क्षितिज

जून 2026

आपत्काले रक्षिष्यामि
GIC Re

भारतीय साधारण बीमा निगम, राजभाषा विभाग, सुरक्षा, चर्चगेट, मुंबई - 400 020.

अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, श्री हितेश जोशी का हार्दिक स्वागत...

श्री हितेश आर. जोशी मुंबई विश्वविद्यालय से लेखांकन में स्नातकोत्तर हैं तथा उन्होंने जमनालाल बजाज इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज से वित्तीय प्रबंधन में मास्टर डिग्री प्राप्त की है। वे इंश्योरेंस इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के फेलो भी हैं।

भारतीय साधारण बीमा निगम (जीआईसी री) में अपने दीर्घ एवं बहुआयामी करियर के दौरान श्री जोशी ने निगम के लगभग सभी प्रमुख कार्य क्षेत्रों में महत्वपूर्ण दायित्वों का सफलतापूर्वक निर्वहन किया है। उनके कार्यक्षेत्र में पुनर्बीमा (घरेलू एवं अंतरराष्ट्रीय इनवर्ड व्यवसाय), रेट्रोसेशन, वित्त, एंटरप्राइज रिस्क मैनेजमेंट, मानव संसाधन प्रबंधन, बजट नियंत्रण एवं रणनीतिक योजना, आंतरिक लेखा परीक्षा, क्रेडिट रेटिंग तथा निवेशक संबंध जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्र शामिल रहे हैं। इसके अतिरिक्त, उन्होंने निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के कार्यकारी सहायक के रूप में भी सेवाएँ प्रदान की हैं।

आठ महीने से अधिक समय तक अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक (सीएमडी) के पद का अतिरिक्त प्रभार संभालने के बाद, उन्होंने 16 जून, 2026 से भारतीय साधारण बीमा निगम (जीआईसी री) में सीएमडी का प्रभार ग्रहण किया है।

● राजभाषा विभाग

अनुक्रमणिका

संरक्षक

श्री हितेश जोशी
cmd@gicre.in

संपादन

श्री राजेश खडतरे
rajeshk@gicre.in
श्रीमती ज़ेनोबिया पल्सेतिया
zenobiap@gicre.in
श्रीमती उज्वला सकळकळे
Ujjwalas@gicre.in
श्री चेतन शुक्ल
chetans@gicre.in
डॉ. इन्दिरा
indira@gicre.in
श्री राजेश सिंह
rajeshs@gicre.in

प्रकाशन समिति

श्री देशराज चढार
श्री मनीष तिवाड़ी

आवरण : सीमा पृथ्वीसिंह मीणा

संपर्क

संपादक
क्षितिज
भारतीय साधारण बीमा निगम
राजभाषा विभाग सुरक्षा,
170, जे. टाटा मार्ग,
चर्चगेट, मुंबई - 400 020

मुखपृष्ठ

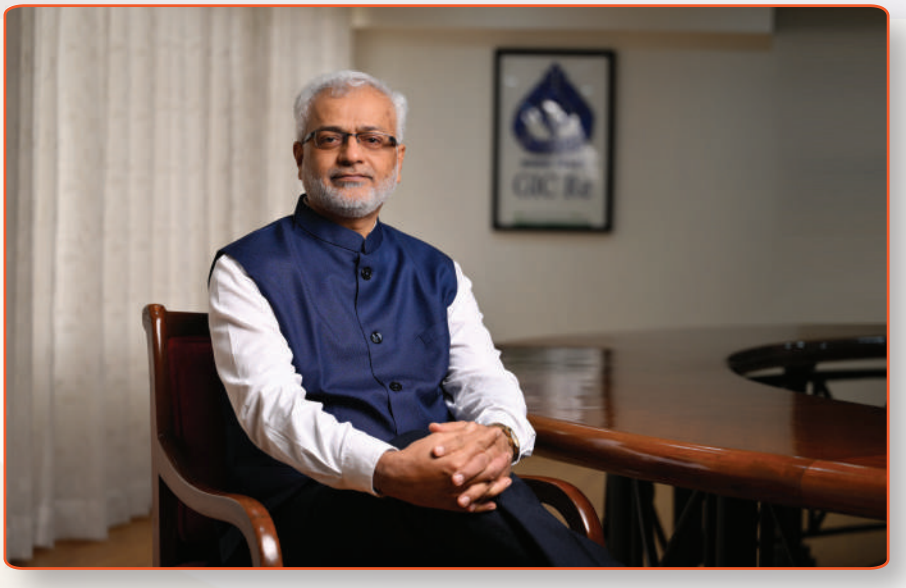
राहें नई, विश्वास नया,
सपनों को मिलता आकाश नया।
क्षितिज पुकारे बढ़ते चलो,
हर कदम रचे इतिहास नया।

विषय	लेखन	पृष्ठ सं.
• अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की कलम से	हितेश जोशी	4
• संपादकीय	चेतन शुक्ल	5
• पदोन्नत महाप्रबंधक एवं उप महाप्रबंधकों को बधाई...	राजभाषा विभाग	6
• निगम में सीएसआर गतिविधियाँ	नितेश भीमटे	7
• निगम में प्रशिक्षण कार्यक्रम	रितिक खंदुजा	8-9
• कार्मिक समाचार	मानव संसाधन विभाग	10
• एंड्रोमेट्रियोसिस के लक्षण और इलाज	डॉ. अनुराग पी. राऊळ	11-12
• अमृतसर दौरा	उषा कामथ	13-14
• महाकाल की नगरी उज्जैन	मनोज झा	14-17
• एक मासूम सवाल	अर्पित सिहं सिसोदिया	18-21
• काव्यांजलि : बुद्ध गए अनोखा संसार	डॉ. इन्दिरा अर्शिका वर्मा	22 23
• मुंबई का मध्यम वर्ग	अजीत बारला	23-28
• पुस्तकों से दूर करती रील संस्कृति	साक्षी विनोद दुधानी	28-32
• क्षितिज के उस पार	कार्तिक गहलोत	32-34
• एआई : सबकी सेवा योग्य बनाना एक चुनौती	शशिकांत शर्मा	34-37
• डेस्क वर्क : सेहतमंद आदतें	आशीष श्रीवास्तव	37-39
• जीआईसी में समय से पहले छुट्टी : खुशी या चेतावनी	शुभ आनंद	39-40
• एआई और नौकरियाँ	आस्था उपाध्याय	41-43
• चित्रधारा (2)	प्रणोती कीर्तिकर	44-45
• भाषा विमर्श	राजभाषा	46
• वित्तीय विवरण	निगमीय संचार विभाग	47

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में रचनाकारों द्वारा व्यक्त किए गए विचारों से संपादन मंडल या कंपनी का सहमत होना जरूरी नहीं है।

यह अंक निगम की वेबसाइट www.gicre.in पर उपलब्ध है. आप अपनी प्रतिक्रियाएं rajbhasha@gicre.in पर भेज सकते हैं.

अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक की कलम से . . .



हितेश जोशी
अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक

साथियों,

हमारे निगम की गृह-पत्रिका 'क्षितिज' का नवीन अंक प्रस्तुत करते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका केवल हमारी उपलब्धियों का ही संकलन नहीं, बल्कि हमारे विचारों, अनुभवों, नवाचारों और संगठनात्मक संस्कृति का दर्पण भी है। यह हम सभी को संगठन की साझा यात्रा का सहभागी बनने का अवसर प्रदान करती है।

परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है, किंतु वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती आवृत्ति ने विश्व को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। बीमा एवं पुनर्बीमा उद्योग पर इनका व्यापक प्रभाव नई चुनौतियाँ प्रस्तुत करते हैं। हालाँकि, इन परिस्थितियों में विश्वास और सुरक्षा के लिए बीमा उद्योग ही महत्त्वपूर्ण स्तंभ के रूप में सामने आता है। इसलिए इन जोखिमों का प्रभावी प्रबंधन और आपदाओं से पुनर्बहाली सुनिश्चित करने के लिए बीमा उद्योग में नवाचार, तकनीकी विकास और दुरदर्शी दृष्टिकोण महत्त्वपूर्ण आधार हैं। इन चुनौतियों के प्रभावी समाधान विकसित करने और ग्राहकों व समाज के लिए अधिक सुदृढ़ और लचीला (Resilient) तंत्र प्रदान करने की जिम्मेदारी बीमा उद्योग की है। वर्तमान वैश्विक परिस्थितियों में बीमा उद्योग की भूमिका केवल जोखिम वहन करने तक सीमित नहीं रह गयी है, बल्कि आर्थिक और सामाजिक स्थिरता के एक सशक्त आधार के रूप में और अधिक महत्त्वपूर्ण हो गयी है।

आज के प्रतिस्पर्धी और निरंतर बदलते परिवेश में सफलता केवल ऊँचे लक्ष्य निर्धारित करने से नहीं, बल्कि सही दृष्टिकोण, सुदृढ़ यथार्थवादी सोच और सामूहिक प्रयासों से प्राप्त होती है। महत्वाकांक्षाएँ अच्छी बात है, लेकिन उनका यथार्थ से जुड़ा होना बेहद आवश्यक है। सार्वजनिक क्षेत्र की संस्था के रूप में हमें बड़े लक्ष्य निर्धारित करने के साथ-साथ व्यवहारिक दृष्टिकोण और टीम भावना से कार्य करने की आश्यकता है। संगठन की वास्तविक शक्ति उसके लोगों में निहित होती है जो अपने समर्पण, अनुशासन और टीम भावना के माध्यम से संगठन को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाते हैं। यह नहीं भूलना चाहिए कि टीम का हर एक सदस्य महत्त्वपूर्ण है, हर सदस्य को अपनी क्षमता पहचाननी चाहिए। यह हौसला ही हमारे लक्ष्य निर्धारित करता है। प्रसिद्ध शायर मुहम्मद इक़बाल का यह शेर यहाँ विवेचनीय है:

परवाज़ है दोनों की उसी एक फ़ज़ा में,
करगस का जहाँ और है, शाहीन का जहाँ और।

हम जानते हैं कि कोई व्यक्ति पूर्ण नहीं होता, कोई टीम पूर्ण नहीं होती और कोई संस्था भी पूर्ण नहीं होती। यही जीवन की वास्तविकता है और सुंदरता भी। महत्त्वपूर्ण है कि हम कमियों पर ही दृष्टि केंद्रित करने की अपेक्षा समाधान के मार्ग खोजें। अंधकार को कोसने से बेहतर है कि एक दीप जलाया जाए। सकारात्मक सोच और रचनात्मक दृष्टिकोण ही किसी संस्था की सफलता के आधार हैं।

हम सहभागी और सहयोगात्मक प्रबंधन की दिशा में कुछ साहसिक कदम उठा रहे हैं। इस दृष्टिकोण की सफलता के लिए हमारे सभी सहयोगियों से अधिक आत्म-जवाबदेही, सजगता, परिश्रम और प्रतिबद्धता की अपेक्षा होगी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम सभी मिलकर इस पहल को सफल, सार्थक और अधिक फलदायी बनाएँगे।

आप सभी के उत्तम स्वास्थ्य, सुख, समृद्धि और संगठन की निरंतर प्रगति के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

GIC Re

संपादक की कलम से . . .

चेतन शुक्ल
मुख्य प्रबंधक, राजभाषा विभाग

प्रिय पाठकों,

हमारे निगम की पहचान केवल एक अग्रणी पुनर्बीमा संस्था के रूप में ही नहीं, बल्कि ऐसे संगठन के रूप में भी है जहाँ उत्कृष्टता, सहयोग और नवाचार साथ-साथ आगे बढ़ते हैं। बदलते समय के साथ निगम ने अपनी कार्यशैली में निरंतर नए आयाम जोड़े हैं और प्रत्येक चुनौती को सीखने तथा आगे बढ़ने के अवसर के रूप में स्वीकार किया है। इस सतत यात्रा में हमारे सहकर्मियों का समर्पण, रचनात्मक सोच और सामूहिक प्रयास ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति रहे हैं। इन्हीं प्रयासों, उपलब्धियों और अनुभवों को एक साथ संजोने का विनम्र प्रयास है हमारी गृह-पत्रिका क्षितिज, जो संगठन के विभिन्न आयामों को जोड़ते हुए हम सभी के बीच संवाद और सहभागिता का सशक्त माध्यम बनी हुई है।

इन दिनों मुंबई मानसून की मधुर फुहारों से सराबोर है। वर्षा केवल प्रकृति को ही नहीं, बल्कि विचारों और भावनाओं को भी नई ताजगी प्रदान करती है। तेज़ रफ्तार महानगरी के बीच बारिश का यह मौसम ठहरकर चिंतन करने, नए संकल्प लेने और नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़ने का संदेश देता है। ठीक इसी प्रकार क्षितिज भी बीते दिनों की उपलब्धियों को संजोते हुए भविष्य की नई संभावनाओं की ओर देखने का अवसर प्रदान करती है।

इसी भावना के साथ प्रस्तुत है क्षितिज का यह नवीन अंक। इसमें निगम के विभिन्न विभागों की उल्लेखनीय गतिविधियों, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, कर्मचारी सहभागिता, सामाजिक उत्तरदायित्व संबंधी पहलों तथा अन्य महत्वपूर्ण उपलब्धियों का संक्षिप्त लेकिन सारगर्भित परिचय संकलित किया गया है। साथ ही, हमारे सहकर्मियों की साहित्यिक एवं रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ इस अंक को और अधिक जीवंत बनाती हैं। हमें विश्वास है कि इन विविध आयामों से परिचित होकर पाठकों को न केवल निगम की गतिविधियों की जानकारी मिलेगी, बल्कि अपने सहकर्मियों के अनुभवों और प्रतिभा से भी प्रेरणा प्राप्त होगी।

हमारे निगम की कार्य-संस्कृति में राजभाषा हिंदी का विशेष स्थान है। हिंदी केवल प्रशासनिक कार्यों की भाषा नहीं, बल्कि विचारों, अनुभवों और संवेदनाओं को सहजता से अभिव्यक्त करने का प्रभावी माध्यम भी है। राजभाषा के प्रगतिशील प्रयोग को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से निगम में समय-समय पर विभिन्न कार्यक्रमों, कार्यशालाओं एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। यह सुखद है कि कर्मचारियों की सक्रिय सहभागिता से हिंदी का प्रयोग निरंतर बढ़ रहा है और संगठन में सरल, प्रभावी तथा समावेशी संवाद की संस्कृति को और अधिक सुदृढ़ बना रहा है। क्षितिज भी इस दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कड़ी के रूप में हिंदी सहित सभी रचनात्मक अभिव्यक्तियों को मंच प्रदान करती है।

यह पत्रिका तभी सार्थक बनती है जब इसमें पूरे जीआईसी परिवार की सक्रिय सहभागिता हो। आपके विभागों की उपलब्धियाँ, नवाचार, अनुभव, साहित्यिक रचनाएँ और सुझाव क्षितिज को निरंतर समृद्ध बनाते हैं। आइए, हम सब मिलकर इस मंच को ज्ञान, संवाद और रचनात्मकता का सशक्त माध्यम बनाए रखें तथा संगठन की प्रेरक यात्रा को आने वाली पीढ़ियों के लिए शब्दों में संजोते रहें।

आप सभी को क्षितिज के इस अंक के सुखद एवं प्रेरक पठन की हार्दिक शुभकामनाएँ।

पदोन्नत महाप्रबंधक को बधाई...

श्री सतीश कुमार

श्री सतीश कुमार अप्रैल 1999 में जीआईसी री में डायरेक्ट रिक्रूट अधिकारी के रूप में शामिल हुए। वह इंस्टीट्यूट ऑफ कंपनी सेक्रेटरीज ऑफ इंडिया और इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के एसोसिएट सदस्य होने के साथ-साथ इंश्योरेंस इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के फेलो सदस्य भी हैं। वे जीआईसी री में निवेश, क्रेडिट पुनर्बीमा, समुद्री पुनर्बीमा आदि सहित विभिन्न विभागों में शामिल रहे थे। उन्हें चार साल के लिए जीआईसी री की लंदन शाखा में तैनात किया गया था, जहाँ उन्होंने पुनर्बीमा दावों और वित्त कार्यों को संभाला था। वे वर्तमान में महाप्रबंधक के पद पर कार्यरत हैं।

पदोन्नद उप महाप्रबंधकों को बधाई...

सुश्री गीता एस. नायर

गीता एस. नायर मुंबई विश्वविद्यालय से वाणिज्य में स्नातकोत्तर हैं और भारतीय बीमा संस्थान (एफआईआईआई) की फेलो हैं।

वह 1990 में जीआईसी री में शामिल हुईं। उन्होंने अपने 36 वर्षों के कार्यकाल के दौरान वित्त - व्यवसाय खाते, विमानन, संपत्ति प्रतिधारण (प्रॉपर्टी रेट्रोसेशन), निवेश खाते और दावों वर्टिकल जैसे कई विभागों में अलग-अलग भूमिकाएँ निभाई हैं।

अभी वह उप महाप्रबंधक के तौर पर इन्वेस्टमेंट अकाउंट्स, राजभाषा, कॉर्पोरेट कम्युनिकेशन, इन्वेस्टर रिलेशंस, ब्रोकर रिलेशनशिप मैनेजमेंट, क्रेडिट रेटिंग और मार्केटिंग जैसे पोर्टफोलियो संभाल रही हैं।

सुश्री प्रज्ञा प्रभु

प्रज्ञा प्रभु मुंबई विश्वविद्यालय से विज्ञान में स्नातक हैं और भारतीय बीमा संस्थान (एफआईआईआई) की फेलो हैं।

वह 1990 में जीआईसी री में शामिल हुईं। उन्होंने अपने 36 वर्षों के कार्यकाल के दौरान जीआईसी री के विभिन्न विभागों में काम किया है।

वर्तमान में वह उप महाप्रबंधक तौर पर पुनर्बीमा-संपत्ति और इंजीनियरिंग विदेशी और आरआई पूल विभागों की देखरेख कर रही हैं।

सुश्री उज्ज्वला सकळकळे

उज्ज्वला सकळकळे मुंबई विश्वविद्यालय से वाणिज्य स्नातक हैं और भारतीय बीमा संस्थान की फेलो हैं।

वह 1990 में जीआईसी री में शामिल हुईं। जीआईसी री में अपने 36 वर्षों के कार्यकाल के दौरान, उन्होंने निवेश संचालन, वित्त - सामान्य खाता, प्रशिक्षण, कार्यालय सेवा विभाग, कॉर्पोरेट ब्रांडिंग संचार, क्रेडिट रेटिंग, मार्केटिंग, ब्रोकर रिलेशनशिप मैनेजमेंट, राजभाषा, इन्वेस्टर रिलेशंस और निवेश खाते आदि विभागों में अलग-अलग भूमिकाओं में काम किया है।

वर्तमान में वह उप महाप्रबंधक के तौर पर निवेश संचालन के पोर्टफोलियो की देखरेख कर रही हैं।

निगम में सीएसआर गतिविधियाँ...

