दक्षिण पश्चिम रेलवे

अभिव्यक्ति

अंक : 52

सितंबर, 2024

राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय
दक्षिण पश्चिम रेलवे
हुब्बल्लि

Scanned with OKEN Scanner

दक्षिण पश्चिम रेलवे

संदेश

महाप्रबंधक
दक्षिण पश्चिम रेलवे

मुझे यह जानकर हर्ष हो रहा है कि राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय, दपरे द्वारा प्रकाशित गृह-पत्रिका अभिव्यक्ति के नवीनतम अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। संस्थानों में पत्रिका का प्रकाशन उसकी साहित्यिक समृद्धि को दर्शाता है।

पिछले अंक की तरह इस अंक में भी दक्षिण पश्चिम रेलवे की गतिविधियों से अधिकारियों और कर्मचारियों को परिचित कराने के लिए कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियों की झलकियां फोटो सहित दी गई हैं। अभिव्यक्ति के इस नवीनतम अंक के सफल संपादन एवं प्रकाशन के लिए मैं रचनाकारों, पाठकों एवं राजभाषा विभाग के कर्मियों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

हमें विश्वास है कि गृह-पत्रिका अभिव्यक्ति अपने उद्देश्यों को पूरा करने में सदैव सफल रहेगी।

आपका

अरविन्द

(अरविंद श्रीवास्तव)
महाप्रबंधक

हुब्बल्लि
दिनांक : 04 नवंबर, 2024

Scanned with OKEN Scanner

दक्षिण पश्चिम रेलवे

मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
प्रधान मुख्य सिगनल व दूरसंचार इंजीनियर/दपरे

संदेश

राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय/दपरे द्वारा त्रैमासिक पत्रिका का नियमित प्रकाशन किया जा रहा है और इस यात्रा में गृह-पत्रिका अभिव्यक्ति के 52 वें अंक का प्रकाशन अत्यंत हर्ष का विषय है।

हिंदी भारतीय संस्कृति की दर्पण है। किसी भी देश की सांस्कृतिक अस्मिता की पहचान उसकी अपनी भाषा से होती है। हिंदी पत्रिकाएं जहां अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सृजनात्मक वातावरण उपलब्ध कराती है वहीं भाषा और साहित्य के संवर्धन में भी सहयोग करती हैं। पत्रिकाएं रेल कर्मियों में लेखन के प्रति रुचि उत्पन्न करने में भी उत्प्रेरक का कार्य करती हैं। इससे न केवल उनकी रचनात्मक प्रतिभा और कौशल में निखार आता है, बल्कि उनकी भाषा भी समृद्ध होती है।

मुझे आशा है कि हिंदी गृह-पत्रिका अभिव्यक्ति अपने समय और समाज तथा रेल कर्मियों के मध्य संवाद सेतु का निर्माण करेगी। इस पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य प्रधान कार्यालय/दपरे के अधिकारियों व कर्मचारियों की लेखन रुचि को बढ़ावा देना है। मैं पूर्णत: आश्वस्त हूं कि गृह-पत्रिका अभिव्यक्ति अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने में निरंतर सफलता के नए अध्याय लिखेगी।

अभिव्यक्ति पत्रिका के अनवरत प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

शोभना गुप्ता
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
प्रधान मुख्य सिगनल व दूरसंचार इंजीनियर

हुब्बल्लि
दिनांक : 04 नवंबर, 2024

Scanned with OKEN Scanner

संपादक मंडल

संरक्षक
श्री अरविंद श्रीवास्तव
महाप्रबंधक

मुख्य संपादक
श्रीमती शोभना गुप्ता
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं प्रधान मुख्य सिगनल व दूरसंचार इंजीनियर

संपादक
श्री मोहम्मद नुरुद्दीन
राजभाषा अधिकारी

सह संपादक
श्री एम सावंतनवर
वरिष्ठ अनुवादक

उप संपादक
श्री रमा कांत प्रसाद
वरिष्ठ अनुवादक

सहयोगी
श्री धिरेन्द्र कुमार,
कनिष्ठ अनुवादक
श्री गोपाल लाल मीना,
कनिष्ठ लिपिक सह टंकक
श्रीमती गजाला अ.करीम
कनिष्ठ लिपिक सह टंकक,
श्रीमती यल्लम्मा शिवप्पा कुशेमनवर
कार्यालय सहायक

संपादक की कलम से...

राजभाषा अधिकारी एवं सहायक सामग्री प्रबंधक (सामान्य)
प्रधान कार्यालय/दक्षिण पश्चिम रेलवे/हुब्बल्लि

यह प्रसन्नता का विषय है कि दक्षिण पश्चिम रेलवे के राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित पत्रिका अभिव्यक्ति का नवीनतम अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। भाषा के विकास तथा प्रचार-प्रसार में पत्रिकाओं की अहम भूमिका होती है। दक्षिण पश्चिम रेलवे पर अभिव्यक्ति पत्रिका का प्रकाशन यह दर्शाता है कि हम रेल परिचालन एवं ग्राहक संतुष्टीकरण जैसे महत्वपूर्ण कार्यों के निष्पादन के साथ-साथ रचनात्मक क्षेत्र में भी आगे बढ़ रहे हैं।

यह पत्रिका रेल कर्मियों में राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए प्रयासरत है। इसमें राजभाषा विभाग के ही नहीं बल्कि अन्य विभागों के कर्मचारियों के लेख, रचनाएँ आदि संग्रहित हैं। जिस भाषा में हम सोचते हैं उस भाषा में कार्य करना सरल और सहज होता है। केंद्रीय सरकारी कार्यालयों की राजभाषा हिंदी में हम सब सरल-सहज रूप से अपना दैनंदिन काम-काज करें, यही इस पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य भी है।

इस पत्रिका में हमारे साथी रेलकर्मियों ने अपनी सृजनात्मक लेखन क्षमता के माध्यम से अपने विचारों एवं कल्पनाओं को कहानी, कविता, लेख आदि के माध्यम से व्यक्त किया है। इसके लिए रचनाकार बधाई के पात्र हैं। मुझे आशा है कि अभिव्यक्ति का यह अंक आपको पसंद आएगा। इसे और अधिक रुचिकर बनाने के लिए आपके महत्वपूर्ण सुझावों की हमें प्रतीक्षा रहेगी। प्रस्तुत अंक के संबंध में अपनी प्रतिक्रिया से हमें अवश्य अवगत कराएं। अभिव्यक्ति पत्रिका के अनवरत प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

मो. नुरुद्दीन

मोहम्मद नुरुद्दीन
राजभाषा अधिकारी एवं सहायक सामग्री प्रबंधक (सामान्य)
प्रधान कार्यालय/दपरे/हुब्बल्लि

पत्राचार का पता

क्षेत्रीय प्रधान कार्यालय
राजाभाषा विभाग, रेल सौधा,
गदग रोड, हब्बल्लि-580 020.
फोन नं. : 0836-23-25034/20

Zonal Headquarters Office
Rajbhasha Department Rail Soudha
Gadag Road, Hubballi - 580 020.
E-mail : srrba.swr.ubl@gmail.com

पत्रिका में प्रकाशित लेखों, रचनाओं आदि में व्यक्त विचार लेखकों, रचनाकारों के अपने हैं, जिसके लिए संपादक मंडल उत्तरदायी नहीं है।

Scanned with OKEN Scanner

आधा अंग–सबके अजीज

धनंजय कुमार
मुख्य डिपो सामग्री अधीक्षक
भण्डार विभाग/प्रधान कार्यालय/दपरे

अवध विश्वविद्यालय! उत्तर प्रदेश के अयोध्या सिटी जिले में स्थापित एक विश्वविद्यालय। ज्ञात हो कि यह वही अयोध्या सिटी जिला है, जिसे पहले फैजाबाद जिले के नाम से जाना जाता था। आज नवंबर-2023 के महीने में विश्वविद्यालय के पुराने स्टूडेंस ने एल्युमनी मीट रखा था जिसमें विद्यार्थियों के अलावा प्रोफेसरों को भी निमंत्रित किया गया था। एक बड़े से हॉल में सभी लड़के-लड़कियां एकत्रित हुए थे। सभी शादी-शुदा जोड़े आपस में एक दूसरे को पति-पत्नी का जोक सुनाकर मजे ले रहे थे। इसके साथ ही सभी को विश्विद्यालय के समय के हिंदी के सबसे अजीज प्रोफेसर श्री चौधरी सर का इंतजार था।

