हुआ। तब से आज तक यह कम्पनी अपने कर्तव्य का अच्छी तरह से निर्वाह कर रही है। हम अपने पत्रिका के माध्यम से आजादी के अमृत महोत्सव का भी गुणगान करते हैं और उन सभी देश प्रेमियों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं जिन्होंने देश की शहादत में अपने प्राणों का बलिदान दिया। ये हमारे लिए बड़े गर्व की बात है कि इस साल का जी 20 शिखर सम्मेलन का आयोजन भारत में होने जा रहा है।

भाषा अभिव्यक्ति की वाहक और विचारों की प्रेरणा स्रोत है किसी भी रचना के परिपेक्ष्य में भाषा का अवलोकन अत्यन्त आवश्यक है। भाषा की गुणवत्ता उसकी मार्मिकता में छुपी होती है उसी मार्मिकता को उजागर करने का प्रयास हमारे माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड कंपनी ने अपनी हिन्दी पत्रिका में किया है।

प्रस्तुत अंक में कंपनी के उत्पादन से संबंधित चीजों के अलावा कहानी, कविता, निबंध आदि विधाओं का समायोजन भी किया गया है। मुझे उम्मीद है कि यह पत्रिका आपको काफी ज्यादा लुभायेगी और इसका आनन्द भी आपको मिलेगा।

सभी कर्मचारियों का हिन्दी के प्रति रुझान और उसका समर्थन अविश्वसनीय है। यही कारण है कि हिन्दी अनुभाग लगातार इस क्षेत्र में प्रगति कर रहा है। इसमें सभी अधिकारियों और कर्मचारियों का सहयोग रहा है। सम्पूर्ण हिन्दी अनुभाग सभी कर्मचारियों का सहृदय धन्यवाद ज्ञापन करता है और उनसे ये अनुरोध भी करता है कि वे अपनी रुचि और प्यार हिन्दी के प्रति इसी तरह बनाए रखें। पत्रिका को त्रुटिमुक्त बनाने का अथक प्रयास किया गया है फिर भी मानवमूल्यों को ध्यान में रखते हुए त्रुटियाँ हो सकती हैं, आपसे ये विनम्र निवेदन है कि पत्रिका के सम्बन्ध में अपने उच्च विचार हमसे साझा करें।

अरुण कुमार चान्द  
महाप्रबंधक (मा. सं.)

## संस्कार से समृद्धि

1 फरवरी 2023 से अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक का अतिरिक्त प्रभार संभालने के बाद, अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक का विचार था कि कर्मचारी सहभागिता पर काम करके पूरे यार्ड में तालमेल में सुधार किया जा सकता है।

गहन विश्लेषण करने पर यह पाया गया कि यार्ड के विभिन्न विभाग साइलो में काम कर रहे थे और संगठन के पदानुक्रम की स्तरित संरचना को देखते हुए, सतही स्तर के कर्मचारियों की आवाज उच्च स्तरीय तक पहुंचने का कोई माध्यम नहीं था।



श्री राजेश भारद्वाज  
अमप्र (तकनीकी)

निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक) और मानव संसाधन टीम के साथ, शिपयार्ड में सांस्कृतिक परिवर्तन और तालमेल लाने के उद्देश्य से कंपनी के कर्मचारियों के साथ एक इंटरैक्टिव कार्यक्रम तैयार करने पर विचार किया गया। इसके अन्तर्गत विभिन्न मॉडलों पर विचार-विमर्श किया गया। काफी विचार-विमर्श करने पर, यह स्पष्ट हुआ कि सभी कर्मचारियों (लगभग 6500 संख्या) के साथ बातचीत



संस्कार से समृद्धि, नवंबर सत्र



कई मामलों में अव्यवहारिक होगी, जिसमें इतनी बड़ी जगह की कमी भी शामिल थी, जहां सभी कर्मचारी एकत्रित हो सकें। इसके अलावा, इतनी बड़ी सभा को संबोधित करने से प्रबंधन से कर्मचारियों तक केवल एक तरफा संचार होगा, जबकि प्राथमिक उद्देश्य कर्मचारियों को उनके मुद्दों को सुनकर उन्हें इस कार्यक्रम में शामिल करना था। सभी कर्मचारियों से विचार-विमर्श के बाद, छोटे समूहों के साथ अधिक केंद्रित सत्र आयोजित करने पर सहमति हुई, जहां बातचीत और औपचारिक और कर्मचारियों के प्रबंधन के सन्मुख खुलने के लिए अनुकूल हो।

यह ध्यान में रखते हुए कि एमडीएल के पास करीब दो सौ कार्मिकों की क्षमता सम्पन्न 'सागरिका' सभागार उपलब्ध है, जिसमें प्रत्येक सप्ताह लगभग 200 कर्मचारियों के साथ इंटरैक्टिव सत्र आयोजित करने का निर्णय लिया गया। इस श्रृंखला का पहला सत्र 9 मार्च 2023 को शुरू किया गया था। सत्रों का संचालन सीएमडी और निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक) द्वारा किया जाता है और प्रत्येक सप्ताह में ऐसा सत्र का आयोजित करने का प्रयास किया गया है। शीर्ष प्रबंधन की प्रतिबद्धता के कारण, कुछ अवसरों को छोड़कर जहां सीएमडी की यात्रा या कार्यसूची के कारण इंटरैक्टिव सत्र नहीं हो सका। प्रत्येक सप्ताह में सत्र उल्लेखनीय नियमितता के साथ आयोजित किए गए हैं और 9 अक्टूबर 2023 को 25वां इंटरैक्टिव सत्र सफलतापूर्वक आयोजित किया गया। चूंकि कार्यक्रम का उद्देश्य संगठन में सांस्कृतिक परिवर्तन लाना है,

इसलिए इसे उपयुक्त रूप से "संस्कार से समृद्धि" नाम दिया गया है।

कार्यक्रम निम्नलिखित व्यापक उद्देश्यों के साथ संगठन के भीतर बेहतर संचार, आपसी तालमेल और सहयोग को बढ़ावा देने के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण को दर्शाता है:

क. सबसे निचले स्तर के कर्मचारी को शीर्ष प्रबंधन से सीधे जुड़ने और बातचीत करने का अवसर प्रदान करना।

ख. सभी कर्मचारियों के मनोबल में सुधार, पारदर्शिता बढ़ाना, मूल्यवान अंतर्दृष्टि एकत्र करना और समग्र कार्य संस्कृति को दृढ़ करना।

ग. सभी कर्मचारियों के बीच 'एक परिवार, एक एमडीएल, एक भविष्य' की अवधारणा को स्थापित करना।

घ. कर्मचारियों के साथ संगठन की व्यापक समग्र स्थिति - ऑर्डर बुक, भविष्योन्मुख दृष्टिकोण, वित्तीय, उपलब्धियां और चुनौतियों को साझा करना।

ड. सम्पूर्ण संगठन में किया जा रहा कोई भी अच्छा काम, जिसमें कार्यस्थल पर आने वाले मुद्दे और गुणवत्ता सर्कल तंत्र के माध्यम से हल किए गए मुद्दे भी शामिल हैं।

स्थूल रूप से सत्रों की संरचना इस प्रकार है:

क. कंपनी के बारे में एक प्रस्तुतिकरण जहां सभी

कर्मचारियों को सुसज्जित करने के उद्देश्य से विभिन्न चालू परियोजनाओं, वित्तीय स्थिति, ऑर्डर बुक की स्थिति, कंपनी के भविष्योन्मुख दृष्टिकोण, बुनियादी ढांचे, पुरस्कार और सम्मान, प्राप्त प्रमुख माइलस्टोन आदि के बारे में संक्षिप्त जानकारी दी गई है। कंपनी से संबंधित जानकारी एक समान रूप से दी जाएगी जिससे कंपनी के भविष्य के संबंध में किसी भी गलत सूचना या आशंका को दूर किया जाए।

ख. एमडीएल की विभिन्न क्यूसी टीमें इन-हाउस समस्या समाधान पद्धतियों का उपयोग करके सफलतापूर्वक हल किए गए विभिन्न उत्पादन संबंधी मुद्दों का प्रदर्शन करती हैं। यह पारस्परिक बातचीत कर्मचारियों को विभिन्न क्यूसी तकनीकों के संबंध में शिक्षित करने में मदद करती है और आगे आने और कई अन्य मुद्दों का समाधान करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में काम करती है जिनका कर्मचारियों को अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यों के निर्वहन में सामना करना पड़ सकता है।

ग. कंपनी द्वारा शुरू की जा रही सीएसआर पहल और समाज पर उनका प्रभाव- यह कर्मचारियों को समाज के प्रति उनके योगदान और उन लोगों के जीवन पर इसके सकारात्मक प्रभाव के संबंध में जानकारी प्रदान करता है जो समान रूप से भाग्यशाली नहीं हो सकते हैं।

घ. निदेशक (समवाय एवं कार्मिक) और अध्यक्ष एवं

प्रबंध निदेशक द्वारा संबोधन के माध्यम से वे कर्मचारियों को प्रोत्साहित करते हैं और उन चुनौतियों पर भी प्रकाश डालते हैं जिन्हें सामूहिक रूप से संबोधित करने की आवश्यकता है।

ड. पिछले किसी भी सत्र में कर्मचारियों द्वारा उठाए गए मुद्दों पर एक संक्षिप्त जानकारी और उन्हें कैसे संबोधित किया गया है।

च. **कर्मचारियों के साथ इंटरैक्टिव सत्र-** जहां कर्मचारियों को उन मुद्दों को चिह्नित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जो उन्हें अपनी पूरी क्षमता प्राप्त करने से रोकते हैं, ऐसे मुद्दे जो संगठन की दक्षता/उत्पादकता पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, सुरक्षा, स्वास्थ्य और स्वच्छता से संबंधित मुद्दे आदि। कर्मचारियों को किसी भी प्रकार के व्यक्तिगत मुद्दे को उठाने के लिए हतोत्साहित किया जाता है चूंकि उन मुद्दों के लिए संबोधित करने के लिए कंपनी के पास अन्य संरचित मंच मौजूद हैं। मुद्दे/सुझाव को सीधे सीएमडी और निदेशक (समवाय एवं कार्मिक) को भेजे जाते हैं। जहां भी संभव हो, वहाँ उठाए गए मुद्दों/विषयों को मौके पर ही स्पष्ट किया जाता है। अन्य मुद्दे जिन्हें संबोधित करने के लिए कुछ निर्णय/प्रक्रियाओं की आवश्यकता होगी, उन्हें आवश्यक और कार्रवाई के लिए नोट कर लिया गया है। समस्या के समाधान पर कर्मचारी को बाद में संचार के लिए कर्मचारी का नाम, कर्मचारी संख्या और विभाग भी रिकॉर्ड किया जाता है।



इंटरैक्टिव सत्र एक परिवार के संदेश को फिर से लागू करने के उद्देश्य से सभागार में उपस्थित सभी कर्मचारियों को सीएमडी द्वारा दिलाई गई एमडीएल शपथ के साथ समाप्त होता है "कि कंपनी उनकी है और वे कंपनी की समृद्धि के लिए जो भी आवश्यक होगा करेंगे और ऐसे किसी भी कार्य में शामिल नहीं होंगे जिससे कंपनी को नुकसान पहुंचे और बदनामी हो।"

इन 25 सत्रों में, कर्मचारियों द्वारा कुल सत्रर मुद्दे उठाए गए, जिनमें से 59 मुद्दों का समाधान पहले ही किया जा चुका है और शेष 11 मुद्दे समाधान की प्रक्रिया में हैं। कुछ महत्वपूर्ण मुद्दे जिन्हें चिह्नित किया गया और विधिवत हल किया गया, उन्हें नीचे सारणीबद्ध किया गया है:-

क्र.सं	मुद्दे	स्थिति
क	टूल्स की कमी	प्रत्यक्ष आपातकालीन खरीद के माध्यम से तत्काल कमी को संबोधित किया गया है। ऐसी संरचनाएँ स्थापित की गई हैं जिससे संबंधित विभाग प्राथमिकता के आधार पर मुद्दे को समझने और हल करने के लिए नियमित आधार पर संचालकों के साथ बातचीत करता है।
ख	बॉयलर सूट और सेफ्टी शू का मुद्दा	5000 बॉयलर सूट खरीदे गए और कर्मचारियों के बीच वितरित किए गए। शेष खरीद के अधीन हैं और 23 नवंबर तक उपलब्ध करा दिए जाएंगे। इसी तरह सेफ्टी शू की तत्काल आवश्यकता पूरी कर ली गई है।
ग	महिला कर्मचारियों के लिए शौचालयों की अनुपलब्धता जहां ऐसे कर्मचारियों की संख्या बहुत कम है।	पाइप शॉप और शीट मेटल शॉप में एक-एक शौचालय स्थापित और चालू कर दिया गया है। अन्य स्थानों पर शौचालयों को ठीक किया जा रहा है।
घ	जहाज में वेंटीलेशन की समस्या	पी 17 ए के एक जहाज पर ठंडी हवा और निकास प्रदान करने के लिए अनुबंध प्रस्तुत किया गया है। अन्य जहाजों के लिए, रोल आउट प्रक्रिया में है और अक्टूबर' 23 के अंत तक लागू होने की संभवना है।

कर्मचारियों के समग्र मनोबल पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वे संगठन के साथ अधिक जुड़े रहते हैं। कार्यक्रम हितधारकों को विकल्पों पर चर्चा करने और आम सहमति तक पहुंचने के लिए एक मंच प्रदान करके निर्णय लेने की प्रक्रियाओं को

सुविधाजनक बनाता है। यह संगठन को सुधार और परिवर्तन सुनिश्चित करते हुए कर्मचारियों से फीडबैक एकत्रित करने की भी अनुमति देता है। ये सत्र संगठन के भीतर ज्ञान और सर्वोत्तम प्रथाओं के प्रसार में भी मदद करते हैं।

## पोत – एक संक्षिप्त वृतांत



श्री लाल साहब सिंह  
मुख्य प्रबंधक (जहाज निर्माण - पाइप शॉप)

'पोत' शब्द से आज सभी लोग परिचित हैं। पानी के रास्ते लोगों या सामान के परिवहन के लिए नाव या पोत का उपयोग किया जाता है। सामान्यतः नाव लकड़ी के बने और छोटे आकार के होते हैं तथा पोत धातु के बने और बड़े आकार के होते हैं। पोत को कई नामों से जाना जाता है; जलपोत, जहाज, जलयान आदि। इन्हें अनेक प्रकार से उपयोग में लाया जाता है; लोगों को लाने-लेजाने के लिये, सामान ढोने के लिये, मछली पकड़ने के लिये, मनोरंजन के लिये, तटों की देख-रेख एवं सुरक्षा के लिये तथा युद्ध के लिये इत्यादि।

### वर्गीकरण (Classification)

पोत का वर्गीकरण कई तरह से किया जाता है जैसे- प्रणोदन प्रणाली (Propulsion system) के आधार



पर, हल की संख्या के आधार पर, आकार व नाप के आधार पर, प्रयोग के आधार पर आदि।

### प्रणोदन प्रणाली (Propulsion system) के आधार पर

- पालदार पोत (Sailing ship): एक समुद्री पोत जो हवा की शक्ति का उपयोग करने और जहाज को आगे बढ़ाने के लिए मस्तूलों पर लगे पालों का उपयोग करता है।
- मोटरयुक्त पोत (Motorised ship):



जैसे भाप से चलने वाले, डीजल से चलने वाले, डीजल-विद्युत से चलने वाले, नाभिकीय-ऊर्जा से चलने वाले, गैस-टर्बाइन से चलने वाले, प्यूल-सेल से चलने वाले, सौर-ऊर्जा से चलने वाले, बायो-डीजल से चलने वाले, पानी के प्रधार से चलने वाले, गैस प्यूल से चलने वाले आदि।

## हल की संख्या के आधार पर

- एक हल वाले पोत (Mono-hull): पोत के तल में एक ही हल होता है।
- एक से अधिक हल वाले पोत (Multi-Hull): पोत के तल में एक से अधिक हल होते हैं। दो हल वाले पोत को कटामारन (Catamaran) तथा तीन हल वाले पोत को ट्राईमारन (Trimaran) कहते हैं।

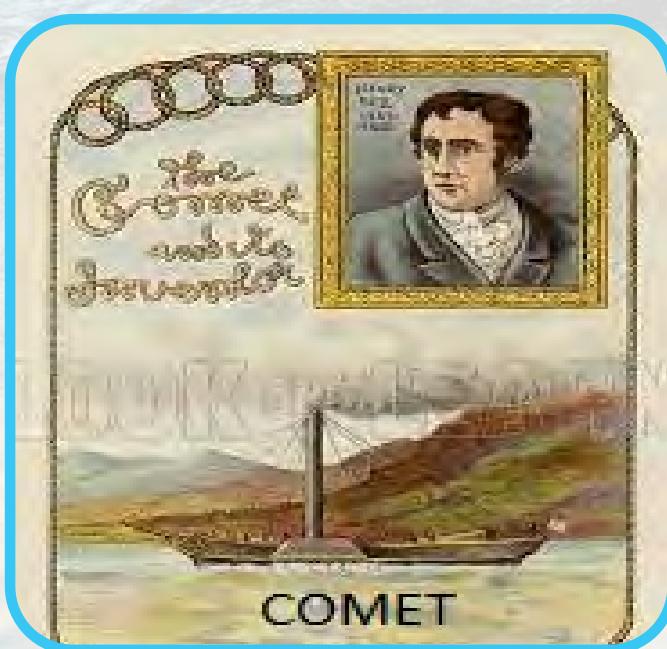


## आकार व नाम के आधार पर

- डीन्ही (Dinghy): ये छोटी नौकाएँ होती हैं जिनकी लंबाई 6 फुट से 20 फुट तक होती है।
- कील बोट (Keelboat): कील बोट में संतुलन के लिए हल के तल पर एक निश्चित उपांग (appendage) होता है।
- बर्फ भंजक (Ice Breaker): यह बर्फ से ढके पानी में चलने और नेविगेट करने और अच्य नावों को सुरक्षित जलमार्ग प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया विशेष पोत है।

## उपयोग के आधार पर

- नौसेना पोत (Naval ship)
- वाणिज्यिक पोत (Commercial ship)
- मत्स्य नौकाएँ (Trawlers)



- मनोरंजन पोत (Luxury ship)
- मौसम पोत (Weather ship)
- प्रतिस्पर्धा पोत (Competitive boats)
- समुद्री तार बिछाने तथा उनकी मरम्मत करनेवाले (Cable Ships)
- दूबते हुए जहाजों को निकालने वाले पोत (Dredgers and Tugs)
- तटवर्ती यात्रोपयोगी छोटे जहाज (Steamers)
- भोजन सामग्री ले जानेवाले (Frozen Meat Carriers)
- घाट-यान-नौकाएँ (Ferries) आदि मुख्य हैं।

## संक्षिप्त इतिहास

- **बेड़ा, डोंगी और नाव:** संभवतः कोई आदिम मनुष्य पानी में अचानक गिर गया होगा। उसने पानी में बहती किसी वृक्ष की डाल का सहारा लिया होगा। तब उसने सबसे पहले अनुभव किया होगा कि लकड़ी के सहारे पानी की सतह पर एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाया जा सकता है। इस तरह सर्वप्रथम लकड़ी के बने बेड़े का आविष्कार हुआ होगा। 8200-7600 ईसा पूर्व के बीच निर्मित और नीदरलैंड में पाई गई, पेस्से डोंगी सबसे पुरानी ज्ञात डोंगी (Canoe) हो सकती है। 7600 ईसा पूर्व से नाव में मस्तूल, पालों तथा पतवारों का भी उपयोग होने लगा था।

अफ्रीका तथा अमेरिका के दक्षिणी क्षेत्रों में आज भी डोंगी किस्म की प्राचीन नौकाएं देखी जा सकती हैं।

- **लोहे के पोत:** अठारहवीं शताब्दी में लोगों का ध्यान लोहे के पोत का निर्माण की ओर गया, क्योंकि लकड़ी से बने हुए पानी के पोत कम टिकाऊ और महंगे होते थे। सबसे पहले फ्रांस के वैज्ञानिक डेनिस पिपिन ने सन् 1707 ई. में भाप की शक्ति से एक पानी के पोत को चलाने का प्रयास किया। वह इसमें सफल भी रहा, परंतु मल्लाहों ने अपनी रोजी-रोटी छूट जाने के भय से भाप चालित इस पोत का विरोध किया। मल्लाहों ने डेनिस पेपिन को मारा-पीटा और पोत को नष्ट कर दिया। इसके कुछ वर्षों बाद सन् 1812 ई. में हेनरी बेल नामक वैज्ञानिक ने यात्रियों के लिए एक भाप-चालित पानी का पोत तैयार किया। यह स्टीम-बोट 'कॉमेट' ब्रिटिश द्वीप समूहों के मध्य चलने वाला पहला स्टीम-बोट था।