नितेश भिमटे
(वरिष्ठ प्रबंधक)

वाशिम में स्वास्थ्य सेवाओं को नई दिशा : जीआईसी री की सीएसआर पहल का प्रभाव

जीआईसी री की सीएसआर पहल के अंतर्गत महाराष्ट्र के वाशिम जिले स्थित संत सेवालाल महाराज शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय एवं अस्पताल (जीएमसीएच), वाशिम को अत्याधुनिक सर्जिकल एवं डायग्नोस्टिक उपकरण उपलब्ध कराए गए। इस परियोजना का उद्देश्य ग्रामीण नागरिकों को उनके अपने जिले में गुणवत्तापूर्ण और उन्नत स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना है।

वाशिम और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के हजारों नागरिकों को अब तक जटिल शल्य चिकित्सा और विशेष चिकित्सा उपचार के लिए 150 से 200 किलोमीटर दूर स्थित शहरों—अकोला, अमरावती या नागपुर—की यात्रा करनी पड़ती थी। इस कारण मरीजों और उनके परिवारों पर आर्थिक, मानसिक और सामाजिक बोझ बढ़ जाता था। अनुमान है कि प्रतिवर्ष 50,000 से अधिक मरीज ऐसे उपचार के लिए जिले से बाहर जाते थे।

जीआईसी री द्वारा समर्थित इस परियोजना ने इस चुनौती को काफी हद तक कम करने का मार्ग प्रशस्त किया है। अब आधुनिक चिकित्सा उपकरणों और सर्जिकल सुविधाओं के माध्यम से मरीजों को अपने ही जिले में बेहतर उपचार उपलब्ध हो सकेगा। इससे न केवल उपचार में होने वाली देरी कम होगी, बल्कि जरूरतमंद परिवारों का समय और आर्थिक संसाधन भी बचेंगे। यह केवल उपकरणों का हस्तांतरण नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य सेवा तक समान पहुंच सुनिश्चित करने की दिशा में एक ठोस प्रयास है। यह सीएसआर पहल के अंतर्गत हमारा विश्वास है कि गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधाएं केवल महानगरों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। समाज के अंतिम व्यक्ति तक आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच सुनिश्चित करना ही सच्चे अर्थों में समावेशी विकास है।

इस परियोजना के सफल क्रियान्वयन में एनटीआर चैरिटेबल फाउंडेशन ट्रस्ट ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सार्वजनिक संस्थानों, सामाजिक संगठनों और कॉर्पोरेट क्षेत्र के बीच प्रभावी सहयोग किस प्रकार स्थायी सामाजिक परिवर्तन ला सकता है, यह परियोजना उसका उत्कृष्ट उदाहरण है।

आज जब हम इस उपलब्धि को देखते हैं, तो यह स्पष्ट होता है कि सीएसआर का वास्तविक उद्देश्य केवल संसाधन प्रदान करना नहीं, बल्कि लोगों के जीवन की गुणवत्ता में स्थायी सुधार लाना है। वाशिम में स्थापित यह स्वास्थ्य अवसंरचना आने वाले वर्षों में हजारों परिवारों को लाभान्वित करेगी और हमें अपने सामाजिक दायित्वों के प्रति और भी अधिक समर्पित रहने की प्रेरणा देगी।

"स्वस्थ समाज ही सशक्त राष्ट्र की आधारशिला है, और सीएसआर के माध्यम से इस दिशा में योगदान देना हमारे लिए सम्मान की बात है।"

निगम में प्रशिक्षण गतिविधियाँ

रितिक खंदुजा
(सहायक प्रबंधक)

प्रशिक्षणों के माध्यम से क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संवर्धन

वित्त वर्ष 2026–27 की प्रथम तिमाही (अप्रैल–जून 2026) के दौरान लर्निंग एंड डेवलपमेंट प्रभाग द्वारा अधिकारियों एवं कर्मचारियों की तकनीकी, प्रशासनिक, प्रबंधकीय एवं नियामकीय दक्षताओं के विकास हेतु विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सहभागिता सुनिश्चित की गई।

प्रमुख प्रशिक्षण पहल

वरिष्ठ अधिकारियों के लिए आयोजित सेवानिवृत्ति पूर्व अभिमुखीकरण कार्यक्रम (दिनांक 15 अप्रैल से 17 अप्रैल 2026) ने प्रतिभागियों को वित्तीय योजना, स्वास्थ्य प्रबंधन, व्यक्तिगत विकास तथा जीवन के आगामी चरण की तैयारी से संबंधित उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान किया। यह कार्यक्रम कर्मचारियों को सेवा निवृत्ति के पश्चात संतुलित एवं योजनाबद्ध जीवन के लिए तैयार करने की दिशा में प्रभावी रहा।

युवा अधिकारियों के विकास हेतु आयोजित युवा अधिकारी विकास कार्यक्रम (दिनांक 11 मई से 15 मई 2026) के माध्यम से नेतृत्व क्षमता, निर्णय-निर्माण कौशल, संगठनात्मक दृष्टिकोण तथा व्यावसायिक दक्षताओं को सुदृढ़ करने पर विशेष बल दिया गया। इस पहल ने प्रतिभागियों में उत्तरदायित्व भावना और भविष्य के नेतृत्व के लिए आवश्यक गुणों का विकास किया।

नियामकीय एवं प्रशासनिक दक्षता

डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण अधिनियम (दिनांक 11 मई 2026) से संबंधित प्रशिक्षण के माध्यम से प्रतिभागियों को डेटा गोपनीयता, सूचना सुरक्षा, वैधानिक दायित्वों तथा डिजिटल युग में उत्तरदायी डेटा प्रबंधन के महत्व से अवगत कराया गया। यह कार्यक्रम संगठन में अनुपालन संस्कृति को और मजबूत बनाने में सहायक सिद्ध हुआ।

इसके अतिरिक्त, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अन्य पिछड़ा वर्ग रोस्टर संधारण प्रशिक्षण (12 मई से 14 मई 2026) के अंतर्गत आरक्षण नीति, रोस्टर प्रबंधन तथा संबंधित प्रशासनिक प्रावधानों की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। इससे अधिकारियों की प्रशासनिक प्रक्रियाओं एवं नियामकीय अनुपालन संबंधी समझ में वृद्धि हुई।

बीमा, जोखिम प्रबंधन एवं डिजिटल कार्यकुशलता

बीमा व्यवसाय की तकनीकी एवं कार्यात्मक दक्षता को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से संपत्ति बीमा, देयता बीमा, आपदाजनित दावों के प्रबंधन तथा डिजिटल कार्यकुशलता से संबंधित विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सहभागिता की गई।

संपत्ति बीमा प्रबंधन प्रशिक्षण (दिनांक 18 मई से 20 मई 2026)

के माध्यम से प्रतिभागियों ने अग्नि एवं संपत्ति बीमा से संबंधित जोखिम मूल्यांकन, अंडरराइटिंग सिद्धांतों तथा दावों के प्रबंधन की जानकारी प्राप्त की। वहीं देयता बीमा प्रबंधन कार्यक्रम ने जटिल जोखिमों, कानूनी दायित्वों तथा दावों के निस्तारण से संबंधित विशेषज्ञता विकसित करने में सहायता प्रदान की।

आपदाजनित दावों की चुनौतियों के प्रबंधन (दिनांक 18 जून 2026) पर आयोजित विशेष प्रशिक्षण ने प्राकृतिक आपदाओं एवं बड़े पैमाने पर होने वाले नुकसान की परिस्थितियों में प्रभावी दावा निपटान, जोखिम नियंत्रण तथा त्वरित निर्णय-निर्माण की प्रक्रियाओं को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

इसके अतिरिक्त, एक्सेल के मूलभूत अनुप्रयोगों पर आधारित प्रशिक्षण (दिनांक 15 से 17 जून 2026) के माध्यम से प्रतिभागियों ने आंकड़ों के संकलन, विश्लेषण, रिपोर्ट निर्माण, सूत्रों के उपयोग तथा दैनिक कार्यालयीन कार्यों में उत्पादकता बढ़ाने हेतु स्प्रेडशीट उपकरणों के प्रभावी एवं व्यावहारिक उपयोग का ज्ञान प्राप्त किया। इस प्रशिक्षण ने डेटा-आधारित कार्य निष्पादन और कार्यालयीन दक्षता को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सुशासन एवं संस्थागत उत्कृष्टता

सार्वजनिक खरीद प्रक्रियाओं से संबंधित प्रशिक्षण (दिनांक 22 जून से 26 जून 2026) ने प्रतिभागियों को पारदर्शिता, प्रतिस्पर्धात्मकता, वित्तीय अनुशासन तथा सरकारी खरीद प्रक्रियाओं के विभिन्न पहलुओं से परिचित कराया। इससे सार्वजनिक संसाधनों के दक्ष एवं उत्तरदायी उपयोग की समझ को बल मिला।

कॉर्पोरेट प्रशासन एवं संस्थागत उत्तरदायित्व से संबंधित प्रशिक्षणों के माध्यम से अधिकारियों को सुशासन, अनुपालन, नैतिक व्यावसायिक व्यवहार तथा उत्तरदायी प्रबंधन के सिद्धांतों की जानकारी प्रदान की गई, जिससे संगठनात्मक उत्कृष्टता की दिशा में प्रयासों को और मजबूती मिली।

प्रमुख उपलब्धियाँ

- डेटा संरक्षण एवं डिजिटल अनुपालन संबंधी जागरूकता में वृद्धि।
- युवा अधिकारियों की नेतृत्व एवं प्रबंधकीय क्षमताओं का संवर्धन।
- बीमा एवं जोखिम प्रबंधन क्षेत्र में तकनीकी दक्षता का सुदृढ़ीकरण।
- आपदाजनित दावों के प्रभावी प्रबंधन संबंधी ज्ञान का विस्तार।
- स्प्रेडशीट आधारित डेटा प्रबंधन एवं विश्लेषण संबंधी कौशल का विकास।
- प्रशासनिक प्रक्रियाओं एवं सार्वजनिक खरीद प्रणाली की बेहतर समझ।
- सुशासन, पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व की संस्कृति को प्रोत्साहन।

निष्कर्ष

अप्रैल–जून 2026 के दौरान आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम संगठन की निरंतर अधिगम, व्यावसायिक उत्कृष्टता तथा क्षमता निर्माण के प्रति प्रतिबद्धता को प्रतिबिंबित करते हैं। इन पहलों के माध्यम से कर्मचारियों की तकनीकी, प्रशासनिक एवं प्रबंधकीय दक्षताओं में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिससे वे बदलती व्यावसायिक एवं नियामकीय आवश्यकताओं का अधिक प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बने हैं।

लर्निंग एंड डेवलपमेंट प्रभाग भविष्य में भी एक सक्षम, जागरूक, नवाचारी एवं भविष्य-उन्मुख कार्यबल के निर्माण हेतु ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रमों को निरंतर प्रोत्साहित करता रहेगा।

कार्मिक समाचार (1 अप्रैल, 2026 से 30 जून, 2026 तक)

मानव संसाधन विभाग

पदोन्नतियां :

वरिष्ठ सहायक :

श्री नारायण देवजी शेलार, श्री शशिकांत केशव पवार, श्री महादेव पांडुरंग खांडू, सुश्री मंदाकिनी अजय कुमार नाइक, श्री चंद्रकांत किसन वंजारे की वरिष्ठ सहायक के रूप में पदोन्नति हुई।

सहायक प्रबंधक (स्केल I के रूप में पदोन्नति) :

श्री भारमू गणपति भिनगुडे, सुश्री शिल्पा सुधाकर बने, श्री भद्रसेन गुप्ता, श्री प्रणित अरविंद कानुगोजे की सहायक प्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

उप प्रबंधक (स्केल II के रूप में पदोन्नति) :

श्री भाऊराव सी. धीवर, श्री राजेंद्र मिलखे, श्री श्रीपाद लक्ष्मीकांत वासमतकर, श्री ईशान बंद्योपाध्याय, श्री वैभव बालासाहेब जाधव, सुश्री स्वाति यू कामथ, सुश्री पूजा परमार, सुश्री ज्योति, श्री अंकित कादियान, श्री शुभम मंगेश जावलेकर, श्री रोहित सुंदरेसन, श्री सुमित रवींद्र सेलोकर, सुश्री विद्या रामकृष्णन, सुश्री दीक्षा जैन की उप प्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

वरिष्ठ प्रबंधक (स्केल III के रूप में पदोन्नति) :

श्री मनोज झा, श्री रवि राज खड़का, श्री रंजन कुमार, श्री श्रीकांत मिश्रा, श्री प्रेयश बी. ठक्कर, श्री गोविंद सिन्हा, सुश्री निवेदिता पॉल, सुश्री अदिति सुरेश शेट्टी, सुश्री प्रेरिता, श्री सत्यजीत शॉ, श्री दीपन पांजा, श्री अरुण कुमार के., श्री संदीप जे. मौर्य, सुश्री हर्षा चौहान, सुश्री ऋचा तिवारी, श्री जयमीत भगत, सुश्री वोहिता जोशी, सुश्री बी. कृतिका प्रियदर्शनी, श्री शंकर एस., श्री अमित दत्ता, सुश्री मीनाक्षी कुमार, श्री शकीरुल्लाह शेख, श्री जॉयदीप पॉल, श्री अश्विन सुरेश भाईसारे, सुश्री त्रिष्टिना हेम्ब्रम, श्री वेदांत झाकरवार की वरिष्ठ प्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

मुख्य प्रबंधक (स्केल IV के रूप में पदोन्नति) :

श्री हरजी वी. हडाल, सुश्री रश्मी रमेश पवार, श्री ढांडा सुमन चंद्रा, श्री संदीप कुमार, सुश्री प्रिया ए. बर्दापुरकर, श्री स्वप्निल एन. जयकुमार, सुश्री विदुषी विद्यार्थी, सुश्री तृप्ति अरविंद मनगांवकर, श्री खेलेंद्र कुमार बडगोट, श्री अंकुश कदम, श्री अजिंक्य तुषार ताम्हणे, श्री भारती विजयन के., श्री कौशिक हलदर, श्री बालासुब्रमण्यम बी., श्री राहुल गोयल, श्री ओम प्रकाश प्रसाद, श्री पलट श्याजुलल कक्कड़थ की मुख्य प्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

सहायक महाप्रबंधक (स्केल V के रूप में पदोन्नति) :

श्री अविनाश जयराम वायकर, श्री. सुधीरकुमार गोविंदभाई राठौड़, सुश्री योगिनी मिस्त्री, सुश्री सुचिता उदय कुदतरकर, सुश्री वनता नारायण वैद्य, श्री मंगेश भिवा जोशी, श्री रोहित माधव ढाकरास की सहायक महाप्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

उप महाप्रबंधक (स्केल VI के रूप में पदोन्नति) :

सुश्री गीता नायर, सुश्री प्रज्ञा प्रभु, सुश्री उज्ज्वला सकळकळे की उप महाप्रबंधक के रूप में पदोन्नति हुई।

महाप्रबंधक (स्केल VII के रूप में पदोन्नति) :

श्री सतीश कुमार महाप्रबंधक के रूप में पदोन्नत हुए।

अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक :

श्री हितेश जोशी अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक के रूप में पदोन्नत हुए।

स्थानांतरण :

श्री हिमांशु और श्री हेमंत खुराना का दिल्ली संपर्क कार्यालय में स्थानांतरण हुआ।

सेवानिवृत्ति :

श्री मुकेश वाघेला, उप महाप्रबंधक; सुश्री जयश्री वैरागी, उप प्रबंधक; सुश्री नयना सुवर्णा, सहायक महाप्रबंधक; सुश्री सुजाता कंचन, वरिष्ठ प्रबंधक; सुश्री ज्योति सुर्वे, उप प्रबंधक के पद से सेवानिवृत्त हुए।

एंडोमेट्रियोसिस को समझें: लक्षण, इलाज और जीवनशैली में बदलाव

डॉ. अनुराग पी. राऊळ
(उप प्रबंधक, चिकित्सा विशेषज्ञ)

एंडोमेट्रियोसिस (Endometriosis) एक आम लेकिन अक्सर कम समझी जाने वाली स्थिति है। इसमें गर्भाशय के अंदर पाई जाने वाली परत जैसी टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगती है। यह बाहरी टिशू भी मासिक धर्म चक्र के दौरान सामान्य टिशू की तरह ही व्यवहार करती है— यह मोटी होती है, टूटती है और इससे ब्लीडिंग होती है। लेकिन, क्योंकि इस खून को शरीर से बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं मिलता, यह अंदर ही फंस जाता है। इससे शरीर में सूजन, तेज दर्द और स्कार टिशू (घाव के निशान) बनने लगते हैं।

यह समस्या अपने प्रजनन वर्षों के दौरान लगभग 10% महिलाओं और जन्म के समय महिला लिंग प्राप्त व्यक्तियों को प्रभावित करती है। जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए इसके लक्षणों को पहचानना और इसके प्रबंधन को समझना बहुत जरूरी है।

सामान्य लक्षण

एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। सबसे आम लक्षणों में शामिल हैं:

- पीरियड्स के दौरान तेज दर्द: पेल्विक (पेडू) में होने वाला ऐसा दर्द जो पीरियड्स के सामान्य दर्द से कहीं ज्यादा तेज होता है।
- लगातार पेल्विक दर्द: पीठ के निचले हिस्से और पेट में रहने वाला पुराना दर्द, जो महीने में कभी भी हो सकता है।
- संबंध बनाते समय दर्द: शारीरिक संबंध बनाने के दौरान या बाद में दर्द होना इसका एक आम संकेत है।
- मल-मूत्र त्याग के समय दर्द: ये लक्षण आमतौर पर पीरियड्स के दौरान सबसे ज्यादा महसूस होते हैं।
- बांझपन (Infertility): कुछ लोगों में इस बीमारी का पता तब चलता है जब वे गर्भधारण न हो पाने की जांच करवाते हैं।

डॉक्टरी और सर्जिकल इलाज

हालांकि एंडोमेट्रियोसिस का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन कई असरदार डॉक्टरी तरीकों से लक्षणों को काबू में किया जा सकता है और इस बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है:

1. दर्द की दवाएं - सूजन को कम करती हैं और पेडू के दर्द को दबाती हैं।
2. हार्मोनल थेरेपी - पीरियड्स को रोककर टिशू के बढ़ने की रफ्तार को धीमा करती हैं।
3. लैप्रोस्कोपिक सर्जरी - बाहर बढ़ी हुई टिशू को हटाकर दर्द से राहत दिलाती हैं।

दर्द का प्रबंधन: डॉक्टर की सलाह से ली जाने वाली सूजन-रोधी दवाएं (जैसे इबुप्रोफेन) पीरियड्स के दर्द और पेल्विक की ऐंठन को कम करने में मदद करती हैं।

हार्मोनल इलाज: गर्भनिरोधक गोलियां, प्रोजेस्टिन थेरेपी या अन्य हार्मोन-ब्लॉकिंग दवाएं ओव्यूलेशन (अंडा बनने की प्रक्रिया) को रोक सकती हैं और हर महीने होने वाली ब्लीडिंग को कम करती हैं। इससे बाहरी टिशू को बढ़ने के लिए जरूरी एस्ट्रोजन हार्मोन नहीं मिल पाता।

सर्जरी: लैप्रोस्कोपी नामक एक छोटे चीरे वाली सर्जरी के जरिए डॉक्टर एंडोमेट्रियोसिस के पैच को ढूंढकर सुरक्षित रूप से बाहर निकाल देते हैं। यह तरीका गंभीर दर्द या बांझपन की समस्या को सुधारने के लिए अपनाया जाता है।

