दक्षिण पश्चिम रेलवे
प्रधान कार्यालय, हुब्बल्लि

अभिव्यक्ति

दिसंबर, 2024
अंक : 53

राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय
दक्षिण पश्चिम रेलवे
हुब्बल्लि

रेल की धड़कन देश की धड़कन

Scanned with OKEN Scanner

दक्षिण पश्चिम रेलवे

महाप्रबंधक
दक्षिण पश्चिम रेलवे

संदेश

दक्षिण पश्चिम रेलवे की हिंदी गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" के 53 वें अंक के प्रकाशन पर मुझे हर्ष की अनुभूति हो रही 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 संतुष्टिकरण जैसे महत्वपूर्ण कार्यों के निष्पादन के साथ-साथ रचनात्मक क्षेत्र में भी आगे बढ़ रहे हैं।

हम सभी जानते हैं कि केंद्रीय सरकारी कार्यालयों में कर्मचारी देश के हर भाषा-क्षेत्र से होते हैं। सभी की मातृभाषा भले ही अलग अलग हो, पर उनमें साहित्यिक प्रतिभा की कमी नहीं होती है। पत्रिका के माध्यम से रेल कर्मियों की ऐसी ही साहित्यिक और सृजनात्मक प्रतिभा को उजागर करने का प्रयास रहता है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि ई-पत्रिका "अभिव्यक्ति" अपने उद्देश्यों को हासिल करने में सफल होगी।

"अभिव्यक्ति" के इस नवीनतम अंक के सफल संपादन के लिए, मैं, रचनाकारों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

सादर,

आपका

अरविन्द

(अरविन्द श्रीवास्तव)
महाप्रबंधक

हुब्बल्लि

दक्षिण पश्चिम रेलवे

मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
प्रधान मुख्य सिगनल व दूरसंचार इंजीनियर
दक्षिण पश्चिम रेलवे

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि दक्षिण पश्चिम रेलवे के राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित हिंदी ई- पत्रिका "अभिव्यक्ति" के नवीनतम अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

हिंदी ने देश के विभिन्न प्रदेशों के लोगों के बीच भावनात्मक एकता बनाए रखने में अपनी प्रभावी भूमिका निभाई है और यह भारत जैसे बहुभाषी राष्ट्र में संपर्क भाषा के रूप में सशक्त भूमिका निभा रही है। हमारे देश की भाषाई एवं सांस्कृतिक विविधता को ध्यान में रखते हुए देश की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बनने के लिए हिंदी को राजभाषा के रूप में अपनाया गया और इसके विकास एवं प्रचार-प्रसार का दायित्व केंद्र सरकार को सौंपा गया। हिंदी न केवल हमारी राजभाषा है, अपितु यह विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा भी है। यह हमें भावनात्मक एकता से जोड़ती है। अपने कार्यों में इसका प्रयोग करना राष्ट्रीय भावना का प्रतीक भी है।

इस अंक में हमेशा की तरह पाठकों के लिए कहानी, कविता, अन्य ज्ञानवर्धक लेख तथा रचनाओं के साथ साथ दक्षिण पश्चिम रेलवे की अन्य गतिविधियों की झलकियाँ शामिल करके इसे अधिक से अधिक रुचिकर बनाने का सराहनीय प्रयास किया गया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि हिंदी ई-पत्रिका "अभिव्यक्ति" अपने उद्देश्यों को हासिल करने में सफल रहेगी।

आपका

(शोभना गुप्ता)
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
प्रधान मुख्य सिगनल व दूरसंचार इंजीनियर
दक्षिण पश्चिम रेलवे

हुब्बल्लि

संपादक मंडल

संरक्षक
श्री अरविन्द श्रीवास्तव
महाप्रबंधक

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

संपादक
श्री सचिन रा जैन
वरिष्ठ 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.....

वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी
प्रधान कार्यालय, दक्षिण पश्चिम रेलवे

संदेश

दक्षिण पश्चिम रेलवे के राजभाषा विभाग द्वारा "अभिव्यक्ति" के नवीनतम अंक का प्रकाशन हर्ष का विषय है।

"अभिव्यक्ति" पत्रिका का यह प्रयास सदैव रहता है कि प्रत्येक अंक को नए कलेवर के साथ आप सभी पाठकों की अपेक्षाओं के अनुरुप प्रस्तुत किया जाए। इसके लिए आप सभी का सहयोग अपेक्षित है। आप सभी पाठकों एवं रचनाकारों के सहयोग से पत्रिका को लोकप्रियता के शिखर पर पहुंचाया जा सकता है। आशा है कि पत्रिका के इस विकास यात्रा में आप भरपूर सहयोग देंगे।

दक्षिण पश्चिम रेलवे के अधिकारी और कर्मचारी, जो विभिन्न तकनीकी क्षेत्रों में कार्य कर रहे हैं, यदि वे साहित्यिक लेखन के साथ-साथ अपने क्षेत्र से संबंधित अधिक से अधिक जानकारी भी हिंदी में उपलब्ध कराते हैं, तो इस पत्रिका को और अधिक उपयोगी बनाना संभव हो सकेगा। दक्षिण पश्चिम रेलवे की गतिविधियों से अधिकारियों और कर्मचारियों को परिचित कराने के लिए पूर्ववर्ती अंकों की तरह इस अंक में भी कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियों की झलकियां फोटों सहित दी गई हैं।

मुझे आशा है कि अभिव्यक्ति का यह अंक आपको पसंद आएगा। उसे और अधिक रुचिकर बनाने के लिए आपके महत्वपूर्ण सुझावों की हमें प्रतीक्षा रहेगी। पत्रिका के इस नवीनतम अंक में स्थान प्राप्त रचनाओं के रचनाकार बधाई के पात्र हैं।

आपका

सचिन रा जैन
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी
राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय, दपरे

पत्राचार का पता

क्षेत्रीय प्रधान कार्यालय
राजभाषा विभाग, रेल सौधा, गदग रोड, हुब्बल्लि - 580020
फोन नं.: 0836-23-25034/20

Zonal Headquarters' Office
Rajbhasha Department, Rail Soudha,
Gadag Road, Hubballi - 580020
Email Id - 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

रेल की धड़कन देश की धड़कन

चलती है रेल, देश की धड़कन बनकर,
ले जाती है यात्रियों को, दूर तक संभालकर।
विकास का रथ, खींचती है आगे,
नई उम्मीदों से, जगमगाती है नज़रें।
लोगों की भीड़, स्टेशन पर उमड़ती,
यात्रा शुरू होती है, मंजिल की ओर बढ़ती।

हिंदी के साथ विभिन्न भाषाओं की ध्वनि,
सब बताते हैं भाषा की विशेषता अपनी।
मन को शांत रखे, हर एक पल बचाती,
ये सभी भाषाएं प्लेटफॉर्म और ट्रेन पर गूंजती।
देश की एकता का, नारा गुनगुनाती,
रेल की पटरी पे कहानी देश की सुनाती।

सुविधाओं का सागर, रेलगाड़ी में समाया,
यात्रा करते-करते मन बहलाया।
हर पल आराम, हर पल आनंद पाया,
संरक्षा की चिंता दूर, मन हल्का करता।

नए लोगों से मिलाकर, मन को खुशहाल करता,
समय से पहुचांकर, काम को आसान बनाता।
हर कोने से आवाजें, मिलती हैं एक साथ,
विभिन्न संस्कृतियों का होता है संगम एक साथ।
कई लोगों के विचार आते हैं एक साथ,
जब सभी मिलकर करते हैं कोई बात।

भाषा का बंधन, टूटा रेल की पटरी से,
देश का विकास बढ़ा, रेल की रफ्तार से।
मन में अब इच्छा है यही हमारी,
रेल और देश बढ़ती रहे विकाश के पथ पर।
इस दिशा में और आसान होती रहे राह हमारी,
मंजिल पाकर रहेंगे, हम जीते हैं इसी शपथ पर।

धिरेन्द्र कुमार
कनिष्ठ अनुवादक/ हिंदी
राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

ऐ जिंदगी हम ऐसे अदाकार हो गए

हँस-हँस किए निहाल कि बेज़ार हो गए,
ऐसी हँसी सुनाइ तलबगार हो गए ।1।

हँसते हुए ज़नाब जमीं मार ही दिया,
ऐ जिंदगी हम ऐसे अदाकार हो गए ।2।

रातें हजार बीत गई, कौन जानते,
जख्में लिए हजार मददगार हो गए ।3।

ओढ़े नक़ाब दोस्त कहे जान पर मिटे,
आफ़त भरी चलान कटे खार हो गए ।4।

रहमत करे बबाल यहाँ लोग ना समझ,
ना-काम इश्क़ यार कि बाज़ार हो गए ।5।

चाँदी बदन स्याह लगे मौत जब खड़ी,
देखो जरा हिसाब सुलहगार बन गए ।6।

निर्वेद खेल जान कभी मौत ना बुला,
चौकस भरी निगाह सिपहकार हो गए ।7।

दो दिन की जिंदगी (गजल)