अचानक से दीवाल घड़ी ने 11 बजाये और चिर-परिचित बूटों की आवाज के साथ उसके समय के प्रोफेसर श्री चौधरी सर का आगमन हुआ। तालियों की गड़गड़ाहट एवं सादर अभिवादन के साथ सभी ने सर का स्वागत किया। जीवन के 60 बसंत देख लेने के बाद सर के बालों में सफेदी साफ झलक रही थी। साथ ही चेहरे पर झुर्रियां साफ नजर आने लगी थी। सभी को बैठने का इशारा करके सर ने स्वयं भी आसन ग्रहण किए। चपरासी ने उन्हें माइक दिया और सर धीरे-धीरे बोलना शुरु किए।

मेरे प्यारे बच्चों! जब आप लोग हमसे बिछुड़े थे तो नवयुवक तथा अनुभवहीन थे। आज आपलोग शादीशुदा और बाल-बच्चों वाले भी हो गए हो। मैं रेस्ट रूम में बैठकर आप सभी के जोक, छींटा-कसीं और रिश्तों की खींचतान की बातें सुन रहा था। क्या आप लोग इतने सालों बाद मेरे साथ एक गेम खेलना चाहेंगें! सभी ने तुरंत हामी भरी। सर ने बुदबुदाये किसको चुनूं, गेम के लिए। अचानक उनकी नजर मेधावी छात्रा रही "रचना कात्याल" पर पड़ी। उन्होंने रचना को बुलाया और ब्लैक बोर्ड पर 25-30 ऐसे नामों को लिखने को कहा जो उसके लिए सबसे अजीज हो। रचना ने सोचते हुए 25-30 लोगों के नाम लिख दिए। सभी लोग शांत और उत्सुकता से सर को देख रहे थे।

अब सर ने उनमें से 5 सबसे कम पसंद नाम मिटाने को कहा। रचना ने कुछ सोचते हुए अपने सहकर्मियों के नाम मिटा दिए। सर ने पुनः कुछ और नाम मिटाने को कहा। रचना ने अपने पड़ोसियों के नाम मिटा दिए। ऐसा करते हुए रचना की भी उत्सुकता बढ़ती ही जा रही थी। सर ने आगे कहा कि 10 नाम और मिटा दो। रचना ने अपने सगे-संबंधियों और रिश्तेदारों के नाम मिटा दिए। अब ब्लैक बोर्ड पर जो नाम बचे थे उनमें से चार ही नाम थे। अब सर ने आगे बढ़ते हुए दो नाम और मिटाने के लिए कहा। रचना ने दो क्षण सोचा, और मम्मी एवं पापा का नाम मिटा दिया। हॉल में बैठे सभी व्यक्ति अवाक, स्तब्ध और संज्ञाशून्य से हो गये थे, क्योंकि यह गेम रचना ही नहीं अपितु हॉल में बैठे सभी व्यक्ति खेल रहे थे। अब सर ने फुसफुसाते हुए कहा-रचना! यस सर, दोनों नाम में से एक नाम मिटाओ। रचना का गला पहले ही रुंधा हुआ था। सिसकते हुए उसने-बेटे का नाम मिटा दिया। सर ने अपने आंसू पोछने के लिए रचना को पेपर नैपकीन दिए और बैठने को कहे।

अब हॉल में पिन ड्रॉप साइलेंस था। सभी की निगाहें रचना की तरफ थीं। हॉल मे सर की आवाज गूँजी - कोई बता सकता है! ऐसा क्यों हुआ? सभी मूक रह गए। रचना, तुम्हीं बताओ, तुमने ऐसा क्यों किया। जिस कोख से तुमने जन्म लिया उसे और जिसको अपने कोख से जन्म दिया, उसे भी मिटा दिया। अब तक रचना अपने-आप को संभाल चुकी थी। उसने बोलना शुरु किया। सर मेरे मम्मी-पापा बूढ़े हो चुके हैं। कुछ समय में वो मुझे छोड़कर चले जाएंगे। मेरा बेटा अपनी शादी के बाद मेरे साथ रहेगा अथवा कहीं और चला जायेगा इसका पता नहीं। परन्तु मेरे पति, जब तक मैं हूं, सदैव मेरे साथ रहेंगें। वैसे तो जीवन-मरण विधाता के हाथ में है, परंतु इस संसार में मनुष्य जीवन की जो परिपाटी है, उसके अनुसार मेरे पति ही सदैव मेरे साथ रहेंगें। मैं उनकी अर्धांगिणी, उनका नाम अंग है। शादी के सात फेरे मैंने उनके साथ लिए हैं। आगे के रिश्ते व बच्चे सब उन्हीं से हैं। अतः वही मेरे सबसे अजीज और प्यारे हैं।

रचना के चुप होते ही पूरा हॉल तालियों की गड़गड़ाहट से गूँज उठा। कार्यक्रम समाप्त हुआ, सभी स्टूडेंस अपने घर ये सोचते हुए जा रहे थे कि - कौन है उनका सबसे अजीज है।

Scanned with OKEN Scanner

यह एक कहानी ही नहीं वरन् आगामी जीवन की सच्चाई है। जो कि सभी को सोचने पर मजबूर करती है। अक्सर हम जीवन में उसी का ज्यादा अनादर करते हैं जो हमारा सबसे अजीज है। और जीवन की शाम में हम उसी को ढूढ़ते हैं। समय और कालवश किसी को मिलता है और किसी को नहीं।

वर्तमान पीढ़ी जिस तरह से रिश्तों का अनादर कर रही है उस तरह से आज कह पाना मुश्किल है कि कौन सबसे अजीज है। कौन है आधा अंग और सबसे अजीज। अब पाठकगण से सवाल है कि कौन है आपका आधा अंग और सबसे अजीज। क्या आप हैं ईमानदार और कर्तव्यनिष्ठ उसके प्रति।

भारत की कहानी

अर्जुन लाल मीना
वरि.अनु.इंजी./ड्रॉइंग(पुल सेक्शन)
इंजीनियरी विभाग/प्रधान कार्यालय/दपरे

गंगा की धार में, बहती है कहानी,
सिंदूर की रंग में रंगी, हर माँ की जिंदगानी।
सात समुंदर पार से, आई सभ्यता अनोखी,
भारत की माटी में, छिपी है खुशियों की सोखी।

धूल भरे पथ पर, चलते हैं करोड़ों लोग,
कभी हँसते, कभी रोते, जीवन की रंगीनी भोग।
शहरों की चकाचौंध में, गाँव की सादगी,
हर दिल में बसी है, संस्कृति की बगिया बड़ी।

त्योहारों की रौनक में, झिलमिलाते हैं दिये,
रक्षाबंधन की बंधन में, भाई-बहन के रिश्ते की लहर।
दीवाली की मिठास में, छिपी हैं खुशियों की बातें,
हर घर में हो रौनक, बस यही है भारत की परिभाषा।

उगता सूरज देखो, लहराता है ध्वज,
हर दिशा में छाया है, भारतीयता का मधुर रंग।
सपनों की कहानी में, बुनते हैं हम नए अरमान,
हर कदम पर हमें दिखता, भारत का सुनहरा अतीत महान।

फसलें लहराती, खेतों में करतीं नृत्य,
किसान की मेहनत में, है हर घड़ी का गीत।
संगीत की लहरों में, भक्ति का स्वर समाया,
भारत की इस धरा ने, हर दिल को है सजाया।

आओ, मिलकर करें हम, इस भूमि का सम्मान,
संस्कृति की इस बगिया में, खिलें प्रेम के फूल निराला।
भारत की कहानी है, विविधता की पहचान,
सपनों की इस धरती में, बसी है हमारी जान।

बीत गए वो दिन

नरेंद्र कुमार गुर्जर
कनिष्ठ लिपिक/वाणिज्य विभाग
प्रधान कार्यालय/दपरे

अच्छी थी पगडंडी अपनी, सड़कों पर तो जाम बहुत है।
फुर्र हो गई फुर्सत अब तो, सबके पास काम बहुत है।।
बीत गए वो दिन ....

