आज़ादी का अमृत महोत्सव

जनेप प्राधिकरण
JNPA

सागरमाला
पत्तन आधारित समृद्धि

अभिव्यक्ति

जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण की गृह पत्रिका

सागर उन्नति

2025
का प्रथम अंक
(कुल अंक - 39)

हमारे पत्तन में हिन्दी प्रशिक्षण की गतिविधियाँ

कार्यशालाओं का आयोजन एवं अभ्यास सत्र

हमारे पत्तन में लगातार दूसरे वर्ष में भी नए प्रशिक्षार्थियों के साथ पारंगत शिक्षण योजना का शुभारम्भ (कुल प्रशिक्षार्थी – 34)

डा. मिलिन्द भोस्कर द्वारा प्राथमिक उपचार पर हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण का आयोजन

विषय सूची

संरक्षक

श्री गौरव दयाल, भा.प्र.से.

अध्यक्ष

श्री रवीश कुमार सिंह, भा.रे.या.से.

उपाध्यक्ष

श्रीमती मनीषा जाधव

महाप्रबंधक (प्रशासन) एवं सचिव

तथा राजभाषा अधिकारी

मुख्य संपादक

विनय बहादुर मल्ल

प्रबंधक (राजभाषा)

संपादक मंडल

परितोष निगम

संजय राजाराम पाटिल

मनोहर जनार्दन म्हात्रे

रचनाकारों से अनुरोध

अभिव्यक्ति पत्रिका के लिए आप की रचनाऐं निम्नलिखित पते पर आमंत्रित हैं -

हिन्दी अनुभाग, प्रशासन विभाग,
जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण,
शेवा, नवी मुंबई - 400707
E mail : hindicell@jnport.gov.in

क्रम. सं.	विषय	पृष्ठ सं.
1	अध्यक्ष का संदेश	02
2	उपाध्यक्ष का संदेश	03
3	सम्पादकीय	04
4	पत्तन एवं अर्थव्यवस्था	05
5	कैंसर - भीतर का दानव	07
6	विटामिन बी -12	11
7	कायाकल्प शिविर	12
8	कविता- "अजी, सुनते हो ! अब हमारी उम्र क्या है ?"	14
9	आधुनिक शिक्षा और हिन्दी	15
10	यात्रा वृत्तान्त : उत्तर भारतीय पहाड़ी क्षेत्रों में पद यात्रा (ट्रैकिंग)	20
11	कविता - "वो नारी है"	23
12	भारत में आधारभूत संरचनाओं का विकास	24
13	कहानी - उजाले की ओर	26
14	समुद्र तटीय विद्युत आपूर्ति - कोल्ड आयरनिंग (Sea Shore Power Supply)	28
15	कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence – AI)	32
16	कविता - नयें उपक्रमों का... नया वादा...!!	34
17	ज ने पत्तन (JNPA) – औद्योगिक दौरे का पसंदीदा संगठन	33
18	साइकिल	37
19	शब्दकोश (VOCABULARY)	38
20	कविता - योगदान	40

अस्वीकरण : अभिव्यक्ति में प्रकाशित सामग्री में लेखकों ने अपने व्यक्तिगत विचार प्रस्तुत किए हैं। जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। व्यक्तिगत लेखों और कविताओं के रचनाकार अपने कॉपीराइट के लिए स्वयं जिम्मेदार रहेंगे। अभिव्यक्ति में प्रकाशित सामग्री का किसी भी अन्य रूप में प्रयोग करने से पूर्व संपादक मंडल से अनुमति प्राप्त करना आवश्यक है।

– संपादक

अध्यक्ष का संदेश

हमारे पत्तन की हिन्दी गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' के 39वें अंक के प्रकाशन से मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। हमारे पत्तन में कार्यरत प्रत्येक विभाग के कर्मचारी एवं अधिकारी ने अपनी साहित्यिक रचनाओं के माध्यम से इस पत्रिका के संकलन में बहुमूल्य योगदान दिया है। महाराष्ट्र की स्थानीय भाषा मराठी होने के बावजूद, रचनाकारों ने हिन्दी में अपनी विलक्षण सृजनात्मक क्षमता का परिचय दिया है।

मुझे यह जानकार भी खुशी हुई कि इस पत्रिका को पिछले वर्ष, गृह मंत्रालय (राजभाषा विभाग) द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर कीर्ति पुरस्कार (तृतीय) देकर सम्मानित किया गया था। इसके अतिरिक्त स्थानीय स्तर पर भी, नराकास द्वारा हमारे पत्तन को राजभाषा कार्यान्वयन में प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया था। हमारे पत्तन में निरन्तर आयोजित होने वाले हिन्दी प्रशिक्षण कार्यक्रम मुझे आश्वस्त करते हैं कि हमारे कार्यालय में हिन्दी का प्रचार-प्रसार उच्चतम स्तर पर है। पिछले दो वर्षों में ही, 65 प्रशिक्षुओं ने दीर्घकालिक हिन्दी प्रशिक्षण (अवधि - 5 माह) में पंजीकरण करवाकर हिन्दी सीखने का सर्वोच्च प्रयास किया।

आज हमारा पत्तन नवीनतम तकनीक, हरित ऊर्जा और प्रचालन क्षमताओं के कुशलतम कार्यान्वयन के साथ-साथ वाढ़वण महापत्तन के शीघ्रतम विकास पर अथक प्रयास कर रहा है। अपने सांविधिक कर्तव्यों के उत्कृष्टतम निष्पादन को भी सुनिश्चित करते हुए, हमारी राजभाषा के प्रचार-प्रसार में यह पत्रिका अग्रणी भूमिका निभायेगी। पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मंडल एवं रचनाकारों के लिए हार्दिक शुभकामनाऐं देता हूँ।

धन्यवाद, जय हिन्द।

गौरव दयाल, भा.प्र.से.
अध्यक्ष
जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण

उपाध्यक्ष का संदेश

पिछले वर्ष की भाँति, इस वर्ष भी हमारी हिन्दी गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' का प्रकाशन हो रहा है और पत्रिका का नियमित प्रकाशन मुझे आनन्दित भी करता है और यह आश्वस्त भी करता है कि पत्तन में कार्यरत सभी वर्गों के कर्मचारी एवं अधिकारी राजभाषा के प्रचार-प्रसार में तन-मन से लगे हुए हैं। मराठी और हिन्दी दोनों ही भाषाओं की लिपि देवनागरी है और इन दोनों भाषाओं का प्रचार-प्रसार एक दूसरे के लिए सहायक है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि नेपाली भाषा की लिपि भी देवनागरी ही है। अत: हिन्दी का ज्ञान नेपाली एवं मराठी पढ़ने और लिखने में भी समान रूप से सहायक है। हिन्दी का व्यापक उपयोग एवं प्रचार-प्रसार न केवल प्रभावी संवाद के लिए उपयोगी है, बल्कि राष्ट्रीय एकता को बनाये रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसी महत्व को मानते हुए, 14 सितम्बर, 1949 को संविधान सभा द्वारा हिन्दी को राजभाषा घोषित किया गया था।

हमारा पत्तन अपने सांविधिक कर्तव्यों के निर्वहन में अधिकतम प्रयास करते हुए, हिन्दी में कार्यालयीन कार्य को नियमित रूप से प्रोत्साहित करता है। जिसके परिणामस्वरूप, हमारे कार्यालय ने हिन्दी जगत में राजभाषा का शीर्षतम परचम हमेशा लहराया है। इस पत्रिका के माध्यम से, सभी रचनाकारों ने अपनी साहित्यिक सृजनात्मक क्षमताओं का शानदार प्रदर्शन किया है। मैं आप सभी की प्रशंसा करता हूँ। आगामी अंकों के प्रकाशन में भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लें। मेरी शुभकामनाऐं सभी रचनाकारों और हिन्दी अनुभाग के साथ हैं।

धन्यवाद, जय हिन्द।

रवीश कुमार सिंह भा.रे.या.से.
उपाध्यक्ष
जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण

सम्पादकीय

आदरणीय वरिष्ठजनों एवं प्रिय सहकर्मियों, सादर नमस्कार,

हमारे पत्तन के अध्यक्ष महोदय तथा अन्य वरिष्ठ पदाधिकारियों के मूल्यवान मार्गदर्शन, संरक्षण एवं सहयोग के साथ हमारी गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' का 39वाँ अंक प्रकाशित हो रहा है। सहकर्मियों के प्रशंसनीय योगदान के रूप में, हमें उनकी हिन्दी साहित्यिक रचनायें निरन्तर प्राप्त हो रही हैं, जो इस पत्रिका के प्रत्येक आगामी अंक को श्रेष्ठतर बनाने में सहायक होती हैं। रचनाकारों एवं पाठकों के सहयोग से ही पिछले दो वर्षों में हम इस पत्रिका के 4 अंक प्रकाशित कर चुके हैं और यही मेरे अपार हर्ष का कारण है।

राजभाषा हिन्दी की अलख को आगे बढ़ाते हुए, निश्चय ही यह पत्रिका हिन्दी प्रेमियों को अपनी सृजनात्मकता की अभिव्यक्ति करने का एक अवसर प्रदान करती है। इसके अलावा यह पत्तन कार्मिकों के हिन्दी के प्रति अगाढ़ प्रेम को भी दर्शाती है। इस पत्रिका के प्रत्येक अंक में नये हिन्दी रचनाकारों का प्रवेश, कार्मिकों के बढ़ते हुए हिन्दी ज्ञान स्तर का द्योतक है। हमारी इस पत्रिका को इसी वर्ष राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत किया गया तथा नराकास, नवी मुम्बई द्वारा भी। हमारे पत्तन को श्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन के लिए भी नराकास द्वारा पुरस्कृत किया गया। मुझे पूरा यकीन है कि भविष्य में भी इसी तरह से हम रचनाकारों के सहयोग के साथ उत्कृष्ट प्रदर्शन करते रहेंगे और राजभाषा के प्रचार प्रसार के लिए अग्रणी भूमिका निभाते रहेंगे।

आदरणीय अध्यक्ष महोदय, सभी वरिष्ठ पदाधिकारियों, संपादक मंडल के समस्त सदस्यों तथा सभी रचनाकारों के प्रति मैं अपना हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ।

धन्यवाद,
जय हिन्द......

–विनय बहादुर मल्ल
प्रबंधक (राजभाषा)

पत्तन एवं अर्थव्यवस्था

– श्रीमती मनिषा जाधव
महा प्रबंधक (प्रशासन) एवं सचिव

विश्व का 80% से अधिक अंतर्राष्ट्रीय व्यापार समुद्री मार्ग से होता है। समुद्री परिवहन की लागत सामान्यतः सड़क/रेल की तुलना में कम पड़ती है; इसलिए विकासोन्मुख देशों की सरकारें बंदरगाह (पत्तन) अवसंरचना को प्राथमिकता देती हैं। स्थल-रुद्ध (Land-locked) देश भी समुद्री व्यापार के लाभ हेतु पड़ोसी देशों के बंदरगाहों के माध्यम से आयात–निर्यात के लिए समझौते करते हैं। ऐतिहासिक रूप से जैसे प्राचीन सभ्यताऐं नदियों के किनारे फली-फूलीं, वैसे ही आधुनिक समय में बड़े औद्योगिक / व्यापारिक शहरों का विकास प्रायः प्रमुख बंदरगाहों के आसपास हुआ है क्योंकि बंदरगाह किसी भी क्षेत्र की आर्थिक गतिविधि, निवेश और रोजगार के प्रत्यक्ष वाहक होते हैं।

1) भारत में पत्तन विकास की पहल :

भारत सरकार ने 'सागरमाला' जैसी पहलों के माध्यम से बंदरगाहों के बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने, क्षमता-वृद्धि, और पत्तन (पोर्ट)-आधारित औद्योगिकीकरण / संयोजन (कनेक्टिविटी) पर विशेष ध्यान दिया है। साथ ही, पीएम गति-शक्ति (PM Gati Shakti) के अंतर्गत सड़क, रेल, जलमार्ग और वायु मार्ग—इन सभी का समेकित (integrated) विकास कर लॉजिस्टिक्स लागत घटाने का लक्ष्य रखा गया है।

2) भारत के महापत्तन प्राधिकरण (Major Port Authorities) :

वर्तमान में भारत सरकार के अंतर्गत 12 महापत्तन हैं जोकि महापत्तन प्राधिकरण अधिनियम 2021 (Major Port Authorities Act, 2021) के तहत कार्यरत हैं : दीनदयाल, मुंबई, नवीं मुम्बई (जनेपप्रा), मुरमुगाँव, न्यू मैंगलोर, कोचिन, वि.ओ. चिदंबरनार, चेन्नई, कामराज, विशाखापट्टनम, पारादीप और श्यामा प्रसाद मुखर्जी पत्तन।

(क) पश्चिमी तट के महापत्तन :

1. दीनदयाल पत्तन प्राधिकरण (कांडला, गुजरात)
2. मुंबई पत्तन प्राधिकरण (मुम्बई, महाराष्ट्र)
3. जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण—JNPA (नवी मुम्बई, महाराष्ट्र)
4. मुरमुगाँव पत्तन (गोवा)
5. न्यू मैंगलोर पत्तन (कर्नाटक)
6. कोचिन पत्तन (केरल)

(ख) पूर्वी तट के महापत्तन :

1. श्यामा प्रसाद मुखर्जी पत्तन (कोलकाता–हल्दिया, पश्चिम बंगाल)
2. पारादीप पत्तन (ओडिशा)
3. विशाखापट्टनम पत्तन (आंध्र प्रदेश)
4. कामराज पत्तन (एन्नोर, तमिलनाडु)
5. चेन्नई पत्तन (तमिलनाडु)
6. वि.ओ. चिदंबरनार पत्तन (तूतीकोरिन/तूतुकुडी, तमिलनाडु)

(ग) द्वीप पर स्थित पत्तन : पोर्ट ब्लेयर (अंडमान एवं निकोबार समूह)

3) यानांतरण (Transshipment) और डीप-ड्राफ्ट बंदरगाहों का महत्व : यानांतरण (Transshipment) वह प्रक्रिया है जिसमें बड़े/मुख्य मार्ग के जहाजों (mother vessels) से कंटेनर / माल उतारकर छोटे जहाजों (feeder vessels) के माध्यम से अन्य बंदरगाहों तक भेजा जाता है (या इसके विपरीत) । इसके लिए गहरे प्राकृतिक ड्राफ्ट (deep draft) वाले बंदरगाह अत्यंत उपयोगी होते हैं, ताकि बड़े कंटेनर जहाज सहजता से घाट पर लग सकें ।

