



जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएँ का कार्यालय,
शिवाजीनगर, पुणे 411005

दसवाँ संस्करण

किरणें



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग

संस्करण - 10

वर्ष - 2023

किरणें

भारत मौसम विज्ञान विभाग
जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएँ कार्यालय
शिवाजीनगर, पुणे - 411 005

किरणें
भारत मौसम विज्ञान विभाग
विभागीय हिंदी पत्रिका

प्रमुख संरक्षक

डॉ. मृत्युंजय महापात्र
मौसम विज्ञान के महानिदेशक

संरक्षक

श्री के.एस.होसालिकर
वैज्ञानिक -'जी' तथा प्रमुख जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएँ

संपादक मंडल

डॉ. आशुतोष मिश्रा, वैज्ञानिक -'डी'
सुश्री आशा लटवाल, वैज्ञानिक -'सी'
श्रीमती स्मिता नायर, मौसम विज्ञानी 'बी'
श्री अश्विनी प्रसाद, वैज्ञानिक सहायक
श्रीमती अपर्णा खेडकर, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी
प्रमोद पारखे, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

मुद्रण समिति

श्री जयेश शाह, मौसम विज्ञानी - 'ए'
श्री शरद गुरसाले, मौसम विज्ञानी - 'ए'

मुद्रक

विभागीय मुद्रणालय, पुणे

विशेष आभार

डॉ. अनुपम काश्यपि, वैज्ञानिक -'एफ'

(‘किरणें’ में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण रचनाकार के हैं । भारत मौसम विज्ञान विभाग का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।)



डॉ. मृत्युंजय महापात्र

मौसम विज्ञान विभाग के महानिदेशक,
विश्व मौसम विज्ञान संगठन में भारत के स्थाई प्रतिनिधि
विश्व मौसम विज्ञान संगठन के तीसरे उपाध्यक्ष

Dr. Mrutyunjay Mohapatra

Director General of Meteorology,
Permanent Representative of India to WMO
Third Vice President of WMO



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग
मौसम भवन, लोदी रोड़
नई दिल्ली-110003
Government of India
Ministry of Earth Sciences
India Meteorological Department
Mausam Bhawan, Lodi Road
New Delhi - 110003



महानिदेशक की कलम से

हिंदी दिवस 2023 के शुभ अवसर पर जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं कार्यालय, पुणे की हिंदी गृह पत्रिका 'किरणों' का 10^{वाँ} अंक अत्यंत हर्षपूर्वक प्रस्तुत कर रहा हूँ। 'ख' क्षेत्र में स्थित पुणे का कार्यालय हिंदी के प्रति पूरी तरह समर्पित है।

हिंदी दिवस 2023 इस दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इस वर्ष राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया जाने वाला भव्य 'तृतीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' तथा 'हिंदी दिवस' समारोह भी ऐतिहासिक नगरी पुणे में आयोजित किया गया है, जिसका व्यापक प्रभाव निश्चित ही पुणे के कार्मिकों पर पड़ेगा और हिंदी के प्रयोग की दिशा में एक सकारात्मक प्रगति देखने को मिलेगी।

मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करते हुए सबको बधाई देता हूँ।

मृत्युंजय महापात्र
(मृत्युंजय महापात्र)



संदेश

पत्रिकाएं तथा मौसम बुलेटिने इत्यादि (क्षेत्रीय भाषा) मराठी के साथ-साथ अंग्रेजी और हिंदी में भी प्रकाशित किए जा रहे हैं। साथ ही दृश्य-श्रव्य माध्यमों द्वारा चाहे वे दूरदर्शन चैनल हो या सोशल मीडिया, अनेक चर्चा-परिचर्चा के कार्यक्रम हिंदी तथा मराठी में प्रसारित किए जाते हैं ।

सीआरएस कार्यालय पूरे वर्ष राजभाषा के विभिन्न कार्यक्रमों में बहुत सक्रिय रूप से भाग लेता रहा है। नराकास, वैज्ञानिक संगोष्ठी, वैज्ञानिक पेपर प्रस्तुतियाँ, राष्ट्रीय स्तर की बैठकें, विभिन्न प्रतियोगिताएँ, सीआरएस के साथ-साथ अन्य बाहरी कार्यालयों में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम। संसदीय समिति के निरीक्षण में बहुत सफल भागीदारी और उनकी सराहना सीआरएस के लिए बड़ी प्रेरणा है। इस प्रकार की गतिविधियों से निःसंदेह कार्मिकों में हिंदी के प्रति रुचि बढ़ती है, जो हिंदी के विकास की दिशा में बहुत योगदान देती है ।

मैं आशा करता हूँ कि यह पत्रिका आपको पसंद आएगी । आपके सुझावों की प्रतीक्षा रहेगी।

शुभकामनाओं सहित,

के.एस.होसालिकर

संपादकीय

भारत मौसम विज्ञान विभाग के जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं कार्यालय पुणे द्वारा प्रकाशित विभागीय हिन्दी पत्रिका 'किरणें' का 10 वां संस्करण आपके समक्ष प्रस्तुत है। मुझे यह बताने में अत्यंत गर्व का अनुभव हो रहा है कि यह पत्रिका अपने प्रकाशन के एक दशक के कालखंड के दौरान इस कार्यालय के सभी सदस्यों को हिंदी में अद्वितीय और उत्कृष्ट लेखन मंच प्रदान कर रही है। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के माध्यम से अपने उद्भावों को व्यक्त करने की इच्छा रखने वाले सभी लोगों को उत्कृष्टता के लिए निरंतर प्रोत्साहित कर रही है।

हमारा पुणे कार्यालय हिंदी भाषा की समृद्धि एवं संवर्धन हेतु सतत प्रयत्नशील है। इस पत्रिका के माध्यम से, हमारा उद्देश्य न केवल लेखकों को प्रोत्साहित करना है, बल्कि पाठकों को मनोरंजनपूर्ण और शिक्षाप्रद लेखों के माध्यम से जागरूक करना भी है।

'किरणें' के इस अंक में विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा स्वरचित लेखों एवं कविताओं के माध्यम से बहुआयामी विषयों जिसमें वैज्ञानिक विषयों के साथ-साथ आध्यात्मिक, स्वास्थ्य, संस्मरण एवं प्रेरक प्रसंग आदि को भी सम्मिलित करने का प्रयत्न किया गया है।

इस पत्रिका को आपके समक्ष लाने हेतु बहुत सारे लोगों ने परिश्रम किया है जिनका हम सब हृदय से धन्यवाद करते हैं। साथ ही उन सभी रचनाकारों को भी साधुवाद देते हैं जिन्होंने पत्रिका में प्रकाशन हेतु अपनी रचनाएँ भेजी हैं।

आप सभी से अनुरोध है कि आप इस पत्रिका को ध्यान से पढ़ें और हमें अपनी सलाह, सुझाव एवं प्रतिक्रिया देना न भूलें, जिससे आने वाले समय में हम इसे और भी बेहतर बना सकें।

धन्यवाद,

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	लेख / कविता का शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	यह माँ हैं	7
2.	चेतावनियों की विभिन्न श्रेणियों और चेतावनियों एवं रंग कोडिंग के लिए मौसम पूर्वानुमान मापदंड	8
3.	व्यक्तिगत स्थान (पर्सनल स्पेस)	13
4.	वह एक सपना था?	14
5.	भारत देश तथा महाराष्ट्र प्रदेश का दैनिक मौसम सारांश एवं उपयोग	15
6.	नज़रअंदाज करना सीखें...खुश और आनंदमय जीवन जिएं	21
7.	जिंदगी का मोड़	22
8.	इलेक्ट्रिक वाहन - लाभ और चुनौतियाँ	23
9.	मौसम की वीडियो का सोशल मीडिया के सहारे दैनिक जीवन में उपयोग	26
10.	शब्द अलंकार	29
11.	कार्यालय में हिंदी के प्रयोग में होने वाली सामान्य अशुद्धियाँ	30
12.	कृष्ण का विराट रूप	40
13.	हमारी यूरोप यात्रा	41
14.	अवसाद और उससे जूझने के तरीके	48
15.	पढ़ाई जान खाय जात है	51
16.	योग और प्राणायाम	52
17.	अंटार्कटिका सातवें महाद्वीप का सपना जो सच हुआ	57
18.	चौखट में बंधी स्वतंत्रता	65
19.	जिंदगी संघर्ष है	68
20.	हिंदी पखवाड़ा 2022 की रिपोर्ट	69

यह माँ हैं

श्री के. एस. होसाळीकर,
प्रमुख जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं, पुणे

यह माँ हैं... जो घर में इतनी दिखाई देती हैं,
कि बाद में दिखाई ही नहीं देती आँखों को।


पता ही नहीं चलता कि,
वो घर में रहते रहते कहाँ खो जाती हैं।
ना शब्द, ना कोई स्पर्श,
उसके भरे हाथ यँही खाली हो जाते हैं।
चाँद सी मेरी माँ,
मेरी खातिर हमेशा चिंतित रहती हैं।
सलामत रहे आपका दर्जा,
जिससे शायद भगवान भी डरता है,
उसे बनाकर जिसने,
अपने वजूद को कम होते देखा है।


चेतावनियों की विभिन्न श्रेणियों और चेतावनियों एवं रंग कोडिंग के लिए मौसम पूर्वानुमान मापदंड

-ऑंचल कुशवाहा एवं डॉ. अ. काश्यपि

मौसम पूर्वानुमान हमारे दैनिक जीवन में सुबह से शाम तक, महीनों से वर्षों तक बहुत ही असर रखता है। हमारी जीवनशैली, खानपान, कृषि कार्य, पशुपालन, पर्यटन सभी जगह लोग मौसम पूर्वानुमान और चेतावनी का प्रयोग करते हैं। मौसम पूर्वानुमान दैनिक बारिश, अधिकतम तापमान, न्यूनतम तापमान, हवा की दिशा, गति इत्यादि पर दिया जाता है। इन सब अवयवों की चरम सीमार्यें लोगों की दैनिक जीवन शैली में बहुत ही प्रभाव डालती हैं, यहां तक की शीत लहर, उष्ण लहर, भारी बारिश, अति भारी बारिश, अत्यंत भारी बारिश जान माल और फसलों को नुकसान पहुंचाती है। इनकी विभिन्न श्रेणियों की चेतावनियों के लिए, भारत मौसम विज्ञान विभाग जिस रंग कोडिंग का अनुकरण करता है उसका वर्णन नीचे लेख में दिया गया है

तापमान की चेतावनी -

<p>1) उष्ण लहर</p>  <p>चित्र 1 - उष्ण लहर के कारण हुआ फसलों को नुकसान</p>	<p>जब किसी स्टेशन का अधिकतम तापमान मैदानी इलाकों के लिए $\geq 40^{\circ}\text{C}$ और पहाड़ी क्षेत्रों के लिए $\geq 30^{\circ}\text{C}$ तक पहुंच जाता है</p> <p>(अ) सामान्य से विचलन के आधार पर</p> <p>उष्ण लहर: अधिकतम तापमान सामान्य 4.5 डिग्री सेल्सियस से 6.4 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p> <p>भीषण उष्ण लहर: अधिकतम तापमान सामान्य से $\geq 6.5^{\circ}$ सेल्सियस तक विचलन।</p> <p>(ब) वास्तविक अधिकतम तापमान के आधार पर</p> <p>उष्ण लहर: जब वास्तविक अधिकतम तापमान $\geq 45^{\circ}\text{C}$ हो।</p> <p>भीषण उष्ण लहर: जब वास्तविक अधिकतम तापमान $\geq 47^{\circ}\text{C}$ हो</p> <p>(स) तटीय स्टेशनों के लिए उष्ण लहर के लिए मानदंड</p> <p>अधिकतम तापमान सामान्य से 4.5°C सेल्सियस तक प्रस्थान।</p> <p>जब वास्तविक अधिकतम तापमान $\geq 37^{\circ}\text{C}$ है</p>
<p>2) गर्म रात</p>	<p>जब अधिकतम तापमान 40°C रहता है</p> <p>गर्म रात: जब न्यूनतम तापमान 4.5 डिग्री सेल्सियस से 6.4 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p> <p>अत्यधिक गर्म रात: जब न्यूनतम तापमान >6.4 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p>
<p>3) शीत लहर</p>	<p>जब किसी स्टेशन का न्यूनतम तापमान मैदानी इलाकों के लिए $\leq 10^{\circ}\text{C}$</p>

	<p>और पहाड़ी क्षेत्रों के लिए $<0^{\circ}\text{C}$ होता है।</p> <p>(अ) सामान्य से विचलन के आधार पर</p> <p>शीत लहर: न्यूनतम तापमान सामान्य -4.5 डिग्री सेल्सियस से -6.4 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p> <p>गंभीर शीत लहर: न्यूनतम तापमान सामान्य से -6.5 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p> <p>(ब) वास्तविक न्यूनतम तापमान के आधार पर (केवल मैदानी इलाकों के लिए)</p> <p>शीत लहर: जब न्यूनतम तापमान <4.0 डिग्री सेल्सियस हो</p> <p>गंभीर शीत लहर: जब न्यूनतम तापमान ≤ 2.0 डिग्री सेल्सियस हो</p> <p>(स) तटीय स्टेशनों के लिए</p> <p>जब न्यूनतम तापमान प्रस्थान <-4.5 डिग्री सेल्सियस हो और वास्तविक न्यूनतम तापमान <15 डिग्री सेल्सियस हो</p>
<p>चित्र 2 - शीत लहर के कारण हुआ फसलों को नुकसान</p>	<p>4) शीत दिन</p> <p>जब किसी स्टेशन का न्यूनतम तापमान मैदानी इलाकों के लिए $\leq 10^{\circ}\text{C}$ और पहाड़ी क्षेत्रों के लिए $<0^{\circ}\text{C}$ होता है</p> <p>विचलन के आधार पर</p> <p>शीत दिन: अधिकतम तापमान सामान्य -4.5 डिग्री सेल्सियस से -6.4 डिग्री सेल्सियस तक प विचलन।</p> <p>अत्यधिक शीत दिन: अधिकतम तापमान सामान्य से <-6.5 डिग्री सेल्सियस तक विचलन।</p>

बारिश/हिमपात की चेतावनी

बारिश/हिमपात*	<p>अ) भारी: 64.5 से 115.5 मिमी/सेमी *</p> <p>ब) बहुत भारी: 115.6 से 204.4 मिमी/सेमी*</p> <p>स) अत्यधिक भारी: > 204.4 मिमी/सेमी*</p>
---------------	---

कोहरे की चेतावनी

कोहरा	<p>हवा में निलंबित छोटी बूंदों की कोहरा की घटना और क्षैतिज दृश्यता <1 किमी</p> <p>अ) मध्यम कोहरा: जब दृश्यता 500-200 मीटर के बीच हो</p> <p>बी) घना कोहरा: जब दृश्यता 50-200 मीटर के बीच हो</p> <p>ग) बहुत घना कोहरा: जब दृश्यता <50 मीटर हो</p>
-------	---

तूफान की चेतावनी

तूफान	प्रकाश की चमक (बिजली) और तेज गड़गड़ाहट की ध्वनि (गड़गड़ाहट) से प्रकट अचानक विद्युत निर्वहन
-------	--

धूल/रेत तूफान की चेतावनी

धूल/रेत	धूल या रेत के कणों का एक समूह जो तेज़ और अशांत हवा द्वारा ऊर्जावान रूप से काफी ऊंचाई तक उठा लिया जाता है।
---------	---


पाले की चेतावनी

पाला	जमीन पर बर्फ का जमाव हवा का तापमान $<4^{\circ}\text{C}$ (मैदानी इलाकों में)
------	---

समुद्री तरंगों की चेतावनी

समुद्री तरंग	समुद्र में विभिन्न तरंगों का क्षेत्र विशेष पर प्रभाव क) उग्र से अत्यंत उग्र: हवा की गति 41-62 किमी प्रति घंटा (22-33 समुद्री मील) और लहर की ऊंचाई 2.5-6 मीटर बी) उच्च से बहुत अधिक: हवा की गति 63-117 किमी प्रति घंटे (34-63 समुद्री मील) और लहर की ऊंचाई 6-14 मीटर ग)अभूतपूर्व: हवा की गति >117 किमी प्रति घंटे (>63 समुद्री मील) और लहर की ऊंचाई >14 मीटर
--------------	---

चक्रवात की चेतावनी

चक्रवात  चित्र 3- चक्रवात की सॅटलाइट इमेज	क) निम्न दबाव क्षेत्र: हवा की गति <31 किमी प्रति घंटा (<17 समुद्री मील) बी) डिप्रेशन: हवा की गति 31-49 किमी प्रति घंटा (17-27 समुद्री मील) सी) डीप डिप्रेशन: हवा की गति 50-61 किमी प्रति घंटे (28-33 समुद्री मील) घ) चक्रवाती तूफान: हवा की गति 62-87 किमी प्रति घंटे (34-47 समुद्री मील) ई) गंभीर चक्रवाती तूफान: हवा की गति 88-117 किमी प्रति घंटे (48-63 समुद्री मील) च) बहुत गंभीर चक्रवाती तूफान: हवा की गति 118-165 किमी प्रति घंटे
--	---

	(64 - 89 समुद्री मील) छ) अत्यंत भीषण चक्रवाती तूफान: हवा की गति 166-220 किमी प्रति घंटे (90-119 समुद्री मील) ज) सुपर साइक्लोन स्ट्रोम: हवा की गति >220 किमी प्रति घंटे (>119 समुद्री मील)
--	---

संभाव्य पूर्वानुमान

शर्तें	घटना की संभावना (%)
संभावना नहीं	< 25
संभावित	25-50
बहुत संभावना है	50-75
सबसे अधिक	> 75

स्थानिक वितरण के लिए सीमाएँ

LEGEND	CATEGORY	%STATIONS
WS	अधिकांश स्थानों में	76-100
FWS	कई स्थानों में	51-75
SCT	कुछ स्थानों में	26-50
ISOL	कहीं स्थानों में	1-25
DRY	बारिश नहीं	0

चेतावनियों के लिए रंग के संकेत

इन सब चरम घटनाओं एवं उनकी थ्रेसोल्ड वैल्यूज का लोगों के जीवन, पालतू पशु के जीवन में बहुत असर पड़ता है इसकी बहुत सी कैटेगरीज है जिसे नुकसान करने की क्षमता के मुताबिक उसे विभिन्न रंग संकेत के सहारे भारत मौसम विज्ञान विभाग आम जनता और आपदा प्रबंधन करने वालों के पास पहुंचाता है।

चेतावनी (कार्रवाई करें)
अलर्ट (तैयार रहें)
देखें (अद्यतन करें)
कोई चेतावनी नहीं (कोई कार्रवाई नहीं)

चित्र 4- चेतावनियों के लिए रंग के संकेत

लाल रंग की चेतावनी का मतलब **लाल चेतावनी** नहीं है लाल रंग की चेतावनी का मतलब **कार्रवाई करना** है।

निष्कर्ष- चरम घटनाओं के साथ जुड़ा हुआ मौसम संबंधी पूर्वानुमान आपदा प्रबंधन, नगर प्रशासन या आम प्रशासन और आम जनता के लिए उपयोगी होता है इसे आसान से शब्दों में रंग कोड में समझाया जाता है जिससे लोगों में जागरूकता पैदा हो। दिन- प्रतिदिन चरम घटनाओं के मौसम संबंधी पूर्वानुमान में वैज्ञानिक तरह से उन्नति आएगी जिससे सटीक जानकारी दी जा सकेगी जिससे की फसल, जान माल के नुकसान को बचाया जा सकेगा।

व्यक्तिगत स्थान (पर्सनल स्पेस)

श्रीमती वृषाली जोशी, सहायक

रंगीन पंछी बहुत ही मोहक लगता है इसलिए हम उसे पिंजरे में बंद करके रखते हैं और उसको देखते रहते हैं। लेकिन कुछ समय के बाद वह बहुत ही कमजोर हो जाता है एवं उसके पंखों का रंग फीका होने लगता है। वह पंछी हमसे कहना चाहता है कि मुझे देखना, तुम्हें अच्छा लगता है लेकिन मुझे व्यक्तिगत स्थान की आवश्यकता है। तुमने मुझे सोने के पिंजरे में कैद करके रखा है लेकिन मैं यहां से बाहर जाना चाहता हूँ, उस वक्त तुरंत उसे पिंजरे से बाहर निकालकर खुले गगन में उड़ने दो। उसके बाद उसके पंखों के रंगों की सुंदरता निखर जाएगी। वही उसकी असली जगह है।

सप्तरंगी मछली का सौंदर्य देखने के लिए कुछ लोग उसे पानी से बाहर निकालते हैं और उसकी सुंदरता को देखते हैं। लेकिन तब वह पानी के बिना जीने के लिए जो संघर्ष करती है वो हम भूल जाते हैं। इसलिए उसे नीले जलाशय में ही रहने दो और किनारे से उसे देखने का आनंद उठाओ।

इंसानों को भी ऐसे ही मुक्त रखना जरूरी है। उन्हें अपने माया और मोह में बांधकर रखना उचित नहीं है। हर एक का स्वभाव अलग होता है। हर एक को अपने विश्व में खुला छोड़ना चाहिए। उनको अपने से बांध कर नहीं रखना चाहिए। बच्चों को अपने निर्णय खुद लेने दो, उनको तनावपूर्ण परिस्थिति का सामना खुद ही करने दो। इस प्रकार से बच्चों को कठिन परिस्थितियों के लिए और भी अधिक सक्षम बनाया जा सकता है।

अपने घर में अच्छे नाते रिश्ते रखने के लिए परिवार के हर सदस्य को व्यक्तिगत स्थान मिलना चाहिए। उनके प्रत्येक कार्य के लिए स्पष्टीकरण मांगना उचित नहीं है। उनको जो गतिविधि करनी अच्छी लगती है उसके लिए उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। उनके अनुरोध या निवेदन का सम्मान करना चाहिए।

अगर कोई तनावपूर्ण परिस्थिति से गुजर रहा है तो उसे उस परिस्थिति से जल्दी बाहर निकलने के लिए थोड़े समय तक व्यक्तिगत स्थान देना चाहिए। रिश्तों को मज़बूत और खुशहाल बनाने के लिए आज़ादी देना जरूरी है शायद इसी को व्यक्तिगत स्थान या पर्सनल स्पेस देना कहते हैं।

रंगबिरंगी तितलियाँ, मछलियाँ, मधुर गाना गाने वाली पंछी, इन सभी को व्यक्तिगत स्थान देकर मुक्त रखना चाहिए।

घर के सदस्यों, कार्यालय के साथियों एवं अपने मित्र परिवार को व्यक्तिगत स्थान देने से हम स्वयं को भी मानसिक तनाव से मुक्त रख सकते हैं।

वह एक सपना था?