जीवनशैली और खान-पान में बदलाव

रोजमर्रा की आदतों में कुछ अच्छे बदलाव करके शरीर की सूजन को काफी हद तक कम किया जा सकता है और रोज के दर्द से राहत पाई जा सकती है:

- एंटी-इंफ्लेमेटरी (सूजन कम करने वाला) आहार: अपने भोजन में 'मेडिटेरेनियन डाइट' (भूमध्यसागरीय आहार) को शामिल करें। अपनी थाली में हरी सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज और मछली या अखरोट में पाए जाने वाले स्वस्थ ओमेगा-3 फैटी एसिड को जगह दें।
- इन चीजों से परहेज करें: रेड मीट (लाल मांस), ज्यादा प्रोसेस्ड फूड (डिब्बा बंद खाना), कैफीन (चाय-कॉफी) और अल्कोहल का सेवन कम करें, क्योंकि ये चीजें शरीर में सूजन और एस्ट्रोजन के स्तर को बढ़ा सकती हैं।
- 'एंडो-बेली' (पेट फूलना) का प्रबंधन: एंडोमेट्रियोसिस के कारण पेट में भारी सूजन और पाचन की समस्याएं हो सकती हैं। इससे बचने के लिए अधिक फाइबर वाला खाना खाएं या कुछ समय के लिए डाइट (आसानी से पचने वाला भोजन) अपनाकर देखें।
- तनाव कम करना: लंबे समय तक रहने वाला दर्द दिमाग के दर्द महसूस करने के तरीके को बदल देता है। इसके लिए हल्का योग, ध्यान या पेल्विक फ्लोर फिजिकल थेरेपी की मदद लें। यह नसों को शांत करती है और पेल्विक की खिंची हुई मांसपेशियों को आराम देती है।

डॉक्टरी इलाज के साथ-साथ जीवनशैली में सही बदलाव करना ही एंडोमेट्रियोसिस को मैनेज करने और आरामदायक जीवन जीने का सबसे सही तरीका है।

स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने का असली रहस्य किसी बड़े बदलाव में नहीं, बल्कि हमारी रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में छिपा है। डॉक्टरी इलाज और दवाओं के साथ-साथ जब आप सही पोषण, नियमित शारीरिक सक्रियता और मानसिक शांति को अपने जीवन का हिस्सा बनाते हैं, तो आपका शरीर भीतर से मजबूत होने लगता है। याद रखें कि अच्छी सेहत रातों-रात नहीं मिलती, यह हर दिन अपने शरीर और मन के हक में लिए

गए सही फैसलों का परिणाम है। आज ही से अपनी सेहत को प्राथमिकता दें, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर ही एक खुशहाल और समृद्ध भविष्य की सबसे मजबूत नींव है।

अमृतसर दौरा

उषा कामथ
(मुख्य प्रबंधक)

साधारण लेखा अनुभाग और व्यवसाय लेखा अनुभाग की टीम को फरवरी 2026 में अमृतसर जाने का अवसर मिला, जहाँ उन्होंने एनएएचआरडी द्वारा आयोजित कार्य-जीवन संतुलन और नेतृत्व विकास कार्यशाला में भाग लिया। इस दौरान अधिकारियों ने समय प्रबंधन संबंधी चुनौतियों की पहचान करते हुए अपनी दक्षता का आकलन करना, प्राथमिकताओं को निर्धारित करना, तनाव के लक्षणों, उनके कारणों और इससे निपटने की तकनीकों, आत्म-जागरूकता के साथ व्यक्तिगत

नेतृत्व प्रभाव को बढ़ाना आदि के संबंध में ज्ञान अर्जित किया।

समूह को अमृतसर के विभिन्न स्थानों का भ्रमण करने का अवसर भी मिला। स्वर्ण मंदिर भारत के पंजाब राज्य के अमृतसर में स्थित एक गुरुद्वारा है। यह सिख धर्म का प्रमुख आध्यात्मिक स्थल है और पंजाब, पाकिस्तान में स्थित करतारपुर के गुरुद्वारा दरबार साहिब और नानकाना साहिब के गुरुद्वारा जन्मस्थान के साथ-साथ इसके सबसे पवित्र स्थलों में से एक है।

वाघा-अटारी सीमा भारत और पाकिस्तान के बीच एकमात्र आधिकारिक सड़क मार्ग है, जो पंजाब के अमृतसर से लगभग 30 किलोमीटर दूर ऐतिहासिक ग्रैंड ट्रंक रोड पर स्थित है। यह अपने दैनिक "बीटिंग रिट्रीट" समारोह के लिए विश्व प्रसिद्ध है, जो सैन्य अभ्यास, समन्वित हाई किक्स और राष्ट्रवादी गौरव का

एक शानदार 45 मिनट का प्रदर्शन है।

जलियांवाला बाग, भारत के पंजाब राज्य के अमृतसर में स्वर्ण मंदिर परिसर के पास स्थित एक ऐतिहासिक उद्यान और राष्ट्रीय महत्व का स्मारक है, जिसे 13 अप्रैल 1919 को बैसाखी के त्योहार के दिन इसी स्थान पर हुए जलियांवाला बाग हत्याकांड में घायल और मारे गए लोगों की स्मृति में संरक्षित किया गया है।

अमृतसर के चहल-पहल भरे सड़क किनारे के बाज़ार खरीदारी के शौकीनों के लिए स्वर्ग समान हैं, जो प्रामाणिक फुलकारी वस्त्रों, जटिल हस्तशिल्प से बनी पंजाबी जूतियों और पारंपरिक आभूषणों के लिए प्रसिद्ध हैं। चारदीवारी वाले शहर में घूमना

पंजाब की समृद्ध संस्कृति में एक जीवंत और अनुभवपूर्ण डुबकी लगाने का अवसर प्रदान करता है।

श्री गुरु राम दास जी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा अमृतसर, पंजाब, भारत की सेवा करने वाला एक अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा है। यह शहर के केंद्र से 11 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में राजा सांसी में स्थित है। इसका नाम सिख धर्म के चौथे गुरु और अमृतसर के संस्थापक गुरु राम दास के नाम पर रखा गया है। यह हवाई अड्डा पंजाब का सबसे बड़ा और सबसे व्यस्त हवाई अड्डा है।

हमने अमृतसर में बिताए चार दिनों का भरपूर आनंद लिया और देशभक्ति, स्वादिष्ट भोजन, खरीदारी आदि की यादों के साथ वापस लौटे।

महाकाल की नगरी उज्जैन एवं मध्य प्रदेश यात्रा-वृत्तांत

मनोज झा
(वरिष्ठ प्रबंधक)

गत वर्ष विद्यालय की छुट्टियाँ शुरू होते ही मैंने परिवार सहित महाकाल की नगरी उज्जैन की यात्रा करने का निर्णय लिया। दोनों बच्चे और परिवार के सभी सदस्य इस यात्रा को लेकर अत्यंत उत्साहित थे। एक सुंदर सुबह हम सड़क मार्ग से अपनी यात्रा पर निकल पड़े।

पहला दिन : नासिक से धुले तक

प्रातःकाल हम नासिक महामार्ग की ओर बढ़े। कसारा घाट की मनोरम पहाड़ियों और प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद लेते हुए यात्रा आगे बढ़ती रही। सुबह यातायात कम होने के कारण हम शीघ्र ही नासिक पहुँच गए। शहर के भीतर जाने के बजाय हमने बाईपास मार्ग चुना और जल्द ही नासिक को पार कर धुले की ओर अग्रसर हो गए।

दोपहर तक हम धुले पहुँच चुके थे। यहाँ एक होटल में पहले से बुकिंग थी। धुले का शांत, स्वच्छ और मनमोहक वातावरण हमें बहुत अच्छा लगा। भोजन के पश्चात शाम को हम प्रसिद्ध स्वामीनारायण मंदिर के दर्शन के लिए गए। मंदिर परिसर अत्यंत सुंदर, सुव्यवस्थित और आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण था।

दर्शन के बाद बच्चों ने मनोरंजन क्षेत्र में बैटरी से चलने वाली बाइक, ट्रैम्पोलिन और तीरंदाजी जैसी गतिविधियों का आनंद लिया। कुछ समय हम चाँदनी रात में मंदिर परिसर में बैठे रहे और वहाँ की दिव्य शांति का अनुभव करते रहे। रात्रि होने पर हम होटल लौटे, भोजन किया और विश्राम के लिए सो गए, क्योंकि अगले दिन हमें लंबी यात्रा करनी थी।

दूसरा दिन : ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग

सुबह पाँच बजे स्नान और नाश्ता कर हम पुनः यात्रा पर निकल पड़े। राष्ट्रीय राजमार्ग पर महाराष्ट्र-मध्य प्रदेश सीमा की ओर बढ़ते हुए दोनों ओर फैली हरियाली और ऊँची पहाड़ियों ने यात्रा को

और भी आनंदमय बना दिया। कुछ ही समय में हमने मध्य प्रदेश में प्रवेश किया।

हमारा अगला गंतव्य था भगवान शिव के बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक — ओंकारेश्वर। रास्ते के प्राकृतिक दृश्यों का आनंद लेते हुए हम ओंकारेश्वर पहुँच गए।

वहाँ पहुँचकर सबसे पहले हमने गजानन महाराज संस्थान में पारिवारिक कक्ष लिया, जो अत्यंत साधारण शुल्क पर उपलब्ध था। थोड़ी देर विश्राम के बाद हम पैदल मंदिर दर्शन के लिए निकल पड़े।

ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग पवित्र नर्मदा नदी के तट पर स्थित है। एक ओर नगर और दूसरी ओर मंदिर स्थित है, जिन्हें एक पैदल पुल जोड़ता है। सौभाग्य से भीड़ कम थी, इसलिए हमें शीघ्र दर्शन प्राप्त हो गए। भगवान शिव के ज्योतिर्लिंग स्वरूप के दर्शन कर मन श्रद्धा और आनंद से भर गया।

दर्शन के बाद हमने नर्मदा नदी में नौका विहार किया। शांत जलधारा, ठंडी हवाएँ और घाटों का दृश्य अद्भुत था। इसके पश्चात हमने ममलेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन भी किए, जिसे ओंकारेश्वर का ही दूसरा स्वरूप माना जाता है।

तीसरा दिन : इंदौर की ओर

अगले दिन हम इंदौर के लिए रवाना हुए। इंदौर मध्य प्रदेश का सबसे बड़ा व्यावसायिक नगर है और अपनी स्वच्छता, सुंदरता तथा स्वादिष्ट खान-पान के लिए पूरे देश में प्रसिद्ध है।

बड़ा शहर होने के कारण यहाँ ठहरने के अनेक विकल्प उपलब्ध थे। हमें शीघ्र ही उचित मूल्य पर एक अच्छा होटल मिल गया। विश्राम करने के बाद हम शहर भ्रमण के लिए निकले। एक ऑटो रिक्शा लेकर हमने प्रमुख स्थलों का भ्रमण किया।

संगमरमर से निर्मित अन्नपूर्णा मंदिर रात्रि की रोशनी में अत्यंत भव्य और आकर्षक दिखाई दे रहा था। इसके अलावा हमने इंदौर के प्रसिद्ध व्यंजनों का स्वाद भी लिया और फिर होटल लौट आए।

महाकाल की नगरी उज्जैन

अगली सुबह हमारा कारवाँ उज्जैन की ओर बढ़ चला। मध्य प्रदेश पर्यटन विभाग के होटल में हमारी अग्रिम बुकिंग थी। होटल विशाल, सुविधासंपन्न एवं आरामदायक था।

भोजन के बाद हम महाकालेश्वर मंदिर जाने की योजना बना रहे थे। तभी संयोगवश एक ऑटो चालक मिला जिसकी मंदिर समिति से जुड़े लोगों से अच्छी पहचान थी। उसकी सहायता से हमें मंदिर के विषय में महत्वपूर्ण जानकारी मिली और हम उचित प्रवेश द्वार तक आसानी से पहुँच गए।

हम सबसे पहले महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन के लिए पहुँचे। भीड़ अपेक्षाकृत कम थी। बच्चों के साथ होने के कारण हमें कुछ सुविधा मिली और लगभग 20 मिनट में दर्शन हो गए।

रात्रि के समय रोशनी से जगमगाता महाकाल लोक अत्यंत दिव्य प्रतीत हो रहा था। वहाँ स्थापित विशाल मूर्तियाँ और भव्य परिसर मन को मंत्रमुग्ध कर रहे थे। हम बार-बार उस परिसर में घूमते रहे, किंतु मन नहीं भर रहा था। अंततः महाकाल को प्रणाम कर हम होटल लौट आए।

अगले दिन हमने उसी ऑटो से उज्जैन दर्शन किया। भारत माता मंदिर, चिंतामण गणेश मंदिर, हरसिद्धि मंदिर, काल भैरव मंदिर तथा संग्रहालय जैसे प्रमुख स्थलों का भ्रमण किया और स्थानीय व्यंजनों का आनंद लिया।

भोपाल और पचमढ़ी

उज्जैन से हम भोपाल पहुँचे। चौड़े और सुगम राजमार्ग के कारण यात्रा सुखद रही। भोपाल अपनी ऐतिहासिक विरासत और आधुनिक विकास का सुंदर संगम है।

इसके बाद हम अपनी यात्रा के सबसे आकर्षक पड़ाव पचमढ़ी की ओर रवाना हुए। घुमावदार रास्ते, हरियाली से ढके पर्वत और ठंडी हवाएँ इस यात्रा को रोमांचक बना रहे थे। रात तक हम पचमढ़ी पहुँचे, जहाँ मध्य प्रदेश पर्यटन विभाग के होटल में हमारी बुकिंग थी।

रात्रि में जंगल क्षेत्र में घूमने की अनुमति नहीं थी, इसलिए हम स्थानीय बाजार में घूमने निकल गए। पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित लेज़र शो में "सतपुड़ा की रानी" पचमढ़ी और सतपुड़ा टाइगर रिजर्व की जानकारी प्रस्तुत की गई।

अगले दिन हमने जिप्सी सफारी का आनंद लिया। पचमढ़ी झील में नौका विहार किया और बच्चों ने विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों में हिस्सा लिया। प्राकृतिक सौंदर्य, शांत वातावरण और पहाड़ी मार्गों ने हमें मंत्रमुग्ध कर दिया।

माना जाता है कि हमारे देश के प्रथम राष्ट्रपति राजेंद्र प्रसाद जी जब भी पचमढ़ी आते थे तो इस पार्क मे सुबह टहलने आते थे जिसकी वजह से इसको राजेंद्र गार्डन के नाम से भी जाना जाता है।

नागपुर और वापसी

पचमढ़ी से आगे बढ़ते हुए हम सतपुड़ा के घने जंगलों के बीच से नागपुर पहुँचे। रात्रि विश्राम के लिए होटल में ठहरने के बाद हमने शहर भ्रमण का निर्णय लिया।

नागपुर की स्वच्छता और सुव्यवस्थित सड़कों ने प्रभावित किया। शहर की प्रसिद्ध झील, मंदिरों और बाजारों का भ्रमण किया। वहाँ के खान-पान और स्थानीय वातावरण का आनंद लेने के बाद हम होटल लौट आए।

अगले दिन हमने महाराष्ट्र के प्रसिद्ध समृद्धि महामार्ग (एक्सप्रेसवे) से यात्रा की। यह आधुनिक और सुव्यवस्थित मार्ग यात्रा को अत्यंत तेज और आरामदायक बनाता है।

कुछ समय बाद हम सुरक्षित अपने घर पहुँच गए और इस प्रकार लगभग दो सप्ताह की हमारी अविस्मरणीय मध्य प्रदेश यात्रा संपन्न हुई।

यह यात्रा केवल दर्शनीय स्थलों का भ्रमण नहीं थी, बल्कि नए अनुभवों, आध्यात्मिक शांति, प्राकृतिक सौंदर्य और विभिन्न संस्कृतियों से परिचय का अवसर भी थी। यात्रा के दौरान मिले लोग अत्यंत विनम्र और सहयोगी थे, जिनसे बहुत कुछ सीखने को मिला।

सचमुच, महाकाल की नगरी उज्जैन, ओंकारेश्वर की आध्यात्मिकता, इंदौर की स्वच्छता, भोपाल की संस्कृति और पचमढ़ी की प्राकृतिक सुंदरता जीवनभर स्मरणीय रहेंगी। यह यात्रा हमारे परिवार के लिए यादों का एक अनमोल खजाना बन गई।

एक मासूम सवाल

अर्पित सिंह सिसोदिया
(उप प्रबंधक)

कुछ महीने पहले मेरी दूसरी बेटी का जन्म हुआ। उस पल की खुशी अपार थी—जिसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। वह खुशी निर्मल, गहरी और विनम्र बना देने वाली थी। लेकिन उस खुशी के साथ एक शांत-सी जिम्मेदारी का एहसास भी आया, और कहीं भीतर कुछ ऐसी चिंताएँ भी थीं, जिन्हें मैंने जानबूझकर नहीं चुना था, लेकिन नज़रअंदाज़ भी नहीं कर सकता था।

माता-पिता के रूप में हम हमेशा अपने बच्चों के भविष्य के बारे में सोचते रहते हैं—उनकी सुरक्षा, उनकी शिक्षा, उनका पालन-पोषण, और वे किस तरह के इंसान बनेंगे। लेकिन जब बात बेटियों की होती है, तो आज के समय में इसमें एक अतिरिक्त चिंता भी जुड़ जाती है। ऐसा नहीं है कि हम उन्हें अलग दृष्टि से देखते हैं, लेकिन कई बार दुनिया ऐसा करती नजर आती है।

यह नहीं कहा जा सकता कि चुनौतियाँ केवल लड़कियों के लिए ही हैं—आज हर बच्चा दबावों और अनिश्चितताओं का सामना करता है। लेकिन अगर हम अपने समाज को ईमानदारी से देखें, तो ये नकारना मुश्किल है कि लड़कियाँ अक्सर अलग और कभी-कभी अधिक कठिन चुनौतियों का सामना करती हैं। सुरक्षा से जुड़ी चिंताएँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, और गहराई से जड़ें जमा चुकी धारणाएँ—कुछ दिखने वाली हैं, और कई अदृश्य—उनके अनुभवों को लगातार प्रभावित करती हैं।

इस पूरी स्थिति को और जटिल बनाता है यह तथ्य कि यह भेदभाव कई बार बहुत सूक्ष्म होता है। यह हमेशा खुलकर दिखाई देने वाला नहीं होता। कई बार यह साधारण-सी टिप्पणियों में, हल्के-फुल्के मज़ाक में, पहले से तय भूमिकाओं में या अनकही अपेक्षाओं में छिपा होता है। एक पुरुष होने के नाते, हम कई बार अनजाने में इसका हिस्सा बन जाते हैं—बिना यह समझे कि हमारे छोटे-छोटे व्यवहार एक बच्ची के आत्मविश्वास को कितनी गहराई से प्रभावित कर सकते हैं। इसका असर इतना धीमा होता है कि कई बार उन्हें खुद भी इसे समझने में सालों लग जाते हैं।

कुछ दिन पहले, मेरे साथ एक ऐसा अनुभव हुआ जो मेरे भीतर लंबे समय तक रहा। यह कोई बड़ी या नाटकीय घटना नहीं थी, लेकिन इसने मुझे गहराई से सोचने पर मजबूर कर दिया—सिर्फ एक पिता के रूप में नहीं, बल्कि एक इंसान के रूप में भी।

हाल ही में मेरी बड़ी बेटी, जो छह साल की है, को क्रिकेट में दिलचस्पी होने लगी। जैसे हर बच्चे को होती है, उसे भी इस खेल की ऊर्जा, बड़े शॉट्स और उत्साह ने आकर्षित किया। हमने साथ बैठकर पुरुष टी20 विश्व कप देखा, और मैंने उसकी जिज्ञासा को धीरे-धीरे बढ़ते हुए महसूस किया। वह खेल को समझने

लगी, चौके-छक्कों पर खुश होने लगी, और भरे हुए स्टेडियम का माहौल—दर्शकों का जोश, संगीत, और हजारों लोगों का उत्साह—उसे बेहद रोमांचक लगता था।

भारत की सफलता ने उसके उत्साह को और बढ़ा दिया।

कुछ ही समय बाद, हमने महिला टी20 विश्व कप का एक ग्रुप स्टेज मैच देखने का निर्णय लिया। मैच के दौरान जब एक चौका लगा, तो मैंने सहज रूप से उसकी ओर देखा—उम्मीद करते हुए कि वह पहले जैसा ही उत्साह दिखाएगी।

लेकिन इस बार उसके चेहरे पर उलझन थी। फिर उसने मुझसे एक सवाल पूछा, जिसके लिए मैं बिल्कुल तैयार नहीं था:

"पापा, यहाँ दर्शक क्यों नहीं हैं? स्टेडियम खाली क्यों है?"

