



नगर राजभाषा  
कार्यान्वयन समिति,  
रत्नागिरी

समिति के 20 साल

# राजभाषा रत्नासिंधु

हिंदी छमाही पत्रिका | अंक : 22 | जून 2024

लकड़ी, छार्या, दवा, फूल, फल,  
देते वृक्ष विशुद्ध वायु जल



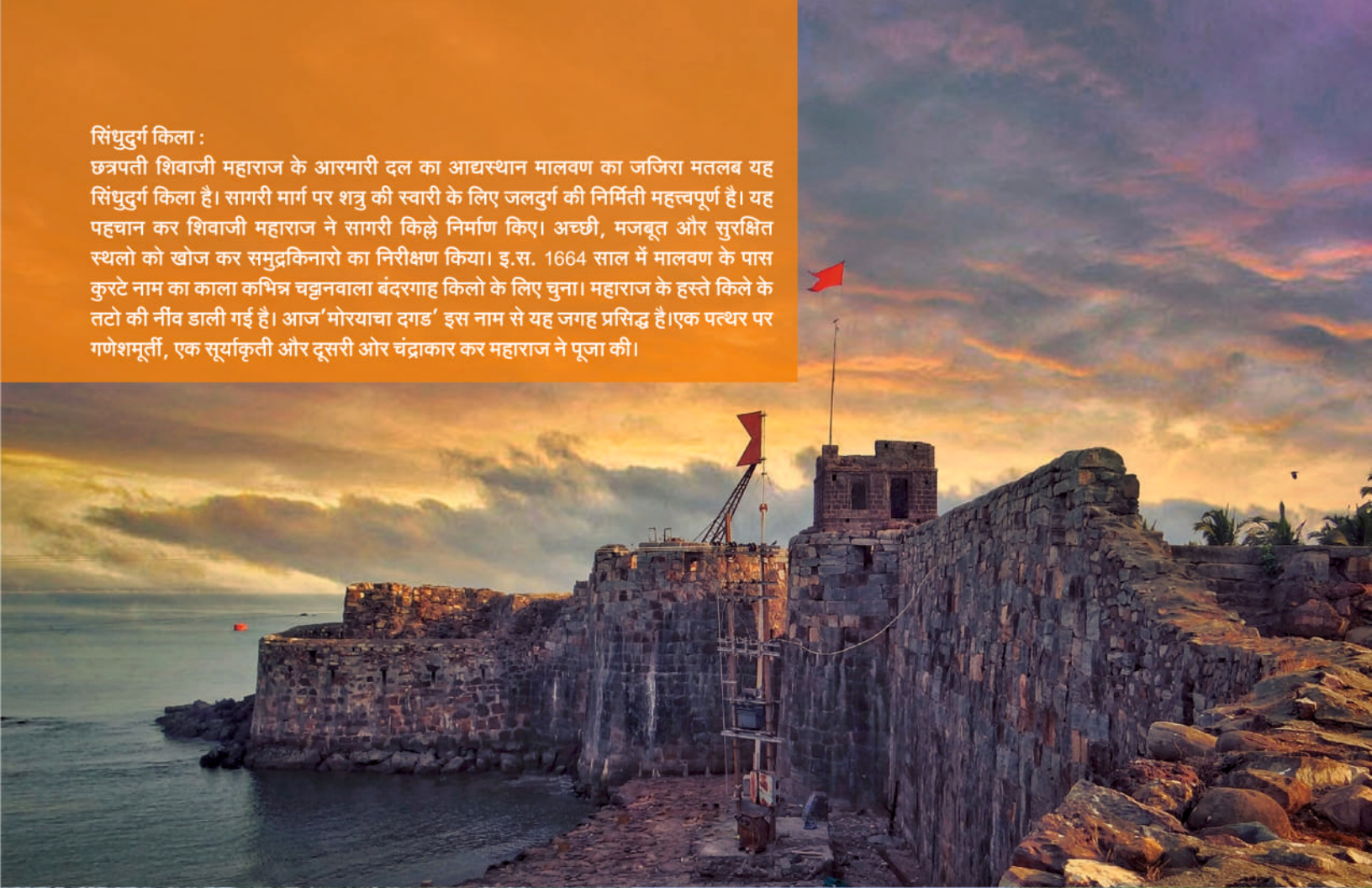
संयोजक

बैंक ऑफ इंडिया

रिशतों की जमापूँजी  
रत्नागिरी अंचल

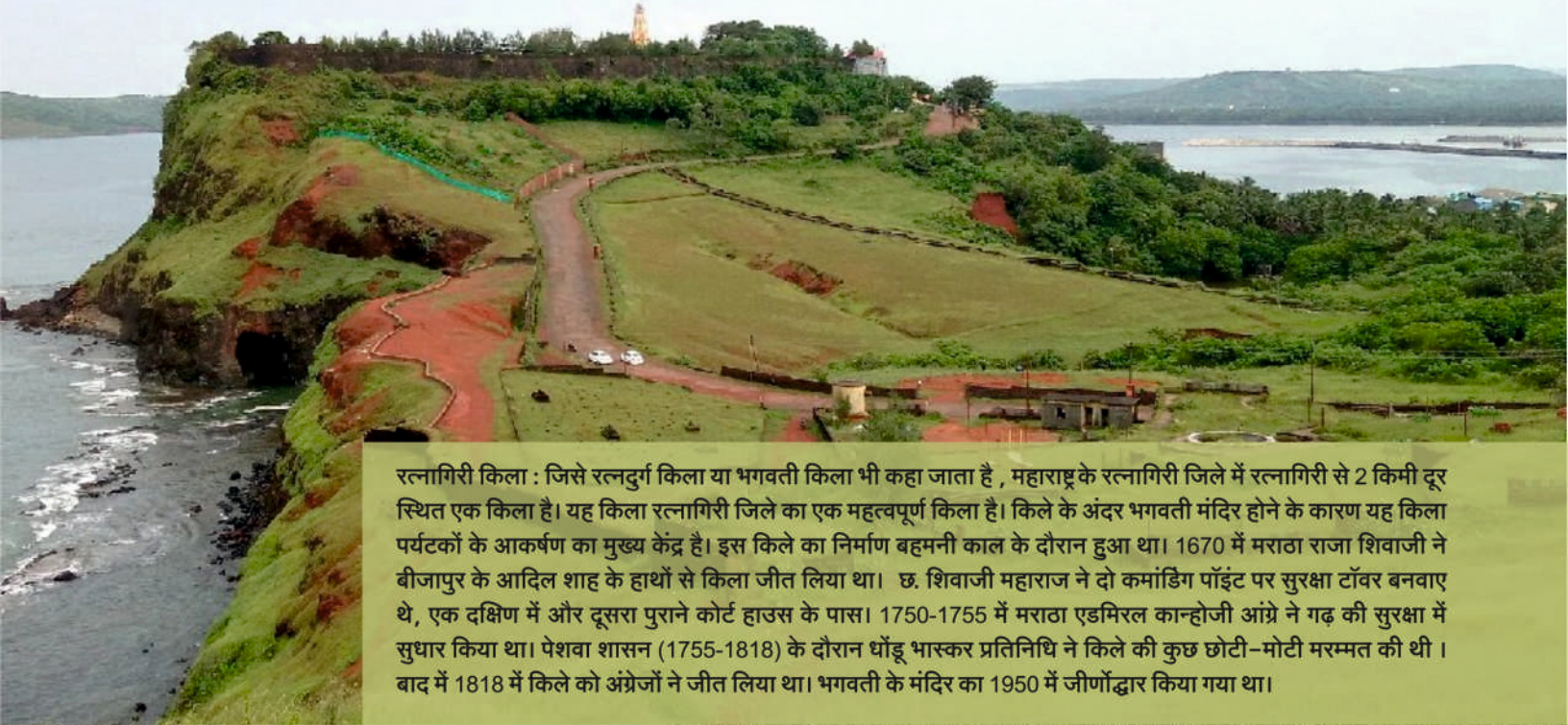
### सिंधुदुर्ग किला :

छत्रपती शिवाजी महाराज के आरमारी दल का आद्यस्थान मालवण का जजिरा मतलब यह सिंधुदुर्ग किला है। सागरी मार्ग पर शत्रु की स्वारी के लिए जलदुर्ग की निर्मिती महत्वपूर्ण है। यह पहचान कर शिवाजी महाराज ने सागरी किल्ले निर्माण किए। अच्छी, मजबूत और सुरक्षित स्थलो को खोज कर समुद्रकिनारो का निरीक्षण किया। इ.स. 1664 साल में मालवण के पास कुरटे नाम का काला कभिन्न चञ्चलवाला बंदरगाह किलो के लिए चुना। महाराज के हस्ते किले के तटो की नीव डाली गई है। आज 'मोरयाचा दगड' इस नाम से यह जगह प्रसिद्ध है। एक पत्थर पर गणेशमूर्ती, एक सूर्याकृती और दूसरी ओर चंद्राकार कर महाराज ने पूजा की।



संगमेश्वर में सरदेसाई वाड़ा : 3 फरवरी 1689 को छत्रपति संभाजी महाराज को मुगलों ने इसी स्थान पर कैद कर लिया था। यह घटना दुर्भाग्यपूर्ण है, यह जगह नहीं। संभाजी महाराज हमेशा संगमेश्वर और निकटवर्ती श्रृंगारपुर में मौजूद रहते थे। जब वे गर्मियों में इस क्षेत्र में आते थे, तो वे सरदेसाई के महल में उतरते थे। संभाजी

महाराज 1 फरवरी को विशालगढ़ से रायगढ़ जाते समय इस महल में रहने के लिए संगमेश्वर आए थे। अगले दिन उन्होंने यहां अरजोजी और गिरजोजी यादव की मातृभूमि का न्याय किया। औरंगजेब द्वारा भेजा गया मुगल सेनापति शेखनिजाम मुकर्रबखान 3 फरवरी को कोल्हापुर से एक सेना के साथ संगमेश्वर पहुंचा और संभाजी महाराज को पकड़ लिया, जो कि शरण में थे। साकी मुस्तैद खां, खफी खां, भीमसेन सक्सेना आदि वर्णन करते हैं कि उन्हें किस प्रकार कैद किया गया था। समकालीन मुगल लेखकों द्वारा लिखित। सरदेसाई के दस्तावेजों में उल्लेख है कि संभाजी महाराज के पकड़े जाने के बाद शेख निजाम ने सरदेसाई के महल को जला दिया और गाँव के मंदिरों को तोड़ दिया।



रत्नागिरी किला : जिसे रत्नदुर्ग किला या भगवती किला भी कहा जाता है , महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले में रत्नागिरी से 2 किमी दूर स्थित एक किला है। यह किला रत्नागिरी जिले का एक महत्वपूर्ण किला है। किले के अंदर भगवती मंदिर होने के कारण यह किला पर्यटकों के आकर्षण का मुख्य केंद्र है। इस किले का निर्माण बहमनी काल के दौरान हुआ था। 1670 में मराठा राजा शिवाजी ने बीजापुर के आदिल शाह के हाथों से किला जीत लिया था। छ. शिवाजी महाराज ने दो कमांडिंग पॉइंट पर सुरक्षा टॉवर बनवाए थे, एक दक्षिण में और दूसरा पुराने कोर्ट हाउस के पास। 1750-1755 में मराठा एडमिरल कान्होजी आंग्रे ने गढ़ की सुरक्षा में सुधार किया था। पेशवा शासन (1755-1818) के दौरान धोंडू भास्कर प्रतिनिधि ने किले की कुछ छोटी-मोटी मरम्मत की थी। बाद में 1818 में किले को अंग्रेजों ने जीत लिया था। भगवती के मंदिर का 1950 में जीर्णोद्धार किया गया था।



#### अंग्रेजी फैक्टरी:-

अंग्रेज वर्ष 1649 में राजापुर में व्यापार के लिए वखर (अंग्रेजी फैक्टरी) का निर्माण किया गया और कोंकण में व्यापार करना शुरू किया गया। 15 मार्च 1660 को सिद्धि जौहर द्वारा पन्हालगढ़ की घेराबंदी के समय छत्रपति शिवाजी महाराज और अंग्रेजों के बीच हुए समझौते के नियमों और शर्तों को तोड़ दिया और बंदूकें प्रदान कीं और यूनिजन जैक फ़रहराया और पन्हालगढ़ पर गोलीबारी की। इन बातों को लेकर महाराजा बहुत क्रोधित हुए और पन्हाला आदि की घेराबंदी से सुरक्षित निकल आये और 1661 में महाराज अंग्रेजों को सबक सिखाने के लिए राजापुर आये और अंग्रेज अधिकारियों को पकड़कर उनका धन लूट लिया।

# आपका हार्दिक स्वागत करते हैं।



**श्री गिरीश चंद्र**  
उप महानिरीक्षक, कमान अधिकारी,  
भारतीय तटरक्षक अवस्थान



**श्री टी एन उपाध्याय**  
उप महानिरीक्षक  
भारतीय तटरक्षक वायु अवस्थान रत्नागिरी



**श्री नरेंद्र रघुनाथ देवरे**  
उप महाप्रबंधक  
बैंक ऑफ इंडिया आंचलिक कार्यालय



**श्री अंजनी कुमार सिंह आज्ञाद**  
सहायक महाप्रबंधक  
बैंक ऑफ इंडिया आंचलिक कार्यालय



**श्री ए एच चवली**  
उप महाप्रबंधक  
भारत संचार निगम लिमिटेड



**सुश्री शुभांगी मालवणकर**  
शाखाप्रबंधक, भारतीय जीवन बीमा निगम

## वाह! बच्चों



**पद्मजा**  
पुत्री प्रसाद आपटे, भारतीय जीवन बीमा निगम  
दसवीं में 93.20%



**अथर्व**  
पुत्र रविंद्र डोंगरे, बैंक ऑफ इंडिया  
बारहवीं में 89.50%

# अध्यक्षीय...

## प्रिय साथियो...

सर्वप्रथम सभी को सस्नेह नमस्कार। नराकास रत्नागिरि की हिंदी पत्रिका राजभाषा रत्नसिंधु के माध्यम से आप सभी से पहली बार ही रूबरू हो रहा हूँ। अपने विचारों का आदान-प्रदान करने का मौका हमें इस हिंदी पत्रिका के मंच से उपलब्ध है। अपनी प्रतिभा को उजागर करने का एक बड़ा माध्यम अपने पास है।

मैंने हाल ही में इस समिति की अध्यक्षता का कार्यभार संभाला है। समिति के राजभाषा कार्यान्वयन विषयक चल रहे कार्य का अवलोकन करते समय मैंने यह देखा कि आप सभी की कड़ी मेहनत से समिति का नाम पूरे भारत वर्ष में एक आदर्श समिति के रूप में जाना जा रहा है। इसी वजह से ही समिति को भारत सरकार गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा जारी किए जानेवाले सर्वश्रेष्ठ नराकास सम्मान तथा राजभाषा कीर्ति पुरस्कार से गौरवान्वित किया गया है। मुझे ऐसी समिति के अध्यक्ष के रूप में कार्य करने पर गर्व महसूस हो रहा है।

हमारी समिति हमेशा राजभाषा कार्यान्वयन को प्राथमिकता देती है। आप सभी के सकारात्मक रवैये के कारण ही समिति ने अपनी ऊंचाइयों को हासिल किया है। जब भी समिति आपको आवाह करती है तब आप सभी सदस्य कार्यालय उस कार्य के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। हम राजभाषा के साथ-साथ सामाजिक दायित्व का भी निर्वाहन कर रहे हैं। साथ ही हमें समय-समय पर क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय (पश्चिम) की उप निदेशक महोदया डॉ. सुस्मिता भट्टाचार्य से मार्गदर्शन भी मिलता रहता है। इनके मार्गदर्शन में हमारी समिति ख क्षेत्र में बड़ी-बड़ी ऊंचाइयां हासिल कर रही है।

समिति हमेशा अपनी छमाही पत्रिका 'राजभाषा रत्नसिंधु' द्वारा विभिन्न विषयों को लेकर विविधता में एकता का दर्शन कराती है। इस बार हमने इसके साथ साथ तकनीकी विषयों को भी सम्मिलित किया है। विषय के इस वैविध्यता का एक बड़ा कारण तो यही है कि हमारी समिति में विभिन्न सरकारी कार्यालय हैं। यहाँ बैंक और बीमा कंपनियों हैं, उपक्रम भी हैं और केन्द्रीय सरकार के विभिन्न विभागों के अधीनस्थ कार्यालय भी हैं।

समिति इसी श्रृंखला में नवोन्मेषी प्रयोगों को अपनाकर आपके सहयोग से सर्वश्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन में शीर्ष स्थान हासिल करेगी।

पुनः आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।

धन्यवाद

दिनांक : 12 जून, 2024

नरेंद्र देवरे

श्री नरेंद्र रघुनाथ देवरे

अध्यक्ष एवं उप महाप्रबंधक  
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, रत्नागिरि