वक़्त तो रेत सा है गुजरता यहाँ।
दो घड़ी भी कहाँ अब मिलेगा यहाँ।।
दो दिनों का सफ़र है बड़ा ही सफ़र।
मत गवाया करो फिरे ना यहाँ।।
कीमतें वक़्त की जो नहीं जानता।
फिर उन्हें वक़्त ना और मिलता यहाँ।।
जो गुज़र जाते हैं, वो गुज़र जाते हैं।
लौटना फिर उसे हो सका ना यहाँ।।
सोचकर वक़्त को तुम भुनाया करो।
जो किया है सही वो खिलेगा यहाँ।।
आज का काम कल के लिए छोड़ता।
कल किसी के लिए कब निकलता यहाँ।।
है घड़ी का सफ़र बिन रुके रात दिन।
राज निर्वेद ना जान पाया यहाँ।।

निरंजन झा निर्वेद
वरिष्ठ पैसेंजर गाड़ी प्रबंधक
मंडल रेल कार्यालय, हुब्बल्लि

सोशल मीडिया एक वरदान या अभिशाप

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

सोशल मीडिया आधुनिक युग की एक अद्वितीय खोज है, जिसने हमारी दुनिया को एक 'ग्लोबल विलेज' में परिवर्तित कर दिया है। यह न केवल संवाद का साधन है, बल्कि विचारों, सूचनाओं और भावनाओं को साझा करने का एक सशक्त माध्यम बन गया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, और व्हाट्सएप जैसे प्लेटफ़ॉर्म ने लोगों के बीच की दूरियों को समाप्त कर दिया है और एक दूसरे के साथ जुड़े रहने का अवसर प्रदान किया है। इतना ही नहीं यह व्यक्तिगत जीवन से बाहर निकलकर शिक्षा, व्यवसाय, राजनीति, और सामाजिक जागरूकता जैसे क्षेत्रों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कोविड-19 महामारी के दौरान, जब सामाजिक दूरी अनिवार्य हो गई थी, तब ऑनलाइन कक्षाओं, वेबिनार, और वर्चुअल मीटिंग्स ने सोशल मीडिया की उपयोगिता को सिद्ध कर दिया।

हालांकि, यह तकनीक अपने साथ कुछ चुनौतियां भी लाई है। जैसे फर्जी समाचार, साइबर अपराध, और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं भी बढ़ी हैं। सोशल मीडिया, सही दिशा में उपयोग किया जाए तो यह वरदान है, लेकिन इसका अतिरेक या दुरुपयोग इसे अभिशाप बना देता है।

"हर नई खोज उपयोगकर्ता के विवेक पर निर्भर करती है।"
– अल्बर्ट आइंस्टीन

सोशल मीडिया: वरदान

सोशल मीडिया ने ज्ञान और सूचनाओं की पहुंच को सभी लोगों के लिए सरल और सुलभ बना दिया है। सोशल मीडिया से नवीनतम समाचार यानी दुनिया भर में घट रही घटनाओं की जानकारी तुरंत उपलब्ध हो जाती है। ऑनलाइन क्लासेस, ट्यूटोरियल वीडियो और शैक्षणिक ब्लॉग ने विद्यार्थियों और सीखने की चाहत रखने वालों के लिए, घर बैठे नई चीज़ सीखने की अपार संभावनाएं खोल दी है। विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों आमजन के बीच बातचीत भी संभव हुआ है।

एक प्रचलित कहावत है 'दूरियां मिटाने से रिश्ते करीब हो जाते हैं', सोशल मीडिया ने लोगों के बीच दूरी संबंधी बाधा को समाप्त कर रिश्तो को मजबूत करने में बहुत बड़ा योगदान दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स नए लोगों से मिलने और उनके साथ दोस्ती बढ़ाने का एक बेहतरीन माध्यम है।

सोशल मीडिया के नवाचार ने व्यवसाय और रोजगार की दुनिया में एक अलग ही क्रांति ला दी है। डिजिटल मार्केटिंग के माध्यम से एक छोटी से छोटी कंपनी अपने उत्पाद और सेवाओं का प्रचार प्रसार दुनिया भर में सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स पर करवा सकती है। फ्रीलांस और इन्फ्लुएंसिंग सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स ने कंटेंट क्रिएटर, फ्रीलांसर और सोशल मीडिया इनफ्लुएंसर्स की आजीविका के नए आयाम स्थापित किए हैं। इसके अलावा लिंकडइन जैसे प्लेटफ़ॉर्म्स पेशेवर लोगों के लिए नौकरी खोजने और नेटवर्क स्थापित करने में बहुत बड़ी मदद करता है।

सोशल मीडिया आज के समय में जागरूकता अभियान जैसे सामाजिक विषय, चुनावी प्रक्रिया में भागीदारी जैसे राजनीतिक विषय, आपदाओं में सहायता जैसे पर्यावरणीय विषयों के साथ-साथ अन्य विषयों पर जागरूकता फैलाने का एक सशक्त मंच बन गया है। इससे इतर आज सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स मनोरंजन और रचनात्मकता को बढ़ावा देने वाले साधन के रूप में उभर कर सामने आया है। सोशल मीडिया मनोरंजन और रचनात्मकता को प्रस्तुत करने का मंच है। सुविख्यात कलाकार पाब्लो पिकासो का प्रसिद्ध वाक्य "रचनात्मकता को सही दिशा में प्रोत्साहित करना समाज को उन्नति की ओर ले जाना होता है।" सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म्स इस अर्थ को सार्थक साबित किया है, क्योंकि कलाकार, लेखक और फोटोग्राफर अपने काम को सोशल मीडिया के माध्यम से समझा कर प्रशंसा और पहचान प्राप्त कर रहे हैं।

सोशल मीडिया : अभिशाप

सोशल मीडिया, जहां एक ओर हमारे जीवन को सरल और संवादमय बनाता है, वहीं इसके कई नकारात्मक पहलू भी हैं। इनका प्रभाव हमारे समाज, व्यक्तिगत जीवन और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर रूप से पड़ सकता है। कई बार लोग सोशल मीडिया पर बिना सत्यापन के जानकारी साझा कर देते हैं, जिससे समाज में भ्रम और तनाव पैदा होता है। गलत सूचनाएं कई बार चुनाव, सांप्रदायिक मुद्दों और सामाजिक आंदोलनों को प्रभावित करती हैं। नकली प्रचार अभियानों के माध्यम से लोग ठगी का शिकार हो जाते हैं।

सोशल मीडिया पर उपयोगकर्ताओं की निजी जानकारी को बहुत बड़ा खतरा है। गोपनीयता का हनन, डेटा चोरी, हैकिंग और साइबर अपराध, निजता का उल्लंघन इत्यादि जैसे कई अपराध स्वरूप अभिशाप उत्पन्न हुए हैं। लोग अपनी निजी

Scanned with OKEN Scanner

जानकारी जैसे लोकेशन, बैंक डिटेल्स आदि सोशल मीडिया पर साझा कर देते हैं, जिससे उनका दुरुपयोग हो सकता है। World Wide Wave के अविष्कारक टिम बर्नर्स ली कहते हैं "गोपनीयता और सुरक्षा किसी भी तकनीक के प्रमुख स्तंभ होने चाहिए।"

सोशल मीडिया का लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ रहा है। इससे समाज में आत्म-संदेह और हीन भावना, ऑनलाइन ट्रोलिंग और साइबरबुलिंग, डिजिटल एडिक्शन जैसी कई बीमारियां उत्पन्न हो गई हैं। आजकल सोशल मीडिया उपयोगकर्ता बिना किसी उद्देश्य के सोशल मीडिया पर अपना समय व्यतीत कर रहे हैं जो उनकी उत्पादकता को घटा रहा है। फलस्वरूप कार्यस्थल पर ध्यान की कमी होना, विद्यार्थियों के अध्ययन पर कुप्रभाव पड़ना, नींद की कमी होना इत्यादि कई नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। बेंजामिन फ्रैंकलिन ने कहा था कि "वह समय जिसे आप बर्बाद करते हैं, वह कभी वापस नहीं आता।"

लोग असली संबंधों की तुलना में सोशल मीडिया पर बनने वाले आभासी रिश्तों को अधिक महत्व देने लगें हैं। अधिक समय ऑनलाइन बिताने से व्यक्ति की वास्तविक दुनिया में संवाद और सहानुभूति कम होती जा रही है। परिवार के साथ बिताने वाला समय सोशल मीडिया पर खर्च होता है जिससे व्यक्तिगत संबंध कमजोर हो जाते हैं।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभावों का समाधान

सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों से बचने और इसके सकारात्मक उपयोग को बढ़ावा देने के लिए कुछ व्यावहारिक उपायों को अपनाना आवश्यक है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग समय की बर्बादी और मानसिक तनाव का कारण बन सकता है। इसका समाधान यह है कि व्यक्ति अपने सोशल मीडिया उपयोग के लिए एक निश्चित समय सीमा तय करे। हर दिन कुछ घंटों के लिए खुद को सोशल मीडिया से दूर रखें। डिजिटल डिटॉक्स स्वरूप सप्ताह में एक दिन पूरी तरह से सोशल मीडिया से दूर रहें। अनावश्यक नोटिफिकेशन बंद रखें तथा काम और व्यक्तिगत समय के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को योजनाबद्ध तरीके से करें। कार्ल सैंडबर्ग ने सही कहा है कि "आपका समय कीमती है इसे सही जगह पर खर्च करें।"