सन् 1831 में कनाडा के जार्ज ब्लैक (George

**Ice breaker**



## SS Great Western



Black) तथा जॉन सैक्सटन कंपबेल (John Saxton Campbell) नामक दो वैज्ञानिकों ने 1370 टन वजनी और 160 फुट लंबाई वाले स्टीम-बोट का निर्माण किया जिसका नाम एसएस रॉयल विलियम (SS Royal William) रखा गया। ब्रिटेन के महान इंजीनियर ईसम्बर्ड किंगडम ब्रुनेल (Isambard Kingdom Brunel) ने भाप इंजन चालित 3 पोत बनाए- एसएस ग्रेट वेस्टर्न (SS Great Western, 1837), एसएस ग्रेट ब्रिटेन (SS Great Britain, 1843) और एसएस ग्रेट ईस्टर्न (SS Great Eastern, 1858)। 18,915 टन वजन तथा 692 फुट लंबे "ग्रेट ईस्टर्न" में पांच चिमनियों वाले इजनों के दो सेट लगाए गए। आवश्यकता पड़ने पर छह मस्तूलों पर पालों का भी प्रबंध किया गया, परन्तु इस जहाज में यात्रा के दौरान विस्फोट हो गया। ब्रुनेल को इसका बहुत दुख हुआ और कुछ दिनों बाद उनकी मृत्यु हो गयी।

**इस्पात के पोत:** लोहे का स्थान शीघ्र ही इस्पात ने ले लिया जो लोहे से ज्यादा टिकाऊ धातु थी।

सन् 1877 में ब्रिटिश रॉयल नेवी (British Royal Navy) निर्मित "एचएमएस आइरिस" (HMS Iris) में पूर्ण रूप से इस्पात का प्रयोग हुआ। चार्ल्स पारसन्स नामक ब्रिटिश इंजीनियर ने भाप टरबाइन (Steam turbine) का प्रयोग पानी के पोत में किया। उन्होंने "विक्टोरियान" नामक जहाज में टरबाइन इंजन को लगाकर

## HMS Iris 1877



जहाज की गति में काफी सुधार किया। जर्मन आविष्कारक रूडाल्फ डीजल के डीजल इंजन को परिष्कृत और बड़ा रूप देकर जहाज में उपयोग के लिए तैयार किया गया और सन् 1911 में पहले मरीन डीजल जहाज का आविष्कार हुआ। यह इंजन एक इंटरनल कम्बस्टर्न इंजन था और कच्चे तेल से चलता था। सन् 1919 में भारत के विशाखापटनम में सिंधिया जहाज कंपनी की स्थापना हुई। इस कारखाने द्वारा निर्मित पहले स्वदेशी पोत "जल-ऊषा" का जलावतरण सन्

1948 में देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू द्वारा किया गया। कुछ वर्ष बाद भारत सरकार ने इस कारखाने को अपने अधीन कर लिया। आज यह “हिंदुस्तान शिपयार्ड” नाम से जाना जाता है। इसके अतिरिक्त मुंबई में माझगांव डाक शिपबिल्डर्स लिमिटेड, कोचीन में कोचीन शिपयार्ड लिमिटेड, कोलकता में गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एण्ड इंजीनियर्स लिमिटेड देश की प्रमुख जहाज निर्माण कंपनियां हैं। वर्तमान में पानी के पोत को चलाने के लिए जो सबसे विकसित प्रणाली का विकास हुआ है, वह है परमाणु शक्ति परंतु इस विधि से चलने वाले जहाज बहुत ही कम बन पाए हैं। जहाजों का आकार भी अब इतना विशाल हो

## जल उषा



**In 1948, India's 1st ship 'Jala Usha' was constructed by Hindustan Shipyard Ltd in Visakhapatnam.**

[www.thebetterindia.com](http://www.thebetterindia.com)

@TheBetterIndia

गया है कि हजारों यात्री सभी आरामदेह सुविधाओं के साथ यात्रा कर सकते हैं।





## साइबर सुरक्षा

### सीआईएसओ प्रस्तावना

कार्यस्थल या घर या किसी अन्य सार्वजनिक स्थान पर बढ़ते डिजिटल प्रौद्योगिकी उपयोग के साथ सभी प्रकार की कनेक्टिविटी बढ़ रही है इसके कारण सुरक्षा स्तर पर बड़ी चुनौतियाँ उत्पन्न हुई हैं। चाहे इसे हम पसंद करें या न करें। साइबर सुरक्षा केवल परंपरागत समाधान और सीआईटी अनुभाग द्वारा अकेले निराकरण नहीं किया जा सकता है। हम लोगों को उचित सावधानी के साथ इसे जीवन के अंश के रूप में अपनाना चाहिए। साइबर सुरक्षा का प्रसार कर्मचारियों और उनके परिवारों तथा समाज में साइबर सुरक्षा जागरूकता का प्रसार करने का एक प्रयास है।

### साइबर सुरक्षा के लिए क्या करें:

- **अपने पासवर्ड को सुरक्षित रखें:** बेवसाइट तथा एप्लीकेशन के सम्बंध में सावधान रहें, जहां पासवर्ड का प्रयोग किए जाते हैं।
- **क्लिक करने से पहले देखें:** सुनिश्चित करें कि प्रत्येक पॉप-अप या लिंक जिस पर क्लिक किया जा रहा है वह प्रमाणित है या नहीं।
- **हमेशा अद्यतन रखें:** सिस्टम को अद्यतन रखने के लिए अद्यतन वर्जन के साफ्टवेअर तथा एंटीवायरस महत्वपूर्ण है। रैनसमवेअर के कारण



**श्री किशोर शिंदे**  
मुख्य प्रबंधक (सी.आई.टी.)

डेटा लॉस को रोकने के लिए नियमित आधार पर बैकिंग अप रखें।

- **बचाव के लिए इनक्रिप्ट करें:** ड्राइव पर डेटा को सुरक्षित रखने के लिए इंडस्ट्री स्टैंडर्ड का उपयोग करते हुए महत्वपूर्ण डेटा को इनक्रिप्ट करें। इनक्रिप्टेड सूचना का उपयोग अथवा सुरक्षित नेटवर्क का प्रयोग वर्चूअल प्राइवेट नेटवर्क के माध्यम से विकसित किया जाना चाहिए।
- **वाइरस मुक्त डिवाइस से जोड़ें:** यदि आप किसी थर्ड पार्टी डिवाइस का प्रयोग करने के लिए प्राधिकृत हैं जैसे यूएसबी या हार्ड ड्राइव तो सिस्टम से जोड़ने के पहले सुनिश्चित करें कि यह मालवेयर से सुरक्षित एवं मुक्त है।
- **डाउनलोडिंग से पहले प्रामाणिकता की जाँच करें:** सिस्टम पर प्रत्येक एप्लीकेशन अधिकृत पक्ष से लिया होना चाहिए। इंस्टालेशन से पहले सिग्नेचर तथा एप्लीकेशन सर्टिफिकेट का सत्यापन आवश्यक है।
- **साइबर सुरक्षा से बातचीत करें:** साइबर सुरक्षा

के लिए बेहतरीन प्रक्रियाओं पर उपयोगकर्ताओं को शिक्षित करना बहुत महत्वपूर्ण है। जैसे पासवर्ड सुरक्षा आदि।

- **नेटवर्क को नियंत्रित रखें :** नेटवर्क निगरानी तथा प्रतिक्रिया प्रणाली सही स्थिति में होना चाहिए जो संदेहास्पद आचरण तथा ऑनलाइन खतरों का पता लगा सके।
- **अनाधिकृत आचरण हेतु चौकसी :** नियमित जांच करें कि कैसे क्लाउड सर्विस का उपयोग हो रहा है। अनाधिकृत आचरण जैसे संवेदनशील डेटा की नकल नॉन- कॉपीरेट क्लाउड स्टोरेज एप्लीकेशन में करना। इसकी रिपोर्ट होनी चाहिए।
- **प्रत्येक फाइल को सुरक्षित रखें :** व्यक्तिगत फाइल स्तर के लिए निरंतर सिक्युरिटी लागू करें जिससे निगरानी हो सके और डेटा तक पहुँचने से अनाधिकृत उपयोगकर्ता को रोका जा सके।

## क्या न करें:

- **एक समान पासवर्ड न रखें :** एक ही प्रकार के पासवर्ड अनेक एप्लीकेशन में प्रयोग करने से बचना चाहिए।
- **स्पैम ईमेल खोलने से बचे� :** संदेहास्पद दिखने वाले ईमेल से बचना चाहिए क्योंकि उसमें स्पैम तथा मेलवेयर हो सकते हैं।
- **एडमिनिस्ट्रेटर अधिकारों की शोअरिंग सीमा :**

एडमिनिस्ट्रेटर अधिकार के केवल सीमित लोगों को देना चाहिए जैसे कि एडमिनिस्ट्रेटर एकाउंट की एक्सेसेबिलिटी का दुरुपयोग किया जा सकता है।

- **एकाउंट विवरण को शोअर न करें :** किसी व्यक्तिगतखाता की गोपनियता को किसी संदिग्ध कॉल द्वारा मांगने पर नहीं देना चाहिए।
- **सार्वजनिक वाई-फ़ाई का सीमित उपयोग करें :** फ्री वाई-फ़ाई का सावधानी से उपयोग करें।
- **जालसाजी में न पड़े :** यूआरएल के लिए सावधान रहें जो प्रमाणिक वेबसाइट के समान दिखती हो लेकिन जाली हो।

**परम्परागत साइबर सुरक्षा मानक एवं उत्तम प्रयोग**  
इन्टरनेट कनेक्टेड या स्टैंडेलोन कंप्यूटर का प्रयोग करते समय मालवेयर (वाइरस, ट्रोजॉन वर्म्स इत्यादि) के इन्फेक्शन को कम करने हेतु क्या करें और क्या न करें।

- हमेशा असली तथा अधिकृत साफ्टवेयर का उपयोग करें।
- ऑपरेटिंग सिस्टम के लिए एंटीवाइरस तथा एप्लीकेशन साफ्टवेयर अद्यतन अपडेट / पैचेज को इंस्टाल करें।
- एक फायरवाल इनेबल करें। ऑपरेटिंग सिस्टम में इनबिल्ट फायरवाल रहता है जिसका उपयोग



अनावश्यक इन्टरनेट कनेक्शन को रोकने के लिए किया जा सकता है।

- कम्प्यूटर पर यूजर कार्य को सीमित करें। हमेशा इन्टरनेट का एक्सेस मानक यूजर के रूप में करें न कि एडमिनिस्ट्रेटर के रूप में।
- फाइल संलग्नकों तथा ईमेल एवं वेबपेज पर लिंक क्लिक करने से पहले ईमेल सेंडर का आर्डडी तथा वेबलिंक सत्यापन एवं जाँच करें।
- सोशल इंजीनियरिंग एकैक से सुरक्षित रहें। फिसिंग ईमेल तथा एसएमएस का उपयोग यूजर क्रेडेंशियल जैसे यूजर नेम, पासवर्ड, क्रेडिटकार्ड तथा एनआईएम संख्या आदि प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

## परम्परागत साइबर सुरक्षा मानक एवं उत्तम प्रयोग

- ईमेल एकाउंट के पिछले लॉगिन विवरण की नियमित जाँच करते रहें।
- स्ट्रांग पासवर्ड का उपयोग करें जिसमें अक्षर, संख्या तथा चिन्ह का समावेश हो।
- केवल आधिकारिक रूप से प्रदान की गई यूएसबी स्टोरेज मिडिया का उपयोग करें। उपयोग के बाद यूएसबी स्टोरेज मिडिया का नियमित फार्मेट सामान्य रूप से न दिखने वाले मालिसिअस फाइल्स को हटाने के लिए करें।
- आपात स्थिति जैसे मालवेयर इनफेक्शन, हार्ड डिस्क क्रैस, करपटेड एप्लीकेशन तथा अन्य

अप्रत्याशित घटनाओं से फाईलों को क्षति से बचाने के लिए डॉक्यूमेंट फाईल्स का नियमित रूप से बैकअप करें।

- साइबर सुरक्षा उपाय के बारे में उपयोगकर्ता को समय-समय पर अद्यतन जानकारी दें।
- पाइरिटेड सॉफ्टवेयर का इंस्टाल और डाउनलोड करने से बचें।
- इन्टरनेट से जुड़े कम्प्यूटर का उपयोग ड्राफिटिंग /संवेदनशील कार्यालयी दस्तावेज स्टोर / पत्राचार के लिए न करें।
- साइबर हमलों की विभिन्न पीढ़ियों को मुख्य रूप से मैलवेयर के विकास द्वारा परिभाषित किया गया है। मैलवेयर लेखक और साइबर रक्षक लगातार चूहे-बिल्ली का खेल खेल रहे हैं, जहां हमलावर ऐसी तकनीक विकसित करने की कोशिश करते हैं जो सुरक्षा तकनीक में नवीनतम पर काबू पाती है या उसे दरकिनार कर देती है। अक्सर, जब वे सफल हो जाते हैं, तो साइबर हमलों की एक नई पीढ़ी तैयार हो जाती है।
- आधुनिक मैलवेयर तेज़, गुप्त और परिष्कृत है। पुराने सुरक्षा समाधानों (जैसे हस्ताक्षर-आधारित पहचान) द्वारा उपयोग की जाने वाली पहचान तकनीकें अब प्रभावी नहीं हैं और अक्सर, जब तक सुरक्षा विश्लेषक किसी खतरे का पता लगाते हैं और उस पर प्रतिक्रिया करते हैं, तब

तक नुकसान पहले ही हो चुका होता है।

- मैलवेयर हमलों से बचाने के लिए जांच अब “पर्याप्त अच्छी” नहीं है। जेन वी मैलवेयर के खतरे को कम करने के लिए रोकथाम, हमले को शुरू होने से पहले रोकने और कोई नुकसान होने से पहले रोकने पर केंद्रित साइबर सुरक्षा समाधान की आवश्यकता है।

## जेनरिक मैलवेयर से इनफेक्टेड कंप्यूटर के लिए कुछ संकेतक

- कम्प्यूटर सामान्य से धीरे चलता है, अक्सर काम करते हुए बंद हो जाता है। कंप्यूटर क्रैश हो जाता है और कुछ मिनटों में पुनः स्टार्ट होता है।
- लगातार असामान्य एरर मैसेज पॉपअप होता है।
- आपके वेब ब्राउज़र में नया टूलबार, लिंक्स अथवा फेवरेट्स जुड़ जाता है।
- होम पेज, मायूस पॉइंटर अथवा सर्च प्रोग्राम में अप्रत्याशित परिवर्तन हो जाता है।
- कम्प्यूटर से कोई इन्टरनेट कार्य न करने पर भी असामान्य नेटवर्क ट्रॉफिक और कनेक्टिविटी।
- (यह सभी मैलवेयर इन्फेक्शन के सामान्य चिह्न हैं, लेकिन यह हार्डवेयर अथवा सॉफ्टवेयर समस्या के सूचक मात्र भी हो सकते हैं।)
- हमेशा ऑपरेटिंग सिस्टम, एंटी-वाइरस और

अप्लीकेशन के लिए आटोमैटिक अपडेट सेट करें। विंडो ओएस का अपडेट निम्नलिखित रूप से करें:-

- कंट्रोल पैनेल – विंडो अप – चेंज सेटिंग्स – आटोमैटिक इंस्टाल अपडेट्स

## जेनरिक मैलवेयर से इनफेक्टेड कंप्यूटर के कुछ संकेतक

- “netstat – na” कमांड से विंडोस में असामान्य नेटवर्क ट्रॉफिक जांच करें।
- “run” में “cmd” और netstat – na” टाइप करें। ओनरशिप के लिए फ़ारेन ईस्टैब्लिशमेंट और आईपी एड्रेस देखें।
- देखें कि विंडो स्टार्टअप में अपने आप (औटोमेटकली) किसी असामान्य एक्सिक्युटेबल रन हो रहा है या नहीं।
- देखें “run” में “msconfig” को टाइप करें और असामान्य एक्सिक्युटेबल रन हो रहा है या नहीं।
- (किसी अनावश्यक/ अज्ञान एक्सिक्युटेबल/ प्रोग्राम को डिसेबल, डिलीट अथवा अनइंस्टाल करें।)

## जेनरिक मैलवेयर से इनफेक्टेड कम्प्यूटर के कुछ संकेतक

- यूएसबी स्टोरेज डिवाइस का प्रयोग करते समय विशेष रूप से एनेब्ल हिडेन फाइल,

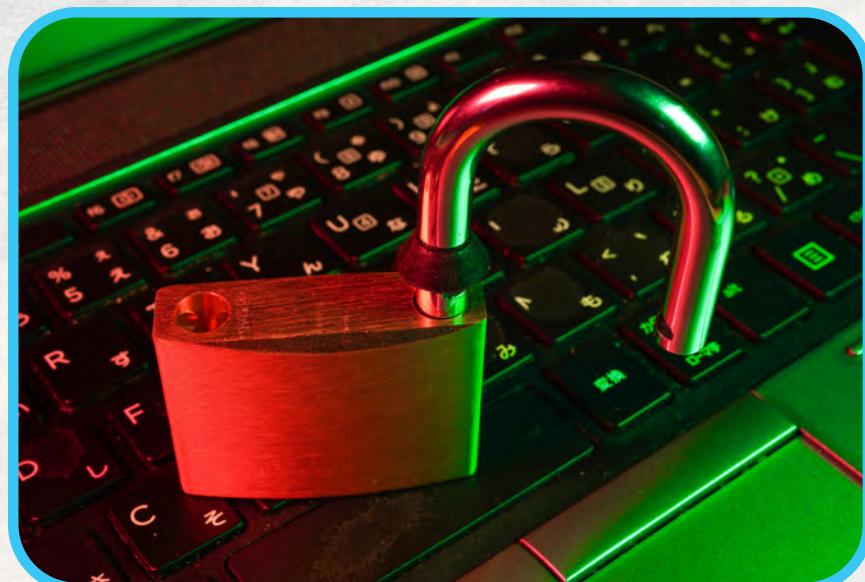
फोल्डर और सिस्टम फाइल तथा कोई असामान्य अथवा हिडेन फाइल को देखें।

- कंट्रोल पैनल – फोल्डर ऑप्शन –व्यू- “शो हिडेन फाइल और फोल्डर” ऑप्शन को सिलेक्ट करें और “हाइड प्रोटेक्टेड ऑपरेटिंग सिस्टम फाइल” को अनसिलेक्ट करें।
- सुनिश्चित करे कि यूएसबी स्टोरेज डिवाइज़ में किसी प्रकार की हिडेन फाईल और फोल्डर नहीं है। डेटा फाइलों (doc, ppt, xls और pdf इत्यादि) के अलावा कोई असामान्य फाईल (फाईल जिसका एक्सटेंशन exe, com, dat, scr, और ini इत्यादि) होने पर डिवाइस को फॉरमेट करें।
- विंडो के “Temp” और “Temporary Internet files” के कंटेट को नियमित रूप से डिलीट करें।
- “run” में %temp% टाईप करें तथा टेम्पोरेरी फोल्डर के सभी कंटेट्स को डिलीट करें। टेम्पोरेरी इन्टरनेट फाइलों को डिलीट करने के लिए विभिन्न ब्राउजरों जैसे विंडोस इन्टरनेट एक्सप्लोरर, गूगल क्रोम, मोज़िला फायरफॉक्स, ओपेरा और

एप्पल सफारी के दिए गए स्टेप का अनुसरण करें।

## स्मार्ट फोन/ टैब के लिए उत्तम प्रयोग

- अधिकतर स्मार्ट फोन और टबलेट में साधारण डेस्कटॉप/ लैपटॉप सिस्टम के समान काम करने की क्षमता है। ये सभी गैजेट कम्प्यूटर जैसे अनेक प्रकार के कार्य विडियो, वोएस, पिक्चर, जीपीएस और अन्य कंप्यूटेशनल एप जैसे अन्य काम करने में सक्षम हैं। इसलिए, कंप्यूटर से संबंधित सभी साइबर सिक्युरिटी निर्देश और प्रक्रियाएँ इन डिवाइसों पर भी लागू होता है।
- स्मार्ट डिवाइसों के लिए निम्नलिखित कुछ सुरक्षा उपाए हैं:
- साधारण इन्टरनेट से जुड़ने के कारण यह कम्प्यूटर मैलवेयर एटैक और डेटा लीकेज से अछूते नहीं है।