दूध-दही पीते नहीं, कहते हैं जुकाम बहुत है।
पीते हैं चाय और कॉफी, तब कहते हां आराम बहुत है।।
बीत गए वो दिन ....

उजड़ गए सब बाग-बगीचे, दो गमलों में शान बहुत है।
आदी हैं ए.सी. के इतने, कहते हैं बाहर घाम बहुत है।।
बीत गए वो दिन ....

बंद हो गई चिट्ठी-पत्री, फोन पर पैगाम बहुत है।
सुविधाओं का ढेर पड़ा है, पर इंसान परेशान बहुत है।।
बीत गए वो दिन ....

झुक-झुक कर स्कूल जा रहे बच्चे, बस्तों में सामान बहुत है।
नहीं जरुरत बुजुर्गों की अब, हर बच्चा बुद्धिमान बहुत है।।
बीत गए वो दिन ....

Scanned with OKEN Scanner

बिजली के आघात से बचने के उपाय

आर. के. शर्मा
मुख्य विद्युत सामान्य इंजीनियर
प्रधान कार्यालय/दपरे

बिजली के आघात से पीड़ित किसी व्यक्ति को देखें तो क्या करें?

- सावधानी से आगे बढ़ें ।
- व्यक्ति को यथाशीघ्र बिजली के स्रोत से अलग करें।
- शीघ्र ही बिजली की आपूर्ति बंद करें ।
- सूखी लकड़ी के टुकड़े जैसे किसी रोधक/ इन्सुलेटिंग पदार्थ का उपयोग कर उस व्यक्ति को बिजली के स्रोत से अलग करें।
- बिजली के आघात से पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में न आएं, अन्यथा संपर्क में आए व्यक्ति को भी आघात लग सकता है।

बिजली के आघात लगने के उपरांत किए जाने वाले सुरक्षात्मक उपाय

- व्यक्ति को बिजली के स्रोत से अलग करने के बाद, यदि वह बेहोश हो तो एम्बुलेंस को बुलाएं।
- केवल आवश्यक ज्ञान और कुशलता प्राप्त लोगों को ही प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करनी चाहिए।
- यदि व्यक्ति होश में है और स्वस्थ्य लग रहा हो, तो भी उसकी स्थिति पर नजर रखनी चाहिए, क्योंकि शरीर में आघात का भाव तुरंत स्पष्ट नहीं हो सकता है।
- अत्यंत खराब स्थिति में, बिजली के झटके से इलेक्ट्रोपोरेशन की स्थिति उत्पन्न हो सकती है, जिससे शरीर में कोशिकाएं टूट जाती हैं और ऊत्तक नष्ट हो जाते हैं।
- इसके अतिरिक्त गहरी जलन, मांसपेशियों की क्षति और हड्डियों के टूटने जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

घर पर बिजली के आघात से बचने हेतु सुरक्षा संबंधी उपाय

- बिजली संबंधी बेहतर सुरक्षा के लिए हमेशा उपकरण पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- अपने घर की सुरक्षा के लिए ओवरलोडेड आउटलेट्स पर ध्यान दें।
- अपने घर को सुरक्षित रखने के लिए क्षतिग्रस्त तारों को बदलें या उसकी मरम्मत करें।
- संभावित जोखिम को और भी कम करने के लिए उपयोग में न आने वाले सभी उपकरणों को प्लग से निकाल दें।
- बिजली के आघात से बचने के लिए विद्युतीय उपकरणों और आउटलेट को जल से दूर रखें।
- विद्युतीय उपकरण अधिक गर्म न हो इसके लिए हवा के संचार के लिए समुचित स्थान दें।
- आग से उत्पन्न होने वाले खतरों से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि सभी एग्जॉस्ट पंखे साफ हों।
- जाँच करें कि आप अपने सभी उपकरणों में उचित वाट का उपयोग कर रहे हैं।
- संभावित दुर्घटनाओं के निवारण हेतु हीटर और वॉटर हीटर के प्रति सचेत रहें।
- बिजली के उपकरणों और शॉकेट को बच्चों के पहुंच से दूर रखें।
- अपने बच्चों को शिक्षा दें कि वे बिजली के तारों को न खींचें, इस प्रकार इससे हेने वाले दुर्घटनाओं की रोकथाम करें।
- सॉकेट पर सुरक्षा कवर लगाएं और हमेशा तीन पिन वाले प्लग टॉप का उपयोग करें।

Scanned with OKEN Scanner

घर पर बिजली के आघात से बचने के कुछ अन्य उपाय

- यह सुनिश्चित करें कि अर्थिंग का तार अर्थिंग पिन के सॉकेट से जुड़ा हुआ है।
- कनेक्शन और अर्थ वैल्यू के लिए अर्थिंग का परीक्षण करवाएं।
- न्यूट्रल को कभी भी पानी की पाइप लाइन से न जोड़ें या पानी की पाइप लाइन को अर्थिंग के रूप में उपयोग न करें।
- पाइप लाइन के लिए अलग से अर्थिंग कनेक्शन बनाएं।
- घरेलू विद्युत आपूर्ति में RCCB का उपयोग करें।
- बिजली के तारों या उपकरणों में चिंगारी दिखाई देने या अधिक गर्म होने पर सबसे पहले बिजली की आपूर्ति बंद करें फिर किसी बिजली मिस्त्री को बुलाएं।

बिजली का करंट लगने पर होने वाले छोटे–मोटे दुष्परिणाम

- मतली, सिरदर्द, थकान, भ्रम, और आंशिक रूप से याद्दाश्त चला जाना।
- झुलसाना:
  - ❑ **First-degree** : लाल या गुलाबी त्वचा जिसमें जलन तो होता है पर कोई फफोला नहीं होता।
  - ❑ **Second-degree**: फफोले के साथ लाल और नम दिखना।
  - ❑ **Third-degree** : शुष्क, कड़ा और चमड़े जैसा भूरा, मोम जैसा या मोती जैसा सफ़ेद।
  - ❑ **Fourth-degree** : काला और जला हुआ दिखना, जिसमें मांसपेशियों या हड्डियों का शामिल होना संभव है।

बिजली का करंट लगने के बाद होने वाले घातक दुष्परिणाम

- दर्दनाक चोटें आना तथा चलने-फिरने में समस्या उत्पन्न होना।
- कम्पार्टमेंट सिंड्रोम: रक्त की आपूर्ति में रुकावट के कारण सूजन (edema) होना।
- अंग-विच्छेदन: विद्युतीय आघात से अंग-विच्छेदन के कारण बाह्य या आंतरिक रूप से घाव बनना।
- आंतरिक क्षति: आंतरिक अंग और ऊतक क्षतिग्रस्त होना।
  - ❑ रक्त का संवहनीय क्षति
  - ❑ घातक हृदय अतालता
  - ❑ अंग विफलता: पेट, यकृत, फेफड़े, मस्तिष्क, गुर्दे की विफलता
- धक्का लगने से चोट आना।

बिजली का करंट लगने के दीर्घकालिक दुष्प्रभाव

शारीरिक दुष्प्रभाव :

- आँखों की समस्याएँ, विशेष रूप से मोतियाबिंद का तेजी से बढ़ना।
- दर्द जिससे कई लोगों को जीवन में सामान्यत: इससे संतोषजनक राहत नहीं मिलती ।
- विशेष रूप से अंग-विच्छेदन से पीड़ित लोगों को दर्द या खुजली का आभास होना।
- मांसपेशियों की क्षति के कारण जोड़ों में अकड़न, गठिया एवं सिकुड़न होना ।
- मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना ।
- स्थायी तंत्रिका संबंधी चोटें जैसे पक्षाघात होना ।
- आघात लगने के परिणामस्वरूप जले हुए अंग पर संभवतः खुजली होना।

मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभाव

- संज्ञानात्मक क्षमताओं में कमी, विशेष रूप से बोलने में, स्मरण करने में एवं चेतन संबंधी कार्यों में।

Scanned with OKEN Scanner

- अभिघातजन्य तनाव विकार उत्पन्न होना (PTSD) ।
- चिंता ।
- अवसाद ।
- भय उत्पन्न होना।
- याद्दाश्त जाना, विशेष रूप से दुर्घटना घटित होने एवं स्वस्थ होने के समय ।

तंत्रिका संबंधी दुष्प्रभाव:

- तंत्रिका में क्षति पहुंचने के कारण पेरेस्थेसिया होना अर्थात सुन्न होने, झुनझुनी या सुई चुभने जैसा प्रतीत होना।
- मध्य तंत्रिका में क्षति पहुंचने के कारण कार्पल टनल सिंड्रोम होना।
- पक्षाघात होना।
- मिरगी आना ।
- चक्कर आना, संतुलन खोना या बेहोश होना ।
- कानों में बजने की आवाज़ (टिनिटस) या धीरे-धीरे सुनने की क्षमता कम होना ।
- झटका महसूस होना।
- माइग्रेन होना।

तो क्या आप कभी करेंगे ?

- सस्ते एवं असुरक्षित विद्युत उपकरण खरीदेंगे
- बिना आईएसआई मार्क के बिजली का सामान खरीदेंगे
- बिजली के सस्ते तार खरीदेंगे
- सुरक्षा संबंधी सावधानियों से अनभिज्ञ रहेंगे
- बच्चों को बिजली के उपकरणों के आस-पास बिना निगरानी के छोड़गें
- विद्युत संबधी त्रुटि को स्वयं ठीक करने का प्रयास करें
- क्या आप विद्युत सुरक्षा उपकरण को बायपास करेंगे
- क्या आप इलेक्ट्रिक या इसके उपकरण को इंस्टॉल करने में हस्तक्षेप करेंगे
- क्या आप दो तार वाला प्लग एवं ढीले तारों का उपयोग करेंगे

यदि आपका उत्तर हां है तो फिर से सोचें बिजली के झटके का असर

क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की पिछली बैठक की झलकियाँ

विशेष कार्य

महप्रबंधक महोदय दक्षिण पश्चिम रेलवे के पावर लिफ्टिंग टीम को प्रथम स्थान प्राप्त करने के उपलक्ष्य में उन्हें पुरस्कृत करते एवं बधाई देते हुए

श्री आर. के. शर्मा/मुख्य विद्युत सामान्य इंजीनियर/दपरे क्षेराभाकास की 78वीं बैठक के दौरान तकनीकी सेमिनार प्रस्तुत करते हुए

विशेष प्रयास

हिंदी सप्ताह-2024 के उद्घाटन समारोह के दौरान श्री रमा कांत प्रसाद/वरि. अनुवादक हिंदी दिवस मनाए जाने का विशेष कारण पर संक्षिप्त प्रकाश डालते हुए

क्षेराभाकास की 78वीं बैठक के दौरान श्री धिरेन्द्र कुमार/कनि. अनुवादक शहीद चंद्रशेखर आजाद का संक्षिप्त जीवनगाथा प्रस्तुत करते हुए

Scanned with OKEN Scanner

महाप्रबंधक/दपरे एवं अन्य अधिकारियों द्वारा रेल सौधा परिसर में वृक्षारोपण की झलकियाँ

सेवानिवृत्ति पर रेल अधिकारियों को सेटलमेंट के उपरांत महाप्रबंधक महोदय सम्मानित करते हुए

शिक्षक दिवस-2024 के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम की झलकियाँ

Scanned with OKEN Scanner

यूं इलजाम न लगाओ

गजाला अब्दुल करीम
कनिष्ठ लिपिक/राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय/दपरे

सबरीन जानती थी कि वह सोनु की उपेक्षा करती रहती है। मगर इससे वह दूसरी शादी कर लेगा उसे उम्मीद भी नहीं थी। सबरीन ने ऐसा कभी सोचा भी नहीं था। वह उस स्त्री से मिलना चाहती थी जिससे सोनु ने शादी किया था। जब सबरीन उस औरत से मिली तो उसके होश उड़ गए।

अरे! तुम कब आए, जब साद सबरीन के ससुराल से वापस आया तो साद को देख कर उसे पूछ बैठी क्या बात है तुम मुझसे क्या छुपा रहे हो ? नहीं दीदी कुछ नहीं, फिर थोड़ी देर बाद गभींर स्वर में साद बोला दीदी तुम सुन नहीं सकोगी, जीजा जी मिले थे, और उन के साथ एक स्त्री भी थी और उन्होंने बोला कि मैंने दूसरी शादी कर ली है।

और उस लड़की ने भी कहा कि बोल दो अपनी दीदी को कि अब उसे आने की कोई जरुरत नहीं हैं कुछ दिनों में तलाकनामा भेज देगें। सब रिश्ते खत्म कर देंगे,और दोनों हसंने लगे।

सबरीन की आखों से आँसु बहने लगे, उसका मन तो चाह रहा था कि फूट-फूट कर रोए लेकिन सबरीन ने खुद को सभांला क्योंकि वो सोचने लगी यह बात अम्मी-अब्बा को मालूम हुई तो कयामत आ जाएगी। वह साद से बोली घर में इस बात का पता नहीं चलना चाहिए। यह कहती हुई तेजी से अपने कमरे में आ गई, पलंग पर गिरते ही उसका मन भर आया और वो फूट-फूट कर रोने लगी, आँसु कुछ इस तरह तेजी से बहने लगे कि तकिए का कवर गीला हो गया, सिर दर्द से फटा जा रहा था, बस एक ही प्रश्न दिमाग में आ रहा था की सोनु ने ऐसा क्यों किया ? इस बारे में सोचती तो सोनु का आखरी संदेश मेरे दिमाग में आ रहा था,जो कुछ दिन पहले ही सबरीन को मिला था। सबरीन मैं अपनी गलती स्वीकार कर चुका हूँ और तुमसे माफी भी मागं चुका हूँ। फिर भी तुम्हारा यह व्यवहार मेरी समझ में नहीं आ रहा है। मैं तुमको इतनी जिद्दी तो नहीं समझता था और फिर इस जिद्द से फायदा भी क्या है? मेरे समय से न आने को मेरी जिद्द न समझो। यह मेरी मजबूरी है, दफ्तर में इतना काम है कि 4-4 घंटे ज्यादा काम करना पड़ता है। एक घंटे की छुट्टी लेना भी मुश्किल है, तो तुमको लेने आने के लिए 2 दिन का समय मिलना तो असंभव ही है। तुम जानती हो मैं एक क्षण भी तुम्हारे बिना नहीं रह सकता, तुम्हारे बिना मेरे सारे काम अधूरे हैं। ये 6 महिने मैंने किस तरह बिताए हैं मैं ही जानता हूँ। इसलिए अब तो मुझ पर दया करो, अब जिद्द छोड़ो और चली आओ, यदि तुम 2 दिन में नहीं आई तो सुन लो मैं दूसरी शादी कर लूंगा क्योंकि किसी साथी के बिना जीवन बिताना दुश्वार हो गया है। पत्र पढ़ कर उस का मन धडक उठा। सबरीन ने अपनी जिद्द छोड़ देने का निर्णय लिया पर सबरीन को लगा की सोनु के पत्र में छल-कपट निहित है। उसे यह भी लगा कि जब वह लौट कर आएगी तो सोनु अपनी हार नहीं मानेगा, बल्कि उसकी हसीं उड़ाएगा और कहेगा कि आखिर आना ही पड़ा न, बहुत कहती थी कि जब तक तुम नहीं आओगे मैं नहीं आऊंगी। यह सोच कर सबरीन ने अपना निर्णय बदल लिया था। उसे सोनु की दूसरी विवाह की बात तो धमकी ही लगी थी वह उसे इतना प्यार करता था कि उससे सारे संबधं तोड़ लेने की कल्पना भी नहीं कर सकता था, फिर भला दूसरा विवाह! यह तो असंभव था उसे सचमुच इस बात पर विश्वास नहीं हुआ कि सोनु ने दूसरा विवाह कर लिया है। कुछ सोच कर वह उठी, अपने आंसु पोंछे और साद को आवाज दी, साद आया तो उससे पूछा साद कहीं उन्होंने तुमसे मजाक तो नहीं किया है? दीदी पहले मैंने भी यही सोचा था की जीजाजी ने मेरे साथ मजाक ही किया है, मैं अपनी शंका दूर करने के लिए मैंने छुप कर उनका पीछा किया वे दोनो तुम्हारे घर गए और फिर रात में भी वह स्त्री बाहर नहीं आई। साद की इस बात ने सबरीन को भीतर से तोड़ डाला। तो क्या सच में सोनु ने दूसरा विवाह कर लिया? वह सोचने लगी कि उसका ध्यान साद पर गया और सबरीन साद से बोली अच्छा अब तुम जाओ। तो साद चला गया। साद के जाते ही उस के आँखों से आंसु बहने लगे। सबरीन का मन कहने लगा कि ऐसी स्थिति में सौनु दूसरा विवाह नहीं कर सकता। तो फिर क्या करता? सचमुच सोनु को एक सहारे की जरुरत थी। वह तो उस का सहारा थी। जब वही उससे दूर हो गई तो वह क्या करता ? खाने-पीने का कष्ट, दफ्तर देखें या घर, वह थी तो पूरा घर संभाल लेती थी। उसके जीवन से निकल जाने से जो कमी पैदा हो गई थी। सोनु ने वो कमी दूसरा विवाह करके पूरी कर लिया, तो क्या सोनु की सब बातें............ वह प्यार सब झूठ था ? विवाह की पहली रात को सोनु ने सबरीन से कहा था मैं एक दफ्तर में साधारण पद पर हूं,मेरी दुनिया में कोई नहीं है, यही मेरा एक छोटा छोटा सा घर है जो अब तुम्हारा है। मैं तुम्हें इससे अधिक और कुछ नहीं दे सकता। वह सोनु की बात का क्या उत्तर दे उसकी समझ में नहीं आ रहा था।