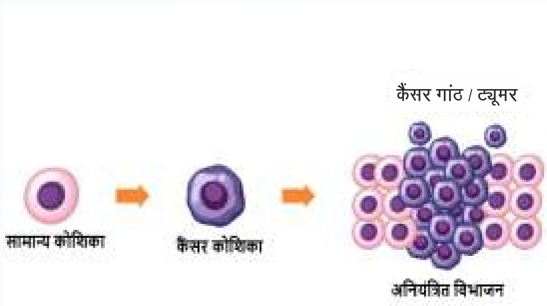
- विझिन्जम (Vizhinjam) अंतर्राष्ट्रीय बंदरगाह—केरल में विकसित यह ट्रांसशिपमेंट उन्मुख बंदरगाह अपनी गहरे प्राकृतिक ड्राफ्ट के कारण महत्वपूर्ण माना जा रहा है। इसका वाणिज्यिक संचालन (commercial operations) दिसंबर 2024 में शुरू हुआ ।
- वाढ़वण (Vadhavan) डीप-ड्राफ्ट मेगा पोर्ट (पालघर, महाराष्ट्र)—भारत सरकार द्वारा स्वीकृत यह परियोजना JNPA (74%) और महाराष्ट्र मैरीटाइम बोर्ड (26%) के संयुक्त उपक्रम/एसपीवी के माध्यम से विकसित की जा रही है ।
- गैलाथिया बे (Galathea Bay), ग्रेट निकोबार—यह एक प्रस्तावित अंतर्राष्ट्रीय यानांतरण (ट्रांसशिपमेंट) पत्तन परियोजना है, जो ग्रेट निकोबार समग्र विकास परियोजना के घटकों में शामिल है ।

4) निष्कर्ष :

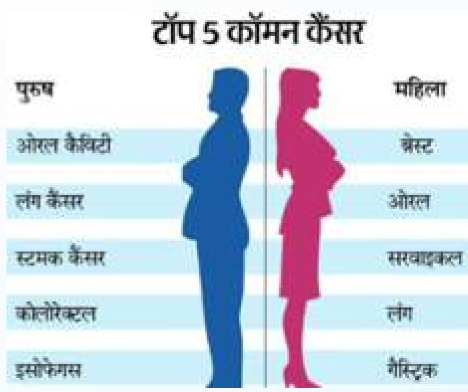
केवल बंदरगाहों का एक तरफा विकास पर्याप्त नहीं है; बंदरगाह का आन्तरिक भू-भागों से संयोजन (हिंटरलैंड कनेक्टिविटी), बहुविध पारिभारिकी (मल्टीमॉडल लॉजिस्टिक्स), औद्योगिक क्लस्टर्स, डिजिटलीकरण और दक्ष संचालन—इन सबका समेकित विकास आवश्यक है। सागरमाला और पीएम गति-शक्ति जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से भारत लॉजिस्टिक्स लागत घटाकर वैश्विक आपूर्ति-श्रृंखला में अपनी स्थिति मजबूत करने की दिशा में निरंतर अग्रसर है ।

डॉ. मिलिंद भोसकर
वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (जेएनपीए अस्पताल)

कैंसर का नाम सुनते ही लोग डर जाते हैं और ये डर स्वाभाविक भी है । क्योंकि लोगों को लगता है, ***कैंसर एक लाइलाज कष्टकारी बीमारी है*** जो न केवल मरीज के खुद के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि कैंसर उसके घर-परिवार के मानसिक और आर्थिक स्वास्थ्य को भी हानि पहुँचाता है । पिछले कुछ सालों से देश में कैंसरग्रस्त लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है । ***भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर)*** के विशेषज्ञों ने भारत में कैंसर के मामलों में 12% से 18% की वृद्धि होने की आशंका जताई है। भारत में कैंसर के मामले वर्ष 2022 में 14.6 लाख से बढ़कर 2025 में 15.7 लाख होने का खतरा है। कैंसर के बढ़ते जोखिमों से बचाव को लेकर स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को सावधान रहने की सलाह दे रहे हैं । ***जेएनपीए में भी कैंसर पीड़ित कर्मचारियों की संख्या बढ़ती जा रही है*** । इसीलिए हम सभी को कैंसर के प्रति जागरूक रहना होगा।



तो क्या है कैंसर? मानव शरीर में आम तौर पर शरीर की कोशिकाऐं नियंत्रित तरीके से बढ़ती और विभाजित होती हैं । लेकिन कैंसर एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर की कोशिकाऐं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जिससे उन ***कैंसर कोशिकाओं का गाँठ (ट्यूमर) बन जाता है ।*** कैंसर से प्रभावित कोशिकाऐं सामान्य कोशिकाओं से अलग होती हैं जो शरीर के किसी अंग या हिस्से में हो सक्ती है । कैंसर कई प्रकार के होते हैं, जिन्हें शरीर में उनकी शुरुआत के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है । कैंसर का नाम अक्सर उस अंग के नाम पर रखा जाता है जहाँ वह शुरू होता है, जैसे ब्रेन कैंसर, मुँह का कैंसर, अन्न नली (इसोफेगस) का कैंसर, पेट की आतों का कैंसर, लिवर कैंसर, फेफड़े का कैंसर, स्तन का कैंसर, गर्भ मुख का कैंसर, रक्त का कैंसर, चमड़ी का कैंसर । भारतीय आबादी में फेफड़ों का कैंसर, मुँह का कैंसर, पेट का कैंसर, स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर के मामले अधिक देखने में आते हैं।



कैंसर के मुख्य कारण: कैंसर कई कारणों से हो सकता है, जिनमें आनुवंशिक, हॉर्मोनल परिवर्तन, पर्यावरणीय, रसायनों के संपर्क, विकिरण और संक्रमण शामिल हैं। खराब जीवन शैली, धूम्रपान, शराब, अस्वास्थ्यकर आहार, पैकेट बंद खाना, खाने में अधिक केमिकल, संशोधित खाद्य पदार्थ (जीएमओ) का बढ़ता चलन, मोटापा और कुछ विटामिनों, खनिजों की कमी कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकते हैं ।

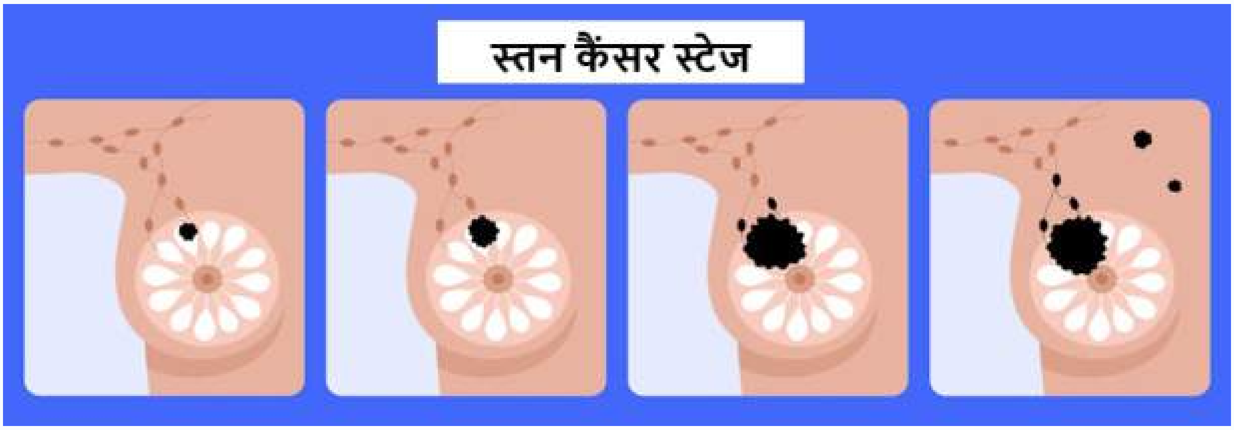
कैंसर के कुछ सामान्य लक्षण:

- थकावट होना
- शरीर के एक ही हिस्से में लगातार दर्द
- शरीर के अंगों (उदाहरणार्थ - स्तनों) में गाँठ होना
- वजन में बदलाव होना, अकारण वजन घटना
- त्वचा पर घाव या बदलाव, जो जल्द ठीक न हों
- तिल और मस्सों में बदलाव होना
- कब्ज, मल त्याग और पेशाब की आदतों में बदलाव होना
- लगातार खाँसी और साँस लेने में तकलीफ होना
- निगलने में दिक्कत होना
- आवाज में कर्कशता आना
- लगातार अपच की समस्या या खाने के बाद बेचैनी महसूस होना
- लगातार अकारण बुखार और रात में पसीना आना
- अकारण या असामान्य रक्तस्राव या डिस्चार्ज
- खून में कमी

कैंसर का निदान/ परीक्षण/ पुष्टि : कैंसर का निदान कई तकनीकों से किया जाता है, जिनमें शारीरिक परीक्षण, इमेजिंग टेस्ट (जैसे एक्स-रे, सीटी स्कैन, एमआरआई), बायोप्सी, रक्त परीक्षण, एंडोस्कोपी और आनुवंशिक परीक्षण शामिल हैं । कैंसर निदान में शुरुआती कैंसर स्क्रीनिंग, कैंसर स्टेजिंग, कैंसर की पुष्टि, कैंसर उपचार प्रतिक्रिया के लिए कैंसर की कई तरह की जाँचे की जाती हैं।

कैंसर प्रकार	कैंसर स्क्रीनिंग जाँचे
स्तन कैंसर	सोनो-मैमोग्राफी
सर्विकल (गर्भ-मुख) कैंसर	पेप -स्मीअर
फेफड़ों का कैंसर	छाती की एक्सरे
कोलोन- आंतों का कैंसर	सोनोग्राफी
प्रोस्टेट कैंसर	रक्त में PSA स्तर

कैंसर स्क्रीनिंग: इंडियन कैंसर सोसाइटी के मुताबिक "कैंसर स्क्रीनिंग से किसी कैंसर जैसी संभावना का पता जल्द चल जाए तो कई कैंसरों का इलाज संभव है।" भारत में पुरुषों और स्त्रियों में कुछ कैंसर प्रमुख रूप में पाए जाते हैं और वे कैंसर स्क्रीनींग और रक्त की कुछ जाँचों (CBC, AFP, CA125-15-19, PSA,) से आसानी से पता किए जा सकते हैं। कैंसर स्क्रीनिंग से कैंसर होने के लक्षण दिखने से पहले शुरुआती चरण में पता लगाने में मदद होती है। इस प्रकार आसान, कम आक्रामक, किफ़ायती इलाज से कैंसर से बचाव या मुक्ति की संभावना बढ़ जाती है।



कैंसर स्टेजिंग: कैंसर के निदान के बाद कैंसर की गंभीरता और शरीर में फैलाव को निर्धारित करने के लिए स्टेजिंग की जाती है। जिस से कैंसर कितना बड़ा है और शरीर के अन्य भागों में कितना फैला है, इसका पता किया जा सकता है। कैंसर के चार चरण (स्टेज) होते हैं। स्टेज 1, स्टेज2, स्टेज3, स्टेज4। कैंसर के चरण 1 में कैंसर कोशिकाओं के अनियमित विभाजन की शुरुवात, स्टेज 2 में कैंसर की गाँठ, स्टेज 3 में कैंसर फैलने की शुरुवात, स्टेज 4 में कैंसर शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलने को कहते हैं। स्टेज 1 या 2 तक कैंसर उपचार से कैंसर से मुक्ति या सफल इलाज संभव है, पर स्टेज 3 या 4 में कैंसर पर मात करना लगभग मुश्किल हो जाता है। कैंसर स्टेजिंग के लिए PET SCAN किया जाता है।

कैंसर में पैट स्कैन: PET स्कैन एक महत्वपूर्ण इमेजिंग तकनीक है जो शरीर के अंदर की तस्वीरें लेता है, जिसमें कैंसर कोशिकाऐं अधिक चमकदार दिखाई देती हैं। PET-CT स्कैन से डॉक्टरों को कैंसर के बारे में अधिक सटीक जानकारी जैसे कि कैंसर का स्थान, प्रकार, आकार और कैंसर प्रसार, कैंसर स्टेज और उचित कैंसर उपचार के चयन, योजना और कैंसर निगरानी में मदद मिलती है।

जेएनपीए में कैंसर शिविर : 4 फरवरी, 2025 विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर जेएनपीए में कैंसर प्रारंभिक जांच शिविर का आयोजन किया गया । जिसमें जेएनपीए में कार्यरत कर्मचारियों और उनके परिजनों ने भाग लिया । जेएनपीए अस्पताल से जुड़े पैनल अस्पतालों के कैंसर चिकित्सकों, विशेषज्ञों द्वारा कैंसर व्याख्यान दिया गया और कैंसर के प्रति जागरूकता अभियान चलाया गया । इस कैंसर जागरूकता शिविर का मुख्य उद्देश्य जेएनपीए और इसके आसपास की आबादी में कैंसर को समझकर, उसके प्रति डर कम करना और कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में पता कर, कैंसर से लड़ने का ज्ञान और साहस प्रदान करना है ।

अगले भाग 2 में कैंसर उपचार, प्रकार, उपचार विकल्प, कैंसर उपचार निगरानी, कैंसर रोकथाम पर जानकारी उपलब्ध कराई जाएगी ।

डॉ. मिलिंद भोसकर
वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (जेएनपीए अस्पताल)

"हमें प्रयत्नपूर्वक हिंदुस्तान की सभी बोलियों और भाषाओं में जो उत्तम चीजें हैं, उन्हें हिंदी भाषा की समृद्धि के लिए उसका हिस्सा बनाना चाहिए और यह प्रक्रिया अविरल चलती रहनी चाहिए ।"

- श्री नरेंद्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

विटामिन बी12, जिसे कोबालाअमिन भी कहा जाता है, पानी में घुलने वाला , जो मानव शरीर के कोशिकाओं में डीएनए बनाने, रक्त निर्माण और नसों के स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण विटामिन है । विटामिन बी12 मुख्य रूप से पशु उत्पादों जैसे माँस, मछली, अंडे और दूध उत्पादों से प्राप्त होता है, लेकिन शाकाहारियों के लिए फोर्टिफाइड अनाज (खाने में मिलाकर) और पूरक औषधि(सप्लीमेंट-दवाई के स्वरूप में) भी अच्छे विकल्प हैं ।

विटामिन बी12 की कमी के कारण और लक्षण ?