## स्मार्ट फोन/टैब के लिए उत्तम प्रयोग

- साधारण फोन की तुलना में स्मार्ट फोन में अधिक एप्लिकेशन, फीचर्स और सर्विसेस उपलब्ध हैं।
- इन गैजेटों का प्रयोग बगिंग के लिए (अडियो और विडियो), कॉल मॉनिटरिंग विवरण, कंटेट, एसएमएस मॉनिटरिंग, विद्वेषपूर्ण एसएमएस, ईमेल, धोखा देने और अन्य दुर्भावनापूर्ण कार्य यूजर की बिना जानकारी में किया जाता है।
- स्मार्ट फोन और टैब में अनेक कमज़ोरियाँ हैं, जिसके चलते अटैकर्स और एडवरसरिज द्वारा इसका गलत उपयोग हो रहा है।

## उपयोगकर्ता के लिए उत्तम प्रयोग

- डिवाइस में कोई विशेष/ संवेदनशील डेटा (टेक्स्ट/ वीडियो/ फोटोग्राफ) को स्टोर न करें।
- किसी भी एप को डाऊनलोड करने से पहले उसकी रेपुटेशन/ रिव्यू की जांच कर लेना चाहिए, एप डाऊनलोड करने से पहले विक्रेता की नीतियों को पढ़ लें और एप अनुमति की बारीकी से समीक्षा करें।
- याद रखें कि अधिकतर एप यूजर डेटा को एकत्रित करते हैं और कभी-कभी इन्टरनेट पर प्रकाशित करते हैं अथवा राजस्व उत्पन्न करने के लिए दूसरों को डेटा बांटते हैं।
- प्रत्येक एप के लिए ऑटो स्टार्ट और डेटा यूसेज

और एप की अनुमति उपलब्ध सुरक्षा विशेषता के द्वारा नियंत्रित होना चाहिए (यह ओएस और फोन निर्माता पर आधारित होगा)।

- स्मार्ट फोन एप अथवा सर्विसेस के डिफ़ाल्ट प्राइवेसी सेटिंग्स की समीक्षा करें और यदि आवश्यकता हो तो सेटिंग्स में परिवर्तन करें जैसे सेटिंग्स अथवा इमेज में स्थान से संबंधित डेटा को सोशल नेटवर्क इत्यादि में अटैच, पोस्ट न करें।

## यूजर के लिए उत्तम प्रयोग

- विभिन्न एपों के आउटबाउंड डेटा यूसेज की नियमित जांच करें।
- स्मार्ट डिवाइस में उचित एंटी-वाइरस सॉफ्टवेयर को इन्स्टाल करें और नियमित उसका अपडेट भी करें।
- यदि किसी कारणवश कुछ घंटों के लिए स्मार्ट डिवाइज़ डी-एक्टिवेट होता है तो, डेटा सर्विस प्रोवाइडर को तुरंत संपर्क करके डीएक्टिवेशन का कारण पूछें।
- रियल टाईम में स्वयं की ट्रैकिंग से बचने के लिए जीपीएस लोकेशन सर्विसे को बंद रखें।
- जिन एपों की आवश्यकता नहीं है उसे बंद करें / हटा दें।
- बहुत से यूजर उनके डिवाइस में पासवर्ड को ऑनलाइन सर्विसेस और साइट के लिए सेव करते हैं। अपने डिवाइस में महत्वपूर्ण पासवर्ड



विशेष रूप से बैंकिंग और भुगतान संबंधी एप को स्टोर करने से बचें। अतः अपने स्मार्ट फोन में ऑटो-लॉगिन अथवा पासवर्ड स्टोर न करें।

## यूजर के लिए उत्तम प्रयोग

- जब डिवाइस का उपयोग न हो तो उसे लॉक करके रखें और उसे खोलने के लिए पासवर्ड/पिन अथवा स्वाइप पैटर्न का उपयोग करें। डिवाइस को कम समय में लॉक करने के लिए सेट करें।
- रिपेयर के समय डिवाइज़ पर ध्यान रखें ताकि मैलवायर इन्स्टाल न हो अथवा डेटा की कॉपी न हो सके।
- एकस्टर्नल मीडिया पर डेटा का बैकअप रखें (संपर्क, व्यक्तिगत फोटो आदि)।
- अनजान व्यक्ति द्वारा भेजे गए एसएमएस अथवा फोटो पर क्लिक न करें और प्रश्न का उत्तर न दें।
- डिवाइस का जेल ब्रेक न करें क्योंकि जेल ब्रेकिंग डिवाइस के प्रतिबंध को हटा देता है जो एप के इन्स्टाल अथवा इन्स्टाल न करने की जानकारी देता है। यह निर्माता द्वारा निर्धारित सुरक्षा को डिवाइस से हटा देता है।
- सार्वजनिक वाई-फ़ाई से सावधान रहें। अनेक स्मार्टफोन यूजर डेटा एक्सेस करने के लिए फ्री वाई-फ़ाई हॉटस्पॉट का उपयोग करते हैं (अपने फोन प्लान खर्च को बचाने के लिए)। फ्री वाई-

फ़ाई हॉटस्पॉट के साथ अनेकों खतरे जुड़े हुए हैं। बुद्धिमानी इसी में है कि सार्वजनिक वायरलेस नेटवर्क प्रयोग करते समय विशेष तौर पर वित्तीय खाता से संबंधित लॉगिंग करने से बचें।

## यूजर के लिए उत्तम प्रयोग

- इन्सक्रिपशन एनबेल करें। अपने स्टार्टफोन में डेटा इन्सक्रिपशन को एनबेल करने से डिवाइज़ में स्टोर किए हुए सूचना को सुरक्षा प्रदान करता है और अनधिकृत प्रवेश को रोकता है।
- अपने फोन की आईएमईआई कोड को लिखकर किसी सुरक्षित स्थान पर रखें। यह चुराए गए फोन को एक्सेस करने से ओनर की मदद करता है। ऑपरेटर आईएमईआई कोड की सहायता से फोन को ब्लॉक कर सकता है।
- यह आवश्यक है कि आप अपने एप को लॉक करें, विशेष रूप से उन एपों को जिसमें आपकी व्यक्तिगत सूचना हो जिसे आप गोपनीय रखना चाहते हैं। यह सुरक्षा का दूसरा आवरण है जो आपके खोये हुए डिवाइस का उपयोग करने से रोकने के लिए सुरक्षा प्रदान करता है विशेष तौर से यदि वे (चुराने वाला) आपके स्मार्ट फोन के लॉक को खोलने में सफल हो जाता है।
- रीमोट वाइप का अर्थ है यदि आपका फोन खो जाए अथवा चोरी हो जाए तो आप रिमोट के द्वारा हैंडसेट के सभी डेटा जिसमें ई-मेल, संपर्क,

टेक्स्ट और दस्तावेज़ शामिल हैं इत्यादि को हटा सकते हैं। इस प्रकार सूचना को गलत हाथों में जाने से रोका जा सकता है। ऐसी विशेषताओं को एक्सप्लोर/ सब्सक्राइब करें।

## यूजर के लिए वाई-फ़ाई कनेक्टिविटी की उत्तम प्रयोग

- सामान्य तौर पर वाई-फ़ाई प्रयोग की अनुमति कंपनी परिसर में नहीं है।
- हमेशा याद रखें कि वाई-फ़ाई सिग्नल मॉनिटरिंग के लिए अतिसंवेदनशील है जो मॉनिटरिंग होने का संकेत नहीं देता है। अतः वाई-फ़ाई संचार की सुरक्षा अटैककर की योग्यता पर आधारित होता है जो विभिन्न उचित प्रक्रियाओं की अपेक्षा निर्धारित समय सीमा में इन्सक्रिप्शन को तोड़ सकता है।
- एक्सेस पॉइंट का सीमित कवरेज: वायरलेस डिवाइस की पोजीशनिंग परिभाषित करने के लिए वास्तविक रूप से मूल्यांकन करें जिसके द्वारा सीमित रेडियो ट्रांसमिशन और कवरेज, वास्तविक परिसर के भीतर अथवा इच्छित कवरेज क्षेत्र के भीतर हो।
- डिवाइस कान्फ़िगरेशन: वायरलेस नेटवर्क को जोड़ने की क्षमता सिस्टम के साथ होनी चाहिए और उचित कान्फ़िगरेशन और संबन्धित प्रीकान्फ़िगरेशन होना चाहिए। मैनेजमेंट एक्सेस को अनुमति देने वाले सिस्टम को रोकता है।

## यूजर को वाई-फ़ाई कनेक्टिविटी का उपयोग करने के लिए उत्तम प्रयोग

- वायरलेस इन्सक्रिप्शन: यूजर सिस्टम और वायरलेस एक्सेस पॉइंट (एपी) के बीच संचार के सुरक्षित उपयोग के लिए हाइएस्ट ग्रेडेड इन्सक्रिप्शन (डबल्यूपीए-2) अथवा डेटा कान्फ़िडेंसीयलिटी एंड इनटीग्रीटी के लिए हाईयर की आवश्यकता है। कभी भी डबल्यूईपी इन्सक्रिप्शन का प्रयोग न करें।
- प्राधिकृत यूजर और वायरलेस क्लाइंट को एक्सेस पॉइंट से जोड़ने के लिए एमएसी एड्रेस पर ही आधारित एक्सेस को वरीयता दी गई है।
- वाई-फ़ाई नेटवर्क खोलने के लिए ऑटो कनेक्ट न करें।
- डिफ़ाल्ट सर्विस आइडेंटिफ़ायर (एसएसआईडी) एक वायरलेस नेटवर्क का न) को बदलें।
- एपी के डिफ़ाल्ट पासवर्ड को स्ट्रॉग पासवर्ड में बदलें। सुनिश्चित करें कि एपी का कान्फ़िगरेशन सीमित एक्सेस के साथ कान्फ़िगर किया गया है।
- डाइनामिक होस्ट कान्फ़िगरेशन प्रोटोकॉल को डिसेबल करें (डीएचसीपी)।
- एक्सेस पॉइंट के फ़र्मवियर को अपडेट करें। इससे सुरक्षा के कमियों को कम किया जा सकता है।



## रिटायरमेंट (अवकाश)



श्री श्रीनिवास सिंहा,  
अमप्र (मा.सं. एवं रा.भा.)

रिटायरमेंट शब्द से ही आप लोग समझ गये होगें कि मैं किस रिटायरमेंट की बात कर रहा हूँ क्योंकि रिटायरमेंट बहुत तरह के होते हैं। कोई फिल्मी जगत से रिटायरमेंट लेता है तो कोई क्रिकेट जगत से लेकिन मैं यहाँ उन दोनों की बात नहीं कर रहा हूँ, मैं यहाँ सरकारी कार्यालयों के रिटायरमेंट की बात कर रहा हूँ। रिटायरमेंट अच्छी होती है या बूरी और इसका दैनिक जीवन में क्या प्रभाव पड़ता है? रिटायरमेंट की सही उम्र क्या होनी चाहिए? क्या व्यक्ति को सचमुच उसके जिम्मेदारियों से रिटायरमेंट मिलती है? क्या रिटायरमेंट के बाद परिवार में व्यक्ति की महत्ता वही रहती है जो रिटायरमेंट से पहले थी? कहीं रिटायरमेंट की सही उम्र मृत्यु तो नहीं? ऐसे ही कई अनगिनत सवाल इस एक शब्द में छुपे हैं जिनका जवाब शायद हम लोगों के पास भी नहीं है।

सरकारी कार्यालयों में एक न एक दिन सभी को रिटायर होना पड़ता है, पर क्या वे सचमुच चाहते हैं रिटायर होना या वे सिर्फ नियमों का पालन करते हैं? रिटायरमेंट के बाद आप क्या-क्या कर सकते हो या क्या-क्या करना चाहोगे? ये भी एक बहुत बड़ा प्रश्न है।

जिसका जवाब सभी लोग रिटायरमेंट से पहले सोच लेते हैं। लेकिन रिटायरमेंट के बाद क्या वे सभी सोची हुई बातों पर अमल कर पाते हैं? आइये इन्हीं सब बातों से जुड़ी एक छोटी सी घटना आपके सामने प्रस्तुत करता हूँ।

गोपालबाबू हमारे ऑफिस की जान थे उनका पूरा नाम रामगोपाल बाबू था। नाम से ही आप उनके वैयक्तित्व की पहचान कर सकते हैं। सीधे, सरल, सिर पर सफेद और काले बालों का मिश्रण, गोरा मुख, आँखों में चश्मा, छोटा कद और ढलती उम्र के साथ हमारे ऑफिस के ऑलराउडर थे। क्या गुण नहीं थे उनमें ये पूछिए, गुणों के खान थे गोपालबाबू। हमारे ऑफिस की शान थे गोपालबाबू। उनके चहरे में हर समय हंसी-खुशी साफ झलकती थी मानों वे इस ऑफिस में खुशियाँ ही बाँटने आये हो। ऑफिस में वे बड़े-छोटे सबका हाल पूछते थे। ऐसा कोई भी दिन नहीं था कि आये हो और किसी से बात न किया हो। वे ऑफिस में किसी की कोई भी समस्या हो वे तुरन्त उसके पास पहुँच जाते थे। उनका मानना था कि अगर हम समस्या का समाधान चाहते हैं तो हमें समस्या के पास जाना

होगा, तभी हम जल्द से जल्द उसका समाधन ढूँढ पायेगे और वे उसका समाधान ढूँढ भी लेते थे।

जाति के ब्राह्मण न होने के बावजूद भी ऑफिस के सारे अनुष्ठान उनके ही कंधों पर होता था उन्हें पूजा के सारे मंत्र ज्ञात थे। वे खुशी-खुशी उन अनुष्ठानों में हिस्सा लेते थे। उन्हें इसके अलावा बहुत सारी भाषाओं का भी ज्ञान था जैसे- बंगाली, गुजराती, तमिल, तेलगू और अंग्रेजी। वें ज्यादातर सभी कर्मचारियों से उन्हीं की भाषा में बातचीत करते थे ताकि उनसे भाईचारा और मैत्रिता स्थापित कर सके। मैं ऑफिस में नया-नया आया ही था कि मुझे उनके रिटायरमेंट के बारे में पता चला। ऑफिस का एक भी कर्मचारी ऐसा नहीं होगा जिसकी आँखे गिली न हुई हों। सभी लोग उनके रिटायरमेंट से काफी ज्यादा भावुक थे। हमारे निदेशक महोदय ने भी मुख्य प्रशासनिक अधिकारी से इस विषय में बात की, कि क्या उनके रिटायरमेंट की अवधि बढ़ाई नहीं जा सकती? लेकिन सर ने कहा ये नियम के विरुद्ध होगा, हम कुछ भी नहीं कर सकते। फिर एक दिन आया वो दिन जो शायद ऑफिस का कोई भी कर्मचारी नहीं चाहता होगा, गोपालबाबू के रियारमेंट का दिन। उनके रिटायरमेंट के उपलक्ष्य में ऑफिस में छोटे से सेमिनार का आयोजन किया गया था ताकि उन्हें उनके अमूल्य योगदान के लिए सम्मानित किया जाये, ऑफिस के सभी कर्मचारियों ने पहली बार सर के आँखों में आँसू देखे। सबको हँसाने वाले जैसे खूद फूँट-फूँट कर रो रहे थे। उन्हें देखने से ऐसा लग रहा था जैसे उनका कोई अपना उनसे छूट रहा था। उनके

एक-एक शब्द पर तालियों की गड़गड़ाहट पूरे हॉल में गूंज रही थी। उस दिन मैंने रिटायरमेंट को बड़े करीब से देखा और उसके महत्व को भी समझा। सारे कर्मचारियों ने अपने पैसे से सर के लिए गिफ्ट की व्यवस्था की, ताकि हम सबकी याद उनके दिल में बनी रही।

उनकों देखकर मैंने यही सीखा कि आप किसी भी कार्यालय में कितनें दिन कार्य करते हैं और किस पद पर कार्य करते हैं, कितना कार्य करते हैं ये महत्व नहीं रखता। महत्व ये रखता है कि आपने ऑफिस के सदस्यों के साथ कैसा व्यवहार किया ताकि आप उस कार्यालय में रहे या न रहे लोग आपको हर समय अपनी बातों में याद करें तभी आप एक सफल कर्मचारी बन पाते हैं। गोपालबाबू को देखकर ऐसा ही लगता था कि ऑफिस के एक मामूली से क्लर्क होने के बावजूद हमारे दिल में उनका सम्मान बड़े-बड़े अधिकारियों से काफी ऊँचा था। व्यक्ति केवल अपने वचनों से नहीं बल्कि कर्मों से बड़ा होता है।

## सुविचार

उत्कृष्टता वो कला है जो प्रशिक्षण और आदत से आती है। हम इस लिए सही कार्य नहीं करते कि हमारे अंदर अच्छाई या उत्कृष्टता है, बल्कि वो हमारे अंदर इसलिए हैं क्योंकि हमने सही कार्य किया है। हम वो हैं जो हम बार करते हैं। इसलिए उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं बल्कि एक आदत है।

अरस्तु



## ‡ ट्रेन एक हमसफ़र: डॉकयार्ड से घर ‡



सुश्री जयंतिका मुखर्जी,  
राजभाषा अधिकारी

इस भागम-भाग भरी ज़िन्दगी में,  
न जाने वह कब हमसफ़र बन जाती है,  
कभी हमसे तो कभी उनसे देर हो जाती है।  
हम उन्हें उनकी देरी पर कोस लेते हैं,  
पर अपनी देरी दूसरे पर थोप देते हैं ॥

वह कभी देरी तो कभी जल्दी से,  
सभी को उसके मंजिल तक ले जाती है।  
जिन्दगी के सफर में अनजान हमसफ़र की तरह  
साथ निभाती है।

कभी देर करें तो हम बार-बार उसके पथ को निहारते हैं,  
कहीं से दिख जाये, या उसकी सुरीली आवाज सुन जाये



वह सभी को उसके मंजिल तक ले जाती है,  
अनजान सफ़र में हमसफ़र बन जाती है।  
उसकी आने की राह सब देखते हैं,  
पर अपने जाने की राह में उसे सब भुलते हैं ॥

डॉकयार्ड रोड में समय से आने पर,  
कर देती है सबको खुशी,  
देर होने पर सब होते हैं दुःखी।

माँ जैसी वह करती है सभी से प्यार,  
नहीं करती किसी भी धर्म से इंकार।  
सफ़र है ज़िन्दगी का मत छोड़ना तू मुझे अकेले,  
ज़िन्दगी के हर मोड़ पर साथ दूंगी मैं तेरे ॥



## भारत की शान, हिन्दी भाषा

जिस प्रक्रिया से हिंदी भाषा, भारत की भाषा बनी, यह दिलचस्प है। देश में 22 आधिकारिक भाषाएँ होने के बावजूद, हिंदी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। 40%-55% आबादी पहली या दूसरी भाषा के रूप में हिंदी बोलते हैं। यह भाषा मुंबई, चंडीगढ़, अहमदाबाद, कोलकाता और हैदराबाद जैसे शहरों में बड़े पैमाने पर बोली जाती है।

भारतीय सरकार ने 1950 में अंग्रेजी के अलावा, हिंदी भाषा को आधिकारिक भाषा घोषित किया और संचार के लिए हिंदी लेखन का भी उपयोग होना शुरू हुआ।

यह एक इंडो-यूरोपीय भाषा है, जो मुख्य रूप से उत्तरी और मध्य भारत में बोली जाती है। जिसे हिंदी बेल्ट के नाम से जाना जाता है। यह इंडिक बोली सातत्य का सदस्य है, जो उत्तर में नेपाली, उत्तर-पश्चिम में पंजाबी, पश्चिम में सिंधी, दक्षिण-पूर्व में उर्दू, दक्षिण-पश्चिम में गुजराती, दक्षिण-पूर्व में मराठी और पूर्व में उड़िया से लगती है।