श्रीमती कविता श्रीवास्तव, मौसम विज्ञानी - बी

वह एक सपना था?
उसका ही फ़साना था?
मेरी कहानी थी?

मैंने पहले भी उसे देखा था,
उसकी आँखों में ख्वाब था,
जिंदगी से लबरेज,
वह हौले-हौले गुनगुना रही थी,
अपना प्यारा सा घोंसला बुन रही थी।

कल शाम मेरे बरामदे में गुमसुम बैठी थी,
उसकी आँखों में एक बेबसी थी,
कभी घोंसला न बुनने का एक निश्चय था।

कितने मोह से वह घोंसले बुनती है, और
एक वहशी तूफान उसे एक झटके में तोड़ देता है।
वह मेरी हमदर्द इसलिये मेरे बरामदे में उदास बैठी थी।

लेकिन आज की सुबह कुछ ज्यादा ही सुहावनी थी,
फूलों पर अठखेलती सूरज की किरणें कुछ ज्यादा ही लुभावनी थी,
मैंने देखा कि वह अपनी शांत आँखों से
कभी तो तकती अपने उजड़े घोंसले को और कभी छलावे सूरज को।

धीरे धीरे उसकी नन्ही पुतलियों में सृजन उभरने लगा,
वह उड़ गई अपने नये नीड़ के लिए तिनके चुनने।

मन तभी से भ्रमित है कि यह एक सपना था?
मानव के कमजोर मन को नसीहत थी?
या जिंदगी थी?

भारत देश तथा महाराष्ट्र प्रदेश का दैनिक मौसम सारांश एवं उपयोग

वैशाली खोब्रागडे एवं डा.अनुपम कश्यपी, मौसम पूर्वानुमान विभाग

परिचय: दैनिक मौसम सारांश जो प्रतिदिन मौसम पूर्वानुमान विभाग से प्रस्तुत किया जाता है, उसमें देश तथा प्रदेश के हर एक मौसम पैरामीटर जैसे अगर कोई मौसम प्रणाली हो तो उसका उल्लेख, दक्षिण पश्चिम मानसून की जानकारी (Onset and withdrawal), विभिन्न उपविभागों में मानसून की स्थिति (Active/Vigorous), उत्तरपूर्व मानसून की जानकारी, भारी/अत्यंतभारी वर्षा, तूफान की चेतावनी एवं चक्रवात, बाढ़, भूस्खलन, भूचाल आदि की जानकारी दी जाती है। अतः दैनिक मौसम सारांश एक उपयोगी दस्तावेज है। यह अनुसंधान में कार्यरत लोगों और शोधकर्ताओं के लिए भी उपयोगी होता है।

उद्देश्य: मौसम सारांश एक झलक में भारत तथा महाराष्ट्र प्रदेश के मौसम के बारे में वास्तविक समय के आँकड़े (real time data), उनका विश्लेषण एवं उसके आधार पर पूर्वानुमान तथा चेतावनी प्रदान करता है, जो कि सामान्य उपभोक्ताओं तथा किसान बंधुओं के लिए उपयोगी है। दैनिक मौसम सारांश का दस्तावेजीकरण शोधकर्ताओं के लिए उपयोगी होता है। भारत के बाहर के लोग भी परिकल्पना तथा उनके अनुसंधान के लिए दैनिक मौसम सारांश का उपयोग करते हैं।

मौसम सारांश विषयवस्तु (content):

अ) मौसम पैरामीटरर्स:

देश में फैले वेधाशालाओं के नेटवर्क से उन जगहों पर मौसम पैरामीटरर्स की स्थिति की जानकारी का एकत्रीकरण (compilation) मौसम सारांश में प्रस्तुत होता है।

आ) मौसम प्रणाली की जानकारी:

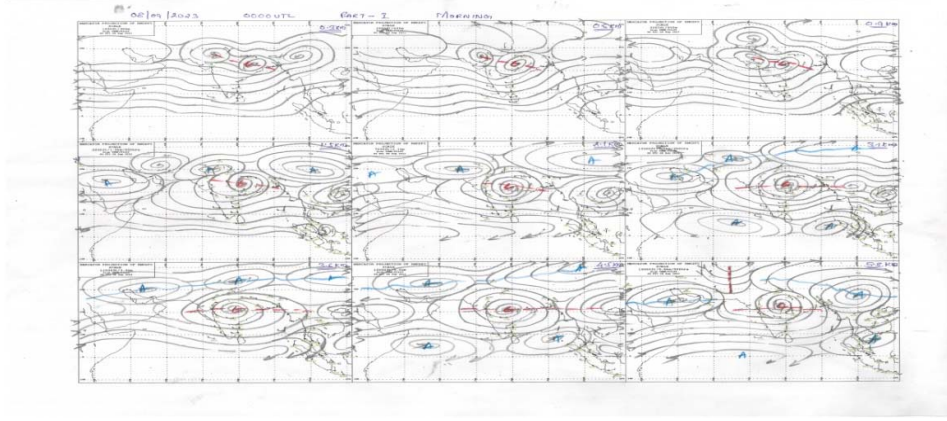
विभिन्न मौसम प्रणालियों की स्थिति की जानकारी जैसे ऊपरी हवा के चक्रवात, द्रोणीका रेखा, हीट लो (Heat Low), चक्रवाती तूफान (Cyclonic Storm) इत्यादि।

इ) मुख्य दैनिक आंकड़े एवं विश्लेषण:

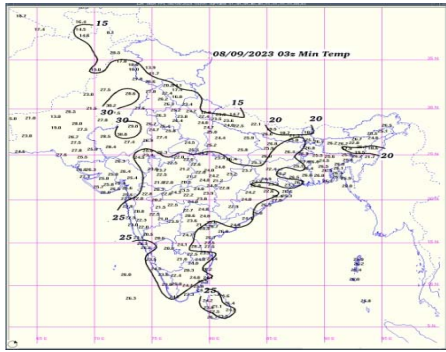
हर एक होमोजिनिअस क्षेत्र से प्राप्त चरम आंकड़े (जैसे की वास्तविक वर्षा, वास्तविक तापमान), पिछले 24 घंटों के दौरान रिकॉर्ड की गई बारिश की मात्रा (तालिका 1), ऊपरी वायु चार्ट (चित्र 1) उपविभाग-वार अधिकतम/न्यूनतम तापमान, अधिकतम/न्यूनतम तापमान एवं उनके विचलन के मौसम चार्ट (चित्र 2, चित्र 3), सतह चार्ट का विश्लेषण चित्र 4, इत्यादि का विश्लेषण किया जाता है। इन सभी का विश्लेषण होने के पश्चात पूर्वानुमान दिया जाता है।

भारतीय क्षेत्र	तालिका 1. वास्तविक वर्षा (पिछले 24 घंटों के दौरान सेमी में)
पूर्व	<p>अधिकांश स्थानों पर: गंगीय पश्चिम बंगाल+, ओडिशा+ और झारखंड+++</p> <p>कई स्थानों पर: असम और मेघालय+, नागालैंड-मणिपुर-मिजोरम-त्रिपुरा, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम+ और बिहार</p> <p>कुछ स्थानों पर: अरुणाचल प्रदेश</p> <p>नारायणपुर 15.2, गोलपाड़ा सीडब्ल्यूसी और पालगंज 10.3 प्रत्येक, पटनागढ़ 10.2, बांकी 9.2, पनबारी 9.0, शिपम्यार 8.4, गोलपाड़ा पीटीओ 8.2, लूचीपुर 7.2, दुर्गाचक 6.2, बर्दवान पीटीओ और जमशेदपुर एपी 5.4 प्रत्येक, झारसुगुड़ा और तारापुर 5.2 प्रत्येक.</p>
उत्तर	<p>कई स्थानों पर: पूर्वी उत्तर प्रदेश+ और उत्तराखंड</p> <p>कुछ स्थानों पर: पूर्वी राजस्थान</p> <p>कहीं-कहीं स्थानों पर: पश्चिम उत्तर प्रदेश+, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश◆, जम्मू-कश्मीर और लद्दाख◆और पश्चिम राजस्थान◆</p> <p>शुष्क मौसम: पंजाब</p> <p>रामनगर और हैदरगढ़ 8.0 प्रत्येक, कालपी तहसील 6.7, चौखुटिया 5.8, गलियाकोट एसआर 5.6, ठाकुरद्वारा 5.0.</p>
मध्य	<p>अधिकांश स्थानों पर: मध्य प्रदेश+, विदर्भ+ और छत्तीसगढ़+</p> <p>भीकनगांव 9.6, पुष्पराजगढ़ 8.5, देवास-आवस 8.3, मालथौन 8.0, दुर्ग 7.8, नागपुर एरोड्रम 7.7, बैतूल 7.3, भामरागढ़ 6.8, पॉंभुरना 5.4, बैहर 5.0.</p>
प्रायद्वीप	<p>अधिकांश स्थानों पर: कोंकण और गोवा#, मराठवाड़ा, तटीय कर्नाटक और केरल+</p> <p>कई स्थानों पर: गुजरात क्षेत्र+++ और मध्य महाराष्ट्र+++</p> <p>कुछ स्थानों पर: तटीय आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, तमिलनाडु+ और दक्षिण आंतरिक कर्नाटक</p> <p>कहीं-कहीं स्थानों पर: सौराष्ट्र और कच्छ, रायलसीमा और उत्तरी आंतरिक कर्नाटक</p> <p>हरनाई आईएमडी 21.0, भिवंडी 17.0, माथेरान 16.2, वाघई 14.1, लोनावला एआरजी 12.5, हरसुल एफएमओ 12.3, उमरपाड़ा 12.2, मट्टनूर एआरजी 11.3, एम्स कन्नूर 10.6, तिरुर केवीके एडब्ल्यूएस 8.2, अवाडी 7.7, कोझिकोड 6.9, भागा मंडला 6.3, मेंगलोर/पी. ब्यूरो 6.1, महाबलेश्वर 5.9, तांबरम 5.8, सुल्या 5.4, रेनापुर और लोहा 5.0 प्रत्येक.</p>
द्वीप	<p>अधिकांश स्थानों पर: लक्षद्वीप</p> <p>कुछ स्थानों पर: अंडमान और निकोबार</p> <p>अमिनी 2.1, माया बंदर 2.0, मिनिक्ॉय 0.8.</p>

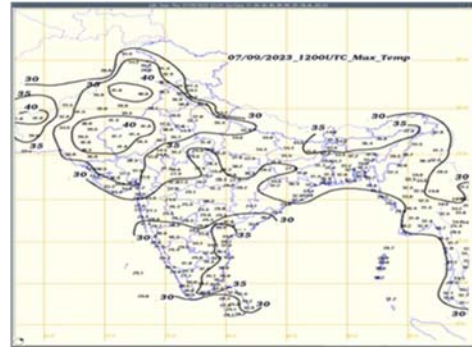
#= कुछ स्थानों पर भारी से बहुत भारी वर्षा के साथ कहीं-कहीं अत्यधिक भारी वर्षा, =+++ कहीं-कहीं बहुत भारी वर्षा के साथ कुछ स्थानों पर भारी वर्षा, +=भारी से बहुत भारी वर्षा, += भारी वर्षा, = +/●बारिश/ बर्फ = ◆बहुत हल्की बारिश.



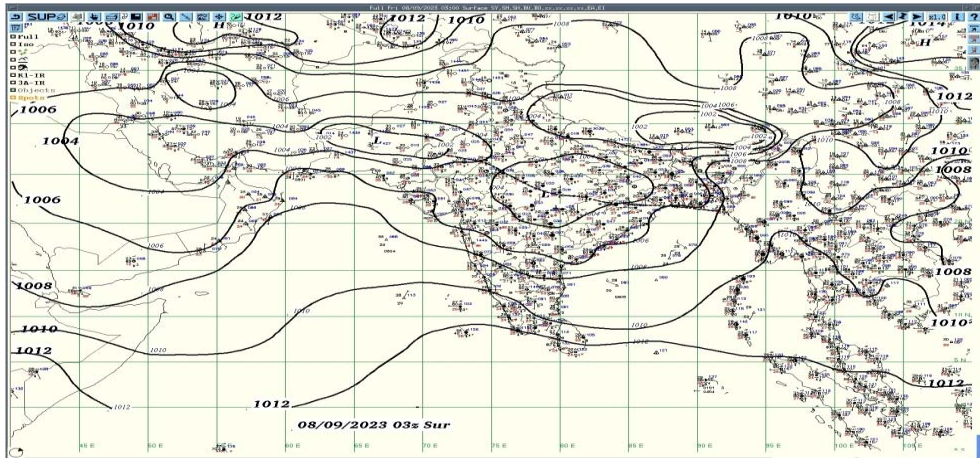
(चित्र 1: उपरी हवा चार्ट)



चित्र 2: न्यूनतम तापमान



चित्र 3: अधिकतम तापमान



चित्र 4: 03z प्रेक्षण के आधार पर विश्लेषित सतह चार्ट

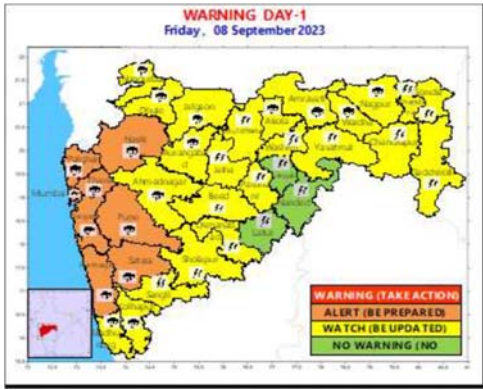
ई) पूर्वानुमान एवं चेतावनी: सभी 36 उपविभाग हेतु 5-7 दिनों के लिए पूर्वानुमान एवं चेतावनी तैयार की जाती है। प्रतिदिन ऑनलाइन मीटिंग के सहारे इसे अंतिम रूप दिया जाता है। जिसका संक्षिप्त रूप तालिका 2 में दिया गया है।

तालिका 2.

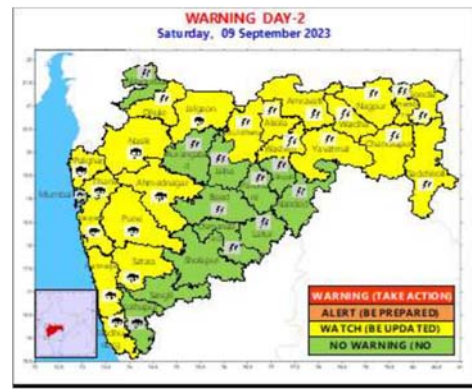
क्रम संख्या	उपखंड का नाम	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
		08सितम्बर	09सितम्बर	10सितम्बर	11सितम्बर	12सितम्बर	13सितम्बर	14सितम्बर
1	अंडमान निकोबार द्वीपसमूह	F	W	W + R	W + R	W + R	W	W
2	अरुणाचल प्रदेश	S R	F	F +	F	S	S	S
3	असममेघालय-	F ++ R	F + R	F + R	F +	F +	F	F
4	नागालैंड-मणिपुर-मिजोरम-त्रिपुरा	F +	F +	F +	F +	F +	F	F
5	उप हिमालयी पश्चिम बंगालसिक्किम/	W + R	F R	F R	F R	F	S	S
6	गंगीय पश्चिम बंगाल	W + R	F R	S	S	S	F	F

#= कुछ स्थानों पर भारी से बहुत भारी वर्षा के साथ कहीं-कहीं अत्यधिक भारी वर्षा, =+++ कहीं-कहीं बहुत भारी वर्षा के साथ कुछ स्थानों पर भारी वर्षा, ++=भारी से बहुत भारी वर्षा, += भारी वर्षा, = +/●बारिश/ बर्फ बहुत = ♦ हल्की बारिश R गरज के = साथ बिजली, हीट वेव = +, = तेज हवा =ओलावृष्टि=कोहरा ↓=शीत लहर

उ) महाराष्ट्र राज्य के विभिन्न जिलों के लिए पूर्वानुमान एवं चेतावनी: महाराष्ट्र राज्य के विभिन्न जिलों के लिए पूर्वानुमान एवं चेतावनी दैनिक मौसम सारांश में प्रस्तुत किए जाते हैं। (चित्र 5)



चित्र 5: चेतावनी ८ सितम्बर



चेतावनी ९ सितम्बर

पुणे व आसपास के क्षेत्रों के लिए पूर्वानुमान एवं चेतावनी दी जाती है (तालिका 3)। इसमें चेतावनियों के लिए कलर कोड का प्रयोग किया जाता है। (लाल: अत्यंत भारी बारिश, नारंगी: अति भारी बारिश, पीला: भारी बारिश)।

तालिका 3 स्थानीय (पुणे और आसपास) पूर्वानुमान									
अधिकतम/ न्यूनतम तापमान(डिग्री सेल्सियस)									
दिनांक	पुणे	पाषाण	लोहेगांव	चिंचवड	लवळे	मगरपट्टा	कोरेगांव पार्क	एन डी ए	मौसम
08/09	25 / 20.8*	24 / 21.4*	24 / 20.7*	24 / 21.5*	24 / 21.2*	27 / 22.3*	25 / 21.0*	27 / 22.4*	आसमान में पूर्ण रूप से बादल छाए रहेंगे, 1 / 2 तेज बौछारे, मध्यम बारिश की ज्यादा संभावना है। (घाट क्षेत्रों में) (भारी से अति भारी बारिश की संभावना)
09/09	25 / 20	24 / 20	24 / 20	24 / 21	24 / 20	27 / 21	25 / 20	26 / 21	आसमान में आमतौर पर पूर्ण रूप से बादल / छाए रहेंगे हल्की से मध्यम बारिश की ज्यादा संभावना है। (घाट क्षेत्रों में भारी बारिश की संभावना है)।
10/09	26 / 19	25 / 19	25 / 19	25 / 20	25 / 20	27 / 20	26 / 20	26 / 20	आसमान में आमतौर पर बादल छाए रहेंगे हल्की बारिश की संभावना है। (घाट क्षेत्रों में भारी बारिश की संभावना है)।
11/09	27 / 20	26 / 20	26 / 20	26 / 21	26 / 21	28 / 21	27 / 21	27 / 21	आसमान में आंशिक रूप से आमतौर पर / बादल छाए रहेंगे हल्की बारिश की संभावना है।

12/09	27 / 21	27 / 21	27 / 21	27 / 22	27 / 22	27 / 22	27 / 22	27 / 22	आसमान में आंशिक रूप से आमतौर पर /बादलछाए रहेंगेहल्की ,बारिश की संभावना है।
13/09	28 / 21	28 / 21	28 / 21	28 / 22	28 / 22	28 / 22	28 / 22	28 / 22	आसमान में आंशिक रूप से आमतौर पर /बादलछाए रहेंगेहल्की ,बारिश की संभावना है।
14/09	28 / 22	28 / 22	28 / 22	29 / 22	29 / 22	29 / 22	29 / 22	29 / 22	आसमान में आमतौर परबादलछाए रहेंगेहल्की बारिश , की संभावना है।