नकली समाचार और अफवाहें समाज में भ्रम और अशांति फैलाती हैं। इसे रोकने के लिए सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को जागरूक और जिम्मेदार बनना चाहिए। किसी भी समाचार या जानकारी को साझा करने से पहले उसकी प्रामाणिकता की पुष्टि करें। वेबसाइट जैसे Alt News और Fact Check.org का उपयोग करें। भावनात्मक रूप से भड़काऊ पोस्ट को शेयर करने से पहले सोचें कि इसका सामाजिक प्रभाव क्या हो सकता है।

सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को इसके सही उपयोग के लिए जागरूक और शिक्षित करना बेहद महत्वपूर्ण है। स्कूल, कॉलेज, और सामुदायिक केंद्रों में डिजिटल लिटरेसी जैसे अभियान चलाकर सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं पर कार्यशालाएं आयोजित करना चाहिए। बच्चों और किशोरों को सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग के बारे में सिखाना चाहिए।

निष्कर्ष :

नताली एलिस कहती है "सोशल मीडिया एक अच्छी सेवक है, लेकिन एक बुरी स्वामिनी।" सोशल मीडिया के लाभ और हानियां हमारे उपयोग पर निर्भर करती हैं। यदि हम इसे सीमित और जिम्मेदारीपूर्वक उपयोग करें, तो यह एक वरदान है। लेकिन यदि इसका दुरुपयोग हो, तो यह एक अभिशाप बन सकता है। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि तकनीक हमारे जीवन को बेहतर बनाए और नकारात्मक प्रभावों से बचाए।

उपसंहार :

सोशल मीडिया का उद्देश्य हमें जोड़ना है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम वास्तविक दुनिया के संबंधों और अपने समय को प्राथमिकता दें। सही उपयोग ही इसे समाज के लिए एक सकारात्मक शक्ति बना सकता है।

पागलपन

लड़कपन का नशा, लकड़ी के खिलौने और वो पागलपन।
मेरी ज़िंदगी का खूबसूरत दौर है वो पागलपन ।
माँ कहती थी, बड़े हो गए हो तुम।
मन कहता था कुछ और करूं पागलपन ।
हवा के खिलाफ दौड़ लगाने वाले आवारगी के वो दिन।
मेरी मासूमियत और वो संजीदगी के दिन ।
कुछेक शर्ट, पैंट और छोटी-सी कैप।
मेरी साइकिल, किताब और दोस्ती के दिन।
लड़कपन का नशा, लकड़ी के खिलौने और वो पागलपन।
लड़कपन का नशा,लकड़ी के खिलौने और वो पागलपन।

एम. सावंतनवर
वरिष्ठ अनुवादक, राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

Scanned with OKEN Scanner

नीलम और समीर का अधूरा सफर

गजाला अ. करीम देसाई
कनिष्ठ लिपिक सह टंकक, राजभाषा विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

नीलम आज बेहद खूबसूरत लग रही थी। मानो स्वर्ग से उतरी कोई परी हो। उसके लंबे, घने, काले बालों से पानी की बूंदे टपक रही थीं, जो उसकी खूबसूरती में चार चांद लगा रही थीं। पतली-कद काठी की नीलम आज 22 साल की हो गई थी। आज नीलम का जन्मदिन था। नीलम अपनी पढ़ाई पूरी करके अपने घर वापस आई थी। नीलम के घर आते ही घर में खुशी की लहर दौड़ गई। दादा-दादी ने नीलम को गले लगाकर खूब प्यार किया। नीलम के जन्मदिन पर घर को रंग-बिरंगे गुब्बारों और झालरों से सजाया गया था। नीलम के सभी दोस्त और रिश्तेदार पार्टी में शामिल होने आए थे। यह नीलम के लिए एक यादगार दिन था।

नीलम के माता-पिता की मौत एक कार हादसे में हुई थी। उसकी परवरिश उसके दादा-दादी ने ही की थी। घर में खुशी का माहौल था। आज नीलम के कॉलेज का आखिरी दिन था। नीलम ने एमबीए पास कर लिया था और अब वह अपने गांव पालनखेत जा रही थी। उसके दादा अच्छे स्वभाव वाले रईस जमींदार थे। वह अपनी पोती से बहुत प्यार करते थे। नीलम की शादी की चिंता अब दादा-दादी को सता रही थी। कुछ दिनों में एक रिश्ता आया, जो कि नीलम की बराबरी का था। परंतु वह अभी शादी नहीं करना चाहती थी। वह आगे की पढ़ाई के लिए अमेरिका जाना चाहती थी पर उसके घर वाले उसे इतनी दूर नहीं भेजना चाहते थे।

एक दिन सुबह-सुबह नीलम के दादा के दोस्त उनसे मिलने आए थे। उनके साथ एक सुंदर जवान लड़का समीर भी आया था। जब नीलम ने समीर को देखा, तो उसका दिल धड़कने लगा। समीर एक अच्छे परिवार का लड़का था पर नीलम जितना अमीर नहीं था। समीर भी सरकारी मुलाजिम था। समीर अपनी नौकरी की वजह से अक्सर पालनखेत से बाहर ही रहता था लेकिन जब समीर ने भी नीलम को देखा तो वह भी उस पर दिल हार गया था। समीर भी नीलम से शादी करना चाहता था पर समीर जानता था कि नीलम जमींदार की एकलौती पोती हैं। वह उसके बराबर का नहीं था। लेकिन वह दिल ही क्या जो हार मान जाए? पुन: एक बार समीर को नीलम के घर एक निजी कार्यक्रम में जाने का अवसर मिला। तब समीर ने नीलम से बात की तो समीर को भी मालूम हुआ कि नीलम भी उसे पसंद करती है।

अचानक एक दिन नीलम अपनी सहेलियों के साथ किसी काम से बाजार गई थी। वहां उसकी भेंट समीर से हो गई। नीलम भी खुशी से फूले नहीं समाती थी। समीर हर छुट्टी में पालनखेत आता था ताकि नीलम से मिल सके। मुलाकातें बढ़ने लगीं, प्यार भी बढ़ने लगा और दोनों ने शादी करने का निर्णय लिया। लेकिन दोनों जानते थे कि घर वाले नहीं मानेंगे। लेकिन क्या करते? प्यार में जुदाई भी दोनों को मंजूर नहीं थी। जल्दी ही नीलम के दादा-दादी को भी ये बात की खबर लग गई। मानो नीलम पर तो बिजली ही गिर गई। नीलम के घरवालों को उसका समीर से मिलना पसंद नहीं था क्योंकि समीर एक गरीब घर से था और नीलम एक जमींदार की पोती थी। नीलम के घरवाले चाहते थे कि नीलम की शादी भी एक अमीर जमींदार से हो। पर नीलम को तो समीर से प्यार हो गया था। दोनों एक दूसरे के बिना जीना नहीं चाहते थे।

इधर नीलम और समीर ने अपने कुछ दोस्तों के साथ एक मंदिर में शादी कर ली और वे दिल्ली चले गए। जयपुर में समीर का नौकर और घर था। दोनों जयपुर जाकर अपनी जिंदगी खुशी-खुशी गुजारने लगे।

जब यह बात नीलम के घरवालों को मालूम हुई तो वे सब लोग भी जयपुर चले गए। जब नीलम ने अपने दादा-दादी को जयपुर में देखा तो कुछ देर के लिए डर गई। नीलम ने खुद को संभाला और अपने दादा-दादी को जयपुर में अपने घर में देखकर बहुत खुश हुई। भागकर अपने दादा-दादी के गले मिलकर रोने लगी और माफी मांगने लगी। वे लोग भीतर से क्रोधी थे लेकिन नीलम के सामने वे भी खुशी का नाटक करने लगे और उसे माफ कर दिया।

वे समीर को अपना दामाद मानने को कभी भी तैयार नहीं थे। ऐसे ही छह महीने बीत गए और नीलम ने खुशखबरी दी कि वह माँ बनने वाली है। यह बात सुनकर नीलम के घरवालों ने भी अपनी नाराजगी भूलकर नीलम को अपना लिया, लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। नीलम की हालत दिनोदिन बिगड़ती जा रही थी। जब नीलम की हालत नहीं सुधरी तो डॉक्टर ने कहा कि नीलम को दिल्ली ले जाओ तो फौरन नीलम को लेकर सब लोग दिल्ली रवाना हो गए।

दिल्ली के डॉक्टरों ने नीलम का पूरा जांच करने के बाद जो बोले, वो सुनकर सब अचंभित हो गए और सब रोने लगे। नीलम को थर्ड स्टेज का कैंसर था। दिल्ली के डॉक्टर ने बहुत कोशिश की लेकिन कुछ ठीक नहीं हो रहा था। तो नीलम के दादा और समीर ने कुछ ही दिनों में उसे अमेरिका लेकर चले गए। वहां के डॉक्टरों ने इलाज शुरू किया। एक महीना बीत गया पर नीलम की हालत नहीं सुधर रही थी। दो महीने प्रतीक्षा करने के बाद वो दिन भी आया जिस दिन का नीलम को बहुत बेसबरी से प्रतीक्षा थी।