हिंदी भाषा, संस्कृत की प्रत्यक्ष वंशज है और इसकी उत्पत्ति 769 ईस्वी पूर्व की है। भाषा का यह पहला संस्करण देवनागरी लिपि में लिखा गया था। समय के साथ इस भाषा को प्रमुखता मिली, जिसे शुरू में पुरानी हिंदी के रूप में जाना जाता था और दिल्ली के आसपास के क्षेत्रों में बोली जाती थी।



श्री सुनील कुशवाहा

मुख्य प्रबंधक (सामाजी क्रय विभाग)

8वीं और 10वीं शताब्दी के बीच (इस्लामी आक्रमणों और उत्तरी भारत में मुस्लिम नियंत्रण के गठन के दौरान), अफगानों, फारसियों और तुर्कों ने दिल्ली के आसपास की स्थानीय आबादी के साथ बातचीत में पुरानी हिंदी को भाषा के रूप में अपनाया। धीरे-धीरे इस पर उर्दू का प्रभाव पड़ता गया। समय के साथ, भाषा विकसित हुई और अरबी और फ़ारसी के शब्दों को हिन्दी के साथ अपनाया जाने लगा। बाद में दिल्ली वाशियों की बोली, आधुनिक हिंदी और उर्दू दोनों के पूर्वज के रूप में रूपांतरित हो गया। इस तरह से अरबी और फ़ारसी, आज हिंदी शब्दावली का लगभग 25% हिस्सा हैं।

उस दौर के हिंदी भाषा में लिखे गए प्रसिद्ध साहित्य के उदाहरणों में पृथ्वीराज रासो और अमीर खुसरो की रचनाएँ शामिल हैं।

**रैन बिना जग दुखी और दुखी चन्द्र बिन रैन।**

**तुम बिन साजन मैं दुखी और दुखी दरस बिन नैन।।**

**खुसरो बाजी प्रेम की मैं खेलूँ पी के संग।**

**जीत गयी तो पिया मोरे हारी पी के संग।।**



ब्रिटिश के समय भारत की आधिकारिक भाषा उर्दू थी और समय के साथ इसमें फ़ारसी लिपि का उपयोग किया जाने लगा। इसका उपयोग मुख्य रूप से अभिजात वर्ग और अदालतों द्वारा किया जाता था। हालाँकि, 1857 के स्वतंत्रता संग्राम के बाद ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी ने उर्दू के उपयोग के खिलाफ जोर दिया और हिंदुओं की अपनी भाषा जो कि 'हिंदी' थी इसको धीरे धीरे अपनाना शुरू किया।

1900 में भारत सरकार ने हिंदी भाषा और उर्दू दोनों भाषाओं को समान दर्जा दिया। हिंदी औपचारिक शब्दावली का प्राथमिक स्रोत बन गई, लेकिन अभी भी इसे अपनाने में दो मत थे। गांधी ने फ़ारसी और देवनागरी लिपियों का उपयोग करके हिंदुस्तानी भाषा के रूप में संयोजन का प्रस्ताव रखा था, हालाँकि 1950 में भारतीय संविधान के निर्माण के बाद उर्दू की जगह आधुनिक हिंदी को अपनाया गया। आधिकारिक दर्जा प्राप्त करने के बाद, भारत सरकार ने एकरूपता में सुधार के लिए व्याकरण और शब्दावली का मानकीकरण करना शुरू कर दिया। 14 सितम्बर को हम हिन्दी दिवस के रूप मनाया जाता है। बिहार पहला राज्य है जिसने हिन्दी को 1881 में अपना आधिकारिक भाषा बनाया।

भारत में बोलने वालों के अलावा, बहुत सारे दूसरे देशों जैसे कि अमेरिका, दक्षिण अफ्रीका, मारिसस, नेपाल, पाकिस्तान और फिजी में भी हिंदी बोलने वालों की आबादी अधिक है। वास्तव में, यह

दुनिया की तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। हिंदी भाषा देवनागरी नामक लिपि में लिखी जाती है। संस्कृत, मराठी, बोडों, कोंकणी और निश्चित रूप से हिंदी सहित कई भाषाओं को लिखने के लिए इसका व्यापक रूप से भारत भर में उपयोग किया जाता है। इसमें 11 स्वर और 33 व्यंजन शामिल हैं।

हिंदी एक आकर्षक भाषा है। क्या आप जानते हैं, कि हिंदी वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर की अपनी स्वतंत्र और विशिष्ट ध्वनि है? इसका मतलब यह है कि हिंदी शब्दों को जैसे लिखा जाता है वैसे ही उनका उच्चारण भी किया जाता है। उदाहरण के लिए, अंग्रेजी की तुलना में उच्चारण में गलतियाँ करना बहुत कठिन है। अंग्रेजी के बहुत सारे शब्द हिंदी से लिए गए हैं। बंदना, बंगला, डोंगी, जंगल, खाकी, लूट, मंत्र, पंच, पाजामा, शर्बत, शैम्पू, टाइफून और योग जैसे सभी शब्द हिंदी मूल से आए हैं।

अंत में इतना ही कहना चाहूँगा ...

**"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल  
बिनु निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय के सूल।"**

**अंग्रेजी पढ़ि के जदपि, सब गुन होत प्रवीन  
पै निज भाषा-ज्ञान बिन, रहत हीन के हीन। "**

अंत में हिन्दी के शान में एक और कवि के कविता का स्मरण करना चाहूँगा-

“हम सबकी प्यारी,  
लगती सबसे न्यारी।  
कश्मीर से कन्याकुमारी,  
राष्ट्रभाषा हमारी।  
साहित्य की फुलवारी,

सरल-सुबोध पर है भारी।  
अंग्रेजी से जंग जारी,  
सम्मान की है अधिकारी।  
जन-जन की हो दुलारी,  
हिन्दी ही पहचान हमारी। ”

## रेलवे की कुछ रोचक जानकारी

- उत्तर प्रदेश राज्य के गोरखपुर रेलवे स्टेशन का प्लेटफ़ार्म भारत का सबसे लंबा प्लेटफ़ार्म है जिसकी लंबाई 1366 मीटर है, इससे पहले पश्चिम बंगाल का खड़गपुर रेलवे स्टेशन का प्लेटफ़ार्म 1072 मीटर लंबा था।
- डिब्रूगढ़ – कन्याकुमारी विवेक एक्सप्रेस भारतीय रेलवे की दूरी और समय दोनों के अनुसार सबसे लंबी ट्रेन है। यह भारत के उत्तर - पूर्वी सीमांत असम राज्य के डिब्रूगढ़ से भारत के दक्षिणतम राज्य तमिलनाडु के कन्याकुमारी तक की यात्रा 85 घंटे से थोड़े कम समय में पूरा करती है। यह ट्रेन 4283 किलोमीटर की लंबी यात्रा छह राज्यों से होकर पूरा करती है। सम्पूर्ण भारतीय प्रायद्वीप में यह सबसे बड़ा रेलवे रूट है, जिसके कुल 57 पड़ाव हैं।
- 16 अप्रैल 1853 को पहली ट्रेन बोरीबंदर से ठाणे तक चली थी, जिसकी दूरी 21 मील थी।
- 15 अगस्त सन् 1854 में पूर्वी भारतीय रेल हावड़ा से हुगली के बीच चली थी।



श्री अक्षय चौधुरे  
कार्यालय सहायक

- सन् 1856 में मद्रास रेलवे कंपनी द्वारा ट्रेन चलाई गई थी।
- देश में 11,000 रेल गाड़ियाँ हैं, जो 6853 रेलवे स्टेशन से होकर गुजरती हैं।
- रेल में शौचालय की व्यवस्था प्रथम श्रेणी कोच में 1891 में और लोवर श्रेणी में 1907 में शुरू की गई।
- कम्प्यूटर से पहली बार सन् 1986 में नई दिल्ली स्टेशन से आरक्षण आरंभ किया गया।
- 03 फरवरी 1925 को पहली विद्युत कोच वी.टी. से कुर्ला के बीच चली थी।
- सिलीगुड़ी दार्जिलिंग अनुभाग पर दार्जिलिंग स्टीम ट्रामवे का परिचालन सन् 1800 में शुरू हुआ।



## दो शिक्षकों की डायरियाँ



श्री विकास बापूराव सालवे  
क्लर्क-ए (वेपन-पू खं.)

'नहे बच्चे जिजासु खोजी इंसान होते हैं। वे अपनी समस्त इंद्रियों की मदद से दुनियाँ की अनूठी चीजें तलाशते हैं। वे समग्रता में जीकर सीखते हैं। पर केवल इतना ही नहीं है। उन्होने जो कुछ सीखा होता है उसका उपयोग पहले या नई स्थितियों में करते रहते हैं।'

'लोकतांत्रिक नियंत्रण तभी आ सकता है जिसमें बच्चों को अपनी समस्याओं के समाधान स्वयं खोजने की आजादी हो।'

'हम एक सतत बदलती दुनिया में रहते हैं। ऐसी दुनिया में प्रभावी ढंग से बने रहना है तो हमें इसका सामना रचनात्मक तरीके से करना होगा। हम सब रचनात्मक शक्ति के ऐसे संसाधन हैं जिन्हें हमने टटोला नहीं है। इसके लिए हमें उन सभी बंधनों को तोड़ना होगा जो हमने आलोचना के डर से या हीन-भावना के कारण बना लिए हैं। पाठ्यचर्या को विकसित करने में कुछ चीजें चुननी पड़ती हैं।'

'सिखाते समय हम शिक्षकों को कुछ सामाजिक लक्ष्य अपने समक्ष रखना चाहिए और ये लक्ष्य इस विचार से उपजने चाहिए कि हम किस प्रकार का समाज चाहते हैं।'

ये सारे कथन हैं जूलिया वेबर गार्डन के, जो 1946 में प्रकाशित अपनी पुस्तक माई कंट्री स्कूल डायरी से हैं, जूलिया ने इसमें बतौर शिक्षिका अमेरिका में स्टोनीग्रोव नाम के गाँव कि दुर्गम पहाड़ी पर स्थित स्कूल के अनुभव साझा किए हैं। इस दौरान उनका चार वर्षों का अनुभव बताता है एक विपन्न ग्रामीण समुदाय अपने स्कूल को सीखने लायक सम्पन्न शैक्षणिक वातावरण में बदल सकता है। यह अनुभव बताता है कि विषम से विषम परिस्थितियों में भी यदि किसी शिक्षक को मौका मिले तो वह क्या कर सकता है! यह कहानी एक तरह से यह पुष्टि करती है कि एक तरफ यदि महंगे भवन, लैब और तमाम तरह की सुख-सुविधाएँ हों और दूसरी तरफ कुशल संवेदनशील शिक्षक हो तो आखिरी में शिक्षक ही भारी पड़ेगा। जूलिया तीस बच्चों की पाठशाला की अकेली शिक्षिका हैं जो एक कमरे की पाठशाला में पहली से आठवीं तक के सभी विषयों को पढ़ाने की जिम्मेदारी तो निभाती ही हैं तथा अपने बच्चों को कथित बड़े स्कूलों के बच्चों के मुक़ाबले बेहतर तरीके से जीवन जीने के लिए तैयार भी करती हैं।

एक अहम बात और इसे पढ़ते हुए लगता है कि 1940 के दौरान स्कूल और शिक्षा कि चुनौतियाँ आज की ही तरह थीं। दूरदराज के स्कूल इसी प्रकार तरह-तरह के अभाव और गुणवत्ता की कमी से जूझ रहे थे।

कुछ स्कूल बच्चों में बदलाव लाते हैं। लेकिन, 'माई कंट्री स्कूल डायरी' एक तरह की कहानी है जिसमें स्कूल समुदाय में बदलाव लाता है। इस डायरी में स्कूल सबको आपस में बाँध देता है। इसे पढ़ते हुए लगने लगता है कि स्कूल के नाम पर केंद्रीकृत विशालकाय कारखानों की बजाय छोटे स्कूल की जरूरत है जिसमें शिक्षक वह सब कर पाते हैं जो जूलिया वेबर कर सकीं और यह भी, 'रास्ता कितना भी असंभव क्यों न लगे, अगर हम उतना ही करें जितना हमें समझ में आ रहा हो तो अगला चरण साफ हो जाता है।'

यह डायरी चार भागों में विभाजित है जिसका हर भाग एक वर्ष की तरह है और इस प्रकार वर्ष-दर-वर्ष कुल चार वर्षों का लेखा-जोखा है जिसमें बतौर शिक्षिका जूलिया ने बच्चों को जानने के लिए सीखने की कोशिशों से लेकर एक नई शुरुआत, रचनात्मक हस्तक्षेप, वंचित समुदाय की शक्ति, नई तकनीक, अपना दर्शन और लोकतंत्र में जीने जैसी बातों को एक क्रम दिया है।

इसके बाद अभावाग्रस्त व्यवस्था और गरीब-ग्रामीण जीवन के बीच यह शिक्षिका जूलिया एक विनम्र नायिका की तरह आती है जिसे कमजोर-लापरवाह कहे जाने वाले बच्चों से कोई शिकायत नहीं है। वेबर

बच्चों की पृष्ठभूमि का पता लगाने के लिए उनके घर जाती हैं और परिजनों से बतियाती हैं। फिर हर बच्चे को ध्यान में रखते हुए उसे सिखाने की तैयारी करती हैं। फिर स्कूल की दुनिया को ग्रामीण परिवेश और समुदाय से जोड़ती हैं और यथार्थ को समझने का माध्यम बनाती हैं। इस शिक्षिका का सामूहिक जीवन चौथे वर्ष में अपनी श्रेष्ठता पर पहुँचा जो बीते तीन वर्षों के अथक संघर्षों के बिना संभव नहीं हो पाता।

किंतु संघर्ष की इस कहानी के पीछे कहीं खीझ या निराशा का दूर-दूर तक कोई संकेत नहीं दिखता। नतीजा, न्यूनतम साधन और संसाधनों से ही यह एक कमरे का छोटा स्कूल 'सीखने की बड़ी लैब' में बदल जाता है।

पहले दिन की तैयारी के दौरान जूलिया एकल-शिक्षक शाला को अपने लिए बड़े अवसर के तौर पर देखती है। जिसमें रचनात्मक और लोकतांत्रिक जीवन के लिए बच्चों की तरह करने की संभावना कहीं अधिक होती है।

फिर एक शिक्षिका के तौर पर वे इस प्रकार से सामने आती हैं कि जूलिया योजनाओं को तो बहुत औपचारिक तरीके से तैयार करती हैं, लेकिन उसे लागू कराने के मामले में वे बच्चों के साथ अनौपचारिक और दोस्ताना तरीका अपनाती हैं। यह उनके कौशल का ही प्रभाव होता है कि बच्चे लघु-पुस्तिकाएँ और स्कूल के सामने फूलों वाले पौधों की छोटी क्यारियाँ बनाने जैसी पहल खुद करते हैं।



इसी तरह, वह बच्चों की आपसी सहभागिता बढ़ाने के लिए 'खजाने की खोज' जैसे खेल तैयार करती हैं और उससे बच्चों में सहयोग की भावना बढ़ाती हैं। यह बताती है कि एक शिक्षक का अपने बच्चों से किस प्रकार का संबंध होना चाहिए।

जूलिया को जब लगता है कि उनके बच्चों के जीवन का अनुभव बेहद सीमित है तो वे उन्हें कई तरह की रुचियों से जोड़ती हैं। वे पैदल यात्रा, पिकनिक, सामूहिक गीत और नाटकों से बच्चों के जीवन को समृद्ध बनाती हैं। इसी कड़ी में बच्चे अखबार भी निकालते हैं। वर्तनी और भाषा की गलतियों को रिकॉर्ड करने के लिए वे बड़े बच्चों को एक नई कॉपी बनाने के लिए कहती हैं। बड़े बच्चे इन कॉपियों में गलत के सामने सही वर्तनी दर्ज करते हैं। इसके अलावा नए और कठिन शब्दों को समझने के लिए आपसी चर्चा कराई जाती है और परिणाम यह होता है कि धीरे-धीरे बच्चों की शब्दावली बढ़ती जाती है।

जूलिया न केवल सभी विषयों को पढ़ाती है, बल्कि बच्चों में भाषण, खेलकूद, कृषि और हस्तकला जैसे कौशल विकसित करने में मदद करती हैं। विशेष बात यह है कि जूलिया के बच्चे अपने सवाल अपने मन में नहीं रखने की बजाय एक-दूसरे से पूछते हैं और उन्हें समझने के लिए आपस में चर्चा करते हैं।

जूलिया को जब कभी लगता है कि बच्चों के लिए किसी विशेष चीज की जरूरत है तो वो उधार माँगने से भी नहीं झिझकतीं। समुदाय की मदद से ही उन्होंने एक बड़ा पुस्तकालय तैयार किया। इसी तरह,

उन्होंने बड़े बच्चों को लकड़ी के खिलौने बनाना सिखाने के लिए बढ़ई को राजी किया। यहाँ यह बताना महत्वपूर्ण है कि जूलिया गाँव वालों को स्कूल में लाती हैं और बच्चों से बातचीत कराती हैं।

अंत में उन्होंने स्कूल को जीवंत समुदाय का अंग बना दिया। मैंने इस डायरी को इस उम्मीद के साथ पूरा किया कि एक दिन सभी बच्चों को अच्छे शिक्षक मिलेंगे।

इस डायरी को पूरा पढ़ने के बाद यही उम्मीद है जिसके कारण शिक्षा-साहित्य में यह पुस्तक आज भी उतनी प्रासंगिक बनी हुई है जितनी सैट दशक पहले, जब यह लिखी जा रही थी। एक और जरूरी बात यह कि इस डायरी में शिक्षिका का अपने बच्चों के साथ भावनात्मक रिश्ता और उन बच्चों की अपनी-अपनी कहानियाँ जिस तरीके से खुलती जाती हैं उससे यह पूरा वर्णन एक आकर्षक कथानक में बदल जाता है।

माई कंट्री स्कूल डायरी को शिक्षा साहित्य की क्लासिकल पुस्तक माना गया है। पहला छपने के बाद कई साल तक इस पुस्तक का दूसरा संस्करण नहीं आया। फिर अमरीकी शिक्षाविद् जॉन होल्ट के प्रयासों से यह दुनिया भर में चर्चित हुई।

यह पुस्तक विशेष तौर पर शिक्षकों के लिए प्रेरणादायी दस्तावेज़ है। एकलव्य प्रकाशन, भोपाल ने इसे हिंदी में मेरी ग्रामीण शाला की डायरी नाम से प्रकाशित किया।

(पूर्वी याज्ञिक कुशवाहा ने इसे अंग्रेजी से हिंदी में अनुवादित किया।)

## चंदन है इस देश की माटी



श्री आदित्य सिंह

वेल्डर

चंदन है इस देश की माटी,  
तपोभूमि हर ग्राम है।  
हर बाला देवी की प्रतिभा,  
बच्चा-बच्चा राम है॥

हर शरीर मंदिर-सा पावन,  
हर मानव उपकारी है।  
जहाँ सिंह बन गये खिलौने,  
गाय जहाँ माँ प्यारी है।।  
जहाँ सबेरा शंख बजाता,  
लोरी गाती शाम है।  
हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा-बच्चा राम है॥

जहाँ कर्म से भाग्य बदलते,  
श्रम निष्ठा कल्याण है।  
त्याग और तप की गाथाएँ,  
गाती कवि की वाणी हैं॥।

शान जहाँ का गंगा जल-सा,  
निर्मल है अविराम है।  
हर बाला देवी की प्रतिमा  
बच्चा-बच्चा राम है॥।

इसके सैनिक समर भूमि में,  
गाया करते गीता हैं।  
जहाँ खेत में हल के नीचे,  
खेला करती सीता है।  
जीवन का आदर्श यहाँ पर,  
परमेश्वर का धाम है।  
हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा-बच्चा राम है॥।

चंदन है इस देश की माटी,  
तपोभूमि हर ग्राम है।  
हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा-बच्चा राम है॥।



## मेरा देश बदल रहा है



श्री श्रीशैल नंदकुमार रायचुरे

योजनाकार एवं अनुमानकर्ता (पूर्व खंड)

इलाज करा नहीं सकते,  
रोटी खा नहीं सकते।  
गरीब तड़प रहा है,  
अमीर सिसक रहा है,  
सच में मेरा देश बदल रहा है॥

ना कोई मज़हब,  
ना कोई भगवान्।  
एक ही लाइन में खड़े हैं,  
हिन्दु और मुसलमान,  
सच में मेरा देश बदल रहा है॥

न सड़कों पर कोई जाम,  
न बाजार में कोई काम।  
हर कोई नोट बदल रहा है,  
सच में मेरा देश बदल रहा है॥

कोई कहता है देश जल रहा है,  
कोई कहता है देश बदल रहा है।  
क्या सच में, मेरा देश बदल रहा है?