इसी तरह मुंबई तथा नागपुर शहरों के लिए पूर्वानुमान एवं चेतावनी दी जाती है।

ऊ) मौसम सारांश के अंतिम पृष्ठ पर देश के मुख्य शहरों के मौसम का अवलोकन, जैसे अधिकतम/न्यूनतम तापमान, आद्रता एवं सका विचलन, वर्षा इत्यादि जो कि प्रतिदिन 0830 IST पर रिकॉर्ड किए जाते हैं, का समावेश किया जाता है। (तालिका 4)

(तालिका 4)

Observations Recorded at 0830 hrs IST on Thursday, 31st August 2023 (9 Bhadra 1945 Saka)													
Station	TEMPERATURE(°C)				HUMIDITY(%)		RAINFALL				WEATHER	REMARKS	
	Maximum		Minimum		At 0830 hrs	Dep From normal	Past 24 hrs (mm)	Seasons total from 1st Jun. (mm)	Dep. From normal (mm)	Year's total From 1st Jan (mm)			Annual normal (cm)
	Past 24 hrs	Dep. From normal	Past 24 hrs	Dep. From normal									
EAST INDIA													
Agartala	35.4	3.1	27.2	2.1	81	-3	0.0	1090.1	36.7	1287.9	211.4	m*	
Bhubaneswar	35.2	3.1	26.9	1.6	82	-5	0.0	898.2	-48.9	1126.3	161.2	z*	
Darjeeling	23.0	3.1	16.8	3.6	94	0	1.2	1667.3	-111.9	1867.7	263.2	r*	r
Dibrugarh	34.0	2.8	25.0	0.1	78	-9	0.0	1059.6	-301.9	1729.7	258.5	z*	
Gangtok	23.8	1.6	18.7	2.0	93	-2	1.6	1869.6	-27.2	2944.1	365.8	f*	d
Guwahati	35.8	3.3	26.0	0.4	73	-10	0.0	597.9	-307.3	993.5	171.0	z*	
NORTH INDIA													
Allahabad	36.2	3.0	27.0	1.0	78	-6	0.0	552.6	-66.0	665.2	91.8		
Ambala	34.8	1.4	27.2	2.7	76	-8	0.0	977.8	350.0	1165.6	96.4	m*	
Amritsar	35.1	0.8	27.5	3.3	85	3	0.0	745.0	283.3	842.7	72.4	m*	
Bareilly	34.3	1.1	25.5	-0.3	81	-5	0.0	602.0	-201.3	842.9	115.5	z*	
Chandigarh	34.1	1.1	26.0	3.0	73		0.0	1096.8	401.5	1336.3	107.0		
Dehra Dun	34.6	4.4	23.6	1.5	82	-6	0.0	1857.5	254.0	2169.9	223.3	m*	

इसी तरह पूर्व, उत्तर, मध्य भारत और भारतीय द्वीप के मुख्य शहरों का अवलोकन किया जाता है।

ऋ) भाषा: मौसम सारांश शुरुआत में केवल अंग्रेजी में प्रस्तुत किया जाता था, परंतु इसके महत्व, लोगों में बढ़ती जागरूकता एवं आम जनता की मांग को ध्यान में रखते हुए अब इसे तीन भाषाओं (मराठी, हिंदी और अंग्रेजी) में प्रस्तुत किया जाता है। मौसम सारांश की भाषा आम जनता के उपयोग हेतु सरल रखी जाती है।

निष्कर्ष: दैनंदिन मौसम सारांश भारत विज्ञान विभाग द्वारा प्रतिदिन प्रस्तुत होता है। यह एक दैनंदिन दस्तावेज है जो कि अधिकांश उपभोक्ताओं एवं अनुसंधान में कार्यरत वैज्ञानिकों

के लिए उपयोगी होता है। मौसम सारांश को प्रतिदिन वेबसाईट पर उपलब्ध कराया जाता है जिससे देश और विदेश में इसका उपयोग किया जा सके।

(आभार: मनोज कुमार)

"हिंदी भाषा अपनी अनेक धाराओं के साथ प्रशस्त क्षेत्र में प्रखर गति से प्रकाशित हो रही है।"

- छविनाथ पांडेय

"हिंदी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया।"

-डा. राजेंद्रप्रसाद।

नज़रअंदाज़ करना सीखें...खुश और आनंदमय जीवन जिएं

श्री प्रमोद पारखे, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

एक साँप लोहार की बंद दुकान में घुस गया। वहाँ साँप के लिए उसकी दिलचस्पी के अनुसार कोई भी वस्तु नहीं थी। परंतु वहाँ पर रखी एक आरी ने उसे हल्का सा घायल कर दिया। डर कर साँप ने पीछे मुड़कर पूरी ताकत से आरी को काटने का प्रयास किया, परिणामस्वरूप उसके मुँह से खून बहने लगा।

इसके पश्चात उसने अपने स्वभाव के अनुरूप स्वयं को आरी में लपेटकर, बाँधकर और दम घोटकर मारने की पूरी कोशिश की। अगले दिन जब लोहार ने दुकान खोली, उसने आरी के चारों ओर लिपटा हुआ एक मरा हुआ साँप पाया, जो किसी अन्य कारण से नहीं अपितु स्वयं के क्रोध और अहंकार का शिकार हुआ था।

कभी-कभी अहंकार और क्रोध के कारण हम दूसरों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश करते हैं, लेकिन समय के साथ हमें इसका एहसास होता है कि हमने खुद को ज्यादा नुकसान पहुंचाया है।

कभी-कभी हमें एक अच्छा जीवन जीने के लिए

कुछ बातों को...

कुछ लोगों को...

कुछ हादसों को...नज़रअंदाज़ करना चाहिए।

यह जरूरी नहीं कि हर क्रिया पर प्रतिक्रिया करें। कभी-कभी हमारी कुछ प्रतिक्रियाएँ हमें केवल पीड़ा ही पहुँचा सकती हैं।

जिंदगी का मोड़

श्रीमती अनिता सुधाकर करंदीकर, मौसम विज्ञानी - ए

जिंदगी ने इस मुकाम पर
यह कैसा मोड़ दिखाया
शायद देख रही थी सपना
नींद खुली, खुद को गोवा में पाया।

जग में उथल पुथल हुई थी
कुछ भी नहीं समझ में आया
सबके दफ्तर आये थे घर में
मेरा घर दफ्तर में आया।

आसमान की घटाओं में तब
गंधर्वनगरी बसती थी
उफ, ये झूटी ने अब तो
क्लाऊडस् का ऑक्टा गिनाया।

ठंडी हवा की लहरें तो पहले
कविता की पंक्ति लाती थी
पवन दिशा और पवन गति का
अब ये कैसा ख्याल आया।

सावन के भीगे मौसम में
दिल की धड़कन बढ़ती थी
रिमझिम गिरती धारा ने अब
ऑटोग्राफीक चार्ट भिगाया।

प्रियतम की याद में प्रेमी
करवट बदलते रहते हैं
मेरी रातों की नींद अब तो
आर एस बैलून चुरा ले गया।

जिंदगी ने इस मुकाम पर
यह कैसा मोड़ दिखाया।

इलेक्ट्रिक वाहन : लाभ और चुनौतियाँ

श्रीमती आराधना वर्मा, वैज्ञानिक सहायक

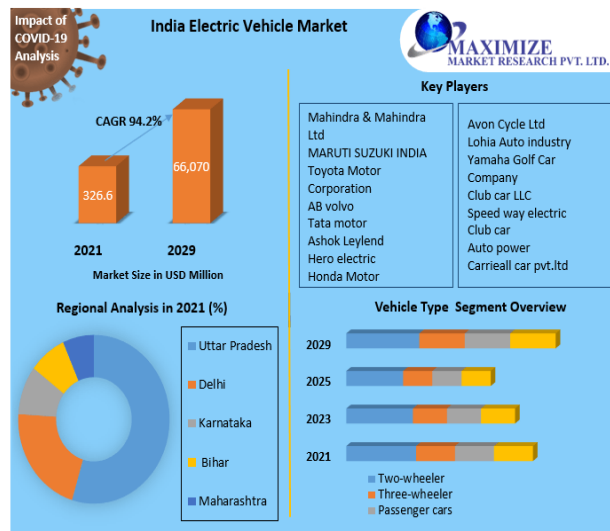
इस बात में बिल्कुल भी संदेह नहीं है कि इलेक्ट्रिक वाहनों (Electric Vehicles-EVs) का युग सही मायने में आ चुका है। शून्य उत्सर्जन के साथ इलेक्ट्रिक वाहन न केवल वायु प्रदूषण का प्रत्यक्ष उपचार हैं, बल्कि ये तेल आयात को कम करने में भी सहायता करेंगे।



वर्तमान समय में भारत आर्थिक विकास तथा सतत विकास के दौराहे पर खड़ा है। भारत विश्व का पांचवां सबसे बड़ा कार बाजार है जिसके निकट भविष्य में (वर्ष 2030 तक) शीर्ष तीन में आने की प्रबल संभावना है। एक ओर ऑटोमोबाइल ग्राहकों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है लेकिन दूसरी तरफ पेरिस समझौते के अनुसार, पारंपरिक ईंधन की खपत को नियंत्रित करने की बाध्यता भी है। भारत ने वर्ष 2070 तक शुद्ध शून्य कार्बन उत्सर्जन को प्राप्त करने का लक्ष्य रखा है। इस लक्ष्य को सुनिश्चित करने के लिए, भारत में एक परिवहन क्रांति की आवश्यकता है। इस स्थिति में भारत इन दोनों के मध्य समाधान प्राप्त करने के उद्देश्य से इलेक्ट्रिक वाहनों की तरफ बढ़ रहा है।

भारत में इलेक्ट्रिक व्हीकल बाजार :-

- वर्तमान समय में भारत में लगभग 1.23 बिलियन इलेक्ट्रिक वाहन हैं, तथा 0.2 बिलियन चार्जिंग स्टेशन हैं।
- वर्ष 2021 में भारत के इलेक्ट्रिक वाहन बाजार का आकार 326.6 मिलियन अमेरिकी डॉलर था। वर्ष 2022 से 2029 तक कुल राजस्व 94.2% बढ़ने की उम्मीद है, जो एक अनुमान के अनुसार 66,070.86 मिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंच जाएगा।



इलेक्ट्रिक वाहन के लाभ :-

- **पर्यावरणीय लाभ :** वर्तमान समय में भारत सहित सम्पूर्ण विश्व पर्यावरणीय संकट से जूझ रहा है। विश्व के समक्ष जलवायु परिवर्तन के प्रभाव एक बड़ी चुनौती उत्पन्न कर रहे हैं। जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को काम करने के लिए वैश्विक तापन की वृद्धि को 1.5 डिग्री से कम रखना अनिवार्य माना गया है। इलेक्ट्रिक वाहनों का बढ़ता प्रयोग इस लक्ष्य को पाने में सहायक हो सकता है।
- भारतीय शहरों में प्रदूषण बहुत तेजी से बढ़ रहा है। विश्व के 10 में से अधिकांश सबसे प्रदूषित शहर भारत के हैं। इन शहरों में प्रदूषण का एक बड़ा कारण वाहन में प्रयुक्त ईंधन है। इस प्रकार इलेक्ट्रिक वाहनों का प्रयोग प्रदूषण को कम करने में सहायक है।
- **ऊर्जा विविधता और सुरक्षा :** इलेक्ट्रिक वाहन तेल आयात पर निर्भरता कम करके ऊर्जा विविधता लाने में योगदान करते हैं।
- **तकनीकी प्रगति :** इलेक्ट्रिक वाहन के विकास और अंगीकरण से तकनीकी प्रगति को प्रेरणा प्राप्त हुई है।
- **दीर्घावधिक लागत बचत :** इलेक्ट्रिक वाहनों की परिचालन लागत कम होती है, क्योंकि बिजली आमतौर पर गैसोलीन या डीजल से सस्ती होती है। इसके अलावा, इलेक्ट्रिक वाहनों में चलायमान अंगों (moving parts) की संख्या कम होने के कारण इसके सर्विसिंग एवं मरम्मत का खर्च कम रहता है।

इलेक्ट्रिक वाहन के समक्ष विद्यमान चुनौतियाँ :-

- **उच्च आरंभिक लागत :** पारंपरिक वाहनों की तुलना में इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने की अग्रिम लागत अपेक्षाकृत अधिक है। यह लागत अंतर मुख्य रूप से इसमें उपयोग की जाने वाली महँगी बैटरी के कारण है।
- **सीमित चार्जिंग स्टेशन :** भारत में जगह-जगह पर पेट्रोल पंप हैं परन्तु इलेक्ट्रिक वाहनों हेतु चार्जिंग पॉइंट्स का आभाव है।
- **रेंज एंग्जाइटी :** रेंज एंग्जाइटी का तात्पर्य है ड्राइविंग के दौरान बैटरी खत्म होने का भय या चिंता। बैटरी के जल्द डिस्चार्ज होने का भय इलेक्ट्रिक वाहन उद्योग के विकास को बाधित कर रहा है।
- **चार्जिंग समय :** इलेक्ट्रिक वाहन का चार्जिंग समय पारंपरिक वाहनों में ईंधन भरने के समय से अधिक है, जो उनकी सुविधा और उपयोगिता को प्रभावित करता है।

- इलेक्ट्रिक वाहनों की गति परम्परागत वाहनों की तुलना में अत्यंत कम है। इसे सुधारने हेतु तकनीकी विकास की आवश्यकता है।
- इसके साथ ही भारत में इलेक्ट्रिक वाहन हेतु आवश्यक तकनीकी की कमी तथा सेमीकण्डक्टर के अभाव जैसी समस्याओं की उपस्थिति इलेक्ट्रिक वाहन के क्षेत्र में एक बड़ी चुनौती है।

सरकार द्वारा इलेक्ट्रिक वाहन को बढ़ाने हेतु किये जा रहे प्रयास :-

- **फेम योजना द्वितीय (Faster Adoption and Manufacturing of Electric Vehicles- FAME scheme II)** - जो इलेक्ट्रिक वाहन निर्माताओं और खरीदारों के लिये प्रोत्साहन प्रदान करती है। इन प्रोत्साहनों में सब्सिडी, कर छूट, अधिमान्य वित्तपोषण और सड़क कर एवं पंजीकरण शुल्क में छूट शामिल हैं।
- **नेशनल इलेक्ट्रिक मोबिलिटी मिशन प्लान** - जो राजकोषीय प्रोत्साहन प्रदान करके वर्ष 2020 से वर्ष-दर-वर्ष हाइब्रिड एवं इलेक्ट्रिक वाहनों की 6-7 मिलियन बिक्री हासिल करने का लक्ष्य निर्धारित करता है।
- भारत उन गिने-चुने देशों में से है जो वैश्विक EV30@30 अभियान का समर्थन करते हैं, जिसका लक्ष्य 2030 तक नए वाहनों की बिक्री में कम से कम 30 प्रतिशत इलेक्ट्रिक वाहनों को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से कार्यरत हैं।
- सरकार सेमीकण्डक्टर के विकास के लिए भी प्रोडक्शन लिंकड इनिशिएटिव योजना चला रही है।
- भारत के कई राज्यों द्वारा इलेक्ट्रिक वाहन नीति की घोषणा की गई है, जिसमें दिल्ली एवं झारखण्ड प्रमुख हैं।

निष्कर्ष :-

- इलेक्ट्रिक वाहन वर्तमान वैश्विक परिस्थिति हेतु अत्यंत अनिवार्य हैं तथा ये विकास के साथ पर्यावरणीय सुधार का बेहतर मॉडल हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों का समग्र पर्यावरणीय प्रभाव उन्हें चार्ज करने के लिये उपयोग की जाने वाली बिजली के स्रोत पर निर्भर करेगा। यदि बिजली सौर या पवन जैसे नवीकरणीय स्रोत से प्राप्त होगी तो इससे पर्यावरणीय लाभ भी अधिकतम होगा।

मौसम की वीडियो का सोशल मीडिया के सहारे दैनिक जीवन में उपयोग

ज्योती सोनार, मौसम विज्ञानी और अनुपम काश्यपि, प्रमुख, मौसम पूर्वानुमान सेवाएं

मौसम का महत्व हमारे दैनिक जीवन में हर जगह है जिसे नकारा नहीं जा सकता। व्यक्तिगत जीवन में लोगों की सेहत, खानपान, घरेलू मामलों में और किसानों की खेती में बुवाई से लेकर सिंचाई, कीटनाशकों का उपयोग, खाद डालना, कटाई इत्यादि यह सब कुछ मौसम पर ही निर्भर है। पहले साधारणतः कोई विचार लेकर लोग अपना काम करते थे और अपने हिसाब से पूर्वानुमान और चेतावनी देते थे। किसान और उपयोगकर्ता भी उसे उसके अनुसार ही मान लेते थे जिसमें मौसम के पैरामीटर भी समाविष्ट नहीं थे। लेकिन अब लोगों की जिज्ञासा और जागरूकता बढ़ गई है। लोगों को हर जानकारी विस्तार के साथ और गहराई के साथ चाहिए होती है। जनसंख्या बढ़ने के साथ और दिन प्रतिदिन जलवायु में होने वाले परिवर्तन के साथ मौसम का पूर्वानुमान और चेतावनी देना चुनौतीपूर्ण हो गया है। मानसून के हमारे देश में आगमन और वापसी में लगने वाले समय में भी काफी परिवर्तन आ गया है जो उपयोगकर्ताओं पर बहुत प्रभाव डालता है। इसीलिए पूर्वानुमान और चेतावनी उपयोगकर्ताओं को सही समय पर मिलने के लिए मौसम की वीडियो बहुत जरूरी है।

मौसम की वीडियो द्वारा पूर्वानुमान और चेतावनी सोशल मीडिया, जैसे की व्हाट्स एप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, एसएमएस और ट्विटर के माध्यम से वास्तविक समय के आधार पर विभिन्न समुदायों और उपयोगकर्ताओं तक पहुंचाई जाती हैं। पहले जमाने में मौसम की जानकारी उपयोगकर्ताओं तक पहुंचने में इतना समय लग जाता था कि पूर्वानुमान की अवधि ही निकल जाती थी। आज के समय में पूर्वानुमान और चेतावनी इन वीडियो के माध्यम से चंद मिनटों में या यह कहें कि उंगली के स्पर्श मात्र से ही उपयोगकर्ताओं के पास पहुंच जाती है। कभी-कभी तात्कालिक पूर्वानुमान (नौकास्ट) जो 3 घंटे के लिए मान्य होता है वह भी कम अवधि के भीतर लोगों तक पहुंच जाता है जिससे उपयोगकर्ताओं को उचित फायदा हो सके।

वीडियो की सामग्री और शब्दावली बहुत ज्यादा वैज्ञानिक और तकनीकी नहीं होनी चाहिए। वह आसानी से समझ में आने वाली होनी चाहिए। इसीलिए वीडियो में मुख्यतः प्रादेशिक भाषा (जैसे की महाराष्ट्र में मराठी) का उपयोग किया जाता है जो लोगों को आसानी से समझ में आती है। इसके अलावा यह वीडियो हिन्दी और अंग्रेज़ी भाषा में भी तैयार किए जाते हैं। वैज्ञानिक शब्दावली का उपयोग करके सटीक शब्दों का चयन किया जाता है, जैसे वर्षा की तीव्रता को बताने के लिए हल्की, मध्यम और भारी वर्षा जैसे शब्दों का प्रयोग किया जाता है। यह वीडियो इस प्रकार से तैयार किए जाते हैं कि वह ज्यादा लंबी अवधि के ना बनें और इन्हें सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों से वास्तविक समय के

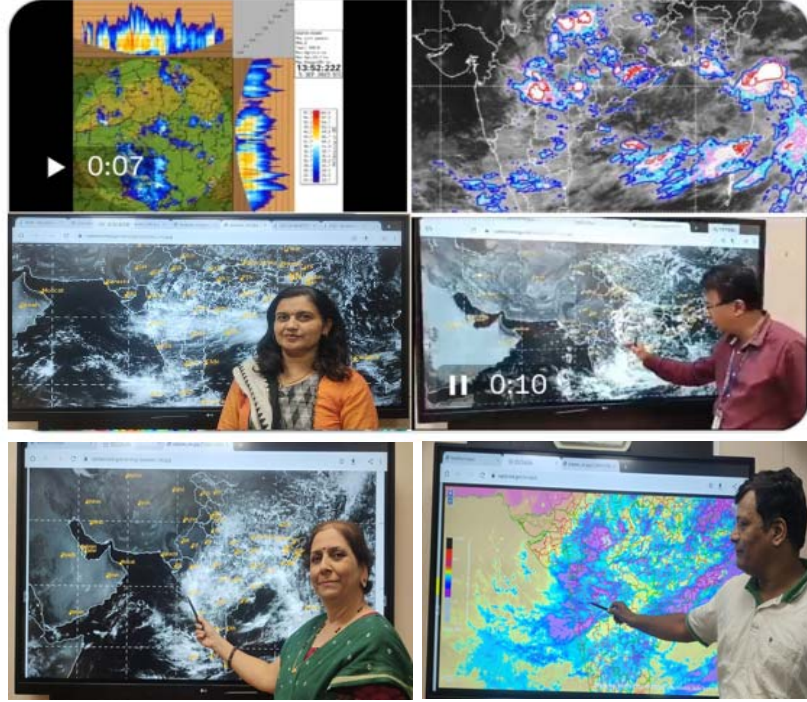
आधार पर उपयोगकर्ताओं तक पहुंचाया जा सके। इन वीडियो में मौसम की प्रणाली (सिस्टम) जैसे कहां पर कम दबाव का क्षेत्र है या कम दबाव का पट्टा है और यह किस प्रदेश, संभाग, जिला और ब्लॉक को प्रभावित करेगा इसके बारे में बताया जाता है। इस प्रकार वीडियो द्वारा लोगों को मौसम में होने वाले परिवर्तन की एक झलक भी मिल जाती है।

प्रणाली के आधार पर ही हर एक संभाग, जिला और ब्लॉक के लिए मौसम पूर्वानुमान और चेतावनी जारी किए जाते हैं और यह मौसम पूर्वानुमान 5 से 7 दिन का होता है। इस मौसम पूर्वानुमान और चेतावनी को और अधिक बेहतर बनाने के लिए कभी-कभी नौकास्ट भी जोड़ा जाता है। चरम मौसम की घटनाओं जैसे ओले गिरना या भारी बारिश के लिए चेतावनियाँ विभिन्न रंगों जैसे लाल, नारंगी अथवा पीले रंग में जारी की जाती हैं। यह चेतावनियाँ एवं प्रभाव आधारित परामर्श लघु वीडियो एवं अन्य माध्यम से राष्ट्रीय, राज्य और प्रादेशिक आपदा प्रबंधन कार्यालय एवं किसानों को भेजी जाती हैं, ताकि वह उचित समय के भीतर कार्यवाही कर सकें। इन वीडियो का एक उद्देश्य लोगों के बीच जागरूकता फैलाना भी है जैसे की तेज बारिश और भारी बारिश में अंतर क्या है, कहीं-कहीं जगह और कुछ-कुछ जगह में अंतर क्या है?