आज सुबह से ही नीलम के पेट में दर्द होने लगा और डॉक्टरों की बहुत कोशिशों के बाद आज नीलम ने एक बेबी नीलम को जन्म दिया। सब बहुत खुश थे। नीलम की तबीयत में थोड़ा सुधार हो रहा था। डॉक्टरों ने भी बता दिया कि अब नीलम ठीक हो गई है। आप वापस अपने देश जा सकते हो। सभी बहुत खुश हुए और स्वदेश लौटने की तैयारी करने लग गए। तभी एक डॉक्टर ने बताया कि नीलम की हालत बिगड़ रही है। डॉक्टरों की टीम के अथक प्रयासों के बाद भी नीलम को बचा ना सके। समीर ये सदमा सह ना सका और उसे भी दिल का दौरा पड़ने से नीलम के साथ-साथ समीर ने भी इस जालिम दुनिया को अलविदा कह दिया। नीलम और समीर के घरवालों पर मानो दुखों का पहाड़ टूट पड़ा। नीलम और समीर की लाश देखकर नीलम के दादा-दादी तो बेहोश हो गए।

जैसे-तैसे होश में आने के बाद खुद को संभालते हुए हॉस्पिटल के कागजी प्रक्रिया पूरे करने के बाद दोनों की लाश और छोटी नीलम (नीलम की बेटी) को लेकर वापस भारत आए। अत्यंत दुखी माहौल में दोनों का अंतिम संस्कार किया गया। मानो पूरा गांव दुख के साये में समा गया हो। समीर के माता-पिता भी खुद को संभाल नहीं पा रहे थे क्योंकि समीर भी उनका एकलौता बेटा था। उनकी तो दुनिया ही उजड़ गई थी। पर क्या करते? समीर के पिताजी अपनी बीवी के लिए एक धुन गुनगुनाने लगे, 'दुनिया में आए हैं तो जीना ही पड़ेगा, जिंदगी है जहर तो इसे पीना ही पड़ेगा...'और दोनों मिलकर रोने लगे।

Scanned with OKEN Scanner

स्वच्छता ही सेवा है

राजवीर सिंह जादौन
तकनीशियन-III, इंजीनियरी विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

महात्मा गांधी जी का कथन है "स्वच्छता राष्ट्रीय स्वतंत्रता से ज्यादा महत्वपूर्ण है।" यह कथन समाज में स्वच्छता के महत्व को रेखांकित करता है। इस कथन को मूर्त रूप देने के लिए हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने दिनांक 15 अगस्त, 2014 को लाल किले की प्राचीर से देश को संबोधित करते हुए कहा कि हमें देश में फैली गंदगी और खुले में शौच के खिलाफ लड़ना है, और इस पुरानी आदत को बदलना है। इसके लिए उन्होंने महात्मा गांधी जी की 150 वीं जयंती पर वर्ष 2019 तक स्वच्छ भारत का लक्ष्य रखा, और देश में 15 सितंबर से 02 अक्टूबर तक एक विशेष स्वच्छता अभियान का आगाज किया जिसे माननीय प्रधानमंत्री जी ने 'स्वच्छता ही सेवा' नाम दिया।

इस अभियान के तहत रेल मंत्रालय, रेलवे बोर्ड, क्षेत्रीय रेलवे कार्यलय, मंडल रेल कार्यालय, रेलवे वर्कशॉप के अतिरिक्त अन्य दफ्तरों में इस अभियान के तहत विभिन्न स्वच्छता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। दिनांक 15 सितंबर, 2014 को प्रधानमंत्री जी की 'स्वच्छता ही सेवा' उद्घोष के साथ इस अभियान का शुभारंभ हुआ। प्रधानमंत्री के इस अभियान के संबोधन को 09:30 से 10:30 बजे तक सभी कार्यालयों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने दूरदर्शन एवं नमो एप के माध्यम से सुना, तत्पश्चात अपने कार्यालय परिसर, शौचालयों, उद्यान परिसर एवं आस पास के स्थानों को स्वच्छ रखने के लिए श्रम दान दिया जो निरंतर जारी रहा। स्वच्छता एक अच्छी आदत है। स्वच्छ पर्यावरण एवं आदर्श जीवन शैली के लिए हमें ये आदत अपनानी चाहिए। कहते हैं - "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मानसिकता का विकास होता है।" इस कथन के मद्देनजर माननीय प्रधानमंत्री जी ने 'स्वच्छता' देश की महती आवश्यकता को देखते हुए 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान प्रारंभ किए। इस अभियान को पूरा करना प्रत्येक इंसान की जिम्मेदारी है।

हमें अपनी दिनचर्या में स्वच्छता को शामिल करना चाहिए। इसकी शुरुआत स्कूल, कॉलेजों, कार्यालयों, समुदायों, गांवों, शहरों एवं संस्थाओं को स्वच्छता अपनाकर 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान को व्यापक स्तर पर फैलाकर स्वच्छ भारत की क्रांति ला सकते हैं।

'हम सबका एक ही सपना हो स्वच्छ देश अपना हो'

मैं आपको बताना चाहूंगा कि बिहार प्रदेश के मोतिहारी जिले के हीरा कुमार नाम के 10 वर्षीय बालक ने शौचालय हेतु स्वयं गड्ढा खोदकर शौचालय का निर्माण करवाया, क्योंकि हीरा के घर वालों के पास गड्ढा खुदवाने के पैसे नहीं थे। हीरा को इन सबके लिए प्रेरणा और प्रतिबद्धता उसके विद्यालय में चलने वाले स्वच्छता अभियान से ही आई। हीरा कुमार जैसे स्वच्छताग्रही ही माननीय प्रधानमंत्री जी की 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के असली सिपाही हैं।

'स्वच्छता है तो स्वास्थ्य है और स्वास्थ्य है तो समृद्धि है'।

स्वच्छता स्वास्थ्य एवं शांतिपूर्ण जीवन का मूलमंत्र है। 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान में देश के नागरिक भी सराहना के पात्र हैं, जिन्होंने न केवल इस अभियान को अपने दैनिक जीवन में उतारा बल्कि अपने आस-पास के परिवेश के साथ-साथ देश के विभिन्न जिलों को भी स्वच्छ रखने की कमर कस ली है। देश के पर्यटक स्थलों, पार्कों, उद्यानों, रेलवे स्टेशनों, बस स्टैंडों को स्वच्छ और सुंदर बनाये रखने के लिए लोगों को जागरूक किया जा रहा है। देश में वार्डों, मोटलों, घरों, और गांवों में पंचायत स्तर पर 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान चलाया जा रहा है, जिसमें जनप्रतिनिधि, सरकारी अधिकारी एवं कर्मचारी, नेहरू युवा केंद्र एवं इस अभियान से जुड़े सदस्य एवं छात्र-छात्राएं इसमें बढ़ चढ़कर अपना योगदान दे रहें हैं।

"स्वभाव स्वच्छता, संस्कार स्वच्छता"

संपूर्ण देश में 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के संदेशों को जन-जन तक पहुंचाने एवं संपूर्ण देश में स्वच्छता का वातावरण बनाने के लिए किये जा रहे कार्यों की मॉनिटरिंग की जा रही है। देश के विभिन्न केंद्रीय विद्यालयों में विशेष प्रार्थना आयोजित करके सभी सदस्यों को 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के लिए जागरूक किया जा रहा है। विभिन्न विद्यालयों एवं कॉलेजों में भी स्वच्छता अभियान छात्र एवं छात्राओं द्वारा संचालित किए जा रहे हैं। गांवों एवं शहरों में जाकर लोगों को स्वच्छता के लिए जागरूक किया जा रहा है।

"मैं आपको बताना चाहूंगा कि हम सत्याग्रही भूमि से आए हुए लोग हैं। हमारा इतिहास स्वर्णिम रहा है, हमारे यहां पर सत्याग्रह सफल हुआ है, और अब हमें स्वच्छाग्रह को भी आगे लेकर जाना है। 'स्वच्छता ही सेवा' भाव से हमें काम करना है, और माननीय प्रधानमंत्री जी 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान की जो मशाल जलाएं हैं उसे घर-घर और गांव-गांव तक पहुंचाकर स्वच्छ और स्वस्थ भारत का निर्माण करना है। देश के कोने-कोने में स्वच्छता की अलख जगानी है और 'स्वच्छता सी सेवा' अभियान का जो सपना हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने देखा है, इस संकल्प को सच्चाई में बदलकर, स्वच्छ और स्वस्थ नया भारत बनाने में भागीदार बनें।

'स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत'

राजाभाषा विभाग की गतिविधियां

क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक

हिंदी गृह पत्रिका "अभिव्यक्ति" का विमोचन

हिंदी सप्ताह 2024-पुरस्कार तथा प्रमाण पत्र का वितरण

विशेष कार्य

हिंदी साहित्यकार की जीवनी का वाचन

तकनीकी सेमिनार का आयोजन

दपरे की गतिविधियां

सतर्कता जागरूकता सप्ताह

वॉकथॉन

सतर्कता विभाग का सेमिनार

स्वच्छता ही सेवा अभियान

संतुलित आहार एवं असंक्रामक रोग

डॉ. बिनोद राठौड़
उप मुख्य चिकित्सा निदेशक
प्रधान कार्यालय, दपरे

संतुलित आहार

संतुलित आहार लेना क्यों आवश्यक है ?