## सूने घर आज भी राह देखते हैं।



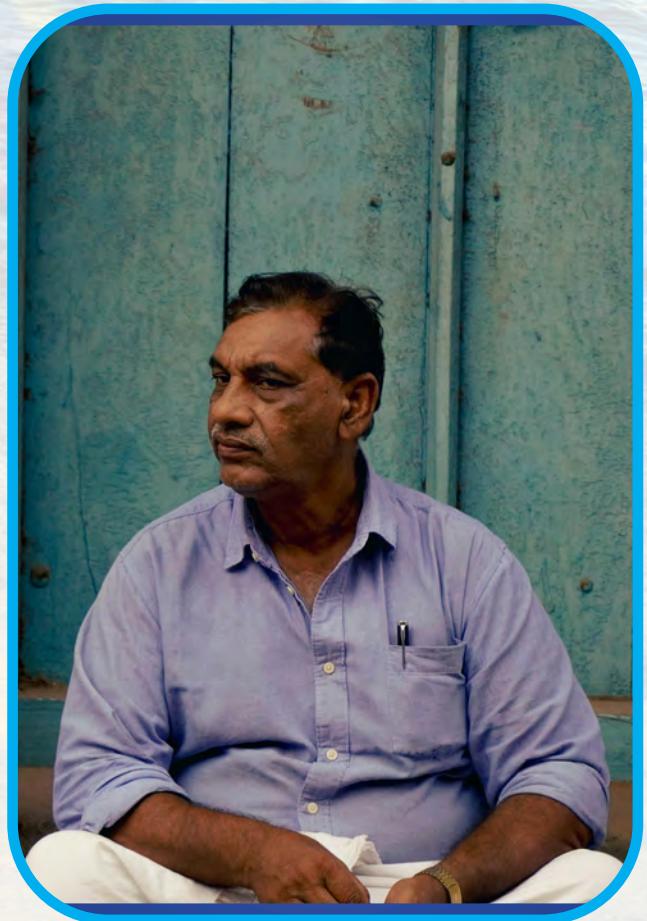
किसी दिन सुबह उठकर एक बार इसका जायज़ा लीजियेगा कि कितने घरों में अगली पीढ़ी के बच्चे रह रहे हैं? कितने बाहर निकलकर नोएडा, गुडगांव, पूना, बेंगलुरु, चंडीगढ़, मुंबई, कोलकाता, चेन्नई, हैदराबाद, बड़ौदा जैसे बड़े शहरों में जाकर बस गये हैं?

कल आप एक बार उन गली मोहल्लों से पैदल निकलिएगा जहां से आप बचपन में स्कूल जाते समय या दोस्तों के संग मस्ती करते हुए निकलते थे। तिरछी नज़रों से झाँकिए। हर घर की ओर आपको एक चुपचाप सी सुनसानियत मिलेगी, न कोई आवाज़, न बच्चों का शोर, बस किसी-किसी घर के बाहर या खिड़की में आते जाते लोगों को ताकते बूढ़े व्यक्ति जरूर मिल जायेंगे। आखिर इन सूने होते घरों और खाली होते मुहल्लों के क्या कारण हैं?

भौतिकवादी युग में हर व्यक्ति चाहता है कि उसके एक बच्चा और ज्यादा से ज्यादा दो बच्चे हों और बेहतर से बेहतर शिक्षा प्राप्त करें। उनको लगता है या फिर दूसरे लोग उनको ऐसा महसूस कराने लगते हैं कि छोटे शहर या कस्बे में पढ़ने से उनके बच्चे का कैरियर खराब हो जायेगा या फिर बच्चा बिगड़ जायेगा। बस यहीं से बच्चे बड़े शहरों के होस्टलों में निकल जाते हैं। अब भले ही दिल्ली और उस छोटे शहर में उसी

कक्षा का पाठ्यक्रम और किताबें वही हों, लेकिन मानसिक दबाव बड़े शहर में पढ़ने भेजने का आ जाता है।

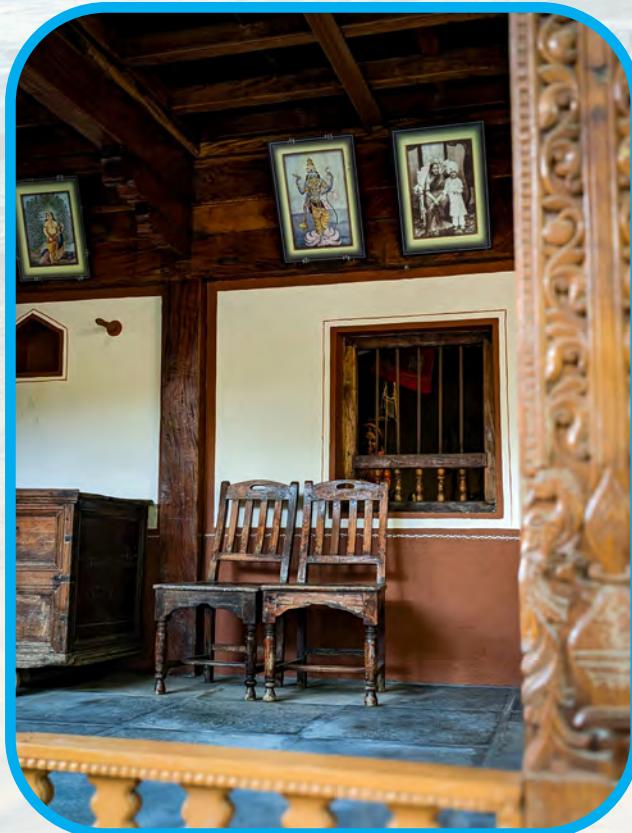
हालांकि इतना बाहर भेजने पर भी मुश्किल से 1% बच्चे IIT, PMT या CLAT आदि में निकल पाते हैं।



फिर वही मां-बाप बाकी बच्चों का पेमेंट सीट पर इंजीनियरिंग, मेडिकल या फिर बिज़नेस मैनेजमेंट में दाखिला कराते हैं।

4 साल बाहर पढ़ते-पढ़ते बच्चे बड़े शहरों के माहौल में रच-पच जाते हैं। फिर वहीं नौकरी ढूँढ़ लेते हैं। सहपाठियों से शादी भी कर लेते हैं। आपको तो शादी के लिए हां करना ही है, अपनी इज्जत बचानी है, अन्यथा वह शादी अपने इच्छित साथी से ही करेंगे। अब त्योहारों पर घर सिर्फ रस्म अदायगी हेतु माँ-बाप के पास आते हैं।

माँ-बाप भी सभी को अपने बच्चों के बारे में गर्व से बताते हैं। दो-तीन साल तक उनके पैकेज के बारे में बताते हैं। एक साल, दो साल, कुछ साल बीत



गये। माँ-बाप बूढ़े हो रहे हैं। बच्चों ने लॉन लेकर बड़े शहरों में फ्लैट ले लिये हैं।

अब अपना फ्लैट है तो त्योहारों पर भी जाना बंद। अब तो कोई जरूरी शादी व्याह में ही आते जाते हैं। अब शादी व्याह तो बेंकटहाल में होते हैं तो मुहल्ले में और घर जाने की भी ज्यादा जरूरत नहीं पड़ती है। होटल में ही रह लेते हैं।

हाँ शादी व्याह में कोई मुहल्ले वाला पूछ भी ले कि भाई अब कम आते जाते हो तो छोटे शहर, छोटे माहौल और बच्चों की पढ़ाई का उलाहना देकर बोल देते हैं कि अब यहां रखा ही क्या है?

खैर, बेटे बहुओं के साथ फ्लैट में शहर में रहने लगे हैं। अब फ्लैट में तो इतनी जगह होती नहीं कि बूढ़े खांसते बीमार माँ बाप को साथ में रखा जाये। बेचारे पड़े रहते हैं अपने बनाये या पैतृक मकानों में। कोई बच्चा बागवान पिक्चर की तरह मां बाप को आधा - आधा रखने को भी तैयार नहीं होता है।

अब साहब, घर खाली-खाली, मकान खाली-खाली और धीरे-धीरे मुहल्ला खाली हो रहा है। अब ऐसे में छोटे शहरों में कुकुरमुत्तों की तरह उग आये "प्रॉपर्टी डीलरों" की गिर्द जैसी निगाह इन खाली होते मकानों पर पड़ती है। वो इन बच्चों को घुमा फिरा कर उनके मकान के रेट समझाना शुरू करते हैं। उनको गणित समझाते हैं कि कैसे घर बेचकर फ्लैट का लॉन खत्त किया जा सकता है। एक प्लाट भी लिया जा सकता है।

साथ ही ये किसी बड़े लाला को इन खाली होते

मकानों में मार्केट और गोदामों का सुनहरा भविष्य दिखाने लगते हैं। बाबू जी और अम्मा जी को भी बेटे बहू के साथ बड़े शहर में रहकर आराम से मज़ा लेने के सपने दिखाकर मकान बेचने को तैयार कर लेते हैं।

आप स्वयं खुद अपने ऐसे पड़ोसी के मकान पर नज़र रखते हैं। खरीद कर डाल देते हैं कि कब मार्केट बनाएंगे या गोदाम, जबकि आपका खुद का बेटा छोड़कर पूना की IT कंपनी में काम कर रहा है इसलिए आप खुद भी इसमें नहीं बस पायेंगे। हर दूसरा घर, हर तीसरा परिवार सभी के बच्चे बाहर निकल गये हैं।

वहीं बड़े शहर में मकान ले लिया है, बच्चे पढ़ रहे हैं, अब वो वापस नहीं आयेंगे। छोटे शहर में रखा ही क्या है। इंग्लिश मीडियम स्कूल नहीं हैं, हॉबी क्लासेज नहीं है, IIT/PMT की कोचिंग नहीं है, मॉल नहीं हैं, माहौल नहीं है, कुछ नहीं है। साहब, आखिर इनके बिना जीवन कैसे चलेगा? **कभी UPSC, CIVIL SERVICES का रिजल्ट उठा कर देखिये, सबसे ज्यादा लोग ऐसे छोटे शहरों से ही मिलेंगे। बस मन का वहम है।**

मेरे जैसे लोगों के मन के किसी कोने में होता है कि भले ही बेटा कहीं फ्लैट खरीद ले, लेकिन अपने उसी छोटे शहर या गांव में अपने लोगों के बीच में रहे। परन्तु जैसे ही मन की बात रखते हैं, बुद्धिजीवी अभिजात्य पड़ोसी समझाने आ जाते हैं कि “अरे पागल हो गये हो, यहाँ बसोगे, यहाँ क्या रखा है?” वो भी गिर्द की तरह मकान बिकने का इंतज़ार करते हैं, बस सीधे

कह नहीं सकते। अब ये मॉल, ये बड़े स्कूल, ये बड़े टॉवर वाले मकान सिर्फ इनसे तो ज़िन्दगी नहीं चलती। एक वक्त बुद्धापा ऐसा आता है जब आपको अपनों की ज़रूरत होती है।

ये अपने आपको छोटे शहरों या गांवों में मिल सकते हैं, फ्लैटों की रेजीडेंट वेलफेयर एसोसिएशन में नहीं।

कोलकाता, दिल्ली, मुंबई, पुणे, चंडीगढ़, नोएडा, गुडगांव, बैंगलुरु में देखा है कि वहाँ शवयात्रा चार कंधों पर नहीं बल्कि एक खुली गाड़ी में पीछे शीशे की केबिन में जाती है, सीधे श्मशान, एक दो रिश्तेदार बस... और सब कुछ खत्म... भाईसाब ये खाली होते मकान, ये सूने होते मुहल्ले, इन्हें सिर्फ प्रोपर्टी की नज़र से मत देखिए, बल्कि जीवन की खोती जीवंतता की नज़र से देखिए। आप पड़ोसी विहीन हो रहे हैं। आप वीरान हो रहे हैं।

शहर कराह रहे हैं।

सूने घर आज भी राह देखते हैं, बंद दरवाजे बुलाते हैं। पर कोई नहीं आता।

भूपेन हजारिका का यह गीत याद आता है-

“गली के मोड़ पे सूना सा कोई दरवाजा,

तरसती आंखों से रस्ता किसी का देखेगा।

निगाह दूर तलक जा के लौट आयेगी,

करोगे याद तो हर बात याद आयेगी॥॥



## गलत आदत

एक वक्त की बात है, बादशाह अकबर किसी एक बात को लेकर बहुत परेशान रहने लगे थे। जब दरबारियों ने उनसे पूछा, तो बादशाह बोले, 'हमारे शहजादे को अंगूठा चूसने की बुरी आदत लग गई है, कई कोशिशों के बाद भी हम उनकी यह आदत छुड़ा नहीं पा रहे हैं।'

बादशाह अकबर की परेशानी सुनकर किसी दरबारी ने उन्हें एक फकीर के बारे में बताया, जिसके पास हर मर्ज का इलाज था। फिर क्या था, बादशाह ने उस फकीर को दरबार में आने का निमंत्रण दिया। जब फकीर दरबार में आया, तो बादशाह अकबर ने उन्हें अपनी परेशानी के बारे में बताया। फकीर ने बादशाह की पूरी बात सुनकर परेशानी को दूर करने का वादा किया और एक हफ्ते का समय मांगा। जब एक हफ्ते के बाद फकीर दरबार में आया, तो उन्होंने शहजादे को अंगूठा चूसने की बुरी आदत के बारे में घ्यार से समझाया और उसके नुकसान भी बताए। फकीर की बातों का शहजादे पर बहुत प्रभाव पड़ा और उसने अंगूठा न चूसने का वादा किया। सभी दरबारियों ने यह देखा, तो बादशाह से कहा, 'जब यह काम इतना आसान था, तो फकीर ने इतना समय क्यों लिया। आखिर उसने क्यों दरबार का और आपका समय खराब किया।' बादशाह दरबारियों की बातों में आ गए और उन्होंने फकीर को



सुश्री घोषिता एकनाथ शेलार,  
वित्त (कॉस्ट ट्रेनी)

दंड देने की ठान ली। सभी दरबारी बादशाह का समर्थन कर रहे थे, लेकिन बीरबल चुपचाप था। बीरबल को चुपचाप देख, अकबर ने पूछा, 'तुम क्यों शांत हो बीरबल?' बीरबल ने कहा, 'जहांपनाह गुस्ताखी माफ हो, लेकिन फकीर को सजा देने के स्थान पर उन्हें सम्मानित करना चाहिए और हमें उनसे सीखना चाहिए।' तब बादशाह ने गुस्से में कहा, 'तुम हमारे फैसले के खिलाफ जा रहे हो। आखिर तुमने ऐसा सोच भी कैसे लिया, जवाब दो। तब बीरबल ने कहा, 'महाराज पिछली बार जब फकीर दरबार में आए थे, तो उन्हें चूना खाने की बुरी आदत थी। आपकी बातों को सुनकर उन्हें अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने पहले अपनी इस गंदी आदत को छोड़ने का फैसला लिया फिर शहजादे की गंदी आदत छुड़ाई।' बीरबल की बात सुनकर दरबारियों और बादशाह अकबर को अपनी गलती का एहसास हुआ और सभी ने फकीर से क्षमा मांगकर उसे सम्मानित किया।

**कहानी से सीख:** हमें दूसरों को सुधारने के पहले खुद सुधारना चाहिए, इसके बाद ही दूसरों को ज्ञान देना चाहिए।

## भारत का सफल मिशन चन्द्रयान-3

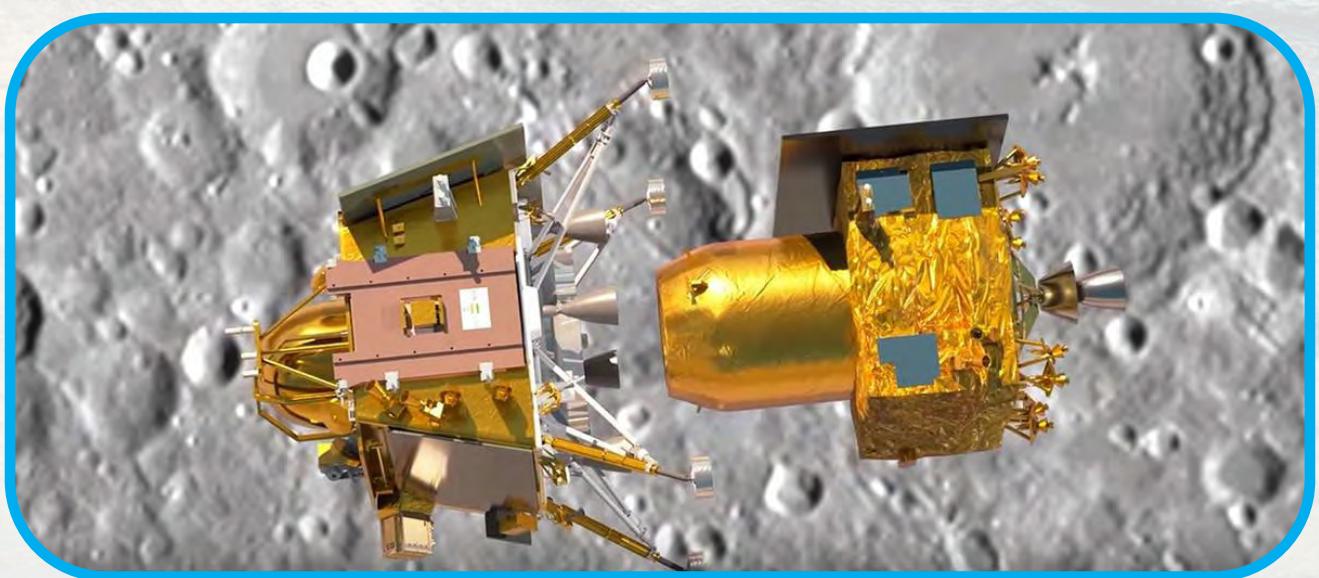


श्री राजू कुमार चौधरी  
हिन्दी अनुवादक

सलाम है भारत के वैज्ञानिकों का,  
सिर ऊँचा उठाया है हम सब हिन्दस्तानियों का।  
नहीं झुकने दिया सिर सारे विश्व के समक्ष,  
लहरा दिया तिरंगे को चन्द्रमा के समक्ष।  
जय जवान, जय किसान और जय विज्ञान का  
लगा रहे हैं सभी नारा॥

हिन्दस्तान के चन्द्रयान ने किया सभी देशों का  
किनारा,  
जय हिन्द, जय भारत, जय-जय का है जयकारा।  
हमारा भारतवर्ष है, सारे विश्व से प्यारा॥

विफलता के बाद सफलता का मजा,  
हमने ही विश्व को चखाया है।  
नहीं मानेगे हार यहीं भारत माँ ने  
हमें सिखलाया है।  
नहीं है यह कोई सरल कार्य  
हमनें जो कर दिखलाया है,  
बच्चे हो तुम यहीं हमारे पड़ोसी  
मुल्क को बतलाया है,  
जय हिन्द, जय भारत॥





## हमेशा सीखते रहना चाहिए

किसी गांव में एक कारीगर अपने बेटे के साथ रहता था। कारीगर अपनी छोटी सी झोपड़ी में टोकरी बनाता था जिन्हें वह 20-20 रुपये में बेचा करता था। अब कारीगर बूढ़ा हो चुका था इसलिए उसने सोचा कि मैं अपने बेटे को यह टोकरी बनाने का काम सिखा दूँ।

उसने अपने बेटे को पास बुलाकर कहा कि मैंने तुम्हारे दादा जी से यह काम सीखा था, अब तुम सीख लो। ये हमारी पीढ़ीयों से चला आ रहा काम है। अच्छा काम है। लड़का मान गया। पिताजी ने लड़के को टोकरी बनानी सिखाई और उसे बाजार में बेचकर आने को कहा। लड़का टोकरी को लेकर बाजार गया और बेचकर आया ही था कि पिताजी ने पूछा कि उदास क्यों हो? लड़का बोला कि मेरी बनाई हुई टोकरी केवल 10 रुपये में ही बिकी। पिताजी ने कहा, चलो कोई बात नहीं, आज तुम्हें और अच्छी टोकरी बनाना सिखाता हूँ। पिताजी ने और अच्छी टोकरी बनानी सिखाई और उसे बाजार में बेचने को कहा। लड़का टोकरी लेकर बाजार गया और अपनी बनाई टोकरी को 15 रुपये में बेचकर आया। लड़का अब भी उदास था। पिताजी ने उसे समझाया और कहा, कोई बात नहीं, धीरे-धीरे तुम्हारी बनाई हुई टोकरी अच्छे दामों में बिकने लगेगी। तुम अच्छे से टोकरी बनाना सीखते रहो। लड़के ने पूरा मन लगाकर टोकरी बनाई और बेचने गया तो उस दिन उसकी टोकरी 30 रुपये में बिक गई। लड़का बहुत खुश हुआ। पिताजी ने पूछा कि आज कितने रुपये की टोकरी बेची? लड़के ने खुश