विटामिन बी12 की कमी कई कारणों से देखी जा सकती है, जिनमें अपर्याप्त आहार, खराब पाचन, केवल शाकाहारी आहार और कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ शामिल हैं, जैसे पेट में आंतों की बाईपास सर्जरी हो सकते हैं ।

विटामिन बी12 की कमी से कई तरह के लक्षण हो सकते हैं

- **थकान, कमज़ोरी**, और सुस्ती
- सिरदर्द चिड़चिड़ापन,
- त्वचा का पीला पड़ना
- **मुँह में छाले**, जीभ में दर्द, और सूजन
- **हाथ-पैरों में सुन्नता या झुनझुनी**
- **शरीर के संतुलन** और समन्वय बनाए रखने में कठिनाई
- **स्मृति हानि (मेमोरी लॉस) और भ्रम**
- पेट दर्द, दस्त, कब्ज़ और गैस
- वज़न घटना

अगर आपको ऊपर लिखे लक्षणों में से कोई भी लक्षण महसूस हो रहा है तो आपको तुरंत अपना ब्लड टेस्ट कराने की जरूरत है । ब्लड टेस्ट की मदद से विटामिन बी12 लेवल की जाँच की जा सकती है । रिपोर्ट को डॉक्टर से चेक कराऐं और विटामिन बी12 की कमी को दूर करने के लिए **पूरक औषधि** (सप्लीमेंट) लें।

विटामिन बी12 की कमी को कैसे पूरी करें ?

विटामिन बी12 की कमी को पूरा करने के लिए अपने आहार में माँस, मछली, अंडे, दूध या दूध से बने उत्पादों को शामिल करें, या शाकाहारी विकल्प जैसे कि मशरूम, पालक, चुकंदर और फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का सेवन या विटामिन बी12 की गोली ले सकते हैं ।

--------------------------- ******** **स्वस्थ रहें □ मस्त रहें** ********* -------------------------

-

डॉ. मिलिंद भोसकर

वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी (जेएनपीए अस्पताल)

कायाकल्प शिविर

श्री.भरत मढवी
वरिष्ठ प्रबंधक (कार्मिक)

शिवयोग साधना चैरिटेबल ट्रस्ट ने 15 से 20 अगस्त 2025 तक 6 दिवसीय आवासीय कायाकल्प शिविर का आयोजन शिवयोग आश्रम, पाडली, राजगुरुनगर पुणे में किया गया था। कायाकल्प संस्कृत शब्द है – काया का अर्थ है शरीर और कल्प का अर्थ है पुनर्निर्माण या नवजीवन। अर्थात, कायाकल्प का मतलब है शरीर, मन और आत्मा का शुद्धिकरण और पुनरुत्थान।

कायाकल्प के उद्देश्य :

- शरीर से विषैले तत्व (toxins) निकालना।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
- शरीर और मन को शुद्ध करना।
- दीर्घायु, उत्साह और ताजगी प्रदान करना।

भाप स्नान (स्टीम बाथ) करते हुए

प्रमुख घटक :

1. शुद्धिकरण प्रक्रिया – एनिमा, वमन, विरेचन जैसे उपचार।
2. मालिश और स्नान – तेल मालिश, भाप स्नान (स्टीम बाथ), कटि स्नान।
3. योग और ध्यान – मानसिक शांति और आत्मिक विकास।
4. सात्विक आहार – रस, फल, सब्ज़ियाँ, हल्का व जल्दी पचने वाला भोजन।
5. जीवनशैली सुधार – नियमित दिनचर्या, पर्याप्त नींद, सकारात्मक सोच।

फायदे :

- वजन नियंत्रित होता है और मोटापा कम होता है।
- मधुमेह, रक्तचाप, जोड़ों के दर्द आदि रोगों पर लाभकारी असर।
- पाचन शक्ति, त्वचा और बालों का स्वास्थ्य सुधरता है।
- मन प्रसन्न और ऊर्जावान रहता है।

संक्षेप में, कायाकल्प एक समग्र स्वास्थ्य पद्धति है जो मनुष्य को नया शरीर, नई ऊर्जा और नया उत्साह देती है। मुझे अपने मित्रों तथा जेएनपीए के वरिष्ठ अधिकारी श्री पंकज कमल और श्री विद्यासागर जी के साथ छह दिवसीय कायाकल्प शिविर में सम्मिलित होने का अवसर मिला। यह अनुभव मेरे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत समृद्ध और जीवनोपयोगी सिद्ध हुआ।

प्रतिदिन की दिनचर्या में एनिमा, मालिश, भाप स्नान (स्टीम बाथ) और कटि स्नान शामिल थे। इन उपचारों से शरीर हल्का, प्रसन्न और ऊर्जावान महसूस हुआ। विशेष शिविर होने के कारण, आहार भी योजनाबद्ध और संतुलित रखा गया। पहले दिन तीन बार नारियल पानी और मौसमी का रस दिया गया। दूसरे दिन यह आहार दो बार मिला। इसके बाद के तीन दिनों में सुबह नारियल पानी, दोपहर में सलाद अथवा एक रोटी-सब्ज़ी और शाम को ताजे फल दिए गए।

इन छह दिनों में मेरा वज़न पाँच किलो कम हुआ। शरीर में नई ऊर्जा का संचार हुआ और मन में उत्साह जागृत हुआ। "विशेष आनंद की बात यह रही कि रक्तचाप और मधुमेह से पीड़ित सहभागियों ने बिना दवाओं के इस शिविर में भाग लेकर उल्लेखनीय सुधार पाया। कुछ की रिपोर्ट पूरी तरह सामान्य आई और कई के परिणामों में सकारात्मक परिवर्तन दिखा। इसे देखकर हम सभी को प्रेरणा मिली।"

समग्र रूप से, यह कायाकल्प शिविर स्वास्थ्य, आनंद और आत्मशक्ति का अनमोल संगम रहा। अपने मित्रों और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ साझा किया गया यह अनुभव मेरे जीवन का एक अविस्मरणीय और प्रेरणादायी अनुभव बन गया है।

"अजी, सुनते हो ! अब हमारी उम्र क्या है ?"

- श्री. दीपक गोपीनाथ मयेकर
सहायक प्रबंधक (यां. एवं वि. अभियांत्रिकी)

पचपन को कर गए पार, अब साठ की चढ़नी है दीवार,
ज़िन्दगी की रफ़्तार धीमी है, पर अनुभवों की भरमार है यार ।
कभी कमर में दर्द, कभी घुटनों में हाय-हाय,
मगर चेहरे पे मुस्कान रख, दिल कहता 'चल एक और चाय' ।
सुबह उठते अलार्म से नहीं, जोड़ों के दर्द से.....
मॉर्निंग वॉक पर निकलते हैं, बड़े ही भारी फ़ोर्स से....
पार्क में अपनी टोली जमती, चर्चा होती सरकार की,
थोड़ी सेहत की, थोड़ी सियासत की, और बहू के हाथ के अचार की ।
डॉक्टर साहब तो अब देखो, घर के सदस्य लगते हैं,
शुगर, बीपी, कोलेस्ट्रॉल, रोज़ नए किस्से गढ़ते हैं ।
मेथी का पानी, करेले का जूस, पीते हैं आँखें भींच के,
रात को सपने में खाते हैं जलेबी, चाशनी खींच-खींच के ।
धर्मपत्नी जब ले आती हैं, लौकी की सब्ज़ी थाली में,
हमको याद आ जाते हैं, छोले-भटूरे अपनी जवानी के ।
"चीनी कम, नमक कम, और तेल तो बिलकुल भूल जाओ",
सुनकर लगता है कह रही हों, "अब बस प्रभु के गुण गाओ" ।
बच्चों ने स्मार्ट फ़ोन पकड़ाया, कहते "पापा कूल बनो",
व्हाट्सप्प पर 'गुड मॉर्निंग' भेजते, दिन में पूरे सौ-गिनो ।
वीडियो कॉल पर कभी ठोड़ी दिखती, कभी दिखता है बस कान,
पोता-पोती हँसते हैं, और हम हो जाते हैं परेशान।
फटी हुई जीन्स पहनकर जब, सामने बेटा आता है,
हमारा तो ब्लड प्रेशर, सौ के ऊपर जाता है ।
कहता है "पापा ये फैशन है, लेटेस्ट डिज़ाइनर वाला",
हमने कहा, "हमें तो लगा, चूहे ने कुतर डाला" ।
चश्मा आँखों पर ही टिका है, पर ढूंढते पूरे घर में,
क्या कहना था, किससे मिलना था, भूल जाता हूँ अक्सर मैं ।
बीवी पूछती है, "अजी सुनते हो, बाज़ार से क्या लाना था?"
हम कहते, "कुछ ज़रूरी था बेगम, पर भूलने का ही तो ज़माना था !"
रिमोट की जंग रोज़ होती है, जैसे हो कोई लड़ाई,
अंत में जीत उसी की होती, जिसने प्यार से चाय है पिलाई ।
नानी-दादी बन गए हैं, अब ज़िम्मेदारियाँ भी ख़ास हैं,
बच्चों के बच्चे संभालने में, दिन-रात का वनवास है ।
पर उनकी एक मीठी ★हँसी★ में, सारा दर्द भूल जाते हैं,
उनके साथ घोड़ा बनकर, कमर दर्द भी भूल जाते हैं ।
तो शिकवों की पोटली है, पर हँसी - की भी फुहार है,
ये उम्र का पचासवाँ-साठवाँ साल, सच में बड़ा मज़ेदार है ।
बाल सफ़ेद हुए तो क्या, दिल तो अभी भी हरा है,
तजुर्बों और यादों से, हमारा दामन भरा है ।
बस हँसते-हँसाते काट लो, ज़िंदगी की ये कहानी,
आखिर ★रिटायर्मेंट★ के बाद ही तो, शुरू होती है असली जवानी !

आधुनिक शिक्षा और हिन्दी

- **विनय बहादुर मल्ल,**
प्रबंधक (राजभाषा)

पूरे विश्व में फिनलैण्ड की शिक्षा, सर्वश्रेष्ठ शिक्षा पद्धतियों में गिनी जाती है और उनकी शिक्षा पद्धति की श्रेष्ठता, भाषा के माध्यम से नहीं, विद्यार्थी आधारित शिक्षण तकनीक और उच्च स्तरीय शिक्षण गुणवत्ता के विविध मानकों के सख्त अनुसरण से सिद्ध हुई है। फिनलैण्ड में शिक्षा का मुख्य माध्यम या तो फिनिश या फिर स्वीडिश भाषा होती है, अंग्रेजी नहीं। वहाँ अंग्रेजी केवल एक विषय के रूप में पढ़ी जाती है। फिनलैण्ड एक विकसित देश है और अपने विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा देने में कोई कसर नहीं छोड़ता है। अपनी मातृभाषा में शिक्षण के कारण, वहाँ के विद्यार्थियों में सफलता की दर भी उत्कृष्ट होती है और वे राष्ट्रीय विकास में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

फ्रांस, रूस, जर्मनी जैसे देशों में भी अपनी मातृभाषाओं में ही शिक्षा दी जाती है। ये तीनों देश, कभी भी अंग्रेजों की गुलामी में नहीं रहे। इसलिए इन देशों की जनता में अपनी मातृभाषा के लिए अत्यंत लगाव और सम्मान है। रूस में तो, एम.बी.बी.एस. की डिग्री भी रूसी भाषा में दी जाती है । इन तीनों देशों का उल्लेख इसलिए किया क्योंकि इनके विकसित राष्ट्र के दर्जे को सभी भारतीय जानते हैं। फ्रांस और रूस के वायुयान एवं शस्त्र, हमारी सेना में व्यापक रूप से प्रयोग होते हैं। इन देशों के कई विख्यात अभियन्ता (इन्जीनियर), डॉक्टर और वैज्ञानिक अंग्रेजी भी नहीं बोल पाते हैं, मगर अपने विषय में वे विशेषज्ञ होते हैं। किन्तु हमारे देश में देशवासियों की ऐसी मानसिकता हो गई है कि हम अपने खिलाड़ियों से भी उम्मीद करते हैं कि वह अंग्रेजी में अपना साक्षात्कार दें, अन्यथा हम उसे वांछित सम्मान नहीं देते हैं। इसका कारण, अंग्रेजों द्वारा हमारे देश पर किया गया लम्बा शासन काल ही है। जिसने हमें इतना अधिक प्रभावित कर दिया है कि हम अंग्रेजी बोलने, लिखने और पढ़ने में आधुनिकता का अहसास करते हैं और दुर्भाग्यवश शिक्षण माध्यम में भी अंग्रेजी को ही चुनना बेहतर समझते हैं। इस लेख में, मैं इसी तरह के तथ्यों से सम्बन्धित मुद्दों पर आपका ध्यानाकर्षण करूंगा।

हम सभी यह मानते हैं कि दिव्यांगों को भी समान रूप से शिक्षा दी जानी चाहिये और यह मानसिकता हमारे सकारात्मक दृष्टिकोण को ही प्रदर्शित करती है । प्रत्येक मनुष्य शारिरीक रूप से हृष्ट-पुष्ट और बलवान हो, यह संभव नहीं है । इसी क्रम में, हमें यह भी समान सकारात्मकता के साथ विचार करना होगा कि हमारे बच्चे सभी विषयों में निपुण हो, यह संभव नहीं है । वर्तमान परिदृश्य में, यदि हमारा बच्चा अच्छी अंग्रेजी लिखने, पढ़ने और बोलने में सक्षम नहीं है तो वह अपने आप को उच्चतर शिक्षा प्राप्त करने में असमर्थ पाता है । आजादी के लगभग 78 वर्ष बीतने के बाद भी, हमारे देश में अपनी मातृभाषा में उच्चतर शिक्षा प्राप्त करना संभव नहीं है । चाहे हमारी मातृभाषा मराठी हो या फिर तमिल, किसी भी भाषा में उच्च शिक्षा मातृभाषा में उपलब्ध नहीं है । अंग्रेजी भाषा में कमजोर बच्चों के शैक्षणिक विकास के लिए, यह बहुत बड़ी व्यवहारिक बाधा है । हमारे बच्चे की विज्ञान में बहुत रुचि हो और उसे विज्ञान का ज्ञान भी बहुत हो ; लेकिन अंग्रेजी भाषा में अपने ज्ञान को लिखित या मौखिक रूप से व्यक्त करना कठिन होता है और कुछ बच्चों के लिए तो यह लगभग असम्भव होता है । अपनी रूढ़िवादी मानसिकता के कारणवश, अंग्रेजी में पिछड़े हुए इन बाल वैज्ञानिकों को अपनी प्रतिभा का विकास करने का मौका ही नहीं मिलता है । इससे न केवल उस बच्चे की हानि होती है बल्कि देश को भी उसके संभावित योगदान से वंचित रहना पड़ता है । जोकि किसी भी देश के उज्जवल भविष्य के लिए सकारात्मक सन्देश नहीं है ।