- मांसपेशियों और हड्डियों के द्रव्यमान को बनाए रखने के लिए
- अधिक वजन और मोटापे को रोकने के लिए
- इससे स्थायी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है
- शीघ्र मृत्यु दर के जोखिम को कम करता है
- जीवन की बेहतर गुणवत्ता के लिए

संतुलित आहार

निम्नलिखित तीन महत्वपूर्ण कारणों से संतुलित आहार लेना आवश्यक है :

- मांसपेशियों की ताकत व हड्डियों के द्रव्यमान को बढ़ाना और विटामिन की कमी को दूर कर स्वस्थ्य बनाए रखना ;
- दिल के दौरे, स्ट्रोक, मोटापा, ऑस्टियोपोरोसिस और कुछ कैंसर जैसी बीमारियों का रोकथाम :
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, और सीलिएक रोग जैसी स्थायी बीमारियों और स्थितियों को नियंत्रित करने और/या उनका इलाज करने में।

संतुलित आहार क्या होता है ?

संतुलित आहार वह है जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को इतनी मात्रा और अनुपात में शामिल किया जाता है कि स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को बनाए रखने के लिए ऊर्जा, प्रोटीन, खनिज और वसा की आवश्यकता पर्याप्त रूप से पूरी हो जाती है और दुबलेपन को दूर करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता भी पूरी हो जाती है।

विविधता, मात्रा और पोषण

विविधता – सभी 5 खाद्य समूहों में से चुनें

मात्रा – सही मात्रा में कैलोरी लें

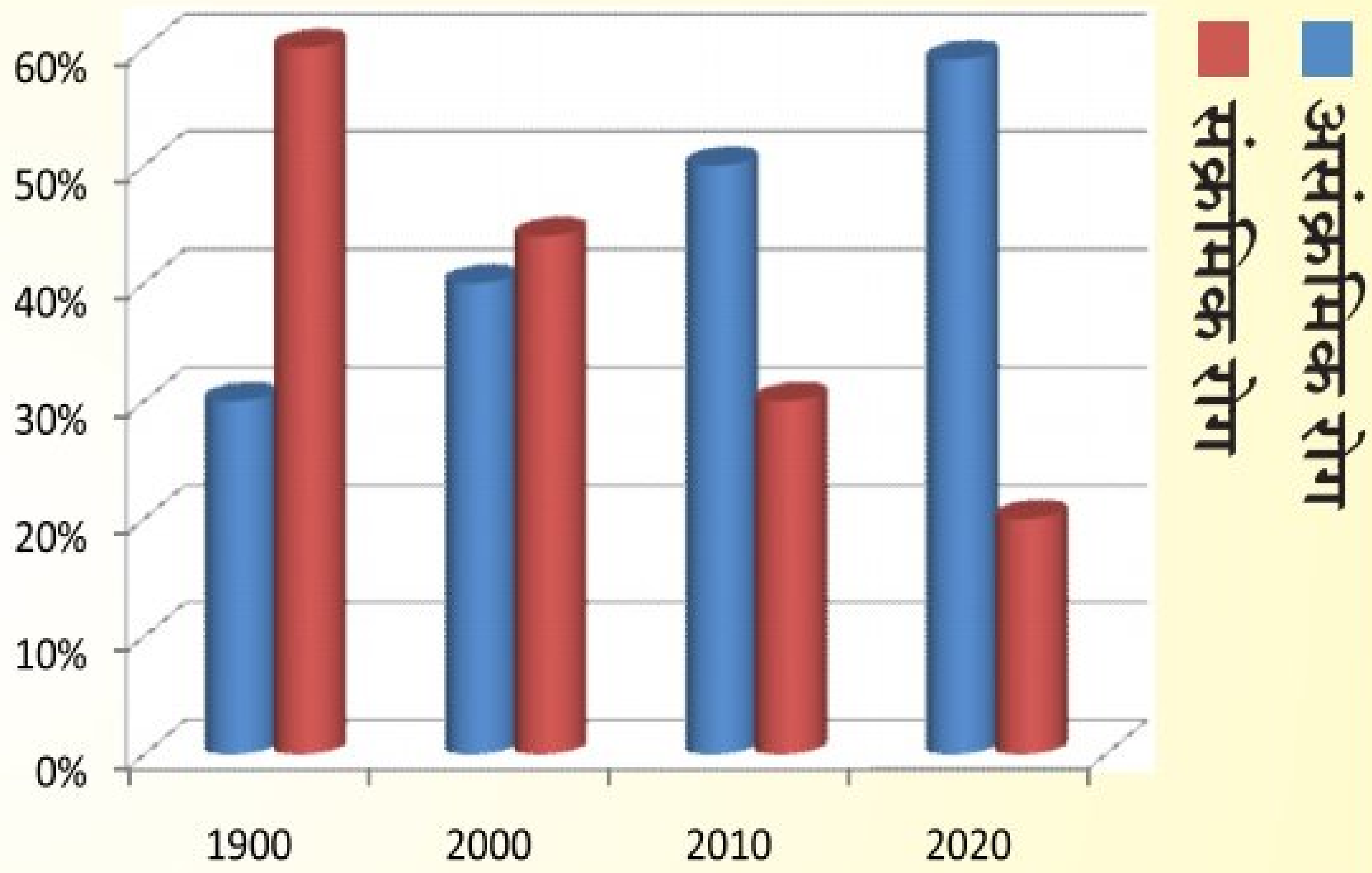
पोषण – वजन बनाए रखने और बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ भोजन शैली अपनाएं

विकासशील देशों में असंक्रामक रोग एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामाजिक-आर्थिक समस्या है।

वैश्विक बोझ सारांश

विश्व स्तर पर लगभग दो-तिहाई मृत्यु के लिए असंक्रामक रोग (जैसे, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर और स्थायी श्वास बीमारियाँ) जिम्मेदार है।

बीमारियों का दोहरा बोझ व अनुमानित रुझान और विकासशील देश – भारत का उदाहरण



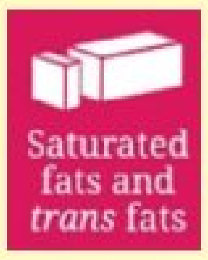
संचारी रोग

- हृदय रोग और स्ट्रोक
- कैंसर
- मधुमेह
- स्थाई श्वसन बीमारी

असंक्रमिक रोग (एनसीडी) और उनके कारण

एनसीडी की रोकथाम

एस ए एस (SAS) का उपयोग सीमित रखें



- Saturated fat & trans fat ⟶ दिल की बीमारी
- Unsaturated Fat से बदलें

- Sugar adds calories ⟶ वज़न बढ़ना
- 100% जूस, फल और पानी लें

- रक्तचाप बढ़ाता है ⟶ उच्च रक्तचाप
- मसालों और खड़े मसाले के साथ सीज़न करें

वसा कम करने के लिए दिशानिर्देश

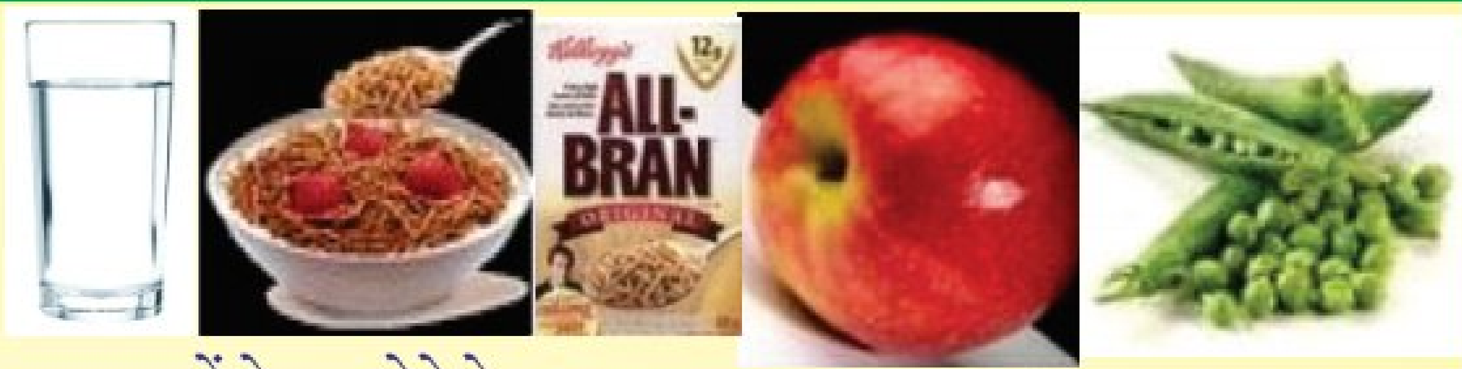
- तले हुए खाद्य पदार्थ न खाएं – इसके बजाय खाद्य पदार्थ को उबाला कर, ग्रिल कर, बेक कर या माइक्रोवेव कर खाएं।
- कम वसा वाले प्रोटीन जैसे–दाल वाली सब्जियां, चिकन या सफेद मछली खाएं।
- मांस से वसा को हटाकर खाएं तथा लाल मांस का सेवन कम करें।
- ब्रेड या भोजन पकाते समय वसा का कम से कम उपयोग करें।

फाइबर की उच्च मात्रा वाला आहार

- आहारीय फाइबर केवल पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।
- इसमें मुख्य रूप से सेलूलोज़ होता है, जो पौधों का संरचनात्मक ढांचा बनाता है।
- यह सब्जियों और फलों की बाहरी त्वचा और अनाज की भूसी में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- फाइबर पचता नहीं है लेकिन आंत में भोजन को पचाने में मदद करता है।

फाइबर का सेवन बढ़ाने के लिए दिशानिर्देश

- साबुत अनाज खाएं।
- उच्च फाइबर वाला नाश्ता या भोजन करें जैसे – साबुत, गेहूं, मिल्लेट्स इत्यादि।
- कुछ निश्चित फलों और सब्जियों को छिलका सहित खाएं।