# संपादकीय...

## साथियों...

आप सभी को सविनय नमस्कार,  
हमारी पत्रिका राजभाषा रत्नसिंधु का नवीनतम अंक आपके सामने प्रस्तुत करते हुए मुझे आनंद हो रहा है। समिति राजभाषा रत्नसिंधु पत्रिका को बेहतर बनाने का प्रयास कर रही है। राजभाषा रत्नसिंधु के पिछले अंक में सम्मिलित आलेख, काव्य पर बहुत से पाठकों ने अपनी प्रतिक्रियाएं दी हैं। आपकी प्रतिक्रियाओं ने हमें पत्रिका में विविधता लाने के लिये उत्साहित किया है, इसके लिए हम आपके आभारी हैं।

समिति द्वारा आयोजित नराकास राजभाषा शील्ड योजना वर्ष 2023-24 में पुरस्कार प्राप्त सभी कार्यालय प्रमुख तथा स्टाफ सदस्यों का अभिनंदन। समिति नवोन्मेषी प्रयोग को अपना रहीं है और हम उसमें बड़े पैमाने पर सफलता पा रहे हैं। इसका पूरा श्रेय आपको जाता है। इन्हीं प्रयासों को हम आगे जारी रखेंगे। पिछली बैठक में लिए गए सभी निर्णयों पर हमने कार्रवाई की है, उनका अनुपालन सुनिश्चित किया है। समिति ने विश्व हिंदी दिवस बड़े उत्साह से मनाया। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सभी कार्यालयों में राजभाषा प्रभारियों को नामित किया गया है, उनके लिए राजभाषा प्रशिक्षण का आयोजन किया गया था। साथ में दीप स्तंभ कार्यालय ने नराकास के तत्वावधान में संगोष्ठी तथा राजभाषा प्रशिक्षण का आयोजन किया। समिति ने इस छमाही में भारतीय तटरक्षक के सहयोग से कवि सम्मेलन का आयोजन कर नवोन्मेषी प्रयोग अपनाया है। रत्नागिरी सांस्कृतिक नगर में पहली बार हिंदी कवि सम्मेलन का आयोजन करके एक इतिहास रचाया है। साथ में समिति के इतिहास में पहली बार नराकास राजभाषा खेलकूद शील्ड वर्ष 2024 के अंतर्गत क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन करके समिति ने अपनी एक अलग पहचान बनाई है। समिति सभी निर्णयों का अनुपालन करने में सफल रही क्योंकि सभी आयोजनों के प्रति मदस्य कार्यालयों का दृष्टिकोण हमेशा की तरह सकारात्मक रहा है। विश्व हिंदी दिवस के दौरान कार्यालयों के सभी राजभाषा प्रभारियों ने तथा नराकास सांस्कृतिक कलामंच के सभी सदस्यों ने बहुत ही अच्छा सहयोग प्रदान किया, मैं इनके प्रति धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ। समिति की कोर कमेटी है जो विभिन्न कार्यालयों के स्टाफ सदस्यों से मिलकर बनी है और सदस्य कार्यालयों में राजभाषा कार्यान्वयन को बढ़ाने के लिये निर्णय लेती है। मैं कोर कमेटी के सभी सदस्यों को भी हार्दिक बधाई देता हूँ। आप अपनी सक्रियता इसी तरह बनाए रखें।

राजभाषा रत्नसिंधु का नवीनतम अंक आपको जरूर पसंद आएगा। हमारी समिति की यह एक ऐसी पत्रिका है जिसके जरिए हम अपने कार्यालयों की सृजनात्मकताओं और उत्कृष्टताओं से देशभर को परिचित करवा सकते हैं। इस पत्रिका में हमारे नराकास परिवार के बाल कलाकारों ने भी अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है। साहित्यिक, कविताएं, विविध तकनीकी रचनाएं आदि विषयों को स्पर्श करने का प्रयास किया है। हिंदी लेखों से भरा यह अंक आप सभी को पसंद आयेगा। पत्रिका को और अधिक पठनीय बनाने के लिए आपके सुझावों का स्वागत है।

शुभ कामनाओं सहित,

धन्यवाद।

(रमेश गायकवाड)

सदस्य सचिव एवं वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

# राजभाषा रत्नासिंधु

## अंतरंग

### अध्यक्ष

श्री नरेंद्र रघुनाथ देवरे  
अध्यक्ष एवं उप महाप्रबंधक,  
बैंक ऑफ़ इंडिया

### संपादक

रमेश गायकवाड  
सदस्य सचिव  
एवं वरिष्ठ प्रबंधक राजभाषा,  
बैंक ऑफ़ इंडिया

### संपादन सहयोग

संतोष पाटोळे  
कोंकण रेलवे

मोहित चौधरी  
बैंक ऑफ़ इंडिया

चंद्रकांत कुमार  
भारतीय तटरक्षक अवस्थान

1. डॉप्लर मौसम रडार : सटीक मौसम पूर्वानुमान का सहयोगी 1
2. बिजली : आधुनिक जीवन की रीढ़ 2
3. कॉर्पोरेट जगत में हिंदी स्थिति 3
4. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) भविष्य में इन्सानों के लिए शाप या वरदान ? 6
5. अंतिम प्रयास 8
6. रोज मनाएं स्वास्थ्य दिवस 10
7. विद्युत सुरक्षा 13
8. कविताएं.... 15
9. हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2024-25 का वार्षिक कार्यक्रम 21

प्रकाशित सामग्री में व्यक्त विचार  
रचनाकारों के स्वयं के हैं। अतः यह  
आवश्यक नहीं की इनसे सम्पादक  
मण्डल सहमत हो।

संपर्क कार्यालय : अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, बैंक ऑफ़ इंडिया, आंचलिक कार्यालय, रत्नागिरी महाराष्ट्र - 415 639.  
ई-मेल - ratnasindhu10@gmail.com, वेबसाइट - <http://narakasratnagiri.co.in>.

# डॉप्लर मौसम रडार : सटीक मौसम पूर्वानुमान का सहयोगी

डॉप्लर मौसम रडार मौसम विज्ञान का एक अत्याधुनिक उपकरण है, जो डॉप्लर प्रभाव के सिद्धांत पर कार्य करता है। यह रडार मौसम की निगरानी और पूर्वानुमान में क्रांति ला रहा है, जिससे हमें आने वाले तूफान, भरी वर्षा की जानकारी मिलती है, और अन्य खतरनाक मौसमी घटनाओं के लिए बेहतर रूप से तैयार होने में मदद मिलती है।

**डॉप्लर प्रभाव क्या है?**

डॉप्लर प्रभाव एक भौतिक घटना है। जब ध्वनि या प्रकाश की तरंगों का स्रोत और पर्यवेक्षक एक दूसरे के सापेक्ष गति करते हैं, तो तरंगों की आवृत्ति में परिवर्तन होता है। उदाहरण के लिए, एक एम्बुलेंस की आवाज हमारे पास आने पर तेज हो जाती है और दूर जाने पर धीमी हो जाती है। डॉप्लर मौसम रडार इसी सिद्धांत का उपयोग करता है, लेकिन विद्युत चुम्बकीय तरंगों के साथ, जो रेडियो तरंगों का एक रूप है।

**डॉप्लर मौसम रडार कैसे काम करता है?**

डॉप्लर मौसम रडार में एक घूमने वाला पेरिबोलिक डिस्क एंटीना होता है, जो रेडियो तरंगों को वातावरण में भेजता है। ये तरंगे वायुमंडल में मौजूद कणों, जैसे कि पानी की बूंदों या बर्फ के कणों, से टकराती हैं और वापस रडार की ओर परावर्तित हो जाती हैं। रडार इन परावर्तित संकेतों को प्राप्त करता है और डॉप्लर प्रभाव का विश्लेषण करके वायुमंडलीय कणों की गति और दिशा निर्धारित करता है। गति के आधार पर, रडार यह निर्धारित कर सकता है कि वर्षा कहा हो सकती है और उसका प्रमाण काया होगा साथ ही उसकी गति कितनी तेज हो सकती है। संकेत की तीव्रता के आधार पर, रडार वर्षा की मात्रा का अनुमान लगा सकता है। इस जानकारी का उपयोग करके, मौसम वैज्ञानिक आने वाले तूफानों की तीव्रता और दिशा का पूर्वानुमान लगा सकते हैं, साथ ही वर्षा की मात्रा और वायु प्रवाह के पैटर्न का भी अनुमान लगा सकते हैं।

**डॉप्लर मौसम रडार के लाभ**

डॉप्लर मौसम रडार पारंपरिक मौसम रडार की तुलना में कई लाभ प्रदान करता है:

\* अधिक सटीक पूर्वानुमान : डॉप्लर रडार वर्षा की मात्रा और गति के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी प्रदान करता है, जिससे मौसम वैज्ञानिकों को अधिक सटीक पूर्वानुमान लगाने में मदद मिलती है।

\* समय पर चेतावनी : तीव्रता और दिशा निर्धारित करने की क्षमता के कारण, डॉप्लर रडार आने वाले तूफानों के लिए समय पर चेतावनी देने में सक्षम है। इससे जानमाल और संपत्ति की क्षति को कम करने में मदद मिलती है।

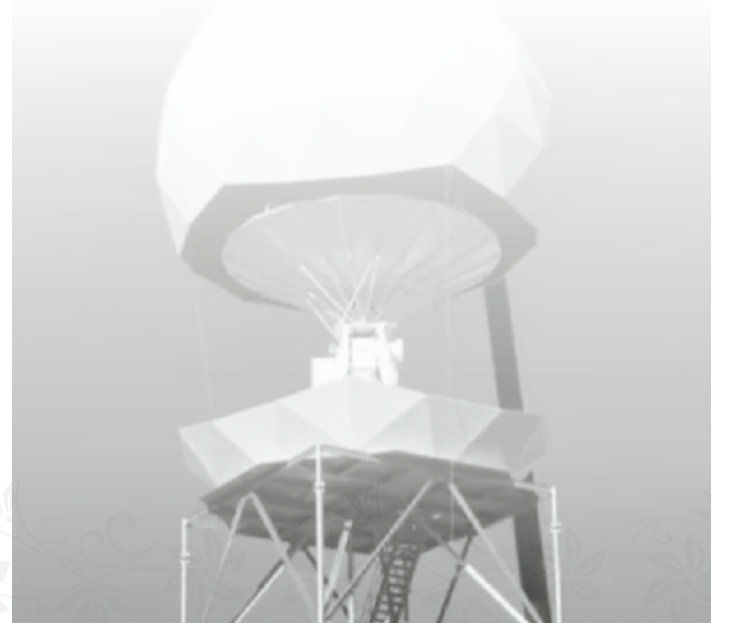
\* विभिन्न मौसमी घटनाओं का पता लगाना : डॉप्लर रडार न केवल वर्षा का पता लगा सकता है, बल्कि हवाओं की गति और दिशा, ओले, कोहरे और धूल भरी आंधियों जैसी अन्य मौसमी घटनाओं का भी पता लगा सकता है।

\* वायुयान सुरक्षा : हवाई जहाजों के लिए हवा में अशांति और अन्य खतरों का पता लगाने में डॉप्लर रडार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

भारत में डॉप्लर मौसम रडार नेटवर्क : भारत मौसम विज्ञान विभाग (आयएमडी) पूरे भारत में डॉप्लर मौसम रडार (डीडब्ल्यूआर) नेटवर्क का संचालन करता है। इन रडारों का उपयोग वर्षा, पवन अपरूपण और वायु अशांति की गति और तीव्रता को ट्रैक करने के लिए किया जाता है। यह जानकारी मौसम चेतावनी और पूर्वानुमान जारी करने के लिए महत्वपूर्ण है। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने स्वदेशी रूप से डॉप्लर मौसम रडार विकसित किए हैं और देश भर में इनका जाल बिछाया जा रहा है। इसका लक्ष्य पूरे देश को 2025 तक डॉप्लर मौसम रडार नेटवर्क से जोड़ना है। इससे भारत की मौसम पूर्वानुमान क्षमता में काफी सुधार होगा, जिससे प्राकृतिक आपदाओं के प्रबंधन में भी मदद मिलेगी।



श्री शान्तनु चौधरी  
पवन गुब्बारा वेधशाला, रत्नागिरी.  
भारत मौसम विज्ञान विभाग





## बिजली : आधुनिक जीवन की रीढ़

विज्ञान ने मनुष्य को अनेक वरदान स्वरूप अविष्कार दिए हैं जिनमें से बिजली भी एक वरदान है। बिजली हमारी जिंदगी का एक सबसे अभिन्न अंग है जिसपर आज के समय में हम पूरी तरह से निर्भर करते हैं। यह दुनिया का आश्चर्य है, बिजली के बिना आधुनिक जीवन के बारे में सोचना मुश्किल है। आज बिजली के अभाव में एक पल भी बिता पाना कष्टकर हो जाता है। बिजली! एकक्षण के लिए भी यदि कही गुल हो जाती है, तो लगता है जैसे तेज गति से भाग रही गाड़ी को अचानक ब्रेक लग जाने से वह एक झटके के साथ रूक गई हो।

प्रकृति के तत्वों में बिजली मौजूद है। यह मशीनों द्वारा भी उत्पन्न होता है। बिजली आदमी के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह ईमानदारी से लाया गया चमत्कार है। यह शक्ति का स्रोत, प्रकाश और गर्मी के स्रोत के रूप में और कुछ रोगों के एक रोगाणु के रूप में प्रयोग किया जाता है। शक्ति के एक स्रोत के रूप में उसने सभी कष्टदायी व्यक्ति को राहत दी है जो वह करता था और मानवता के लिए महान उछाल साबित हुआ है। रेलवे, ट्राम कार, ट्रॉली बसों, मॉटर कारों को चलाने के लिए बिजली का इस्तेमाल किया गया है। वर्तमान समय में दुनिया में कुछ भी नहीं है जिसमें बिजली ने अपना स्टाम्प नहीं दिया है। आधुनिक दुनिया में हम अपने आज्ञाकारी स्लेव, बिजली होने पर गर्व महसूस करते हैं।

आज सारे वैज्ञानिक व्यावसायिक और व्यावहारिक संसार का जीवन बिजली की रीढ़ पर की टिका हुआ है। आज का जीवन बिजली के अभाव में एक कदम भी नहीं चल सकता। बिजली जहां एक झटके में मानव के प्राण ले सकती है, वहीं प्राणदान और रक्षा के लिए भी आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान उसके झटकों का भरपूर प्रयोग करता है। शहरी जीवन ही नहीं, आज ग्रामीण जीवन भी बिजली के अभाव में अपने को लंगडा-लूला अनुभव करने लगा है। पहले ग्रामीण लोग ज्यों-ज्यों कर समय काट लिया करते थे। अपने सभी प्रकार के दैनिक कार्य फिर चाहे वह कृषि-कार्य ही क्यों न हो, निश्चिंत होकर कर लिया करते थे। रात को घरों में सरसों-मिट्टी के तेल का दीपक टिमटिमाकर उजाला कर लिया करते थे। परंतु आज इस ग्राम-परावलंबी बनाकर रख दिया है। ट्यूबवैल न चलने से खेत सूखे रह जाते हैं और फसलें अनबोई रह जाती है। कटाई-निराई तक संभव नहीं। वहां के परिश्रमी और स्वावलंबी मनुष्यों को भी बिजली ने आज पूरी तरह से अपना गुलाम बनाकर रख दिया है।

आज के आधुनिक युग में मनुष्य बिजली का उपयोग ज्यादा ही कर रहा है जिससे कि पर्यावरण को भी नुकसान पहुँच रहा है। बिजली उत्पन्न करने में प्रयोग होने वाले स्रोत जो कि एक बार प्रयोग करने से

नष्ट हो जाते हैं वह धीरे-धीरे खत्म होते जा रहे हैं। मनुष्य चारों तरफ से बिजली से चलने वाले उपकरणों से घिरा हुआ है। वह हर काम के लिए बिजली पर निर्भर रहता है। व्यक्ति जितना बिजली को बचाएगा उतना ही उसके पैसे की बचत होगी साथ ही पर्यावरण को भी हानि कम पहुँचेगी। हर व्यक्ति को बिजली का खर्च कम करना चाहिए और बिजली जो कि ऊर्जा का एक रूप है उसे संरक्षित रखना चाहिए।

बिजली को बचाने के लिए हर व्यक्ति को अपने स्तर पर शुरुआत करनी चाहिए। इसके लिए व्यक्ति बहुत से कदम उठा सकता है। कुछ लोग दिन में भी घर में लाईट चला कर बैठे रहते हैं उन्हें चाहिए कि वह दिन में लाईट न चलाए और जितना हो सके उतना काम सूर्य की रोशनी में ही करे। लोगों को सौर ऊर्जा और पवन ऊर्जा का प्रयोग करना चाहिए। घरों में बड़े बड़े बल्ब की जगह एलईडी बल्ब लगाए जाने चाहिए। हमारी बिजली की बचत किसी गरीब के घर में रोशनी कर सकती है।