आधुनिक शिक्षा प्रत्येक विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है । शिक्षा न केवल व्यक्तित्व का विकास करती है बल्कि वह आर्थिक दृष्टि से सुरक्षित भविष्य भी सुनिश्चित करती है । किसी भी देश या समाज का विकास उसके सुशिक्षित नागरिकों पर ही निर्भर करता है । जब तक हम विज्ञान, वाणिज्य, कला आदि के विविध विषयों के आधुनिक ज्ञान को प्राप्त करने की लालसा रखते हैं, तब तक तो यह प्रत्येक देश एवं समाज के लिए सुखद है; किन्तु समस्या तब उत्पन्न हो जाती है जब इन विषयों को सीखने के लिए हमारे पास केवल एक मात्र माध्यम अंग्रेजी हो, कोई अन्य भाषा का विकल्प ही न हो । आधुनिक शिक्षा का अर्थ आधुनिक विषयों का उच्चतम स्तर पर ज्ञान प्राप्त करना होना चाहिये, न कि परदेसी भाषा 'अंग्रेजी' माध्यम की अनिवार्यता । दुर्भाग्यवश, लम्बे समय तक अंग्रेजों की गुलामी झेलने के कारण, हम अंग्रेजी को कुलीन वर्ग की भाषा मानने लगे हैं और हिन्दी को निम्न वर्ग की ।

अंग्रेजी में लिखी हुई पठन सामग्री को पढ़ना और समझना तो आसान है लेकिन उस अर्जित ज्ञान को परीक्षा के दौरान कुशलतापूर्वक लिखना सभी विद्यार्थियों के लिये चुनौतियों से भरा हुआ होता है और अंग्रेजी माध्यम से ग्रस्त आधुनिक शिक्षा के अन्धानुकरण में अधिकांश अभिभावक अपने बच्चों को प्रारम्भिक शिक्षा भी अंग्रेजी माध्यम के विद्यालय में दिलवाना श्रेष्ठतर समझते हैं। अगर बच्चा मेधावी हो, तब तो हम अपनी पीठ भी थपथपाते है और बच्चे की भी। किन्तु अधिकांशत: स्थिति इसके उल्टे ही होती है और अधिकतर बच्चे सामान्य स्तर के होते हैं तथा वे अंग्रेजी बोलने और लिखने में कमजोरी के कारण, हीन भावना (इन्फिरीयरटी कॉम्प्लैक्स) से ग्रस्त हो जाते हैं। कभी-कभी यह हीन-भावना, विद्यार्थियों में अवसाद (डीप्रेशन) का कारण भी बन जाती है और उनके बाल्यकाल में ही आत्म-विश्वास की कमी ले आती है। यह मेरा सुझाव है कि ऐसी किसी भी परिस्थिति को अपने परिवार या परिचित लोगों के साथ घटित होता देखें, तो उन्हें यह आवश्यक परामर्श अवश्य दें कि भाषायी पगबाधा को दूर करके, शिक्षा माध्यम बदलकर, विद्यार्थी को समुचित अवसर अवश्य दिया जाये, ताकि विद्यार्थी अपनी शिक्षा सहजतापूर्वक ग्रहण कर सके।

हमारे देश में ऐसे सांविधिक दिशा-निर्देश समय-समय सरकार द्वारा दिये जाते हैं कि किसी भी भर्ती प्रक्रिया में प्रश्न पत्र एवं साक्षात्कार का माध्यम, अभ्यर्थी की इच्छानुसार ही होना चाहिये तथा उसे किसी भी प्रकार से अंग्रेजी माध्यम का प्रयोग करने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिये। यहाँ यह भी स्पष्ट करना चाहूँगा कि हमें अपनी मातृभाषा को भली भाँति सीखने के अलावा राजभाषा का ज्ञान लेने का प्रयास भी अवश्य करना चाहिये। जिस प्रकार मातृभाषा (उदाहरणार्थ – तमिल) का ज्ञान, हमें हमारे प्रदेश में सहायक होगा, ठीक उसी प्रकार राजभाषा हिन्दी का ज्ञान, हमारे कार्य क्षेत्र और प्रभाव क्षेत्र को सम्पूर्ण भारत में कार्यान्वित करने में सहायक होगा। मेरी सभी विद्यार्थियों के लिए शुभकामनाऐं हैं कि अपने भविष्य में सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ते हुए अपने प्रदेश से प्रारंभ करे तथा पूरे देश में फैल जायें।

हमारे देश की राजनीति में, हम ऐसा अक्सर देखते हैं कि कई राजनेता हिंदीतर भाषायी क्षेत्रों से होने के बावजूद भी, अच्छी हिंदी बोलते हैं। ऐसे नेताओं का प्रभाव पूरे भारतवासियों पर होता है, वे केवल एक क्षेत्र विशेष के नेता नहीं रह जाते हैं। भारतीय राजनीति में अपने व्यापक प्रभाव के लिए, प्रत्येक राजनेता

हिंदी भाषा पर अच्छी से अच्छी पकड़ रखना चाहता है ताकि वे अधिक से अधिक जनता तक अपने विचार पहुँचा सकें। इसके मुख्य उदाहरण हमारे आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी, पत्तन पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय के केंद्रीय मंत्री श्री सर्बानंद सोनोवाल और असम के मुख्यमंत्री श्री हिमंता बिस्वा सरमा हैं। हिंदीतर भाषायी क्षेत्रों से होने के बावजूद ये नेता बहुत अच्छी हिंदी बोलते हुए अपनी बात जनता के समक्ष रखते हैं और इन राजनेताओं का सम्मान आज राष्ट्रीय स्तर पर होता है। इसके अलावा मैंने अपने व्यक्तिगत जीवन में, पूर्वोत्तर राज्यों के कई ब्लॉगर्स के हिंदी में बने यूट्यूब वीडियोज भी देखे हैं जोकि बहुत ही अच्छी हिंदी भाषा बोलते हुए अपना विडिओ बनाते हैं। इन सभी की कामयाबी में, हिंदी भाषा का सर्वाधिक योगदान है। यदि उन्होंने हिंदी भाषा का अध्ययन नहीं किया होता तो शायद इन्हें इतने व्यापक स्तर पर नहीं स्वीकार किया जाता। कभी-कभी हिन्दीतर भाषायी राज्यों में, कुछ संकीर्ण मानसिकता के लोग हिन्दी का विरोध तो करते हैं मगर वे ये भूल जाते हैं कि उनका यह विरोध अंग्रेजी की उन्नति में स्वत: वृद्धि ले आता है। हमारे देश के अधिकांश लोगों द्वारा बोली और समझे जाने वाली हिन्दी भाषा को 14 सितम्बर, 1949 के दिन हमारी राजभाषा के रूप में इसलिए अपनाया गया था ताकि सुचारू संचार के लिए अंग्रेजी पर निर्भरता कम की जा सके।

आज यदि हम एक योजना बनाऐं कि किसी एक भारतीय भाषा के माध्यम में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए कोई विश्वविद्यालय या कोई अन्य शैक्षणिक संस्थान स्थापित किया जाये, तो निश्चय ही सभी लोग हिन्दी का चयन करेंगे क्योंकि देश के प्रत्येक भाग में पर्याप्त संख्या में प्रतिभावान शिक्षक हिन्दी के अलावा किसी अन्य भाषा को अपनाने में असहज होंगे। यदि हम किसी विशेष राज्य की मातृभाषा में ऐसे शैक्षणिक संस्थान स्थापित करने की योजना बनायें, तो शिक्षकों का चयन करने के लिए हमारा दायरा सीमित हो जायेगा और हम केवल उस राज्य के ही शिक्षकों की प्रतिभा से लाभान्वित हो सकेंगे और भाषायी पगबाधा प्रतिभा के चयन में बाधक सिद्ध होगी। इसके अतिरिक्त अन्य राज्यों के विद्यार्थी भी, दूसरे राज्यों के शैक्षणिक संस्थानों में शिक्षा पाने से वंचित रह जायेंगे। आधुनिक शिक्षा से अधिकाधिक विद्यार्थियों को शिक्षित करना तभी संभव हो पायेगा जब अंग्रेजी भाषा पर निर्भरता खत्म करके, भारतीय भाषा को अपनाते हुए शिक्षा दी जायेगी।

हमारे देश में उच्च गुणवत्ता की आधुनिक शिक्षा किफायती दरों पर तभी संभव है, जब शिक्षा का माध्यम हिन्दी हो। हिन्दी विद्यार्थियों की संख्या अधिक होने के कारण, कम लागत मूल्य पर हिन्दी पाठ्य-पुस्तकों का सहज मुद्रण संभव है। गुजरात और महाराष्ट्र के विद्यार्थियों के लिए भी हिन्दी पढ़ना और समझना सहज होता है क्योंकि मराठी भाषा की लिपि भी देवनागरी ही होती है और गुजराती भाषा के अधिकांश अक्षर देवनागरी से मिलते-जुलते होते हैं। आपको यह जानकर भी सुखद आश्चर्य होगा कि नेपाल देश की लिपि भी देवनागरी ही है। शिक्षा नीति 2020 के दिशा-निर्देश भी हिन्दी माध्यम से शिक्षण पर जोर देते हैं।

उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए ही, भारत सरकार द्वारा हिन्दी माध्यम से उच्च शिक्षा को उपलब्ध कराने के लिए अनेक सार्थक प्रयास किये गये हैं। जबलपुर, मध्य प्रदेश में एम.बी.बी.एस. की हिन्दी माध्यम में पढ़ाई, वर्ष 2022 में शुरू की गई थी। जिसके अनुसरण में, उत्तर प्रदेश, बिहार और उत्तराखण्ड जैसे राज्यों ने भी एम.बी.बी.एस. का हिन्दी माध्यम में शिक्षण प्रारम्भ करने की घोषणा कर दी है। आई.आइ.टी. जोधपुर द्वारा बी.टेक. की पढ़ाई भी हिन्दी माध्यम में प्रारम्भ कर दी गई है। मुझे यकीन है कि आगामी भविष्य में आधुनिक शिक्षा में हिन्दी माध्यम का उपयोग तेजी से आगे बढ़ेगा तथा अंग्रेजी पर निर्भरता कम होगी। आधुनिक शिक्षा के श्रेष्ठतम शिक्षण के लिए, आधुनिक दृश्य - श्रव्य तकनीक (आडियो – वीडियो तकनीक) का व्यापक प्रयोग भी आवश्यक है तथा उसकी सभी विद्यालयों में उपलब्धता, हमारे परम ज्ञानी अध्यापकों के लिए अत्यंत सहायक होगी।

श्री संतोष भिवा परब

नराकास, नवी मुम्बई द्वारा आयोजित विविध हिन्दी प्रतियोगिताओं में हमारे पत्तन के सहायक प्रबंधक श्री संतोष भिवा परब ने हिन्दी निबंध लेखन में द्वितीय, हिन्दी टिप्पण में प्रथम तथा हिन्दी वर्ग पहेली प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया। इस उपलब्धि के लिए उन्हें हार्दिक बधाइयाँ एवं शुभकामनाऐं।

उत्तर भारतीय पहाड़ी क्षेत्रों में पद यात्रा (ट्रैकिंग) : यात्रा वृत्तान्त

श्री कल्पित म्हात्रे
प्रबंधक (मा. सं. वि.)

मैं पदयात्राओं (ट्रेकिंग) का शौकीन हूँ और अपने पिछले ट्रेकिंग अनुभवों को लिख कर इस पत्रिका के पाठकों के साथ साझा करना चाहता हूँ। तस्वीरों में हमारे चेहरों पर दिखती मुस्कान के पीछे बहुत कम लोग वह सच्चाई देख पाते हैं—वह कठिनाई, वह संदेह, वह थकान और वे अनगिनत समस्याएँ, जिनसे हम हर दिन चुपचाप जूझते हैं। ऐसे दुर्गम और ऊँचे इलाकों में ट्रेकिंग करना, जहाँ किसी भारतीय का दिखना भी दुर्लभ हो, असली एकांत का एहसास कराता है। जांस्कर (जिला – कारगिल) में पेयजल जैसी आधारभूत वस्तु एक विलासिता की वस्तु बन जाती है। अधिक ऊँचाई पर कम ऑक्सीजन के कारण सांस लेने में भी कठिनता महसूस की जाती है और जुनून ही आपकी असली ताकत बनता है।

18,300 फीट की ऊंचाई पर स्थित - फिर्तसे ला (Phirtse La), जिला कारगिल का सफर भी ऐसा ही था—एक अत्यंत शुष्क (ड्राई) इलाका जहाँ दिन के समय झुलसा देने वाली गर्मी और रात को हाड़ (हड्डियाँ) कंपा देने वाली ठंड होती है। ऊँचाई पर टेंट में सोना भी एक संघर्षमय अनुभव था। आप स्लीपिंग लाइनर और स्लीपिंग बैग के भीतर, भारी साँसों के साथ खुद को गर्म रखने की कोशिश करते हैं—यहाँ तक कि बायीं या दायीं करवट लेना भी मुश्किल लगता है। लेकिन सबसे कठिन पल होता है—आधी रात में, माइनस तापमान में, केवल नेचर्स कॉल के लिए उस गर्माहट से बाहर निकलकर वॉशरूम जाना। यह दर्द केवल एक पदयात्री (ट्रेकर) ही समझ सकता है।

पगडंडियाँ बिल्कुल कच्ची और कठोर थीं। गहरी खाइयों के किनारे चलना डरावना तो था ही, मगर साथ में रोमांचक भी। हम सब उसी रोमांच के लिए, अपना

घर छोड़कर इतना दूर आये थे। पानी की कमी ने हमें धैर्य और सहनशक्ति का असली मतलब सिखाया। ठंडी हवा में जूतों के फीते बाँधना भी सांसें भारी कर देता था। कई घंटे चलने के बाद जब अच्छा खाना भी सामने रखा हो, तब भी शरीर बस सोना चाहता है——क्योंकि पहाड़ों को अगले दिन हमसे और ज़्यादा माँगना होता है।

बर्फ जैसे ठंडे पानी को नंगे पाँव, वह भी तीन-तीन बार पार करना——यह अनुभव हमारे भीतर हमेशा के लिए ठहर चुका है। पानी की तेज ठंडक का दर्द और फिर दूसरी ओर पहुँचकर पैरों को गर्म करने की राहत——इन छोटी-छोटी जीतों से ही हिम्मत मिलती रहती है।

हमने सैकड़ों किलोमीटर का सफर तय किया, जिसमें 54 किमी का मुख्य अभियान और कई एक्लाइमेटाइजेशन ट्रेक शामिल थे——बकारथाच (जिला – कुल्लु, हिमाचल प्रदेश) (बियास कुंड के रास्ते), कीलोंग से स्टिंगरी होते हुए कारडंग मठ, और सरचू के पास लगभग 14,000 फीट की ऊँचाई पर चढ़ाई। हर कदम पर प्रकृति याद दिलाती रही कि यहाँ पहुंचता वही है, जो सही दिशा में सही समय पर परिश्रम के साथ प्रयास करता है। लेकिन साफ नीला आसमान और रात के समय टिमटिमाते लाखों सितारे यह एहसास करा देते थे कि रास्ते में चाहे कितनी भी कठिनाईयाँ पड़ी हों मगर इस प्राकृतिक सुंदरता को अनुभव करने के बाद हर पदयात्री (ट्रेकर) उन कठिनाईयों को भूल कर आनंदित महसूस करता है।

एक और चुनौती की झलक: भ्यूंदर खाल, जिला – चमोली, उत्तराखंड:

जहाँ जांस्कर ने हमें सूखे और कठोर माहौल में परखा, वहीं उत्तराखंड की भ्यूंदर खाल ने एक अलग तरह की परीक्षा ली। लगभग 17,000 फीट की ऊँचाई पर स्थित यह क्षेत्र—जो वैली ऑफ फ्लावर्स क्षेत्र को घमसाली से जोड़ता है—अपनी अनिश्चित मौसम की स्थितियों और विशाल बर्फ़ीले मैदानों के लिए प्रसिद्ध है।

पदयात्री (ट्रेकर) अक्सर कहते हैं :

"जांस्कर शरीर को थकाता है, भ्यूंदर खाल दिमाग़ को।" "बर्फ़ के मैदान खत्म ही नहीं होते—चलो, फिसलो, संभलो, फिर चलो।" "वहाँ की ख़ामोशी भी भारी लगती है, लेकिन दृश्य सब कुछ सार्थक बना देते हैं।"

यहाँ की बर्फ में बनी हुई दरारें, खड़ी बर्फ़ीली चढ़ाइयाँ, रस्सियों से बंधकर चलना और अचानक आने वाली सफेद धुंध - हर कदम पर सतर्क रहने को मजबूर करते हैं। लेकिन अन्त में शिखर पर पहुँचने का आनंद कुछ ऐसा है जिसे शब्द कभी पूरा बयान नहीं कर पाते। जांस्कर की तरह, यहाँ से भी लोग केवल यादें लेकर नहीं लौटते—वे बदले हुए लोग बनकर लौटते हैं।

ये पदयात्राऐं (ट्रेक) हमें क्या सिखाती हैं :

बर्फीली धाराओं से लेकर सूने, सूखे मैदानों तक; ऊँचाई के सिरदर्द से लेकर जमा देने वाली रातों तक—हर ट्रेक अपने निशान छोड़ जाता है। पदयात्री (ट्रेकर्स) अक्सर यही कहते हैं :
"आप अपने भीतर वह ताकत खोज लेते हैं, जो आपको खुद नहीं पता थी।"

"पहाड़ आपको छोटा बनाते हैं—और तभी आप बड़े बनते हैं।"
"दर्द अस्थायी है। मंजिल पर पहुँचने की खुशी हमेशा रहती है।"

चाहे फिर्तसे ला (Phirtse La), हो या भ्यूंदर खाल — ये पदयात्राऐं (ट्रेक) हमें ऐसे रूप में ढालती हैं जैसा नीचे की दुनिया कभी नहीं कर सकती। तस्वीरों में दिखाई देने वाली मुस्कानें असली होती हैं—लेकिन उनके पीछे संघर्ष की कहानियाँ छिपी होती हैं : ठंडी रातें, भारी सांसें, भारी बैकपैक और उससे भी बड़ा हौसला और यही बातें इन अनुभवों को अविस्मरणीय बनाती है। हर शिखर की तस्वीर के पीछे एक कहानी होती है—जो पहाड़ हमें अहसास करवाते हैं।

"वो नारी हैं"

- संतोष भिवा परब,
सहायक प्रबंधक
यांत्रिक एवं विद्युत अभियांत्रिकी विभाग

कोई न चाहे तो भी जन्म ले लेती हैं
और निर्दयी दुनिया को हैरान कर देती हैं ।
चाहे कितने भी मारने के प्रयास करों .... फिर भी ....
फिर भी बच जाती हैं.... वो नारी हैं |

कहीं ठीक से खान-पान ना मिले
कही मिलते हैं कपड़े, फटे-पुराने
बर्तन, कपड़े, झाड़ू-पोंछा, और जमाने के ढेरों ताने
फिर भी पढ़कर अव्वल आ जाती हैं
वो नारी हैं |

शादी करके उसे पराई कर दो
चाहे ससुराल में, उसकी झोली दुखों से भर दो
सब कुछ सहके, सातों वचन निभाती हैं
पाँव की बेड़ियों को, पायल सी छनकाती हैं
वो नारी हैं ।

कितने जमाने बदले, पर वो बदली नहीं
ममता, प्रेम की मूरत हैं, ... वो वैसी ही रहीं
कंधे से मिलाकर कंधा.... काम पे वो जाती हैं
और सिंदूर सजाकर, ऑपरेशन सिंदूर में भी
शत्रु को मार गिराती हैं,
वो नारी हैं ।

माँ, बहन, पत्नी, पुत्री, या हों प्रिय सखी
हर रूप से उसके,संसार हमारा है सुखी
देश में सदियों से हमारे, नारी पूजी जाती है ,
और उसके पल्लू पर
स्त्री शक्ति की यह गौरव-गाथा , आंसुओं से लिखी जाती हैं

भारत में आधारभूत संरचनाओं का विकास

श्री. स्वप्निल पोकुलवार
वरिष्ठ प्रबंधक

1. जिस तरह कोई भी इमारत अपनी मजबूत नींव (बुनियाद) के बलबूते लम्बे समय तक दृढ़तापूर्वक टिकी रहती है, ठीक उसी तरह किसी भी देश के विकास में वहाँ की आधारभूत संरचनाओं (बुनियादी ढ़ाँचे) का विशेष योगदान रहता है। इसी महत्व को समझते हुए, हमारे देश के प्रत्येक हिस्से में भी बुनियादी ढ़ाँचे के विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है। जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण (JNPA) महाराष्ट्र में नवी मुम्बई में स्थित है और भारत के विशालतम कन्टेनर पत्तन (बन्दरगाह) के रूप में विश्व विख्यात है। आयात-निर्यात की बढ़ती मांग को देखते हुए, आगामी कुछ वर्षों में, देश को एक और महापत्तन की आवश्यकता होगी और उस उद्देश्य की पूर्ति हेतु एक नये महापत्तन का निर्माण महाराष्ट्र के पालघर जिले में 'वाढ़वण' में किया जा रहा है।

2. हमारे भविष्य की आधारशिला वाढवण में ग्रीनफील्ड महापत्तन का विकास है। यह पत्तन देश के लिए एक क्रांतिकारी बदलाव साबित होगा, जिसकी क्षमता अंततः 300 मिलियन टन प्रति वर्ष होगी और अपनी प्राकृतिक 20-मीटर गहराई के साथ (तट से 4½ समुद्री मील की दूर पर) दुनिया के सबसे बड़े जहाजों को समायोजित कर सकेगा। जनेप प्राधिकरण ने महाराष्ट्र सरकार (महाराष्ट्र मैरीटाइम बोर्ड) के सहयोग से वाढवण पत्तन के विकास की योजना बनाई है। वाढ़वण महापत्तन का अधिकांश हिस्सा लैन्ड रिक्लेमेशन (समुद्र तट पर भराव करके) के माध्यम से बनेगा। पूर्ण रूप से विकसित होने पर, यह भारत के बाहर ट्रांसशिपमेंट कार्गो (यानांतरण किया जाने वाला माल) के प्रचालन को कम करेगा, जो वर्तमान में 75% है। जवाहरलाल नेहरू पत्तन प्राधिकरण (JNPA) पत्तन की गहराई सीमित है, जिसमें 15 मीटर तक के डुबाव वाले जलयान ही घाटायन के लिए आ पाते हैं। वर्तमान में हमारे देश में यांनांतरण (बड़े जलयानों से छोटे जलयानों में माल हस्तांतरण की प्रक्रिया) की सुविधा केवल विझिन्जम पत्तन (तिरूवन्तपुरम, केरल) पर ही उपलब्ध है।

3. वर्तमान में वांछित बुनियादी ढ़ाँचे और 20 मीटर की प्राकृतिक गहराई, किसी पत्तन के पास उपलब्ध नहीं होने के कारण, बड़े जलयान महाराष्ट्र में नहीं आ पाते हैं और यानांतरण की प्रक्रिया मुख्यत: विदेशों में (लगभग 75%) ही होती है। इससे न केवल हमारे देश को राजस्व की हानि होती है, बल्कि हमारे आयातक-निर्यातक व्यापारियों को भी अधिक मालभाड़ा देना पड़ता है। अन्ततोगत्वा यह अतिरिक्त व्यय ग्राहकों पर थोप दिया जाता है। जरा कल्पना करिये, जब वाढ़वण महापत्तन का विकास सम्पूर्ण हो जायेगा तो न केवल पालघर जिले का आर्थिक विकास होगा बल्कि हमारे देश की अर्थव्यवस्था में भी

उल्लेखनीय योगदान होगा।

4. आप को यह जानकर आश्चर्य होगा कि देश के आन्तरिक भू-भागों को देश के पत्तनों से जोड़ने के लिए शुष्क पत्तनों (Dry port) की स्थापना भी की जा रही है। इस प्रकार के शुष्क पत्तन वर्धा (नागपुर, महाराष्ट्र) और जालना (औरंगाबाद, महाराष्ट्र) में स्थापित किये जा चुके हैं। सीमा शुल्क अधिकारी भी इन शुष्क पत्तनों में उपलब्ध होते हैं जिससे माल का किफायती, सहज और तेज आयात-निर्यात सम्भव हो पाता है। ऐसे शुष्क पत्तनों की देश के आन्तरिक भू-भागों में स्थापना, वहाँ के औद्योगिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है तथा आर्थिक उदारीकरण के इस दौर में, उन्हें वैश्विक पटल पर लाते हैं। हमारे देश के अधिकांश राज्य समुद्र तट से दूर हैं तथा शुष्क पत्तनों की स्थापना करके, रेलमार्ग द्वारा कम लागत पर माल आयात-निर्यात किया जा सकता है।

5. देश के सुदूर राज्यों को आपस में जोड़ने के लिए, भारत सरकार डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर (समर्पित माल गलियारा) का विकास करने के लिए अथक प्रयास कर रही है जोकि निश्चय ही समूचे राष्ट्र के आर्थिक विकास में सहायक होगा। इसके अलावा जम्मू और कश्मीर में चेनाब नदी पर विश्व का सबसे ऊँचा रेलवे आर्क सेतु (पुल) हमें एक गर्वान्वित भारतीय होने का अहसास कराता है और श्रीनगर के निवासियों को रेलमार्ग द्वारा जोड़कर उनका वर्षों पुराना सपना पूरा करता है। इसी क्रम में मुम्बई-अहमदाबाद बुलेट ट्रेन परियोजना भी है, जोकि देश में चल रहे आधारभूत संरचनाओं के तेज विकास की साक्षी है। आज देश के सभी पूर्वोत्तर राज्यों तक रेल नेटवर्क पहुँच चुका है और कुछ ही आगामी वर्षों में उनकी राजधानी तक भी पहुँच जायेगा। भारत सरकार के पी. एम. गति शक्ति मास्टर प्लान के अन्तर्गत पत्तन, रेलमार्ग, जलमार्ग के साथ-साथ हवाई अड्डों के विकास को अधिकतम गति प्रदान करना है। आज मुम्बई क्षेत्र में दो-दो विशाल हवाई अड्डे जनमानस के लिए उपलब्ध हैं। इसी क्रम में दिल्ली के पास नोएडा में जेवर हवाई अड्डे का निर्माण कार्य अन्तिम चरण में है तथा अगले वर्ष के प्रारम्भ में उसका उद्घाटन अनुमानित है। निश्चय ही, दिल्ली और मुम्बई के दोनों नव निर्मित हवाई अड्डे, नागरिक उड्डयन की दिशा में बेजोड़ उपलब्धि हैं।

6. महाराष्ट्र में बान्द्रा-वर्ली सी लिंक की अपार सफलता से यातायात में सुगमता हुई। समुद्र में बने ऐसे पुल न केवल हमारी कुशल अभियांत्रिकी क्षमता को दर्शाते हैं, बल्कि आधारभूत संरचनाओं के विकास को उच्चतम शिखर पर ले जाते हैं। इसी क्रम को जारी रखते हुए, वर्ष 2024 में मुम्बई में ही एक और समुद्री पुल का निर्माण कार्य सम्पन्न हुआ जिसका नाम अटल सेतु है। 21.8 कि.मी. लम्बा यह पुल सिवडी ओर न्हावा शेवा को जोड़ता है। बुनियादी ढ़ाँचे के विकास को सुनिश्चित करने के लिए इस तरह के सार्थक प्रयास देश की अर्थव्यवस्था में उल्लेखनीय योगदान करते हैं। आज हमारा देश विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। इन सुदृढ़ आधारभूत संरचनाओं के माध्यम से हमारा देश शीघ्र ही विश्व की तीसरी विशालतम अर्थव्यवस्था बन जायेगा।

कहानी - उजाले की ओर

श्रीमती मनीषा कामत
पत्तन योजना एवं विकास विभाग

एक गाँव में मंगलू और उसका परिवार रहता था। मंगलू हर रोज़ अपना गुज़ारा करने के लिए गाँव के ही मुखिया के कारखाने में सुबह काम पर जाता था । वह अपने बच्चों को भी मज़दूरी के लिए साथ में ले जाता था। बच्चे भी अपने पिता के साथ आराम से जाते थे। उनके साथ गाँव के दूसरे बच्चे भी मुखिया के कारखाने में काम करते थे। गाँव में गरीबी की वजह से माँ-बाप अपने छोटे बच्चों को काम पर भेजते थे । यह उम्र बच्चों के पढ़ाई करने की होती है, लेकिन गरीबी के कारण उन्हें अपना और अपने परिवार का पेट पालने के लिए काम करना पड़ता था। उन्हें यह मालूम नहीं था कि इस उम्र में उनसे काम करवाना कानूनी तौर पर गलत है।

गाँव का मुखिया सोचता था कि अगर वह बड़ी उम्र के लोगों को काम देगा, तो उन्हें ज़्यादा पैसे देने पड़ेंगे। छोटे बच्चों को काम पर रखने से कम पैसा देना होगा और उसका काम भी हो जाएगा। गाँव में इस शोषण के बारे में कोई नहीं सोचता था। गाँव में खाने-पीने की बहुत तकलीफें थीं । उन्हें लगता था कि किसी तरह उनके परिवार का गुजारा तो हो रहा है । सब लोग बस अपने परिवार के लिए रोज़ी-रोटी कमाने की ही सोचते थे।

एक दिन, मंगलू के एक बेटे के मन में यह विचार आया कि वे लोग कब तक यह मज़दूरी करते रहेंगे ? उन्हें कब तक मुखिया के लिए काम करना पड़ेगा ? यह बात उसे बहुत सताने लगी। मंगलू के बेटे ने गाँव छोड़कर, शहर भाग जाने का विचार किया। उसने अपने पिता मंगलू से बात की और कहा, "मैं इस गाँव से जा रहा हूँ। मैं शहर जाकर पढ़ाई करूँगा। मैं आपके कंधों पर बोझ नहीं बनना चाहता"। मंगलू का बेटा गाँव से निकलकर शहर आ गया। बाद में, गाँव के मुखिया ने मंगलू से पूछा, "तुम्हारा बेटा दिखाई नहीं दे रहा है ?"। तब मंगलू ने झूठ कह दिया कि उसका बेटा उसके काका के घर गया है। उसने यह नहीं बताया कि उसका बेटा पढ़ने के लिए शहर गया है। वह चुपचाप अपने दो बेटों के साथ मुखिया का सारा काम करता रहा । मुखिया गाँव के लोगों को बहुत तकलीफ देता था, उनसे बहुत ज्यादा काम करवाकर बहुत कम पैसे देता था। मंगलू का बेटा शहर में काम के साथ-साथ