Scanned with OKEN Scanner

और सोनु गीत गुनगुनाने लगा .... सोनु ने उसे सोना चांदी या महल नहीं दिया था बस एक छोटा सा घर दिया था और वह इस छोटे से संसार में एक दूसरे के साथ बहुत खुशी-खुशी रहते थे। एक दिन सबरीन के अब्बा सबरीन से मिलने आए और दो दिन उनके घर रहे।

एक दिन सोनु शाम में दफ्तर से आया, आते ही सबरीन पर बरस पड़ा। सबरीन तुम्हारे अब्बा अपने आप को क्या समझते हैं ? उन्होंने मेरा अपमान किया है। अब वह एक पल भी यहां नहीं रहे सकते। "मैं स्वयं यहां नहीं रहना चाहता हूँ" सबरीन के अब्बा बोले, इससे पहले कि सबरीन कुछ समझ पाती, अब्बा आ गए और बोले सच्चाई सामने आ गई तो धमकाने लगे हो, मैं तुम्हें ऐसा नहीं समझता था। मेरी बेटी भोली है वह तुम्हारे चाल को क्या समझे कि तुम उसके साथ क्या नाटक खेल रह हो? सबरीन के समझ में तो कुछ नहीं आ रहा था। परन्तु अब्बा के मुंह से ऐसी बाते सुन कर सोनु को बहुत क्रोध आ रहा था। उसने कुछ ऐसी बातें की जिनसे सबरीन को भी अपने अब्बा का अपमान का अनुभव होने लगा। स्वयं पर नियंत्रण रखते हुए सबरीन ने वास्तविकता जानने का प्रयत्न किया तो सोनु ने बताया कि वह अपने दफ्तर में काम करने वाली एक लड़की रीना के साथ बैठकर होटल में चाय पीने के दौरान तुम्हारे अब्बा आ गए और दोनों पर आरोप लगा कर अपमानित करने लगे। अब्बा बताने लगे कि वे आरोप नहीं वास्तविकता थी। सोनु का रीना से संबंध हैं वे उसी मुद्रा में बैठे बातें कर रहे थे। सबरीन समझ गई की वास्तव में दोनों एक दूसरे को गलत समझ रहे हैं परन्तु दोनों भी आपनी गलती को स्वीकारने को तैयार नहीं।

सबरीन ने सोनु को समझाया कि अब्बा पुराने विचारों के हैं यदि वह अब्बा को समझा देता कि ऐसी कोई बात नहीं हैं तो वे अपनी भूल समझ पाते। परंतु अब्बा को समझाने के बजाय सोनु ने ही विवाद बढ़ाया। गलती सोनु की है इसलिए सोनु को अब्बा से क्षमा मांग कर इस विवाद को यहीं समाप्त कर देना चाहिए था। सबरीन स्वंय ही अब्बा को समझा देती मगर सोनु नहीं माने। अब्बा तो एक पल भी रुकने को तैयार नहीं थे। अंत में उसने भी अपना निर्णय सुना दिया कि यदि सोनु ने क्षमा नहीं मांगी तो वह इस घर में नहीं रहेगी। इस पर सोनु ने भी कह दिया कि उसे उसकी कोई अवश्यकता नहीं है,और सबरीन क्रोधित होकर अब्बा के साथ मायके चली गई। कुछ दिन गुजरे तो सोनु को अपनी गलती का एहसास हुआ। उसने सबरीन से क्षमा मांगते हुए वापस आने के लिए फोन किया परंतु सबरीन अपनी जिद्द पर अड़ गई। सबरीन ने भी कहा कि जब तक आप स्वंय यहां आ कर उसे नहीं ले जाएंगे और अब्बा से क्षमा नहीं मांगेगे वह वापस नहीं आएगी। सोनु का एक ही उतर था कि मुझमें तुम्हारें अब्बा से नजर मिलाने की शक्ति नहीं हैं। अपने व्यवहार पर मैं लज्जित हूं इसलिए मैं नहीं आ सकता तुम्हारे घर। सबरीन और जहां तक रीना का प्रश्न था वह जानती थी कि अब्बा ने दोनों को गलत समझा है दोनों एक ही दफ्तर में काम करते हैं। इसलिए साथ-साथ चाय पीने गए होंगे। पुराने विचारों वाले अब्बा उनके हसीं-मजाक को कुछ और ही समझ बैठे, सोनु तो सबरीन के बिना किसी और की कल्पना भी नहीं कर सकता था। परंतु वह दूसरी स्त्री कौन हो सकती है ? जिससे सोनु ने दूसरा विवाह किया है। वह रीना भी हो सकती है सबरीन सोच ही रही थी की उसे सोनु का वो गीत याद आया जो सोनु हर वक्त गाया करता था .... तू मेरी जिदंगी है, तू मेरी बंदगी है, तू ही प्यार, तू ही चाहत, तू ही हर खुशी है...........। काम के संबंध में साद सोनु (जीजाजी) के शहर से होकर आया था। परंतु सबरीन को पता नहीं था कि साद वहां से इतनी बुरी खबर लाएगा। क्या किया जाए सबरीन को कुछ समझ नहीं आ रहा था वह सोच में पड़ गई। बहुत देर सोचने के बाद सबरीन ने निर्णय लिया की वह सोनु के घर जा कर सोनु से इस विषय में बात करेगी। अखिर सोनु ने दूसरा विवाह क्यों किया? और सबरीन सोनु के घर चली गई।

धड़कते दिल के साथ सबरीन ने दरवाजा खटखटाया, दरवाजा खोलने वाली एक महिला ही थी उस महिला ने सबरीन को नीचे से उपर तक देखा और कहने लगी अखिर आप आ ही गई। परंतु अब कोई फायदा नहीं और वह महिला हँसने लगी, तभी सोनु भी आ गया और मुसकुराने लगा, मानों कोई जंग जीत ली हो। वह महिला जो सोनु के घर पर थीं वह कोई और नहीं सोनु की भाभी ही थी।

भाभी ने सबरीन को देखा और बोली कि सबरीन, तुम ये कैसे सोच सकती हो कि तुम्हारे होते हुए सोनु दूसरा विवाह कर सकता है?