व्यवहार के स्तर पर आज जीवन के अधिकांश काम बिजली पर आश्रित हैं। ट्रेने, ट्रामें, ट्रॉलियां, लिफ्टें, पंखे, कूलर, फ्रिज आदि की बात तो जाने दीजिए। आज का जीवन बिजली के अभाव में दिन के प्रकाश में भी अंधा बनकर रह जाता है। सारे काम, सारी गतिविधियां जहां की तहां स्थगित होकर रह जाया करती हैं। ठीक भी तो है, जब रीढ़ ही ठीक न होगी, सीधी न रह पाएगी, तो शरीर किसी काम के लिए खड़ा ही कहां हो पाएगा? लोगों को बिजली की अहमियत को समझाना चाहिए और भविष्य में भी प्रयास मात्रा में बिजली उत्पन्न की जा सके इसके लिए अभी से कम प्रयोग करना चाहिए। जितना हो सके उतना हमें प्राकृतिक रोशनी का सहारा लेना चाहिए। हम सभी को मिलकर ही बिजली को बचाने के लिए कदम उठाना होगा।



राजेश जोशी  
क्षेत्रीय राजभाषा अधिकारी  
एवं क्षेत्रीय विद्युत अभियंता, रत्नागिरी



## कॉर्पोरेट जगत में हिंदी स्थिति

विश्व अर्थव्यवस्था पर कॉर्पोरेट जगत यानि बड़ी कंपनियों का शिकंजा कसता जा रहा है। पिछले कुछ वर्षों में भारत में भी कॉर्पोरेट जगत ने अपनी जड़ें काफी मजबूत कर ली हैं। देसी कंपनियों के साथ-साथ बहुराष्ट्रीय कंपनियों भी तेजी से भारत के व्यापार-व्यवसाय में खुदरा व्यापार तक अपनी व्यवस्था बनाने में लगी हैं। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का अधिकांश व्यापार-वाणिज्य कॉर्पोरेट जगत के माध्यम से संचालित होने लगा है। लघु और कुटीर उद्योगों के व्यवसाय को भी धीरे-धीरे कॉर्पोरेट जगत अपनी तरफ आकर्षित कर रहा है। यहाँ तक कि किराने और सब्जी की दुकानों से लेकर रोजमर्रा की जरूरत के सामान भी बड़ी कंपनियों द्वारा बड़े-बड़े मॉलों आदि के माध्यम से बिकने लगी है।

यह एक सार्वभौमिक सत्य है कि भाषा वही चलती है जो पेट की भाषा होती है। जो रोजी-रोटी की भाषा होती है। जो संपन्नता और सम्मान की भाषा होती है। रोजी-रोटी और संपन्नता व सम्मान का रास्ता बड़े स्तर पर कॉर्पोरेट जगत से होकर गुजर रहा है। आज भारत में हिंदी सहित भारतीय भाषाओं के सामने अपने अस्तित्वके लिए जो चुनौतियाँ आ खड़ी हुई हैं, उसका सबसे बड़ा कारण यही है कि अपनी नीति ने जाने-अनमाने में भारतीय भाषाओं को रोजी-रोटी और संपन्नता और सम्मान से दूर कर यह स्थान अंग्रेजी को दे दिया है। भारत में मार्केटिंग की विवशताओं के चलते विज्ञापन में भले की कुछ हद तक हिंदी व भारतीय भाषाएं दिखती हों अन्यथा उद्योग एवं व्यापार जगत की भाषा अंग्रेजी ही है। ऐसे में हिंदी के प्रयोग और प्रसार को बढ़ाना है और उसे रोजी-रोटी, संपन्नता और सम्मान की भाषा बनाना है तो उसका मार्ग भी कॉर्पोरेट जगत से होकर ही जाएगा।

हिंदी को उद्योग एवं व्यापार जगत की भाषा बनाने के संदर्भ में हमें दो स्तर पर विचार करना होगा। एक वह जिसका संबंध किसी कंपनी के आंतरिक कार्यकलापों से है और दूसरा वह जो जनता से या ग्राहकों से जुड़ता है। दूसरा पक्ष जो जनता या ग्राहकों से जुड़ता है उसमें जनता की भागीदारी के चलते या मार्केटिंग के चलते जनभाषा, जिसमें हिंदी प्रमुख है, उद्योग एवं व्यापार जगत के लिए हिंदी की आवश्यकता और ग्राहकों के लिए इसकी अपेक्षा बहुत अधिक है। यही कारण है कि कंपनियाँ अपने उत्पाद के विज्ञापन के लिए हिंदी का सर्वाधिक उपयोग करती हैं। उसमें भी विभिन्न टी.वी. चैनलों पर अधिकांश विज्ञापन हिंदी में ही होते हैं। लेकिन जहाँ बात आती है ग्राहकों को विभिन्न ग्राहक कानूनों के अंतर्गत जानकारी देने की वहाँ ये कंपनियाँ स्थानीय भाषा या हिंदी से दूरी बनाते दिखती हैं। वहाँ उन्हें जनभाषा के प्रयोग में लाभ के बजाए हानि ही नजर आती है। जहाँ लुभावने विज्ञापनों से ग्राहक बढ़ते हैं वहीं ग्राहक कानूनों के अंतर्गत उनकी भाषा में उत्पाद के संबंध में सही

जानकारी देने से सच्चाई सामने आने से उन्हें जोखिम नजर आता है। फिर जब ग्राहक ही जागरूक न हो तो कंपनियों को क्या पड़ी है कि आ बैल मुझे मार। इसलिए भारत में ज्यादातर कंपनियों द्वारा उत्पाद की जानकारी केवल अंग्रेजी में दी जाती है। इसलिए जब तक ग्राहक कंपनियों पर इस बात के लिए दबाव नहीं बनाएंगे कि उन्हें उत्पाद के संबंध में जानकारी हिंदी में या उनकी भाषा में दी जाए तब तक वे इसके लिए आगे नहीं आएँगी। लेकिन ग्राहकों की प्रभावी मांग के आगे तो कंपनियों को झुकना ही पड़ता है। इसीलिए हमने 'मुंबई हिंदी सम्मेलन' और हिंदी-सेवियों के साथ मिलकर बड़ी-बड़ी कंपनियों से यह माँग करने का बीड़ा उठाया है कि वे हमें उत्पाद की जानकारी हिंदी में भी दें। लेकिन इस कार्य में ज्यादातर हिंदी-प्रेमियों की रुचि नहीं है। क्योंकि इसमें न तो लाभ है और न ही सम्मान, इस कार्य में बड़ी संख्या में लोगों को आगे लाने की आवश्यकता है।

इस अभियान में जो एक बड़ी बात उभर कर सामने आई है वो यह है कि कंपनियाँ यह तर्क देती हैं कि आज तक तो कभी किसी ने अपनी भाषा या हिंदी की माँग ही नहीं की। दो चार लोगों की माँग के लिए वे क्यों मुसीबत मोल लें। जब हिंदुस्तान लीवर जैसी बहुराष्ट्रीय कंपनी से कहा कि जब वह छोटे-छोटे देशों में उत्पाद की जानकारी उनकी भाषा में देती है तो सवा सौ करोड़ के देश के ग्राहकों को ग्राहक की भाषा में या हिंदी में जानकारी दी जाए। ऐसी ही दलील कई अन्य कंपनियों की भी थी। यानी एक बहुत बड़ी जरूरत जहाँ देश की जनता को जगाने की है वहीं यह भी आवश्यक है कि ग्राहक कानूनों में यह प्रावधान किए जाएँ कि ग्राहक कानूनों के अंतर्गत दी जानेवाली जानकारी हिंदी तथा ग्राहक भाषा में हों। यदि एक बार कानून बन जाए तो देशभर में सभी उत्पादों पर हिंदी छा जाएगी। इसके लिए विभिन्न राजनैतिक दलों, मंत्रियों और मुख्यमंत्रियों को पत्र लिखकर ग्राहकों को ग्राहक-कानूनों का लाभ मिले इसलिए उक्त जानकारी जनभाषा में दिए जाने संबंधी कानून बनाने की माँग की जा रही है। अगर सभी हिंदी-प्रेमी इस मुहीम से जुड़ें तो सरकार व कॉर्पोरेट जगत दोनों को झुकना पड़ेगा और इस प्रकार निश्चय ही हिंदी कॉर्पोरेट जगत की प्रमुख भाषा होगी।

एक और बड़ी और आश्चर्यजनक समस्या यह देखने में आती है कि बड़ी-बड़ी कंपनियाँ अक्सर परंपरागत ढंग से, बिना इस बात की परवाह किए कि उनकी बात ग्राहकों को ठीक से समझ में आ रही है या नहीं, धडल्ले से विज्ञापन अंग्रेजी में देती दिखाई देते हैं। इसमें यह भी देखने में आया है कि यह समस्या निजी क्षेत्र के मुकाबले सरकारी बैंकों और कंपनियों में ज्यादा दिखाई पड़ती है। थोड़ी गहराई में जाने पर यह तथ्य सामने आता है कि विज्ञापन एजेंसियों में बैठे लोग प्रायः अंग्रेजी के वातावरण में बड़े-पढ़े हैं और इसी के चलते तमाम तरह की विज्ञापन

अवधारणाएं अंग्रेजी में ही बनकर निकलती हैं और फिर जहाँ कानूनी बाध्यता या किसी तरह किसी तरह की आवश्यकता होती है तब उसे जैसे-तैसे हिंदी में लाने की कवायद शुरू होती है। यही नहीं विज्ञापन एजेंसियों में बैठे लोगों की मानसिकता व लिखा जाने लगा है। भले ही कंपनियाँ अपने इस कृत्य को किसी तर्क का जामा पहनाने का प्रयास करें लेकिन सच्चाई यह है कि अंग्रेजी में विज्ञापन न तो उद्योग एवं व्यापार जगत की माँग के कारण होते हैं और न ही ग्राहकों की सुविधा के लिए, अक्सर ये विज्ञापन कंपनी के उत्पाद या सेवा के बजाए अंग्रेजी और रोमन लिपि का प्रचार-प्रसार करते दिखाई देते हैं। ग्राहक भी स्वयं को ठगा और बेबस या महसूस करता है, वही कंपनियों भी जाने-अनजाने करोड़ों रुपए मार्केटिंग और प्रचार के नाम पर अंग्रेजी और रोमन लिपि के प्रचार पर बर्बाद कर देती हैं। यहाँ भी एक ही रास्ता है कि ग्राहक-भाषा में यानी हिंदी सहित भारतीय भाषाओं में विज्ञापन की माँग करे, इसके लिए नकलपरस्त विज्ञापन-जगत को भी झिझोडने की आवश्यकता है।

पिछले दो दशकों में एक और बड़ी घटना घटी जिसने कॉर्पोरेट जगत हो लगभग पूरी तरह अंग्रेजी की ओर धकेल दिया। भारत सरकार के बड़े-बड़े संगठन, बैंक, उपक्रम जो संघ या राज्य सरकार की राजभाषा नीति के अनुपालन के कारण काफी कार्य हिंदी में करने लगे थे, अचानक लगभग पूरी तरह अंग्रेजी की ओर लौट आए। 1990 के दशक के बाद से प्रौद्योगिकी के विकास ने विभिन्न औद्योगिक क्षेत्रों के संगठनों की कार्य पद्धतियों में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया गया है। विशेषकर खुदरा, निर्माण और बैंकिंग उद्योग कुछ ऐसे औद्योगिक क्षेत्र हैं जिन्होंने आई.टी. समाधानों को क्रियान्वित किया है जो उन्हें अपने दैनिक क्रिया कलापों का बेहतर निष्पादन, प्रबंधन और नियंत्रण करने और अपनी उत्पादकता को बढ़ाने की दृष्टि से एक महत्वपूर्ण साधन साबित हुए हैं। कार्यकुशलता बढ़ाने तथा खर्च घटाने की दृष्टि से ऐसे आई.टी. समाधान सॉफ्टवेयरों का प्रयोग तेजी से बढ़ा है। सरकारी संगठनों, बैंकों, बीमा कंपनियों, स्थानीय निकायों का कार्य, बिजली-पानी के बिल, आदि तेजी से ऐसी कंप्यूटर प्रणालियों से जुड़ते जा रहे हैं।

आई.टी. समाधानों की अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध के चलते, अधिकांश भारतीय संगठनों और कंपनियों को ग्राहक-सेवा, जनसंचार और मार्केटिंग जैसे अपनी रणनीति के महत्वपूर्ण तत्वों की उपेक्षा करते हुए इन्हें अंग्रेजी में कार्यान्वित करने पर मजबूर होना पड़ा, क्योंकि ऐसे आई.टी. समाधान हिंदी और भारतीय भाषाओं में उपलब्ध ही नहीं थे। हिंदी और देवनागरी भाषा लिपियों की बनावट और उनकी जटिलता ने भी एक अवरोध उत्पन्न किया और विभिन्न संस्थानों को मानक सॉफ्टवेयरों का निर्माण अंग्रेजी में करनेपर मजबूर होना पड़ा। आज भी स्थिति कमोवेश वैसी ही है। सैप, जे.डी. एडवर्ड, कोर बैंकिंग सोल्यूशन, बीमा, राजस्व, पासपोर्ट कार्य आदि संबंधी ज्यादातर ई.आर.पी. सॉफ्टवेयर प्रायः मूलतः अंग्रेजी में हैं। जहाँ एक ओर ऐसे आई.टी.

समाधानों के हिंदी भाषा के लिए किसी समर्थन या सहायता की कोई व्यवस्था नहीं थी। वहीं इन्हें हिंदी में उपलब्ध करवाने के लिए पर्याप्त संसाधनों और जागरूकता का भी अभाव भी दिखाई देता है।

हालांकि आज ऐसी टेक्नोलॉजी उपलब्ध है कि आई.टी. समाधानी यानी ई.आर.पी. सॉफ्टवेयरों, कोर बैंकिंग, कोर-बीमा सॉफ्टवेयर, प्रशासन, मानवसंसाधन (एचआर) सॉफ्टवेयरों आदि को प्रारंभ से ही या बाद में उन पर हिंदी अथवा द्विभाषी/त्रिभाषी व्यवस्था उपलब्ध करवाई जा सके। ऐसे सॉफ्टवेयर जो मूल रूप से अंग्रेजी में बने हैं और जिन पर हजारों करोड़ रुपए खर्च होने के कारण दोबारा हिंदी या द्विभाषी रूप में बनवाना आसान नहीं है, उन पर भी (सॉफ्टवेयर की मूल प्रोग्रामिंग में हस्तक्षेप किए बिना) हिंदी या हिंदी-अंग्रेजी में कार्य की या आउटपुट की सुविधा प्राप्त की जा सकती है। इस क्षेत्र में भारत (पुणे) की एक कंपनी 'इमेज प्वाइंट' द्वारा कुछ समय पूर्व विकसित टेक्नोलॉजी ने क्रांतिकारी समाधान उपलब्ध करवाए। इसकी विशिष्टता के चलते एक अंतर्राष्ट्रीय कंपनी 'लिंग्वा नेक्स्ट' ने इसका अधिग्रहण किया। इस टेक्नोलॉजी का प्रयोग विश्व के अनेक देशों में भाषा-समाधानों के लिए सफलतापूर्वक किया जा रहा है। कुछ समय पूर्व विश्व की सबसे बड़ी आई.टी. समाधान ई.आर.पी., सॉफ्टवेयर कंपनी सैपने इसके भाषा समाधान के चलते 'लिंग्वा-नेक्स्ट' के साथ भाषा समाधानों के लिए करार किया है। भारत में अभी भी ऐसी तकनीकी जानकारी का और उसके प्रयोग का अभाव है और आई.टी. समाधानों पर हिंदी का प्रयोग न के बराबर है।

आई.टी. समाधानों में जाने-अनजाने हिंदी के प्रयोग की व्यवस्था न करवाने के कारण वह सारा कार्य जो कल तक हिंदी में होता था अंग्रेजी में होने लगा है। इसमें हमारी बड़ी-बड़ी नामचीन आई.टी. कंपनियों की बड़ी भूमिका है जो अक्सर इस प्रकार के सॉफ्टवेयरों में हिंदी के प्रयोग में बाधक बन कर खड़ी दिखाई देती हैं। यह भी कहा जाता है कि यदि आई.टी. समाधानों को हिंदी में करवा लिया जाए तो हिंदीतर भाषियों को दिक्कत हो सकती है। लेकिन यह भी देखने में आया है कि जिन कंपनियों, बैंकों ने इन्हें हिंदी में अलग से बनवाया है वे केवल दिखावे के लिए ही रहे, उनका प्रयोग नगण्य ही रहा। उनका मेंटेनेंस तक नहीं हो सका। इसलिए आई.टी. समाधानों यानी ई.आर.पी. सॉफ्टवेयरों, कोर बैंकिंग, कोर-बीमा सॉफ्टवेयरों आदि में हिंदी के प्रयोग का एक ही रास्ता बचता है कि इन्हें एक साथ द्विभाषी (हिंदी-अंग्रेजी) प्रयोग की दृष्टि से तैयार करवाया जाए। यानी आउटपुट जा भी निकले उसमें अंग्रेजी के साथ हिंदी भी हो। उदाहरण स्वरूप एक ही बीमा पॉलिसी में तमाम जानकारियाँ हिंदी-अंग्रेजी में साथ-साथ हो ताकि हिंदी की उपेक्षा न की जा सके। साथ ही ग्राहकों के हितों की रक्षा भी हो और वे सभी शर्तों आदि को समझ सकें। यदि कॉर्पोरेट जगत आई.टी. समाधानों में हिंदी के समाधानों को अपना ले तो इनका 90-95% जो कार्य आई.टी. समाधानों यानी ई.आर.पी. सॉफ्टवेयरों, कोर बैंकिंग,