उस समय मेरे पास कोई जवाब नहीं था।

वह एक ऐसा पल था, जब जैसे समय ठहर गया हो। मेरे मन में कई तरह के जवाब एक साथ आने लगे। मैं उसे एक आसान सा जवाब दे सकता था—कि यह शुरुआती मैच है, इसलिए लोग कम आए हैं; या आगे चलकर भीड़ बढ़ जाएगी; या यह कि पुरुष मैचों में भी शुरुआत में ऐसा होता है। मैं इस सवाल को टाल भी सकता था, उसे एक जटिल सच्चाई से बचाने के लिए।

लेकिन भीतर से मैं जानता था—यह सिर्फ एक खाली स्टेडियम की बात नहीं थी।

सच्चाई इतनी सरल नहीं है, इसके कई आयाम हैं।

जिन खेलों में पुरुष और महिलाएँ दोनों भाग लेते हैं, उनमें सिर्फ सहभागिता ही नहीं, बल्कि दर्शकों की संख्या में भी अंतर दिखाई देता है। इसका एक सामान्य कारण शारीरिक अंतर को माना जाता है। कई खेलों में पुरुष औसतन अधिक गति, ताकत और शक्ति के साथ खेलते हैं, जिससे खेल का स्तर तेज और अधिक तीव्र नजर आता है। इससे दर्शकों को एक अलग तरह का रोमांच महसूस होता है।

लेकिन पूरी बात को केवल इसी कारण से समझना अधूरा होगा—और शायद सही भी नहीं।

क्योंकि दर्शकों की पसंद केवल शारीरिक क्षमता से तय नहीं होती। यह इतिहास, दृश्यता, निवेश और उनसे जुड़ी कहानियों से भी प्रभावित होती है।

पुरुष खेलों को दशकों से अधिक संसाधन, मीडिया कवरेज और संस्थागत समर्थन मिला है। उन्हें समय मिला है—कहानियाँ बनाने का, खिलाड़ियों को पहचान देने का, और दर्शकों के साथ भावनात्मक जुड़ाव विकसित करने का। वहीं दूसरी ओर, महिला खेलों को यह अवसर अपेक्षाकृत हाल ही में मिलना शुरू हुआ है।

जब कम मैच दिखाए जाते हैं, तो कहानियाँ भी कम बनती हैं। जब कहानियाँ कम होती हैं, तो दर्शकों का जुड़ाव भी कम होता

है। और जब जुड़ाव कम होता है, तो यह चक्र चलता रहता है।

तो उस पल में मेरी बेटी ने सिर्फ एक खाली स्टेडियम नहीं देखा—उसने एक गहरी असमानता का परिणाम देखा।

और अचानक, मैं एक कठिन सवाल के सामने खड़ा था—यह सवाल उससे ज्यादा, मैं खुद से पूछ रहा था: मैं उसे कितना बताऊँ? और उससे भी महत्वपूर्ण—कैसे बताऊँ?

छह साल की उम्र में वह अभी इतनी छोटी है कि इन जटिल सामाजिक मुद्दों को पूरी तरह समझ नहीं सकती। लेकिन वह इतनी बड़ी जरूर हो चुकी है कि अंतर को देख सके। और जब एक सवाल पूछा जाता है, तो उसे अनुत्तरित नहीं छोड़ा जा सकता।

अगर मैं सच्चाई को पूरी तरह छुपाता, तो आगे चलकर भ्रम पैदा होता। और अगर मैं उसे बिना संवेदनशीलता के सच बता देता, तो यह डर था कि कहीं इस सच्चाई से आहत होकर वह उन खेलों से ही दूर न हो जाए, जिनमें वह अच्छी है।

यही वह संतुलन है, जिसके बारे में हम अक्सर बात नहीं करते।

क्योंकि यह केवल खेल तक सीमित नहीं था। अगर मैं इस दिशा में आगे बढ़ता, तो यह बातचीत कई और विषयों तक पहुँच सकती थी—जैसे अवसरों में असमानता, सुरक्षा से जुड़ी चिंताएँ, शिक्षा एवं स्वास्थ्य तक असमान पहुँच, कार्यस्थलों में असमान वेतन, शिक्षित समाज में भी मौजूद सूक्ष्म भेदभाव, शादी, मातृत्व, और व्यवहार को लेकर सामाजिक दबाव और यह कि कैसे कई बार महिलाओं के फैसलों—करियर से लेकर कपड़ों तक—को अलग नजरिए से देखा जाता है।

यह सब एक छोटे से सवाल से शुरू हुआ था: “स्टेडियम खाली क्यों है?”

उस पल मुझे एक महत्वपूर्ण बात समझ में आई।

असल चुनौती वह सवाल नहीं था, बल्कि मेरी अपनी तैयारी थी।

माता-पिता के रूप में हम जीवन की बड़ी घटनाओं के लिए तैयारी करते हैं—शिक्षा, करियर और महत्वपूर्ण निर्णयों के लिए। लेकिन हम उन छोटे, अचानक आने वाले सवालों के लिए तैयार नहीं रहते, जो बच्चों के दुनिया को समझने के नजरिए को आकार देते हैं।

बच्चे किसी उद्देश्य के साथ सवाल नहीं पूछते। वे सच्चाई और जिज्ञासा के साथ पूछते हैं। और हमारा उत्तर ही उनकी सोच की नींव बनता है।

वह दिन मेरे लिए एक चेतावनी जैसा था।

मुझे यह एहसास हुआ कि मैं सवालों का इंतजार नहीं कर सकता। मुझे पहले से तय करना होगा कि मैं अपने बच्चों को कौन से मूल्य देना चाहता हूँ, और कि मैं उन्हें समानता, संवेदनशीलता और न्याय के बारे में कैसे समझाऊँ — धीरे-धीरे, उनकी उम्र के अनुसार, और सच्चाई के साथ।

क्योंकि अंततः, वे दुनिया के बारे में सीखेंगे ही।

अगर हमसे नहीं, तो अधूरी जानकारी, गलत उदाहरणों या ऐसे अनुभवों से जो उन्हें सही दिशा न दे सकें।

और यह जिम्मेदारी केवल बेटियों के माता-पिता तक सीमित नहीं है।

यह उतनी ही महत्वपूर्ण—शायद उससे भी अधिक—बेटों के माता-पिता के लिए है। क्योंकि एक समान समाज केवल लड़कियों को सशक्त करने से नहीं बनेगा, बल्कि ऐसे लड़के तैयार करने से बनेगा जो सम्मान करना, समझना और सही सवाल उठाना जानते हों।

हम हमेशा सही नहीं होंगे। कई बार हम रुकेंगे, सोचेंगे, या मानेंगे कि हमें जवाब देने के लिए समय चाहिए। और यह बिल्कुल स्वाभाविक है। क्योंकि बच्चों को यह नहीं याद रहता कि हमारे पास हर सवाल का जवाब था या नहीं—बल्कि यह याद रहता है कि क्या हम उनके साथ संवाद करने के लिए तैयार थे।

उस पल पर विचार करते हुए मुझे एक और बात महसूस हुई—यह केवल पेरेंटिंग का विषय नहीं है। हमारे घरों में जो पैटर्न हम देखते हैं, वही कई बार हमारे कार्यस्थलों में भी दिखाई देते हैं—

जहाँ निष्पक्षता और समावेशन केवल नीतियों से नहीं, बल्कि रोज़मर्रा के अनुभवों से तय होते हैं। इरादों और वास्तविकता के बीच का अंतर अक्सर छोटे-छोटे संकेतों में सामने आता है—निर्णयों को कैसे महसूस किया जाता है, अवसर कैसे बाँटे जाते हैं, और किसकी आवाज कितनी सुनी जाती है। जैसे मेरी बेटी ने एक खाली स्टेडियम को महसूस किया, वैसे ही कर्मचारी भी ऐसे संकेत देखते हैं और अपने कार्यस्थल के प्रति विश्वास बनाते हैं। एक साथी और एक प्रबंधक के रूप में हमारी जिम्मेदारी केवल ढांचा तैयार करने की नहीं है, बल्कि यह सुनिश्चित करने की है कि हर व्यक्ति खुद को मूल्यवान और सुना हुआ महसूस करे—क्योंकि अंततः विश्वास ऐसे ही पलों में बनता है, सही उत्तरों से नहीं, बल्कि ईमानदार संवाद से।

मेरी बेटी के उस मासूम सवाल ने सिर्फ खेल में अंतर को नहीं दिखाया, बल्कि हमारे समाज की एक गहरी सच्चाई को उजागर किया—और हमें, एक माता-पिता और एक पेशेवर के रूप में, हमारी जिम्मेदारी की याद दिलाई।

हम सब कुछ एक रात में नहीं बदल सकते। लेकिन हम शुरुआत कर सकते हैं—अपने घर से, अपने कार्यस्थल से। थोड़ा और जागरूक होकर। थोड़ा और संवेदनशील होकर।

और थोड़ा और तैयार होकर।

क्योंकि चाहे घर हो या कार्यस्थल, जिन सवालों को हम स्वीकार करते हैं, वही उस दुनिया को आकार देते हैं जिसे हम धीरे-धीरे बना रहे हैं।

काव्यांजलि

डॉ. इन्दिरा
(उप प्रबंधक)

बुद्ध गए

(बोधगया में बिताए एक दिन की याद में)

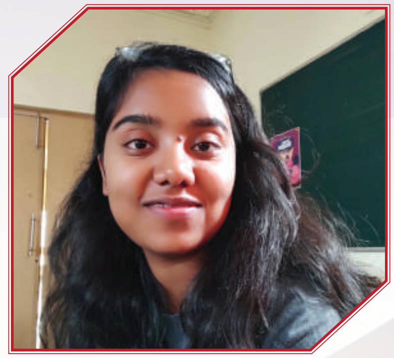
दुर्गम जंगलों में बरसों तक भटककर आए,
एक बरगद तले जीवन के सूत्र पाए,
और बुद्ध गए।
दुःख-सागर में डूबे जीवों को किनारे जो लाना था
दया, करुणा और प्रेम सिखाकर थोड़ा-सा इंसान जो बनाना था
सो बुद्ध गए
जाते-जाते
"अप्प दीपो भव" कह गए।

आज उसी बोधिवृक्ष के
वंशज पीपल को घेरे,
गेरुए वस्त्रों में लिपटे,
पालथी मारे,
दुष्कर आसन में देह साधे,
कैवल्य पाने की कातर चाह में
उस ओर एकटक जमी ललचाई आँखें
कि शायद
फूट पड़े ज्ञान की वही चमकदार रोशनी,
और भिक्षु से सिद्ध बन जाएँ।

वहीं किसी कोने में बेहोश पड़ी दो बच्चियाँ,
उनके चेहरे पर भिनभिनाती मक्खियाँ,
और उनके चारों ओर गुजरती असंख्य दृष्टियाँ।
वे सबको दिखती हैं, फिर भी कोई उन्हें देखता नहीं
क्योंकि दिखना उनका नहीं भाता
तो नज़रों को तत्क्षण दूर ठेला जाता
मानो कुछ भी तो नहीं देखा!

नज़रें मेरी भी कहाँ टिक पाई थीं...
संवेदनशून्यता!
परन्तु दृश्य अटका रह गया अब सिद्धार्थ के ग्लानिबोध का
एक क्षणांश लिए अपराधी मन पूछता है
क्या उन्हें दुलारने में कैवल्य न था?
यही दुलार,
यही दया सिखाने
बुद्ध गए।

अनोखा संसार



अर्शिका वर्मा
(सहायक प्रबंधक)

मन! यह संसार अनोखा है।
सब तेरा, मेरा, धोखा है।
कोई न किसी का मीत यहाँ
सब स्वार्थ की है प्रीत यहाँ
बस काम हरि का चोखा है।
मन लगा हरी से ध्यान

तज दे सारे अरमान
वह रखता लेखा-जोखा है।
जग के विषयों में भूल नहीं
धन-दौलत में फूल नहीं
ले सोच, समझ, यह धोखा है।
मन! यह संसार अनोखा है।

मुंबई का मध्यम वर्ग: लोन, सपने, खुशी और संघर्ष

अजीत बारला
(वरिष्ठ प्रबंधक)

मुंबई को हमेशा “सपनों का शहर” कहा जाता है। यह शहर लाखों लोगों को अपने पास बुलाता है—एक बेहतर जीवन, अच्छी नौकरी और सुरक्षित भविष्य के सपनों के साथ। लेकिन

इन सपनों की कीमत भी बहुत बड़ी होती है। ऊँचे किराए, महंगी ज़िंदगी और सीमित आय के बीच, मुंबई का मध्यम वर्ग एक ऐसे चौराहे पर खड़ा है जहाँ उसे अपने सपनों और अपनी वास्तविकता के बीच संतुलन बनाना पड़ता है। इसी संतुलन का सबसे बड़ा साधन बनता है—लोन।

आज का मध्यम वर्ग लोन को सिर्फ एक वित्तीय साधन नहीं, बल्कि अपने सपनों को पूरा करने का रास्ता मानता है। चाहे घर खरीदना हो, बच्चों की पढ़ाई हो या एक बेहतर जीवनशैली अपनानी हो—इन सबके लिए लोन एक सहारा बन जाता है। लेकिन सवाल यह है कि क्या यह सहारा हमेशा मददगार साबित होता है, या धीरे धीरे एक बोझ बन जाता है?

मध्यम वर्ग लोन क्यों लेता है?

मुंबई जैसे शहर में रहने के लिए अच्छी आय होना जरूरी है, लेकिन बहुत सारे लोगों की आय इतनी नहीं होती कि वे अपने सपनों को बिना लोन के पूरा कर सकें। यहाँ एक छोटा सा घर खरीदना भी करोड़ों का सौदा बन जाता है। इसलिए मध्यम वर्ग के सामने दो ही विकल्प होते हैं—या तो किराए के घर में रहो या लोन लेकर अपना घर बनाओ।

लोन लेने का सबसे बड़ा कारण है—सपनों को जल्दी पूरा करना। लोग यह सोचते हैं कि अगर वे आज लोन लेकर घर खरीद लेते हैं, तो वे कई साल किराए देने से बच सकते हैं और भविष्य में उनके पास एक संपत्ति होगी। इसी तरह, शिक्षा लोन या पर्सनल लोन से वे अपने बच्चों के लिए बेहतर अवसर तैयार करना चाहते हैं।

₹50,000 सैलरी वाले परिवार की जिंदगी-

अगर किसी व्यक्ति की सैलरी ₹50,000 है, तो मुंबई में उसका जीवन एक लगातार चलने वाला संघर्ष है। किराया ही उसकी आय का बड़ा हिस्सा खा जाता है। बाकी पैसे में उसे राशन, बिजली, यात्रा, बच्चों की जरूरतें और अन्य खर्च पूरे करने होते हैं।

जब ऐसे परिवार पर लोन समान मासिक किस्त का बोझ पड़ता है, तब स्थिति और कठिन हो जाती है। हर महीने की शुरुआत में ही बजट तय करना पड़ता है। कोई अतिरिक्त खर्च या अचानक बीमारी आ जाए तो पूरा संतुलन बिगड़ जाता है।

इस स्थिति में जीवन "जीने" से ज्यादा "चलाने" जैसा हो जाता है। यहाँ सपने होते हैं, लेकिन उन्हें पूरा करने के लिए हर दिन संघर्ष करना पड़ता है।

₹1 लाख सैलरी वाले परिवार की हकीकत

बहुत से लोगों को लगता है कि ₹1 लाख की सैलरी में जीवन आसान हो जाता है। लेकिन मुंबई में यह भी पूरी तरह सच नहीं है। ज्यादा सैलरी के साथ खर्च भी बढ़ जाते हैं—अच्छा घर, बच्चों की बेहतर शिक्षा, और थोड़ा आरामदायक जीवन।

जब इस आय में से समान मासिक किस्त कटती है, तो परिवार को फिर भी अपने खर्चों को सावधानी से नियंत्रित करना पड़ता है। बचत करना कठिन हो जाता है और हर निर्णय सोच समझकर लेना पड़ता है।

यहाँ जीवन थोड़ा स्थिर जरूर होता है, लेकिन पूरी तरह निश्चिंत नहीं।

लोन के फायदे -

लोन हमेशा बुरा नहीं होता। अगर सही तरीके से लिया जाए, तो यह जीवन को बेहतर बना सकता है।

i) पहला फायदा है—सपनों की जल्दी पूर्ति। बिना लोन के जिस चीज को पाने में 10 साल लगते, वह लोन से तुरंत मिल जाती है।

ii) दूसरा—संपत्ति का निर्माण। घर का लोन लेकर धीरे धीरे व्यक्ति एक बड़ी संपत्ति बना सकता है।

iii) तीसरा—अनुशासन । समान मासिक किस्त भरने की आदत व्यक्ति को आर्थिक रूप से जिम्मेदार बनाती है।

इस तरह देखा जाए तो लोन एक अवसर भी है—अगर समझदारी से लिया जाए।

लोन के नुकसान -

लेकिन लोन के साथ खतरे भी आते हैं। सबसे बड़ा खतरा है—समान मासिक किस्त का जाल ।

जब व्यक्ति एक के बाद एक लोन लेने लगता है—घर, गाड़ी, मोबाइल, क्रेडिट कार्ड—तो उसकी आय का बड़ा हिस्सा हर महीने समान मासिक किस्त में चला जाता है।

इसका परिणाम होता है:

- तनाव ,
- बचत की कमी,
- भविष्य के लिए असुरक्षा।

धीरे धीरे व्यक्ति सिर्फ समान मासिक किस्त भरने के लिए काम करने लगता है। जीवन का आनंद कम हो जाता है और हर महीने की शुरुआत चिंता से होती है।