पहले जो लघु अवधि मौसम पूर्वानुमान विभिन्न माध्यमों जैसे आकाशवाणी और टेलीविजन द्वारा प्रसारित किया जाता था वह उपयोगकर्ताओं के पास काफी समय बाद पहुंच पाता था। इसी के विपरीत आजकल सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों द्वारा पूर्वानुमान और चेतावनी एक निश्चित समय के भीतर त्रुटिहीन तरीके से विभिन्न उपयोगकर्ताओं तक पहुंचा दी जाती है, जिससे कि किसानों को उनकी फसल बचाने और राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन कार्यालय को किसी भी जान माल का नुकसान होने से बचाने में मदद मिल सके।

मुख्य स्रोत से प्रसारित होने के बाद यह वीडियो जैसे ही पांच लोगों के पास पहुंचता है वह इसे अपने-अपने ग्रुप में भेजते हैं और वीडियो का नेटवर्क बढ़ता जाता है। इस प्रकार यह वीडियो केवल एक उंगली के स्पर्श से काफी लोगों के पास पहुंच जाता है। इन वीडियो को सोशल मीडिया द्वारा प्रसारित करने के बाद उपयोगकर्ताओं को जल्द से जल्द सही समय पर फैसले लेने में मदद मिलती है। जैसे कि पर्यटन क्षेत्र में किसी को अपना टूर प्लान करना है तो वह मौसम की गतिविधियों को देखते हुए उसे बदल सकता है, अधिक तापमान या उष्ण लहर की चेतावनी होने पर लोग घर से बाहर न निकलने का निर्णय ले सकते हैं, वर्षा का पूर्वानुमान होने पर किसान फसलों की सिंचाई, कीटनाशकों का उपयोग, कटाई इत्यादि कृषि कार्य हेतु उचित योजना बना सकते हैं।

यह प्रमाणित है की लोगों पर टेक्स्ट से ज्यादा ऑडियो और उससे भी अधिक वीडियो का प्रभाव पड़ता है। अतः मौसम पूर्वानुमान और चेतावनी की वीडियो का सोशल मिडिया के माध्यम से सभी क्षेत्रों में एक महत्वपूर्ण स्थान बन गया है।



"हिंदी उन सभी गुणों से अलंकृत है जिनके बल पर वह विश्व की साहित्यिक भाषाओं की अगली श्रेणी में सभासीन हो सकती है।"

- मैथिलीशरण गुप्त।

शब्द अलंकार

श्री हरिष देशमुख, प्रशासनिक अधिकारी ग्रेड ।।।

शब्द ही शस्त्र है
शब्द ही शास्त्र है।
शब्द से ही संवाद है,
शब्द से ही वाद है।
शब्द से ही अलंकार है,
शब्द से ही झंकार है।
शब्द से ही हुंकार है,
शब्द से ही ललकार है।
शब्द से ही गीत है,
शब्द से ही संगीत है।
शब्द से शब्दकोष है,
शब्द से ही जोश है।
शब्द रुठे तो सब मौन है,
शब्द छूटे तो किसका कौन है।

कार्यालय में हिंदी के प्रयोग में होने वाली सामान्य अशुद्धियाँ

श्रीमती अपर्णा एम. खेडकर,
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

कार्यालय संबंधी कामकाज के लिए हिंदी के जिस रूप का प्रयोग किया जाता है, उसे ही कार्यालयीय या कार्यालयीन हिंदी कहते हैं। कार्यालय में प्रयोग होने वाली हिंदी आम बोलचाल की हिंदी या साहित्यिक हिंदी से अलग होती है।

इसका कारण यह है कि पूरे देश में एकरूपता बनाने के लिए, यानि किसी शब्द के एक ही पर्याय को पूरे देश में प्रयोग किया जाए, इस उद्देश्य से कार्यालयों में प्रयोग की जाने वाली हिंदी का स्वरूप तैयार किया गया है।

हिंदी भाषा का प्रयोग करने में जो आम समस्या सुनने में आती है, वह है कि हिंदी के शब्द कठिन होते हैं। कोई भी भाषा या उसके शब्द सरल या कठिन नहीं होते बल्कि परिचित या अपरिचित होते हैं। जब हम किसी शब्द को पहली बार सुनते हैं तो कठिन लगते हैं, क्योंकि हम उस शब्द से अपरिचित होते हैं। परंतु जैसे जैसे हम उस शब्द को दस-बीस बार सुन लेते हैं तो हमारे कानों को उन्हें सुनने की आदत पड़ जाती है, और तब वह शब्द हमें पहले जितना कठिन नहीं लगता। यहाँ में कुछ ऐसे उदाहरण प्रस्तुत करना चाहती हूँ, जहाँ हिंदी के शब्द अपेक्षाकृत छोटे और सरल हैं, फिर भी हम अंग्रेजी के शब्द ही प्रयोग करना चाहते हैं क्योंकि हमें वे सरल लगते हैं:-

Acknowledgement (15) पावती

Meteorologist (13) मौसम विज्ञानी

इसी के साथ मैं आज कुछ ऐसी सामान्य त्रुटियों के विषय में आपको बताने जा रही हूँ, जो हम अक्सर कर बैठते हैं, और कभी कभी तो अर्थ का अनर्थ भी हो जाता है और हम हँसी के पात्र बन जाते हैं।

1. शिरोरेखा न लगाना

हिंदी के प्रयोग में पहला, और सबसे अनिवार्य पहलू है- शिरोरेखा का प्रयोग। आज कल शिरोरेखा का प्रचलन लगभग समाप्त होता जा रहा है। हिंदी भाषा में शिरोरेखा का बहुत महत्व होता है। शिरोरेखा न लगाने से अक्सर शब्दों को पढ़ने में त्रुटि हो जाती है।

इसका एक अत्यंत हास्यास्पद उदाहरण आपके सम्मुख प्रस्तुत है।

एक बार एक कारखाने के मालिक ने अपने कर्मचारी को एक सूचना लगाने का आदेश दिया-

“क ल का र खा ना बं द र खा जा ए गा”

जल्दी में मालिक शिरोरेखा लगाना भूल गया ।

अगले दिन सुबह उसने कारखाने में जाकर देखा तो वह अपना सिर पकड़ कर बैठ गया। सूचना लिखी थी -

“कल कारखाना बन्दर खा जायेगा ।”

जबकि लिखा जाना चाहिए था- **“कल कारखाना बन्द रखा जायेगा ।”**

यह तो मात्र एक उदाहरण है। परंतु ऐसी स्थिति कभी उत्पन्न ही न हो, इसके लिए हमें शिरोरेखा का प्रयोग सदैव करना चाहिए।

2. कुछ आम गलतियाँ

- हमारे विभाग में एक शब्द हर पत्र में प्रयोग किया जाता है :
“ .(कार्यालय का नाम) ..UOI No....”
हिंदी पत्रों में ‘UOI’ का पर्याय लिखा जाता है- ‘अशाटि’
अनेक स्थानों पर ‘आशाटी’ या अशाटी या अ.शा.टि भी देखने को मिलता है।
पर हम में से कितने साथियों को इस शब्द या संक्षेपीकरण का अर्थ मालूम है?
UOI का अर्थ होता है - Un-official Information, जिसका हिंदी में रूपांतर किया गया- **अशासकीय टिप्पणी** और इसे ही संक्षेप में अशाटि लिखा गया, और केवल यही इसका सही रूप है।
यहाँ ध्यान देने की बात यह है कि यह केवल विभाग के अंदर होने वाले पत्राचार में प्रयोग किया जाता है। विभाग के बाहर जाने वाले पत्रों में ‘पत्रांक’ शब्द का ही प्रयोग होता है।
- कुछ स्थानों पर पत्रांक संख्या लिखा देखा गया है। जबकि पत्रांक का अर्थ है पत्र+अंक= पत्रांक, तो इसके साथ संख्या लिखने की आवश्यकता नहीं होती।
- पुणे कार्यालय में हस्ताक्षर करने वाली महिला अधिकारी सौ. लगाती हैं जो अशुद्ध है। पहली बात तो हस्ताक्षर करने वाले व्यक्ति के नाम के साथ कुछ जोड़ा नहीं जाता है और शेष स्थानों पर श्रीमती का प्रचलन है।
- कार्रवाई और कार्यवाही
यहाँ इस शब्द की चर्चा करना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि अक्सर हमारे आस-पास भी ऐसे अनेक स्थानों पर हमें यह आम त्रुटि देखने को मिल जाती है।

कार्रवाई का अंग्रेजी पर्याय **action** है, जबकि कार्यवाही का अंग्रेजी पर्याय **proceedings** है। सूक्ष्म से अंतर से अर्थ का अनर्थ हो जाता है।

- अंग्रेजी शब्द **Relieving Order** का हिंदी रूपांतर कार्य-मुक्ति आदेश होता है, जबकि दक्षिण भारत के कुछ कार्यालयों में Relief शब्द से मिलता जुलता शब्द मानते हुए और शब्दकोश की सहायता से 'राहत आदेश' का प्रयोग देखने में आया है।
- देश के उन हिस्सों में, जहाँ हिंदी का पर्याप्त ज्ञान नहीं है, अनेक अशुद्धियाँ देखने को मिलती हैं। जैसे :
- **Weeding** का शब्दकोश में अर्थ देख कर Weeding out of files का हिंदी अनुवाद 'फाइलों की निराई' कितना हास्यास्पद बन गया है। क्योंकि निराई फसलों की होती है और यहाँ इसका अर्थ **छँटाई** या **छँटनी** से है।
- **कृपया** की **कृपा करें।** यह अशुद्ध है, क्योंकि कृपया से अनुरोध स्पष्ट हो जाता है।
- **कष्ट करें या कृपा करें** पत्र के अंत में अनेक बार कष्ट करें का प्रयोग किया जाता है, जो अशुद्ध है। इसके स्थान पर कृपा करें।
- एक अन्य अशुद्धि जो अक्सर देखी गई है वह है -
For further necessary action - अग्रिम कार्रवाई हेतु (जबकि यह अशुद्ध है क्योंकि यहाँ आगे कार्रवाई करने की बात कही गई है और further का अर्थ आगे होता है और अग्रिम का अंग्रेजी पर्याय advance होता है।

- हस्ताक्षर - स्वाक्षर
- प्रेषक - प्रेक्षक
- संस्तुति - संस्तुती
- राष्ट्रीय - राष्ट्रिय
- भवदीय - भवदिय

आरम्भ- प्रारम्भ

आरम्भ किसी भी काम को नये सिरे से चालू करना है, जब कि प्रारम्भ कोई काम पहले से चल रहा हो और बीच में कुछ समय के लिए रोक दिया गया, और कुछ समय बाद फिर से उस काम को करना, प्रारम्भ करना होगा ।

भ्रम और संदेह- किसी बात पर अनिश्चय की स्थिति हो तो भ्रम और किसी चीज़ का कुछ और समझ लेना संदेह।

आमंत्रण और निमंत्रण

दोनों बुलावा के लिए प्रयोग किए जाते हैं परंतु निमंत्रण में भोजन आदि का भी बुलावा होता है जबकि मंच पर भाषण देने, दीप जलाने या कविता पाठ आदि के लिए आमंत्रित किया जाता है।

अप्रवासी - आप्रवासी

आप्रवासी का अर्थ है बाहर से आकर प्रवास करने वाला तथा अप्रवासी का अर्थ है प्रवास न करने वाला

महत्त्व, महत्त्व

तत्त्व तत्त्व

कर्तव्य कर्तव्य

उज्ज्वल उज्ज्वल

अनावश्यक शब्द प्रयोग से बचें-

सोमवार के दिन

प्रातःकाल के समय

हेतु का अर्थ है - के लिए । परंतु अनेक स्थानों पर “के हेतु” प्रयोग किया जाता है जो गलत है।

अन्य अशुद्धियाँ

रमेश ने मयूर को काट कर सेब खिलाया

रमेश ने सेब काट कर मयूर को खिलाया (सेब काटा गया है न कि मयूर)

वे पुराने कपड़े के व्यापारी हैं---- वे कपड़े के पुराने व्यापारी हैं

कुछ शब्दों का एक साथ प्रयोग

यद्यपि---- तथापि

जितना --- उतना

जैसा--- वैसा

यदि----- तो

धनराशि लिखने का नियम

या तो केवल शब्दों में या केवल अंकों में

5 लाख 50 हजार 300 रुपए

पाँच लाख पचास हजार तीन सौ रुपए

निर्भर करता है----- निर्भर है

सम्भव नहीं हो सकता-----सम्भव नहीं है

धन्यवाद करता हूँ-----धन्यवाद देता हूँ

एकत्रित -----एकत्र

उपरोक्त -----उपर्युक्त

अत्याधिक -----अत्यधिक

चाहिये -----चाहिए

अनाधिकार-----अनधिकार

गृह ---- ग्रह

आधीन अधीन

आशीर्वाद आशीर्वाद

कृप्या..... कृपया

केंद्रिय.....केंद्रीय

तत्कालिक.....तात्कालिक

तबियत.....तबीयत

तिथी.....तिथि

प्रमाणिक.....प्रामाणिक

विदेशी शब्दों के बहुवचन बनाने के लिए अपनी भाषा का प्रत्यय लगाना चाहिए जैसे **मोटर का मोटरों न कि मोटर्स**

हिंदी टाइपिंग में होने वाली आम अशुद्धियाँ

हम सभी जानते हैं कि हिंदी टाइपिंग का कार्य अंग्रेजी टाइपिंग से अधिक कठिन होता है। इसलिए हिंदी टाइपिंग करने वाले कम ही मिलते हैं। हम में से अधिकांश साथी अनजाने में हिंदी टंकण करते समय कुछ त्रुटियाँ कर देते हैं। इसका एक बड़ा कारण यह है कि हम अंग्रेजी टंकण के आधार पर या अनेक बार समय बचाने की चाह में ऐसा करते हैं। कभी कभी कम्प्यूटर अथवा अन्य कम्प्यूटिंग डिवाइसों में उपयुक्त चिह्न के अभाव में भी ऐसा करना जरूरी हो जाता है। अंग्रेजी में इस प्रकार की अशुद्धियों को टाइपो कहा जाता है। बहुत बार टाइप कर्ता का ध्यान इन पर नहीं जाता है, और कई बार ध्यान जाने पर भी आलस्यवश वह नजर अंदाज कर देता है।

फुलस्टॉप तथा पूर्णविराम की अशुद्धि

कम्प्यूटर पर टंकण के समय अधिकतर लोग आलस्यवश या वर्ण को टाइप करने का तरीका न जानने/सुलभ न होने के कारण पूर्णविराम (।) के स्थान पर फुलस्टॉप (.) का प्रयोग करते हैं। पूर्णविराम के स्थान पर फुलस्टॉप का प्रयोग करने से देवनागरी की सुन्दरता भी प्रभावित होती है तथा कम्प्यूटिंग में अन्य जटिलतायें भी आती हैं।

विराम चिहनों से पहले स्पेस देने की अशुद्धि

हिन्दी में किसी भी विराम चिह्न यथा पूर्णविराम, प्रश्नचिह्न आदि से पहले स्पेस नहीं आता। आजकल कई मुद्रित पुस्तकों, पत्रिकाओं में ऐसा होने के कारण लोग ऐसा ही टाइप करने लगते हैं जो कि गलत है। किसी भी विराम चिह्न से पहले स्पेस नहीं आना चाहिये।

पूर्णविराम तथा डबल डण्डे की अशुद्धि

कई लोग जानकारी के अभाव में पूर्णविराम के स्थान पर संस्कृत में श्लोकों के अन्त में लिखे जाने वाले डबल डण्डे का प्रयोग कर देते हैं।

मात्राओं की अशुद्धियाँ जिनसे अर्थ ही बदल जाते हैं-

- | | | | | | |
|----------|---|----------------|---------|---|--------------------|
| • आदि | - | आरम्भ, इत्यादि | आदी | - | अभ्यस्त |
| • अवलम्ब | - | सहारा | अविलम्ब | - | बिना देर किए |
| • अवधि | - | समय | अवधी | - | अवध प्रांत की भाषा |

• कोष - खजाना कोश - शब्द-संग्रह

• ग्रह - सूर्य , मंगल आदि गृह - घर

No admission नहीं प्रवेश 'प्रवेश निषेध' शुद्ध अर्थ है

इसी प्रकार No entry का अर्थ भी उपर्युक्त होगा

Pl speak कृपया बोलिए कृपया बात कीजिए

Admission with permission अनुमति से प्रवेश के स्थान पर अनुमति लेकर प्रवेश करें

I am to add मुझे यह जोड़ना है मुझे यह भी कहना है,

पञ्चमाक्षर की गलतियाँ

पञ्चमाक्षरों के नियम का सही ज्ञान न होने से बहुधा लोग इनके आधे अक्षरों की जगह अक्सर 'न्' का ही गलत प्रयोग करते हैं जैसे 'पण्डित' के स्थान पर 'पण्डित', 'विण्डोज़' के स्थान पर 'विण्डोज़', 'चञ्चल' के स्थान पर 'चञ्चल' आदि। ये अधिकतर अशुद्धियाँ 'ञ्' तथा 'ण्' के स्थान पर 'न्' के प्रयोग की होती हैं।

नियम: वर्णमाला के हर व्यञ्जन वर्ग के पहले चार वर्णों के पहले यदि अनुस्वार की ध्वनि हो तो उस वर्ग का पाँचवा वर्ण आधा (हलन्त) होकर लगता है। अर्थात् कवर्ग (क, ख, ग, घ, ङ) के पहले चार वर्णों से पहले आधा ङ(ङ), चवर्ग (च, छ, ज, झ, ञ) के पहले चार वर्णों से पहले आधा ञ(ञ), टवर्ग (ट, ठ, ड, ढ, ण) के पहले चार वर्णों से पहले आधा ण(ण), तवर्ग (त, थ, द, ध, न) के पहले चार वर्णों से पहले आधा न(न) तथा पवर्ग (प, फ, ब, भ, म) के पहले चार वर्णों से पहले आधा म (म्) आता है। उदाहरण:

- कवर्ग पङ्कज -, गङ्गा
- चवर्ग कुञ्जी -, चञ्चल
- टवर्ग विण्डोज़ -, प्रिण्टर
- तवर्ग कुन्ती -, शान्ति
- पवर्ग परम्परा -, सम्भव