कोर बैंकिंग, कोर-बीमा सॉफ्टवेयरों आदि से होता है उसमें हिंदी का समावेश स्वयंमेव हो जाएगा। हमें प्रौद्योगिकी विकास के क्षेत्र में तथा नीतिगत स्तर पर ऐसे निर्णय लेने होंगे ताकि ऐसे सभी प्रौद्योगिकी-समाधान सॉफ्टवेयर प्रारंभ से द्विभाषी (हिंदी-अंग्रेजी साथ-साथ) तथा आवश्यकतानुसार क्षेत्रीय भाषाओं में कार्य के लिए तैयार करवाए जाएँ। फिलहाल ऐसा करना संभव नहीं है वहाँ उपलब्ध प्रौद्योगिकी के माध्यम से ऐसी सुविधाएँ उपलब्ध करवानी होगी जाकि सूचनाएं, रिपोर्ट, पत्रादि हिंदी सहित द्विभाषी/त्रिभाषी रूप में साथ-साथ उपलब्ध हो सकें। ऐसी प्रौद्योगिकी कार्यान्वित करने के साथ-साथ हमें इसके लिए सभी स्तरों पर आई.टी. विभाग का समर्थन, प्रशिक्षण तथा रख-रखाव आदि की व्यवस्था पर भी ध्यान देना होगा, ताकि प्रौद्योगिकी के माध्यम से हिंदी और भारतीय भाषाओं का समुचित प्रयोग भी सुनिश्चित किया जा सके।

इसी प्रकार बैंकों व टेलीकॉम कंपनियों आदि द्वारा एस.एम.एस. अलर्ट, ऑनलाईन सुविधाएं आदि तरह-तरह की सुविधाएँ शुरू की जा रही हैं, जो आज की आवश्यकताएं हैं। ये सुविधाएँ जो अब तक अंग्रेजी में हैं इन्हें हिंदी सहित अनेक भारतीय भाषाओं में उपलब्ध करवाया जा सकता है लेकिन कंपनियों द्वारा मांग न करने के कारण निजी क्षेत्र की आई-टी कंपनियों ऐसी प्रौद्योगिकी के विकास में ज्यादा रुचि नहीं दिखाती। जो आई.टी. कंपनियाँ इन्हें बनाती भी हैं वे इनकी मार्केटिंग के लिए परेशान दिखाई देती हैं। जब तक ग्राहकों को ये तमाम सुविधाएँ जनता की भाषा में देना अनिवार्य नहीं किया जाएगा, बात बनना कठिन है।

उद्योग एवं व्यापार जगत में हिंदी के प्रयोग की एक बड़ी समस्या यह है कि आज भी ज्यादातर भारतीय जो कंप्यूटर पर काम करते हैं उन्हें यहां तक नहीं पता कि कंप्यूटर पर हिंदी में कार्य कैसे किया जाए। आज जबकि अंग्रेजी की तरफ हिंदी सहित तमाम भारतीय भाषाओं के लिए युनिवर्सल एनकोडिंग के फॉन्ट की सुविधा है जो सभी कंप्यूटरों पर उपलब्ध हैं। भारतीय भाषाओं के लिए भारत सरकार के राजभाषा विभाग द्वारा सरल व उन्नत इन्स्क्रिप्ट की-बोर्ड उपलब्ध करवाया गया है जिसे मात्र 18 घंटे के अभ्यास से सीखा जा सकता है। यही नहीं माइक्रोसॉफ्ट और गूगल ने निःशुल्क ऐसे इंटेलेजेंट फोनेटिक की बोर्ड उपलब्ध करवा दिए हैं, जिनसे कोई व्यक्ति बिना टाइपिंग सीखे रोमन लिपि के माध्यम से हिंदी अथवा किसी भारतीय भाषाओं में कार्य कर सकता है। लेकिन समस्या फिर वहीं रह जाती है कि सरकारी तंत्र के कुछ लोगों को छोड़कर किसी को इसकी जानकारी ही नहीं है। इसके लिए दो स्तरों पर अविलंब कार्य किए जाने की आवश्यकता है। पहला तो यह कि कंप्यूटर शिक्षा के अंतर्गत स्कूल में सभी बच्चों को हिंदी अथवा मातृभाषा में इन्स्क्रिप्ट की बोर्ड का प्रशिक्षण दिया जाए तथा हिंदी में कार्य करने संबंधी सभी सुविधाओं से अवगत करवाया जाए। लेकिन इस मामले में काफी उदासीनता बरती जा रही है। डॉ. ओम विकास जिन्होंने कंप्यूटर पर हिंदी व भारतीय भाषाओं के क्षेत्र में काफी कार्य किया है,

जब उनसे इस विषय पर चर्चा हुई तो उन्होंने बताया कि वे जब सी.बी.एस.सी. बोर्ड में कंप्यूटर शिक्षा पाठ्यक्रम समिति के अध्यक्ष थे तो उन्होंने इसे पाठ्यक्रम में रखा था। इसके बावजूद भी यह कहीं लागू दिखाई नहीं देता। इस संबंध में मानव संसाधन मंत्रालय को कई बार माँग की गई है, इस दिशा में संघ सरकार व राज्य सरकारों को इस माँग के लिए प्रभावी व संगठित प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। जब तक भारतवासियों को कंप्यूटर पर हिंदी में कार्य की जानकारी व प्रशिक्षण नहीं होगा तो कॉर्पोरेट जगत हिंदी को कैसे आत्मसात कर पाएगा।

कंप्यूटर पर हिंदी में कार्य कैसे किया जाए? इसकी जानकारी आम आदमी को देने के लिए हिंदी सम्मेलन, मुंबई के गूगल व फेसबुक समूह के माध्यम से एक अभियान चलाया जा रहा है, जिसका लाभ हजारों हिंदी व भारतीय-भाषा प्रेमियों को मिला है। हिंदी सम्मेलन, मुंबई गूगल व फेसबुक समूह पर आए दिन हिंदी व भारतीय भाषाओं के प्रति जागरूकता संबंधी संदेश देने के साथ-साथ यह भी अनुरोध किया जाता है कि वे इस जानकारी को आगे भी लोगों को दें। इस कार्य को भी बड़े पैमाने पर किए जाने की आवश्यकता है। अच्छी बात यह है कि इस अभियान को अच्छा प्रतिसाद मिल रहा है।

यदि हमें कॉर्पोरेट जगत में हिंदी को प्रतिष्ठित करना है तो सर्वप्रथम हमें हिंदी के प्रयोग व प्रसार के लिए आई.टी. के आधुनिकतम रथ भी उपलब्ध करनवाने होंगे ताकि हिंदी भारतवासियों के कल्याण की सारथी होने के साथ-साथ ग्राहक-भाषा के रूप में विश्व की प्रमुख भाषाओं के साथ कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ सके। आज जबकि सरकार द्वारा सूचना प्रौद्योगिकी को सर्वाधिक महत्व दिया जा रहा है और बड़े पैमाने पर देश की सभी व्यवस्थाओं को 'डिजिटल इंडिया' अभियान के अंतर्गत सूचना प्रौद्योगिकी से जोड़ा जा रहा है यह आवश्यक है कि इनमें तथा कॉर्पोरेट जगत सही शासन-प्रशासनद्वारा उपलब्ध की जा रही तमाम ऑनलाईन सुविधाओं में देश की राजभाषा हिंदी व आवश्यकतानुसार स्थानीय भाषाओं का समावेश किया जाए।



श्री रविंद्र कांबळे  
क्षेत्रीय रेलवे प्रबंधक,  
कोंकण रेलवे रत्नागिरी.



# कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) भविष्य में इन्सानों के लिए शाप या वरदान ?

आज कल विज्ञान और तकनीक बिल्कुल नए स्तर पर पहुंच गई है, क्योंकि आज वो सब कुछ संभव हो गया है जिसके बारे में एक सदी पहले तक इंसान ने सोचा भी नहीं था। कुछ स्पष्ट उदाहरण बुलटे ट्रेन, उपग्रह आदि हैं। जब उच्चल उभरती प्रौद्योगिकियों की बात आती है, तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक ऐसा नाम है जिसे गिना जाना चाहिए। एआई के अनुप्रयोगों में मानवस्तर की बुद्धिमत्ता का अनुकरण करने की क्षमता है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के फायदे :

1. हम इंसान अक्सर अनजाने में गलतियाँ करते हैं, जिसका खामियाजा हमें बाद में भुगतना पड़ता है। हालाँकि, एआई-संचालित मशीनों के मामले में ऐसा नहीं है, क्योंकि एक बार जब उन्हें सटीक डेटा मिल जाता है, तो वे सटीकता की मात्रा निर्धारित करते हैं।

2. कृत्रिम बुद्धिमत्ता की शुरुआत के बाद चिकित्सा क्षेत्र को भारी लाभ मिल रहा है। एआई के माध्यम से, डॉक्टर न केवल स्वास्थ्य जोखिमों को सीखते हैं बल्कि विभिन्न दवाओं के दुष्प्रभावों से भी पूर्णतः ज्ञात होते हैं। इसके अलावा, एआई-संचालित मशीनें सर्जरी के दौरान मदद करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप सफलता दर अधिक होती है। संक्षेप में, कृत्रिम बुद्धिमत्ता चिकित्सा क्षेत्र पर सकारात्मक प्रभाव डाल रही है।

3. मनुष्य केवल अपने लाभ के लिए प्रौद्योगिकी से जुड़ने का प्रयास करता है; इसका मतलब है कि हम ऐसी तकनीक चाहते हैं जो हमारे

जीवन को आसान बना दे। एआई इन दिनों यही कर रहा है। हम केवल एक वॉइस कमांड देकर इंटरनेट से वांछित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यह सब एआई-पावर्ड वॉयस असिस्टेंट जैसे सिरी, कोरटाना, एलेक्सा आदि की बदौलत होता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता का एक और लाभ यह है कि यात्रा संबंधी समस्याएं काफी हद तक कम हो जाती हैं। हब हम तनाव-मुक्त लंबी ड्राइव पर जा सकते हैं, जीपीएस लगभग हमेशा मदद के लिए मौजूद रहता है। इसके अलावा, आप एआई-आधारित चेहरे की पहचान तकनीक की बदौलत सटीक तस्वीरें क्लिक कर सकते हैं, अत्याधिक सुरक्षित बैंकिंग कर सकते हैं, निर्बंध ऑनलाइन शॉपिंग का आनंद ले सकते हैं आदि।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के नुकसान :

1. एआई तकनीकी आधारित सामग्री एवं सुविधाएं आज की तारीख में अधिक कीमत के साथ उपलब्ध हो रही है। इससे सामान्य से सामान्य

व्यक्ति इससे पूरी तरह से जुड़ नहीं पाया है और न ही इसे आसान तरीके से अपना रहा है। एआई उपकरण या तकनीक की लागत अधिक होने के कई कारण हैं। एआई की भारी कीमत के पीछे मुख्य कारण इसका जटिल एल्गोरिदम है। साथ ही, कृत्रिम बुद्धिमत्ता से संचालित मशीनों की मरम्मत और रखरखाव की लागत भी बहुत अधिक है। एआई-संचालित मशीनों की लागत समय के साथ कम हो रही है, हालांकि कम मार्जिन या कम प्रारंभिक पूंजी वाले व्यवसायों में एप्लिकेशन लाना अभी भी मुश्किल है।

2. एक कारक जो कृत्रिम बुद्धिमत्ता के लिए दोधारी तलवार के रूप में कार्य करता है वह यह है कि यह केवल उसी वातावरण में ठीक से काम करता है जिसके लिए इसे प्रोग्राम किया गया है। इसका मतलब है कि एआई-आधारित आवेदक अपरिचित परिस्थितियों में निर्णय नहीं ले सकते, जो बेहद अस्वीकार्य है। संक्षेप में, मनुष्यों के विपरीत, एआई वर्तमान परिस्थितियों के अनुकूल नहीं है।

3. क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता बेरोजगारी का कारण बन सकती है? यह

निश्चित रूप में बहस का एक अच्छा विषय हो सकता है। क्योंकि कुछ लोग का यह मानना है कि यह सिर्फ एक मिथक है जबकि कुछ लोग यह कहते हैं कि ए.आई. नई नौकरियां पैदा करता है। लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से यह बेरोजगारी भी निर्माण कर रहा है। एआई-आधारित मशीनें इंसानों की जगह ले रही हैं जहां दोहराए जाने वाले कार्य सबसे अच्छे तरीके से किए जाते हैं। संक्षेप में,

एआई-संचालित एप्लिकेशन उन लोगों के लिए खतरा हैं जो श्रम-केंद्रित कार्य करते हैं या गैर-प्रबंधकीय पदों पर कार्य करते हैं।

हर सिक्रे के दो पहलू होते हैं, इसलिए कुछ नुकसानों के कारण कृत्रिम बुद्धिमत्ता के महत्त्व को नकारने का कोई मतलब नहीं है। यह सब इस पर निर्भर करता है कि हम चीजों को कैसे देखते हैं। इसलिए, कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानव जाति के लिए लाभ या हानि दोनों हो सकती है। हालांकि, यह ध्यान देने योग्य तथ्य है कि समय के साथ एआई में सुधार होता है, इस प्रकार निकट भविष्य में इसके सभी व्यवहारों में जीत हासिल करने की संभावना है। हालांकि, यह कहना गलत है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के अनुप्रयोग अब की तुलना में अधिक प्रभावी होंगे। पिछले कुछ वर्षों में, कृत्रिम बुद्धिमत्ता हमेशा विभिन्न कारणों और मुद्दों के कारण खबरों में रही है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंप्यूटर विज्ञान की एक शाखा है जो बुद्धिमान मशीनें बनाने से संबंधित है। हॉलीवुड में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, स्टार वार्स, आई रोबोट, टर्मिनेटर, ब्लेड

रनर आदि फिल्ममें बन चुकी हैं, क्या आप सोच सकते हैं कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या है? प्रसिद्ध भारतीय अभिनेता रजनीकांत की फिल्म 'रोबोट' में भी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के कमाल को देखा जा सकता है। इसके अलावा कृत्रिम बुद्धिमत्त वाले कंप्यूटर सिस्टम ने 1997 में रूस के गैरी कार्स्परोव को भी हरा दिया था।

मौजूदा दौर को कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर प्रयोगों का दौर कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के महत्त्वपूर्ण उपयोग

कंप्यूटर गेमिंग

प्राकृतिक भाषा प्रसंस्करण

विशेषज्ञ प्रणाली

व्हिजन सिस्टम

वाक् पहचान

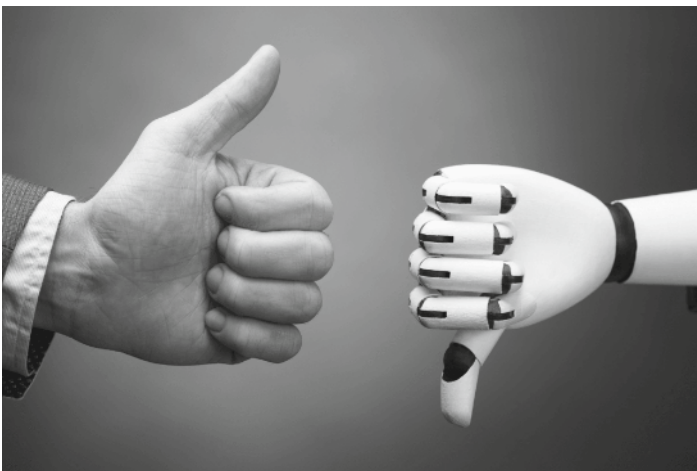
स्मार्ट रोबोट

इसके अलावा, एक बहुत ही जटिल प्रणाली चलाना, नई दवाएं बनाना, नए रसायनों की खोज करना खनन से लेकर अंतरिक्ष तक, शेर बाजार से लेकर बीमा कंपनियों तक, मानव जीवन का कोई अन्य क्षेत्र नहीं बचा है जो कृत्रिम बुद्धिमत्ता में हस्तक्षेप नहीं करता है।

इसका मतलब यह है कि जिस काम में इंसान को बहुत अधिक समय लगता है या जो काम जटिल और कठिन होता है उसे इस यांत्रिक मस्तिष्क की मदद से किया जा सकता है। इस प्रकार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इंसानों के लिए एक वरदान है।



श्री संतोष पाटोळे  
कोंकण रेलवे, रत्नागिरी.



## दुनिया याद करें....

कर कुछ ऐसा काम कि दुनिया याद करें  
बिक जा तू बेदाम कि दुनिया याद करें

अपने हो या गैर, सभी के साथ निकल  
हो जा तू बदनाम की दुनिया याद करें

जीवन तो है कुछ और, नहीं है सिर्फ खाना सोना  
जाग तू सुबहो शाम कि दुनिया याद करें

जो भी देखे, देखे तेरी लगन  
बन जा तू एक प्रतिमान कि दुनिया याद करें

बन जा सबकी आंखों का तारा ऐ मेरे दोस्त  
सब दिल से करे प्रणाम कि दुनिया याद करें

झूठे और धोखेबाजों को तू कर उजागर  
छेड़ दे एक संग्राम कि दुनिया याद करें



श्री चन्द्रकान्त कुमार  
भारतीय तटरक्षक अवस्थान,  
रत्नागिरी.