सबरीन को अपनी गलती का एहसास हुआ और वह रोने लगी, तभी सोनु ने आगे बढ़ कर उसे थाम लिया, और सोनु खुशी के मारे वही गीत गुनगुनाने लगा, ... तू मेरी जिदंगी है, तू मेरी बंदगी है, तू ही प्यार तू ही चाहत, तू ही हर खुशी है...........।

सब चिंता छोड़ दो

बाहुबली भोसगे
हिंदी प्राध्यापक (सेवानिवृत्त)
गृह मंत्रालय

सब चिंता छोड़ दो
खाओ पियो मौज करो
मौज से उड़ाओ पेंशन।1।

हुकुम चलता है जब तक
कर लो हुकुमत भाई
फिर नहीं मानेंगे कोई
सुझाव बाल-बच्चे भी।2।

गुस्सा करने की उम्र तो चली गई भाई
कोई कहे क्षमा चाहता हूँ
तो भी कहो कोई बात नहीं।3।

जब तक हाथ में है व्यवहार
हाथ भरकर रखो तब तक
फिर पानी भी माँगने पर ही मिलेगा
ऐसी होगी हालत।4।

कई बार जीत चुका हूँ बाजी
और कई बार हार चुका हूँ बाजी
अब कहो जीवन से कि कोई न रखे बाजी।5।

खोने का ग़म न करना,
मिला है जो उसमें खुश रहना
क्योंकि बिना बताए न जाने
कब दिल की धड़कन का है रुक जाना।6।

कभी कोई किया हो पाप
तो कर लो उसका प्रायश्चित
बिना किसी आपत्ति के
भगवान करेंगे उसे माफ़।7।

दौड़-धूप चिंता उतावलापन
ये मिलकर बनते हैं भूत
बीपी, शुगर से कहो रुक जाओ
आगे नहीं कोई परमिशन।8।

मौत आ जाए तो मरना मज़े से, नहीं डरना
और हाथ हिलाकर बिना किसी विकल्प के
डोलते हुए चले जाना।9।

बूढ़ापे का सरस नाम है
कोई कहे इसे संन्यासाश्रम
कोई कहे इसे वानप्रस्थाश्रम
पर मैं तो कहता हूँ आनंदाश्रम।10।

बुढ़ापे में हमें कैसे रहना चाहिए

बुढ़ापे में हमें कैसे रहना चाहिए
घर में हों तो आश्रम जैसा
आश्रम में हों तो घर जैसा
खुश रहना और
खुशी से रहना।1।

कहीं जमना नहीं
पुरानी बातें याद नहीं करना
हमारे जमाने में ऐसा होता था ऐसा कहना नहीं
अपमान हो तो मन में लाना नहीं।2।

बात को अनावश्यक बढ़ाना नहीं
सुख की भट्टी जलाते रहना सबसे दोस्ती बनाए रखना
राग व लोभ को दूर भगाते रहना।3।

आनंद से हमेशा अनुभव करते रहना
लेंस लगवाकर ठीक तरह से देखना
बत्तीसी लगवाकर अच्छी तरह से खाना चबाना
श्रवण यंत्र से ठीक तरह से सुनना।4।

पार्क में जाकर आना
मंडली में जाकर भजन गाना
टी वी सीरियल देख लेना
बच्चों के सामने चुपचाप रहना।5।

पोते पोतियों के साथ खेलते रहना
बीबी बच्चों के साथ खुश रहना
मित्रों के साथ गप्प लड़ाते रहना
समय निकालकर
चाय की केटली देखते रहना।6।

पत्नी के सामान उठाने में थक जाए तो बैठ जाना
जब चाहें जूस-शरबत पीते रहना
सीनियरों के क्लब में जाते रहना
मन न लगे तो
दिल हल्का करने के लिए थोड़ा गा लेना
एकांत में थोड़ा नाच लेना
कोई देख ले अगर तो
व्यायाम समझना
मौज में रहना, मस्त रहना।7।

अगर थक जाएँ तो सो जाना
अगर जग जाएँ तो संगीत समझना
जागते-जागते नसकोरा बोलना
अगर कोई टोके तो धीरे से हँस लेना।8।

Scanned with OKEN Scanner

स्वच्छ भारत अभियान का मूल्यांकन और इसे बेहतर ढंग से क्रियान्वित करने के उपाय

अर्जुन लाल मीना
वरि.अनु.इंजी./ड्रॉइंग(पुल सेक्शन)
इंजीनियरी विभाग/
प्रधान कार्यालय/दपरे

प्रस्तावना

स्वच्छता भारत की सांस्कृतिक और सामाजिक धरोहर का अभिन्न अंग रही है। प्राचीन काल से ही भारतीय समाज में स्वच्छता और साफ-सफाई पर विशेष जोर दिया जाता रहा है। महात्मा गांधी ने इसे विशेष रूप से राष्ट्रीय आंदोलन का हिस्सा बनाया, उनका मानना था कि स्वच्छता के बिना सच्ची आजादी प्राप्त नहीं की जा सकती। उन्होंने कहा था, स्वच्छता स्वतंत्रता से अधिक महत्वपूर्ण है, यह बात इस विचारधारा को दर्शाती है कि शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वच्छता के बिना समाज की प्रगति असंभव है।

भारत में स्वच्छता को एक व्यापक मुद्दे के रूप में समझा जाता रहा है, लेकिन स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भी इसे राष्ट्रीय एजेंडा में उतनी प्रमुखता नहीं मिल पाई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2 अक्टूबर 2014 को स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत ने इस दिशा में एक नया अध्याय जोड़ा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य था 2019 तक महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के अवसर पर भारत को एक स्वच्छ और खुले में शौच मुक्त (ODF) देश बनाना। गांधीजी के स्वप्न को साकार करने के लिए इस योजना को जन-आंदोलन का रूप दिया गया, जिसमें प्रत्येक नागरिक को स्वच्छता का दायित्व निभाने के लिए प्रेरित किया गया।

स्वच्छ भारत अभियान न केवल एक सरकारी योजना है, बल्कि यह समाज में जागरूकता फैलाने का एक सशक्त प्रयास है। इसमें शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में स्वच्छता, कचरा प्रबंधन, और साफ-सफाई को एक समग्र दृष्टिकोण से देखा गया है। लेकिन जैसे-जैसे यह अभियान आगे बढ़ा, इसकी चुनौतियों और अवसरों पर विचार करना आवश्यक हो गया। इस निबंध में हम स्वच्छ भारत अभियान का मूल्यांकन करेंगे, इसकी उपलब्धियों और सीमाओं का विश्लेषण करेंगे और इसे बेहतर ढंग से क्रियान्वित करने के उपाय सुझाएंगे।