आधुनिक हिन्दी में पञ्चमाक्षरों के स्थान पर सुविधा हेतु केवल अनुस्वार का भी प्रयोग कर लिया जाता है आगत ध्वनि "ऑ" अथवा इसकी मात्रा (ँ) के बाद शुद्ध वर्तनी का प्रयोग ही उपयुक्त है क्योंकि उसमें अनुस्वार की बिन्दी दिखायी नहीं देती। उदाहरण - फॉट (बिन्दी दिखती नहीं, टैक्स्ट साइज काफी बड़ा करने पर दिखेगी) के स्थान पर फॉण्ट उपयुक्त है। इसी प्रकार दूसरी आगत ध्वनि "ँ" तथा इसकी मात्रा (ँ) के बाद भी अनुस्वार की बिन्दी या तो दिखती नहीं या चन्द्रबिन्दु का भ्रम होता है अतः इसके स्थान पर भी शुद्ध वर्तनी का प्रयोग ही उपयुक्त है। उदाहरण - ऍड के स्थान पर ऍण्ड उपयुक्त है।

पञ्चम वर्ण की सन्धि से बनने वाले संयुक्ताक्षरों में बाद वाला वर्ण "इ" तथा "ज" के नीचे लगता है। इस प्रकार बनने वाले संयुक्ताक्षरों को मंगल आदि अधिकतर यूनिकोड फॉण्ट सही प्रकार से नहीं दिखा पाते, बायीं तरफ दिखाते हैं। संस्कृत २००३ नामक यूनिकोड फॉण्ट ऐसे संयुक्ताक्षरों को सही प्रकार से प्रदर्शित करता है। उदाहरण - गङ्गा का सही रूप गङ्गा है।

ऐसा दो कारणों से है एक तो विदेशी ध्वनियाँ होने से भारतीय कई बार इन्हें आत्मसात नहीं कर पाते और दूसरा कम्प्यूटर पर टाइपिंग औजार में 'ऑ' (अथवा इसकी मात्रा) का चिह्न सुलभ न होने से। कई बार टाइपिंग औजार में सुलभ होने पर भी लोग आलस्यवश 'आ' की ही मात्रा लगा देते हैं।

हालाँकि कुछ शब्द ऐसे हैं जिनके हिन्दी में 'आ' वाले रूप भी प्रचलित हैं जैसे डाक्टर (डॉक्टर से बना) तथा कालेज (कॉलेज से बना)। इन मामलों में 'आ' वाला रूप भी चल जाता है क्योंकि इनका 'आ' वाला उच्चारण भी प्रचलित है, यद्यपि 'ऑ' वाला ही लिखना बेहतर है। लेकिन जिन शब्दों के उच्चारण में केवल 'ऑ' की ही ध्वनि हो उन्हें 'आ' रूप में लिखना बिल्कुल गलत है। उदाहरण के लिये इंटरनेट पर 'ब्लॉग' को बहुधा गलत रूप से 'ब्लाग' लिख दिया जाता है यद्यपि 'ब्लाग' बोलता कोई नहीं।

उच्चारण की गलती: चूँकि 'ऑ' विदेशी ध्वनि है इसलिये कई भारतीय इसे आत्मसात नहीं कर पाते तथा 'ऑ' वाले शब्दों का उच्चारण 'आ' की तरह करते हैं। उदाहरण के लिये 'ऑल' के स्थान पर 'आल', 'ऑलसो' के स्थान पर 'आलसो', 'बॉडी' के स्थान पर 'बाडी' आदि।

मानसून मॉनसून
कालेज कॉलेज
बाल बॉल

उच्चारण की गलतियाँ

व्यञ्जनों का अशुद्ध उच्चारण

क --> कै, ख --> खै आदि

स, श तथा ष का अशुद्ध उच्चारण

कई लोग 'श' तथा 'ष' का उच्चारण भी 'स' की तरह ही करते हैं जैसे 'इंगलिश' को 'इंगलिस' बोलना, 'षडयन्त्र' को 'सडयन्त्र' बोलना आदि।

ऋ का अशुद्ध उच्चारण

'ऋ' का उत्तर भारत में उच्चारण 'रि' की तरह तथा दक्षिण भारत में 'रु' की तरह होता है। इसका सही उच्चारण कालक्रम में लुप्त हो चुका है।

ज का अशुद्ध उच्चारण

'ज' का भारत के विभिन्न हिस्सों में उच्चारण भिन्न-भिन्न तरीके से होता है, उत्तर भारत के हिन्दी भाषा क्षेत्रों में प्रायः इसका उच्चारण 'ग्य' की तरह किया जाता है। इसका सही उच्चारण भी वर्तमान में लुप्त हो चुका है।

क्ष का अशुद्ध उच्चारण

आजकल 'क्ष' का उच्चारण 'छ' की तरह आम तौर पर सुनने को मिलता है जैसे 'क्षत्रिय' को 'छत्रिय' बोलना।

ड का अशुद्ध उच्चारण

प्रायः पञ्चमाक्षरों से अपरिचित लोग 'ड' का उच्चारण 'ड़' की तरह करते हैं।

आधे अक्षरों का पूरे अक्षरों की तरह उच्चारण

कुछ लोग कुछ शब्दों में आने वाले आधे अक्षरों (हलन्त युक्त) का पूरे अक्षरों की तरह उच्चारण करते हैं। उदाहरण के लिये 'प्रश्न' का उच्चारण 'प्रशन' की तरह, 'महत्व' का उच्चारण 'महतव' की तरह, 'प्रयत्न' का उच्चारण 'प्रयतन' की तरह आदि।

3. समश्रुति भिन्नार्थक शब्द

समश्रुति का अर्थ है सुनने में एक जैसा, और भिन्नार्थक का अर्थ है भिन्न अर्थ। अर्थात् ऐसे शब्द जो सुनने में एक जैसे लगते हैं, परन्तु उनके अर्थ बिल्कुल भिन्न होते हैं। हिन्दी भाषा में अनेक ऐसे शब्द हैं जो सुनने में एक जैसे होते हैं परन्तु उनके अर्थ भिन्न होते हैं। सही अर्थ की जानकारी न होने पर हम अक्सर शब्दों का गलत प्रयोग कर देते हैं। इससे अनेक बार अर्थ का अनर्थ हो जाता है।

यहाँ मैं ऐसे ही कुछ शब्दों की सूची दे रही हूँ, जो हमारे दैनिक जीवन में अक्सर प्रयोग में आते हैं, और हम अक्सर इन्हें लिखने में त्रुटियाँ करते हैं:-

- | | | | | | |
|-----------|---|------------------|--------|---|--------------------|
| • आदि | - | आरम्भ, इत्यादि | आदी | - | अभ्यस्त |
| • अविलम्ब | - | बिना देर किए | अवलम्ब | - | सहारा |
| • अवधि | - | समय | अवधी | - | अवध प्रांत की भाषा |
| • कोष | - | खजाना | कोश | - | शब्द-संग्रह |
| • ग्रह | - | सूर्य , मंगल आदि | गृह | - | घर |
| • नियत | - | निश्चित या तय | नीयत | - | आंतरिक इच्छा |
| नियति | - | भाग्य | | | |

• अन्न	-	अनाज	अन्य	-	दूसरा
• चरम	-	अंतिम	चर्म	-	चमड़ा
• आसन	-	बैठने का स्थान	आसन्न	-	पास/ निकट
• अशक्त	-	कमज़ोर/ क्षीण	आसक्त	-	आकर्षित
• ओर	-	दिशा	और	-	अतिरिक्त
• अन्याय	-	न्याय न होना	अन्यान्य	-	कोई अन्य
• दिन	-	दिवस	दीन	-	दयनीय
• पथ	-	रास्ता	पथ्य	-	आहार
• गुरु	-	गुण	गुरु	-	शिक्षक
• वास्तु	-	एक शास्त्र	वस्तु	-	कोई चीज़
• शूर	-	बहादुर	सुर	-	संगीत का सुर
• सूर	-	नेत्रहीन			
• कुल	-	वंश, योग	कूल	-	नदी का किनारा

यहाँ एक उदाहरण देना अत्यधिक प्रासंगिक है:-

**“नदी और नारी की तुलना बहुत बहुत अनुकूल
एक के बिगड़े कुल डूबता, एक के बिगड़े कूल”।**

कृष्ण का विराट रूप

श्री मनोज यादव, वैज्ञानिक सहायक

महाभारत की कथा में एक प्रसंग आता है जब कृष्ण पाण्डवों के दूत के रूप में सन्धिपत्र लेकर कौरव-दरबार पहुंचते हैं। वह दुर्योधन से कहते हैं कि आप पाण्डवों को केवल पाँच गाँव दे दीजिये लेकिन वह इसे अस्वीकार कर देता है और कृष्ण को बन्दी बनाने का आदेश दे देता है, फिर कृष्ण अपना विश्व रूप दिखाते हैं। इसी विषय पर यह कविता है-

“तू चला बाँधने उसे स्वयं जो विश्व-भार,
सृजनकर्ता, पालनहार और संहार,
है अखिल विश्व जिसके तन का विस्तार,
तू चला बनाने बन्दी उसे, मूर्ख कौरव-कुमार,
वो परब्रह्म परमेश्वर, तूने ठानी जिससे रार,
यह तो निश्चित है कि होगी तेरी विकट हार,
सर्वेश्वर है, परमेश्वर है, क्या नहीं तुझे यह जान,
ये तुच्छ बेड़ियाँ है नगपति के सम्मुख कंकड़ समान”।

“फिर नारायण ने किया रूप अपना प्रसार,
टूटा शंकर का ध्यान, हिल उठे वारापार,
है नयन क्रोध से लाल, भृकुट विकराल,
कपकपा उठे भूधर, ज्यों आया प्रलय काल,
मुखमण्डल में विलीन ब्रह्माण सकल,
स्तब्ध रह गया देख दृश्य यह, कौरव दल,
अगणित नभमण्डल, तारागण, सूरज अनन्त,
पद-वंदन करते स्वयं तुम्हारा आदि-अन्त,
सनकादिक-शिव-विरंचि करते जिनको प्रणाम,
हैं वही कृष्ण-मधुसूदन-केशव-राम”।

“तुमने न मानी सन्धि, तो निश्चित ही होगा अब रण,
होगा अधर्म का नाश, मैं वासुदेव करता हूँ प्रण,
अगणित लाशों पर चढ़, मृत्यु करेगी अट्टहास,
न्याय की जीत सुनिश्चित है, होगा अधर्म का महानाश”।

हमारी यूरोप यात्रा

श्रीमती सुष्मिता घोष, सहायक और
श्रीमती माधुरी मुसले, मौसम विज्ञानी - ए

हर मनुष्य का कोई न कोई सपना होता है जिसको यथार्थ में बदलने हेतु वह हर संभव प्रयत्न भी करता है। हमारा भी एक सपना था, सबसे खूबसूरत महाद्वीप यूरोप की यात्रा करने का जो अन्ततोगत्वा 13 अप्रैल 23 को सच हो गया।

ऐसी रही हमारी यूरोप यात्रा ।

हम लोग 13 अप्रैल 2023 को मुम्बई अंतर्राष्ट्रीय हवाईअड्डे के लिए रवाना हो गए और हमारी योजना अगले 15 दिनों में 11 देशों के भ्रमण की थी जिसका पहला पड़ाव था - लंदन । थेम्स के किनारे बसे इस शहर से कभी पूरी दुनिया पर राज किया जाता था । विश्व में सबसे शक्तिशाली देशों में से एक यूनाइटेड किंगडम और इंग्लैण्ड की राजधानी लंदन ऐतिहासिक इमारतों के साथ अपने आधुनिक स्थापत्य के लिए भी जाना जाता है । लंदन आते समय मार्ग में हमने अनेक छोटे -छोटे पुल, लाल रंग की डबल डेकर बसें और लाल रंग के टेलीफोन बूथ दिखे जो लंदन की एक विशिष्ट पहचान है । इन सबको दर्शन करते हुए हम पहुँच गए थेम्स नदी के किनारे स्थित यूरोप के सबसे ऊँची व्हील जिसका नाम है 'लंदन आई' जिसको मिलेनियम व्हील भी कहा जाता है। दूर से देखने पर यह किसी साइकिल के पहिए जैसा दृष्टिगत होता है जिसमें बैठकर आप पूरे लंदन को देख सकते हैं। लंदन आई में कुल 32 कैप्सूल हैं और एक बार में हर कैप्सूल में अधिकतम 25 यात्री लंदन देखने का लुत्फ उठा सकते हैं। यह 0.9 किलोमीटर प्रति घंटे की गति से अपना एक चक्कर लगभग आधे घंटे में पूरा करता है । इसकी ऊँचाई पर पहुँचकर पूरा लंदन शहर दिखता है, जो अत्यंत मनमोहक दृश्य था जैसे कोई बहुत ही सुंदर कलाकृति हो । थेम्स के किनारे एक आलीशान किला बना हुआ है जिसे आज टावर आफ लंदन के नाम से जाना जाता है। उसके बाद हम पहुँच गए लंदन के हेरिटीज म्यूजियम एंड सिंबल ऑफ मोनार्क टावर जहाँ हमारा हमने अपना कोहिनूर हीरा भी देखा । तत्पश्चात हमने कई प्रतिष्ठित स्मारक जैसे टावर ब्रिज जहां पर बहुत सारी बॉलीवुड फिल्मों की शूटिंग हुई है, क्लॉक टावर, वेस्टमिनिस्टर एब्बे, बकिंघम पैलेस जहां ब्रिटिश शाही परिवार रहता है भी देखे । अंत में हमने मैडम तुसाद वैक्स म्यूजियम का भी भ्रमण किया जहां दुनिया के बड़े-बड़े हस्तियों के मोम के पुतलों के साथ हमने तस्वीरें भी खिचवाई । अगले दिन हम चल पड़े यूरोस्टार ट्रेन से इंग्लिश चैनल के अंदर से

पेरिस। पेरिस फ्रांस की राजधानी और सीन नदी के तट पर स्थित है । पेरिस को “प्यार के शहर” (City Of Love) और “रोशनी के शहर” (City Of Lights) जैसे उपनामों से बुलाया जाता है। यहाँ के लोग फैशनप्रिय और कलात्मक हैं, जिस कारण पेरिस को ‘फैशन कैपिटल’ भी कहा जाता है। पेरिस का सबसे मुख्य पर्यटन स्थल विशाल एफिल टॉवर है जिस को अलेक्जेंड्रे गुस्तेव ने डिजाइन किया था जो सन 1889 में बन कर तैयार हुआ था। यहाँ से आप पेरिस का शानदार नजारा देख सकते हैं।

सीन नदी में नाव की सवारी ल्युव्रे (Louvre), नोट्रे डेम कैथेड्रल और एफिल टॉवर जैसे दर्शनीय स्थलों के बीच से होकर जाने वाले कई पुल से गुजरते हैं। एक सीन क्रूज लगभग एक घंटे तक चलता है जिसका आनन्द हमने भी उठाया। रात में पेरिस का अनुभव कुछ अनूठा होता है। सूर्यास्त के बाद शहर के स्थलों को रोशन किया जाता है, जो एक विशेष प्रभाव पैदा करता है।

पेरिस के बाद हम पहुंचे ब्रुसेल्स जो बेल्जियम की राजधानी है। यह एक छोटा पर बहुत ही सुंदर और शांत देश है। ब्रुसेल्स शहर चॉकलेट और वेफल्स के लिए जाना जाता है तथा यहां उच्च कोटि का काँच बनता है।

फिर हम नीदरलैंड की राजधानी एम्स्टर्डम पहुंचे। एम्स्टर्डम अपनी नहरों, क्रूज और ट्यूलिप उद्यानों के लिए प्रसिद्ध है। एम्स्टर्डम में हमने कैनाल क्रूज में पूरा शहर देखा, और अगले दिन हम ट्यूलिप गार्डन देखने गए। रंग बिरंगा ट्यूलिप ऐसा सुंदर लग रहा था मानो इंद्रधनुष आसमान से उतर कर धरती पे आ बसा हो। ट्यूलिप गार्डन में बहती हुई नहरें और उन नहरों पर पवन चक्कियां, इतना सुंदर रंगीला दृश्य आंखों में छवि जैसी छप गई।

एम्स्टर्डम से जाने का मन तो नहीं कर रहा था फिर भी हम लोग अपने अगले पड़ाव जर्मनी के लिए चल पड़े। रास्ते में ब्लैक फॉरेस्ट की वादियां को निहारते हुए हम पहुंचे विश्व प्रसिद्ध हुब्बा कोयल क्लॉक फैक्ट्री, जहां पर हमने घड़ी कारखाने का भ्रमण किया और कोयला घड़ियों का निर्माण देखा। हमारा अगला पड़ाव था यूरोप का सबसे प्रसिद्ध राइन फॉल्स, जिसे यूरोप का नियाग्रा फॉल्स भी कहा जाता है जो जर्मनी और स्विट्जरलैंड के बॉर्डर पर स्थित है। द राइन फॉल्स स्विट्जरलैंड की बेहद ही आकर्षक और खूबसूरत जगह है। बर्फ के पहाड़ों और वॉटरफॉल का नजारा देखने लायक है, इस शानदार झरने को करीब से देखने के लिए नाव की सवारी उपलब्ध थी। थोड़े से इंतज़ार के बाद हमारी बारी आ गयी और हम बोट में सवार हो गए जैसे-जैसे हमारी बोट राइन फॉल (Rhine Falls) के निकट जा रही थी पानी की गरजती आवाज़ के साथ धड़कनें भी तेज़ी से बढ़ती जा रही थी। कुछ ही अंतराल के पश्चात हम फॉल से गिरते पानी के छींटों को अपने ऊपर

महसूस कर पा रहे थे। राइन फॉल को अपनी आँखों के इतने करीब पाकर हल्का सा डर और ढेर सारा रोमांच जेहन में उमड़ पड़ा।

राजसी राइन फॉल में नाव की सवारी का अनुभव लेने के बाद हम अपने सपनों की भूमि, शानदार स्विट्जरलैंड की ओर रवाना हुए। स्विट्जरलैंड की सड़क यात्रा इतनी खूबसूरत थी कि इसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। स्विट्जरलैंड में हमारा 3 दिन का प्रवास था और पहला शहर जो हमने देखा वह ल्यूसर्न था, हमने सबसे पहले लेक ल्यूसर्न में एक छोटा सा क्रूज लिया, यह झील बर्फ से ढके पहाड़ों के बीच में थी और यह क्रूज हमारी आँखों के लिए एक वास्तविक दावत थी। झील के ठीक सामने विश्व प्रसिद्ध स्विस् बैंक था और उसी के आसपास ब्रांडेड और महंगी घड़ी की दुकानें, चॉकलेट की दुकानें और बहुत सारे शॉपिंग स्टोर थे, हमने पूरी शाम खरीदारी में बिताई, हमने तब तक खरीदारी की जब तक हमारा जी भर नहीं गया। आखिरकार हमने होटल में चेकइन किया और आराम करने चले गए क्योंकि अगले दिन हम माउंट टिट्लिस जा रहे थे। 3,238 मीटर्स ऊँची ये पर्वतीय चोटी स्विट्जरलैंड की ऊँची पर्वत चोटियों में से एक है। आप इस चोटी के ऊपर तक एंगलबर्ग (जो की इसके पूर्व में एक गांव है) से जा सकते हैं। ये स्कीइंग करने वालों के लिए एक मशहूर जगह है, और दुनिया की पहली घूमने वाली केबल कार की शुरुआत भी यहीं हुई थी। माउंट टिट्लिस की चोटी तक पहुंचने के लिए हमने केबल कार से शानदार यात्रा की जहाँ चारों तरफ बर्फ, बर्फ से ढके पहाड़ और खूबसूरत घर । हम इस प्राकृतिक मनोरम दृश्य से अपनी आँखें नहीं हटा पा रहे थे और हमने एक पूरा दिन इन खूबसूरत वादियों में व्यतीत किया ।

जुंगफराजोच को यूरोप के शीर्ष के रूप में जाना जाता है। हमने यूरोप के शीर्ष पर अपनी यात्रा सबसे पहले ईगर एक्सप्रेस नाम की केबल कार से शुरू की और जंगफ्राउजोच ट्रेन से अपनी यात्रा जारी रखी। वहाँ पहुंचने के बाद हमने ढेर सारे ग्लेशियर और खूबसूरत नज़ारे देखे, वहाँ एक अच्छा भारतीय रेस्तरां था। हमने खूबसूरत ग्लेशियरों को निहारते हुए दोपहर का भोजन किया एवं ठंडी जलवायु में गर्म चॉकलेट पेय पीने का भी आनंद लिया ।