## अंतिम प्रयास

छोटे से 8 x 10 के कमरे में, दीवार पर लगे ढेरों परचियों को वो लड़का एक टक देख रहा था। कमरे में खामोशी का शोर सा मच रहा था। उम्र कोई 23 या 24 होगी, सामान्य कद काठी और दुबला पतला शरीर वाला था। चेहरे पर एक डर सा था, रात-रात भर जगने की वजह से आँखों के नीचे काले घेरे आ चुके थे। उसके हाथ में आज का अखबार था। उसने पेंट की जेब से एक कागज़ का टुकड़ा निकाला, जिस कुछ 7 अंक लिखे हुए थे। उसने अखबार के पन्नों को धीरे-धीरे पलटना शुरू किया और पाँचवे पन्ने पर आकर रुक गया। उस पन्ने पर ढेर सारे ऐसे 7 अंकों की 15, 16 लिस्ट लिखी हुई थी। एक-एक करके, काँपते हाथों से उसने अपना अंक उस लिस्ट में खोजना शुरू किया। पहली लिस्ट में नहीं मिला; दुसरी में भी नहीं, तिसरी में भी नहीं, अब आखिरी लिस्ट आ चुकी थी। उसके हाथ और पैर तेज काँप रहे थे, आखिरी लिस्ट में भी उसका अंक नहीं मिला। घबराते हुए उसने यही प्रक्रिया 2, 3 बार दोहराई मगर सफलता हाथ नहीं लगी। काँपते हुए हाथों से अखबार और कागज़ का टुकड़ा दोनों ही छूट के जमीन पर गिर गए। चेहरे पर डर की जगह उदासी ने ले ली थी और आँखों में आँसुओं का समुन्दर उमड़ पड़ा था।

सिविल सेवा परीक्षा 2009 का आज परिणाम निकला था। लाखों लोगों में सिर्फ 1200 को सफलता मिली। मगर उन 1200 लोगों में उस लड़के पार्थ का नाम नहीं था। पार्थ उत्तर प्रदेश के बदोही जिला के मुलापुर गाँव में रहता था। परिवार में उसके पिताजी, माताजी और एक छोटी बहन थी। पिताजी कालीन बुनकर थे और माता गृहिणी थी। छोटी बहन छठवी कक्षा में पढ़ती थी। पार्थ बचपन से पढ़ाई में ठीक था। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ कॉर्पोरेट टेक्नॉलॉजी से इंजिनिअरिंग की पढ़ाई की और सिल्वर मेडल भी प्राप्त किया था। कॉलेज में ही एक अध्यापक ने उसे सिविल सेवा की परीक्षा देने का सुझाव दिया था। तब से पार्थ ने उसे ही अपना लक्ष्य बना लिया था। सिविल सेवा की तैयारी के लिए पार्थ के पिताजी 2006 में उसे प्रयागराज भेजा था। 3 साल, मेहनत करके तीन बार परीक्षा देने पर भी पार्थ सफल नहीं हो पाया था और आज तो उसकी हिम्मत भी क्षीण हो चुकी थी। पार्थ को कुछ समझ नहीं आ रहा था की वो क्या करें, क्या जवाब देगा वो अपने पिताजी को जो इतने सालों से आस लगाए हुए हैं। अपने माता को जो दिन रात उसके सफल होने की ही कामना करती थी, और उसकी छोटी बहन जिसके लिए वो पूरा संसार था। यही सोच के दुविधा में वो एक ही अवस्था में घंटो जमीन पर लेटा रहा और बीच-बीच में आँखों से बहुत हुए आँसुओं को पोंछता रहा। न जाने कब उसकी आँखों ने आँसुओं का समन्दर सुखाकर नींद की चादर ओढ़ ली।

करीब दो घंटे बाद पार्थ की नींद खुली, उठते ही उसने इधर-उधर कुछ खोजा, शायद कलाई घड़ी, जो उसने तकिये के नीचे रख दी थी। घड़ी मिल गयी, दोपहर के एक बज चुके थे। अक्सर ये समय उसके खाने

का होता था। पार्थ ने घड़ी रख दिया और कोनों में पड़े एक बक्से में से एक शर्ट और पेंट निकाली जो की नयी सी लग रही थी। तौलिया उठाया और गुसलखाने की ओर चल पड़ा। पतानहीं उसके दिमाग में क्या चल रहा था। अक्सर वो सारे कार्य शांत मुद्रा में करता था लेकिन उसकी अब की चाल और तरीके में एक चंचलता थी। गुसलखाने से वो नहा के निकला और सीधा कपड़े पहनने चल दिया। सूर्य नमस्कार भी नहीं किया, खैर उसका समय अब बीत चुका था। सूरज अब सर चढ़ आया था और मार्च-अप्रैल माह का सूरज दोपहर में देखना तो दूर सहना भी कठिन था। पार्थ न कपड़े और चप्पल पहन कर अपने एक कमरे के घर को ताला लगा कर तेज़ी से मुख्य सड़क की ओर चल पड़ा। उसकी तेज़ चाल से आज सारे सड़कों की लंबाई घट सी गयी थी। थोड़ी ही देर में वो एक ढाबे पर रुका। वहाँ भीड़ सी लगी थी और ज्यादातर युवाओं की। देखने से यह सभी छात्र लग रहे थे। कुछ स्कूल कॉलेज के तो कुछ प्रतियोगी परीक्षाओं के। पार्थ ने जाते ही अपनी कोनेवाली कुर्सी पर बैठ गया जहाँ वो हमेशा बैठता था। कुछ ही देर में एक लड़का कंधे पर पोछा लिए उस मेज़ पर आया और पार्थ से खाने का ऑर्डर लिया। आचम्भे की बात थी कि पार्थ ने अपनी रोज की थाली के बजाए स्पेशल थाली मंगायी थी। थाली आ गयी और पार्थ ने खाना शुरू किया। खाने का लहजा बता रही थी उसे एक-एक निवाले में स्वाद आ रहा था। खाना खत्म करने के बाद पार्थ ने मीठे में पेड़े लाने को कहा। पेड़े खा कर वो पैसे अदा करने काउंटर पर गया। काउंटर पर बैठे ढाबे के मालिक ने पार्थ को पहचान लिया। उसने भी वही सवाल किया जोर प्रतिभागी से आज किया जा रहा था। परीक्षा में सफल हुए? पार्थ ने गहरी सांस ली, जेब से पैसे निकाले और मुस्कुराकर ना में सर हिला दिया और पैसे देकर तेज़ी से चल दिया। उस दिन पार्थ दिनभर बाजार घूमता रहा कभी इस दुकान जाता तो कभी उस दुकान जाता। चूँकि गर्मी बहुत थी वो बीच-बीच में गन्ने वालों से गन्ने का टंडा रस भी पी लेता था। घूमते-घूमते शाम के 8 बज चुके थे। पार्थ एक दुकान में घुसा, देखने से हार्डवेर की दुकान लग रही थी, पार्थ ने कुछ धीरे से मांगा, दुकानदार ने सामान झोले में रखकर दे दिया। बिना तोल-मोल किए पार्थ ने पैसे दे कर सामान लेकर अपने कमरे के तरफवाली सड़क पर जाने लगा।

कमरे में आते ही पार्थ ने अंतर से दरवाजे की कड़ी लगा ली और जाकर कुर्सी पर बैठ गया। वो सामान जो उसने खरीदा था अभी भी झोले में ही था। उसने झोला खोला। उसमें एक नीले रंग की लंबी, मजबूत नायलॉन की रस्सी थी। पार्थ कुछ ऐसा कनेवाला था जो उसने कभी सोचा न था। पार्थ उठा और कमरे की कुर्सी को खिसका कर पंखे के नीचे ले आया। उस पर खड़े होकर रस्सी को पंखे पर डाल कर फंदा बनाने लगा। सारी हिम्मत हारने के बाद फंदा बनाने के लिए न जाने कहाँ से हिम्मत आयी थी उसमें। उसके हाथ बिलकुल उसी तरह कांप रहे थे जैसे लिस्ट खोजते समय कांप रहे थे। लेकिन शायद फंदा बनाने में वो

हाथ सफल हो जाए जो लिस्ट ढूँढने में नहीं हो पाए थे। फंडा तैयार हो गया। पार्थ ने फंदे को अपने गले में डाला और अपनी आंखे बंद कर ली और कुर्सी को पैरों से गिरा दिया। गले पर फंदे का झटका लगा, सांस रकने लगी, शरीर में छटपटाहट होने लगी। आंखों के सामने अंधेरा छाने लगा। तभी दरवाजे पर दस्तक हुई मगर अब बहुत देर हो चुकी थी। पार्थ को धीमी दस्तक सुनाई तो दी लेकिन फंदे की कसावट ने शरीर को स्थिर कर दिया था। अब वो चाह कर भी कुछ नहीं कर सकता था। दरवाजे की दस्तक तेज़ होने लगी जैसे कोई दरवाजा तोड़ना चाहता हो। दरवाजा टूट गया, कोई तेज़ी से अंदर आया लेकिन तब तक पार्थ अपनी आंखे मूँद चुका था।

उस घटना को 3 साल बीत चुके थे। वह कमरा जिसमें पार्थ रहता था अब वहाँ कोई और प्रतिभागी रहता था। उसका नाम सुमित था। सुबह-सुबह तैयार होकर सुमित कहीं जाने वाला था। रास्ते में उसने कुछ तोहफा सा खरीदा। सुमित जिला अस्पताल पहुंचा वहाँ पहले से ही लोगों भी भीड़ जमा थी। कुछ देर बार एक लाल बत्ती की गाड़ी आई जिसमें से एक पुलिस कर्मी ने उतरकर गाड़ी का पिछला खोला, लगा कोई नेता होगा मगर नहीं यह तो कोई सूट बूट पहने सामान्य कद वाला अफसर था। अस्पताल के डाइरेक्टर ने उनका स्वागत किया और गुलदस्ता दिया। विद्यार्थियों ने भी अपने-अपने गुलदस्ते देने शुरू किए जिसमें सुमित भी था। अफसर ने गुलदस्तों को पुलिस कर्मी को दे दिये और खुद पास में बने स्टेज पर जाने लगा। स्टेज पर उसने माइक पर जाकर सबका अभिवादन किया और अपना परिचय था। वो कोई और नहीं पार्थ था केवल पार्थ नहीं 'आईएस पार्थ कुमार'।

उस दिन कोई और नहीं पार्थ के पिताजी ने दरवाजे पर दस्तक दी थी। पिताजी ने झट से अपने बेटे को फंदे से उतार लिया था और सीधा इसी जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहाँ पार्थ आज निरीक्षण के लिए आया था। समय पर अस्पताल लाने की वजह से पार्थ की जान बच गयी। पार्थ ने उस दिन होश में आने के बाद अपने पिताजी से माफी मांगी थी और पिताजी से एक अंतिम प्रयास की अनुमति मांगी थी। पार्थ ने अपने आप से वादा किया की परिणाम चाहे जो भी हो लेकिन एक आखिरी प्रयास वो फिर से करेगा। सिविल सेवा परीक्षा 2010 में पार्थ ने परीक्षा दी और 86 वीं रैंक हासिल कर आईएस बन गया।

किसी ने ठीक ही कहा है कि "अंतिम प्रयास हमेशा पहले सफलता का पहला कदम होता है।"

श्री अभिनव कुमार सिंह  
वैज्ञानिक सहायक  
पवन गुब्बारा वेधशाला, रत्नागिरी.



## पुरानी किताब

बदली हैं करवटें आज कितने दिनों बाद पन्नो नें  
एक पुरानी किताब कई दिनों से बिस्तर पर लेटी हुई थी  
सिरहाने रखकर सोया करती थी एहसास बेकरार....  
तकीए की जगह उसे गले लगाने के इंतजार में  
कोई आये...  
पास बुलाये...  
बस खमोशिये पढता रहे उसे  
छुपाये कई राज चदर की सिलवटो में अपने ही हौसलो पर  
डटी हुयी थी  
एक पुरानी किताब कई दिनों से बिस्तर पर  
लेटी हुई थी आखिरकर  
खोल दी हैं आँखे जज्बातो नें तोडी हैं चुप्पीयां लब्जो नें  
बदली हैं करवटें आज कितने दिनों बाद पन्नो नें  
जब बदल दिये हैं इरादे  
छुकर हवा के एक झोके ने  
वरना  
एक पुरानी किताब कई दिनों से बिस्तर पर लेटी हुई थी

श्री अमृता विजय नरसाले,  
भारतीय तटरक्षक अवस्थान,  
रत्नागिरी.





## रोज मनाएं स्वास्थ्य दिवस

हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। हम सभी इस दिन को शान से मनाते हैं और अगले दिन से इसे भूल जाते हैं। हमारे दैनिक जीवन में क्या हम अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं? 100% लोगों में से 80% लोगों को जवाब नहीं होगा। यह जवाब उनके तेज़ जीवन के कारण हो सकता है। अन्यथा वे स्वास्थ्य को महत्व को बनाए रखना क्यों महत्वपूर्ण है।

“स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।” ठीक ही कहा गया है स्वास्थ्य ही धन है। अच्छा स्वास्थ्य मानव जीवन का एक अनिवार्य पहलू है। फिटनेस अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला है। एक अच्छा जीवन जीने का सबसे अच्छा तरीका अच्छा स्वास्थ्य और फिटनेस बनाए रखना है। अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का तात्पर्य मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती दोनों से है। हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि स्वस्थ मन स्वस्थ रहने से ही प्राप्त किया जा सकता है। स्वास्थ्य हमारे लिए ईश्वर का उपहार है। स्वास्थ्य का तात्पर्य मनुष्य की शारीरिक और मानसिक स्थिति से है। स्वस्थ रहना एक विकल्प नहीं बल्कि एक सुखी जीवन जीने की आवश्यकता है। अच्छे स्वास्थ्य के बुनियादी नियम हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन, शारीरिक व्यायाम की मात्रा, हमारी सफाई और आराम से संबंधित हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति आमतौर पर अधिक आत्मविश्वासी, मिलनसार नहीं देते या स्वास्थ्य का महत्व नहीं जानते। आइए जानते हैं कि स्वास्थ्य क्या है और हमारे स्वास्थ्य और ऊर्जावान होता है। एक स्वस्थ व्यक्ति चीजों को शांति से और बिना किसी पूर्वाग्रह के देखता है। इसीलिए कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही धन है।

जैसा कि कहा गया है, “अपने शरीर का सम्मान करें, यह केवल वही है जो आपको मिलता है।” व्यक्ति को हमेशा अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। स्वास्थ्य शब्द बीमारी से मुक्त होने की स्थिति को दर्शाता है और अच्छे होने का विचार देता है। स्वास्थ्य और फिटनेस दोनों साथ-साथ चलते हैं। स्वस्थ रहने के बहुत सारे फायदे हैं, और स्वस्थ और फिट रहने के तरीके हैं, सरल शब्दों में स्वस्थ और फिट होने का अर्थ है शरीर की अच्छी देखभाल करना। एक स्वस्थ दिमाग एक फिट और स्वस्थ शरीर में ही टिकता है। एक प्रसन्न मन और एक तंदुरुस्त शरीर आपको जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ऊर्जा बनाए रखने में मदद करता है। संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हम सभी को उच्च लक्ष्य रखना चाहिए।

हम ऐसी दुनिया में रहते हैं जहां हमारा जीवन तनावपूर्ण है। हमें स्कूलों में जाना है, परीक्षा, ट्यूशन आदि की तैयारी करनी है और इस दैनिक दिनचर्या को बनाए रखने के लिए हमें एक स्वस्थ दिमाग और एकाग्र दिमाग ही जरूरत है। जैसे-जैसे समय बीत रहा है, हम बदल गए हैं, हमारी जीवनशैली बदल गई है, और हम स्वस्थ घर का खाना खाने के बजाय जंक खाने के लिए अधिक इच्छुक हैं।

अस्वास्थ्यकर भोजन हानिकारक हो सकता है और विभिन्न बीमारियों को जन्म दे सकता है। हमें अच्छा पौष्टिक खाना खाना चाहिए जो प्रोटीन और विटामिन से भरपूर हो। यह शरीर के विकास में मदद करेगा, ऊर्जा देगा और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देगा। स्वस्थ भोजन की आदतें विभिन्न बीमारियों को रोकने में मदद करती हैं। जैविक या फाइबर युक्त भोजन करने से शरीर की अंदरूनी सफाई करने में मदद करती हैं। दालें, फल स्वस्थ शरीर के लिए सब्जियों का दैनिक आहार होना चाहिए। रोजाना व्यायाम भी जरूरी है। तरह-तरह के घर के बाहर खेले जाने वाले खेल खेलने से शरीर को फिटनेस बनाए रखने में मदद मिलती है। आपको तरोताजा और फिट रखने के लिए नियमित प्रभात फेरी करें। पीने का पानी भी फिट और स्वस्थ शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हालांकि, फिट रहने से हमारी अधिकतम शक्ति क्षमता का उपयोग करने में भी मदद मिलती है। शारीरिक और मानसिक फिटनेस बनाए रखने के लिए प्रयास करने के लिए एक भी दिन नहीं छोड़ना चाहिए। स्वस्थ रहने से न केवल शारीरिक रूप से बल्कि भावनात्मक रूप से भी मदद मिलती है। सही मानसिक स्वास्थ्य तब बनता है जब कोई तनाव नहीं होता है और भावनाओं का उचित प्रसारण होता है। जो लोग मानसिक रूप से फिट नहीं होते हैं या जिन्हें भावनाओं को बाहर निकालने में समस्या होती है, वे अक्सर उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, जिससे पैनिक अटैक या अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं।