खुशी और संघर्ष का मेल-

मुंबई का मध्यम वर्ग एक अनोखी कहानी है—यहाँ खुशी और संघर्ष दोनों साथ चलते हैं।

खुशी तब मिलती है जब कोई व्यक्ति अपना घर खरीदता है, बच्चों को अच्छे स्कूल में भेजता है, और अपने परिवार के लिए बेहतर जीवन बनाता है। समान मासिक किस्त भरते भरते जब एक दिन वह घर उसका अपना हो जाता है, तो वह गर्व और संतोष की भावना शब्दों में बयान नहीं की जा सकती।

लेकिन संघर्ष हर दिन का हिस्सा है। हर महीने समान मासिक किस्त देना, खर्चों को संभालना, और भविष्य की चिंता करना—यह सब एक निरंतर दबाव पैदा करता है।

1980 और 2025 में खर्च करने के तरीके में अंतर –

हमारे माता पिता के जमाने में कमाई और खर्च कुछ अलग था जो आज बिलकुल अलग है। हो सकता है कुछ लोगों को कम चीजों में ही पहले संतुष्टि मिल जाती थी जो आज बहुत कुछ होते हुए भी जिंदगी असंतुष्ट सी लगती है ।

खर्च का क्षेत्र	1980 के आसपास	2025 के आसपास
भोजन (Food)	आय का 40-50%	आय का 20-30%
आवास (घर/किराया)	अपेक्षाकृत कम	समान मासिक किस्त और किराया प्रमुख खर्च
शिक्षा	कम फीस, सरकारी स्कूल	निजी स्कूल, कोचिंग और उच्च शिक्षा पर अधिक खर्च
स्वास्थ्य	सीमित चिकित्सा खर्च	अस्पताल, दवाइयाँ और स्वास्थ्य बीमा पर अधिक खर्च
यातायात	साइकिल, बस, ट्रेन	कार, ईंधन, कैब और हवाई यात्रा
संचार	डाक और लैंडलाइन	मोबाइल, इंटरनेट, ओटीटी इंटरनेट-आधारित सेवा और डेटा प्लान
मनोरंजन	रेडियो, सिनेमा, दूरदर्शन	ओटीटी इंटरनेट-आधारित सेवा, सोशल मीडिया, गेमिंग और पर्यटन
प्रौद्योगिकी	बहुत कम	स्मार्टफोन, लैपटॉप, स्मार्ट टीवी आदि
बचत	आय का बड़ा हिस्सा बचत	उपभोग बढ़ने से बचत का अनुपात कम
बीमा व निवेश	सीमित जागरूकता	बीमा, म्यूचुअल फंड और रिटायरमेंट प्लानिंग पर अधिक ध्यान

मुख्य परिवर्तन -

1. आवश्यकताओं से सुविधाओं की ओर-

1980 में अधिकांश आय भोजन, कपड़े और आवास जैसी मूलभूत जरूरतों पर खर्च होती थी। आज लोग जीवनशैली और सुविधाओं पर अधिक खर्च करते हैं।

2. तकनीकी खर्च का उदय -

1980 में मोबाइल, इंटरनेट और ओटीटी इंटरनेट-आधारित सेवा जैसी कोई मासिक लागत नहीं थी। 2025 में ये नियमित खर्च बन चुके हैं।

3. शिक्षा और स्वास्थ्य महंगे हुए-

उच्च शिक्षा, कोचिंग, निजी अस्पताल और स्वास्थ्य बीमा आज परिवार के बजट का बड़ा हिस्सा हैं।

4. आवास सबसे बड़ा खर्च -

बड़े शहरों में मकान की कीमतों और EMI ने परिवारों के मासिक बजट पर बड़ा प्रभाव डाला है।

एक मध्यमवर्गीय परिवार का संभावित बजट -

1980

- भोजन – 45%
- घर – 15%
- शिक्षा – 5%
- परिवहन – 5%
- बचत – 20%
- अन्य – 10%

2025

- घर/EMI – 30%
- भोजन – 20%
- शिक्षा – 12%
- स्वास्थ्य – 10%
- परिवहन – 10%
- मोबाइल/इंटरनेट – 5%
- बचत एवं निवेश – 13%

1980 में अधिकांश खर्च "रोटी, कपड़ा और मकान" पर केंद्रित था, जबकि 2025 में आवास, शिक्षा, स्वास्थ्य, तकनीक, यात्रा और जीवनशैली संबंधी सेवाओं पर अधिक खर्च किया जा रहा है। वर्तमान समय में सुविधा और अनुभव (Experience) आधारित खर्चों का महत्व काफी बढ़ गया है।

क्या लोन लेना सही है?

इसका जवाब सीधा "हाँ" या "नहीं" में नहीं है।

लोन लेना सही है—

✓ अगर आपकी आय स्थिर है।

✓ अगर समान मासिक किस्त आपकी क्षमता के अंदर है।

✓ अगर आपके पास आपातकाल के लिए बचत है।

लेकिन लोन गलत साबित होता है—

× जब बिना योजना के लिया जाए।

× जब समान मासिक किस्त आय का बहुत बड़ा हिस्सा बन जाए।

× जब सिर्फ दिखावे या उच्च जीवन शैली के लिए लिया जाए।

निष्कर्ष

मुंबई का मध्यम वर्ग हर दिन एक संतुलन बनाता है—
सपनों और हकीकत के बीच,

खुशी और संघर्ष के बीच,

आज और भविष्य के बीच।

लोन इस संतुलन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह कभी सहारा बनता है, तो कभी बोझ।अंत में यही कहा जा सकता है— लोन जिंदगी का रास्ता आसान बना सकता है, लेकिन अगर समझदारी न हो तो वही रास्ता मुश्किल भी बना देता है।मुंबई का मध्यम वर्ग इसी सच्चाई के साथ हर दिन आगे बढ़ता है—

थोड़ी खुशी, थोड़ा संघर्ष,

और ढेर सारे सपनों के साथ।

पुस्तकों से दूर करती रील संस्कृति, किताबों की वापसी की संभावना

साक्षी विनोद दुधानी
(सहायक प्रबंधक)

समाज के निर्माण में साहित्य की भूमिका उतनी ही मौलिक है, जितनी शरीर में रक्त की। रक्त शरीर को जीवित रखता है, जबकि साहित्य समाज को सोचने, समझने और बदलने की ताकत देता है। साहित्य केवल मनोरंजन नहीं है; वह चेतना का माध्यम है। लेखक महज शब्दों को पिरोने वाला कारीगर नहीं, बल्कि समय का साक्षात्कार करने वाला एक सजग प्रहरी है, जो अपनी लेखनी के जरिए समाज की दिशा भी तय करता है और उसकी दशा पर सवाल भी उठाता है। यही वजह है कि किसी भी युग की सच्ची तस्वीर उसके साहित्य में झलकती है। संस्कृति, मूल्य, संघर्ष, रिश्तों की परतें - सब कुछ शब्दों की कश्ती में बहकर आता है। इसलिए जब हम किताब की बात करते हैं, तब हम केवल कागज की बात नहीं करते; हम मन की गहराई, विचारों की निरंतरता और संवेदना के विस्तार की बात करते हैं।

लेकिन पिछले कुछ वर्षों में दुनिया का ध्यान एक ऐसी शक्ति ने अपनी ओर खींच लिया है, जो दिखने में मनोरंजक है, पर पढ़ने की

संस्कृति के लिए लगातार चुनौती बनती जा रही है - वह है दृश्य-प्रधान तकनीक। मोबाइल स्क्रीन के आकर्षण ने पठन-पाठन के पुराने अनुशासन को कमजोर किया है। आज पढ़ने का समय, पढ़ने का तरीका और पढ़ने की आदत, तीनों तेजी से बदल रहे हैं। ओटीटी प्लेटफॉर्म, वेब सीरीज, शॉर्ट वीडियो, इंस्टेंट रिएक्शन और अनगिनत सोशल मीडिया एप ने मनोरंजन और सूचना की दुनिया को पूरी तरह रूपांतरित कर दिया है। पहले लोग किसी कहानी, किसी उपन्यास या किसी कविता को पूरा पढ़ने के लिए समय निकालते थे; अब वही लोग मिनटों में 'रील' और 'क्लिप' के जरिए पूरा भाव पकड़ लेने की कोशिश करते हैं। परिणाम यह कि पाठक का स्थान दर्शक लेने लगा है। जहां पुस्तकें धीरे-धीरे मन में उतरती थीं, वहीं स्क्रीन की तेज चमक तत्काल प्रभाव मांगती है। इस बदलाव का असर केवल हमारी आदतों तक सीमित नहीं रहा; असर हमारे विचारों के ढंग, हमारी एकाग्रता की क्षमता और भाषा के प्रति हमारे प्रेम पर भी पड़ रहा है।

पुस्तकें जो कभी ज्ञान का मुख्य द्वार हुआ करती थीं, अब कई घरों में आलमारी की शोभा बनकर समय की प्रतीक्षा करती दिखती हैं। वह किताबें—जिन पर उंगलियों के स्पर्श की गरिमा थी, जिन्हें पढ़ने के बाद चर्चाओं के लिए गोष्ठियां सजती थीं, अब बहुत बार धूल खाती नज़र आती हैं। सच यह है कि पढ़ना एक धीमी प्रक्रिया है। किताब पढ़ने का अनुभव धैर्य मांगता है, स्मृति मांगता है, और सबसे बढ़कर एक ऐसी मानसिक स्थिति मांगता है जहां व्यक्ति ध्यान को खंडित होने से बचाकर किसी विचार-प्रवाह में देर तक टिक सके। रील संस्कृति इस टिकाव को लगातार तोड़ती है। यह संस्कृति एक पल में भाव उभारती है, पर गहराई की मांग नहीं करती। जब भाव उभरना ही लक्ष्य बन जाए, तब प्रश्नों की जड़ें कमजोर पड़ सकती हैं। तब पाठक का मन कहानी के साथ नहीं, कहानी के प्रभाव के साथ भागने लगता है।

इस संदर्भ में पुस्तक मेला जैसी परंपराएं भी बदलती दिखती हैं। पुस्तक मेला आज भी आयोजित होते हैं, लेकिन उनका चरित्र धीरे-धीरे बदल रहा है। पहले पुस्तक मेला एक ऐसी जगह थी, जहां पाठक और लेखक के बीच सीधा संवाद होता था, जहां सवाल पूछे जाते थे, पुस्तकों पर बहस होती थी, नई-पुरानी रचनाओं के बीच रिश्ते बनते थे। आज अनेक जगह पुस्तक मेला एक आयोजन-भर रह गया है—उत्सव तो है, पर पाठक-लेखक संबंध की ऊष्मा पहले जैसी नहीं। कारण स्पष्ट है: लोगों का खाली समय घटता जा रहा है या वह समय मनोरंजन की तेज धार में बह रहा है। और जहां समय ही खिसक जाए, वहां संवाद कैसे टिके?

यह भी सच है कि तकनीक ने जीवन को आसान, त्वरित और रोचक बनाया है। डिजिटल माध्यम शिक्षा, जानकारी, शोध और

रचनात्मकता के लिए भी अनगिनत रास्ते खोलते हैं। शॉर्ट वीडियो से कुछ सीख भी मिलती है, ओटीटी से कई गंभीर विषयों की पहुंच बढ़ती है, और इंटरनेट ने कई ऐसे लेखकों को भी मंच दिया है, जिन्हें पहले महज दूरी के कारण पहचान नहीं मिलती थी। लेकिन समस्या तकनीक नहीं, समस्या तकनीक का वह एकतरफा प्रभुत्व है, जो व्यक्ति को हर चीज का उपभोग तत्काल रूप में कराने की आदत डाल देता है। एकाग्रता, गहरी समझ और नियमित पठन - ये सब धैर्य की मांग करते हैं। तकनीक जितनी तेजी से लाभ देती है, उतनी तेजी से मानसिक ऊर्जा की खपत भी करती है। जब दिन-भर सूचनाओं की बौछार हो, तब दिमाग किसी एक विचार पर टिकना सीख ही नहीं पाता। उसका स्वभाव सतत बदलता रहता है। ऐसे में पठन एक श्रम प्रतीत होने लगता है।

पहले लोग पुस्तकालय में जाते थे। नई किताबों की खोज होती थी, कुछ पंक्तियों को मन में उतारने की आदत थी। गोष्ठियों में चर्चा होती थी, और चर्चा के बाद किसी विचार को और गहराई से समझने की प्रेरणा जन्म लेती थी। आज वही लोग मोबाइल स्क्रीन पर स्क्रॉल करते हैं। वे मिनटों में संतोष खोजते हैं और रील का अगला दृश्य आने से पहले ही 'अगले' की चाह में उतर जाते हैं। कथा, कविता और आलेख जैसे साहित्यिक रूप जिनकी दुनिया कल्पना के साथ-साथ भाषा की बारीकियों में प्रवेश कराती है, उनका स्थान अक्सर वीडियो कंटेंट ले लेता है। हो सकता है वीडियो भी कला है, पर उसमें शब्दों का वह विस्तार नहीं होता, जो किताब देती है। किताब पढ़ते समय पाठक खुद अर्थ बनाता है, शब्दों की गति खुद तय करता है, और वाक्यों के पीछे छिपे भाव की परतें खुद खोलता है। वीडियो में अर्थ अक्सर पहले से तैयार मिलता है। नतीजतन, पाठक का मन निष्क्रिय नहीं तो कम सक्रिय पड़ता है।

इन सबके बीच एक बड़ा सवाल उभरता है—क्या लेखन का युग समाप्त हो रहा है? इसका उत्तर सहज रूप से 'नहीं' है। यह कहना अनुचित होगा कि लेखन खत्म होने के कगार पर है। शब्द अब केवल कागज की कैद में नहीं, स्क्रीन की रोशनी में भी चमक रहे हैं। डिजिटल माध्यमों ने अभिव्यक्ति का दायरा बढ़ाया है। मंचों की कमी नहीं रही, भाषा के नए रूप सामने आए, और क्षेत्रीय लेखकों को भी व्यापक पाठक-समूह तक पहुंच मिली। सोशल मीडिया, ब्लॉगिंग, पॉडकास्ट, डिजिटल मैगज़ीन, ई-बुक प्लेटफॉर्म - ये सब साहित्य को नए रास्ते दे रहे हैं। लेखन का रूप बदल रहा है, पर उसका अस्तित्व समाप्त नहीं हो रहा।

समकालीन साहित्य आज निरंतर बदलते समाज का प्रतिबिंब बन चुका है। युवा पीढ़ी की आकांक्षाएं, सामाजिक विसंगतियां, रिश्तों की जटिलताएं, पहचान का संघर्ष—ये सब नए शिल्प और नई दृष्टि के साथ अभिव्यक्त हो रहे हैं। व्यंग्य में धार बढ़ रही है, कहानी में प्रयोग हो रहे हैं, कविता में भाषा की नई लय उभर रही है, और आलेखों में विचारों की गति तेज हो रही है। लेकिन एक बात जरूर बदली है: पुस्तकें पहले जितनी सहज लोकप्रिय नहीं रहीं। कारण सिर्फ यह नहीं कि लोगों के पास पढ़ने का समय कम है; कारण यह भी है कि पढ़ने का पुरस्कार तुरंत नहीं मिलता। स्क्रीन तत्काल पुरस्कार देती है: हंसी, झटपट भाव,

फौरन प्रतिक्रिया। किताब वह पुरस्कार देती है जो देर से पकता है, पर जब वह पकता है, तो उसका स्वाद लंबे समय तक रहता है।

इसीलिए जिम्मेदारी सिर्फ लेखकों या प्रकाशकों की नहीं, पाठकों की भी है। हमें अपनी नई पीढ़ी को फिर से किताबों के साथ जोड़ने की जरूरत है। यह काम कठिन नहीं है; बस सोच में कुछ बदलाव चाहिए। मनोरंजन के सैकड़ों साधन आ सकते हैं, लेकिन साहित्य का विकल्प नहीं हो सकता। साहित्य व्यक्ति के भीतर संवेदना जगाता है, दृष्टि विकसित करता है, और भाषा को जीवन का औजार बनाता है। यह औजार हर किसी को चाहिए—चाहे वह वैज्ञानिक बने, शिक्षक बने, इंजीनियर बने या कलाकार। क्योंकि पढ़ना केवल अध्ययन नहीं, मानसिक संस्कार भी है। जो व्यक्ति नियमित रूप से पढ़ता है, वह शब्दों की बारीकियों को समझता है, विचारों को क्रम देता है और अनुभव को गहराई से ग्रहण करता है।

अब दूसरे पक्ष की ओर भी देखना जरूरी है। आज की तकनीक ने किताबों को पूरी तरह मार नहीं दिया; कुछ हद तक उसे नए ढंग से जिंदा भी किया है। डिजिटल दौर में किताबों का प्रकाशन कारोबार भी फल-फूल रहा है। भारतीय पुस्तक बाजार वैश्विक स्तर पर मजबूत हो रहा है, और शैक्षिक पुस्तकों की बड़ी भूमिका है। इसके साथ-साथ अंग्रेजी के अलावा क्षेत्रीय भाषाओं में साहित्य के प्रति रुचि लगातार बढ़ रही है। यानी पाठक का वर्ग बदल रहा है, पर पाठक की मौजूदगी बनी हुई है। हैरानी की बात यह है कि जो सोशल मीडिया कभी किताबों का दुश्मन माना गया, वही आज उनकी तरक्की का माध्यम बनता जा रहा है। प्रकाशक रील बनाकर किताबों का प्रचार कर रहे हैं। इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर 'बुक-इन्फ्लुएंसर्स' के जरिए किताबों की चर्चा हो रही है और इससे बिक्री को भी बढ़ावा मिला है। इससे यह साबित होता है कि तकनीक को शत्रु समझना आसान है, लेकिन वास्तविकता अधिक जटिल है। तकनीक साधन है; उपयोग की दिशा तय करती है कि वह पढ़ने को बढ़ाएगी या घटाएगी।

रील के जरिए पाठक नए और पुराने जमाने के बीच एक सुखद सेतु बनाने की कोशिश भी कर रहे हैं। कोई किताब अगर रील के माध्यम से चर्चा में आती है, तो बहुत-से लोग उसे पहली बार उठाते हैं। यह शुरुआत है। समस्या तब होती है जब शुरुआत किताब से न जुड़कर केवल वीडियो के साथ ही खत्म हो जाती है। इसलिए हमें रील को 'प्रवेश-द्वार' की तरह इस्तेमाल करना सीखना होगा, 'अंतिम गंतव्य' की तरह नहीं। रील आकर्षक होती है; वह जिज्ञासा जगाती है। पर जिज्ञासा का इलाज आगे पढ़ना है। और पढ़ना वही है जहां दिमाग शांत होता है, भाव व्यवस्थित

होते हैं और स्मृति मजबूत होती है।

गहराई से पढ़ना न सिर्फ दिमाग को शांत करता है, बल्कि खोई हुई एकाग्रता भी वापस लाता है। किताब का एक अध्याय खत्म होने पर जो संतोष मिलता है, वह स्क्रोल करते वक्त नहीं मिलता। किताब की दुनिया धीरे-धीरे मन के भीतर अपना घर बनाती है। किंडल और ई-बुक्स जैसे माध्यम भले ही आए हों, पर कागज पर उकेरे शब्दों का आकर्षण पूरी तरह नहीं गया। यह आकर्षण सिर्फ खुशबू या बनावट तक सीमित नहीं है; यह भाव से जुड़ा है। पन्नों के बीच कुछ ऐसा स्थायित्व है जो मोबाइल की अस्थिर चमक में नहीं मिलता।