- फलों के रस लेने के बजाय साबुत फल खाए।
- भोजन में दाल वाली सब्जियां शामिल करें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।

मोटापे के खतरे को कम करने के लिए दिशानिर्देश

1. अनावश्यक कैलोरी लेने से बचने के उपाय :
   - भोजन को तलने के बजाय ग्रिल करना, भाप में पकाना या उबालना।
   - सॉफ्ट ड्रिंक्स से परहेज, चाय या कॉफी में चीनी न मिलाना।
   - मांस पर दिखाई देने वाली चर्बी को हटाना।
   - कम वसा वाले डेयरी उत्पाद चुनना।
2. अधिक चीनी और वसा वाले खाद्य पदार्थों के बजाय ताजे फल, सब्जियां और साबुत अनाज के साथ–साथ अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को लेना।
3. क्रैश या फैड आहार लेने से अल्प समय के लिए ही वजन घटता है, परंतु धीरे–धीरे वजन घटाना स्वास्थ्यकर होता है।

4. व्यायाम कर भोजन से प्राप्त अतिरिक्त ऊर्जा का खपत करें।

DASH आहार

Dietary Approaches to Hypertension

सोडियम सेवन के दो स्तर

2300mg - 1500mg

लक्ष्य :

रक्तचाप में 14-16 अंक सुधार

ज्यादा लें :

पोटेशियम, मैगनेशियम, कैल्सियम, प्रोटीन और फाईबर

कम लें :

Saturated fat, trans fat, sugars

Scanned with OKEN Scanner

निम्न चीजों के सेवन पर फोकस करें

ज्यादा : फल, सब्जियाँ, बीज, मेवे, फलियाँ

शामिल करें : साबुत अनाज, कम वसा वाले डेयरी उत्पाद, कम वसा वाले प्रोटीन

कम करें : चीनी, लाल मांस, Saturated fat और शराब का सेवन

डायबिटीज से ग्रसित रोगी के लिए आहार

भोजन का विकल्प ब्लड ग्लूकोज़ नियंत्रण में अंतर ला सकते हैं

- आपको विशेष भोजन की आवश्यकता नहीं है।
- जो खाद्य पदार्थ आपके लिए अच्छा है वह सभी के लिए अच्छा है।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं जिनमें सही मात्रा में पोषक तत्व हो ।

डायबिटीज से ग्रसित रोगी के लिए आहार

क्या खाना चाहिए	क्या नहीं खाना चाहिए
1.डाइटरी फाइबर से भरपूर कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट – बाजरा, गेहूं, पास्ता, ब्रेड	1.सरल शर्करा और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट- चीनी, गुड़, मिठाइयाँ
2.अधिकांशत: पूफ़ा वेजिटेबल तेलों का सेवन करें	2.Saturated fats और कोलेस्ट्रॉल मध्यम मात्रा में – हाइड्रोजनीकृत,वसा, मक्खन, क्रीम
3.अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन – पतली परत वाली मांस, मछली, अंडे, दालें, दूध	3.शराब, Soft drinks, तिलहन
4.सलाद, पत्तेदार सब्जियाँ, अन्य सब्जियाँ	

कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए आहार संबंधी सुझाव

भोजन में फल और सब्जियाँ (पालक, पत्तागोभी, कद्दू, आम और गाजर) लें। 2-3 लीटर पानी पीयें । Saturated fats कम कर साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों से प्रति दिन फाइबर का सेवन बढ़ाएँ । नमकीन खाद्य पदार्थों और स्मोक्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें । शराब का सेवन कम करें। पौधों से प्राप्त उत्पाद को बढ़ाते हुए विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ खाएं ।

स्वस्थ लैक्टोशाकाहारी आहार के लिए दिशानिर्देश

पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं। दाल, मेवे और मांस को शामिल करें, उदाहरण के लिए टेक्सचर्ड वेजिटेबल प्रोटीन । पर्याप्त आयरन और विटामिन बी काम्प्लेक्स प्राप्त करने के लिए साबुत अनाज चुनें। लैक्टोशाकाहारियों को कैल्शियम प्राप्त करने के लिए दूध और डेयरी उत्पादों को शामिल करना चाहिए। शाकाहारी व्यक्ति फोर्टिफाइड सोया और पत्तेदार हरी सब्जियों से कैल्शियम प्राप्त कर सकते हैं।

रिफाइंड फूड्स – काम का ना काज का, दुश्मन अनाज का

अतीत में, क्योंकि फाइबर को आंतों के लिए खुरदरा माना जाता था इसलिए निर्माताओं ने भोजन को रिफाईन या संसाधित करना शुरू कर दिया था। इससे अनाज आदि की बाहरी परतें हट जाती हैं जिससे बहुत कम फाइबर बचता है। प्रसंस्करण से मूल्यवान खनिज और विटामिन, विशेष रूप से विटामिन बी भी निकल जाता है। इन कारणों से असंसाधित खाद्य पदार्थ लेना चाहिए ।

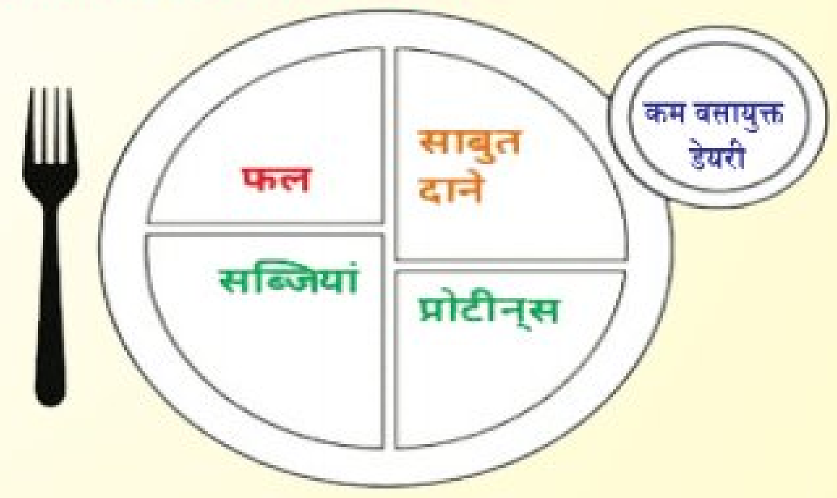
सैक्रीन (कृत्रिम व अत्यधिक मीठा पदार्थ) से होने वाले रोग

कार्बोहाइड्रेट का शोधन

1.आवश्यकता से अधिक उपभोग–तृप्ति के संकेत को दूर करता है।
2. प्रोटीन का अलग होना–पाचन क्रिया को अत्यधिक तेज करता है
3.फाइबर का अलग होना–पाचन क्रिया को अत्यधिक तेज करता है
4.वसा का अलग होना–पाचन क्रिया को अत्यधिक तेज करता है

संसाधित (कृत्रिम) कार्बोहाइड्रेट से होने वाले रोग–1966

मेरी थाली में क्या होना चाहिए ?



भूमध्य क्षेत्रों के लोगों के लिए स्वस्थ आहार पिरामीड

- प्रतिदिन 6-8 ग्लास पानी पीयें
- सीमीत मात्रा में शराब का सेवन
- सफेद–नमक, चीनी व सैचुरेटेड फैट्स से परहेज करें

बिखराव

उसने अभी जमाना नहीं देखा,
हम नजरअंदाज करते रहे,
उसको लगता है कि हमने उसका आना जाना नहीं देखा।

मीठी लगने लगी गैरों की बातें ,
अभी उसने घरों का जलाना नहीं देखा ।
मैने कुछ कह दिया तमस में एक दिन,
लेकिन वर्षों का बालों का सहलाना नहीं देखा।

बह गए वो रंग गए वो इस ज़माने में,
किसी के वर्षों की मेहनत का मेहनताना नहीं देखा।
लौट कर आए वो सब खाक था,
रोए फूट फूट कर लेकिन वो शाना नहीं देखा।।

स्याहकार हो गया शायर,
उसके दर्द का ज़माना नहीं देखा।
कागज देखा कलम देखी जो पड़ी थी,
स्याह में लिखा जीवन का फसाना नहीं देखा।।

हम नजरअंदाज करते रहे,
उसको लगता है कि हमने उसका आना जाना नहीं देखा।

अधूरे

ओ पी सिंह
संरक्षा सलाहकार, यातायात
संरक्षा विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

तू उलझी है माया में
मैं जोगी बनके फिरता हूं,
तूने तोला सोने को
मैं सोने सा लड़का हूं।
तू ढाल बनाती रिश्तों को उन रिश्तों को मैं बुनता हूं,
तू केवल शब्दों को सुनती है
मैं उन शब्दों में तुझको गढ़ता हूं।

शब्दहीन भाषा को भी
सुना मैंने,
अधरों के खुले बिना
शब्दों को बुना मैंने।
शब्द क्या थे यह समझा मैंने,
फिर भी मैं अपराधी हूं
तू यह नहीं समझती
मैं तेरा आदी हूं।

मेरे शब्दों की दुनिया में
तू बस एक अकेली है,
मैं सुलझा सा उत्तर हूं
तू उलझी सी पहेली है।