अगले दिन हम इंटरलेकन गये। प्रसिद्ध भारतीय फिल्म निर्माता दिवंगत यश चोपड़ा की प्रतिमा का इंटरलेकन में अनावरण किया गया जो भारत के लिए गर्व का क्षण है। उन्होंने अपनी फिल्मों के माध्यम से स्विट्जरलैंड के दरवाजे भारतीयों के लिए खोल दिये। स्विट्जरलैंड का दौरा करने के बाद ही मुझे एहसास हुआ कि स्विट्जरलैंड को धरती पर स्वर्ग क्यों कहा जाता है और इसके साथ ही स्विट्जरलैंड का हमारा दौरा हमारे साथ प्यारी यादें लेकर समाप्त हो गया।

इसके बाद हम दुनिया के चौथे सबसे छोटे देश लिकटेंस्टीन की राजधानी वाडुज़ के लिए रवाना हुए। हमने एक सुंदर ट्राम में पूरे वाडुज़ को देखा। वाडुज़ एक सुंदर और साफ सुथरा शहर है,

खूबसूरत और महंगी कारों वाले प्यारे घर और हर घर में अंगूर के बगीचे थे और उनका प्रमुख उत्पादन अंगूर की शराब है।

म्यूनिख, जर्मनी का तीसरा सबसे बड़ा नगर है और विश्व प्रसिद्ध ओकटेर्फेस्ट की उत्पत्ति के रूप में जाना जाता है। यह नदी इसार के किनारे पर स्थित है। म्यूनिख कई परिष्कृत ओपेरा हाउस और नेशनल थिएटर जैसे थिएटरों का घर है। जर्मनी का ओकटेबरफेस्ट म्यूनिख में शायद पृथ्वी पर सबसे प्रसिद्ध बियर-उत्सव है। यह वार्षिक बियर उत्सव स्थानीय और अंतरराष्ट्रीय पर्यटकों सहित 6 मिलियन से अधिक की रिकॉर्ड तोड़ भीड़ को आकर्षित करता है। उत्सव के दौरान लगभग 7 मिलियन लीटर बीयर की खपत होती है। मैरिएनप्लात्ज़, जो स्वीडिश कब्जे के अंत का जश्न मनाने के लिए केंद्र में एक मैरियन स्तंभ बनाया गया था। रतौस-ग्लॉकेन्सपील एक बड़ी यांत्रिक घड़ी है जो म्यूनिख के मध्य में मैरिएनप्लात्ज़ स्क्वायर में स्थित है। अपने आदमकद चरित्रों के लिए प्रसिद्ध, यह घड़ी दिन में दो बार म्यूनिख के इतिहास के दृश्यों को दोहराती है।

म्यूनिख देखते हुए हम साल्ज़बर्ग पहुंच गए। साल्ज़बर्ग सुंदर है और एक अवश्य ही घूमने लायक शहर है जो बड़ा नहीं है और पैदल चलकर आसानी से देखा जा सकता है। यह इतिहास और संस्कृति का एकदम सही मिश्रण है। साल्ज़बर्ग प्रसिद्ध पश्चिमी शास्त्रीय संगीतकार, मोज़ार्ट का जन्मस्थान है। हॉलीवुड फिल्म "द साउंड ऑफ म्यूजिक" में अभिनय करके इन्हें अंतरराष्ट्रीय "प्रसिद्धि" प्राप्त हुई है, फिर हमने मोज़ार्ट्स हाउस का दौरा किया।

अब हम निकल पड़े महिलाओं के लिए विशेष स्वारोवस्की, ऑस्ट्रियाई के इंसब्रुक जिले में वॉटेंस शहर में स्थित है स्वारोवस्की कंपनी। जैसे ही हमने स्वारोवस्की संग्रहालय में प्रवेश किया, हमें ऐसा लगा जैसे हम हीरों की भूमि में प्रवेश कर गए हों। पूरी जगह जगमगा रही थी और ऐसा लग रहा था कि हम आसमान में तारों के बीच हैं, यह हमारे लिए एक अविस्मरणीय अनुभव था।

अब हम पहुँच गए वेनिस, जो उत्तरपूर्वी इटली का एक शहर है। 'नहरों के शहर' के रूप में जाना जाता है, जिनमें इसके खूबसूरत पुलों, गोंडोला सवारी के लिए मशहूर है। यहीं पर हिंदी फिल्म ग्रेट गैम्बलर का गाना फिल्माया गया था। वेनिस का दौरा करने के बाद हम मोर्डेना की ओर बढ़े जहां विश्व प्रसिद्ध फेरारी फैक्ट्री स्थित है। फेरारी सभी कार प्रेमियों के लिए एक सपनों की दुनिया है। यहां हमने कई विदेशी कारें देखीं और कारों के साथ खूब तस्वीरें लीं।

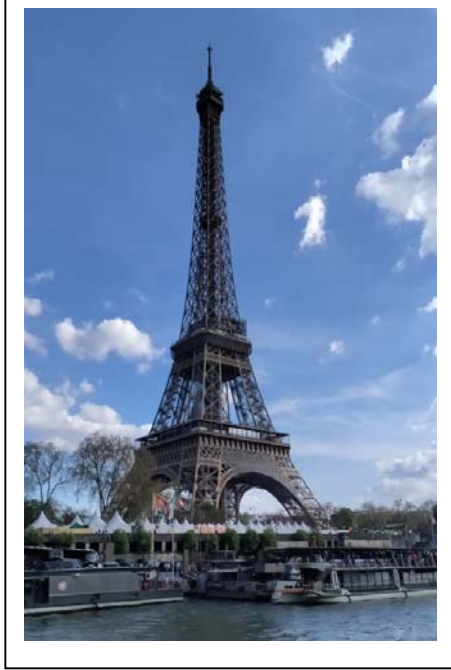
वेटिकन सिटी जो आधिकारिक तौर पर विश्व का सबसे छोटा देश है, भूमि से घिरा स्वतंत्र देश, शहर-राज्य, माइक्रोस्टेट और रोम, इटली के भीतर एक विदेशी अंतः क्षेत्र है। एक दिन में वेटिकन और कोलोसियम दोनों के अंदर का दौरा संभव है। वेटिकन सिटी, को एक पूर्ण राजशाही के रूप में शासित किया जाता है जिसके मुखिया पोप होते हैं। वह ईसाई धर्म का केंद्र, और एक महत्वपूर्ण प्राचीन स्थल है। यह न केवल इटली की प्रतिष्ठित राजधानी में स्थित है, बल्कि इसके नाम कुछ विश्व रिकॉर्ड भी हैं।

रोम शहर मध्य इटली में स्थित है। रोम में कोलोसियम - मुख्य रूप से रेत और कंक्रीट से निर्मित, कोलोसियम दुनिया का सबसे बड़ा जीवित एम्फीथिएटर है। लेकिन यह देखकर बहुत दुख हुआ कि कभी यह खूबसूरत और ऐतिहासिक कोलोसम अब पूरी तरह खंडहर हो चुका है।

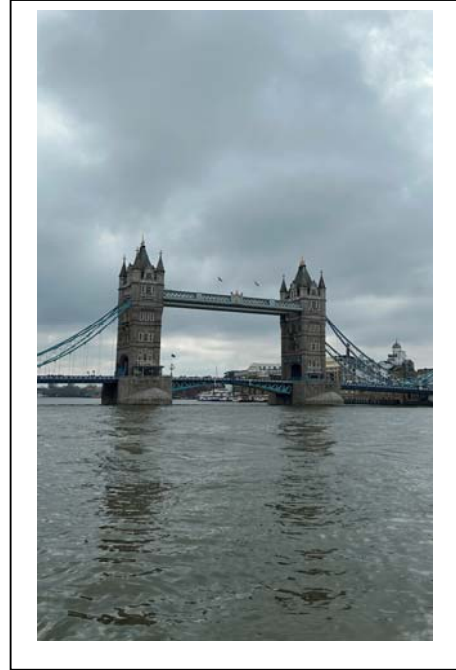
पीसा, शहर, मध्य इटली, प्रायोजित क्षेत्र में है। यह उन उल्लेखनीय स्मारकों में से एक है जिसने मध्यकालीन विश्व के सात आश्चर्यों में से एक के रूप में स्थान अर्जित किया है। पीसा की झुकी मीनार पीसा कैथेड्रल का गोलाकार आकार और बड़ी ऊँचाई उनके समय के लिए असामान्य थी, और मुकुट घंटाघर बाकी निर्माण से शैलीगत रूप से अलग है।

हमारी आखिरी मंजिल थी ट्रेवी फाउंटेन, रोम में शानदार ट्रेवी फाउंटेन एक प्रतिष्ठित स्थल है, जो अपनी भव्यता और सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यह बारोक वास्तुकला का एक शानदार उदाहरण है और इटरनल सिटी के किसी भी यात्री के लिए देखने योग्य ठिकाना है। ट्रेवी फाउंटेन की परंपरा है कि रोम में वापसी सुनिश्चित करने के लिए एक सिक्का उछाला जाता है, हमने भी सिक्का उछाल कर अपनी वापसी की सुनिश्चित कर ली।

यह हमारी कुछ सुनहरी आनंदमय यात्रा यादें हैं। एक सपने में होने जैसा लगता है। जब हम यात्रा करते हैं, तो हम परिचित चीजों को पीछे छोड़ देते हैं और नई चीजों की दुनिया में चले जाते हैं। हम यात्रा के माध्यम से, नई संस्कृतियों, दोस्तों, भोजन और भाषाओं के साथ लगातार सीख रहे हैं। एक अद्भुत अनुभव था। हमने वास्तव में बहुत अच्छा समय बिताया और यात्रा के दौरान कुछ जीवन भर के यादगार पल बने।



एफिल टॉवर



लंदन ब्रिज



लंदन आई



स्वरोस्की फ़ैक्टरी



पीसा की झुकी मीनार



ट्यूलिप गार्डन



इटली का कोलोसियम



स्विट्ज़रलैंड

बुसेल्स का ऑटोमियम

स्विट्ज़रलैंड का मौसम कार्यालय

अवसाद और उससे जूझने के तरीके

श्रीमती एम्.एस.विक्रम, माँ.वि.ए

अवसाद (मानसिक डिप्रेशन): अवसाद (प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार) एक सामान्य और गंभीर चिकित्सीय बीमारी है जो आपके महसूस करने, सोचने और आपके कार्य के तरीकों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। सौभाग्य से, इसका इलाज भी संभव है। अवसाद उदासी की भावनाओं और/या उन गतिविधियों में रुचि की हानि का कारण बनता है जिनका आप पहले आनंद लेते थे। इससे कई तरह की भावनात्मक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं और काम और घर पर काम करने की आपकी क्षमता कम हो सकती है। उदास रहने से आप खुद को असहाय महसूस कर सकते हैं। आप असहाय नहीं हैं। थेरेपी और कभीकभी - दवा के साथ, बहुत कुछ है जो आप उस परिस्थिति से वापस लड़ने के लिए अपने दम पर कर सकते हैं। जैसे अपने व्यवहार को बदलना आपकी शारीरिक गतिविधि -यों, जीवन शैली और यहां तक कि आपके सोचने का तरीका तक सभी प्राकृतिक अवसाद - उपचार योग्य हैं। निम्नलिखित सुझाव आपको बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकते हैं -अतः इनको अभी से प्रारंभ करें।

1. दिनचर्या में परिवर्तन

एमडी इयान कूक जो एक मनोचिकित्सक हैं और यूसीएलए में डिप्रेशन रिसर्च एंड क्लिनिक प्रोग्राम के निदेशक हैं उनका कहना है कि अगर आप डिप्रेशन में हैं तो आपको अपनी दिनचर्या बनाने की जरूरत है। अवसाद आपके जीवन से संरचना को दूर कर सकता है। एक सौम्य दैनिक कार्यक्रम सेट करने से आपको ट्रैक पर वापस आने में मदद मिल सकती है।

2. लक्ष्य निर्धारण

जब आप उदास होते हैं, तो आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आप कुछ भी पूरा नहीं कर सकते। जिससे आपको खुद के बारे में बुरा महसूस होता है। इस प्रवृत्ति को पीछे धकेलने के लिए, अपने लिए दैनिक लक्ष्य निर्धारित करें। कूक कहते हैं, "बहुत छोटी शुरुआत करें। अपने लक्ष्य को कुछ ऐसा बनाएं जिस पर आप सफल हो सकें" .", जैसे कि हर दूसरे दिन व्यंजन बनाना। बेहतर महसूस करने लगते हैं, आप अपने लिए अधिक चुनौतीपूर्ण दैनिक लक्ष्यों को जोड़ सकते हैं।

3. व्यायाम

यह अस्थायी रूप से अच्छे महसूस करने वाले रसायनों को बढ़ाता है जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है। अवसाद से पीड़ित लोगों के लिए भी इसका दीर्घकालिक लाभ हो सकता है। कूक कहते हैं, नियमित व्यायाम मस्तिष्क को सकारात्मक तरीकों से खुद को फिर से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। आपको कितने व्यायाम की आवश्यकता है? फायदा पाने के

लिए आपको मैराथन दौड़ने की जरूरत नहीं है। बस हफ्ते में कुछ बार टहलने से मदद मिल सकती है।

4. सेहतमंद भोजन

कोई जादुई आहार नहीं है जो अवसाद को ठीक करता है। हालांकि आप क्या खाते हैं, यह देखना एक अच्छा विचार है। यदि अवसाद आपको अधिक खाने के लिए प्रेरित करता है, तो आपके खाने पर नियंत्रण रखने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी। हालांकि कुछ भी निश्चित नहीं है, क्लक का कहना है कि इस बात के सबूत हैं कि ओमेगा-3 फैटी एसिड (जैसे साल्मन और टूना) और फोलिक एसिड (जैसेपालक और एवोकैडो) वाले खाद्य पदार्थ अवसाद को कम करने में मदद कर सकते हैं।

5. पर्याप्त नींद

अवसाद पर्याप्त रूप से आँखों को बंद रखने की स्थिति पाने के लिए मुश्किल बना सकता है, और बहुत कम नींद अवसाद को बदतर बना सकती है। आप क्या कर सकते हैं? अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करके शुरुआत करें। बिस्तर पर जाएं और हर दिन एक ही समय में उठें। कोशिश करें कि झपकी न लें। अपने बेडरूम से सभी विकर्षणों को बाहर निकालें कोई कंप्यूटर और कोई टीवी नहीं। समय के साथ -, आप अपनी नींद में सुधार पा सकते हैं।

6. जिम्मेदारियां संभालना

जब आप उदास होते हैं, तो आप जीवन से अपने आप को वापस खींचना चाहते हैं और घर और काम पर अपनी जिम्मेदारियों को छोड़ सकते हैं। परंतु यह करना उचित नहीं है। दैनिक जिम्मेदारियों के निर्वहन से आपको एक जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिल सकती है जो अवसाद का मुकाबला करने में मदद कर सकती है।

7. नकारात्मक विचारों को चुनौती

डिप्रेशन के खिलाफ आपकी लड़ाई में, बहुत सारे काम मानसिक होते हैं आपके सोचने - के तरीके को बदलना चाहिए । जब आप उदास होते हैं, तो आप सबसे खराब संभव निष्कर्षों पर छलांग लगाते हैं। अगली बार जब आप अपने बारे में भयानक महसूस कर रहे हैं, तो तर्क का उपयोग प्राकृतिक अवसाद उपचार के रूप में करें। आपको ऐसा लग सकता है कि कोई भी आपको पसंद नहीं करता है, लेकिन क्या इसके लिए वास्तविक सबूत हैं?. इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, लेकिन समय के साथ हो सकता है आप उन नकारात्मक विचारों को नियंत्रण से बाहर होने से पहले हरा सकते हैं।

8. सप्लीमेंट्स का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से जांच

क्लक कहते हैं, "अवसाद के लिए कुछ पूरकों के आशाजनक सबूत हैं। इनमें मछली का तेल, फोलिक एसिड और एसएएमई शामिल हैं। लेकिन निश्चित रूप से जानने से पहले और अधिक शोध किए जाने की आवश्यकता है। कोई भी पूरक शुरू करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से जांच करें, खासकर यदि आप पहले से ही दवाएं ले रहे हैं। "कुछ नया

करोजब आप उदास होते हैं ., तो आप परेशानी में होते हैं। कुछ अलग करने के लिए खुद को प्रेरित करें। किसी संग्रहालय में जाएँ एक पुरानी किताब उठाएँ और उसे पार्क की बेंच पर पढ़ें। किसी सार्वजनिक रसोई में स्वयंसेवक के तौर पर काम करें। एक भाषा कक्षा लें

कुक कहते हैं, "जब हम खुद को कुछ अलग करने की चुनौती देते हैं, तो मस्तिष्क में रासायनिक परिवर्तन होते हैं। कुछ" "नया आजमाने से [मस्तिष्क रसायन] डोपामाइन का स्तर बदल जाता है, जो खुशी, आनंद और सीखने से जुड़ा होता है।

10.मौज-मस्ती करने की कोशिश

यदि आप उदास हैं, तो उन चीज़ों के लिए समय निकालें जिनका आप आनंद लेते हैं। अगर अब कुछ भी मज़ेदार नहीं लगता तो क्या होगा? कुक कहते हैं, "यह सिर्फ अवसाद का एक लक्षण है।" आपको वैसे भी प्रयास करते रहना होगा। यह सुनने में भले ही अजीब लगे, लेकिन आपको आनंद लेने के लिए काम करना होगा। उन चीज़ों की योजना बनाएं जिनका आप आनंद लेते थे, भले ही वे एक काम की तरह लगें। सिनेमा देखने जाते रहो. दोस्तों के साथ बाहर डिनर के लिए जाते रहें।

11.शराब और अन्य नशीले पदार्थों से बचाव

अवसादग्रस्त लोगों में मादक द्रव्यों का दुरुपयोग आम है। आपके अवसाद के लक्षणों से निपटने के लिए शराब, मारिजुआना या अन्य दवाओं की ओर रुख करने की अधिक संभावना हो सकती है। यह स्पष्ट नहीं है कि शराब पीने और नशीली दवाओं का उपयोग करने से अवसाद होता है या नहीं। लेकिन लंबे समय तक नशीली दवाओं का उपयोग आपके मस्तिष्क के काम करने के तरीके को बदल सकता है और खराब हो सकता है या मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। कुक कहते हैं, जब आप उदास होते हैं, तो आप जीवन का आनंद लेने की क्षमता खो सकते हैं। आपको इसे फिर से सीखना होगा कि यह कैसे करना है। समय के साथ, मज़ेदार चीज़ें वास्तव में फिर से मज़ेदार लगने लगेंगी।

यह हमारा सामाजिक उत्तरदायित्व है की अपने आसपास निहारें की कहीं कोई अवसाद पीड़ित तो नहीं है। क्या हम उसकी उत्पीडन का कारण तो नहीं है। अक्सर ऐसे लोगों को परिहास का शिकार बनना पड़ता हैं। अन्य लोग अपने आप को बेहतर दर्शाने के लिए अवसाद पीड़ित लोगो को अपने मजाक का शिकार बनाते हैं। इसी फिरोक्त में रहते हैं की इस व्यक्ति को कैसे और गम में डुबाये। अक्सर इस रोग से पीड़ित लोगों में अपने आप को खत्म करने की भावना होती है क्यूँ कि इससे उभरने की कोई उन्हें मदद नहीं करता बल्कि उन्हें और अकेला महसूस कराता हैं । मेरी आपसे बिनती हैं कृपया अपने आप को उस जगह में रखकर देखें, इस मानसिक उत्पीडन को खत्म करें। ऐसे लोगों से आगे बढ़ने की होर में कहीं आप मनुष्यता को भूल ना जायें।

पढ़ाई जान खाय जात है

अचिन्त्य जायसवाल, वैज्ञानिक सहायक

गणित का हल हो ना सवाल,
भौतिकी लगती बवाल,
रसायन का बुरा हाल,
आर्ट, कॉमर्स भी नंबर काट जात है,
पढ़ाई जान खाय जात है।

किताबों की झड़ी लगी,
कॉपियों की लड़ी लगी,
खेल में हथकड़ी लगी,
बच्चे नींद में फार्मूला बड़बड़ात है,
पढ़ाई जान खाय जात है।

फेसबुक में दोस्त ढूँढे,
व्हाट्स एप में स्टेटस गणे,
टिकटॉक, इंस्टा पर रील बने,
पब-जी खेल-खेल समय बितावत जात है,
पढ़ाई जान खाय जात है।

चाहे करनी हो दुकानदारी,
या कम करनी हो बेरोज़गारी,
सब के लिए चाहिए समझदारी,
पढ़ाई सब में ही काम करत जात है,
पढ़ाई जिंदगी बनावत जात है।