और यह भी याद रखना चाहिए कि किताबों की दुनिया निजी पठनीयता से आगे भी जाती है। 'बुक क्लब' आज भी आबाद हैं। साहित्य पर चर्चा करने वाले समूह, लेखक से संवाद की चाह रखने वाले पाठक, और सामूहिक पढ़ने के आयोजन - ये सब दिखाते हैं कि किताबें अब भी समुदाय का माध्यम बन सकती हैं। कई जगह डिजिटल गैजेट बंद करके बाग-बगीचों में सामूहिक तौर पर पढ़ने की आदत विकसित हो रही है। प्रकाशक भी लेखकों और पाठकों के बीच दूरी कम करने के लिए कार्यक्रम कर रहे हैं, 'मीट ऐंड ग्रीट' जैसी पहलें सामने आ रही हैं। यह सब बताता है कि इंसान कितनी ही डिजिटल हो जाए, उसे अपने जज्बात को समझने के लिए पन्नों के साथ सुकून के कुछ पल चाहिए।

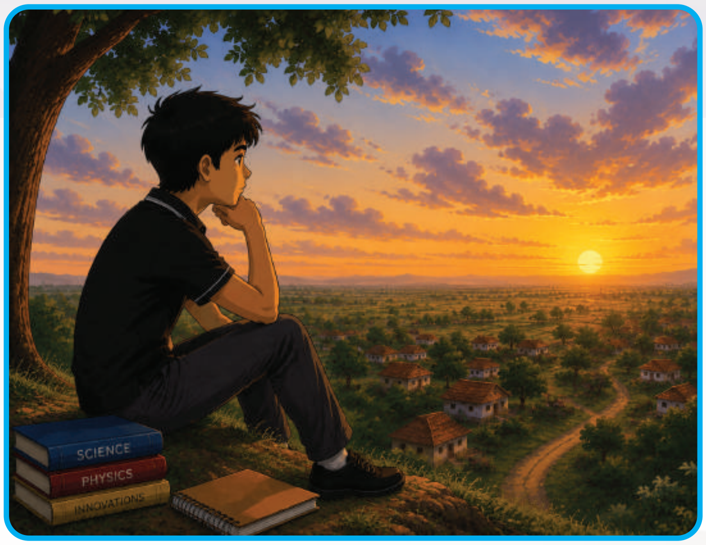
आज रील का दौर तेज है, पर किताबों की गहराई में पाठक बदस्तूर गोते लगा रहे हैं। जरूरत है तो बस एक संतुलन की, ताकि स्क्रीन की रोशनी शब्दों को मिटाए नहीं, बल्कि उन्हें

तलाशने की प्रेरणा दे। साहित्य केवल अतीत की परंपरा नहीं, भविष्य की जरूरत है। जब हम किताबों की तरफ लौटते हैं, तो हम केवल एक माध्यम नहीं अपनाते, हम अपने भीतर के विचार, संवेदना और संस्कृति को भी वापस घर देते हैं। शब्द अगर समय की साक्षी हैं, तो किताबें समय को पढ़ने का सबसे स्थिर तरीका हैं। स्याही चाहे डिजिटल हो जाए, पर शब्दों की रोशनी कभी बुझ नहीं सकती।

क्षितिज के उस पार

कार्तिक गहलोत
(सहायक प्रबंधक)

गाँव के किनारे बसे छोटे से घर में रहने वाला अर्जुन बचपन से ही आसमान को बड़ी उत्सुकता से देखा करता था। हर शाम जब सूरज धीरे-धीरे डूबता, वह दूर क्षितिज को निहारते हुए सोचता, "उसके पार आखिर क्या होगा?" उसके पिता एक किसान थे और चाहते थे कि अर्जुन भी खेती-बाड़ी संभाले, लेकिन अर्जुन के मन में कुछ बड़ा करने का सपना था।



गाँव में संसाधनों की कमी थी। स्कूल भी साधारण था, लेकिन अर्जुन पढ़ाई में बहुत तेज था। उसके शिक्षक अक्सर कहते, "सपनों की ऊँचाई नहीं, उन्हें पूरा करने का साहस महत्वपूर्ण होता है।" यह बात अर्जुन के मन में घर कर गई।

एक दिन स्कूल में विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित हुई। अर्जुन ने पुराने पुर्जों और बेकार सामान से एक छोटा-सा पवनचक्की मॉडल बनाया। उसका मॉडल जिले में प्रथम आया। पुरस्कार वितरण समारोह में आए एक वरिष्ठ वैज्ञानिक ने अर्जुन से पूछा, "बड़े होकर क्या बनना चाहते हो?"

अर्जुन ने बिना झिझक कहा – "मैं ऐसा वैज्ञानिक बनना चाहता हूँ जो गाँवों की समस्याओं का समाधान ढूँढ़ सके।"

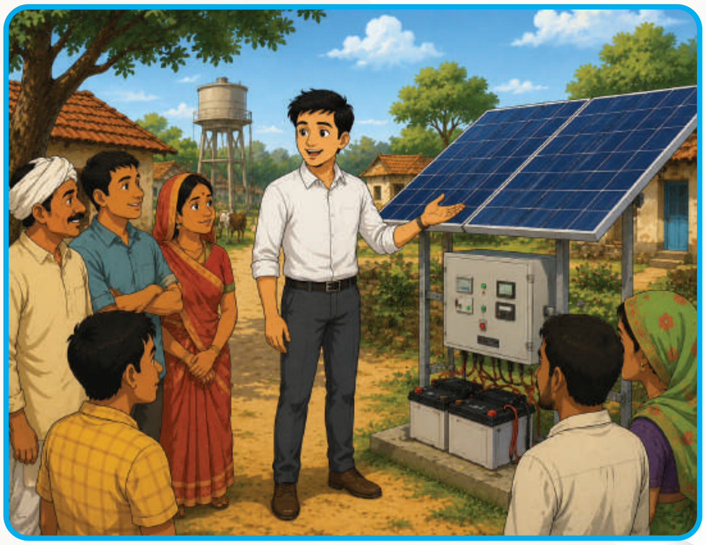
वैज्ञानिक उसकी आँखों में चमक और आत्मविश्वास देखकर प्रभावित हुए। उन्होंने अर्जुन को प्रोत्साहित किया और कुछ पुस्तकों का उपहार दिया। उन पुस्तकों ने अर्जुन की दुनिया बदल दी।

समय बीतता गया। आर्थिक कठिनाइयों के बावजूद अर्जुन ने मेहनत जारी रखी। कई बार उसे पढ़ाई छोड़ने का मन हुआ, लेकिन माँ के शब्द उसे संभाल लेते, "बेटा, मुश्किलें मंजिल का रास्ता रोकने नहीं, मजबूत बनाने आती हैं।"

बारहवीं की परीक्षा में उत्कृष्ट अंक प्राप्त करने के बाद उसे एक प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग संस्थान में प्रवेश मिल गया। गाँव में खुशी की लहर दौड़ गई। पहली बार कोई छात्र इतने बड़े संस्थान में पढ़ने जा रहा था।

शहर की जिंदगी आसान नहीं थी। नए वातावरण, प्रतिस्पर्धा और सीमित पैसों के बीच अर्जुन को संघर्ष करना पड़ा। वह सुबह पढ़ाई करता, शाम को पुस्तकालय में काम करके अपनी जरूरतें पूरी करता। लेकिन उसने कभी हार नहीं मानी।

इंजीनियरिंग पूरी होने के बाद उसने ग्रामीण क्षेत्रों के लिए कम लागत वाली सौर ऊर्जा प्रणाली विकसित की। उसका उद्देश्य था कि दूर-दराज़ के गाँव भी बिजली की सुविधा से वंचित न रहें। उसकी परियोजना को राष्ट्रीय स्तर पर सराहा गया और कई



राज्यों में लागू किया गया।

कुछ वर्षों बाद जब अर्जुन अपने गाँव लौटा, तो वही गाँव जो कभी अंधेरे में डूबा रहता था, अब सौर ऊर्जा से जगमगा रहा था। बच्चों के चेहरे पर मुस्कान थी, किसान आधुनिक उपकरणों का उपयोग कर रहे थे और गाँव विकास की नई राह पर था।

शाम को अर्जुन फिर उसी स्थान पर खड़ा था जहाँ बचपन में वह क्षितिज को देखा करता था। अब उसे एहसास हुआ कि क्षितिज कोई स्थान नहीं, बल्कि एक प्रतीक है—सपनों, संघर्षों और अनंत संभावनाओं का। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं, क्षितिज भी आगे खिसकता जाता है, हमें नए लक्ष्य और नई प्रेरणा देता हुआ।

अर्जुन मुस्कुराया। उसने क्षितिज के उस पार क्या है, यह जान लिया था। वहाँ सफलता नहीं, बल्कि निरंतर सीखने, आगे बढ़ने और समाज के लिए कुछ करने की भावना थी। यही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि थी।

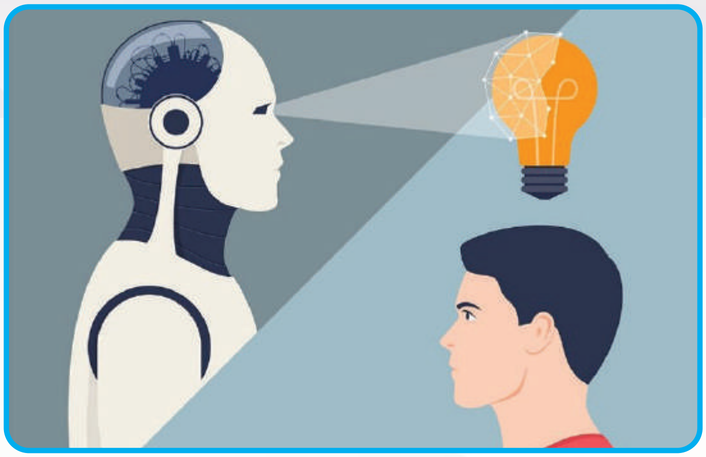
एआई को सबकी सेवा योग्य बनाना सबसे बड़ी चुनौती

शशिकांत शर्मा
(सहायक प्रबंधक)

कृत्रिम बुद्धिमत्ता, या हम जिस एआई की बात कर रहे हैं, वह आज सिर्फ एक तकनीकी नवाचार भर नहीं, बल्कि आधुनिक युग की बुनियादी वैज्ञानिक क्रांति की अगली कड़ी की तरह उभर चुकी है। अब एआई केवल व्यवसाय या उद्योग तक सीमित नहीं रहा; वह स्वास्थ्य, शिक्षा, न्याय, प्रशासन, और रोजमर्रा के निर्णयों में भी प्रवेश कर चुका है। सवाल यह नहीं कि एआई काम करती है या नहीं, सवाल यह है कि किसके लिए काम करती है, किसकी आवाज बनकर बोलती है, और किसके नुकसान की कीमत पर प्रगति हासिल कर रही है। यहीं से एआई को "सबकी सेवा योग्य" बनाने की चुनौती शुरू होती है।

वित्तीय तौर पर एआई की तेजी दुनिया भर में स्पष्ट है। बाज़ार मूल्य लगातार बढ़ रहा है और यह भी दिखता है कि लगभग हर देश किसी न किसी रूप में एआई को अपनाने की राह पर है। सार्वभौमिकता (यानी हर क्षेत्र में स्वीकार्यता) का सपना इसलिए दिखाई देता है क्योंकि एआई का उपयोग क्षेत्र-विशेष की सीमा नहीं मानता। फिर भी, इसी सार्वभौमिकता के सामने गंभीर प्रतिरोध खड़ा है—और यह प्रतिरोध भावनात्मक न होकर संरचनात्मक है। अर्थात्, एआई के साथ जो आशंका उठ रही है, वह "डर" नहीं, "दृष्टि" का सवाल है: एआई किस डेटा पर सीखती है, किस समाज को मॉडल मानती है, और किस तरह के परिणामों को सही ठहराती है।

एआई के सार्वभौमिक विरोध का सबसे बड़ा आधार उसका अंतर्निहित पूर्वाग्रह है। समस्या यह है कि एआई सिस्टम मूलतः



डेटा पर प्रशिक्षित होते हैं। डेटा तटस्थ नहीं होता; डेटा की पृष्ठभूमि में समाज की इतिहास-परक असमानताएं छिपी रहती हैं। जब प्रशिक्षण का केंद्र मुख्यतः पश्चिमी अनुभवों, व्यावसायिक हितों या अपेक्षाकृत धनाढ्य वर्गों का रहता है, तो मॉडल उसी दुनिया की भाषा सीखता है। फिर वही भाषा जब निर्णय के रूप में लागू होती है, तो समाज के अनेक वर्गों—विशेषकर हाशिए के समुदायों के साथ असमान व्यवहार कर सकती है।

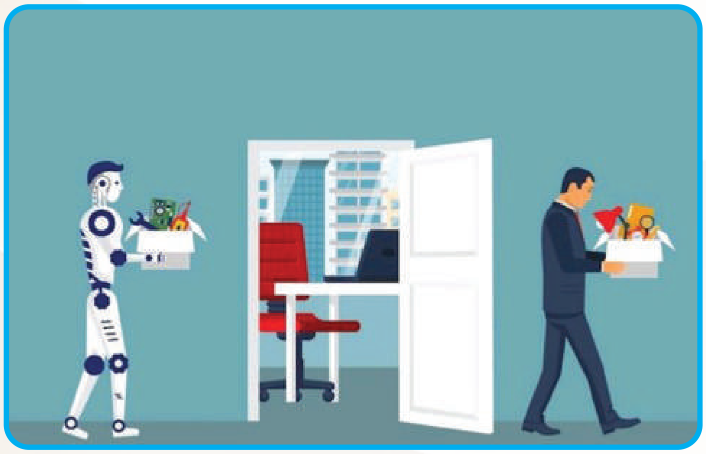
यही कारण है कि कुछ तकनीकों में "सटीकता" के नाम पर भेदभाव का नया रूप दिखाई देता है। उदाहरण के लिए चेहरे की पहचान (फेसियल रिकग्निशन) जैसी प्रणालियों की कार्यक्षमता अलग-अलग समुदायों में असमान पाई गई है। यह असमानता सिर्फ तकनीकी खामी नहीं रहती; जब वह न्याय, सुरक्षा, या सेवा-प्रदान के ढांचे में प्रवेश कर जाती है, तो सामाजिक-आर्थिक अन्याय के पुराने पैटर्न नए औजारों से फिर जीवित हो जाते हैं। यानी पूर्वाग्रह का असर केवल प्रयोगशाला में नहीं, समाज की वास्तविक राजनीति और वास्तविक जीवन में पड़ता है, कहीं किसी को गलत पहचान मिलती है, कहीं किसी समूह को कम विश्वसनीय माना जाने लगता है, और कहीं निर्णयों का भार असमान रूप से कुछ लोगों पर गिर जाता है। और जब न्यायिक या सरकारी प्रक्रियाओं में यही पूर्वाग्रह घुस जाए, तो "तकनीक" सत्ता का औचित्य बन जाती है, जो सबसे खतरनाक स्थिति है।

यहीं एक दूसरा आयाम भी जुड़ता है: एआई का नैतिक संरक्षण। यदि एआई को सिर्फ दक्षता या लाभ के मानक पर उतारा जाए और नैतिकता, मानवाधिकार, पर्यावरणीय प्रभाव, तथा सामाजिक परिणामों की निगरानी न हो, तो उसका दुष्प्रभाव व्यापक रूप ले सकता है। ऐसे में एआई जलवायु संकट को बढ़ाने, मानवाधिकारों का उल्लंघन करने, या सामाजिक-आर्थिक असमानताओं को गहरा करने जैसी स्थितियों तक पहुंच सकती है। यह विरोध इसलिए भी तीखा होता है क्योंकि लोग चाहते हैं कि भविष्य की मशीनें "समता" के नियम पर काम करें, केवल "गति" के नियम पर नहीं।

तीसरा बड़ा सवाल गोपनीयता (प्राइवेसी) और नियंत्रण का है। दुनिया भर के अलग-अलग वर्गों में एआई को लेकर एक विरोधाभासी भावना दिखती है, एक ओर लोग इसके फायदों को स्वीकार करते हैं, दूसरी ओर वे अपने व्यक्तिगत डेटा पर अधिकार को लेकर चिंतित होते हैं। स्वास्थ्य के क्षेत्र में एआई की उपयोगिता प्रभावी हो सकती है, उत्पादकता बढ़ सकती है, शिक्षा में मदद मिल सकती है, लेकिन जब उपयोग के दौरान डेटा का संग्रह, विश्लेषण और साझाकरण बिना स्पष्ट नियंत्रण के हो, तो भरोसा टूटता है। और भरोसा टूटने पर तकनीक अपनाने की प्रक्रिया रुक जाती है या उसे प्रतिरोध का रूप मिल जाता है।

इस विरोध का एक सांस्कृतिक चेहरा भी है। एआई की भाषा अक्सर उन संदर्भों से बनती है जो प्रशिक्षण के डेटा में प्रबल होते हैं। परिणामस्वरूप, एआई द्वारा दिए जाने वाले उत्तर या निष्कर्ष

पश्चिमी अनुभवों, पश्चिमी संदर्भों और पश्चिमी 'मानदंडों' की ओर झुक सकते हैं। विकासशील देशों के लिए यह केवल बौद्धिक असंगति नहीं, सांस्कृतिक चिंता बन जाती है। भय यह होता है कि एआई धीरे-धीरे सांस्कृतिक विनाश या तथ्यों के विरोधाभास की दिशा में भी काम कर सकता है, यानी वह दुनिया को समझने का एक "समान" ढांचा थोप दे, जो सभी समाजों के लिए समान रूप से उपयुक्त न हो। एआई को सार्वभौमिक बनाना तब संभव है जब उसके ढांचे में सांस्कृतिक बहुलता का सम्मान हो और प्रशिक्षण में विभिन्न समाजों की वास्तविकता पर्याप्त रूप से शामिल की जाए।



लेकिन आर्थिक चुनौती शायद सबसे तेज और सबसे व्यापक है। एआई के साथ उत्पादकता बढ़ने के दावे होते हैं, और नए रोजगार बनने की कल्पना भी की जाती है। फिर भी, डर यह है कि श्रम का विस्थापन तेज गति से हो सकता है। कई अनुमान इसी दिशा में जाते हैं कि 2030 तक रोजगार के स्वरूप पर व्यापक असर पड़ेगा, खासकर उन अर्थव्यवस्थाओं में जहां कौशल-आधारित पुनःप्रशिक्षण की व्यवस्था कमजोर है। असंगठित क्षेत्र पर दबाव सबसे पहले पड़ता है, और वहीं से सामाजिक असंतोष भी बढ़ सकता है।