आखिरी इश्क

प्रभाष निराला
कनिष्ठ लिपिक
परिचालन विभाग
प्रधान कार्यालय, दपरे

अपने इश्क को किस तरह बयां करू मैं,
अब अपने ही शहर में निराधार हो गया हुब्बल्लि में।
थम जाना था वक़्त रहते मुझे,
पर उस सुनहरे दलदल का मोह हो गया था मुझे।

तेरी यादों को मिटाया नहीं जा सकता,
अब इस खालीपन में अब कोई आ नहीं सकता।
साथ बिताये लम्हे क्या खास थे!
पर अब इस अकेलेपन का दर्द बहुत भयावह है।

यूं ही बेवक़्त कोई रोया नहीं करता,
किसी की यादों को दिल से संजोया नहीं करता।
बोला जाता है खुदा हर वक़्त हर जगह मौजूद है,
पर हमारे वक़्त कुछ ज्यादा ही मसगूल था।

काश उस दिन शाम थोड़ी देर ढलती,
अपनी बातों को मनाने की एक कोशिश और करता।
वक़्त और जिंदगी के रंग-रूप कुछ और ही होता,
अगर उस शाम किसी का साथ न छूटा होता।

हरिवंश राय बच्चन की जीवनी

धिरेन्द्र कुमार
कनिष्ठ अनुवादक/हिंदी
राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय, हुब्बळ्ळि

वर्ष 1935 में हिंदी कविता के आकाश पर चमकते सितारे की तरह छा जाने वाले एवं हिंदी के जन कवि कहे जाने वाले हरिवंश राय बच्चन का जन्म दिनांक 27 नवम्बर, 1907 को इलाहाबाद के समीप प्रतापगढ़ जिले के एक छोटे-से गांव पट्टी में एक साधारण कायस्थ परिवार में हुआ था। ये प्रताप नारायण श्रीवास्तव और सरस्वती देवी के ज्येष्ठपुत्र थे।

उन्होंने कायस्थ पाठशाला में पहले उर्दू और फिर हिंदी की शिक्षा प्राप्त की। वर्ष 1925 में हाई स्कूल की परीक्षा पास किए तथा 1929 में उन्होंने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से प्रथम श्रेणी में बी.ए.की परीक्षा उतीर्ण की। इसके बाद इलाहाबाद विश्वविद्यालय से ही अँग्रेजी साहित्य में एम.ए. की परीक्षा भी पास किए और वहीं 1941 से 1952 तक अंग्रेजी साहित्य अध्यापन करने लगे। 1952 में विलियम बटलर येट्स के साहित्य पर शोध के लिए कैंब्रिज विश्वविद्यालय गए। वहां से डॉक्ट्रेट की उपाधि प्राप्त कर 1955 में स्वदेश लौटे और आकाशवाणी में प्रोड्यूसर बने, फिर 1955 में ही विदेश मंत्रालय में 'हिंदी विशेषाधिकारी' के रूप में नियुक्त किए गए। 1966 में राष्ट्रपति द्वारा उन्हें राज्यसभा का सदस्य भी मनोनीत किया गया।

उनकी कविता-यात्रा बचपन से ही शुरू हो गई थी। 1933 में बनारस हिंदू विश्वविद्यालय में हुए कवि-सम्मेलन में उनके द्वारा 'मधुशाला' के पाठ को श्रोताओं ने खूब पसंद किया और धीरे-धीरे उनकी मंचीय ख्याति इतनी बढ़ गई कि प्रेमचंद ने भी एक बार कहा कि "मद्रास में भी यदि कोई किसी हिंदी कवि का नाम जानता है तो वह बच्चन का नाम है।"

मधुबाला, आत्म-परिचय, आकुल अंतर, खादी के फूल, सूत की माला, प्रणय पत्रिका, दो चट्टानें, आदि उनके कुछ प्रमुख काव्य संग्रह हैं। उनकी सबसे प्रसिद्ध कृति "मधुशाला" है। बसेरे से दूर, दशद्वार से सोपान तक आदि उनके कुछ सुप्रसिद्ध आत्मकथाएं हैं। उनकी आत्मकथा "क्या भूलूं क्या याद करुं" साहित्य जगत में बेमिसाल मानी जाती है।

कवियों में सौम्य संत, नए-पुराने झरोखे, टूटी-छूटी कड़ियाँ आदि उनके निबंध-संग्रह हैं। उन्होंने बाल-साहित्य और निबंध लेखन भी किया। उनकी समस्त रचनात्मकता को "बच्चन रचनावली" के नाम से नौ खंडों में प्रकाशित किया गया है। उन्होंने लगभग एक लाख चिट्ठियां अपने प्रशंसकों को लिखी जो समय के साथ-साथ विशिष्ट साहित्यिक धरोहर बन गई।

उनकी लेखन शैली आम जनभाषा में होते हुए भी महत्वपूर्ण थी। इस संबंध में डॉ. धर्मवीर भारती का कहना है कि "बच्चन हिन्दी के हजार वर्षों के इतिहास में पहले ऐसे कवि और साहित्यकार हैं, जो अपने बारे में सब कुछ इतनी बेबाकी, साहस और सद्भावना से बयां कर देते हों।"

मानव को अकेले होने पर भी बच्चन जी उसे सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा अपनी कविता "अकेलेपन का बल पहचान" की निम्नलिखित कुछ पंक्तियों से देते हैं जो इस प्रकार है:

शब्द कहां जो तुझको टोके,
हाथ कहां जो तुझको रोके,
राह वही है, दिशा वही, तू जिधर करे प्रस्थान !
अकेलेपन का बल पहचान !

अपनी एक अन्य कविता "बैठ जाता हूँ मिट्टी पे अक्सर" के माध्यम से वर्तमान मानव जीवन के यथार्थ को भी दर्शाते हैं

क्यूँ वक़्त के साथ रंगत खो जाती है ?
हँसती-खेलती ज़िन्दगी भी आम हो जाती है ।।
एक सवेरा था जब हँस कर उठते थे हम,
और;
आज कई बार बिना मुस्कुराये ही शाम हो जाती है ।
कितने दूर निकल गए,
रिश्तों को निभाते निभाते,
खुद को खो दिया हमने,
अपनों को पाते पाते ।।

उनकी कृति "दो चट्टानें" को 1968 में हिन्दी कविता के साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। बच्चन को भारत सरकार द्वारा 1976 में साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में "पद्म भूषण" से सम्मानित किया गया।

हिंदी साहित्य जगत में नवाचार लाने वाले तथा नई उर्जा का संचार करने वाले जन कवि हरिवंश राय बच्चन जी का निधन दिनांक 18 जनवरी 2003 को मुम्बई में हुआ।

Scanned with OKEN Scanner

दपरे की गतिविधियां

सेफ्टी मैन ऑफ द मंथ

महापरिनिर्वाण दिवस

राष्ट्रीय एकता दिवस

दपरे महिला कल्याण संगठन द्वारा आयोजित कार्यक्रम

मृगमरीचिका

श्याम सुंदर सिंह
आशुलिपिक
जनसंपर्क विभाग, प्रधान कार्यालय, दपरे

घर से आज हरीश दादा की आवाज नहीं आ रही, इतनी देर हो गए दिन निकले हुए लेकिन अभी तक सोए हैं। गांव के बच्चों ने आवाज दी दादा-दादा, लेकिन जब आवाज न आई तो बच्चों ने जाकर देखा कि दादा मुँह के बल आंगन में अचेत पड़े हैं और पैर बरामदे के ऊपर लटक रहा है। बच्चों ने चिल्लाया तो गांव के लोग जमा हुए उन्हें उठाया मुँह पर पानी छिड़का और गांव के ही एक डॉक्टर ने उनको इंजेक्शन दिया तब जाकर उन्हें होश आया। होश आते ही दादा चिल्लाने लगे बेटा राजू घर आ जा मैं बहुत अकेला हो गया हूँ अब अकेला नहीं रह पाऊँगा, नहीं तो मुझे जहर दे दे फिर अमेरिका चला जा। गांव के लोगों ने समझाया तब जाकर दादा शांत हुए। इस घड़ी में भी कुछ लोगों ने ताना मारना नहीं छोड़ा, और बोलो कि हमारा बेटा डॉक्टर है अमेरिका में डॉक्टरी करता है कितना बड़का-बड़का बात करते रहता था अभी तो पानी भी कोई नहीं पूछ रहा। हरीश दादा क्या कर सकते थे बस मुँह छिपा कर सिसकते रहे।

हरीश दादा गांव-समाज के रिश्ते में मेरे दादा लगते हैं। मेरे दादाजी उनके यहाँ काम करते थे लेकिन पिछले दो सालों से मेरे दादा बीमार रहने लगे तो उन्होंने काम करना छोड़ दिया। मेरे पिताजी अनपढ़ हैं गांव में ही किसानी-मजदूरी करते हैं मैं भी 7वीं तक पढ़ा हूँ और अब पिताजी के साथ खेती के कामों में हाथ बंटाता हूँ। पहले तो हरीश दादा बहुत कड़क थे हमेशा पढ़ाई-लिखाई, अनुशासन की बात करते थे, कहते थे क्या आवारा की तरह घूमते रहते हो दिनभर! लेकिन पिछले 6-7 महीनों से उनके व्यवहार में बहुत नरमी आ गई थी अक्सर वे गांव के बच्चों के साथ खेलते उन्हें खाने के लिए कुछ देते कभी-कभी पैसा भी दे देते, इस कारण मैं भी अपने दोस्तों के साथ चला जाता था। हरीश दादा ने मेरे पिताजी को भी कहा था अब तुम मेरे घर का काम करो लेकिन मेरे पिताजी को किसी के घर का काम करना पसंद नहीं था।