अच्छा स्वास्थ्य एक व्यक्ति के जीवन में सबसे मूल्यवान अधिकार है। आज जिस चीज के लिए काम करते हैं या कमाते हैं उसका आनंद तब तक नहीं लिया जा सकता जब तक आप स्वस्थ नहीं रहते। आपके स्वास्थ्य को आपके द्वारा अर्जित धन की मात्रा के सीधे आनुपातिक कहा जा सकता है।

मनुष्य के स्वास्थ्य का तात्पर्य शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से है। एक व्यक्ति का वातावरण उसके स्वास्थ्य को हर तरह से प्रभावित करता है। आमतौर पर लोग सिर्फ अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में ही बोलते और चिंता करते हैं, लेकिन अपने शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ रखने के लिए मानसिक और मनोवैज्ञानिक दोनों तरह के स्वास्थ्य को बनाए रखना जरूरी है।

ऐसा लगता है कि लोग अक्सर पैसा कमाने के लिए कड़ी मेहनत करने और अपने स्वास्थ्य की कम से कम देखभाल करने को बहुत अधिक महत्व देते हैं। बहुत से लोग यह नहीं समझते हैं कि जब तक वे बाहर निकलने और विभिन्न गतिविधियों के लिए अपने शरीर का उपयोग करने के लिए पर्याप्त स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक वे कुछ भी करने में सक्षम नहीं होंगे जो वे चाहते हैं। यह लोगों में जागरूकता पैदा करने के लिए है कि दुनिया भर के संगठन और सरकारें सामाजिक और ऑनलाइन अभियान चलाने के लिए लगातार कदम उठाती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने का

अधिकार है, चाहे उनकी आर्थिक और सामाजिक स्थिति कुछ भी हो। स्वस्थ रहना ही एक संतोषजनक और उत्पादक जीवन जीने का एकमात्र तरीका है। आज की दुनिया में, जहां सोशल मीडिया, जंक फूड और काम एक सामान्य इंसान के हर दिन का एक बड़ा हिस्सा ले लेते हैं, स्वास्थ्य या किसी भी फिटनेस से संबंधित गतिविधियों में निवेश करने के बहाने ढूँढना आसान हो जाता है। अनुसंधान ने विभिन्न बीमारियों के लिए अस्पतालों में भर्ती होने वाले लोगों की बढ़ती संख्या को दिखाया है। अब महामारी के साथ, अगर आप चीजों को बहुत हल्के में लेते हैं तो यह और भी जोखिम भरा है। यदि हम एक स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो यह उचित समय है कि हम सभी अपने शारीरिक, मानसिक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की देखभाल करने का मन बना लें। लोगों का यह समझने ही जरूरत है कि यदि आप शारीरिक और मानिकस रूप से सक्रिय नहीं हैं तो कोई भी धन आपके लिए अच्छा, नहीं होगा।

हम एक सबसे तेज (सुपर फास्ट) युग में रहते हैं। इंटरनेट ने दुनिया को नाटकीय रूप से छोटा कर दिया है और लोग 24x7 जुड़े हुए हैं। हम जीवन में हर किसी के लिए अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए संघर्ष करते हैं। इस लड़ाई में हम अक्सर अपने लिए समय निकालना भूल जाते हैं। तनाव का स्तर तब तक बना रहता है जब तक कि एक दिन एक बड़ा पतन हमें यह महसूस नहीं करवा सकता है कि इस सारी व्यस्त गतिविधि में, हम एक महत्वपूर्ण बात अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भूल गए हैं।

जैसे-जैसे हम अस्पताल और घर के बीच चक्कर काटते हुए दिन बिताते हैं, अपने शरीर को एक के बाद एक परीक्षण से गुजारते हैं, यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि क्या गलत हुआ है, हमें यह याद रखने के लिए मजबूर होना पड़ता है कि 'स्वास्थ्य वास्तव में धन है'।

पहले के जमाने में जीवन बहुत सादा हुआ करता था। लोग एक निर्धारित समय के लिए काम करते थे, अक्सर हर जगह टहलते थे, अधिक घर का खाना खाते थे, घर के काम करते थे और जीवन में एक स्वस्थ संतुलन का आनंद लेते थे।

अब लोगों के पास आने-जाने के लिए कार बाइक हैं, इसलिए वे कम चलते हैं। अधिक काम के घंटों की मांग के साथ, लोग देर रात तक जागते हैं और घर के बने भोजन की तुलना में जंक फुड अधिक खाते हैं। घर में आधुनिक उपकरणों ने श्रम का काम कम कर दिया है और इस उपकरण पर निर्भरता बढ़ा दी है। लोगों के पास व्यायाम करने या यहां तक कि पर्याप्त धूप लेने के लिए पर्याप्त समय नहीं है। आजकल लोग बहुत ही अस्वास्थ्यकर जीवनशैली जी रहे हैं। अस्वास्थ्यकर, रहन-सहन की स्थिति ले लोगों को विभिन्न रोगों जैसे मोटापा, मधुमेह, दिल के दौरों, उच्च रक्तचाप, आदि के संकुचन में वृद्धि की है। निकट भविष्य में इसके खतरनाक प्रभाव हैं। इसलिए जितना हम अपने काम पर ध्यान देते हैं उतना ही अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। खाने की आदतों में संयम, दैनिक व्यायाम और संतुलित कार्य-जीवन निश्चित रूप से हमारे स्वास्थ्य और शरीर में बड़ा बदलाव ला सकता है। जब कोई व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से फिट रहता है तो उसके कार्य और निर्णय अधिक व्यावहारिक और तार्किक होते हैं और इसलिए

वह जीवन में अधिक सफल होता है। इसके अलावा, अच्छे स्वास्थ्य का हमारे व्यक्तित्व पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए आपको कितना आत्म-नियंत्रण करना है, इस पर विचार करना महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि किसी के व्यवहार और दैनिक पैटर्न को बदलना काफी कठिन होता है। आंकड़ों के अनुसार, चाहे किसी व्यक्ति को धूम्रपान, शराब पीने, ड्रग्स करने या किसी अन्य पदार्थ की आदत हो, उसे छोड़ना बेहद मुश्किल है। एक अध्ययन में पाया गया कि धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करने वाले 80% लोग असफल थे, केवल 20% ही सफल हुए। बच्चों को अच्छा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की जरूरत है। पढ़ाई के दबाव में वृद्धि और आधुनिक गैजेट्स में अधिक लिप्तता के कारण, बच्चे सबसे कीमती चीज खो रहे हैं, जो कि स्वास्थ्य है। इन दिनों वे खेल के मैदानों में बमुश्किल खेलते हैं, उनका झुकाव जंक फूड की ओर अधिक है और वे स्क्रीन पर अधिक समय बिताते हैं। ये अस्वास्थ्यकर गतिविधियाँ धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य को खराब कर रही हैं। माता-पिता को अपने बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए और कम उम्र से ही स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने के लिए अच्छी आदतें डालनी चाहिए।

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में स्वच्छता की भी प्रमुख भूमिका होती है। रोजाना नहाना, खाना, खाने से पहले हाथ धोना, दिन में दो बार ब्रश करना, नियमित रूप से कपड़े बदलना आदि अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण आदतें हैं।

बच्चों और उनके माता-पिता द्वारा कंप्यूटर, मोबाइल फोन और इंटरनेट के अत्याधिक उपयोग के परिणामस्वरूप समाज उदास चेहरे देख रहा है। वे लगातार इन तकनीकी वस्तुओं का उपयोग कर रहे हैं। इस तथ्य से बेखबर कि वे उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। किशोरो को अक्सर अपने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में तल्लीन पाया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप दुर्घटनाएँ होती हैं। इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग अक्सर चिंता और शत्रुता का परिणाम होता है। इन उत्पादों के अत्यधिक उपयोग को कैंसर, दृष्टि हानि, वजन बढ़न और अनिद्रा से जोड़ा गया है।

### अच्छे स्वास्थ्य का महत्त्व -

एक स्वस्थ शरीर में सभी प्रमुख घटक होते हैं जो शरीर के समुचित कार्य में मदद करते हैं। आवश्यक घटक शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति है। जब आप अच्छी शारीरिक फिटनेस बनाए रखते हैं तो आपका जीवन काल बढ़ जाता है। यदि आप एक समझदार आहार के साथ व्यायाम करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, तो आप तंदुरुस्ती की भावना विकसित कर सकते हैं और यहां तक कि पुरानी बीमारी, विकलांगता और समय से पहले मौत से भी खुद को बचा सकते हैं।

### फिट रहना क्यों जरूरी है ?

फिट रहना एक अच्छा जीवन जीने में सक्षम होने के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है। लोगों को हमेशा स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना



# नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, रत्नागिरी

(गृह मंत्रालय, भारत सरकार, राजभाषा विभाग द्वारा गठित)

संयोजक ★ बैंक ऑफ इंडिया रत्नागिरी अंचल

## नयाकास, रत्नागिरी खेलकूद शील्ड वर्ष 2023-24



# पिछली बैठक की झलकियां...

# पिछली बैठक की झलकियां...



# हिंदी दिवस पर आयोजित प्रतियोगिता पुरस्कार वितरण की झलकियां...



मुश्किल लगता है जबकि वास्तव में सभी को यही करना चाहिए।

### हम स्वस्थ कैसे रह सकते हैं ?

संतुलित आहार, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना, नियमित व्यायाम, और सस्ती स्वास्थ्य देखभाल आपको स्वस्थ और ऊर्जावान रहने में मदद कर सकती है। बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

1. यह हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।
2. अच्छी तरह टहलना कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है।
3. अच्छे व्यायाम से मांसपेशियों की ताकद बढ़ती है।
4. यह रक्तचाप को कम करता है।
5. यह अधिक ऊर्जा विकसित करने में मदद करता है।
6. यह तनाव के स्तर को कम करता है।
7. नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।
8. यह तनाव से निपटने की क्षमता विकसित करने में मदद करता है।
9. यह मानसिक तेज को बढ़ाता है।
10. वजन घटाने से अच्छी काया में योगदान होता है।
11. टॉड मांसपेशियां अधिक ऊर्जा उत्पन्न करती हैं।
12. बेहतर पोस्चर हमारे रूप को निखारता है।

आपके स्वास्थ्य को ट्रैक पर रखने के लिए चेकपॉइंट्स फिट और स्वस्थ रहने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:

● अपने दिन की शुरुआत सही तरीके से करें। योग, ध्यान या एक त्वरित कसरत का अभ्यास आपको एक ऊर्जावान और साधन संपन्न दिन के लिए एक किकस्टार्ट दे सकता है।

● सही खाओ। सही प्रकार का भोजन करने से आपके स्वस्थ रहने के प्रयास में काफी हद तक मदद मिलेगी। पैंकेज्ड और वसायुक्त खाद्य पदार्थों को कम करने की कोशिश करें और अपनी थाली में अधिक फल और सब्जियां शामिल करें। संतुलित आहार लेना स्वस्थ शरीर की कुंजी है।

● स्वस्थ शरीर का वजन बनाए रखें। आप जैसा खाते हैं वैसे ही होते हैं। इष्टतम बॉडी मास इंडेक्स बनाए रखने से आप ऊर्जावान रहेंगे। आप इतनी आसानी से नहीं थकेंगे; इसके बजाय आप पूरे दिन सक्रिय रहेंगे। खुद को हाइड्रेटेड रखें। कम ही लोग जानते हैं कि नियमित रूप से पानी पीने और शरीर को हाइड्रेटेड रखने से वजन घटाने की प्रक्रिया में मदद मिलेगी। पानी शरीर के विभिन्न तंत्रों के लिए आवश्यक है। पर्याप्त पानी न पीने के लिए कभी भी कोई बहाना न दें। आज जहां भी जाएं हमेशा पानी की बोतल साथ रखें।

● अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक बहुत ही महत्वपूर्ण तरीका है राम में अच्छी नींद लेना। जल्दी सोने और जल्दी उठने की कोशिश करें। यदि आप अपने सोने के तरीके को नियंत्रित कर सकते हैं तो आप निश्चित रूप से अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव देखेंगे।

● नियमित रूप से खुद की जांच करवाएं। अपने स्वास्थ्य की जांच में रखने के लिए नियमित रूप से फुल बॉडी चेकअप करवाएं। इस तरह,

भले ही आप अपने स्वास्थ्य में कुछ असामान्यता पाते हैं, आप इसे जल्द से जल्द ठीक कर सकते हैं। शुरुआती निदान हमेशा कुछ भी न जानने से बेहतर होता है।

● तनाव कम करने का प्रयास करें। तनाव लोगों द्वारा सामना की जाने वाली अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं का एक मुख्य कारण है। तनाव अधिक खाने, अधिक सोने और अवसाद की ओर ले जाता है जो बदले में व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बदल देता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ अच्छी मानसिक स्थिति भी जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है किसी व्यक्ति की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका सकारात्मक रहना और ध्यान करना है। भावनात्मक विकास एक अन्य महत्वपूर्ण घटक है जिसकी अवहेलना नहीं की जानी चाहिए क्योंकि यह निर्धारित करता है कि वो व्यक्ति स्वस्थ है या नहीं। एक भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के पास तर्क, बोध और यथार्थवादी दृष्टिकोण का एक ठोस अर्थ होना चाहिए।

इसीलिए ये जानना बहुत महत्वपूर्ण है के स्वास्थ्य ही धन है और सबसे बड़ी संपत्ति है। यह आत्मसंतुष्टि, आंतरिक शांति और महत्वपूर्ण है के स्वास्थ्य ही धन है और सबसे बड़ी संपत्ति है। यह आत्मसंतुष्टि, आंतरिक शांति और व्यवहार का प्रतीक है, क्योंकि यदि हम स्वस्थ नहीं हैं तो हमारा सारा धन, प्रसिद्धि और शक्ति कोई आनंद नहीं ला सकता है। फिट और स्वस्थ रहना वास्तव में एक विकल्प नहीं बल्कि एक आवश्यकता है।



श्री संतोष पाटोळे  
कांकण रेलवे, रत्नागिरी.



# विद्युत सुरक्षा

किसी भी सुविधा में, सबसे आम तौर पर, सामने आने वाले, खतरों में से एक, बिजली है।

बिजली के साथ काम करना खतरनाक हो सकता है। इंजिनियर, इलेक्ट्रीशियन और अन्य पेशेवर, सीधे बिजली के साथ काम करते हैं, जिसमें ओवरहेड लाइन, केबल हार्नेस और सर्किट असेंबली पर काम करना शामिल है। अप्रत्यक्ष रूप से बिजली के साथ काम करने वाले कार्यालय कर्मचारी और बिक्री व्यक्ति जैसे अन्य लोग भी बिजली के खतरों के संपर्क में आ सकते हैं।

कई कर्मचारी अपने कार्य वातावरण में मौजूद, संभावित विद्युत खतरों से, अनजान हैं, जो उन्हें बिजली के झटके के खतरे के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है। विद्युत कार्य से जुड़ी चोट के जोखिम को कम करने या समाप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के संभावित समाधान लागू किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए इन्सुलेशन, गार्डिंग, ग्राउंडिंग, विद्युत सुरक्षा उपकरणों और सुरक्षित कार्य प्रथाओं का उपयोग शामिल है। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि विद्युत उपकरणों की स्थापना, रखरखाव या मरम्मत एक लाइसेंस प्राप्त इलेक्ट्रीशियन द्वारा की जानी चाहिए। साथ ही विद्युत सुरक्षा प्रशिक्षण आपके कर्मचारी को कार्यसफल होने की विशेषज्ञता प्रदान करेगा।

## विद्युतीय खतरा

बिजली के खतरों से लगने वाली चोटें मुख्य रूप से 4 प्रकार की होती हैं

- बिजली का झटका
- विद्युत का झटका
- बर्न्स
- विद्युत ऊर्जा के संपर्क के परिणाम स्वरूप गिरना

कुछ सामग्रियों में बिजली दूसरों की तुलना में अधिक आसानी से प्रवाहित होती है। सामान्य लेकिन शायद अनदेखा किया गया कंडक्टर पृथ्वी की सतह या उपसतह है। वायु संवाहक बन सकती है जैसा कि चाप या बिजली के झटके के दौरान होता है। अशुद्धियों वाला पानी बिजली का अच्छा संवाहक है। नम या गीले वातावरण में बिजली के साथ काम करने वाले किसी भी व्यक्ति को बिजली के खतरों को रोकने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है। बिजली सामान्यतः कंडक्टर के माध्यम से बंद सर्किट में यात्रा करती है लेकिन कभी-कभी किसी व्यक्ति का शरीर गलती से विद्युत सर्किट का हिस्सा बन जाता है।