श्री संतोष श्रीरंग सुरडकर  
एसटी/एफएबी (उत्पादन शॉप)

होकर कहा कि आज मेरी बनाई टोकरी 30 रुपये की बिकी है। पिताजी ने यह सब सुनकर लड़के से कहा, बहुत अच्छा है, चलो अब तुम्हें ऐसी टोकरी सिखाऊंगा जो 40 रुपये में बिक सके। लड़के ने कहा कि पिताजी, आप खुद 20 रुपये की टोकरी बेचते आए हो, आप मुझे 40 रुपये की टोकरी बनाना कैसे सिखाओगे? आप रहने दो, आपसे ज्यादा रुपये की टोकरी तो मैं बनाना जानता हूँ। इतना सुनकर पिताजी ने कहा, ऐसा ही कुछ मैंने भी कहा था जब मेरे पिताजी खुद 15 रुपये की टोकरी बेचते थे और एक दिन मेरी टोकरी 20 रुपये में बिक गई। मेरे पिताजी ने मुझे 25 रुपये की टोकरी सिखाने को कहा था कि आप खुद 15 रुपये की बेचते आए हैं, आपसे ज्यादा की तो बेचकर आया हूँ और तब से जीवन भर 20 रुपये की ही टोकरी बेचता रहा क्योंकि उससे ज्यादा की टोकरी मैं सीख ही नहीं पाया।

सीख - हमें थोड़ा सा सीखने पर यह घमंड नहीं होना चाहिए कि अब मैं सब कुछ जानता हूँ क्योंकि ऐसा हो सकता है कि हर कोई कुछ न कुछ आपसे अधिक जानता हो। हमें हमेशा दूसरों से सीखते रहना चाहिए।

## शादी कर के फस गया यार

शादी से पहले अपना तो कट था,  
स्टाईल भी अपना कट टू कट था।  
देखते ही देखते किसी से हो गया मुझे प्यार,  
और शादी कर के मैं फस गया यार,  
मेरा खर्चा बढ़ गया यार॥



श्री अनिल रामकृष्ण पाटिल  
विभाग- 651 नीलगिरी

राधे-श्याम के जैसे थी हमारी जोड़ी,  
एक पैर पे चढ़ गया था मैं घोड़ी,  
उस दिन से पीछे आयी मेरी जीवन गाड़ी,  
अब तो मेरा ब्लड प्रेशर होता है हाय,  
शादी कर के मैं फस गया यार,  
मेरा खर्चा बढ़ गया यार॥

जब हो रहा था घर में शादी की चर्चा,  
मैं सोच रहा था कब बटेगा मेरे शादी का पर्चा,  
खुशी के मारे मैंने इतना खर्चा कर दिया यार,  
मेरे सर पे कर्जा का बोझ बढ़ गया यार,  
शादी कर के मैं फंस गया यार॥

हनीमून से ले के साल तक दूध का गिलास था,  
सुबह नहाने को गरम पानी था।  
अब तो ठंडा पानी भी खुद लेना पड़ता है यार,  
शादी कर के मैं फंस गया यार॥

पुराने जमाने मैं संभालते थे लोग दो-दो बीबीयाँ,  
अब तो एक ही बीबी में बढ़ जाती है परेशानियाँ  
हर बात समझ आती है उसको भली-भांति,  
और वह कहती है मैं हूँ रूकी नहीं तो दूसरी कब की चली जाती।



## जलतरंग

उसके फायदे के लिए प्यार से नजदीक ही आती,  
ना बोलो तो तुरंत भाग जाती,  
शादी कर के मैं तो फंस गया यार ॥

संडे को उसे बाहर डिनर कराओ,  
थिएटर में नयी फिल्म दिखाओ।  
मंगलवार को बोलती हैं मंदिर ले जाओ,  
रोज का एक ही कहना,  
सुबह ऊँटी पे जल्दी जाना और श्याम को जल्दी आना।  
एमडीएल में दो घंटा ओवर टाईम भी नहीं करने देती यार,  
शादी कर के मैं फंस गया यार ॥

शादी के बाद बीवी कहती,  
जी ए लाना वो लाना ए लाना वो लाना।  
ऐसा लगता है सीधा हिमालय में निकल जाना,  
जाने दो छोड़ो सब बातें हैं यार,  
शादी कर के मैं फंस गया यार ॥

इसलिए कुवारों को मेरी एक बात है कहना,  
हंस ले गा ले, ये दिन ना मिलेंगे कल।  
थोड़ी खुशियां हैं थोड़े से हैं पल,  
जिनकी हो गयी है शादी,  
वो ढूँढ रहे हैं सांसारिक मुसिबतों का हल।  
अभी भी बचा है एक मौका ,  
दिल थाम के मार दो चौका ॥

जो है कोई कुँवारा लड़की का आशिक,  
वो सीधा चला जाए नासिक,  
शादी-ब्याह हैं माया जाल का मेला ,  
नाशिक में चलता रहेता हैं सिहस्थ कुंभ मेला,  
आप भी लगाओं वहाँ पे अपना ठेला,  
जय कुँवारे बाबा ॥

## भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव



आज भारतीय समाज अपना पहनावा, खानपान, रीतिरिवाज भूल रहा है तो इसका मूल कारण पाश्चात्य संस्कृति और इसका प्रभाव ही है।

हम पश्चिम के देशों के तौर तरीके अपनाने की होड़ में लगे हैं तथा 6 हजार वर्ष पुरानी भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति को भुलते जा रहे हैं। वक्त है हमें समय रहते सावधान हो जाना चाहिए तथा अपनी संस्कृति को बचाने का प्रयत्न करना चाहिए।

भारतीय समाज की संस्कृति अध्यात्म प्रधान संस्कृति को भौतिक प्रधान संस्कृति के रूप में देखते हैं।

आध्यात्म प्रधान संस्कृति से तात्पर्य अभौतिकतावादी दृष्टिकोण को अत्याधिक महत्व मिलने से है, प्राचीन काल से है भारत की संस्कृति में विश्वास, भावना, आस्था, धर्म, रीति, रिवाजों, परम्पराओं आदि का अत्यधिक महत्व रहा है। धर्म प्रधान संस्कृति होने के कारण लोगों ने इसे आध्यात्म प्रधान संस्कृति माना है।

परम्परागत दृष्टिकोण के तहत हम अपने धार्मिक अर्थात् आध्यात्मिक दर्शन को लेकर काफी हद तक अतीत के प्रति महिमामंडित भाव रखते हैं, लेकिन आज आवश्यकता इस बात की है कि वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाकर हमें इस तथ्य का मूल्यांकन करना चाहिए कि

21वीं सदी में भी क्या पांचवीं सदी की मान्यताओं को जारी रखा जा सकता है।

### भारतीय संस्कृति बनाम पाश्चात्य संस्कृति

पाश्चात्य संस्कृति भौतिक प्रधान है अर्थात् वैज्ञानिक संस्कृति है। भौतिक प्रधान संस्कृति का अर्थ एक ऐसी संस्कृति से है जो यथार्थवादी दृष्टिकोण को अधिक महत्व देती है। भौतिक का सामान्य अर्थ देखने या इन्द्रिय बोध से सार्थक सम्बन्ध रखने वाले वस्तु से है। भौतिक से तात्पर्य है यथार्थ, वास्तविक। इसलिए इसे वैज्ञानिक माना जाता है, क्योंकि वैज्ञानिक परिपेक्ष्य जांच पड़ताल की मूल्यांकनात्मक पद्धति अपनाकर एक सामान्य सिद्धांत या नियम बनाने से सम्बन्धित होता है, जिसके आधार पर भविष्यवाणी की जा सके और व्यक्ति एवं समाज की जीवनशैली को बेहतर बनाया जा सके। आज कल इस बिन्द पर सभी समझदार लोग भारतीय युवाओं के इस दृष्टिकोण की आलोचना करते हैं।

### पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव

पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण संयुक्त परिवार प्रणाली का विघटन हो रहा है। पारिवारिक जीवन



तनावपूर्ण एवं संघर्षपूर्ण हो रहा है। पाश्चात्य संस्कृति की नकल के कारण लोग स्वतंत्र होकर जीवन यापन करना पसंद करते हैं। परिणामस्वरूप वैवाहिक सम्बन्धों में सुदृढ़ता एवं आत्मीयत का अभाव उत्पन्न हो गया है। संयुक्त परिवार में वैवाहिक सम्बन्धों को टूटने से बचाने के लिए जो पारिवारिक पृष्ठभूमि होती है, वर्तमान के एकल या नामिक परिचारों में उसका अभाव है। इस कारण विवाह विच्छेद की समस्याओं में काफी वृद्धि हुई है, लेकिन दूसरी ओर प्रेम विवाह अंतरजातीय विवाह जैसे मामलों में वृद्धि हुई है। विशेषकर महिलाओं के व्यक्तित्व के विकास में, शिक्षा के प्रचार ने उन्हें अधिक महत्वकांक्षी और आत्मविश्वास बना दिया है। शैक्षिक एवं आर्थिक दृष्टि से आत्मनिर्भर महिलाएं जो परम्परा की बेड़ियों में जकड़कर घर की चारदीवारी में कैद थी, अब पुरूषों के समान अधिकार प्राप्त करने लगी हैं।

पश्चिमीकरण के अन्तर्गत मौजूदा आधुनिक मूल्यों का अनुसरण करना तार्किक एवं उपर्युक्त लगना है, लेकिन पाश्चात्य संस्कृति के अन्य तत्वों का अन्धानुकरण अनुचित है। पाश्चात्य संस्कृति का अनुकरण करने की होड़ में हम अपनी भाषा, संस्कृति वेशभूषा, कला, रहन-सहन साहित्य आदि को भूल गये हैं। अधिकांश लोग अब भाग्य की अपेक्षा कर्म पर विश्वास करने लगे हैं आधुनिकता आज समय की मांग है लेकिन इसी के साथ-साथ भौतिकवादी दृष्टिकोण ने लोगों को यांत्रिक बना दिया है। संवेदनाएं, प्रेम, आत्मीयता एवं आमने-सामने के स्वेहपूर्ण सम्बन्ध समाप्त होने जा रहे हैं। परिणामस्वरूप सामाजिक जीवन नीरस एवं अर्थविहिन होता जा रहा है।

इसी कारण आज आवश्यकता भारतीय संस्कृति की परम्पराओं को सहेजकर रखने के साथ-साथ पाश्चात्य संस्कृति के आधुनिक मूल्यों को आत्मसात करने की है।

## पश्चिमी सभ्यता बनाम भारतीय सभ्यता

पश्चिम की प्रौद्योगिकी और पूर्व की धर्मचेतना का सर्वश्रेष्ठ लेकर ही नई मानव संस्कृति का निर्माण संभव है। पश्चिम नया धर्म चाहता है पूरब नया शान। दोनों की अपनी-अपनी आवश्यकताएं हैं। वहां यंत्र हैं मंत्र नहीं, यहां मंत्र है यंत्र नहीं।

पूरब-पश्चिम के मिलन से ही मनुष्य की देह और आत्मा को एक साथ चरित्रता मिलेगी। इससे प्रौद्योगिकी की जड़ता के बन्धनों से मुक्त होगी और पूरब को आध्यत्मवाद परलोकवाद तथा निष्क्रियतावाद से छुटकारा मिल सकेगा।

शान को शक्ति में नहीं परमार्थ तथा उत्सर्ग में ही ढालकर इससे मानवता को उजागर करें। प्रकृति से हमने जो कुछ पाया है उसे हम छीनी हुई वस्तु क्यों मानें? क्यों न हम स्वीकार करे कि प्रकृति ने अपने अक्षय भंडार को मानव मात्र के लिए अनावृत कर रखा है?

कामायनी के रचयिता जयशंकर प्रसाद ने श्रद्धा और इडा के समन्वय पर बल दिया है। मानवता की रक्षा और उसके विकास के लिए पूरब-पश्चिम का मिलन आवश्यक है। यहां कवि पन्त का कथन चरितार्थ हो रहा है।

**"मानव त्वमेव सर्वं सुन्दरतम्"**

## डाइबीटीज

आज की तारीख में मधुमेह रोग एक बड़ी महामारी का रूप ले चुका है, और आने वाले 20 वर्षों तक मधुमेह/डाइबीटीज के रोगियों की संख्या बढ़ती रहेगी। बहुत कुछ बोला और लिखा गया है मधुमेह के नियंत्रण और डाइबीटीज/मधुमेह के साथ एक स्वस्थ जीवन बिताने के बारे में, लेकिन इसके साथ ही मधुमेह की रोकथाम करने के पहलू को भी उजागर करने की जरूरत है। इस रोग की सबसे बड़ी परेशानी यह है कि आप यह नहीं कह सकते कि यह बीमारी आपको हो सकती है या नहीं। इसलिए, बेहतर है कि पहले से सही कदम उठाएं और इससे दूर रहें।

### अपने शर्करा (ग्लूकोस) के स्तर की जाँच करें

बहुत सारे लोग पहले से ही मधुमेह से पीड़ित होते हैं। उनका (फास्टिंग शुगर 100-125 मिलीग्राम /डी एल) होता है और वह इस बात से पूरी तरह से अनभिज्ञ होते हैं। शर्करा परीक्षण करने से आपको समझने में मदद मिलेगी कि यदि आपको पूर्व मधुमेह है या नहीं या इसके विकास की संभावनाएं कितनी हैं। यदि आपको प्रीडाइबीटीज हैं, आप इसे रोकने के लिए सही कदम उठा सकते हैं और इसे अपरिवर्तनीय मधुमेह में बदलने से रोक सकते हैं।

### अपना लाइफस्टाइल बदलें

कभी-कभी, छोटे परिवर्तन एक बड़ा फर्क ला सकते हैं। मधुमेह को रोकने के लिए जीवनशैली में



श्री सिमनलाल आर्य,  
सहायक (राजभाषा अनुभाग)

हस्तक्षेप (बदलाव) सबसे अच्छा उदाहरण है। मधुमेह निवारण कार्यक्रमों पर कई अध्ययनों ने साबित किया है कि मधुमेह को आसीन जीवनशैली छोड़, स्वस्थ परिवर्तन अपनाकर प्रभावी ढंग से रोका जा सकता है।

### स्वस्थ खाएं

कम कैलोरी, विशेष रूप से कम संतृप्त वसा वाला आहार खाएं। परिक्षण से पता चला है कि, वसा (फैट) का सेवन कुल कैलोरी की मात्रा के 30 प्रतिशत से अधिक नहीं होना चाहिए। जबकि संतृप्त वसा (सैचुरेटेड फैट) सिर्फ 10 प्रतिशत तक प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, डेयरी उत्पादों और ओमेगा -3 वसा के स्रोतों को शामिल कीजिये। इसके अलावा, फाइबर सेवन भी ज्यादा कीजिये।

### अपने खाने के हिस्से को सीमित रखें

आप कितना खाते हैं और कब खाते हैं बहुत महत्वपूर्ण है। दिन भर में भोजन विभाजित करने से मोटापे और मधुमेह का खतरा कम होता है। अनुपात हिस्सों में भोजन खाना निश्चित रूप से उपयोगी साबित होगा। खाने के पैटर्न में अनियमितता भी रक्त शर्करा के स्तर में भारी परिवर्तन का कारण बन सकती है।



## शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

स्वस्थ रहने के लिए सबसे अच्छा तरीका व्यायाम करना है। यह न केवल मधुमेह को रोकता है पर एक सकारात्मक प्रभाव आपके समग्र स्वास्थ्य पर भी डालता है। आप ताज़ा और ऊर्जावान महसूस करेंगे।

अधिक वज़न और मोटापे से ग्रस्त लोगों को अपने दैनिक कार्यों में व्यायाम शामिल करना चाहिए। व्यायाम के 30 मिनट चाहे वह एरोबिक्स, सरल गतिविधियों जैसे नृत्य, टेनिस, जल्दी चलने के रूप में हो, आपके मधुमेह/टाइप 2 डाइबीटीज के जोखिम को 30 प्रतिशत कम कर देता है। यदि आपको व्यायाम करने के लिए समय निकालना मुश्किल लग रहा है, तो अपने विराम के बीच या अपने कार्यालय परिसर में भोजन करने के बाद चलें। यह आपके रक्त शर्करा के स्तर को नियमित करेगा और मधुमेह होने का खतरा कम हो जाएगा।

## धूम्रपान न करें

जो लोग धूम्रपान करते हैं, वह मधुमेह होने का खतरा दुगुना कर देते हैं। आपको इस आदत को छोड़ना पड़ेगा तभी ही अन्य परिवर्तन आपके स्वास्थ्य पर पूर्ण रूप से प्रभाव कर सकेंगे।

## शराब का सेवन कम करें

ज़्यादा शराब पीने वाले लोग ज़्यादा जल्दी वज़न बढ़ने की प्रवृत्ति रखते हैं। मोटापे से मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है।

अगर आपको प्रीडाइबीटीज है, शराब रक्त शर्करा में वृद्धि का कारण बनकर आपको जल्दी मधुमेह दे सकता है।

## पर्याप्त नींद लीजिये

रोज़ाना रात को कम से कम 7-8 घंटे की अच्छी नींद बहुत ज़रूरी है। पर्याप्त नींद दिन के दौरान आपकी ऊर्जा का स्तर उच्च रखेगी, साथ ही यह उच्च कैलोरी वाले भोजन के लिए आपकी लालसा कम करने में मदद करेगी।

## तनाव का प्रबंधन

जितना अधिक आप तनाव लेंगे उतना अधिक आप अस्वास्थ्यकर आदतों का पालन करेंगे। अध्ययन दिखाता है कि तनाव के हॉर्मोन्स रक्त शर्करा के स्तर में परिवर्तन लाते हैं और सीधा आपके मधुमेह के जोखिम को बढ़ाते हैं। अपने तनाव के स्तर को कम करने के लिए ध्यान का अभ्यास, योग, संगीत सुनना कोई भी ऐसी गतिविधि करें जो आप को तनाव से मुक्त और खुश रखे।

## नियमित स्वास्थ्य जाँच

ऐसा कोई सबूत नहीं है कि मधुमेह को हमेशा के लिए रोका जा सकता है। जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम भी बढ़ जाता है जो मधुमेह से जुड़े हैं। इसलिए, 47 साल की उम्र के बाद, हर साल नियमित रूप से पूर्ण स्वास्थ्य जांच कराना ज़रूरी है।

## सन्दर्भ

**अतः हम कह सकते हैं कि मधुमेह को जड़ से तो खत्म नहीं किया जा सकता है लेकिन उसे रोकने के उचार को अवश्य किया जा सकता है जिससे हम भविष्य में आने वाली बीमारियों से अपने आप को बचा सकें। हम अपने और अपने परिवार की देखभाल तभी कर सकते हैं जब हम स्वयं स्वस्थ रहें। आशा करता हूँ कि यह लेख आप सभी के लिए लाभकारी सिद्ध हो।**

## सारपास ट्रैक

हिमालय में सारपास ट्रैक देवदार और रोडोडेंड्रोन के हरे-भरे जंगलों से होकर गुजरता है। यह ट्रैक 48 किमी. लंबा और 13,800 फिट की ऊँचाई पर स्थित है। यह ट्रैक उन लोगों के लिए आदर्श है जो हिमालय के पहाड़ों को करीब से देखना चाहते हैं। यह रास्ता जंगल, बर्फ के टुकड़े और घास के मैदानों जैसे-विभिन्न इलाकों से होकर गुजरती है। इस ट्रैक की शुरुआत हिमाचल प्रदेश के कसोल से होती है। हम पहले दिन कसोल पहुँचे। उस दिन हमने कसोल बेस कैंप में आराम किया। दूसरे दिन हमने हमारा ट्रैक कसोल से शुरू किया। आज हमें 10 किमी की दूरी तय करनी थी।