पढ़ाई भी कर रहा था। उसने मन में ठान लिया था कि वह पढ़ाई करके अच्छा वकील बनेगा और अपने गाँव के कम उम्र के बाल - कामगारों को मज़दूरी करने और कंधों पर बोझ उठाने नहीं देगा।

कई दिन बीत गए। मंगलू को अपने बेटे की याद आ रही थी, पर वह उससे मिल नहीं सकता था। इधर, मंगलू का बेटा अपनी पढ़ाई में आगे बढ़ रहा था । आखिर एक दिन उसकी साधना पूरी हुई और उसने वकालत की परीक्षा अच्छे अंकों से पास कर ली । वकील बनने के बाद उसने बाल - कामगारों के बारे में खूब किताबें पढ़ीं। उसे समझ आ गया कि 14 साल से कम उम्र के बच्चों से काम करवाना कानूनी तौर पर पूरी तरह से अपराध है । इस बारे में उसने एक बड़े वकील के साथ भी बातचीत की । कई दिन बीत गए, और एक दिन उसने अपने माता-पिता से मिलने के लिए गाँव जाने का विचार किया ।

माता-पिता उसे देखकर बहुत खुश हुए। अपने पिता से बात करते हुए उसने कहा, "पिताजी, अगर उस दिन मैं गाँव से शहर जाने की नहीं सोचता और पढ़ाई नहीं करता, तो आज मुझे भी इन बच्चों की तरह मुखिया के पास अपने कंधों पर बोझ उठाकर काम करना पड़ता"। अगले दिन, वह अपने पिता को लेकर मुखिया के घर गया और कहा कि आज गाँव के सब लोगों को बुलाना है। जब गाँव के सब लोग मुखिया के सामने बैठ गए, मंगलू का बेटा भी वहाँ आया। उसने मुखिया को नमस्ते किया और गाँव वालों की ओर से बात की । उसने मुखिया से कहा कि, "आज से इस गाँव में कोई भी छोटा बच्चा (बाल मज़दूरी) काम नहीं करेगा"। मुखिया ने पूछा, "क्यों ? क्या हुआ ?"। मंगलू के बेटे ने जवाब दिया, "मुखिया जी, मैं आपसे छोटा हूँ, पर अगर मैं शहर नहीं जाता और पढ़ाई नहीं करता, तो आज मुझे भी इन बच्चों की तरह काम करना पड़ता। आपने हमारे साथ बहुत जुल्म किया है। अब पढ़कर मुझे पता चला है कि आप इस गाँव के छोटे-छोटे बच्चों से काम करवाते थे और उन्हें पूरी मज़दूरी भी नहीं देते थे। गाँव के लोगों को क्या पता, वे तो बस मजबूरी में अपना पेट भरने और घर चलाने के लिए काम कर रहे थे ।" उसने आगे कहा, "आज से इस गाँव में कोई भी बच्चा, जिसकी 14 साल से कम उम्र है, उससे काम करवाना कानूनी तौर पर गलत है । इससे आपको सज़ा हो सकती है । आप इन छोटे बच्चों को बोझ उठाने के लिए मजबूर नहीं कर सकते"। इस तरह, मंगलू के बेटे ने शोषण व अन्याय के विरुध्द लड़ने की अपनी इच्छा -शक्ति और दृढ संकल्प से गाँव के छोटे बच्चों को न्याय दिलवाया और गाँव को बाल-मजदूरी से पूरी तरह मुक्ति दिलाई ।

★★★★★★★★★★

समुद्र तटीय विद्युत आपूर्ति - कोल्ड आयरनिंग (Sea Shore Power Supply)

-श्री. पंकज कुमार
उप प्रबंधक (उपयोगिता सेवाऐं)
यांत्रिक एवं विद्युत अभियांत्रिकी विभाग

समुद्र तटीय विद्युत आपूर्ति, बंदरगाह के किनारे खड़े जहाजों को बिजली उपलब्ध कराने की प्रक्रिया है। घाट पर, जहाज अपने मुख्य इंजन बंद कर देते हैं, जिनका उपयोग प्रोपल्सन (प्रणोदन) के लिए किया जाता है। तटीय बिजली (एसपीएस) से जुड़े जहाज अपने सहायक इंजन भी बंद कर सकते हैं, जिनका उपयोग आवासीय व्यवस्थाओं और चालक दल व यात्रियों की अन्य विद्युत आवश्यकताओं के साथ-साथ माल (कार्गो) प्रणाली के संचालन के लिए आवश्यक बिजली उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। तटीय बिजली अक्सर ग्रिड से प्राप्त की जाती है, लेकिन इसे ऑफ-ग्रिड स्रोत, जैसे पवन चक्की, सौर पैनल या एलएनजी पावर बार्ज से भी प्राप्त किया जा सकता है।

तटीय बिजली को 'कोल्ड आयरनिंग' के रूप में भी जाना जाता है, जो एक ऐतिहासिक शब्द है जिसका अर्थ है कोयला इंजन वाले जहाज घाट (बर्थ) पर ठंडे होते थे। इसे 'तटीय बिजली आपूर्ति', 'तटीय बिजली', 'वैकल्पिक समुद्री बिजली' और कई अन्य नामों से भी जाना जाता है।

आधुनिक नौवहन में तटीय विद्युत आपूर्ति की महत्वपूर्ण भूमिका :

जहाजों को बर्थ पर रहते हुए तटवर्ती स्रोत से विद्युत आपूर्ति करने की प्रथा, जिसे तटीय विद्युत, कोल्ड आयरनिंग या वैकल्पिक समुद्री विद्युत (एएमपी) कहा जाता है, समुद्री उद्योग में एक महत्वपूर्ण तकनीकी बदलाव का प्रतिनिधित्व करती है। ऐतिहासिक रूप से, बंदरगाह पर खड़े जहाज प्रकाश व्यवस्था, वायु संचालन (वेंटिलेशन), पंप और कार्गो हैंडलिंग जैसी आवश्यक ऑनबोर्ड प्रणालियों को शक्ति प्रदान करने के लिए अपने स्वयं के डीज़ल-ईंधन वाले सहायक इंजनों पर निर्भर रहे हैं। यह पारंपरिक विधि स्थानीय वायु प्रदूषण, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन (जीएचजी) और ध्वनि प्रदूषण कारण है। तटीय विद्युत एक स्वच्छ, शांत और अधिक टिकाऊ विकल्प प्रदान करती है, हालाँकि इसके व्यापक रूप से अपनाए जाने के कारण आर्थिक और अवसंरचनात्मक चुनौतियाँ भी सामने आती हैं।

तटीय बिजली, या "कोल्ड आयरनिंग", जहाजों को बंदरगाह के विद्युत ग्रिड से जोड़ने की एक प्रक्रिया है ताकि जब गोदी (डॉक) पर खड़े होने के दौरान उनके सहायक इंजन बंद हो जाएँ, तब बंदरगाहों द्वारा शहरों में वायु और ध्वनि प्रदूषण में उल्लेखनीय कमी लायी जाये। इससे जहाजों को बिना ईंधन जलाए, प्रकाश व्यवस्था, जलवायु नियंत्रण और प्रशीतन जैसी सभी ऑनबोर्ड प्रणालियों को बिजली मिल सकती हैं। तटीय बिजली पर्यावरण अनुपालन, बंदरगाह की वायु गुणवत्ता में सुधार और समुद्री उद्योग के व्यापक विद्युतीकरण को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति है।

पर्यावरणीय लाभ: एक स्वच्छ बंदरगाह पर्यावरण : तटीय बिजली का मुख्य लाभ यह है कि इसका स्थानीय पर्यावरण और बंदरगाह समुदायों के जन स्वास्थ्य पर गहरा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब कोई जहाज़ ज़मीनी विद्युत ग्रिड से जुड़ता है, तो वह अपने डीज़ल इंजन बंद कर सकता है, जिससे घाट पर टेलपाइप उत्सर्जन (एमिशन) तुरंत समाप्त हो जाता है।

वायु प्रदूषण कम करता है: अध्ययनों से पता चला है कि तटीय बिजली, सहायक इंजन चलाने की तुलना में नाइट्रोजन ऑक्साइड, सल्फर ऑक्साइड और पार्टिकुलेट मैटर (PM2.5) जैसे हानिकारक वायु प्रदूषकों के उत्सर्जन को **95%** तक कम कर सकती है। यह शहरी क्षेत्रों के पास स्थित बंदरगाहों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। ध्वनि प्रदूषण और कंपन कम करता है: इंजन का संचालन बंद होने से जहाज और पूरे बंदरगाह क्षेत्र में ध्वनि प्रदूषण का स्तर और कंपन पर्याप्त रूप से कम हो जाता है, जिससे चालक दल, गोदी कर्मियों और आसपास के निवासियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

ग्रीनहाउस गैसों में कटौती: ईंधन जलाने वाले इंजन बंद करने से जीवाश्म ईंधन की खपत कम होती है, जिससे बंदरगाह से जुड़े कार्बन फुटप्रिंट में कमी आती है।

आर्थिक और प्रचालन लाभ: पर्यावरणीय लाभों के अलावा, तटीय बिजली जहाज मालिकों और बंदरगाह संचालकों के लिए आकर्षक प्रचालन और आर्थिक प्रोत्साहन प्रदान करती है।

- विभिन्न प्रकार की जहाज़ प्रणालियों का समर्थन: तटीय बिजली, प्रकाश व्यवस्था, वातानुकूलन, प्रशीतन और भारी मशीनरी सहित आवश्यक जहाज़ प्रणालियों के लिए एक स्थिर और सुरक्षित बिजली आपूर्ति प्रदान करती है।
- ईंधन और लागत बचत: महंगे समुद्री डीज़ल ईंधन की तुलना में तट से बिजली का उपयोग

करना अधिक किफायती है, खासकर उन जगहों पर जहाँ बिजली की कीमत प्रतिस्पर्धी हो या समुद्री ईंधन की तुलना में कम कर (Tax) लगाया जाता हो। इससे नौवहन (शिपिंग) कंपनियों के लिए महत्वपूर्ण प्रचालन बचत हो सकती है।

- रखरखाव को सुगम बनाती है: बंदरगाह में लंबे समय तक सहायक इंजनों को बंद रखने से टूट-फूट कम होती है और जहाज पर लगी मशीनरी का जीवनकाल बढ़ता है। यह जहाज़ के रखरखाव, मरम्मत और अन्य कार्यों के लिए जहाज़ के अपने जनरेटर चलाए बिना एक स्वच्छ और विश्वसनीय ऊर्जा स्रोत प्रदान करती है।
- स्थिरता को प्रोत्साहित करती है: तटीय बिजली का उपयोग बंदरगाहों के भीतर हाइड्रोजन ईंधन सेल और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों जैसी अन्य स्थायी तकनीकों और बुनियादी ढाँचे को बढ़ावा देता है।
- नियामक अनुपालन: लगातार कड़े होते पर्यावरणीय नियमों के साथ, जैसे कि यूरोपीय संघ का आदेश जिसके तहत 2030 से अधिकांश बड़े यात्री और कंटेनर जहाजों को तटीय बिजली का उपयोग करना आवश्यक है, इससे सुसज्जित जहाजों और बंदरगाहों को प्रतिस्पर्धात्मक लाभ मिलता है और वे अनुपालन सुनिश्चित करते हैं।

<u>चुनौतियाँ और आगे की राह</u> : स्पष्ट लाभों के बावजूद, व्यापक कार्यान्वयन में कई बाधाऐं हैं। आवश्यक तटीय अवसंरचना (सबस्टेशन, फ्रीक्वेंसी कन्वर्टर, केबल प्रबंधन प्रणालियाँ) स्थापित करने और जहाजों की रेट्रोफिटिंग परंपरागत ईंधन से चलने वाले जहाजों को तटवर्ती विद्युत आपूर्ति (धारा) संचालित करने के लिए आवश्यक यंत्रों की संस्थापना की प्रक्रिया) की उच्च पूँजीगत लागत महत्वपूर्ण है। एक तरफ बंदरगाह ऐसे जहाजों की सुनिश्चित माँग के बिना निवेश करने में हिचकिचाते हैं तो दूसरी ओर जहाज मालिक उपलब्ध बंदरगाह अवसंरचना के बिना रेट्रोफिटिंग करने में अनिच्छुक होते हैं। तकनीकी चुनौतियाँ, जैसे विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय वोल्टेज और आवृत्ति मानकों (जैसे, 50 हट्ज़ बनाम 60 हट्ज़) के बीच संगतता सुनिश्चित करने के लिए भी फ्रीक्वेंसी कन्वर्टर जैसे विशेष उपकरणों की आवश्यकता होती है।

हालाँकि, बढ़ते नियामक दबाव और सरकारी अनुदानों व वित्तीय प्रोत्साहनों की उपलब्धता के कारण तटीय बिजली का भविष्य आशाजनक है। अंतर्राष्ट्रीय मानक (IEC 80005 श्रृंखला) संगतता सुनिश्चित करते हैं और बंदरगाहों, जहाज मालिकों और उपयोगिता कंपनियों के बीच सहयोग, आर्थिक बाधाओं को दूर करने में मदद कर रहा है। जैसे-जैसे प्रौद्योगिकी परिपक्व होती है और

बुनियादी ढांचे का विस्तार होता है, तटीय बिजली एक स्थायी समुद्री उद्योग का एक मानक, आवश्यक घटक बनने के लिए तैयार है, जो स्वच्छ, अधिक कुशल बंदरगाह संचालन के लिए एक निर्बाध संक्रमण की सुविधा प्रदान करता है।

निष्कर्ष: तटीय ऊर्जा समुद्री क्षेत्र के आधुनिकीकरण के लिए एक महत्वपूर्ण तकनीक है। यह बंदरगाहों के आसपास वायु और ध्वनि प्रदूषण को कम करके महत्वपूर्ण पर्यावरणीय लाभ प्रदान करती है, साथ ही जहाजों के लिए प्रचालन लाभ भी प्रदान करती है। मानकीकरण और लागत जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं, लेकिन स्वच्छ बंदरगाहों और कम ईंधन खपत के लाभ, तटीय ऊर्जा को नौवहन (शिपिंग) के लिए अधिक टिकाऊ और कुशल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बनाते हैं।