योग और प्राणायाम

पद्मावती प्रशांत कुलकर्णी, मौसम विज्ञानी-ए

आजकल तनावपूर्ण और चिंतामय जीवन होने के कारण कुछ समय योग और प्राणायाम करना चाहिये। योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर और आत्मा को एकरूप किया जाता है। योग शरीर को लचीला बनाता है एवं शारीरिक मुद्रा (आसन), ध्यान, सांस लेने की तकनीकों और व्यायाम को जोड़ता है। प्राणायाम श्वास का योग होता है और यह योग के बाद किया जाता है।

योग/व्यायाम के लाभ:

१. **मन की शांति:** योग ना केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को भी बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है।

२. **तनाव मुक्त जीवन:** अध्ययनों से पता चलता है कि आज हर दूसरा व्यक्ति तनाव में है। यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं।

३. **शरीर की थकान:** जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोंताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा।

४. **रोग मुक्त शरीर:** योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है। योग रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और श्वसन संबंधी विकारों को भी दूर करता है। इसलिए अगर आप रोजाना योग करेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे।

५. **वजन पर काबू:** दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है।

इस प्रकार योग शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद है। योग करने से ना सिर्फ शरीर फुर्तीला रहता है, बल्कि इससे कई तरह की बीमारियां भी दूर होती हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम एक सदियों पुरानी योगिक श्वास तकनीक है। प्राणायाम से तात्पर्य आपकी श्वास को नियंत्रित करने के अभ्यास से है। ऐसा माना जाता है कि हर बार जब आप सांस लेते हैं, तो आप "प्राण" का उपभोग करते हैं जो एक महत्वपूर्ण जीवन शक्ति है। वास्तव में, प्राणायाम को दो संस्कृत शब्दों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात् "प्राण" और "यम" जिनका अर्थ क्रमशः "जीवन ऊर्जा" और "नियंत्रण" है। अतः संक्षेप में, नियंत्रित श्वास तकनीक को प्राणायाम कहा जाता है।

प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य जागरूकता और सचेतनता के माध्यम से आपके शरीर और दिमाग को जोड़ना है। प्राणायाम के कई फायदे हैं जैसे फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार, ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाना, उच्च रक्तचाप कम करना, तनाव कम करना इत्यादि।

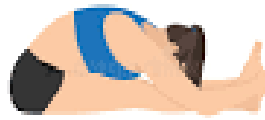
प्राणायाम योग के आठ अंगों में से एक है। अष्टांग योग में आठ प्रक्रियाएँ होती हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि। प्राणायाम = प्राण + आयाम। इसका शाब्दिक अर्थ है प्राण या श्वास को लम्बा करना या फिर जीवन शक्ति को लम्बा करना। प्राण या श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है। यह प्राण-शक्ति का प्रवाह कर व्यक्ति को जीवन शक्ति प्रदान करता है।

तालिका - बीमारियों को दूर करने हेतु उपयोगी आसन

बिमारी	आसन
अस्थमा	प्राणायाम और धनुरासन
मोटापा	ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन और पार्श्वकोणासन
डायबीटीज	कपालभाति प्राणायाम, पद्मासन, धनुरासन और चक्रासन
हायपरटेन्शन	पश्चिमोत्तासन, श्वासन, प्राणायाम और अधो मुखश्वनासन
मायग्रेन	शीर्षासन, उष्ट्रासन, बलासन और श्वासन
लिवर इन्फेक्शन व हेपेटाइटिस	भुजंगासन, नौकासन, शलभासन

पश्चिमोत्तानासन:

इस आसन का नियमित अभ्यास मन को शांत करता है और तनाव से भी छुटकारा दिलाता है। पाचन तंत्र में सुधार के लिए भी आप इस आसन को प्रतिदिन कर सकते हैं। इस आसन से उच्च रक्तचाप, अनिद्रा और बांझपन का भी उपचार किया जा सकता है। पेट और कूल्हों की चर्बी को कम करने के लिए यह आसन बेहद लाभकारी है।



चित्र १:- पश्चिमोत्तानासन

भुजंगासनः

यह छाती और फेफड़ों, कंधों और पेट की मांसपेशियों को फैलाता है। तनाव और थकान को दूर करने में मदद करता है। साइटिका की समस्या को कम करने में लाभदायक है और अस्थमा के लक्षणों को कम करता है।



चित्र २:- भुजंगासन

धनुरासनः

यह पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने और पीठ में अधिक लचीलापन जोड़ने में मदद कर सकता है। यह मांसपेशियों, अंगों और संयोजी ऊतकों के आसपास रक्त परिसंचरण को बढ़ा सकता है। यह झुकी हुई पीठ और झुके हुए कंधों को सीधा कर सकता है। यह बाहों और पैरों को टोन करने में मदद कर सकता है। यह गर्दन, कंधों और छाती की मांसपेशियों को फैलाने में मदद कर सकता है। यह आपकी किडनी संबंधी समस्याओं से राहत दिला सकता है। यह कब्ज, अपचन और लीवर की सूजन को कम कर सकता है।



चित्र ३:- धनुरासन

हलासनः

अगर आपका वजन ज्यादा है या पेट की चर्बी बढ़ रही है तो हलासन आपके लिए काफी लाभकारी हो सकता है। हलासन के नियमित अभ्यास से पेट की अतिरिक्त चर्बी तेजी से कम होती है। पेट से संबंधित विभिन्न परेशानियों जैसे पेट की गैस, एसिडिटी, अपचन व कब्ज के लिए भी यह उपयोगी है। हलासन की स्थिति में रक्त का बहाव चेहरे की तरफ ज्यादा होता है जिससे चेहरे तक रक्त अच्छी तरह पहुँचता है और चेहरे का ग्लो बढ़ता है, चेहरे की स्किन टाइट होती है, झुर्रियां ठीक होने लगती हैं व चेहरे पर एक नेचुरल निखार आने लगता है।



चित्र ४ :- हलासन

चक्रासन:

यह तनाव-चिंता को कम करने में मदद करता है। आंखों की रोशनी तेज करने में अहम भूमिका निभाता है। रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन और मजबूती को बढ़ाता है। शरीर के रक्त परिसंचरण में सुधार करने के साथ रक्त को शुद्ध करता है। यह योग आपकी सहनशक्ति और ताकत को बढ़ाने में सहायक माना जाता है। जिन लोगों को पेट की चर्बी की समस्या है, यह आसन उनके लिए विशेष लाभकारी माना जाता है। भूख बढ़ाने और कब्ज-पाचन संबंधी समस्याओं से राहत दिलाने में इस योग को काफी कारगर माना जाता है।



चित्र ५:- चक्रासन

त्रिकोणासन:

यह आसन करने से गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु मजबूत होते हैं। शरीर का संतुलन ठीक होता है। पाचन प्रणाली ठीक होती है। एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। चिंता, तनाव, कमर और पीठ का दर्द गायब हो जाता है। पेट पर जमी अतिरिक्त चर्बी और मोटापा दूर करने में यह आसन सहायक माना जाता है।



चित्र ६:- त्रिकोणासन

निष्कर्ष: हमें निरंतर प्रगति के लिए सप्ताह में तीन से पांच बार योगाभ्यास करना चाहिए। योग चिकित्सकों के एक बड़े अध्ययन से पता चला है कि जो लोग सप्ताह में कम से कम

पांच बार योगाभ्यास करते हैं, उनके समग्र स्वास्थ्य, नींद, कम थकान के स्तर और कल्याण की सामान्य भावना के मामले में सर्वोत्तम परिणाम मिलते हैं।

संपूर्ण स्वास्थ्य, वजन में कमी, चिंता से राहत, प्रतिरोधक क्षमता में सुधार, अधिक सजगता संग जीना, संबंधों में सुधार, ऊर्जा में वृद्धि, बेहतर शारीरिक लचीलापन एवं बैठने का तरीका, बेहतर अंतर्ज्ञान हेतु योग साधना और प्राणायाम करना सबसे उचित है।

(डॉ. काश्यपि सर को धन्यवाद)

"हिंदी ने राष्ट्रभाषा के पद पर सिंहानसारूढ़ होने पर अपने ऊपर एक गौरवमय एवं गुरुतर उत्तरदायित्व लिया है।"

- गोविंदबल्लभ पंत

अंटार्कटिका - सातवें महाद्वीप का सपना जो सच हुआ

- शरद गुरसाले , मौसम विज्ञानी 'ए'

अंटार्कटिका जैसे सबसे दूर दक्षिणी ध्रुव पर स्थित महाद्वीप के बारे में बहुत बार टेलीविजन या इंटरनेट में ही देखा - सुना करते थे। यह सब देख कर "वहां कैसे पहुंचे ?" यह विचार मन में अनेकों बार आता था, लेकिन भारत मौसम विज्ञान विभाग की वजह से मेरा सबसे दूर इस सातवें महाद्वीप पर जाने का सपना सच हुआ और विभाग के लिए काम करने का अवसर भी प्राप्त हुआ।

अंटार्कटिका जैसे ठण्डे महाद्वीप पर मुझे तीन बार जाने का अवसर मिला। सन 2014-15 में ग्रीष्मकालीन अभियान (Short term) एक बार और सन 2015-16 एवं 2019-2020 शीतकालीन टीम अभियान (Long term) दो बार मैंने अंटार्कटिका अभियान में मेरा भारत मौसम विज्ञान विभाग से चयन हुआ। ग्रीष्मकालीन अभियान दो से तीन माह का होता है, तथा शीतकालीन अभियान 13 से 18 माह का होता है।

अंटार्कटिका एक विस्तृत समुद्र द्वारा घिरा हुआ अन्य सभी महाद्वीपों से अलग एक द्वीप है। इसमें बहुत कम बर्फ मुक्त क्षेत्र हैं और पृथ्वी पर सबसे दुर्गम स्थानों में से एक है। आर्कटिक (उत्तरी ध्रुव) की खोज बहुत पहले की गई थी, जब अंटार्कटिका (दक्षिण ध्रुव) की खोज हुई तब आर्कटिक के (विपरीत) विरुद्ध दिशा में है इसलिए इसका नाम अंटार्कटिका रखा गया।

अंटार्कटिका दुनिया का सबसे ठंडा, सबसे तेज हवा वाला और सबसे शुष्क महाद्वीप है। जो आकार से संयुक्त राज्य अमेरिका के आकार के डेढ़ गुना से थोड़ा कम या ऑस्ट्रेलिया के दुगने क्षेत्र में फैला हुआ है। पृथ्वी पर मौजूद बर्फ का 90 प्रतिशत हिस्सा है अंटार्कटिका में है अंटार्कटिका का क्षेत्रफल 1,38,29,430 वर्ग मीटर है लगभग 14 मिलियन वर्ग किमी यानी अमेरिका से 1.39 गुना बड़ा या हम ये भी कह सकते हैं की, आकार में आस्ट्रेलिया से लगभग दोगुना है।

अंटार्कटिका के बारे में तथ्य

- ❖ अंटार्कटिका महाद्वीप पृथ्वी पर सबसे ठंडा, सबसे तेज हवा वाला, और सबसे शुष्क महाद्वीप है।
- ❖ अंटार्कटिका एक रेगिस्तान है, हालांकि इसमें दुनिया का 70% ताज़ा पानी बर्फ के रूप में मौजूद है।

- ❖ अंटार्कटिका की 98% भूमि बर्फ से ढकी हुई है और 2% महाद्वीप वास्तव में उजागर है।
- ❖ 27 जुलाई 1983 को अंटार्कटिका में पृथ्वी पर सबसे कम तापमान **-89.3** डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था, जो में रूसी स्टेशन "वोस्तोक" पर था।
- ❖ अंटार्कटिका में हवा की उच्चतम गति जुलाई 1972 में 327 किमी/घंटा (176.5 knots/ second) दर्ज की गई थी, जो फ्रांसीसी स्टेशन "इयूमॉन्ट डी'उर्विल" पर दर्ज की गई थी।

अंटार्कटिका अनुसंधान उद्देश्यों के लिए क्यों महत्वपूर्ण है?

अंटार्कटिका वैज्ञानिक गतिविधियों के लिए प्राचीन वातावरण प्रदान करता है; ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से वैज्ञानिक विज्ञान के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करने के लिए अंटार्कटिका जाते हैं,

- ❖ वैज्ञानिक अंटार्कटिका में हवा के नमूने लेकर जलवायु का अध्ययन कर सकते हैं, क्योंकि आसपास की हवा प्रदूषित नहीं है और सटीक रीडिंग दे सकती है।
- ❖ अंटार्कटिका का एक अनोखा पारिस्थितिकी तंत्र है जो अपने आप में अध्ययन के योग्य है, विशेष रूप से अंटार्कटिक में सभी प्रकार के जीव जो गहरी ठंड का सामना करने में सक्षम हैं और न केवल जीवित रहते हैं, बल्कि पनपते भी हैं।
- ❖ अंतरिक्ष और ब्रह्मांड का अवलोकन करने के लिए तथा खगोल विज्ञान के लिए यह एक उत्कृष्ट स्थान है। अंटार्कटिका में शुष्क, साफ हवा के कारण बहुत कम लागत पर ब्रह्मांड को लगभग अंतरिक्ष दूरबीनों के समान स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।
- ❖ जलवायु डेटा रिकॉर्ड - अंटार्कटिका में बर्फ और मिट्टी में जमे हुए एक लाख या उससे अधिक वर्षों की पिछली जलवायु के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, जो प्राचीन वातावरण के नमूनों के साथ-साथ आसानी से उपलब्ध है।
- ❖ पृथ्वी पर कहीं और की तुलना में बहुत कम मानवीय गतिविधि और प्रदूषण वाला लगभग प्राचीन वातावरण, सभी प्रकार की घटनाओं का अध्ययन करने के लिए इसे आदर्श बनाता है।
- ❖ उल्कापिंड खोजने के लिए यह पृथ्वी पर सबसे अच्छी जगह है।
- ❖ मौसम के प्रभाव और जलवायु परिवर्तन के प्रभाव के संदर्भ में अंटार्कटिक वातावरण और दक्षिणी महासागर शेष विश्व को कितना प्रभावित करते हैं इसका अध्ययन भी किया जा सकता है।

- ❖ अंटार्कटिका में इतनी बर्फ है कि अगर यह पिघल जाए तो वैश्विक समुद्र का स्तर 60 मीटर तक बढ़ सकता है, इसलिए छोटे परिवर्तन भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। इसलिए बर्फ की चादरें कैसे बढ़ती या सिकुड़ती हैं इसका अध्ययन भी किया जाता है।

अंटार्कटिका अभियान में अनुसंधान उद्देश्यों से सम्मिलित होने वाले देश के प्रमुख विभाग एवं संस्थाएँ :

- ❖ भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (Indian Space Research Organization)
- ❖ भारत मौसम विज्ञान विभाग (India Meteorological Department)
- ❖ राष्ट्रीय ध्रुवीय और महासागर अनुसंधान केंद्र (National Centre for Polar and Ocean Research)
- ❖ भारतीय भू-चुंबकत्व संस्थान (Indian Institute of Geomagnetism)
- ❖ राष्ट्रीय भूभौतिकीय अनुसंधान संस्थान (National Geophysical Research Institute)
- ❖ भाभा परमाणु अनुसंधान केन्द्र (Bhabha Atomic Research Centre)
- ❖ भारतीय नौसेना (Indian Navy)
- ❖ भारतीय वन्यजीव संस्थान (Wildlife Institute of India)
- ❖ भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (Geological Survey of India)
- ❖ भारतीय सर्वेक्षण विभाग (Survey of India)
- ❖ अंतरिक्ष उपयोग केंद्र (Space application Centre)
- ❖ राष्ट्रीय ध्रुवीय और महासागर अनुसंधान केंद्र (National Centre for Polar and Ocean Research)
- ❖ हिमपात और हिमस्खलन अध्ययन प्रतिष्ठान (Snow and Avalanche Study Establishment)
- ❖ विभिन्न विश्वविद्यालय के छात्र अपनी परियोजनाओं के लिए चुने जाते हैं। (Various university student for their projects)
- ❖ इसके साथ अंटार्कटिका अभियान में एक/दो डॉक्टर और शेफ का चयन किया जाता है।

भारत मौसम विज्ञान विभाग का मुख्य कार्य :

- ❖ हर तीन घंटे का संक्षिप्त अवलोकन (Synoptic Observation) और प्रसारण
- ❖ बर्फीले तूफान में प्रति घंटा संक्षिप्त अवलोकन (Synoptic Observation) दर्ज करना
- ❖ हाई विंड स्पीड रिकॉर्डर के माध्यम से हवा की उच्चतम गति और वेग का अवलोकन

- ❖ वैश्विक और यूवीए विकिरण दर्ज करना (Global and UVA radiation recording)
- ❖ स्वचालित मौसम प्रणाली के द्वारा मौसम के विभिन्न पैरामीटर का निरीक्षण दर्ज करना
- ❖ पराबैंगनी किरण विश्लेषक (Ultra violet rays analyzer) का निरीक्षण दर्ज करना
- ❖ सतही ओजोन का रिकॉर्डिंग पंप द्वारा प्राप्त ओजोन की मात्रा का निरीक्षण दर्ज करना
- ❖ ओज़ोनसॉडे एवं रेडियोसॉडे एसेंट लेना
- ❖ सूर्य प्रकाशमापी (Sun photometer) रीडिंग दर्ज करना
- ❖ बर्फ नापना (Snow measurement)
- ❖ मौसम संबंधी डेटा संग्रह करना
- ❖ सभी मौसम उपकरणों की स्थापना, रखरखाव और अंशांकन करना
- ❖ हवाई जहाज उड़ानों, हेलीकाप्टरों, जहाज एवं नौका और अन्य वैज्ञानिकों और खोजकर्ताओं को मौसम का पूर्वानुमान प्रदान करना।
- ❖ अंटार्कटिका में अन्य देशों के अनुसंधान केन्द्र को मौसम संबंधी डेटा आदान - प्रदान करना

अंटार्कटिका में भारत की उपलब्धी:

“दक्षिण गंगोत्री” - अंटार्टिका में भारत का पहला अनुसंधान केंद्र 1981 में स्थापित किया गया था। जो 70°05'37" S, 12°00'00" E इंडिया बे पर है। भारत ने अंटार्कटिका के लिए पहला भारतीय वैज्ञानिक अभियान यही से शुरू किया। दक्षिण गंगोत्री ग्लेशियर शिरमाकर ओएसिस के पश्चिमी भाग में स्थित है। यह ओएसिस पूर्वी अंटार्कटिका में है।



दक्षिण गंगोत्री - 1981

दक्षिण गंगोत्री - 1988

धीरे धीरे यह अनुसंधान केंद्र 1984-85 में बर्फ में धसने लगा और 1988 -89 में यह भारतीय अनुसंधान केंद्र बर्फ के नीचे दब गया था। अब यह केन्द्र कार्यरत नहीं है ।

“ मैत्री ” : भारत का अंटार्कटिका में यह दूसरा अनुसंधान केंद्र है। दक्षिण गंगोत्री धीरे-धीरे बर्फ में धस रहा था तभी इसका निर्माण कार्य शुरू हुआ था और वर्ष 1988 में शिरमाकर नखलिस्तान (Schirmacher oasis) पर एक बर्फ मुक्त, चट्टानी क्षेत्र पर दूसरा अनुसंधान स्टेशन "मैत्री (70°45'52" S & 11°44'03 "E) बनाया गया। यह इमारत स्टील स्ट्रिक्ट्स पर बनाई गई है, और तब से यह समय की कसौटी पर खरी उतरी है। यह समुद्र तल से लगभग 50 मीटर की ऊंचाई पर समुद्र तट से लगभग 100 किमी की दूरी पर यह स्टेशन है। मैत्री केंद्र में ग्रीष्मकालीन अभियान के साथ-साथ शीतकालीन अभियान के दौरान मुख्य भवन में 25 व्यक्तियों की रुकने की क्षमता है और गर्मी के दौरान लगभग 40 व्यक्तियों की रुकने सुविधा में कंटेनरीकृत रहने वाले मॉड्यूल शामिल हैं।

मैत्री के मुख्या भवन एक साथ एक ग्रीष्मकालीन शिविर और कई छोटे कंटेनरयुक्त मॉड्यूल शामिल हैं। नजदीकी झील का पानी पंप द्वारा स्टेशन में लेकर उपयोग किया जाता है। स्टेशन में बिजली की आपूर्ति जनरेटर द्वारा होती है , गर्म और ठंडे बहते पानी के साथ स्वचालित हीटिंग यंत्रणा है , स्टेशन में एक मुख्य भवन, ईंधन फार्म, कोल्ड स्टोरेज, पीए सिस्टम, भोजन, लाउंज और कंटेनरीकृत प्रयोगशालाएँ है। संचार समर्पित उपग्रह चैनलों के माध्यम से भारत की मुख्य भूमि के साथ श्रव्य दृश्य प्रणाली (Audio visual) और डेटा के लिए कनेक्टिविटी सुविधा उपलब्ध है। यहाँ एक हेलिपैड भी है।