श्री मयूर शिंदे  
उप-प्रबंधक(सुरक्षा-पू. खं)

कसोल से ग्रहन गांव का अंतर तय करना था जिसकी दूरी 10 किमी की थी। कसोल से रास्ता पार्वती नदी का अनुसरण करता है, जो ग्रहन गांव से होकर गुजरती है और ग्रहन नाला के नाम से जानी जाती है। हम घने शंकुधारी जंगलों और देवदार के पेड़ों की सुगंध से गुजरते हुए और सुंदर वृश्यों का आनंद लेते हुए आगे बढ़ रहे थे। अभी तक रास्ता बहुत ही आसान था। दोपहर खाना खाने के बाद ग्रहन गांव तक बहुत ही खड़ी चढ़ाई थी। अंतः हम 6 घंटे की चढ़ाई के बाद ग्रहन गांव पहुँच गये। अभी हम 7700 फिट की ऊँचाई के ऊपर थे। हमने वहाँ पर टेंट लगाकर अपना डेरा डाल दिया।

दूसरी दिन की हमारी सुबह एक गर्म कप हिमालयन ब्लैक-टी के साथ शुरू हुई। ऊँचाई वाले पर्वत शेफ द्वारा तैयार किए गए स्वादिष्ट नाश्ता का आनंद लेकर हम ग्रहन गांव से उत्तर की ओर अपनी पथ पर चले। आज हमें ग्रहन से मिन थाच का अंतर पार करना था। घास के मैदानों से चलने के बाद हम एक घने जंगल में पहुँच पहुँच गए, जहाँ से ट्रैक थोड़ा कठिन और भ्रमित करने वाला था। आज की चढ़ाई 07

किमी. की थी, 5-6 घंटे की ट्रैक के बाद हम मिन थाच पहुँचे गए, जो 11,155 फिट पर स्थित हैं। रात का खाना खाकर हमने वहीं टेंट में विश्राम किया।

पक्षियों की चहचहाट की प्राकृतिक ध्वनि के साथ हमने एक सुंदर हिमालयीन सुबह की शुरुआत की। नाश्ते का आनंद उठाकर हम अपनी मंजिल की और निकल पड़े। आज हमें मिन थाच से नगारू पहुँचना था जिसका दूरी 6 किमी है। हमें मिन थाच की कैंप से नगारू का कैंप ऊँचाई के उपर स्थित दिखाई दे रहा था। जंगल से गुजरने के बाद हम एक खड़ी चट्टान पर चढ़ गए। रास्ते में काफी बर्फ मिलनी शुरू हो गई थी, जो रास्तों को काफी जोखिम भरा बना रही थीं। हम काफी सावधानी से आगे बढ़ रहे थे। एक हाथ में रस्सियाँ और एक हाथ में स्टीक पकड़कर हम आगे बढ़ रहे थे। हमारे एक बाजू बर्फ के पहाड़ और एक तरफ खाई थी। थोड़ी सी लापरवाही हमारे जान पे आ सकती थी। एक दूसरे का हौसला बढ़ाते हुए हम बर्फ की चट्टानों को पीछे छोड़ रहे थे। 5-6 घंटे का सफर तय करके हम नागारू कैंप पहुँच गए, जो 12467 फिट पर स्थित है। यह कैंप ट्रैक में सबसे ऊँचाई के उपर स्थित है। यहाँ के टेंट भी बर्फ के उपर लगाए थे और पानी पीने के लिए भी हमें बर्फ को पिघलाना पड़ रहा था। कल हमें जल्दी उठकर पर्वत के शिखर पर पहुँचना था इसलिए हम जल्दी ही सो गए।

हमें आज थोड़ी जल्दी शुरुआत करनी थीं इसलिए यहाँ से यह सबसे लंबी लेकिन वास्तव में रोमांचक सुबह में से एक थी। आज हमने दक्षिण दिशा



से चढ़ना शुरुआत किया। हमें यहाँ खड़ी ढलाने मिलने लगी। रास्ते बर्फ से होकर गुजर रहे थे, जिनसे गुजरना आसान नहीं था। काफी खुबसूरत नजारे देखते हुए हम आगे बढ़ रहे थे। अब हम एक बर्फ से ढँकी पहाड़ी पर चल रहे थे, हम काफी सावधानी से आगे बढ़ रहे थे। हमें पता था कि अगर हम ये कठिन ट्रैक पार कर लें, तो हमें सार पास का खुबसूरत नजारा दिखाई देगा। जैसा कि किसी ने कहा है, “सफर की कठिनाइयाँ मंजिल की खुबसूरती बयान करती है।” अंततः हम सार पास पहुँच गये, जो 13800 फिट पर स्थित है। वहाँ से हमने प्रकृति के अद्भुत नजारों का आनन्द लिया। कभी-कभी बर्फवारी भी हो रही थी। वहाँ से हिमालय के कुछ अन्य पर्वत श्रेणियों का भी दृश्य देखा जो बहुत हो रोमांचक लग रहा था। कुछ समय तक वहाँ रुकने के बाद हमने उतरने कि तैयारी शुरू कर दी। हम बर्फ की घाटी पर स्लाईड करते हुए नीचे उतर रहे थे। 12

घंटो की लगातार ट्रैक के बाद हम हमारे अगले केम्प साईड बिसकरी पहुँच गए। आज हमने करिबन 14 किमी का अंतर पार किया था।

अंतिम पर्वतीय में दिनचर्या की शुरुआत की। थोड़ी खड़ी पगड़ंडी से होकर हम आगे बढ़ रहे थे। यह पगड़ंडी घने जंगल की ओर ले जा रही थी जहाँ सभी दिशाओं में जाने वाली पगड़ंडियाँ दिखाई दे रही

थी। जंगल से चलने के बाद हमें एक धारा से गुजरना था। धारा को पार करना मुश्किल था क्योंकि हमें बड़ी-बड़ी चट्टानों से गुजरना था। पगड़ंडी तक पहुँचने के लिए हमें थोड़ी चढ़ाई पार करनी पड़ी, फिर हम पुलगा गांव पहुँच गये, जो 2400 मी पर स्थित है। यहाँ से हम वाहनों में बैठकर अपने कसोल बेस कैप्प में पहुँच गये। हमारा यह सफर काफी रोमांचभरा था।

## माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड के श्रमिकों/ कर्मचारियों के लाभ के लिए एक अच्छी शुरुआत



श्री शैलेन्द्र सूर्यकान्त कोली  
इलेक्ट्रिशियन

मैं माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड राष्ट्र के युद्धपोत और पनडुब्बी निर्माण करने वाले अग्रणी शिपयार्ड है। मैं इस कंपनी में इलेक्ट्रिशियन के पद पर कार्य करता हूँ। हमारी कंपनी में 9 यूनियनों की एक समिति है, जिसे "बार्गेनिंग कौन्सिल" कहा जाता है। इसमें प्रत्येक यूनियन के दो सदस्य शामिल होते हैं जो कंपनी और श्रमिकों के बीच नीतियां निर्धारित करने के लिए प्रबंधन के साथ मिलकर काम करते हैं।

### कर्मचारियों के लाभ के लिए एक अच्छी शुरुआत

- अब तक कुल स्थाई कर्मचारियों को मिलने वाली राशि 8904840
- अब तक अस्थाई (फिक्सड टर्म) कर्मचारियों को मिलने वाली राशि 5952960

कोविड महामारी के समय हुई परेशानियों के मध्य नजर बार्गेनिंग कौन्सिल एवं प्रबंधन के सहयोग से कर्मचारियों के लिए लाभ हेतु एक योजना शुरू की गयी जिसके तहत मृतक कर्मचारियों को एक मुश्त राशि दी जाती है जिसके लिए प्रत्येक कर्मचारी के वेतन से प्रति व्यक्ति 300/- रूपये, वेतन से काटे जाते हैं। इस तरह से अब तक कुल मृतक कर्मचारियों के परिवारजनों (स्थायी कर्मचारी) को कुल राशि 89,04,840/- रूपये दिये गए हैं और अस्थायी कर्मचारियों (फिक्स टर्म) को मिलने वाली कुल राशि 59,52,960/- रूपये है।



## मेरे सूने मन में फिर कविता-सी बन जाती है।



श्री आसिफ इकबाल कुरेशी  
महाप्रबंधक-रिपेयर एवं रिफिट

भोर के उजियारे में जब चिड़िया चहचहाती है,  
अंबिया की डाली से जब कोयल कुहूक लगाती है।

दरख्तों के पत्तों पर जब शबनम छलक जाती है,  
मेरे सूने मन में फिर कविता-सी बन जाती है॥

बारिश की पहली बूंदे जब धरती में समा जाती है,  
भीगी-भीगी मिट्टी से भीनी-भीनी खुशबू आती है।  
धरा के सीने पर जब हरियाली फसल लहलहाती है,

मेरे सूने मन में फिर कविता-सी बन जाती है॥

नदियाँ की बहती धारा जीवन का आभास कराती है,  
पर्वत से कल-कल बहते झरनों की सदा याद जब  
आती है।

सागर की मोजें जब पत्थर से टकराके बिखर जाती है,  
मेरे सूने मन में फिर कविता-सी बन जाती है॥

कही दूर जब किसी मस्जिद से अज्ञान सुनाई जाती है,  
मंदिर के पावन प्रांगण में जब धंटी बजाई जाती है।  
नफरत के माहोल में जब कोई सोहाद्र की खबर आती है,  
मेरे मन मंदिर में फिर कविता-सी बन जाती है॥

प्रेयसी से मिलन की अनुभूति तन मन में सिरहन उठाती है,  
जब दिल के दरवाजे पर कोई याद पुरानी दस्तक दे जाती है।  
दिल की गहराईयों से जब कोई दबी बात उभर आती है,  
मेरे सूने मन में फिर कविता-सी बन जाती है॥

## सुरक्षित जीवन, खुशहाल जीवन

हमारे जीवन में छोटी-बड़ी अनेक दुर्घटनाएँ होती रहती हैं। ये दुर्घटनाएँ कहीं भी हो सकती हैं जैसे कि घर में, सड़क पर, कारखाने में या फिर ऑफिस में। इन दुर्घटनाओं के कारण हमें कभी मामूली-सी चोट लग जाती है तो कभी बड़ी चोट अपाहिज कर देती है, या फिर कभी ये दुर्घटनाएँ मौत का कारण भी बन जाती हैं।

एक अपाहिज मनुष्य को अपने जीवन में अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी तो इस वजह से अपनी नौकरी से भी हाथ धोना पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में घरवालों का पालन-पोषण एक बड़ी समस्या बन जाती है और यदि दुर्घटनाओं के कारण उसकी मौत हो जाती है तो उसके परिवार पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ता है।

अपने जीवन को खुशहाल बनाने के लिए और संपूर्ण जीवन आनंद के लिए यह जरूरी है कि हम इन दुर्घटनाओं के कारणों को समझे और उनकी रोकथोम करें।

### सुरक्षित घर

सुरक्षा हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। सुरक्षा को अनदेखी करके मनुष्य सुखी और खुशहाल जीवन व्यतीत नहीं कर सकता है। अतः हम घरेलू सुरक्षा से जुड़े खतरों को जानें और उनके निवारण के उपाय



श्री परेश महतो  
प्रबंधक-जनि संरक्षा

अपनाकर अपने घर को एक सुरक्षित घर बनाएं और सुखमय जीवन व्यतीत करें। यदि हमारा घर सुरक्षित एवं खुशहाल नहीं है, तो यह परेशानियों का कारण है। आइए हम घरेलू सुरक्षा से जुड़े तथ्यों पर विचार करें और घर में होने वाली दुर्घटनाओं पर रोक लगाये। इसके लिए जरूरी है कि हम -

- धारदार या नुकीलें उपकरण जैसे चाकू, पेंचकस इत्यादि बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- हानिकारक रसायन, दवाईयाँ इत्यादि बच्चों के पहुँच से दूर रखें।
- छोटे बच्चों को बिजली से चलने वाले उपकरणों से दूर रखें और उपकरणों को चालू न करने दें।
- बिजली के टूटे स्विच, सॉकेट इत्यादि खतरनाक साबित हो सकते हैं। अतः इन्हें तुरन्त ठिक करायें।
- बिजली के सॉकेट को डमी कवर से बन्द करके रखें ताकि उसमें बच्चे अपनी ऊंगली या धातु की चीजें न घुसा सके जिसकी वजह से शॉक लगाने की ज्यादा संभावना होती है।



- बिजली से चलने वाले उपकरणों को किसी कुशल इलैक्ट्रिशियन से ही ठिक करवाये, क्योंकि स्वयं मरम्मत करना खतरनाक हो सकता है।
- बिजली की फिटिंगस पर कार्य करने के लिए निर्धारित औजारों का ही प्रयोग करें। काम चलाऊ औजार दुर्घटना का कारण बन सकते हैं।
- घर में बिजली के अर्थ कनेक्शन को जरुर चेक करायें तथा उसकी उपयोगिता सुनिश्चित करें।
- बंद कमरें में सिगरेट या बिडि न जलाएं क्योंकि इनसे निकलने वाले धुएँ में जीवन धातक गैस हो सकते हैं।
- छोटी-छोटी निगली जा सकने वाली वस्तुएँ जैसे कि सिक्का, बटन इत्यादि बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- छोटे बच्चों को बाथरूम में कभी अकेला न छोड़ें, खासकर उस बाथरूम में, जहाँ बाथटब हो।
- अन्डर ग्राउंड वाटर टैंक को हमेशा कवर करके रखें।
- बच्चों को माचिस से न खेलने दें, क्योंकि यह बड़ी आग का कारण बन सकती है।
- गैस चूल्हे के रबड़ पाईप की नियमित देखभाल करें ताकि उससे गैस का रिसाव न हो। गैस सिलेञ्चर को कभी भी फर्श पर लिटाकर न रखें।
- रात को सोते समय या घर से बाहर जाते समय गैस रेगुलेटर का वाल्व नीचे से बन्द करें।
- चूल्हे से गर्म बर्तनों को उतारने के लिए टोंग/संड़ासी का प्रयोग करें। क्योंकि कपड़े इत्यादि से उतारने पर कपड़े में आग लग सकती है।
- दूध को गर्म करते समय ध्यान रखें कि यह उबलकर गैस चूल्हे की लौ को ना बुझा दे, इससे गैस का रिसाव होगा और आग लगने की खतना रहेगा।
- गैस के चूल्हे को गैस सिलेञ्चर के लेवल से हमेशा उपर रखें।

## सुरक्षा उपाय

- बिजली से सावधान:** अगर आपके घर में छोटा बच्चा है तो आप अपने घर में जितने भी बिजली को बोर्ड नीचे लगे हैं उन्हे टेप लगाकर बंद कर दें। क्योंकि आपका बच्चा जब घर में चलेगा तो जरुर उनके पास जाएगा आपको उसे बटन ऑफ करते देखा होगा तो वो भी ऐसा ही करेगा प्लग में उंगली डालेगा जिससे उसे करंट लग सकता है।
- बच्चों को सिखाएं कि गीले हाथों से या पानी में खड़े होकर बिजली की तारों या बोर्ड को न छें।
- बच्चों को पानी के पास बिजली के उपकरणों का उपयोग न करने का महत्व समझाएं।
- बिजली के गैजेक्ट्स को छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखें और सुनिश्चित करें कि वे बिजली के तारों तक न पहुँच पाएं।
- बच्चों को बिजली के आउटलेट या अन्य खुले स्थानों में कभी भी उंगली या कोई अन्य धातु की चीजे लगाना न सिखाएं। उन्हें बताएं कि ऐसी जगहों से दूरी बनाकर रखना ही सही है।

## सोमवार से रविवार



श्री सत्यनारायण प्रधान

अमप्र (एमडीसी एवं मा.सं- समवाय)

सोमवार से लेकर शुक्रवार  
काम करते हैं हम हर बार।  
  
जब आए लॉन्चिंग और कमीशनिंग के भार,  
एक कर देते हम दिन-रात हर बार॥  
  
मंगलवार हो या गुरुवार,  
महापूजा करते हैं हम हर बार।  
  
बुधवार हो या शुक्रवार,  
मिलकर बिरियानी पार्टी किये हम कई बार॥  
  
शनिवार और रविवार,  
घूमने गये हम मुंबई के बाहर कई बार।  
  
लाते रहे रक्तदान शिविर हर गुरुवार,  
तीन छुट्टी एक साथ लिए शुक्रवार से रविवार॥  
  
सोमवार हो या पहला बार,  
रेलवे पास बनाए कई बार।

शुक्रवार हो या महीने के आखरी बार,  
विदाई पार्टी ली और दी हर बार॥  
  
जब कभी आई शादी या त्योहार,  
छुट्टी लिये हमने एक या दो बार।  
  
अब चुन ली हर बुधवार,  
करने संस्कृति से समृद्धि की बौछार॥

## सुविचार

कोई काम शुरू करने से पहले, स्वयम से तीन प्रश्न कीजिये – मैं ये क्यों कर रहा हूँ, इसके परिणाम क्या हो सकते हैं और क्या मैं सफल होऊंगा और जब गहराई से सोचने पर इन प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर मिल जायें, तभी आगे बढ़े।

चाणक्य



## ‡ हीरे की परख ‡



**सुश्री मोना अग्रवाल(पर्नी)**  
प्रवीण अग्रवाल (मुख्य प्रबंधक)

एक बार की बात है सर्दियों का मौसम था बड़ा सुहावना। तो राजा हरेश ने भी अपनी सभा खुले मैदान में रखी जिसमें हल्की-हल्की धूप थी और सभी प्रजाजन धूप का आनंद ले रहे थे। तभी एक सिपाही राजा के पास आकर बोला कि एक व्यक्ति आपसे भेट करना चाहता है। राजा ने उस व्यक्ति को सभा में आमंत्रित करने का आदेश दिया।

वह व्यक्ति अपने झोले से कुछ निकाल कर राजा के सामने लगी मेज पर रखता है पर यह क्या, यह तो बिल्कुल एक समान दिखने वाले दो चीजें हैं।

राजा ने उस व्यक्ति से पूछा कि यह क्या है? उस व्यक्ति ने कहा कि मैं कई देशों के राजाओं से मिलकर इन दोनों एक समान दिखने वाली चीजों में भेद पहचानने की प्रतियोगिता रखता आ रहा हूँ और सभी उस प्रतियोगिता में हार गए। अब मैं आपके भी दरबार में इसी उम्मीद से आया हूँ कि शायद आप इन दोनों एक समान दिखने वाली चीजों में, जिसमें से एक हीरा है और दूसरा कांच का टुकड़ा है। और यदि आप उत्तर सही दे पाते हैं तो वह हीरा आपके राजकोष में जमा हो जाएगा यदि गलत उत्तर हुआ तो आपको उस हीरे के मूल्य की बराबर कीमत मुझे देनी होगी।

सभी राजदरबारी एक दूसरे को देखने लगे, किसी की भी हिम्मत नहीं हुई दोनों में से हीरे और काँच की परख करने की।

तभी एक अंधा व्यक्ति वहाँ से गुजर रहा था

उसने राजा से इन वस्तुओं के परीक्षण करने की इजाजत मांगी, सभा में हलचल हो गई, सभी कहने लगे जो नेत्र वाले व्यक्ति नहीं कर पाए उसे ये नेत्रहीन व्यक्ति कैसे करेगा। परंतु राजा को तो अपनी शोभा प्यारी थी, अतएव उसने इसकी इजाजत दे दी।

उस अंधे व्यक्ति ने जैसे ही दोनों वस्तुओं को छूआ उसने बता दिया कि कौन-सा हीरा है कौन-सा टुकड़ा कांच का है। राहगीर जो राजमहल आया था नतमस्तक हो गया और उसने कहा- इन्होंने सही पहचाना है और हीरा राजा के राजकोष में जमा करने को कहा और वह वहाँ से चला गया।

राजा ने उस राहगीर के जाने के बाद उस नेत्रहीन व्यक्ति से पूछा, तुम कैसे जान पाए कि कौन सा हीरा है और कौन-सा कांच है उस नेत्र हीन व्यक्ति ने राजा से कहा-राजन जो टुकड़ा धूप में रखा होने पर भी गर्म नहीं हुआ उसे मैन हाथों से छूकर पहचान लिया और वहीं हीरा था और जो थोड़ी सी तपन से गर्म हो गया वह कांच का टुकड़ा था।

**शिक्षा :** “इस कहानी का सारांश यह बताता है कि व्यक्ति के जीवन में चाहे जैसी परिस्थिति आएं उसे शांत रहना चाहिए तभी वह समस्या का समाधान खोज सकता है।”