यह केवल थ्योरी नहीं, कुछ देशों में एआई-चालित ऑटोमेशन के विरोध में हड़तालें और प्रदर्शन भी देखने को मिले हैं। श्रमिकों ने एआई को "नौकरी चोर" जैसी संज्ञा देकर जो असंतोष व्यक्त किया, वह यह बताता है कि तकनीक की स्वीकार्यता केवल उसकी उपयोगिता पर नहीं, उसकी न्यायोचित तैनाती पर भी निर्भर करती है। भारत जैसे देश में जहां श्रम का बड़ा हिस्सा असंगठित है, वहां एआई की सार्वभौमिकता डिजिटल उपनिवेशवाद का स्वरूप ले सकती है, अगर तकनीक और नीतियां धनी देशों के हितों के अनुरूप विकासशील देशों की अर्थव्यवस्थाओं को नियंत्रित करने लगें। तब चुनौती दोहरी हो जाती है: एक तरफ नौकरी का संकट, दूसरी तरफ निर्णय का संकट, यानी तकनीक केवल काम बदलती है, सत्ता की दिशा भी बदल सकती है।

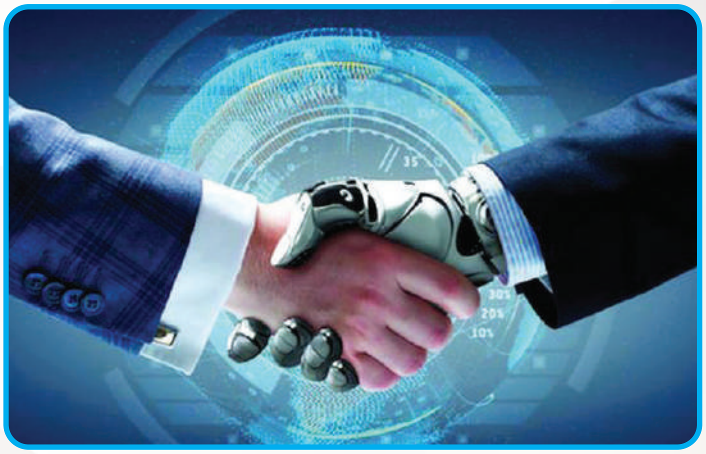
फिर समाधान क्या है? क्या एआई को रोक देना चाहिए? नहीं—समाधान रोक नहीं, नियंत्रण और दिशा है। एआई की चुनौतियों का उत्तर वैश्विक सहयोग में निहित है। यह सहयोग तीन चीजों पर टिकता है: पारदर्शिता, मानव निगरानी और सतत मूल्यांकन। यदि एआई के निर्णयों की प्रक्रिया समझने योग्य हो, अगर इंसान "फाइनल" नियंत्रण रखता हो, और यदि नियमित तौर पर उसके सामाजिक प्रभावों को मापा जाए, तो पूर्वाग्रह और नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इसी दिशा में 'Readiness Assessment Methodology' जैसे ढांचों का महत्व सामने आता है, ये ढांचे यह तय करने की कोशिश करते हैं कि कोई एआई सिस्टम किसी समाज, किसी क्षेत्र और किसी संवेदनशील उपयोग में लागू होने के लिए पर्याप्त रूप

से तैयार है या नहीं। सवाल केवल तकनीकी क्षमता का नहीं, नैतिक और सामाजिक तैयारी का है।

अब एक अंतिम, लेकिन निर्णायक बात: एआई की सार्वभौमिकता के विरोध विकासशील देशों को अवसर भी दे रहे हैं। अवसर इसलिए, क्योंकि वे सीखने की क्षमता रखते हैं कि "गलत रास्ते" से क्या नुकसान हो सकता है। यदि भारत, अफ्रीका और अन्य विकासशील क्षेत्र—अंतरराष्ट्रीय मंचों पर नैतिक ढांचे, 'समावेशी शासन', और 'सतत विकास' के सिद्धांतों पर जोर दें, तो एआई को अपने हिसाब से ढालना संभव हो सकता है। चुनौती यह है कि आज का बाजार तेज है, पर नियम धीमे होते हैं। जब नियम पीछे रह जाते हैं, तब तकनीक पहले शासक बनती है और बाद में नीति आती है, यह उल्टा क्रम है।

इसलिए जरूरी है कि हम एआई को केवल नवाचार की तरह न देखें, बल्कि उसे सामाजिक अनुबंध की तरह परिभाषित करें। अगर एआई को लोगों के हित में चलाना है, तो "सेवा योग्य" का अर्थ सिर्फ सुविधा नहीं, समान अवसर होना चाहिए। यानी शिक्षा में एआई हर भाषा और हर संदर्भ के लिए उतनी ही कारगर हो, स्वास्थ्य में एआई हर समुदाय की जरूरत समझे, रोजगार में एआई कौशल उन्नयन के रास्ते खोले, और निर्णय लेने वाली प्रणालियों में एआई का पूर्वाग्रह न्याय के खिलाफ न जाए।

कुल मिलाकर, एआई को सबकी सेवा योग्य बनाना सबसे बड़ी चुनौती इसलिए है क्योंकि यह केवल तकनीक का सवाल नहीं, सभ्यता का सवाल है। अगर हम पूर्वाग्रह, असमानता और सांस्कृतिक विरोधाभास को रोकने के लिए नैतिक संरचना और



समावेशी शासन खड़ा कर पाए, तो एआई सच में मानवता के लिए वरदान बन सकती है। अन्यथा, यह विभाजन बढ़ाकर संघर्ष की नई जमीन तैयार कर देगी। भविष्य का रुख तय करना अब सिर्फ मशीनों के प्रोग्राम पर नहीं, मानव समाज के मूल्यों और नीतियों पर निर्भर है।

डेस्क पर काम करने वालों के लिए सेहतमंद आदतें: सेहत सुधरेगी, काम बेहतर होगा

आशीष श्रीवास्तव
(सहायक प्रबंधक)

आजकल दफ्तरों में ज्यादातर काम कंप्यूटर पर ही होता है। काम का बोझ और समय की कमी की वजह से डेस्क पर बैठे रहने वाले लोग रोज़ाना 8-9 घंटे लगातार बैठे रहते हैं। इससे काम तो जल्दी हो जाता है, पर अगर सेहत का ध्यान न रखा जाए तो गर्दन और कमर में दर्द, आंखों में खिंचाव, मोटापे, शुगर, हाई ब्लड प्रेशर और दिमागी थकान जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। इसलिए, अपनी रोज़ की आदतों में सेहतमंद चीजें शामिल करना बहुत ज़रूरी हो गया है।

सबसे पहले, सही तरीके से बैठना आना चाहिए। कुर्सी पर बैठते वक्त पीठ सीधी रखें, पैर ज़मीन पर टिके हों और कंप्यूटर स्क्रीन

आँखों के ठीक सामने हो। अगर ज़रूरत लगे तो कमर को सहारा देने के लिए कुशन या पैर रखने के लिए फुटरेस्ट का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे रीढ़ की हड्डी सुरक्षित रहती है और देर तक आराम से काम कर पाते हैं।

लगातार स्क्रीन देखने से आँखों पर काफी ज़ोर पड़ता है। इससे बचने के लिए 20-20-20 का नियम काफी काम आता है। हर 20 मिनट में, 20 सेकंड के लिए लगभग 20 फीट दूर किसी चीज़ को देखें। ऐसा करने से आँखों की मांसपेशियों को आराम मिलता है और स्क्रीन देखने से होने वाला खिंचाव कम होता है।

लंबे समय तक बैठे रहने से शरीर में खून का दौरा ठीक से नहीं हो पाता। इसलिए, हर 45-60 मिनट में 2-5 मिनट का छोटा सा ब्रेक ज़रूर लें। थोड़ा चल-फिर लें, गर्दन, कंधे और कमर की हल्की स्ट्रेचिंग करें या पानी पीने के लिए खुद उठकर जाएं। ये

छोटे-छोटे ब्रेक शरीर और दिमाग, दोनों को फिर से ताज़ा कर देते हैं।

काम के दौरान खूब पानी पीना भी बहुत अहम है। अपनी डेस्क पर हमेशा पानी की बोतल रखें और थोड़ा-थोड़ा करके पीते रहें। ज़्यादा चाय या कॉफ़ी पीने की बजाय सादा पानी, नींबू पानी या ग्रीन टी जैसे विकल्प अपनाना ज़्यादा फ़ायदेमंद हो सकता है।

जब काम के बीच में भूख लगती है, तो अक्सर हम जंक फ़ूड या मीठी चीज़ें खा लेते हैं। इसकी जगह फल, भुने हुए चने, मखाने, अंकुरित अनाज, मेवे या प्रोटीन वाली हल्की-फुल्की चीज़ें खाएं। अच्छा और पौष्टिक खाना शरीर को ज़रूरी ताक़त देता है और देर तक काम करने की हिम्मत बनाए रखता है।

जिस्मानी सेहत के साथ-साथ दिमागी सेहत भी उतनी ही ज़रूरी है। काम के बीच कुछ मिनट गहरी साँस लेने, अच्छी बातें सोचने और कामों को तरतीब से करने से तनाव कम होता है। लंच के समय मोबाइल और कंप्यूटर से थोड़ी देर के लिए दूर रहने से भी दिमागी ताज़गी मिलती है।

ऑफिस के बाद हर दिन कम से कम 30-45 मिनट पैदल चलना, योगा करना, कसरत करना या कोई खेल खेलना शरीर को एक्टिव रखता है। साथ ही, 7-8 घंटे की अच्छी नींद अगले दिन ध्यान लगाने, फ़ैसले लेने और काम को बेहतर तरीके से करने में मदद करती है।

आखिर में, अच्छी सेहत किसी बड़े बदलाव से नहीं, बल्कि रोज़ की छोटी-छोटी अच्छी आदतों से बनती है। अगर डेस्क पर काम करने वाले लोग सही तरीके से बैठना, बीच-बीच में छोटे ब्रेक लेना, अच्छा खाना, भरपूर पानी पीना, तनाव को संभालना और रोज़ कसरत करना अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें, तो न सिर्फ उनकी सेहत सुधरेगी, बल्कि उनका काम भी बेहतर होगा, वे ज़्यादा काम कर पाएंगे और उनकी ज़िंदगी की क्वालिटी भी काफ़ी बढ़ जाएगी।

सेहतमंद कर्मचारी किसी भी कंपनी के लिए सबसे कीमती होते हैं। इसलिए, आइए हम अच्छी आदतें अपनाएं और अपने काम के माहौल को ज़्यादा एक्टिव, पॉज़िटिव और प्रोडक्टिव बनाएं।

जीआईसी में समय से पहले मिली छुट्टी - खुशी या चेतावनी?

शुभ आनंद
(सहायक प्रबंधक)

कुछ दिन पहले हमारे जीआईसी कार्यालय में जलापूर्ति बाधित होने के कारण सभी कर्मचारियों को निर्धारित समय से पहले घर जाने की अनुमति मिली। स्वाभाविक था—सबके चेहरों पर खुशी थी। समय से पहले घर जाने का अवसर भला किसे अच्छा नहीं लगता?

लेकिन क्या हमने एक क्षण रुककर उस खुशी के पीछे छिपी गंभीर चेतावनी को समझने का प्रयास किया?

स्थिति की गंभीरता

कम वर्षा के कारण झीलों, जलाशयों और अन्य जलस्रोतों का स्तर लगातार घट रहा है। जिस जल-संकट ने आज हमें कुछ घंटे पहले घर भेजा, वही संकट आने वाले समय में हमारे दैनिक जीवन को कहीं अधिक गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। यह घटना हमें याद दिलाती है कि जिन प्राकृतिक संसाधनों को हम सहज उपलब्ध मानते हैं, वे असीमित नहीं हैं।

व्यक्ति रूप में हमारी भूमिका

परिवर्तन की शुरुआत हम स्वयं से कर सकते हैं। जीआईसी कार्यालय एवं अपने घर में जल का विवेकपूर्ण उपयोग करें, नलों को अनावश्यक रूप से खुला न छोड़ें, रिसाव की तुरंत सूचना दें, वर्षा जल संचयन को प्रोत्साहित करें और जहाँ संभव हो,

अधिक से अधिक पेड़ लगाएँ। यदि स्वयं पौधारोपण संभव न हो, तो विश्वसनीय पर्यावरणीय पहलों के माध्यम से भी योगदान दिया जा सकता है।

पुनर्बीमा के दृष्टिकोण से

एक पुनर्बीमाकर्ता के रूप में जलवायु परिवर्तन हमारे लिए केवल पर्यावरणीय चिंता नहीं, बल्कि एक महत्वपूर्ण जोखिम भी है। बाढ़, सूखा, चक्रवात और अन्य प्राकृतिक आपदाएँ बड़े पैमाने पर बीमित हानियों को जन्म देती हैं तथा बड़ी आपदा से जुड़े दावों (Catastrophe Claims) की आवृत्ति और गंभीरता को प्रभावित कर सकती हैं।

जल संरक्षण, वृक्षारोपण और पर्यावरणीय संतुलन की दिशा में सामूहिक प्रयास जलवायु के प्रति लचीलेपन (Climate Resilience) को मजबूत करने तथा प्राकृतिक आपदाओं के दीर्घकालिक प्रभाव को कम करने में सहायक हो सकते हैं। एक अधिक सुरक्षित और सहनशील समाज अंततः बीमा एवं पुनर्बीमा क्षेत्र की स्थिरता को भी मजबूत करता है।

आइए, मिलकर करें यह संकल्प

आइए, हम सभी मिलकर जल जैसे अमूल्य प्राकृतिक संसाधन के संरक्षण के लिए अपनी क्षमता के अनुसार योगदान दें। हमारा छोटा-सा प्रयास भी एक बड़े परिवर्तन की शुरुआत बन सकता है।

जल बचाएँ, भविष्य बचाएँ—क्योंकि प्रकृति का संरक्षण केवल हमारी जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक सुरक्षित और सतत भविष्य की नींव है।

हमारा छोटा प्रयास — सुरक्षित भविष्य की ओर

एआई और नौकरियाँ: बदलता रोज़गार परिदृश्य

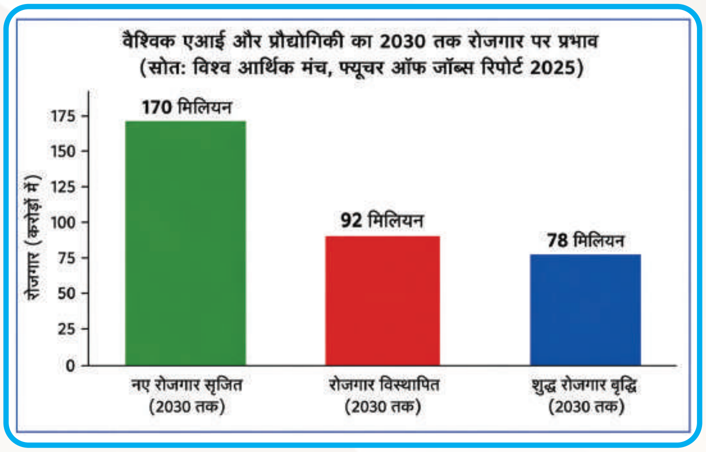
आस्था उपाध्याय
(सहायक प्रबंधक)

सह-अस्तित्व या विस्थापन

प्रौद्योगिकी के इतिहास में कुछ परिवर्तन ऐसे होते हैं जो केवल काम करने के तरीके नहीं बदलते, बल्कि पूरी सामाजिक और आर्थिक व्यवस्था को नई दिशा देते हैं। भाप के इंजन से लेकर इंटरनेट तक प्रत्येक औद्योगिक क्रांति ने रोजगार की प्रकृति को बदला है। आज हम चौथी औद्योगिक क्रांति के दौर में हैं, जहाँ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), जेनरेटिव एआई और लार्ज लैंग्वेज मॉडल जैसी तकनीक परिवर्तन का नेतृत्व कर रही हैं। ऐसे में सबसे बड़ा प्रश्न यही है कि क्या एआई मानव का सहयोगी बनेगा या व्यापक स्तर पर नौकरियों का स्थान ले लेगा? यह केवल तकनीकी बहस नहीं, बल्कि कर्मचारियों, उद्योगों और अर्थव्यवस्था के भविष्य से जुड़ा महत्वपूर्ण विषय बन चुका है।

वैश्विक परिदृश्य: अवसर और चुनौती

विश्व आर्थिक मंच की फ्यूचर ऑफ जॉब्स रिपोर्ट 2025 के अनुसार, वर्ष 2030 तक एआई और अन्य उभरती तकनीकों के कारण विश्वभर में लगभग 17 करोड़ नई नौकरियाँ सृजित होंगी, जबकि 9.2 करोड़ नौकरियाँ समाप्त हो जाएँगी। कुल मिलाकर लगभग 7.8 करोड़ नौकरियों की शुद्ध वृद्धि होगी। परंतु यह केवल संख्या का प्रश्न नहीं है। रिपोर्ट बताती है कि 2030 तक लगभग 39 प्रतिशत वर्तमान कौशल अप्रासंगिक हो जाएंगे और 63 प्रतिशत नियोक्ता योग्य कौशल की कमी को सबसे बड़ी चुनौती मानते हैं। स्पष्ट है कि भविष्य उन लोगों का होगा जो समय रहते स्वयं को नई आवश्यकताओं के अनुरूप ढाल सकेंगे।



भारत की स्थिति: अपार संभावनाएँ, बड़ी चुनौतियाँ

भारत के लिए यह परिवर्तन अवसर और चुनौती दोनों लेकर आया है। नैसकॉम के अनुसार वित्त वर्ष 2026 में भारतीय तकनीकी उद्योग 315 अरब डॉलर के राजस्व तक पहुँच सकता है और लगभग 1.35 लाख नई नौकरियाँ जुड़ने की संभावना है। इसके विपरीत, नैसकॉम, मैकिन्से और नीति आयोग के संयुक्त आकलन के अनुसार यदि समय रहते कौशल विकास नहीं हुआ, तो 2026 के अंत तक भारत में लगभग 14 लाख एआई-दक्ष

पेशेवरों की कमी हो सकती है, जबकि 2031 तक लगभग 20 लाख पारंपरिक आईटी और बीपीओ नौकरियाँ समाप्त होने का अनुमान है।

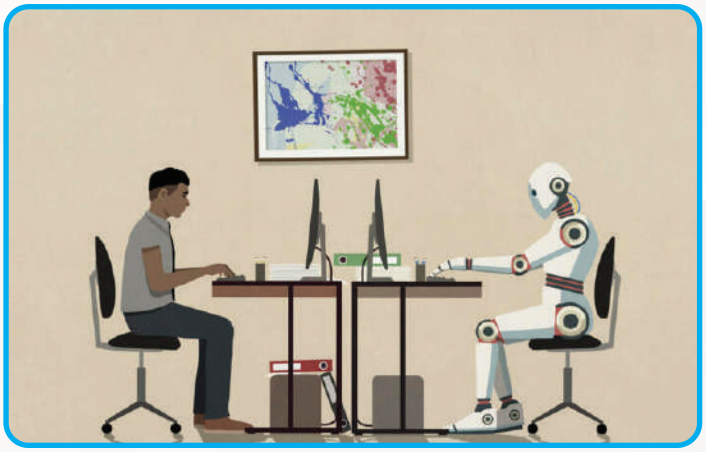
माइक्रोसॉफ्ट इंडिया के अनुसार 2030 तक भारत के लगभग 63 प्रतिशत कार्यबल को कौशल उन्नयन तथा पुनःकौशल विकास की आवश्यकता होगी। वहीं आईबीएम और इंडियाएआई के अध्ययन के अनुसार भारत को तकनीकी कार्यबल में एआई-साक्षर लोगों का अनुपात लगभग 30 प्रतिशत से बढ़ाकर 57 प्रतिशत करना होगा। यदि यह लक्ष्य प्राप्त होता है, तो 2030 तक भारतीय अर्थव्यवस्था में लगभग 500 अरब डॉलर का अतिरिक्त योगदान संभव है।

किन नौकरियों पर सबसे अधिक प्रभाव?