इससे बिजली का झटका लग सकता है। झटके तब लगते हैं जब किसी व्यक्ति का शरीर करंट पथ को पूरा करता है

1. विद्युत परिपथ के दोनों तार
2. ऊर्जावान सर्किट का एक तार और जमीन

3. धातु का भाग जो टूट जाने के कारण आकस्मिक रूप से सक्रिय हो जाता है या

4. एक अन्य कंडक्टर जो करंट प्रवाहित करता है जब व्यक्ति को झटका लगता है, तो बिजली शरीर के एक हिस्से के बीच या शरीर से होते हुए जमीन तक प्रवाहित होती है। बिजली के झटके से हल्की झुनझुनी से लेकर तत्काल हृदय गति रुकने तक कुछ भी हो सकता है। बिजली के झटके कभी-कभी व्यक्ति का चिपकनेका कारण बनते हैं जिससे व्यक्ति सर्किट से मुक्त होने में असमर्थ हो जाता है। बिजली के झटके से गंभीर जलन हो सकती है। गंभीरता निम्नलिखित पर निर्भर करती है।

- \* शरीर में प्रवाहित होने वाली धारा की मात्रा
- \* शरीर के माध्यम से धारा का पथ
- \* शरीर के सर्किट में रहने की अवधि
- \* धारा की फ्रिक्वेंसी

यदि झटके से विस्तारक मांसपेशियां उत्तेजित हो जाती हैं, तो व्यक्ति शक्ति स्रोत से दूर जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति विद्युत संपर्क से 'जमा हुआ' है, तो तुरंत करंट बंद कर दें। यदि यह संभव नहीं है, तो लकड़ी या किसी अन्य बिना चालक सामग्री से बने बोर्ड, खंभे या छड़ियों का उपयोग करें और व्यक्ति को सुरक्षित रूप से धक्का दें या संपर्क से दूर खींचें। शीघ्रता से कार्य करना महत्वपूर्ण है, लेकिन अपने आप को बिजली के झटके से भी बचाना याद रखें।

झटके और जलने के खतरों के आवा, बिजली अन्य खतरे भी पैदा करती है, जैसे शॉर्ट सर्किट के परिणामस्वरूप होने वाले आर्क से चोट लग सकती है या आग लग सकती है। उच्च ऊर्जा आर्क उपकरणों को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे खंडित धातु सभी दिशाओं में उड़ सकती है। यहां तक कि कम ऊर्जा वाले चाप भी वायुमंडल में हिंसक विस्फोट का कारण बन सकते हैं जिनमें ज्वलनशील गैसों, बाष्प आदि होते हैं।

अधिकांश विद्युत दुर्घटनाएँ किसे परिणामस्वरूप होती हैं?

1. असुरक्षित उपकरण या स्थापना।
2. असुरक्षित वातावरण या
3. असुरक्षित कार्य प्रथाएँ।

दुर्घटनाओं को रोकने के कुछ तरीके इन्सुलेशन, गार्डिंग, ग्राउंडिंग, विद्युत सुरक्षात्मक उपकरणों और सुरक्षित कार्य प्रथाओं के उपयोग के माध्यम से हैं। धातुओं और अन्य कंडक्टरों को कोट करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले कांच, अभ्रक, रबर या प्लास्टिक जैसे 'इंसुलेटर' बिजली के प्रवाह को रोकने या कम करने में मदद करते हैं।

मौजूदा इससे झटके, आग और शॉर्ट सर्किट को रोकने में मदद मिलती है। इन्सुलेशन, उपयोग किए गए वोल्टेज, तापमान और नमी,

तेल आदि जैसे अन्य पर्यावरणीय घटकों के लिए उपयुक्त और प्रभावी होना चाहिए जो इंसुलेटर के विफल होने का कारण बन सकते हैं।

विद्युत उपकरणों को बिजली स्रोत से जोड़ने से पहले संभावित प्रभावों के लिए किसी भी खुले तार के इन्सुलेशन की जांच करना एक अच्छा विचार है। एक्सटेंशन तार विशेष रूप से क्षति के प्रति संवेदनशील होता है। 'सुरक्षा' में विद्युत उपकरण का पता लगाना या उसे घेरना शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि लोग गलती से इसक जीविक हिस्सों के संपर्क में न आएँ। लोगों को बिजली के खतरे के प्रति सचेत करने और अनधिकृत लोगों के प्रवेश पर रोक लगाने के लिए विद्युत कक्षों और समान स्थानों के प्रवेश द्वारों पर विशेष संकेत लगाए जाने चाहिए। संकेतों में 'खतरा', 'चेतावनी', 'सावधानी' शब्द शामिल हो सकते हैं या 'खतरा/उच्च वोल्टेज/दूर रहें' आदि जैसे निर्देश दिए जा सकते हैं।

किसी उपकरण या विद्युत प्रणाली को 'ग्राउंडिंग' करने का अर्थ जानबूझकर एक कम प्रतिरोध पथ बनाना है जो पृथ्वी से जुड़ता है। यह वोल्टेज के निर्माण को रोकता है जो विद्युत दुर्घटना का कारण बन सकता है। यह बिजली के झटके से बचाने के लिए एक द्वितीयक सुरक्षात्मक उपाय है। एक ग्राउंड उपकरण, उपकरण ऑपरेटर की सुरक्षा में मदद करता है। यह उपकरण या मशीन से जमीन तक करंट प्रवाहित करने के लिए दुसरा मार्ग प्रदान करता है। यदि किसी खराबी के कारण उपकरण का धातु फेम सक्रिय हो जाता है तो यह अतिरिक्त ग्राउंड ऑपरेटर की सुरक्षा करता है। धारा का परिणामी प्रवाह, सर्किट सुरक्षा उपकरणों को सक्रिय कर सकता है।



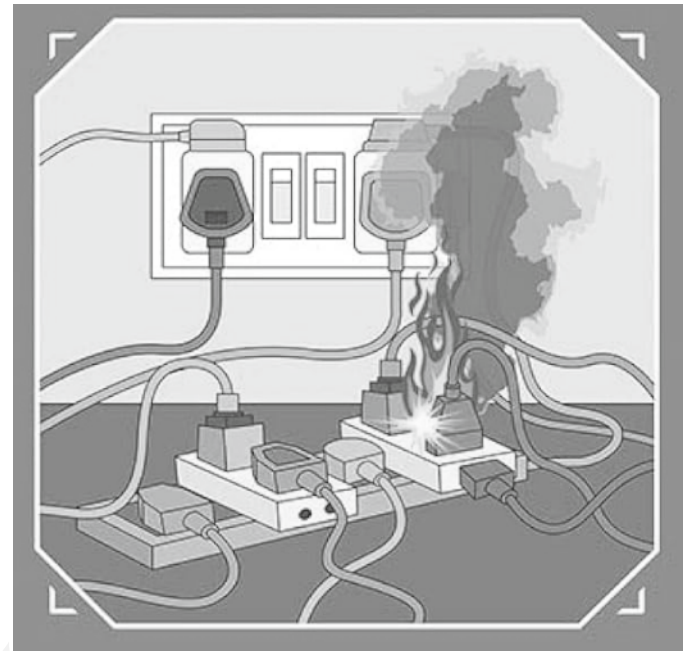
सुरक्षित कार्य पध्दतियाँ -

1. निरीक्षण या मरम्मत से पहले बिजली के उपकरणों को डी-एनर्जेट करना
2. बिजली के उपकरणों का उचित रख-रखाव करना
3. ऊर्जावान लाइनों के पास काम करते समय सावधानी बरतें
4. उचित सुरक्षात्मक उपकरणों का उपयोग करना
5. धातु के उन हिस्सों से बचाव करें जो ऊर्जावान हो जाते हैं।
6. आकस्मिक या अप्रत्याशित उपकरण स्टार्ट होने से रोकें
7. अपने आप को ओवरहेड बिजली लाइनों से बचाएं
8. कार्य निष्पादन के लिए आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करें
9. कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था करें

चूंकि बिजली को लंबे समय से एक गंभीर, कार्यस्थल खतरे के रूप में मान्यता दी गई है, जिससे कर्मचारियों को बिजली के झटके, जलन, आग और विस्फोट का सामना करना पड़ता है।



सुधा पंडित  
क्षेत्रीय प्रन्धक (सू. प्रो.) रत्नागिरी,  
कोंकण रेलवे रत्नागिरी.







## अपना प्यारा भारत

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
यहां कहीं बहती है गंगा, कहीं बहती है यमुना।  
कहीं कावेरी कहीं हैं सिंधु। कहीं बहती गोदावरी।

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
कहीं हैं होली के रंग, कहीं हैं दिवाली,  
कहीं है ईद, कहीं क्रिसमस सभी लोग त्यौहार मनाते हैं।

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
कहीं है गिद्धा, कहीं भांगड़ा, कहीं हैं, डांडिया की आवाजे।  
कहीं हैं कत्थक, कहीं हैं घूमर।  
सभी नृत्य यहां पर कर्ते हैं।

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
कहीं है हिमालय, कहीं है मरुस्थल।  
कहीं है नदियां, कहीं झीलें।

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
कहीं है केशर की खुशबू, कहीं हैं  
संतरे के बागान। कहीं है काजू, नारियल।  
कहीं है कापुस (आम) की खुशबू।

प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।  
कहीं है सुंदर ताजमहल, कहीं है स्वर्णमंदिर।  
कहीं हैं इंडिया गेट, तो कहीं हैं हवामहल।  
प्यारा भारत, प्यारा भारत, अपना प्यारा भारत।



**मृणाल**  
सुपुत्री श्री संतोष पाटोळे  
कोंकण रेलवे, रत्नागिरी.

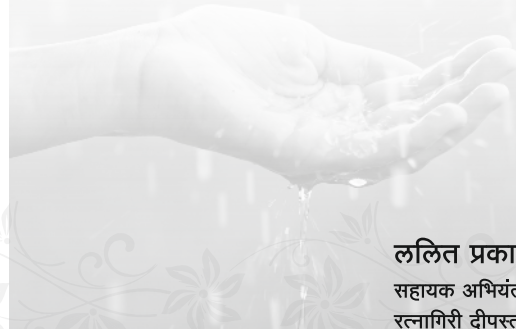
## नराकास की छवि निराली

राजभाषा प्रचार प्रसार की बागडोर है संभाली।  
तटरक्षक संस्थान ने की है पहल निराली,  
कविवरों के लिए की है व्यवस्था भारी।  
अब है सब कवियों की बारी,  
दिखलानी है अपनी कला न्यारी।  
दिन दूनी रात चौगुनी करे तरक्री नराकास हमारी,  
यही प्रयत्न रहे सदैव यही प्रार्थना हमारी।

समंदर की हर्सी लहरों के कामिल हुक्मरा हैं हम।  
नजर है जिनकी बामे अर्श पर वो पासवा हैं हम  
समंदर की हर्सी लहरों के कामिल हुक्मरा हैं हम।  
वतन के जरें जरें से मुहब्बत हमको है ये दोस्त  
नजर है जिनकी बामे अर्श पर वो पासवा हैं हम

## बीस बरसातें

देखी हैं तुम्हारे साथ अब तक बीस बरसातें,  
तुम्हारा चुपचाप गुनगुनाना।  
देखा है तुम्हारा मुश्किल वक्त में सहारा देना और मुस्कुराना,  
देखा है वा तुम्हारा तुरंत नए बहाने बनाना।  
देखा है तुम्हारा मुझे परेशान करना और मनाना,  
बस यूर्हीं हमेशा साथ निभाना  
यही है परमपिता से प्रार्थना।



**ललित प्रकाश**  
सहायक अभियंता,  
रत्नागिरी दीपस्तंभ



## भारत के रक्षक

कोटि कोटि वंदन करते हैं भारत माँ को शीश नवाए,  
इसी जमीं पर जन्में हम सब इसी जमीं पर मर मिट जाए।  
तपोभूमि है भारत भूमि जन्में यहाँ ऋषि मुनि आए  
संत विवेकानंद कबीरा इसी धरातल जन्मे आए,  
राम कृष्ण और बुध्द महात्मा लेके अवतार यहीं गए आए।  
राम कृष्ण.....

भारत की पावन माटी है इसे सभी माथे से लगाए,  
हम सब का बस एक धरम है भारत की रक्षा कर पाए।  
अपने पूर्वज योद्धायों ने मात्र भूमि को लिया बचाए,  
लक्ष्मीबाई वीर शिवाजी लड़े देश की खातिर आए।  
लक्ष्मीबाई .....

शत शत नमन करें हम उनको चरणों में दे शीश झुकाए,  
देश की रक्षा करने वाले सब वीरों को शीश नवाए।  
डटे हैं भारत की सीमा पर अपनी पैनी नजर गड़ाए  
हितलर से भी नहीं डरे हम ध्यानचंद की सुध गई आए,  
जिसने भारत के झंडे को दिया था जर्मन में लहराए।  
जिसने भारत .....

वो भी भारत का फौजी था भारत का गया मान बढा  
हमे गर्व अपनी फौजों पर फतह देश को रहे दिला,  
अपनी शान तिरंगा झण्डा कोई इसे झुका न पाया।  
यही है जज्बा हर फौजी में देश की खातिर मर मिट जाए,  
जगह जगह पर डटे हैं सैनिक फौलादी सीना चौड़ा।  
जगह जगह .....

इनके डर से दुश्मन कांपे सारे मुल्क रहे थर्राया,  
फौजी में अनुशासन होता ईमानदारी बहुत लुभा।  
देश के हर फौजी में भारत की संस्कृति समा,  
सबसे हिल मिल कर रहते हैं हिन्दू मुस्लिम सिख इसाई।  
सबसे हिल मिल .....

सब आपस में भाई भाई इक दूजे पे जान लुटाए  
आखिर देश भक्त वो अपना देश की रक्षा करने जाए,  
देश प्रेम करते हैं फौजी देश भक्ति तन मन में समाए।  
अगर कोई भारत की तरफ जो दुश्मन देखे आँख उठाए,  
आँख नोच लेंगे दुश्मन की देंगे उसको सबक सिखाए।  
एक एक दस दस को मारे इसमें झूठ जरा भी नाए  
भारत के दुश्मन को फौजी अंदर घुस कर मार लगाए,  
इनकी ताकद बड़ी अतुल है कोई शक इसमें है नाए।  
इनकी ताकत.....

वतन के रखवाले होते हैं सब्बे देश भक्त कहलाए,  
अपना सब परिवार छोड़ के देश की सेवा में गए आए।  
हम सब की खुशियों की खातिर खून पसीना रहे बहाए,  
भारत का हर वीर सिपाही सबसे रिश्ता रहा निभाए।  
सभी प्रेम करते हैं उनसे फौजी सभी से प्यार जताए,  
सारे जहां से अच्छा अपना देखो देश रहा कहलाए।  
सारे जहां से अच्छा.....

इसे हमेशा आगे रखना भारत वीरो आगे आए,  
ऐसा वतन बना दो फिर से सोने की चिड़िया कहलाए।  
हम सब वीर जवानो पर ही बैठे हैं उम्मीद लगाए,  
पराक्रमी होते हैं फौजी वो किसी से नहीं डराए।

लड़ते लड़ते आगे बढ़ते दुश्मन को दे मार गिराए,  
हाथ में झण्डा लिए तिरंगा भारत माँ की जयकार लगाए।  
हाथ में झण्डा.....

हमे गर्व अपनी फौजों पर भारत को मजबूत बनाए,  
सौ सौ बार नमन करते हम मरते दम तक लाज बचाए।  
शेर है फौजी शेर रहेगा शेर हिंदुस्तान कहाए  
अगर दहाड़े दुश्मन पर वो दुश्मन के छक्के छुट जाए,  
सत्य मार्ग पर चलने वाला फौजी सदा सत्य अपनाए।  
रमेश चंद्र की ये रचना ललित ने केवल दी है सुनाए,  
कोटि कोटि वंदन करते हैं भारत माँ को शीश नवाए।  
कोटि कोटि वंदन करते हैं .....