“ मैत्री अनुसंधान केंद्र - 1988”

“भारती”: अंटार्कटिका के पूर्वी क्षेत्र में लारस्मन हिल्स (Larsemann Hills) में यह भारत का तीसरा अनुसंधान केंद्र है, जो 69° 24' 28.80" S, 76° 11' 14.70" E में 2012 बनाया गया। यह समुद्र तट पर लगभग 30 मीटर की ऊंचाई पर है। मैत्री अनुसंधान केंद्र से लगभग 3000 किलोमीटर दूरी पर है। समुद्र तट पर 136 पूर्व निर्मित (Pre-fabricated) कंटेनरों से आपस में जोड़कर यह केंद्र बना हुआ है, लेकिन देखने से आपको पता नहीं चलता। सुविधा और सुंदरता के मामले में भारती अनुसंधान केंद्र अंटार्कटिका में पहले 3 सर्वोत्तम अनुसंधान केंद्र में सम्मिलित होता है।

भारती अनुसंधान केंद्र में ग्रीष्मकालीन अभियान के साथ-साथ शीतकालीन अभियान के दौरान मुख्य भवन में 50 व्यक्तियों की रुकने की क्षमता है। मुख्य स्टेशन से कुछ ही दूरी पर और 25 लोगोंकी क्षमतावाला और एक मोड्यूल हमेशा आपातकाल परिस्थितियों के लिए तैयार होता है। समुद्र तट पर होने के कारण समुद्र का पानी लेकर उसे शुद्ध बनाकर उसी का उपयोग इस अनुसंधान केंद्र में होता है। मुख्य स्टेशन में एवं स्टेशन से कुछ दूरी पर विविध प्रयोशालाएँ हैं।



“भारती अनुसंधान केंद्र - 2012”

दक्षिणी लाइट्स / अरोरा ऑस्ट्रेलिस - (Southern lights or Aurora Australis):

अंटार्कटिका में मैत्री और भारती दोनों अनुसंधान केन्द्रों पर शीतकालीन अभियान के दौरान सूरज की किरणें नहीं पहुंचती तब 58 से 65 दिन तक लगातार अंधेरा होता है, तब आसमान में अरोरा दिखते हैं, सूरज से निकले हुए सोलर विंड्स जिसमें प्लाज्मा होता है यानी आयोनाइज्ड गैस होता है , जब वह सोलर विंड्स धरती के ध्रुवीय क्षेत्र में नाइट्रोजन और ऑक्सिजन के परमाणु से टकराते हैं तब ऊर्जा उत्पन्न होती है, वही अरोरा है। धरती के उत्तर और दक्षिण दोनों ध्रुव पर यह अरोरा दिखाई देते हैं, दक्षिण ध्रुव पर दिखानेवाले अरोरा को Southern lights or Aurora Australis और उत्तरी ध्रुव पर दिखानेवाले अरोरा को Northern lights or Aurora Borealis कहते हैं।



दक्षिणी रोशनी / अरोरा ऑस्ट्रेलिस (Southern lights or Aurora Australis)

अंटार्कटिका का वन्य जीवन (Wild life of Antarctica):

पृथ्वी पर सबसे ठंडा स्थान अंटार्कटिका कुछ सबसे प्रसिद्ध जानवरों का घर है, जिनमें एम्परर पेंग्विन, एडेली पेंग्विन, किंग पेंग्विन, ओर्कास, और ब्लू व्हेल शामिल हैं।

दुनिया भर में सील की 35 से अधिक प्रजातियाँ हैं, हालाँकि, अंटार्कटिका में केवल 6 प्रजातियाँ पाई जाती हैं। अंटार्कटिक में फर सील, लेपर्ड सील, रॉस सील, क्रेबीटर सील, हाथी सील और वेडेल सील यह छह प्रजातियाँ हैं। मुख्यतः ग्रीष्मकाल में स्कुआ, स्नो पेट्रल, स्ट्रोम पेट्रल, अल्बार्ट्रास आदि पंछी पाए जाते हैं। ये सारे प्रवासी पक्षी (Migrant birds) हैं।



एम्परर पेंग्विन के साथ



वेडेल सील के साथ

अनुभव : अंटार्कटिका जितना खूबसूरत लगता है उतना ही वहाँ का जीवन मुश्किल होता है। मैंने खुद - 40.3 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया है, जो की अंटार्कटिका के भारतीय अनुसंधान केंद्र का न्यूनतम तापमान है। भारतीय हवामानशास्त्र विभाग का पहला जीपीएस आधारित ओज़ोनसॉडे स्थापित करने का और पहला एसेंट लेने का अवसर भी मुझे मिला।

पुरे सालभर आपको पेड़ पौधे नजर नहीं आते, सिर्फ बर्फ ही बर्फ दिखता है। एक बार जाने के बाद अभियान पूरा कर के ही आना है। आजकल हर मिनट में मोबाइल फोन द्वारा एक दूसरे के संपर्क में रहने वाले हम लोगों को अंटार्कटिका से हर महीने के लिए सेटेलाइट फोन द्वारा सिर्फ 20 मिनट बात करने के लिए मिलते हैं। आजकल थोड़ा बहुत व्हाट्सएप जैसे सोशल मीडिया की सुविधा उपलब्ध है परंतु वह भी कम और सीमित है। ऐसे क्षेत्र में तीन अभियानों में मिलाकर लगभग 900 से ज्यादा दिन मैंने अंटार्कटिका में बिताए हैं। अंटार्कटिका के अभियान के दौरान चिकित्सकीय, शारीरिक और मानसिक रूप से (Medically, Physically and Mentally) मजबूत रहना बहुत जरूरी है, तभी आपका अभियान अच्छे तरीके से सफल हो सकता है।

अंटार्कटिका के अभियान के दौरान हवाई जहाज, छोटे बेसलर हवाई जहाज, पानी के जहाज, हेलीकॉप्टर, पिस्टन बुली, और स्नो स्कूटर जैसे अलग-अलग वाहनों से यात्रा करने का अवसर मिला। अंटार्कटिका की अलग ही दुनिया के बारे में सब कुछ शब्दों में लिखना मुश्किल है। अंटार्कटिका खूबसूरत है, सबसे ठंडा, सबसे तेज़ हवा वाला, सबसे शुष्क और सबसे दूरस्थ महाद्वीप है, ...हाँ, यह सच है, इस अलग दुनिया के ऐसे अनुभव को आप सोच नहीं सकते, ऐसे अनुभव आपको खुद अंटार्कटिका जाकर लेना होगा।

.....अगर अवसर मिले तो अंटार्कटिका की सफर के लिए भविष्य में कभी मना नहीं करूँगा।



चौखट में बंधी स्वतंत्रता

दीपाली एस. राव, वरिष्ठ सहायक अभियंता,
भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड,

(नराकास अंतर्गत आयोजित स्वरचित हिंदी काव्यपाठ प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कविता)

नारी सशक्तिकरण विषय पर आज तक कई सालों से चर्चा होती रही है। लेकिन मेरा नजरिया कुछ अलग है। मैं सोचती हूँ कि नारी खुद अपने मन की सीमा रेखा के चौखट से बाहर निकल कर खुलकर बात करने लगेगी, अपने आपको विश्वास देने लगेगी कि उसके लिए कुछ भी असंभव नहीं है तो मुझे लगता है कि किसी को उसके सशक्तिकरण के बारे में बात करने की जरूरत नहीं रहेगी और यह होगा सच्चा महिला सशक्तिकरण।

जब पैदा हुई...
तो सब ने कहा...
“बेटी तो धन की पेट्टी है”
गले से लगाकर मुझे
मेरे नन्हे से हाथ को हल्के से थामें
बड़ी सहजता से बोले वे..
खुशियाँ बटोरना इस घर पर
लाकर एक भाई अपनी पीठ पर...

उस दिन से लोग प्यार जताते रहे
और साथ में देते रहे...
एक अनजानी अपेक्षाओं का बोझ
जो अभी तक सर से उतार नहीं पाई मैं...
बड़ी हो रही थी, अपने माता-पिता का हाथ थामें
स्वतंत्र थी खेलने कूदने के लिए
कहीं भी आने जाने के लिए
बस चुननी थी जगहें मुझे
उनमें से एक
जो उन्होंने तय की थी पहले से
और कहते रहे हमेशा जाओ खुलकर आजादी से रहो...

पढ़ने लिखने में अच्छी थी
तो प्रोत्साहित किया गया
पढ़ो बेटी जो मन चाहे
डॉक्टर या इंजीनियर बने..
सर करे ऊंचा हमारा
ताकि शादी के लिए
कोई अच्छा लड़का तुम्हें ही चुने...

ये पहनो, वो करो
सब कहते गए हम करते चले
हर बार बहती खिलखिलाती नदी में
अपेक्षाओं के भंवर ही मिले...
अब आदत सी इन चीजों की मुझे भी हुई
सीमा रेखा में रहकर जिंदगी चलती गई
गैरों में क्या थी हिम्मत मुझे रोकने की
मैंने ही डर के काट दी डोर अपनी उन्नति की...

बदला समय, बाहरी नियम छूटे
पर अंदर मन जो टूटा था...
आज खुला था पिंजरे का द्वार
पर पंखुडियों का बल अब छूटा था...

आज वह लड़की भी एक मां बन चुकी है...
अब सोचने लगी है...
अपनी बेटी के लिए
मैं खुद तय करूंगी क्या सही क्या गलत
मेरे होते हुए उसे डरने की क्या जरूरत...
सहम सी गई जब जाना
बरसों पहले की ही है कथा
मैं भी विरासत में उसे दे रही थी
वही चौखट मैं बंधी स्वतंत्रता....
उठ रही थी अंदर.. अंदर से

तभी उभर आया कुछ बाहर
दुःख जो दबा पड़ा था सालों से
मन के गहरे कुएं में घुट कर.....
न जाने क्यों.. सोचती हूँ अब
क्यों ना मैं ही तराशूँ वो मुक्त तितली...
करे सामना डटकर हर चुनौती का
क्यों ना मैं ही तराशूँ वो बिजली...
या तराशी जाए एक आदिमाया...काली
संहार के असुरों को करे रक्षा
या फिर एक ऐसी सुनीता
जो पार करे अंतरिक्ष की कक्षा....

नहीं चाहिए अब उसको
किसी और की सराहना
जब अपने ही डर के बनाए बंधन
तोड़ के सीखेगी वह उड़ना...
यह मन की चौखट लांघ के बनेगी सबला नारी
शक्ति बुद्धि से दुनिया जीतेगी वो सारी
यह मन की चौखट लांघ के बनेगी सबला नारी
खुद ही को जीतने की आज उसने की है तैयारी
खुद ही को जीतने की आज उसने की है तैयारी....

जिंदगी संघर्ष है

श्री अमरदीप यादव, वैज्ञानिक सहायक,
गुणता आश्वासन नियंत्रणालय (सैन्य विस्फोट), औंध रोड़, पुणे
(नराकास अंतर्गत आयोजित स्वरचित हिंदी काव्यपाठ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कविता)

कवि बोला जिंदगी तो, एक मधुर सी शाम है,
प्रेमी बोला जिंदगी तो, प्यार का ही नाम है।
कृषक बोला जिंदगी, मेहनत लगन और काम है,
आलसी बोला सुनिश्चित, जिंदगी आराम है।

वेद बोले जिंदगी तो, ईश्वरीय वरदान है,
शराबी बोला जिंदगी बस, महकदे की शाम है।
छात्र बोला जिंदगी बस, परीक्षा और परिणाम है,
मुर्दा बोला कब्र में कि, जिंदगी शमशान है।

स्वाभिमानि बोला, जिंदगी सम्मान है,
नारी बोली जिंदगी तो, दर्द का ही नाम है।
खोता हुआ बचपन बोला, जिंदगी गुमनाम है,
सरहद पर बैठा सैनिक बोला, जिंदगी बलिदान है।

बुजुर्ग बोला जिंदगी, हज या चारों धाम है,
भक्त बोला जिंदगी, यीशु अल्लाह और राम है।
कुली बोला बोझा ढोते, जिंदगी सम्मान है,
जंग लगी तलवाल बोली, जिंदगी म्यान है।

लेखक बोला जिंदगी, एक अजीब कहानी है,
भ्रष्ट नेता खुलकर बोला, जिंदगी बेइमानी है।
किन्नर बोले व्याकुल मन से, जिंदगी बस नजराना है,
भूखी चिड़िया बोली, जिंदगी तो एक दाना है।

विद्वान बोले जिंदगी बस, कर्मों का निष्कर्ष है,
पर सभी ने माना यह कि, जिंदगी संघर्ष है।

जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं कार्यालय, पुणे में दिनांक 14 सितम्बर से 27 सितम्बर 2022 तक आयोजित हिंदी पखवाड़ा की रिपोर्ट

जलवायु अनुसंधान एवं सेवाएं कार्यालय में दिनांक 14 सितम्बर से 27 सितम्बर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया । 14 सितम्बर को पखवाड़ा का शुभारंभ हुआ और 27 सितम्बर को समापन समारोह का आयोजन हुआ ।

दिनांक 14 सितम्बर को कार्यालय प्रमुख श्री के.एस.होसालिकर, वैज्ञानिक-जी महोदय ने पखवाड़ा का उद्घाटन किया और सभी को पखवाड़ा में बढ़-चढ़ कर भाग लेने के लिए कहा और हिंदी में कार्यालयीन कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया । समिति के उपाध्यक्ष डॉ. अनुपम काश्यपि जी ने भी अपने वक्तव्य में सभी से हिंदी पखवाड़े में बढ़-चढ़ कर भाग लेने के लिए आवाहन किया ।

पखवाड़ा कार्यक्रमों के सफल और सुचारु आयोजन के लिए अलग अलग समितियों का गठन किया गया और उन्हें विभिन्न प्रतियोगिताओं के संचालन का दायित्व सौंपा गया । हर पखवाड़ा वर्ष की तरह इस वर्ष भी एमटीएस संवर्ग के लिए अलग से निबंध और सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । इसके अलावा हिंदी निबंध, हिंदी टंकण, हिंदी टिप्पण-मसौदा एवं अनुवाद लेखन, स्वरचित कविता पाठ, प्रस्तुतिकरण प्रतियोगिता और गीत, लोकगीत, भजन, गज़ल गायन, समूह गान और अंताक्षरी आदि प्रयोगिताओं का भी आयोजन किया गया ।

पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन दिनांक 27 सितम्बर 2022 को कैंटिन हॉल में किया गया । इस अवसर पर प्रमुख अतिथि के रूप में डॉ. रमाशंकर व्यास, सेवा निवृत्त वरिष्ठ हिंदी अधिकारी, राष्ट्रीय रासायनिक प्रयोगशाला, पुणे उपस्थित रहे । कार्यक्रम का सूत्र संचालन सुश्री स्नेहा, वैज्ञानिक सहायक और मनोज कुमार, वैज्ञानिक सहायक ने किया । कार्यक्रम की अध्यक्षता कार्यालय प्रमुख श्री के.एस.होसालिकर महोदय ने की और कार्यक्रम का आरंभ समिति के उपाध्यक्ष डॉ. अनुपम काश्यपि जी ने सभी के स्वागत से किया । उपाध्यक्ष महोदय ने ही मुख्य अतिथि महोदय का संक्षिप्त परिचय दिया । उसके बाद मुख्य अतिथि महोदय जी ने अपने भाषण में राजभाषा हिंदी के सांविधानिक महत्व, हिंदी भाषा की वैज्ञानिकता, हिंदी का अध्यात्म से संबंध और हमारे कार्यालयीन कार्य में हिंदी की व्यवहारिकता के पहलुओं पर प्रकाश डाला । कार्यालय प्रमुख श्री के.एस.होसालिकर महोदय जी ने अपने भाषण में यह बताया कि सभी समूह प्रमुखों का दायित्व है कि वे कार्यालयीन कार्य में हिंदी को बढ़ावा देने के लिए अपने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रेरित करें । उन्होंने अत्यंत अल्प वक्तव्य में कार्यालय में राजभाषा हिंदी के बढ़ते महत्व को समझाया ।

उन्होंने इस बात का भी उल्लेख किया कि आजकल मुझे बहुत ही कम फाइलें हिंदी में प्रस्तुत करने के लिए लौटानी पड़ती हैं । इसके पश्चात समूह गान तथा एकल गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ ।

समापन समारोह में ही कार्यालय की गृह पत्रिका **“किरणे”** के नौवें संस्करण का विमोचन मुख्य अतिथि एवं कार्यालय प्रमुख के कर कमलों से किया गया । इस पत्रिका में कार्यालय के कर्मिकों द्वारा वैज्ञानिक/भाषा/सामान्य विषयों पर लिखी गई स्वरचित रचनाएं प्रकाशित की गई हैं ।

अंत में हिंदी पखवाड़ा के दौरान आयोजित प्रतियोगिता में विजेता प्रतियोगियों को पुरस्कार एवं प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए । श्रीमती अपर्णा खेडकर और प्रमोद पारखे ने सभी को धन्यवाद दिया। समापन समारोह कार्यक्रम तथा पखवाड़े के दौरान आयोजित सभी कार्यक्रमों एवं प्रतियोगिताओं में कोविड 19 के सभी दिशा-निर्देशों का पालन किया गया ।

पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं में पुरस्कार प्राप्त कर्मिकों की सूची ।

1. निबंध प्रतियोगिता

- (क) एम.टी.एस संवर्ग के लिए
प्रथम - श्री ए.जे.दास
द्वितीय - श्री वी.एस.शिंदे
तृतीय - श्रीमती के.एस.निकालजे
- (ख) अन्य सभी संवर्गों के लिए
प्रथम - सुश्री अदिती कटियार, वै.सहा.
द्वितीय - सुश्री निता वानखेडे, वै.सहा.
तृतीय - सुश्री पूजा गुप्ता, वै.सहा.

2. हिंदी टिप्पण-मसौदा, अनुवाद प्रतियोगिता

- प्रथम - श्री बी.पी. भिवापुरकर, सहायक
द्वितीय - श्रीमती सुनिता गायकवाड, सहायक
तृतीय - श्रीमती स्वाती देउसकर, ग्रंथपाल

3. सरल सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता

- (क) एम.टी.एस संवर्ग के लिए
प्रथम - श्री ए.जे.दास
द्वितीय - श्री एस.वी.शिंदे
तृतीय - श्री पी.के.फलके

- (ख) अन्य सभी संवर्गों के लिए
प्रथम - सुश्री अदिती कटियार, वै.सहा.
द्वितीय - श्रीमती अनुपम वर्मा, वै.सहा.
तृतीय - सुश्री आराधना कुमारी, वै.सहा.

4. स्वरचित कविता पाठ प्रतियोगिता

- प्रथम - श्रीमती निलम डाले, मौवि-ए
द्वितीय - श्रीमती चंदना करमाकर, मौवि-ए
तृतीय - श्री रोहिदास बोराडे, एमटीएस

5. प्रस्तुतिकरण प्रतियोगिता

- प्रथम - श्रीमती संपदा लोहगांवकर, मौवि-ए
द्वितीय - श्रीमती स्मिता ए. नायर, मौवि-ए
तृतीय - श्रीमती वृषाली जोशी, सहायक

6. गीत/लोकगीत/गज़ल/भजन गायन प्रतियोगिता

- प्रथम - डॉ.(श्रीमती) दिव्या सुरेंद्रन, वैज्ञानिक-सी
द्वितीय - श्री के.पी.गायकवाड, मैके.ग्रेड ।
तृतीय - श्री चंदु सोलंकी, एमटीएस

7. हिंदी टंकण प्रतियोगिता

- प्रथम - श्री तपेश कुमार, उ.श्रे.लि.
द्वितीय - सुश्री पूजा गुप्ता, वै.सहा.
तृतीय - श्री अभिषेक मिश्रा, उ.श्रे.लि.

8. अंताक्षरी प्रतियोगिता

- प्रथम - टीम (डी): आशा लटवाल, मिलिंद देव और प्रियंका
द्वितीय - टीम (ए) : अचिंत्य जसवाल, अर्पण चौधरी, पूनम चौरसिया

9. समूह गान प्रतियोगिता

- प्रथम - टीम: हरीश देशमुख, राजेन्द्र वाल्मिकी, राजीव ओक, के.पी.गायकवाड, अचिंत्य जसवाल और प्रमोद पारखे
द्वितीय - टीम: शिजा कुरियन, भारती साबडे, सुश्रिता घोष, दिव्या सुरेंद्रन, विजय दर्शिले और प्रशांत कुलकर्णी

हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह कार्यक्रम 2022 के कुछ क्षणचित्र