## ईर्ष्या का बोझ



सुश्री श्रेया तोरस्कर  
(डीईओ)

एक बार एक महात्मा ने अपने शिष्यों से कहा कि वे कल प्रवचन में अपने साथ एक थैली में कुछ आलू भरकर लाएँ। साथ ही निर्देश भी दिया कि उन आलूओं पर उस व्यक्ति का नाम लिखा होना चाहिए जिनसे वे ईर्ष्या करते हैं। अगले दिन किसी शिष्य ने चार आलू किसी ने छह तो किसी ने आठ आलू लाए। प्रत्येक आलू पर उस व्यक्ति का नाम लिखा था जिससे वे नफरत करते थे।

अब महात्मा जी ने कहा कि अगले सात दिनों तक आपलोग ये आलू हमेशा अपने साथ रखें। शिष्यों को कुछ समझ में नहीं आया कि महात्मा जो चाहते हैं, लेकिन सबने आदेश का पालन किया। दो तीन दिनों के बाद ही शिष्यों को कष्ट होने लगा। जिनके पास ज्यादा आलू थे वे कष्ट में थे। किसी तरह उन्होंने सात दिन बिताए और महात्मा के पास पहुँचे। महात्मा ने कहा अब अपनी-अपनी थेलियां निकाल कर रख दें। शिष्यों ने चैन की सांस ली। महात्मा जी ने विगत सात दिनों का अनुभव पूछा। शिष्यों ने अपने कष्टों का विवरण दिया। उन्होंने आलूओं की बदबू से होने वाली परेशानी के बारे में बताया। सभी ने कहा कि अब बड़ा

हल्का महसूस हो रहा है।

महात्मा ने कहा, जब मात्र सात दिनों में ही आपको ये आलू बोझ लगने लगे, तब सोचिए कि आप जिन व्यक्तियों से ईर्ष्या या नफरत करते हैं, आपके मन पर उनका कितना बड़ा बोझ रहता होगा और उसे आप जिंदगी भर ढोते रहते हैं। सोचिए, ईर्ष्या के बोझ से आपके मन और दिमाग की क्या हालत होती होगी? ईर्ष्या के अनावश्यक बोझ के कारण आप लोगों के मन में भी ठीक उन आलूओं की तरह बदबू भर जाती है। इसलिए अपने मन से इन भावनाओं को निकाल दो। यदि किसी से प्यार नहीं कर सकते तो कम से कम नफरत मत करों। आपका मन स्वच्छ, निर्मल और हल्का रहेगा।

### सुविचार

एक सफल व्यक्ति वह है जो औरें  
द्वारा अपने ऊपर फैके गए ईटों से एक  
मजबूत नींव बना सके।

डेविड ब्रिंकले



## मां की सीख का जादू



श्री नितीन पराड़कर  
स्ट्रक्चरल फेब्रिकेटर

इंग्लैंड में एक मरणासन्न मां ने अपने पुत्र से कहा, बेटा- मुझे इस बात का अफसोस है कि मैं तुझे पढ़ा न सकी। अब मेरे पास ज्यादा समय भी नहीं है। अब तेरे लिए मैं कुछ कर भी नहीं सकती। अब समझ ले की तेरे लिए सारा संसार ही पाठशाला है, तुझे जहां से जो मिल सके, वहां से सीखना वही तेरे काम आयेगा। उसी से तुझे रोशनी मिलेगी। यह कह कर मां ने हमेशा के लिए आंखे मूँद ली।

बालक ने अपने दादाजी को पत्थर तोड़ते देखा और उसी काम में लग गया। पत्थर तोड़ते-तोड़ते जब उसका ज्ञान इस काम में एक खास स्तर तक पहुँच गया, तब उसने गोताखोरी करना शुरू किया। कुछ समय बाद उसने समुद्री चट्टान के विषय में पर्याप्त जानकारी हासिल कर ली। इसके बाद उसे पत्थर काटकर मूर्ति बनाने वाले एक कलाकार के घर नौकरी मिल गई और वह पत्थर के गुणों का अध्ययन करने लगा। धीरे-धीरे लाल पत्थर के बारे में उसका ज्ञान एक ऊँचाई तक पहुँच गया। वह लाल पत्थर का विशेषज्ञ माना जाने लगा।

उस बालक ने अब अपने अनुभवों को लिखना शुरू किया। रात-दिन एक करके वह लिखता रहा। फिर वह अपने अनुभवों को लोगों में बांटने लगा। उसकी बाते सुनकर लोग आश्चर्यचकित रह जाते थे। धीरे-धीरे उसकी ख्याति लोगों में फैलने लगी। पहले अपने देश में फिर देश के बाहर भी लोग उसे जानने लगे। वह समूचे विश्व में चर्चित हो गया। एक दिन यही बालक एक महान् भू-विज्ञानी और लेखक बन गया। वह बालक कोई और नहीं, ह्यू मिलर था। अपनी मां की सीख की बदौलत उसने साबित कर दिया कि किताबी ज्ञान से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है, जीवन के अनुभव से अर्जित ज्ञान।

### सुविचार

जीवन की त्रासदी ये नहीं है कि आप अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाए, त्रासदी तो यह है कि आपके पास पहुँचने को कोई लक्ष्य छी नहीं था।

बेजामिन मेस

## माटी का ऋण



गिरेबान में झांक ये बंदे,  
टटोल अपने ज़मीर को।  
नोंक पे खड़ी आज जिंदगी,  
मिटा सरहदें लकीर की॥

श्री चंद्रकांत दत्तात्रय सगट  
उप प्रबंधक (पनडुब्बी भंडार-पूर्व खंड)

सात रंग-सी हंसी बिखरती,  
इंद्रधनुष की सजी कमान।  
हिल-मिल सारे खिलते-झूलते,  
ना रंजिशो, न खलीश, ना गुमान॥

एक धरा है, एक ही आसमां,  
पवन एकसी नदी ये जहां।  
समेटे अपने आंचल में सब,  
रंग वो बरखा जहां-तहां॥

भाई-भाई खून के प्यासे,  
छाले पड़ गये नरम दिल पे।  
अंगरों की ऐसी बारिश,  
लफजों की फरियाद किससे ?

जहर नफरत किसने घोला ?  
रंग बट गये, बचा खाली चोला।  
लहु-लुहान हुई हरी धरती,  
कहीं पे बारूद कहीं पे गोला॥

घर जलाने वालो सुनलो,  
लाख जतन कर धागे बुनलो।  
एक ही मजहब एक ही धरम,  
माटी का ऋण आज चुका लो॥

## पानी की कहानी



सुश्री पुष्पा कुमारी  
सहायक प्रबंधक (मा.सं)

धरती पर पाए जाने वाले पदार्थों में पानी सबसे साधारण है, लेकिन गुणों में असाधारण एवं विशिष्ट है। इसके इन्हीं गुणों के कारण जीवन न केवल इस धरती पर अस्तित्व में आया बल्कि विकसित भी हुआ। हम पानी के आश्वर्यजनक गुणों को प्रायः गंभीरता से नहीं लेते। वास्तव में यह एक उल्कृष्ट विलायक है और काफी अधिक तापमान तक द्रव्य अवस्था में बना रहता है। इसे गर्म करने तथा उबालने के लिए काफी ऊष्मा की जरूरत होती है।

पानी की इस आश्वर्यजनक भूमिका के पीछे आखिर क्या सच है? दरअसल पानी के असामान्य गुणों का महत्वपूर्ण कारण है उनके अणुओं के बीच लगने वाला अंतर-आणविक बल, जिसे हाइड्रोजन बंध कहते हैं। हालांकि पानी के हाइड्रोजन बंध कमजोर होते हैं, लेकिन पानी के गुणधर्म एवं विशिष्ट व्यवहार के पीछे उनकी अहम भूमिका होती है। जीवन के लिए इसकी आवश्यकता और उपयोगिता का हमारी तमाम प्राचीन पुस्तकों में व्यापक उल्लेख मिलता है।

पानी प्रत्येक जीव के लिए अहम है। जैविक प्रक्रियाओं का पूरा रसायन एक तरह से कार्बन के

यौगिकों का जलीय रसायन है। इन यौगिकों को जैवकार्बनिक यौगिक कहते हैं। आज से लगभग साढ़े तीन अरब वर्ष पहले धरती पर आक्सीजन की मात्रा नगण्य थी और उस काल में यहाँ की परिस्थितियां आज की तरह नहीं थीं। बाद में नीलहरित शैवाल जैसे एककोशिकीय जीवों द्वारा वातावरण में आक्सीजन छोड़ी गई। फिर लाखों वर्ष बाद आक्सीजन की पर्याप्ति उपलब्धता से धरती पर आक्सीजन आधारित बहुकोशिकीय जीव विकसित हुए।





वैज्ञानिक एवं विज्ञान लेखक ज़े बी एस हाल्डेन ने 1929 में बताया था कि हमारे शरीर में लगभग जितनी कोशिकाएं हैं उतनी ही एक कोशिका में परमाणुओं की संख्या होती है। मानव शरीर स्वयं में निर्जीव होते हैं। ये निर्जीव परमाणु ही मिलकर जीव का निर्माण करते हैं। हाल्डेन ने बताया कि सजीव और निर्जीव के बीच की विभाजक रेखा, कोशिका और परमाणु के बीच जीवन का रिश्ता पानी से टूटता नहीं है।

पृथ्वी का तीन-चौथाई हिस्सा पानी से ढका है। पानी के कारण ही बाह्य अंतरिक्ष से देखने पर धरती नीले रंग की दिखती है। इसीलिए धरती को नीला ग्रह भी कहते हैं। सर्वप्रथम धरती पर जीवन पानी में ही अस्तित्व में आया था। अरबों वर्ष बाद आज भी जीवों की अधिकतर प्रजातियां पानी में ही मिलती हैं। सागर में जीवों की एक अलग दुनिया ही मौजूद है। इसमें कोई दो राय नहीं कि पानी हमारी धरती पर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है तथा कमोबेश यह हर जगह उपलब्ध है।

पानी एक रंगहीन, गंधहीन, स्वादहीन और पारदर्शी द्रव है। इसके इन्हीं गुणों से कुछ लोगों को यह

लगता रहा है कि पानी अक्रियाशील द्रव है। हालांकि आज हमें ज्ञात है कि यह अद्वत् गुण-संपन्न यौगिक है और साथ ही यह काफी क्रियाशील भी है। पानी तीनों रूपों में यानी ठोस, द्रव और गैस में मिलता है। कोई दूसरा यौगिक इस तरह से तीनों स्थितियों में नहीं मिलता। ठोस रूप को बर्फ कहते हैं जो शून्य डिग्री सेल्सियस ताप पर या उससे नीचे के ताप पर पाया जाता है।

शून्य से 100 डिग्री सेल्सियस तापमान तक पानी द्रव अवस्था में पाया जाता है। सामान्य वायुमंडलीय दाब पर यह 100 डिग्री सेल्सियस पर उबलने लगता है यानी भाप या वाष्प में बदल जाता है जिसे हम गैसीय अवस्था कहते हैं। किसी पदार्थ के गुणधर्म उसकी संरचना पर निर्भर करते हैं। पानी के गुणों की कुंजी उसकी आणविक संरचना में ही निहित है।

पानी केवल दो तत्वों से मिलकर बना है- हाइड्रोजन और आक्सीजन। एक अणु में दो परमाणु हाइड्रोजन के होते हैं और एक परमाणु आक्सीजन का। इस तरह पानी का एक अणु कुल मिलाकर मात्र





तीन परमाणुओं से बना होता है। इतना साधारण अणु और उसके गुणों में इतना वैविध्य किसी को भी अचरज में डाल सकता है। पानी के दो अणुओं के बीच एक खास तरह का आकर्षण बल काम करता है जिसे हाइड्रोजन बंध कहते हैं। इसके विचित्र गुणों का सारा श्रेय इन्हीं हाइड्रोजन बंधों को जाता है।

पानी हमारे भोजन का मुख्य घटक है। एक वयस्क आदमी को पीने के लिए प्रतिदिन औसतन 8 गिलास की आवश्यकता होती है। गर्भ में पानी की अधिक जरूरत होती है। ऐसा इसलिए कि हम कई तरीकों से हमेशा अपने शरीर से पानी त्यागते हैं। वैसे हमारा शरीर औसतन करीब 250 मिलीमीटर प्रति घंटे की दर से पानी त्यागता है।

लेकिन कुछ खास स्थितियों में यह दर 3 लीटर तक जा पहुंचती है। शरीर की साफ-सफाई के लिए हम नहाते हैं। कपड़े धोने के लिए पानी का इस्तेमाल होता है। एक शहरी आदमी औसतन प्रतिदिन 100 से 500 लीटर पानी विभिन्न कामों में खर्च करता है। इन सारी बातों के मूल में पानी की भूमिका इसलिए है क्योंकि पानी में इन चीजों के लिए जरूरी गुण मौजूद हैं।

पानी के बांधों को विशेष तौर पर जल द्वारा निर्मित विद्युत का निर्माण करने के लिए बनाया जाता है। इस किस्म की विद्युत कार्यशील, प्रदूषण-मुक्त तथा कम लागत की होती है। जल विद्युत संयंत्र घरों, स्कूलों, खेतों, फैक्ट्रियों तथा व्यवसायों को विद्युत मुहैया कराते हैं। जल को विशाल पाइपों के जरिए बांध में प्रायः

उपलब्ध एक पावर हाउस तक लाया जाता है। पावर हाउस में जल की शक्ति टरबाइनों को गोल-गोल घुमाती है तथा इस निरंतर गति से एक बल उत्पन्न होता है जिससे विद्युत-शक्ति का निर्माण किया जाता है।

वर्षा जल भूमि में गिरने पर वायुमंडल में फैले कार्बनडाइआक्साइड के सम्पर्क में आने के कारण कुछ अम्लीय हो जाती है। अम्ल पृथ्वी की चट्टानों को काटता है तथा इनके टूटे हुए हिस्सों को आयनों के रूप में अपने साथ बहाकर ले जाता है।

आयन नहरों तथा नदियों के रास्ते समुद्र में चले जाते हैं, जबकि कई विघटित आयन जीवों द्वारा उपयोग किए जाते हैं तथा अन्य लम्बे समय के लिए छोड़ दिए जाते हैं, जहां समय के साथ-साथ इनकी मात्रा भी बढ़ती रहती है। समुद्री जल में क्लोराइड तथा सोडियम होता है, जिससे समुद्र जल के विघटित आयनों का 90 प्रतिशत से अधिक की प्रतिपूर्ति हो जाती है। समुद्र जल में कुल विघटित नमक का लगभग 3.5 प्रतिशत है। इससे समुद्र का जल खारा होता है।

भोजन के बिना कोई व्यक्ति एक माह से अधिक जीवित रह सकता है, परंतु जल के बिना सप्ताह से अधिक नहीं रह सकता। कुछ जीवों (जैसे जैली फिश) में उनका 90 प्रतिशत से अधिक शरीर का भार जल से होता है। मानव शरीर में लगभग 60 प्रतिशत जल होता है - मस्तिष्क में 85 प्रतिशत जल है, रक्त में 79 प्रतिशत जल है तथा फेफड़ों में लगभग 80 प्रतिशत जल होता है।

## एमडीएल के कार्यक्रमों की झलकियाँ



एमडीएल से सेवानिवृत होनेवाले कर्मचारी को पुष्पगुच्छ देते  
श्री संजीव सिंघल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक और उनके  
साथ श्री अरुण कुमार चान्द, महाप्रबंधक, मानव संसाधन



सेवानिवृत होनेवाले कर्मचारियों के साथ श्री संजीव सिंघल,  
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक



04.05.2023 को एमडीएल के 250 वीं स्थापना दिवस पर  
एटीएस छात्रों को सम्बोधित करते कमांडर वी.आर.  
पुराणिक निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक)



05.06.2023 को गेटवे ऑफ इंडिया के समक्ष लोगों में विश्व  
पर्यावरण के प्रति जागरूकता फैलाते एमडीएल के अधिकारी  
एवं कर्मचारीगण।



05.06.2023 को विश्व पर्यावरण महोत्सव के दिन जीवन  
शैली को बेहतर बनाने के लिए साईकल से रेली करते हुए  
एमडीएल के कर्मचारीगण।



राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर विजित एमडीएल महीला क्रिकेट  
टीम को ट्रॉफी देते हुए कमांडर वासुदेव पुराणिक, भानौ (नि),  
निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक) के साथ अन्य अधिकारी।

## एमडीएल के कार्यक्रमों की झलकियाँ



14.06.2023 और 15.06.2023 को विश्व रक्त दिवस के दौरान अपना पूर्ण सहयोग देते एमडीएल प्रबंधन एवं उच्च अधिकारीण।

14.06.2023 और 15.06.2023 को विश्व रक्त दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर में अपना सहयोग देते हमारे देश के जवान।



21.06.2023 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कर्मचारियों को योग से सम्बन्धित जानकारी देते हुए योग गुरु।



21.06.2023 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन सभी महिला कर्मचारियों को योग सिखाते योग गुरु।



15.08.2023 को स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय ध्वज फहराते श्री संजीव सिंघल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक



15.08.2023 को स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर तिरंगे को सम्मान देते एमडीएल के उच्च अधिकारी गण।

## एमडीएल के कार्यक्रमों की झलकियाँ



दिनांक-05.06.2023 को दक्षिण अफ्रिका कॉमरेड्स मेरॉथोन में भाग लेने के लिए मुख्य प्रबंधक (वाणिज्य-पू. खं.), श्री प्रशांत चहाण को सम्मानित करते हुए पूर्व खंड के वरिष्ठ अधिकारीगण।



15.08.2023 को सेन्ट्रल किचन का उद्घाटन करते श्री संजीव सिंघल, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक



01 सितम्बर 2023 को महेन्द्रगिरि के लॉचिंग समारोह पर राज्य के उप-मुख्यमंत्री श्री देवेन्द्र फडणवीस को स्मृति-चिन्ह प्रदान करते एमडीएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री संजीव सिंघल



01 सितम्बर 2023 को महेन्द्रगिरि के लॉचिंग समारोह के दौरान देश के उप-राष्ट्रपति श्री जगदिप धनखड़ जी को स्मृति-चिन्ह प्रदान करते एमडीएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री संजीव सिंघल।



01 सितम्बर 2023 के महेन्द्रगिरि के लॉचिंग समारोह के दौरान राज्य के मुख्यमंत्री श्री एकनाथ शिंदे जी को स्मृति-चिन्ह प्रदान करते एमडीएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री संजीव सिंघल



हिन्दी पखवाड़ा के अनुवाद स्पर्द्धा में भाग लेने वाले अधिकारी एवं कर्मचारीगण।

## एमडीएल के कार्यक्रमों की झलकियाँ



हिन्दी पखवाड़ा के हिन्दी टंकण स्पर्धा में भाग लेने वाले अधिकारी एवं कर्मचारीगण।



हिन्दी पखवाड़ा के गायन स्पर्धा में गीत गाते एमडीएल के कर्मचारी।



हिन्दी पखवाड़ा 2023 के विजेता प्रतिभागी को प्रमाण पत्र देते हुए निदेशक (समवाय योजना एवं कार्मिक)



भारतरत्न डॉ. भीमराव आंबेडकर की 132वीं जयंती पर उपस्थित एमडीएल के वरिष्ठ अधिकारीगण एवं कर्मचारीगण।



25 सितम्बर 2023 को रक्षा मंत्रालय सचिव श्री गिरिधर अरमाने आईएसए नयी कॉम्प्लेक्स सेक्युरिटी का उद्घाटन करते हुए।



एमडीएल के निदेशकगणों के साथ 25 सितम्बर 2023 को रक्षा मंत्रालय सचिव श्री गिरिधर अरमाने आईएसए द्वारा 250वीं वर्षगांठ पर टिकट जारी करते हुए।

## एमडीएल के कार्यक्रमों की झलकियाँ



हिन्दी पखवाड़ा 2023 के सफल आयोजन के उपरान्त विजेता प्रतिभागी अपने-अपने प्रमाण पत्र के साथ



हिन्दी पखवाड़ा के गायन स्पर्द्धा में भाग लेने वाले सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण



जलतरंग

## माझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड



01 सितम्बर 2023 को एमडीएल द्वारा महेन्द्रगिरी की लॉचिंग

राष्ट्र के युद्धपोत एवं पनडुब्बी निर्माता