ललित प्रकाश  
सहायक अभियंता,  
रत्नागिरी दीपस्तंभ



## नराकास के बीस साल

हिंदी भाषा की गरिमा बढ़ाने  
नराकास की हुई स्थापना  
एक एक कर कार्यालय जुड़े  
माहोल बना हिंदी भाषा का

बैंक ऑफ इंडिया ने संभाला डोर  
नराकास के व्यवस्थापन का  
अनेक कार्यक्रम का नियोजन  
प्रेम बढ़ाने हिंदी भाषा का

हिंदी दिवस हिंदी पखवडा  
तटरक्षक, वायु अवस्थान  
आगे जाये अच्छा नियोजन  
भा जि बी निगम का सहयोग

कार्यशाला, प्रशिक्षण, रक्तदान  
खेलकूद, संगोष्ठी, काव्य वाचन, कवी सम्मेलन  
सहभाग लेकर सभी सदस्य  
हो गए बहुत बहुत आनंदित

बीते बीस साल नराकास के  
साथियों अब आगे आएँ  
नई पीढ़ी के नौजवान  
चलो थोडा हाथ बटाएँ  
हिंदी भाषा की गरिमा बढ़ाएँ

उमा दांडेकर  
भारतीय जीवन बीमा निगम



## ध्वज लगाएँ

अपमान सहे बहुत वर्ष  
आदत सी हो गई है हमें  
अभी मंदिर मे रामलला है  
चलो हर घर ध्वज लगाएँ

केशरी रंग झलके गगन में  
त्याग भाव जगे जनमन से  
होली कर दी जीवन की  
स्मरण कर घर ध्वज लगाएँ

परंपरा यदि हो गलत रूढी  
मंगल समझ लगाई गुढी  
नयी परंपरा आगे ले जाएँ  
स्वत्व जगाएँ ध्वज लगाएँ

सारे विश्व में हिंदू संस्कृती  
धर्म पंथ, अनेकों जाती  
जागे स्वदेश प्रेम जगती  
चलो साथ ध्वज लगाएँ



## आज गदगद मन मयूरा

आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का अधूरा।  
फलित हो गए यत्न सारे, कार्य सिद्ध, संकल्प पूरा।।  
शुभ अशुभ का भेद, तो अस्तित्वगत है।  
स्वानंद में तल्लीन शुभ, प्रकृति से आत्मरत है।  
अशुभ को पर नहीं चैन, सक्रिय वो दिन हो या रैन।  
करे घोषणा शुभ को मिटाना, ही सदा से लक्ष्य मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

देश अद्भुत इस धरा पर पुण्यभूमि नाम भारत।  
हो सुखी सारा जगत, इस भावना से साधनारत।  
युग युगांतर स्वर्ण पाखी बन विचरता मुक्त नभ में।  
स्वर्गसम रमणीयता का, चित्र था जिसने उकेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का .....

स्थिर कहां है कालचक्र, गति रोकना इसकी असंभव।  
कल्पना में भी नहीं जो, दृश्य हो जाते हैं संभव।  
देखते ही देखते सब, देश में छाया अंधेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

वेद की सहमी ऋचाएं, मंत्र सारे हुए मौन।  
धूमिल पड़ गया क्षात्र तेज, सिसकियां अब सुने कौन।  
ध्वस्त सारे मानबिंदु, व्यथित गंगा और सिंधु।  
चेतना को भारती की, जाने किस जड़ता ने घेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

मोक्ष दायिनी अयोध्या, जन्मभूमि राम की।  
अहं मिट जाए त्वरित, महिमा अयोध्या धाम की।  
आकार साधन था सदा से, निराकार को साधने।  
कैसे समझे मूर्ति भंजक, वो समरकंदी लुटेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

विश्वकर्मा की झलक थी, शिल्प के जिन मानकों में।  
वो मूर्तियां मंदिर शिखर, अस्तित्व में अब ना रहे।  
साकेत को दुर्भाग्य की, काली घटा ने आन घेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

निराशा भरे प्रश्न थे, ये किस दशा में जन्मभूमि।  
आशावादी समझ गए, किसी लक्ष्य की ये पृष्ठभूमि।  
शुभ अशुभ दोनों हैं पात्र, अस्तित्व की इस नाटिका के।  
रामलीला के बड़े एक, अंश को रावण ने घेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

फिर पांच सदियों तक निरंतर संघर्ष ही संघर्ष था।  
ना हुए हो यत्न जिसमें, ऐसा न कोई वर्ष था।  
अनगिनत बलिदान और, आहूतया निज प्राण की।  
तब कहीं जाकर के आया, मुक्ति का अवसर सुनहरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

राष्ट्र की स्वाधीनता के, बीते पचहत्तर वर्ष है।  
प्रतीक्षारत मानबिंदु, लंबा अभी संघर्ष है।  
सब एक स्वर से याचनारत, मांभारती की संतति से।  
लौटे पुनः वैभव हमारा, ये परम कर्तव्य तेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

थी अभिलाषा पाने की, दैदीप्यमान स्वतंत्रता।  
पर पा सके उतना ही, जितनी थी हमारी पात्रता।  
हमको मिला विश्वास घाती, स्वार्थी नेतृत्व जिसने।  
मातृभूमि के विभाजन, का रचा षड्यंत्र गहरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

स्वाधीनता के यज्ञ में, दी सब ने अपनी आहूति।  
यश प्राप्ति पर आई उभर कर, श्रेयवादी विकृति।  
जिनता प्रयोजन देश हित, परिदृश्य से वो हट गए।  
सर्वोपरि निजहित थे जिनके, जम गए वह डाल डेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का.....

पाश्चात्य वादी श्रेष्ठता का, जिन पर चढ़ा था रंग।  
सनातन से विरक्ति, जिनकी राजनीति का ढंग।  
परिवार को छाया रहा, छह दशक तक देश में।  
स्थापित रहा इस काल में, नीतियों पर पश्चिमी घेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

पर्याय जो उपलब्ध थे, राजनीति के पटल पर।  
एक जैसे थे सनातन, के प्रति श्रद्धा के तल पर।  
हिंदुत्व वादी शक्ति भी, परिदृश्य में सक्रिय थी पर।  
जनादेश मिलता था खंडित और संख्या बल अधूरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

बीच में ढांचा विवादित, ढहा आए कार सेवक।  
पराक्रम उनका है भावी, पीढियों के लिए प्रेरक।  
किंतु फिर भी राम को, रहना पड़ा तिरपाल में।  
राम भक्तों ने सहा, व्यवस्था का कोप गहरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

सनातन से द्रोह करता, वर्ग है एक स्वार्थी।  
सनातनी औदार्य का, सबसे बड़ा लाभार्थी।  
न्याय व्यवस्था मे खेली गई, इसकी घिनौनी चालो से।  
बढ़ा भक्तो का अकारण, न्याय की गलियों का फेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

लोकतंत्र में संख्या बल की, बड़ी महत्त।  
भेदे जो इस माया को, उसको ही मिलती है सत्ता।  
वर्ष बीते दशक बीते, पर खड़ा था प्रश्न कैसे।  
संख्या बल हो साध्य कैसे, टूटे ये मायावी घेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

काल की महिमा निराली कौन कब ये जान पाया।  
दशा दिशा दोनों बदलने, तपस्वी व्यक्तित्व आया।  
राजयोग ऐसा कि आया, पूर्ण बहुमत स्वयं चलकर।  
आभास ये होने लगा फिर, निश्चित छटेगा अब अंधेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

संघे शक्ति कलियुगे का, मंत्र किया था आत्मसात।  
तपस्वी सा तेज मुख पर, कालदर्शी ऋषि साक्षात्।  
श्रृगालो के परिवेश में, सिंह सी करे गर्जना।  
केशव माधव की स्वप्नपूर्ति, ही सदा से लक्ष्य मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

देश ने फिर किया अनुभव, आज तक था जो असंभव।  
कार्य जो अब तक थे बाधित, पूर्ण करना हुए संभव।  
प्रधान सेवक को पता था, अर्थ एक पुरुषार्थ है।  
फिर पांचवी बड़ी अर्थसत्ता, बनके उभरा देश मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

कोरोना का संकट छाया, तब दिखाया धैर्य अपार।  
दहल गया शत्रु किया जब, आतंकवाद पर वज्र प्रहार।  
चीन पाक तो कुछ भी नहीं अब है, विश्व को भी बोध ये।  
साहस अपार उस सीने में, है जिसका ५६ इंची घेरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

तीन सौ सत्तर हटा दी, चुभती थी जो फांस बनकर।  
भिन्न स्वर थे काश्मीर के, अपना ही भूभाग होकर।  
युक्ति ऐसी मर्म भेदी, अलगाववादी सब अवाक।  
उत्तुंग शिखरों पर चढ़ा, सौभाग्य सूचक रंग सुनहरा।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

राम को रहना पड़ा जब, अस्थायी आवास में।  
कहां नमो ने दृश्य बदले, करुंगा ये प्रयास मैं।  
मार्ग होगा जब प्रशस्थ, मंदिर के निर्माण का।  
तभी आऊंगा अयोध्या, आज ये संकल्प मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

कालयजी व्यक्तित्व जब, लेता कोई संकल्प है।  
संकल्प शक्ति से उसी की, खुल जाते विकल्प है।  
न्याय प्रक्रिया की जटिलताएं, सरल सब हो गई।  
दुर्भाग्य के बादल छटे, सौभाग्य ने क्या रंग बिखेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

न्याय करता जो जगत का, खेल उसके बड़े न्यारे।  
रामभद्राचार्य से संत, साक्ष्य देने स्वयं पधारे।  
सारे प्रमाण थे अकाट्य तब, न्यायमूर्ति ने दिया निर्णय।  
मुक्त हो गई जन्मभूमि, अन्याय का उठ गया घेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

परिश्रम और भाग्य का संयोग होती सफलता।  
कर्म की पारी प्रथम फिर, भाग्य पारी खेलता।  
काल को हुई मान्य जब, सब सूचनाएं भाग्य की।  
काल रूपी शिल्पी ने ही, राम मंदिर फिर उकेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

भव्यता और दिव्यता, इस वास्तू की जो दिख रही।  
ज्ञान हो पाने इसे है, रक्त की नदियां बही।  
सनातनी सुन कवि कहता, दृश्य ना बदले कभी ये।  
इस शुभ घड़ी में हो यही, संकल्प तेरा और मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

मां भारती के लाडले सब, सनातनियों को बधाई।  
जन्म को सार्थक बनाती, आज ये शुभ घड़ी आई।  
दृश्य को साकार करने, में हुए जो भी प्रयास।  
छोटे बड़े सब उन प्रयासों, को हृदय ने नमन मेरा।।  
आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का....

आज गदगद मन मयूरा, स्वप्न सदियों का अधूरा।  
फलित हो गए यत्न सारे, कार्य सिद्ध, संकल्प पूरा।।



श्री संदीप पाटील,  
भारतीय स्टेट बैंक, रत्नागिरी

## दीपस्तंभ

ये दीपस्तंभ, ये दीपस्तंभ, ये दीपस्तंभ,

तूफानों से हाथ मिलाते,

सैलाबों के झेलें प्रहार।

ये दीपस्तंभ -

फिर भी पूर्ण समर्पण निष्ठा से,

हमेशा सेवा देने को रहते हैं तैयार।

ये दीपस्तंभ -

रात्रि के सियाह अंधियारे में नाविकों के,

मछुआरों के बने रहते हैं उज्वल आधार।

ये दीपस्तंभ -

दीपस्तंभों के रखवाले और संचालक,

नित अनुरक्षक नई तकनीकी से रखें अद्यतन करें तैयार।

ये दीपस्तंभ -

भारतवर्ष की समुद्री सीमाओं से आंख मिलाते,

धैर्य से खड़े अडिग अपनी जगह पर।

ये दीपस्तंभ -

देश की समुद्री सीमाओं को करें गौरवान्वित,

रखें सुरक्षित कभी न माने अपनी हार।

ये दीपस्तंभ, ये दीपस्तंभ, ये दीपस्तंभ ।



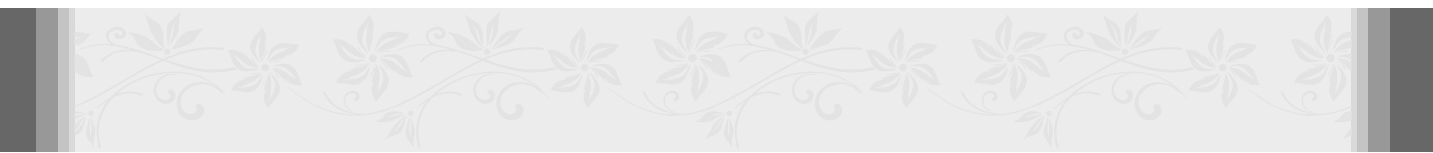
ललित प्रकाश  
सहायक अभियंता,  
रत्नागिरी दीपस्तंभ

पेड़ हैं प्रकृति के  
वरदान का  
प्रतीक,  
इनके सुरक्षा हेतु  
अपनाओ नवीन  
तकनीक ।



## हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2024-25 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1. क क्षेत्र से क क्षेत्र को 100% 2. क क्षेत्र से ख क्षेत्र को 100% 3. क क्षेत्र से ग क्षेत्र को 65% 4. क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 100% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति	1 ख क्षेत्र से क क्षेत्र को 90% 2 ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को 90% 3 ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को 55% 4.ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 90% के राज्य/संघ राज्यक्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1 ग क्षेत्र से क क्षेत्र को 55% 2 ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को 55% 3 ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को 55% 4. ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र 55% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%	70%	40%
6.	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	65%	55%	30%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुलअनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात् हिंदी ई-पुस्तक, सीडी/डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%	50%	50%
10.	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने की सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जिनमें कंप्यूटर भी शामिल है, की खरीद	100%	100%	100%



11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं ।	100%	100%	100%
13.	(I) मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधिकारियों (उ.स./निदे./सं.स.) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(II) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(III) विदेश में स्थित केंद्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण		वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण	
14.	राजभाषा संबंधी बैठकें (क) हिंदी सलाहकार समिति (ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति		वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में 2 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक) वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)	
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हों ।	40%	30%	20%
			(न्यूनतम अनुभाग)	

सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, "क" क्षेत्र में कुल कार्य का 40%, "ख" क्षेत्र में 25% और "ग" क्षेत्र में 15% कार्य हिंदी में किया जाए ।



## विदेशों में स्थित भारतीय कार्यालयों के लिए कार्यक्रम

(क) हिंदी में पत्राचार  
(भारत/विदेश में स्थित केंद्रीय सरकार  
के कार्यालयों के साथ) 50%

(ख) फाइलों पर हिंदी में टिप्पण 50%

(ग) वर्ष के दौरान नराकास की बैठकों की संख्या  
(नराकास का गठन किसी नगर में केंद्र सरकार के  
7 या इससे अधिक कार्यालय होने की स्थिति में किया  
जाए) प्रत्येक वर्ष में एक बैठक

(घ) वर्ष के दौरान विराकास (विभागीय राजभाषा  
कार्यान्वयन समिति) की बैठकों की संख्या  
(विराकास का गठन कार्यालय-अध्यक्ष की  
अध्यक्षता में किया जाए) प्रत्येक तिमाही में एक बैठक

(ड.) कंप्यूटरों सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक  
उपकरणों की द्विभाषी उपलब्धता 100%

(च) हिंदी टंकण कार्य करने वाले  
कर्मचारी/आशुलिपिक प्रत्येक कार्यालय में कम से कम एक

(छ) दुभाषियों की व्यवस्था

प्रत्येक मिशन/दूतावास में स्थानीय भाषा से हिंदी  
में और हिंदी से स्थानीय भाषा में अनुवाद के लिए  
दुभाषियों की व्यवस्था की जाए ।

# राजभाषा प्रभारियों के लिए प्रशिक्षण तथा संगोष्ठी आयोजन की झलकियां...



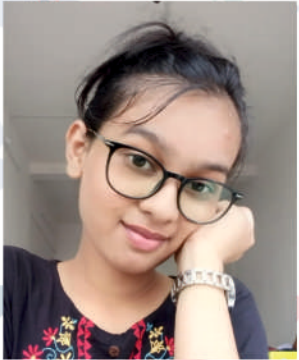
# विश्व हिंदी दिवस पर आयोजित हिंदी कवि सम्मेलन की झलकियां...



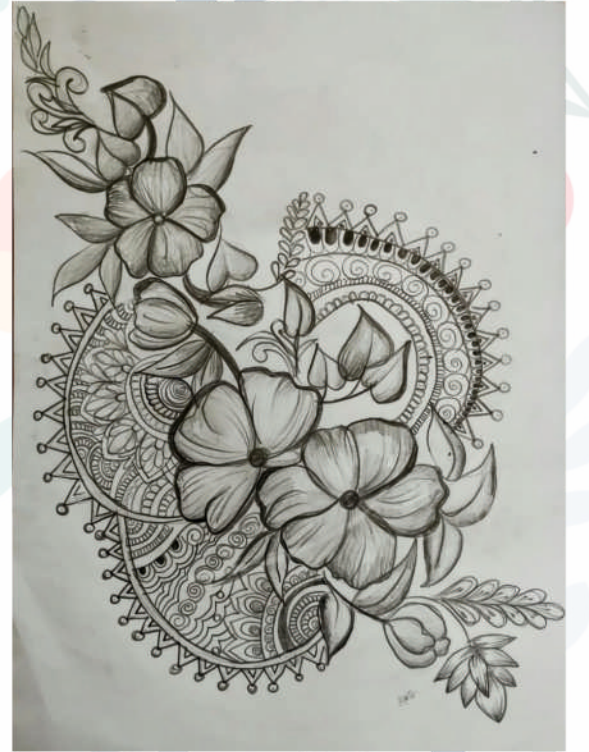
# राजभाषा प्रभारियों को श्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन हेतु सम्मान पत्र प्रदान करके गौरवान्वित किया गया



# चित्रकला



प्रकृति सहाय  
पुत्री ललित प्रकाश  
दीप स्तंभ एवम्  
डीजीपीएस स्टेशन



आज नहीं बचाओगे...  
तो कल बहुत पछताओगे! ...

**जल** की कमी को दूर करना हो  
तो **वर्षाजल** संरक्षित करें।



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, रत्नागिरी

बैंक ऑफ़ इंडिया, आंचलिक कार्यालय, शिवाजीनगर, रत्नागिरी 415 639 (महाराष्ट्र)