स्वच्छ भारत अभियान के उद्देश्य

1. खुले में शौच मुक्त (ODF) भारत: इसका मुख्य लक्ष्य था कि भारत को खुले में शौच मुक्त बनाया जाए। इसके तहत ग्रामीण और शहरी इलाकों में करोड़ों शौचालयों का निर्माण किया गया, जिससे सार्वजनिक स्वास्थ्य में सुधार हुआ और महिलाओं की सुरक्षा और गरिमा की रक्षा की जा सके।
2. स्वच्छता की आदतों का विकास: स्वच्छता और साफ-सफाई की आदतों को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया गया। महात्मा गांधी का कहना था, स्वच्छता में ईश्वर का निवास होता है, और इसी विचारधारा पर यह अभियान आधारित है। लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना और उन्हें प्रेरित करना कि वे अपने घर, गली, मोहल्ले और आसपास के इलाकों को स्वच्छ रखें।
3. कचरा प्रबंधन: शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में ठोस और तरल कचरे के प्रबंधन के लिए सुदृढ़ व्यवस्था स्थापित करना भी इस अभियान का एक प्रमुख उद्देश्य था। इसके तहत कचरे को वैज्ञानिक तरीके से एकत्रित करना, पुनर्चक्रण करना और निपटान की प्रक्रिया को सुदृढ़ करना प्रमुख लक्ष्य था।
4. स्वच्छता के प्रति सामुदायिक भागीदारी: इस अभियान को सफल बनाने के लिए सामुदायिक भागीदारी को बढ़ावा दिया गया। सरकार ने इसे केवल एक सरकारी योजना के रूप में नहीं देखा, बल्कि जनभागीदारी के माध्यम से इसे एक सामाजिक आंदोलन के रूप में स्थापित किया।

स्वच्छ भारत अभियान का मूल्यांकन

4. सकारात्मक प्रभाव

शौचालयों का व्यापक निर्माण: स्वच्छ भारत अभियान के तहत ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में शौचालयों का व्यापक स्तर पर निर्माण किया गया। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, इस अभियान के शुरू होने के बाद करोड़ों शौचालयों का निर्माण हुआ, जिससे लाखों परिवारों को खुले में शौच की मजबूरी से मुक्ति मिली। यह एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, जिसने न केवल स्वच्छता में सुधार किया, बल्कि समाज में महिलाओं की सुरक्षा और गरिमा को भी मजबूत किया। महात्मा गांधी ने कहा था, देश की असली प्रगति तब होगी जब हम महिलाओं को उनकी वास्तविक गरिमा प्रदान करेंगे।

2. चुनौतियाँ और सीमाएँ

शौचालयों का उपयोग नहीं करना: शौचालयों का निर्माण तो तेजी से हुआ, लेकिन उनका उपयोग सुनिश्चित करने में कई बाधाएं सामने आईं। कई ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी लोग खुले में शौच करना ही पसंद करते हैं, क्योंकि स्वच्छता की आदतें उतनी मजबूत नहीं हैं। इसके पीछे जागरूकता की कमी, पानी की अपर्याप्तता, और परंपरागत सोच बड़ी बाधाएं हैं।

कचरे का सही निपटान नहीं होना: कचरा प्रबंधन की प्रणाली अभी भी बहुत से छोटे शहरों और गांवों में कमजोर है। शहरी क्षेत्रों में जहां कुछ सुधार देखने को मिला, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में कचरे का सही निपटान अब भी एक बड़ी चुनौती है। सफाई केवल शारीरिक नहीं, मानसिक और नैतिक भी होनी चाहिए, महात्मा गांधी का यह विचार कचरा प्रबंधन के समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता को इंगित करता है।

निगरानी और अनुपालन की कमी: इस अभियान की प्रभावशीलता के लिए एक मजबूत निगरानी तंत्र की आवश्यकता थी। हालांकि कुछ स्थानों पर निगरानी के लिए योजनाएं बनाई गईं, लेकिन उनकी क्रियान्वयन में कमियाँ रहीं। अभियान की सफलता के लिए स्थानीय स्तर पर ठोस निगरानी और अनुपालन की आवश्यकता थी, जिससे सभी योजनाओं का सही तरीके से क्रियान्वयन हो सके।

स्वच्छ भारत अभियान को बेहतर ढंग से क्रियान्वित करने के उपाय

स्वच्छ भारत अभियान की सफलता के लिए कई क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है। निम्नलिखित उपायों के माध्यम से इसे और प्रभावी बनाया जा सकता है:

1. समुदाय आधारित दृष्टिकोण

एकता में शक्ति है, यह सामुदायिक भागीदारी के महत्व को रेखांकित करता है। इस अभियान को गांवों, शहरों और कस्बों के स्तर पर जन-आंदोलन में बदलने की आवश्यकता है। इसके लिए पंचायतों, नगर निकायों, गैर सरकारी संगठनों, और समाजसेवी संगठनों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जानी चाहिए।

2. स्वच्छता शिक्षा और जागरूकता में सुधार

स्वच्छता की आदतें तभी विकसित हो सकती हैं जब लोगों में इसके महत्व के प्रति जागरूकता होगी। इसके लिए शिक्षा प्रणाली में स्वच्छता को स्कूलों, कॉलेजों और संस्थानों में अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। शिक्षा सबसे शक्तिशाली हथियार है जिसे आप दुनिया को बदलने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं, यह नेल्सन मंडेला का कथन स्वच्छता शिक्षा के महत्व को दर्शाता है।

3. प्रौद्योगिकी और नवाचार का उपयोग

आधुनिक तकनीक और नवाचार का उपयोग करके स्वच्छता अभियान को और प्रभावी बनाया जा सकता है। कचरा प्रबंधन के लिए स्मार्ट कचरा डिब्बों का उपयोग, ठोस और तरल कचरे के निपटान के लिए वैज्ञानिक उपाय, और डिजिटल निगरानी तंत्र के माध्यम से अभियान की प्रगति को मापा जा सकता है। बिल गेट्स ने कहा था, टेक्नोलॉजी ही नए बदलाव की कुंजी है, और यह विचार स्वच्छता अभियान में तकनीकी उपायों की आवश्यकता को रेखांकित करता है

4. सस्ती और प्रभावी कचरा प्रबंधन प्रणाली

कचरा प्रबंधन इस अभियान का एक अहम हिस्सा है, और इसके लिए एक सस्ती और प्रभावी प्रणाली विकसित करने की आवश्यकता है। लियोनार्डो दा विंची ने कहा था, सरलता ही सफलता की कुंजी है, और यह विचार कचरा प्रबंधन के समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता को इंगित करता है।

निष्कर्ष

स्वच्छ भारत अभियान ने भारत में स्वच्छता को एक राष्ट्रीय प्राथमिकता के रूप में स्थापित किया है। यह न केवल शौचालयों के निर्माण और कचरा प्रबंधन तक सीमित है, बल्कि समाज में स्वच्छता की संस्कृति विकसित करने का एक व्यापक प्रयास है। महात्मा गांधी का यह कथन, भारत की आत्मा उसके गांवों में बसती है, इस बात की ओर इशारा करता है कि अगर हम अपने गांवों, शहरों और कस्बों को स्वच्छ रखेंगे, तभी एक स्वच्छ और विकसित भारत का निर्माण हो सकेगा। हालांकि स्वच्छ भारत अभियान ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल की हैं, लेकिन इसे और अधिक प्रभावी बनाने के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता है। स्वच्छता एक आदत है, और इसे जीवन का हिस्सा बनाने के लिए शिक्षा, जागरूकता, और तकनीकी सहायता के साथ-साथ जनभागीदारी को बढ़ावा देना आवश्यक है। तभी हम एक स्वच्छ और स्वस्थ भारत का निर्माण कर पाएंगे, जो महात्मा गांधी के सपनों का भारत होगा।

Scanned with OKEN Scanner

अद्वैत गुरू श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी का जीवन और उनकी कुछ उपलब्धियां