जलवायु परिवर्तन के लिए संयुक्त राष्ट्र फ्रेमवर्क कन्वेंशन (UNFCCC) के COP26 और COP27 शिखर सम्मेलनों में, वैश्विक डीकार्बोनाइजेशन पहल का नेतृत्व करते हुए, हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने एक सख्त उत्सर्जन प्रतिबद्धता लक्ष्य निर्धारित किया। संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्यों (UN-SDG) के अनुरूप अपनी प्रतिबद्धता के आधार पर, माननीय पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री ने समुद्री विज़न 2030 और हरित सागर-हरित पत्तन दिशानिर्देश निर्धारित किए। वर्तमान समय में, हरित (ग्रीन) पत्तन पहल के तहत, आने वाले जहाजों को तटीय बिजली प्रदान करना और नवीकरणीय ऊर्जा का हिस्सा बढ़ाना दो सर्वोच्च प्राथमिकताऐं हैं।

जहाजों को तटीय विद्युत आपूर्ति - पायलट परियोजना: जेएनपीए ने हरित पहल की दिशा में कई कदम आगे बढ़ाए हैं। जिसमें जेएनपीए आने वाले वर्ष में अपने एक पीपीपी टर्मिनल, (जीटीआई) पर आने वाले सभी जहाजों को तटीय बिजली आपूर्ति प्रदान करेगा।

जीटीआई में आने वाले जहाजों को तटीय बिजली उपलब्ध कराने हेतु पायलट परियोजना हेतु समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं। जीटीआई और जेएनपीए के बीच एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए हैं। बोर्ड की स्वीकृति के साथ, पीएमसी का कार्य आवंटित कर दिया गया है। शीघ्र ही ईपीसी निविदा प्रकाशित की जाएगी। परियोजना की कुल लागत लगभग 90 करोड़ रुपये है, जिसमें पीएमसी और 5 वर्षों का रखरखाव खर्च शामिल है। सभी पीपीपी टर्मिनलों को तटीय बिजली प्रदान करने के लिए कुल पूंजीगत व्यय लगभग **500** करोड़ रुपये है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता
(Artificial Intelligence – AI)

श्री पी. वेंकट विजय
प्रबंधक

आज के जमाने में, ए.आई (AI) ने हर किसी के जीवन को प्रभावित किया है । चाहे कोई विद्यार्थी हो, व्यवसायी हो या नौकरी पेशा व्यक्ति, हर कोई ए.आई. के बारे में जानना चाहता है और उसे प्रयोग भी करना चाहता है । जेमिनी (Gemini) नामक ए.आई. टूल को गुगल (Google) ने विकसित किया है, इसी प्रकार को - पायलट (co-pilot) को माइक्रोसॉफ्ट ने। चैट जीपीटी (Chat GPT) ने आते ही अपनी लोकप्रियता का परचम सभी के दिलो दिमाग पर फैला दिया था और वह अभी भी कायम है । इन्टरनेट से जुड़ी सभी कम्पनियाँ अपनी सेवाओं को उत्कृष्टतम बनाने के लिए ए.आई. टूल्स का प्रयोग कर रही हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) तकनीकों का एक समूह है, जो कंप्यूटरों को कई गुना उन्नत कार्य करने की क्षमता देता है । इसमें देखने, बोलने और लिखित भाषा को समझने व अनुवाद करने, आंकड़े (डेटा) का विश्लेषण करने, सुझाव देना आदि बहुत कुछ शामिल है । AI आधुनिक कंप्यूटिंग में नवाचार (innovation) की रीढ़ है, जो व्यक्तियों और व्यवसायों दोनों के लिए नये रास्ते खोलती है । उदाहरण के लिए, ऑप्टिकल कैरेक्टर रिकॉग्निशन (OCR) AI का उपयोग करके चित्रों और दस्तावेजों से टेक्स्ट और डेटा निकालता है, अव्यवस्थित सामग्री को व्यवस्थित डेटा में बदलता है और मूल्यवान जानकारी प्रदान करता है । दृष्टि बाधित लोगों के लिये यह तकनीक एक वरदान साबित हुई है ।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता विज्ञान का वह क्षेत्र है जो ऐसे कंप्यूटर और मशीन बनाने से संबंधित है, जो सोच सकें, सीख सकें और ऐसे कार्य कर सकें जो सामान्यतः मानव बुद्धि की आवश्यकता रखते हैं या ऐसे आंकड़े डेटा का विश्लेषण कर सकें जो मनुष्यों के लिए बहुत बड़े स्तर का हो और कठिन भी हो । AI एक व्यापक क्षेत्र है, जिसमें कंप्यूटर विज्ञान, सांख्यिकीय विश्लेषण (डेटा एनालिटिक्स) व हार्डवेयर और सॉफ़्टवेयर इंजीनियरिंग, भाषाविज्ञान, न्यूरोसाइंस, दर्शनशास्त्र और मनोविज्ञान जैसी कई विधाओं का योगदान है । व्यवसायिक उपयोग के स्तर पर, AI मुख्य रूप से मशीन लर्निंग और डीप लर्निंग पर आधारित तकनीकों का समूह है, जिनका उपयोग डेटा विश्लेषण, पूर्वानुमान और भविष्यवाणी, वस्तु वर्गीकरण, सिफारिशें, स्मार्ट डेटा प्राप्ति और अन्य कार्यों के लिए किया जाता है ।

AI कैसे काम करता है? हालाँकि अलग–अलग AI तकनीकों के काम करने का तरीका भिन्न हो सकता है, लेकिन इसका मुख्य सिद्धांत आंकड़ो (डेटा) पर आधारित है । AI सिस्टम बड़े पैमाने पर डेटा से सीखते हैं और ऐसे पैटर्न व संबंध भी पहचानते हैं जो मनुष्य से छूट सकते हैं । इसमें एल्गोरिदम (निर्देशों का

सेट) उपयोग किए जाते हैं, जो विश्लेषण और निर्णय प्रक्रिया को मार्गदर्शन देते हैं। मशीन लर्निंग में एल्गोरिदम को लेबल किए हुए या बिना लेबल वाले डेटा पर प्रशिक्षित किया जाता है, ताकि वे भविष्यवाणियाँ कर सकें या जानकारी वर्गीकृत कर सकें।

डीप लर्निंग कृत्रिम न्यूरल नेटवर्क (Artificial Neural Networks) का उपयोग करता है, जिनमें कई लेयर होते हैं। यह मानव मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली की नकल करता है। लगातार सीखते और अनुकूलित होते हुए, AI विशेष कार्यों जैसे छवि पहचानना, अनुवाद आदि में अधिक दक्ष होता जाता है। विकास के चरणों के आधार पर AI को विभिन्न तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है।

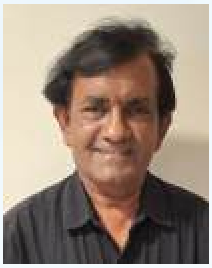
1. प्रतिक्रियाशील मशीनें (Reactive Machines) : केवल दिए गए नियमों के अनुसार प्रतिक्रिया देती हैं। इनमें स्मृति नहीं होती, इसलिए ये सीख नहीं सकतीं।उदाहरण: IBM का Deep Blue, जिसने 1997 में शतरंज चैंपियन गैरी कास्पारोव को हराया।

2. सीमित स्मृति (Limited Memory):आज की अधिकांश AI इसी श्रेणी में आती हैं। यह स्मृति का उपयोग कर समय के साथ बेहतर होती है। डीप लर्निंग इसी श्रेणी में आती है।

3. मस्तिष्क का सिद्धांत (Theory of Mind):अभी मौजूद नहीं है। यह ऐसी AI होगी, जो मानव की तरह सोच सके, भावनाओं को पहचान और याद रख सके तथा सामाजिक परिस्थितियों में प्रतिक्रिया दे सके।

4. आत्मसचेत (Self-awareness):यह एक काल्पनिक AI है, जो अपनी उपस्थिति के प्रति जागरूक होगी और मनुष्य जैसी मानसिक और भावनात्मक क्षमता रखेगी।

वर्तमान में ए. आई. का बढ़ता प्रयोग हमें प्रत्येक क्षेत्र में इसका अधिकाधिक प्रयोग करने की प्रेरणा दे रहा है। ग्राफिक डिज़ाइनिंग के क्षेत्र में भी मन चाहे चित्र बनाने के लिए, आज ए. आई.टूल्स का प्रयोग हो रहा है। हम सभी को इस बारे में सचेत भी होना होगा कि ए. आई. का दुरुपयोग भी हो सकता है और उसके संभावित दुरुपयोग को रोकने के लिए हमें आवश्यक कार्रवाई करनी होगी। इस पत्रिका के अगले अंक में, AI को कार्यों के आधार पर वर्गीकृत करके उनका उल्लेख किया जायेगा।



नये उपक्रमों का... नया वादा...!!

- श्री संतोष तारे,
सहायक प्रबंधक (यां. एवं वि. अभियांत्रिकी)

पत्तन में आजकल हो रहा है, यातायात के साथ बहुत कुछ ज्यादा..,
नये नये उपक्रमों का, हर बार नया वादा...!!
मराठी को गर्व से मिला.... दर्जा भाषा का अभिजात...!
हमने मनाना शुरु किया...
मराठी भाषा दिवस.. बडी उमंग के साथ..!!
इस साल भारतीय नववर्ष की गुढी हमने ऊंची उठायी...!
रील्स प्रतियोगिता से, निराशा मन की दूर हटायी...!!
स्वाद की रुचि को चटक, जायका देने वाला..
दो सालों से खूब पसंद किया गया... अनोखा खाद्य मेला...!!
मोबाईल चित्रकार तो आज...हर कोई बन गया है....!
फोटोग्राफी दिवस पर जे. एन. पी. ए. ने...इस हुनर को भी बढ़ावा दिया है !!
पत्तन में आजकल दिखाई देता है.. एक अलग ही भाईचारा....!
प्रजापिता दीदींयों का रक्षाबंधन... बड़ा ही यादगार रहता है हमारा !!
अध्यक्ष जी के साथ संपन्न हुआ.. बड़ी धूम धाम से हरित योग....!
पर्यावरण में बैठकर करेंगे आसन.. और दूर रखेंगे रोग...!!
वर्षा गीतों का बेहतरीन संगीत कार्यक्रम ... सुनते आये कुछ सालों से हम..!
सुरों की बारिश में मिलकर... नहाये हम.....बहाये सारे ग़म !!
गये साल में तो खेला गया गरबा और मनाई गयी नवरात्रि...!
आज कल हर त्योहार मनाते..हम बन जाते आनंद यात्री...!!
अनोखी यहाँ संपन्न हुई... गणपति बप्पा पेंटिंग कार्यशाला....!
पहली बार जेएनपीए में.. पहनाई गणेश जी को कला पुष्पमाला...!!
हैंडलूम के उत्पाद की भव्य लगी प्रदर्शनी..!!
भारतीय हस्तकलाओं पर डाली गयी....फिर से रोशनी....!!
26 नवंबर को उत्साह के साथ किया गया एक बड़ा ही सम्मान...!
हर एक दिल और दिमाग में एक ही नारा... संविधान की शान.. देश की पहचान...!!
कामकाज के साथ हम सब बन जाते हैं... ऐसे कार्यक्रमों के कारण...!
सही तौर पर भाग्यशाली हैं सब..देखकर ऐसा मनोरंजन भरा वातावरण...!!
आजकल के तनाव पूर्ण माहौल में जरुरी है.. ऐसा ही जीवन कार्य संतुलन...!
भगवान से दुआ करता हूँ.. बरकरार रहे.. ये सकारात्मक स्पंदन और एक दूसरे के साथ बंधन....!!

ज ने पत्तन (JNPA) – औद्योगिक दौरे का पसंदीदा संगठन

श्री. संजय राजाराम पाटील
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

विद्यालयों/महाविद्यालयों में पाठ्यक्रमों को पारंपारिक विषयों के साथ ही बहुत सारे कालानुपूरक नवीनतम विषयों को भी जोड़कर उन्हें अद्यतन किया जाता है ताकि छात्रों के रोजगार के नए नए अवसर उपलब्ध हो। आजकल स्नातक/ स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में आपूर्ति श्रुखंला, लॉजिस्टिक, अंतर्राष्ट्रीय व्यवसाय जैसे विषयों को शामिल किया जा रहा है। सैद्धांतिक अध्ययन (Theoretical Study) के साथ ही वास्तविक ज्ञान (Practical Knowledge) छात्रों के लिए लाभकारी होता है। इसलिए छात्रों को औद्योगिक संगठनों के दौरे कराए जाते हैं। जवाहरलाल नेहरू पत्तन देश के विकास तथा देश की नीली अर्थव्यवस्था (ब्लू ईकॉनॉमी) को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। इस पत्तन के बारे में महाविद्यालयीन छात्रों को अवगत कराने के लिए पत्तन, महाविद्यालयीन औद्योगिक दौरों को अनुमति देता है।

जवाहरलाल नेहरू पत्तन देश का नंबर 1 तथा सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाला महा पत्तन है। देश के पश्चिमी तट पर स्थित और 26 मई, 1989 को स्थापित इस पत्तन ने माल प्रहस्तन (कार्गो हैंडलिंग) में नए-नए कीर्तिमान स्थापित किए हैं। वित्त वर्ष 2024-25 में 7.3 मिलियन टीईयू अर्थात 73 लाख से अधिक कंटेनरों का प्रहस्तन करके जे एन पी ए ने ऐतिहासिक तथा अब तक का सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। विश्व बैंक द्वारा घोषित पत्तन प्रदर्शन सूचकांक में ज ने पत्तन (JNPA) को 23वाँ स्थान दिया है। यह गौरव देश में केवल ज ने पत्तन को प्राप्त हुआ है।

जेनपीए ने अपने हितधारकों के लिए विश्वस्तरीय सुविधाऐं विकसित की हैं। जैसे केंद्रीकृत पार्किंग प्लाज़ा जहां पर निर्यात कंटेनरों की दस्तावेजीकरण प्रक्रिया सुलभता से तथा शीघ्रता से पूरी की जाती है। भारत में पहली बार किसी महा पत्तन ने इस तरह की सुविधा विकसित की है, जिससे निर्यात कंटेनरों की पत्तन प्रवेश द्वारों पर होने वाली भीड़ कम हो गई और निर्यात ट्रेलरों का पत्तन प्रवेश सुगम हो गया। पत्तन आधारित विशेष आर्थिक क्षेत्र – भारत में पहली बार ज ने पत्तन ने पत्तन आधारित विशेष आर्थिक क्षेत्र विकसित किया है। पत्तन के स्वामित्ववाली 277 हेक्टेयर भूमि पर विकसित सेज़ में निर्यातकों के लिए अपनी इकाई शुरू करने हेतु 60 वर्ष की अवधि के लिए भूखंड किराए पर आबंटित किए हैं। यहाँ पर मुक्त व्यापार माल गोदाम क्षेत्र, खाद्यान्न प्रक्रिया, दवाइयाँ, वस्त्र निर्मिति, शीतगृह आदि के लिए भूखंड आबंटित किए हैं। यह देश का पहला इस प्रकार का सफल और प्रचालनीय विशेष आर्थिक क्षेत्र है।