दादा का एक ही बेटा था राजू, वह एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी करके एमएस के लिए अमेरिका चला गया और फिर वहीं एक अमेरिकन लड़की से शादी कर वहीं का होकर रह गया। शुरू में दादा-दादी वहाँ रहने के लिए गए लेकिन वहाँ की जिंदगी उन्हें पसंद नहीं आई, क्योंकि बहु भी डॉक्टर थी घर का सारा काम दादी को ही करना पड़ता था और बात-बात पर गंवार-बेवकूफ जैसे तानों से उब कर दादा ने सोचा कि इज्जत के साथ गांव में ही रहेंगे।

अभी दो साल पहले दादी भी गुजर गई बस दादा जी अकेले घर में रहते थे। मैं पहले सोचता था हरीश दादा बहुत घमंडी इंसान हैं हमेशा गांव के लोगों को सुनाते रहते मेरा बेटा अमेरिका में डॉक्टर है बहु भी डॉक्टर है वहाँ उनका बहुत बड़ा घर है। घर में नौकरों तक के लिए कार है, लेकिन मेरा मन सोचता तो था कि एक ही बेटा है फिर हरीश दादा उनके पास क्यों नहीं चले जाते, यहाँ अकेले पागलों की तरह रहते हैं। पूछना तो कई बार चाहता था मगर डर से नहीं पूछ पाता था क्योंकि एक तो दादा बहुत कड़क थे और दूसरा गाँव में सबसे अमीर थे इसलिए कभी पूछ नहीं पाया।

इस बार जब काफी बीमार हुए तो हरीश दादा ने पिताजी से कहा अपने बेटे को हमारे घर में छोड़ दो हम 10 हजार रुपया देंगे बस मेरा देखभाल करना है। मेरे पापा भी बहुत खुश हुए क्योंकि पापा के लिए 10 हजार भी बहुत बड़ी बात थी। धीरे-धीरे मैं दादा से घुलमिल गया अब पहले जैसा डर नहीं लगता था। एक दिन मैंने दादा से पूछा दादा आप इतने अमीर हो फिर इतना कष्ट क्यों उठा रहे हो, बेटे के पास क्यों नहीं चले जाते? अब तो दादी भी नहीं रही ! जानते हो कानू, हाँ हमारे पास पैसा तो बहुत है लेकिन पता है हम तुमसे भी गरीब है। देखो तुम्हारा दादा मेरे यहाँ नौकर था पर वो आज जितना सुख भोग रहा है क्या मैं भोग रहा हूँ , नहीं ना? बात तो सही है दादा, मैंने भी हाँ से हाँ सिर डुलाया।

जानते हो कानू बेटा पहले मैं भी सोचता था मेरा बेटा बड़ा आदमी बनेगा तो पूरे क्षेत्र में मेरा नाम होगा, मूँछों पर ताव डालकर गाँव में घूमूंगा, बहुत सुख भोगूँगा, लेकिन देखो आज कितना तन्हा हो गया हूँ, बेटे-बहु को मेरी तबीयत पूछने तक की खबर नहीं है। दुबारा मैंने दादा से कहा, आप उनके पास क्यों नहीं चले जाते, आखिर आप पिता है और आपका कोई है भी नहीं ! बेटा हम गांव के लोग हैं हमारा रहन-सहन अलग है, बहु-बेटे के लिए हम गंवार हैं हमारे साथ वे शर्मिंदगी महसूस करते हैं। अब लगता है सारी संपत्ति, सारी शोहरत बेकार है सारा कुछ दान कर दूँ और किसी वृद्धाश्रम में चला जाऊँ, क्या करूं शायद नियति को यही मंजूर है। मैंने देखा दादा सिसक रहे थे, उस दिन से मैने सोचा अब कभी इन बातों को नहीं उठाऊंगा और जितना हो सके दादा की सेवा करूँगा। पहले मैं सोचता था काश हमारे पास इतना पैसा होता हम भी बड़े-बड़े कॉलेजों में पढ़ते, हम भी अमेरिका जाते और वहाँ नौकरी करते! सच कहूँ तो अंदर से हरीश दादा से बहुत जलन होती थी लेकिन अब लगता है शायद मेरे दादा किस्मत वाले हैं कम से कम उन्हें दो वक्त का खाना तो नसीब होता है, उनका सुख-दुख बांटने के लिए परिवार तो उनके पास है।

हाँ मन में अब उनके प्रति द्वेष खत्म हो गया और मुझे समझ में आ गया जिंदगी एक मृगमरीचिका के समान है। यहाँ हर कोई गरीब है चाहे वह पैसे से हो, रिश्तों से हो या सेहत से। हमारे पास पैसा नहीं है किंतु परिवार में प्रेम तो है सूखी रोटी खाकर भी कम से कम एक साथ हंसते-खेलते दिन तो काट रहे हैं। मैंने भगवान का शुक्रिया अदा किया भगवान अब मैं कभी आपसे शिकायत नहीं करूँगा।

Scanned with OKEN Scanner

मंडल रेल प्रबंधक, हुब्बल्लि का विदाई समारोह

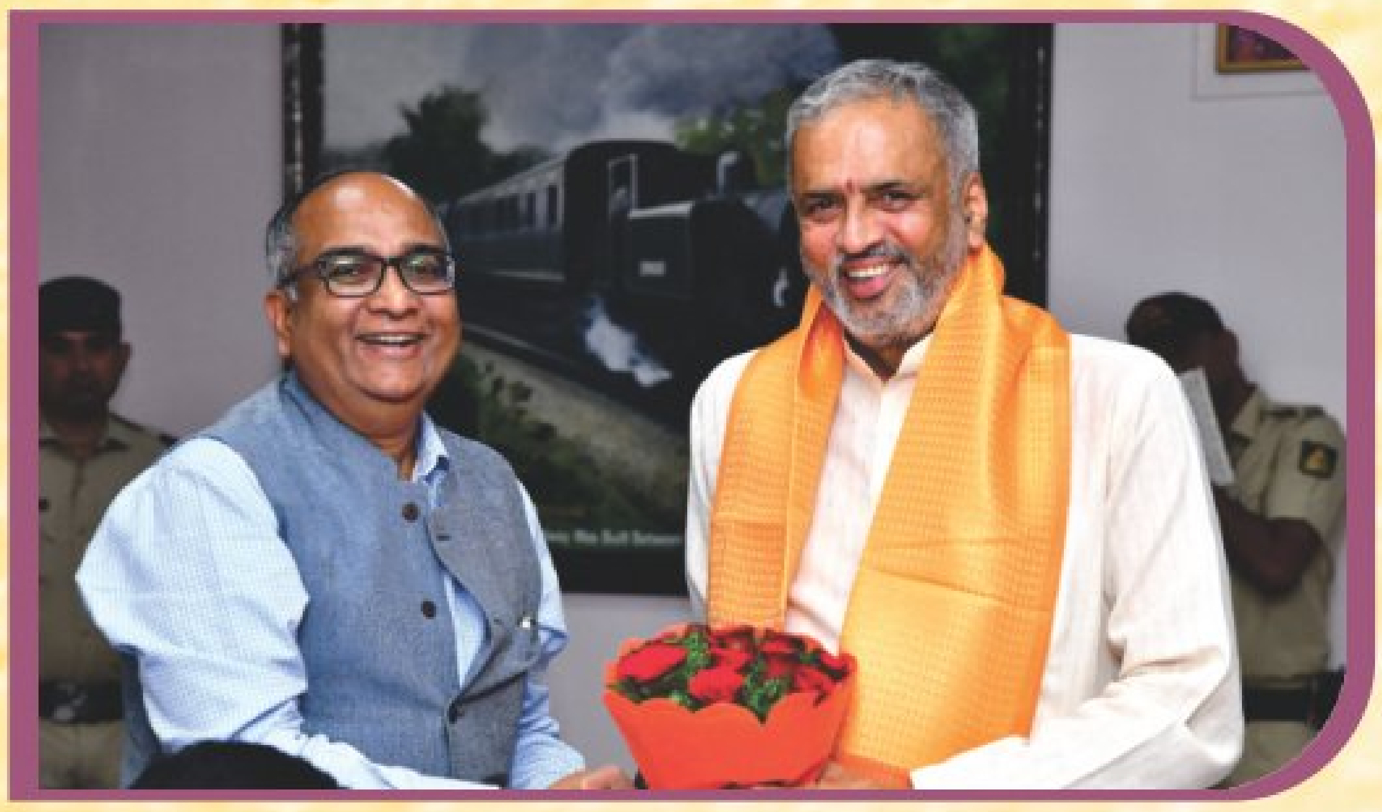
वॉलीबॉल टीम को जीत की हैट्रिक पर बधाई

नव वर्ष की शुभकामनाएं

सांस्कृतिक सम्मेलन

Scanned with OKEN Scanner

कर्नाटक के केंद्रीय मंत्रियों / सांसदों द्वारा चालू रेल परियोजना पर समीक्षा बैठक



जेएसडब्ल्यु व दपरे के बीच भाड़ा लदान पर बैठक

क्षेत्रीय रेलवे उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति की बैठक