एआई का सबसे अधिक प्रभाव उन कार्यों पर पड़ेगा जो बार-बार किए जाने वाले, नियम-आधारित तथा आँकड़ों पर आधारित हैं। इनमें टेलीफोन ऑपरेटर, बीमा दावा लिपिक, बिल वसूली अधिकारी, बहीखाता लेखापाल, पेरोल लिपिक और बैंक टेलर जैसी भूमिकाएँ शामिल हैं। अमेरिका में कार्यालयी एवं प्रशासनिक कार्यों में स्वचालन की संभावना लगभग 46 प्रतिशत, विधि क्षेत्र में 44 प्रतिशत और वास्तुकला-इंजीनियरिंग में 37 प्रतिशत आँकी गई है। भारत में भी शुरुआती स्तर की नौकरियाँ सबसे अधिक प्रभावित हो रही हैं। अब कंपनियाँ नए कर्मचारियों से वही दक्षता अपेक्षित कर रही हैं, जो पहले एक-दो वर्ष के अनुभव के बाद विकसित होती थी। परिणामस्वरूप प्रवेश-स्तर की नौकरियों का स्वरूप अधिक जटिल और कौशल-आधारित बनता जा रहा है।

सह-अस्तित्व का मॉडल: प्रतिस्थापन नहीं, संवर्धन

क्या एआई वास्तव में मनुष्यों का पूर्णतः स्थान ले सकता है? वर्तमान वैज्ञानिक समझ के अनुसार इसका उत्तर नहीं है। एआई विशाल मात्रा में डेटा का विश्लेषण कर सकता है, पैटर्न पहचान सकता है और निर्णय-सहायक जानकारी प्रदान कर सकता है, लेकिन वह सहानुभूति, नैतिकता, मानवीय संवेदनशीलता और परिस्थितियों की गहरी समझ का विकल्प नहीं बन सकता। इसलिए भविष्य प्रतिस्थापन का नहीं, बल्कि मानव और एआई के सह-अस्तित्व का है।



कॉर्पोरेट जगत में एक बात तेजी से प्रासंगिक होती जा रही है—"एआई आपकी नौकरी नहीं छीनेगा, बल्कि एआई का प्रभावी उपयोग करने वाला व्यक्ति आपकी नौकरी ले सकता है।" इसका अर्थ यह है कि जो कर्मचारी नई तकनीकों को अपनाकर अपने कौशल का विस्तार करेंगे, वे अधिक उपयोगी

और मूल्यवान बनेंगे। उदाहरण के लिए, जो वित्तीय अधिकारी पहले अधिकांश समय केवल डेटा एकत्र करने में लगाता था, वही अब एआई द्वारा तैयार विश्लेषणों के आधार पर रणनीतिक निर्णयों में योगदान दे सकता है। इस प्रकार एआई आधारभूत कार्यों को संभालेगा और अंतिम निर्णय मानव बुद्धि करेगी।

सरकार और नीतिगत पहल

भारत सरकार ने इस परिवर्तन को ध्यान में रखते हुए अनेक पहलें शुरू की हैं। इंडियाएआई मिशन के अंतर्गत इंडियाएआई फ्यूचरस्किल्स कार्यक्रम एआई-दक्ष मानव संसाधन तैयार करने पर केंद्रित है। फ्यूचरस्किल्स प्राइम में अब तक 25.3 लाख से अधिक शिक्षार्थी पंजीकृत हो चुके हैं। इसके अतिरिक्त प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना 4.0, स्किलिंग फॉर एआई रेडीनेस तथा महिलाओं के लिए टेकसक्षम 2.0 जैसी योजनाएँ भी संचालित की जा रही हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप विद्यालयी शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता एवं संगणनात्मक चिंतन को चरणबद्ध रूप से पाठ्यक्रम में शामिल किया जा रहा है। साथ ही भारत वैश्विक कौशल पुनर्विकास क्रांति का भी सहभागी बना है। फिर भी 60 करोड़ से अधिक कार्यबल वाले देश के लिए इन प्रयासों की गति और व्यापकता को और बढ़ाने की आवश्यकता है।

आगे का रास्ता

इस परिवर्तन का प्रभावी सामना करने के लिए तीन स्तरों पर समानांतर प्रयास आवश्यक हैं। व्यक्तिगत स्तर पर निरंतर सीखना जीवनभर की आवश्यकता बन चुका है। तकनीकी दक्षता के साथ रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच, समस्या-समाधान क्षमता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसे मानवीय गुण भविष्य में और अधिक महत्वपूर्ण होंगे।

उद्योग स्तर पर कंपनियों को कौशल विकास को खर्च नहीं, बल्कि निवेश मानना होगा। जिन कर्मचारियों की भूमिकाएँ स्वचालन से प्रभावित होंगी, उन्हें नई भूमिकाओं के लिए प्रशिक्षित करना संगठनों की प्राथमिकता होनी चाहिए। नीतिगत स्तर पर प्रशिक्षण कार्यक्रमों को वास्तविक रोजगार से जोड़ना, उन्हें क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध कराना तथा छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों तक पहुँचाना आवश्यक होगा, ताकि तकनीकी परिवर्तन का लाभ समाज के सभी वर्गों तक पहुँच सके।

एआई और मानव कार्यबल का संबंध प्रतिस्पर्धा का नहीं, बल्कि पूरकता का है। यह तकनीक न पूरी तरह संकट है और न ही पूर्ण समाधान; इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करेगा कि हम इसे किस प्रकार अपनाते हैं। कुछ पारंपरिक नौकरियाँ अवश्य समाप्त होंगी, पर उनके स्थान पर नई भूमिकाएँ भी विकसित होंगी। इसलिए सबसे बड़ी आवश्यकता परिवर्तन से डरने की नहीं, बल्कि सीखने और स्वयं को निरंतर विकसित करने की है। सरकार, उद्योग और कर्मचारियों—तीनों की साझा जिम्मेदारी है कि वे इस बदलाव को अवसर में बदलें। जितनी जल्दी हम इस दिशा में तैयारी करेंगे, उतना ही यह परिवर्तन कम पीड़ादायक और अधिक लाभकारी सिद्ध होगा।

"तकनीक किसी को पीछे नहीं छोड़ती; पीछे वे रह जाते हैं जो सीखना बंद कर देते हैं। यही बदलते रोजगार परिदृश्य का सबसे बड़ा संदेश है।"

चित्रधारा

(चित्रकार : प्रणोती कीर्तिकर)

चित्रधारा

(चित्रकार : प्रणोती कीर्तिकर)

भाषा विमर्श

संविधान की 8वीं अनुसूची की भाषाएँ

1. असमिया	7. गुजराती	13. बांग्ला	19. संथाली
2. उड़िया	8. डोगरी	14. बोड़ो	20. संस्कृत
3. उर्दू	9. तमिल	15. मणिपुरी	21. सिंधी
4. कन्नड़	10. तेलुगू	16. मराठी	22. हिंदी
5. कश्मीरी	11. नेपाली	17. मलयालम	------
6. कोंकणी	12. पंजाबी	18. मैथिली	------

शास्त्रीय भाषाएँ

1. तमिल 2004 में	2. संस्कृत 2005 में
3. कन्नड़ 2008 में	4. तेलुगू 2008 में
5. मलयालम 2013 में	6. ओडिया 2014 में
7. बंगाली 2024 में	8. असमिया 2024 में
9. मराठी 2024 में	10. पालि 2024 में
11. प्राकृत 2004 में	

आपत्काले रक्षिष्यामि
GIC Re

जोखिमों का समाधान। विकास का अभियान।

सुनियोजित रणनीति और वैश्विक साझेदारियों के साथ, हमारे वित्तीय परिणाम बदलते जोखिम परिवेश में निरंतर वृद्धि और स्थायी मजबूती की कहानी कहते हैं।

सकल प्रीमियम		कर पश्चात लाभ/(हानि)		कुल परिसंपत्तियाँ		कुल संपत्ति (एफवी के साथ)	
31.03.2026	31.03.2025	31.03.2026	31.03.2025	31.03.2026	31.03.2025	31.03.2026	31.03.2025
44,007 (₹ करोड़ों में)	41,154 (₹ करोड़ों में)	8,392 (₹ करोड़ों में)	6,701 (₹ करोड़ों में)	1,97,221 (₹ करोड़ों में)	1,87,616 (₹ करोड़ों में)	84,030 (₹ करोड़ों में)	83,224 (₹ करोड़ों में)

राजस्व खाता (₹ लाखों में)

विवरण	31.03.2026 को समाप्त वर्ष के लिए				31.03.2025 को समाप्त वर्ष के लिए			
	आग	विविध	समुद्री	जीवन	आग	विविध	समुद्री	जीवन
अर्जित प्रीमियम (शुद्ध)	11,86,649	24,26,857	96,745	2,27,584	11,33,478	21,59,070	1,13,156	2,07,323
निवेशों की बिक्री/मोचन पर लाभ/(हानि)	1,00,446	1,49,642	10,323	9,851	1,04,554	1,54,577	12,972	7,494
ब्याज, लाभांश और किराया - सकल* (नोट 1)	2,19,665	3,27,251	22,575	21,543	2,21,299	3,27,178	27,458	15,863
विदेशी मुद्रा लाभ/(हानि)	30,861	50,140	3,447	6,483	5,244	7,719	646	750
कुल (A)	**15,37,621**	**29,53,890**	**1,33,089**	**2,65,461**	**14,64,575**	**26,48,544**	**1,54,232**	**2,31,430**
दावों का भुगतान (शुद्ध)	8,76,124	21,09,142	67,724	3,09,776	9,64,126	18,03,478	1,37,360	2,90,405
कमीशन (शुद्ध)	2,98,117	4,80,651	16,056	2,379	2,78,562	4,37,498	19,737	1,457
बीमा व्यवसाय से संबंधित परिचालन व्यय	12,116	24,543	882	1,785	11,213	20,296	677	1,500
प्रीमियम की कमी	-	-	-	5,771	-	-	-	(3,762)
कुल (B)	**11,86,357**	**26,14,336**	**84,662**	**3,19,711**	**12,53,901**	**22,61,272**	**1,57,774**	**2,89,600**
व्यवसाय से परिचालन लाभ / (हानि) C = (A-B)	**3,51,264**	**3,39,554**	**48,428**	**(54,250)**	**2,10,674**	**3,87,272**	**(3,542)**	**(58,170)**
विनियोग								
शेयरधारकों के खाते में हस्तांतरण	3,16,138	3,05,599	43,585	(54,250)	1,89,607	3,48,546	(3,542)	(58,170)
आपदा आरक्षित निधि में हस्तांतरण	35,126	33,955	4,843	-	21,067	38,726	-	-
कुल (C)	**3,51,264**	**3,39,554**	**48,428**	**(54,250)**	**2,10,674**	**3,87,272**	**(3,542)**	**(58,170)**

तुलन पत्र (₹ लाखों में)

विवरण		पूर्ण समाप्त वर्ष 31.03.2026	पूर्ण समाप्त वर्ष 31.03.2025
निधियों के स्रोत			
शेयर पूंजी		87,720	87,720
आरक्षित निधि और अधिशेष		52,86,131	43,92,732
उचित मूल्य परिवर्तन खाता			
शेयरधारक निधि		11,16,461	12,81,790
पॉलिसीधारक निधि		21,56,368	27,29,991
कुल		**86,46,680**	**84,92,233**
निधियों का उपयोग			
निवेश - शेयरधारक		48,68,376	44,72,858
निवेश - पॉलिसीधारक		92,24,457	93,34,516
ऋण		12,519	13,728
स्थायी संपत्तियाँ		29,736	29,541
स्थगित कर संपत्ति		1,04,300	69,333
चालू संपत्तियाँ:			-
नकद और बैंक शेष	27,79,122		24,63,755
अग्रिम और अन्य संपत्तियाँ	27,03,582		23,77,842
उप-योग (A)	**54,82,704**		**48,41,597**
स्थगित कर दायित्व (शुद्ध)	-		4
चालू दायित्व	89,88,687		83,23,306
प्रावधान	20,86,725		19,46,031
उप-योग (B)	**110,75,412**		**102,69,341**
शुद्ध चालू संपत्तियाँ (C)=(A-B)		**(55,92,708)**	**(54,27,743)**
विविध व्यय		-	-
कुल		**86,46,680**	**84,92,233**
आकस्मिक दायित्व		-	-

गैर-जीवन बीमा कंपनियों के लिए प्रमुख विश्लेषणात्मक अनुपात

क्रम संख्या	विवरण	पूर्ण समाप्त वर्ष 31.03.2026	पूर्ण समाप्त वर्ष 31.03.2025
1	सकल प्रीमियम वृद्धि दर	6.93	10.70
2	सकल प्रीमियम और शेयरधारक निधि अनुपात	85.78	95.47
3	शेयरधारकों की निधि का वृद्धि दर	19.01	14.70
4	शुद्ध प्रतिधारण अनुपात	92.19	91.96
5	शुद्ध कमीशन अनुपात	19.65	19.48
6	प्रबंधन व्यय और सकल प्रीमियम अनुपात	0.89	0.82
7	संयुक्त अनुपात	106.02	108.81
8	तकनीकी रिज़र्व और शुद्ध प्रीमियम का अनुपात	260.86	259.21
9	अंडरराइटिंग शेष अनुपात	(4.35)	(8.88)
10	परिचालन लाभ अनुपात	16.88	12.59
11	तरल संपत्ति और देनदारियों का अनुपात	36.06	35.93
12	शुद्ध आय अनुपात	20.69	17.71
13	शुद्ध संपत्ति पर रिटर्न	21.81	15.55
14	उपलब्ध शोधन क्षमता मार्जिन (ASM) और आवश्यक शोधन क्षमता मार्जिन का अनुपात	4.21	3.70
15	एनपीए अनुपात		
16	सकल एनपीए अनुपात	0.97	1.13
17	शुद्ध एनपीए अनुपात	-	-

लाभ और हानि (₹ लाखों में)

क्रम संख्या	विवरण	समाप्त वर्ष के लिए 31.03.2026	समाप्त वर्ष के लिए 31.03.2025
1	**परिचालन लाभ/(हानि)**		
	(a) अग्नि बीमा	3,16,138	1,89,607
	(b) समुद्री बीमा	43,585	(3,542)
	(c) विविध बीमा	3,05,599	3,48,546
	(d) जीवन बीमा	(54,250)	(58,170)
2	**निवेशों से आय**		
	(a) ब्याज, लाभांश और किराया - सकल	3,07,708	2,74,579
	(b) निवेशों की बिक्री पर लाभ	1,39,929	1,31,277
3	**अन्य आय:**		
	(a) विदेशी मुद्रा लाभ/(हानि)	46,730	6,549
	(b) संपत्तियों की बिक्री पर लाभ (शुद्ध)	-	-
	(c) आयकर वापसी पर ब्याज	-	208
	(d) (प्रावधान) / संदिग्ध ऋणों और निवेशों की वापसी	1,994	11,319
	(e) विविध प्राप्तियां	550	452
	कुल (A)	**11,07,983**	**9,00,825**
4	**प्रावधान (कराधान के अलावा)**		
	(a) निवेशों के मूल्य में कमी	1,668	6,372
	(b) संदिग्ध ऋणों के लिए प्रावधान/(वापसी)	10,855	5,447
	(c) निवेशों पर प्रीमियम का परिशोधन	2,026	1,664
5	**अन्य व्यय:**		
	(a) बीमा व्यवसाय से संबंधित व्ययों के अलावा अन्य व्यय		
	संपत्तियों की बिक्री पर (लाभ)/हानि (शुद्ध)	50	36
	(b) अशोध्य ऋण अपलिखित/(वापस) (शुद्ध)	(13)	44
	(c) CSR गतिविधियों की ओर व्यय	13,578	10,586
	(d) अन्य: आय/वस्तु एवं सेवा कर पर ब्याज	493	112
	कुल (B)	**28,657**	**24,261**
	कर-पूर्व लाभ	10,79,325	8,76,564
	कराधान के लिए प्रावधान:		
	चालू कर	2,70,543	2,07,054
	स्थगित कर	(34,906)	(882)
	पिछले वर्षों के संबंध में कर के लिए प्रावधान	4,470	256
	कर-पश्चात लाभ	**8,39,218**	**6,70,136**
	विनियोजन		
	(a) वर्ष के दौरान भुगतान किया गया अंतरिम लाभांश	-	-
	(b) भुगतान किया गया अंतिम लाभांश	1,75,440	1,75,440
	(c) लाभांश वितरण कर	-	-
	(d) सामान्य आरक्षित निधि में हस्तांतरण	-	-
	पिछले साल का बचा हुआ लाभ (जो इस साल में जोड़ा गया)	22,26,862	17,32,166
	अगले वर्ष के लिए बचाकर रखा गया लाभ	28,90,640	22,26,862
	मूल और तनु प्रति शेयर आय	**47.84**	**38.20**

नोट्स:

1. यह सार्वजनिक प्रकटीकरण, बीमाकर्ताओं द्वारा सार्वजनिक प्रकटीकरण के संबंध में IRDAI के परिपत्र संख्या IRDA/F&A/CIR/MISC/256/09/2024, दिनांक 30 सितंबर 2021 के अनुसार किया गया है।
2. विश्लेषणात्मक अनुपातों की गणना, बीमाकर्ताओं के एक्चुअरियल, वित्त और निवेश कार्यों पर IRDA के मास्टर परिपत्र, दिनांक 17 मई 2024 में दी गई परिभाषा के अनुसार की गई है।
3. उपर्युक्त वित्तीय परिणामों का अंकेक्षण निगम के संयुक्त अंकेक्षकों द्वारा किया गया है; साथ ही, अंकेक्षण समिति द्वारा इनकी अनुशंसा की गई और मुंबई में दिनांक 26/05/2026 को आयोजित अपनी बैठक में निदेशक मंडल द्वारा इन्हें अनुमोदित किया गया।

जनरल इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन ऑफ़ इंडिया
की ओर से और उनके लिए
हितेश जोशी
कार्यकारी निदेशक (अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक का अतिरिक्त प्रभार)
DIN: 09322218

स्थान: मुंबई
दिनांक 26/05/2026

General Insurance Corporation of India
भारतीय साधारण बीमा निगम
"सुरक्षा", 170, जमशेदजी टाटा रोड, चर्चगेट, मुंबई – 400020, भारत, टेलीफोन: +91 022 – 22867000 ई–मेल: info@gicre.in
आपत्काले रक्षिष्यामि GIC Re

हमारी वेबसाइट पर जाएँ: www.gicre.in

सीआईएन: L67200MH1972GOI016133 और आईआरडीए पंजीकरण संख्या: 112