ज ने पत्तन ने विश्वस्तरीय बुनियादी सुविधाऐं विकसित की हैं जिसमें आठ लेन के दो राष्ट्रीय राजमार्ग, शुष्क पत्तन (ड्राई पोर्ट), सीधे पत्तन में सुपुर्दगी (डाइरेक्ट पोर्ट डिलिवरी), सीधे पत्तन में प्रवेश (डाइरेक्ट पोर्ट एंट्री), डिजिटल सेवाऐं, सुगम प्रक्रिया शामिल हैं। अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन के चलते ज ने पत्तन ने विश्च के सर्वोत्कृष्ट तथा शीर्ष 30 पत्तनों में स्थान प्राप्त किया है। यह सम्मान देश में केवल ज ने पत्तन को प्राप्त हुआ है। हमारे पत्तन का देश की अर्थ व्यवस्था को उच्चतम शिखर पर ले जाने में उल्लेखनीय योगदान है।

पिछले 1 दशक से ज ने पत्तन देश के प्रमुख शिक्षा संगठनों के औद्योगिक दौरे के लिए पसंदीदा स्थल बन गया है। उत्तर में दिल्ली, देहरादून से लेकर दक्षिण में त्रिवेंद्रम तक के महाविद्यालयों के विद्यार्थी औद्योगिक दौरे के लिए प्रतिवर्ष ज ने पत्तन आते हैं। भारतीय विदेश व्यापार संस्थान (आईआईएफटी) दिल्ली, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मुंबई (आईआईटी), राष्ट्रीय रक्षा विश्वविद्यालय अहमदाबाद, एनआईएफटी, खारघर, नवी मुंबई, युपीईएस, देहरादून जैसे विख्यात संस्थान अपने औद्योगिक दौरे के लिए नियमित रूप से ज ने पत्तन का दौरा करते हैं।

महाविद्यालयीन छात्रों के साथ ही आयात-निर्यात प्रशिक्षण संस्थानों को भी पत्तन दौरे की अनुमति दी जाती है। आयात-निर्यात व्यवसाय के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। इस क्षेत्र में सहभागिता हेतु इच्छुक लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रशिक्षण संस्थानों को विशिष्ट शर्तों के तहत पत्तन दौरे की अनुमति दी जाती है।

महाविद्यालयीन छात्रों के औद्योगिक दौरे के लिए एक सुनियोजित कार्यक्रम तैयार किया जाता है। दौरे की शुरुआत हिंदवी स्वराज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज के स्मारक से होती है। पत्तन द्वारा विकसित यह स्मारक इस क्षेत्र का उत्कृष्ट पर्यटन स्थल बन गया है। यहाँ पर छत्रपति शिवाजी महाराज की जीवन यात्रा तथा उनके गौरवशाली पराक्रम को मूर्तियों के माध्यम से प्रदर्शित किया है। हिंदवी स्वराज्य की स्थापना के साथ ही समुद्री व्यापार में भी छत्रपति शिवाजी महाराज का योगदान महत्वपूर्ण रहा है। छात्रों को इस गौरवशाली इतिहास से अवगत करने के लिए स्मारक का दौरा कराया जाता है।

स्मारक के बाद छात्रों का पत्तन प्रचालन क्षेत्र में दौरा कराया जाता है, जहाँ पर छात्रों को पत्तन की सुविधाओं और अवसंरचनात्मक ढाँचे से अवगत कराया जाता है, पत्तन में कार्यरत कंटेनर टर्मिनल, उनके प्रचालक, कार्गो प्रहस्तन, कंटनरों की स्कैनिंग, आपूर्ति शृंखला प्रबंधन में पत्तन की भूमिका, पत्तन द्वारा विकसित सुविधाऐं इत्यादि की जानकारी दी जाती है। साथ ही आयात-निर्यात में बंदरगाहों की महत्वपूर्ण भूमिका के साथ ही अपनी कार्यकुशलता में वृद्धि करने अर्थात जलयानों के घुमाव समय (टर्न अराउंड टाइम) कम करने, विश्राम समय (ड्वेल टाइम) कम करने तथा लॉजिस्टिक लागत कम करने के लिए पत्तन द्वारा की गई विविध पहलों की जानकारी दी जाती है। न्यूनतम कार्बन उत्सर्जन, हरित पत्तन, नवीकरणीय ऊर्जा, विद्युत वाहनों के उपयोग द्वारा पर्यावरण संरक्षण के लिए पत्तन द्वारा उठाए गए कदम आदि की भी जानकारी दी जाती है। इसके बाद प्रशासन भवन स्थित सम्मेलन कक्ष में छात्रों को ज ने पत्तन की फिल्म और देश के महत्वाकांक्षी महा पत्तन अर्थात वाढवण पत्तन की फिल्म दिखाई जाती है। साथ ही कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए पत्तन द्वारा की गई विविध पहलों पर एक विस्तृत प्रस्तुतीकरण दिया जाता है। छात्रों की शंकाओं का, यदि कोई हो तो, समाधान किया जाता है। दौरा पूर्ण होने के बाद छात्रों से प्रतिक्रिया (फीडबैक) भी ली जाती है, जिसे सोशल मीडिया पर प्रदर्शित कराते हैं। फीडबैक द्वारा यह स्पष्ट हो जाता है कि इस दौरे से छात्रों को जो ज्ञान, अनुभव प्राप्त हुआ उससे वे काफी संतुष्ट हैं, खुश हैं। दौरे के अंत में एक सामूहिक फोटो लिया जाता है और छात्रों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाओं के साथ दौरा समाप्त हो जाता है।

साइकिल

श्री. धनंजय आनंदराव धकिते,
क. अभियंता,
विभाग - एम एम ई

सभी को सप्रेम नमस्कार,
मेरा नाम धनंजय आनंदराव धकिते, क. अभियंता, आयु 54 वर्ष, विभाग - एम एम ई

बचपन से ही मुझे साइकिल और साइकलिंग से काफी लगाव रहा है। शायद अभी मैं यह नहीं कह पाऊंगा कि कब मेरी मजबूरी या आदत मेरी पसंद में बदल गई। बात असल में यह है कि बचपन में 10 वी कक्षा तक रोज, मैं इसी मेरी पसंदीदा साइकिल से 5 कि.मी. तक का सफर तय करता था और यही वजह है कि मैंने यह कहा कि मेरी मजबूरी, मेरी आदत पसंद में बदल गई।

पर कहीं ना कहीं हम सभी को पता है, जीवन में जैसे जैसे हम आगे बढ़ते चले जाते हैं, पसंद पीछे छूट जाती है और हम आगे बढ़ जाते हैं। ऐसा ही कुछ मेरे साथ हुआ। पर पिछले एक साल से मैंने अपनी पसंद को अपने जीवन में स्थान दिया और मैं पनवेल साइकलिंग क्लब और पनवेल राइडर्स क्लब से जुड़ा।

इस एक साल के सफर में मैने आज तक 6,750 कि.मी. का रास्ता 158 सवारियों (राईडस) में तय किया। मेरी लाँगेस्ट राईड 153 कि.मी. रही जो मैंने आठ घंटे में पूरी की। मेरी अब तक की औसत सबसे तेज राईड 22 कि.मी. प्रति घंटा रही है। मैंने अब तक पहाड़ी क्षेत्र में (चढ़ाई के साथ) 20 कि.मी. 6 बार राईड्स करी हैं।

कहतें हैं कि किसी भी चीज में अध्यात्म को जोड़ दें, तो वह और भी पवित्र और महान हो जाती है। इसका अनुभव तब हुआ जब हाल ही में इसी साइकिल से मैंने पंढरपूर वारी (तीर्थयात्रा) का आनंद लिया। यह सफर 3 दिन का रहा जिसमें 407 कि.मी. का रास्ता रहा। यह राईड सच में काफी प्रेरणादायी रही क्योंकि इसमें शरीर से लेकर अध्यात्म का मेल था, यूँ कह लिजिए कि मैं काफी प्रेरित था। अब सफर है तो छोटी-मोटी बातें और हादसे भी हुऐ, पर मैं और मेरे साथी बस आगे चलते रहे। ऐसे में कई सारे लोगों ने हमारी मदद भी की, उनको दिल से धन्यवाद। पर उनमें से एक नाम है विष्णू घरत... यह वो शख्स है, जिससे मेरी और मेरे सह यात्री की मुलाकात बस चंद मिनट की थी, सिर्फ 5 मिनट। पर इन्होंने हमारा स्वागत अपने गाँव इंदापूर में किया, सत्कार किया, साथ में भोजन की व्यवस्था भी की... सच में इन्सान में भगवान होना शायद इसी को कहा जाता है। ऐसे लोग, हमारे देश में अतिथि देवो भव: की प्राचीन परम्परा को आज भी निभा रहे हैं। मैं उनके लिए कृतज्ञता का भाव व्यक्त करता हूँ।

अब मैं तो इसलिये साइकलिंग करता हूँ कि यह एक व्यायाम का बढ़िया विकल्प है और यह सिर्फ मेरा ही नहीं बल्कि डाक्टर का भी कहना है। इसलिये मैं सबसे यहीं निवेदन करता हूँ कि, आप भी साइकिल चलाइए और तंदुरुस्त रहिए।

शब्दकोश (VOCABULARY)

पत्तन, पोत परिवहन के संदर्भ में (IN CONTEXT OF PORT & SHIPPING)

अधोलिखित शब्द हमारे पत्तन के विविध कार्यों में प्रयोग होते हैं। हमें आशा है कि यह शब्दकोश अन्य पत्तनों के लिए भी सहायक होगा तथा राजभाषा के अधिकाधिक प्रयोग को साकार करने में सहायक होगा। पत्तन में दैनिक प्रयोग होने वाले अँग्रेजी के शब्दों के स्थान पर राजभाषा में अनूदित इन शब्दों के प्रयोग से हमारे श्रमिकों और अधिकारियों के बीच न केवल प्रभावी सम्प्रेषण होगा बल्कि हमारी राजभाषा भी सम्मानित होगी। इस शब्दकोश को पत्तन के कार्मिकों एवं अधिकारियों द्वारा काफी सराहा गया है। इस शब्दकोश का भाग – 2 पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा।

Ministry of port, shipping and waterways = पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय

Pre berthing delay = घाटायन पूर्व विलम्ब

Voluntary Retirement Scheme = स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति योजना

Floating craft = प्लवन यान

All weather tidal port = बारहमासी ज्वारीय पत्तन

Handle = प्रहस्तन

Harbour = बन्दरगाह

Dock = गोदी

Port craft = पत्तन नौका

Tide = ज्वार

Marine = समुद्री

Light house = दीप स्तम्भ

Loading = लदाई

Discharge = उतराई

Oil spill = तेल छलकाव

Quay line = घाट

Manoeuvring area = घूमने का क्षेत्र

Dredge = निकर्षण करना

Operation = प्रचालन

Draft (in context of ship sailing) = गहराई

Major port = महा पत्तन

Coastal berth = तटीय घाट

Overhaul = जीर्णोद्धार करना

Coastal Shipping = तटीय नौवहन

Shallow= उथला

Jetty= घाट

Vessel = जलयान

Delegation of powers = शक्तियों का प्रत्यायोजन

On lease = पट्टे पर

Invoice= बीजक

Shore = तट

Nautical miles = समुद्री मील

Reimbursement = प्रतिपूर्ति

Follow up action = अनुवर्ती कार्रवाई

Corporate Social Responsibility = निगमित सामाजिक दायित्व

License=अनुज्ञप्ति

Navigation = नौवहन / नौचालन

Mounted = आरूढ़

Preventive Maintenance = निवारात्मक अनुरक्षण

Preventive Vigilance = निवारात्मक सतर्कता

Advance = अग्रिम

Estate= सम्पदा

Special Economic Zone = विशेष आर्थिक क्षेत्र

MoU (Memorandum of Understanding)= समझौता ज्ञापन

Disburse = वितरित करना

Equipment = उपस्कर

Integration = समेकन

Adjustment = समायोजन

Installation = संस्थापन

Logistics = परिभारिकी

Bow = जहाज का अगला हिस्सा

Stern = जहाज का पिछला हिस्सा

- **श्री सुरेंद्र दे. घोष**
कनिष्ठ अभियंता

योगदान - कविता

जनेप में हुआ 36 साल का योगदान
पहली बार लिख रहा हूँ इसके योगदान का इतिहास

क्या कहूँ कैसे कहूँ, मुझे क्या दिया जनेप ने
जिसको नहीं थी रोटी की मुलाकात, दिलवा दिया
पकोड़ों और मिठाई का स्वाद,

यह याद नहीं था कि, कहाँ जाऊँ, कहाँ तक जाऊँ
पहुँचा दिया मुझे आज, कुबेर द्वार

माँ के आँचल में बचपन गुजर गया
प्रयास यही था जो सीख माँ ने दी
उसी का पालन करूँ, जनेप की सेवा में

उम्र के बढ़ते कदम को नहीं रोक पाऊँगा
अभी और समय है मेरे पास
जनेप को ले जाऊँगा एक नये एवरेस्ट के पास
एक नये एवरेस्ट के पास .....

जनेप प्राधिकरण और संसदीय राजभाषा समिति की प्रथम उप समिति के वरिष्ठ पदाधिकारियों के साथ सामूहिक फोटो

<u>सभी भारतीय भाषाओं में 'भारतीयता' की आत्मा है और वे श्रद्धेय हैं । -</u>

- भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

उपर्युक्त को चरितार्थ करते हुए हमारे पत्तन में 27 फरवरी को मराठी भाषा दिवस एवं अनेक प्रतियोगिताओं के साथ पखवाड़ा मनाया गया । मराठी भाषा पखवाड़े की कुछ झलकियाँ यहाँ प्रदर्शित हैं ।

पुरस्कार वितरण समारोह में उपस्थित आदरणीय अध्यक्ष महोदय तथा अन्य वरिष्ठ पदाधिकारीगण

हमारे पत्तन की उल्लेखनीय गतिविधियाँ

नराकास, नवी मुम्बई के तत्वावधान में,
व्यवसायिक संगोष्ठी में सहभागिता

संसदीय राजभाषा समिति की प्रथम उप समिति द्वारा हमारे पत्तन का निरीक्षण 08 जुलाई, 2025 को सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ

उप समिति संयोजक माननीय डा. दिनेश शर्मा द्वारा निरीक्षण

पत्तन में राजभाषा कार्यान्वयन की प्रस्तुति

लगभग 10,000 सहभागियों के साथ योग दिवस का भव्य आयोजन