शाहिद कंचगार
सहायक छायाग्राहक/जनसंपर्क शाखा
प्रधान कार्यालय/दपरे

विरक्त गुरु श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी (1837-1929) अद्वैत वेदांत धारा के एक भारतीय हिंदू रहस्यवादी संत हैं, जिन्हें व्यापक रूप से हिंदू धर्म के सबसे महान संतों में से एक माना जाता है, जो दक्षिण-पश्चिम भारतीय राज्य कर्नाटक में खानाबदोश जीवन जीते थे। वह कर्नाटक राज्य के हुब्बल्लि शहर से थे और उन्होंने अपना पूरा जीवन नेक कार्यों के लिए समर्पित कर दिया। उनके मुख्य विचारों में से एक अध्यात्मवाद और सार्वभौमिक भाईचारा उनके अनुयायियों और शिष्यों में देखा जाता है, उनका आशीर्वाद पाने के लिए देश के स्वतंत्रता आंदोलन के राष्ट्रीय नेताओं जैसे लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक और महात्मा गांधी जी ने भी श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी से आशीर्वाद लिया था और कोल्हापुर के प्रसिद्ध महाराज श्री सुंदर कोल्हापुर जी उनके शिष्यों में से एक थे। श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी एक महान संत और अद्वैत दर्शन के प्रतिपादक थे। उनका जन्म 26 मार्च 1836 शनिवार को नवमी तिथि के शुभ गोधूली लग्न के दिन हुआ था। इसी लग्न में श्रीराम जी का भी जन्म हुआ था। इनका जन्म बीदर जिले के चलकापुरा तालुक के बालकी ग्राम में हुआ था। शिवयोगी श्री गुरुनाथप्पा उनके पिता थे और देवमल्लम्मा उनकी मां थीं, जो लिंगायत बणिजिगा समुदाय से थीं, लेकिन वह इतने धर्मात्मा व्यक्ति थे कि जाति और धर्म जैसी चीजों ने उन्हें कभी प्रभावित नहीं किया।

श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी की शिक्षा :-

जब सिद्धारूढ़ा स्वामी जी लगभग 7 वर्ष के थे तो उन्होंने गुरु की तलाश में घर छोड़ दिया तथा वह लिंगसुगुरु तालुका रायचूर जिले के अमर गुंडा गांव के श्री गजदंड स्वामी के शिष्य बन गए और उन्होंने अपनी शिक्षा ग्रहण करना शुरू किए। उनके आध्यात्मिक गुरु ने उनका नाम श्री सिद्धारूढ़ा भारती रखा और उन्हें अवधूत आश्रम की दीक्षा दी और अपने शिष्यों को आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर ले जाने के लिए शिव पंचाक्षरी मंत्र देने का निर्देश दिया और लोक कल्याण के साथ अंध श्रद्धा छोड़ने के लिए जागरूक किया और उन्हें कठिनाईयों का एहसास कराने के लिए देशव्यापी भ्रमण का आदेश दिया, वे देशव्यापी दौरा पूरा करने के बाद 1877 में हुब्बल्लि पहुंचे, तब उनकी उम्र 41 वर्ष थी। हुब्बल्लि पहुंचने के साथ वह सबसे पहले वह जिगोलूर कुंए के पास वन में रहे, जो एक कब्रगाह के रूप में इस्तेमाल किया जाता था फिर भी उनके व्यक्तित्व ने लोगों को आकर्षित किया, शुरुआत में श्री सिद्धारूढ़ा मठ एक झोपड़ी थी, कुछ दिनों के बाद यह एक मठ में समाविष्ट हो गया और अब यह एक महान पवित्र स्थल बन गया है।

श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी के समक्ष आई कठिनाईयाँ:-

श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी शीघ्र ही महान नहीं बन गए, उन्हें सैकड़ो बाधाओं का सामना करना पड़ा। आमतौर पर उन्होंने

खुद को सांसारिक रुचि वाले लोगों से दूर रखा, जिन्होंने उन्हें पागल समझकर उनकी पिटाई भी की और लिंगायत समुदाय के कुछ लोगों द्वारा श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी का शिष्य बनना बर्दाश्त नहीं कर सकते थे जिन्होंने स्वयं कोई लिंग नहीं पहना था उन्होंने स्वामी जी को कई तरह से प्रताड़ित किया और उनके सिर पर आग लगा दी। जो लोग उन्हें पसंद नहीं करते थे उन्होंने उन्हें कई तरह से परेशान किया फिर भी श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी ने हिम्मत नहीं हारी उन्होंने अपना रुख नहीं बदला धैर्य के साथ सबकुछ स्वीकार कर लिया।

श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी की विशेषताएं:-

सीमित वाणी, त्याग, सरलता, एकांतावास, बच्चों के साथ मधुर व्यवहार, दुखियों को सांत्वना देना और गिरे हुए लोगों को मार्गदर्शन करना, निस्वार्थ संत श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी सभी प्रकार के लोगों से घुल-मिल गए, उन्होंने कभी भी अपने भक्तों के साथ जाति, पंथ, रंग, लिंग, भाषा,और धर्म के आधार पर भेद-भाव नहीं किया।

वह एक महान शिक्षक, दार्शनिक और लाखों लोगों के मार्गदर्शक थे जो सांत्वना और खुशी के लिए उनके पास आते थे, चाहे वह शिव के उपासक हो, ब्राह्मण हो, वेदों के अनुयायी हो, ईसाई हो या मुसलमान हो, सभी श्री सिद्धारूढ़ा स्वामीजी के भक्त बन जाते थे। वे जहां भी गए उनकी महानता फैलती गई। कर्नाटक और महाराष्ट्र में जमखंडी और वड़ोदरा के राजा श्री ब्रह्मा चैतन्य उनके शिष्य बन गए, नवलगुंद के नागलिंग स्वामी जी, शिशुनाल के संत शरीफ साहब जी, गदग के श्री शिवानंद स्वामी जी और स्वतंत्रता सेनानी श्री बालगंगाधर तिलक और महात्मा गांधी मठ का दौरा करने वाले प्रमुख व्यक्तियों में से एक थे। शिरडी के प्रसिद्ध श्री साईं बाबा और श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी यात्रा के दौरान एक दूसरे से मिले थे, श्री शिवपुत्र महास्वामी जी श्री कबीरदास जी, श्री मुक्तिनाआर्य स्वामी जी, श्री नागभूषण स्वामी जी, श्री शिवानंद स्वामी जी, श्री गोविंद स्वामी जी आदि उनके प्रमुख शिष्य थे।

श्री सिद्धारूढ़ा स्वामी जी ने अपनी अंतिम सांस तक समाज की सेवा की। श्री सिध्दारूढ़ा के शिष्यों ने कर्नाटक के हुब्बल्लि शहर में उनकी मठ की स्थापना की जहां उन्होंने कई साधकों को शिक्षा दी व उन्हें आध्यात्मिक उन्नति में मदद की। सन् 21 अगस्त 1929 को मठ में ही उनका निधन हो गया।

सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि

सुजित कुमार
मुख्य कार्यालय अधीक्षक
सतर्कता विभाग/
प्रधान कार्यालय/दपरे

भारत की सबसे बड़ी बुराई
भ्रष्टाचार को माना है।
हम सभी को मिलकर इसको
हर हाल में मिटाना है।

विकासशील देश से आगे बढ़कर
विकसित भारत बनाना है।
सभी भारतीयों के मन में
ईमानदारी को जगाना है।

भ्रष्टाचार-ईमानदारी की लड़ाई में
सबको यह बताना है।
चाहे कितना प्रलोभन दे कोई
ईमानदारी को ही अपनाना है।

अच्छे-बुरे की पहचान में
युवाओं ने ठाना है।
अपनी विवेक से हरदम
बुराई को हराना है।

140 करोड़ भारतीयों को
अपना कर्तव्य निभाना है।
सत्यनिष्ठा की संस्कृति से ही
राष्ट्र की समृद्धि को बढ़ाना है।

Scanned with OKEN Scanner

क्षेत्रीय स्तर पर हिंदी नाटक का मंचन

हुब्बल्लि कारखाना के नाटक दल द्वारा "वन ही जीवन" का मंचन

मैसूरु कारखाना के नाटक दल द्वारा "मेरा देश बदल रहा है" का मंचन

Scanned with OKEN Scanner

हिंदी सप्ताह–2024 का उद्घाटन समारोह एवं राजभाषा निदेश मुद्रित मेंमेंटो का अनावरण

हिंदी सप्ताह–2024 केदौरान आयोजित हिंदी की विभिन्न प्रतियोगिताओं के आयोजन की झलकियाँ

Scanned with OKEN Scanner