विचार बिन्दु

बेहतर यही होगा कि आप कोशिश करें शायद इसमे आप नाकामयाब हो जाऐं और उससे कुछ सीखें बजाये इसके कि आप कुछ करें ही नहीं। –मार्क जकरबर्ग

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को निभानी होगी जिम्मेदार मीडिया की भूमिका

सच ही कहा है कि अतिउत्साह में कभी भी संयम नहीं खोना चाहिए। ऑपरेशन सिन्दूर और उसके बाद की हालातों को जिस तरह से टीवी चैनलों द्वारा सनसनीखेज बनाकर प्रस्तुत किया जा रहा है भले ही इससे इन चैनलों की टीआरपी में बढ्ढोतरी हो जाए पर यह किसी भी हालत में एक जिम्मेदार मीडिया की भूमिका नहीं हो सकती। आज देशवासी सही तस्वीर देखने को तरस गए हैं। कोई चैनल पाकिस्तान के किसी स्थान पर कब्जे की बात करता है तो कोई चैनल पाकिस्तान की सीमाओं में भारतीय सेना के प्रवेश की बात करता है। कोई चैनल कुछ और सनसनीखेज तस्वीर बताता है। यह सब ऑपरेशन सिन्दूर के अगले दिन रात के प्रसारणों से खासतौर से देखने को मिला। ठीक है देशभक्ति का जज्बा है और ऑपरेशन सिन्दूर से प्रत्येक देशवासी अपने आप को गर्वान्वित महसूस कर रहा है। हमारी सेना, हमारे सैनिकों और राजनीतिक नेतृत्व को लेकर प्रत्येक देशवासी में अति उत्साह और लबालब विश्वास है। इसमें कोई दो राय नहीं कि इस दौर में देश के प्रिन्ट मीडिया ने अपनी भूमिका सही तरीके से निभाई है। सवाल यही है कि क्या चैनलों या इलेक्ट्रोनिक मीडिया का एकमात्र उद्देश्य गंभीर से गंभीर मुद्दे को सनसनीखेज ही बनाना है। गंभीरता को इसी से समझा जा सकता है कि केन्द्र सरकार को बार बार एडवाइजरी जारी करनी पड रही है तो आमजन समझ ही नहीं पा रहे कि वास्तविकता क्या है?

एक समय था जब आकाशवाणी की अपनी विश्वसनीयता रही। सरकारी प्रसारण होने के बावजूद घड़ी का समय मिलाने से लेकर नियतकालीन न्यूज प्रसारण समय पर लोग सब कुछ काम छोड़कर या फिर चौराहे की पान-चाय की दुकान पर जम जाते थे। प्रात: 8 बजे, रात पौने नो बजे व स्थानीय समाचारों के लिए निर्धारित समय पर लोग समाचार सुनने का बेसब्री से इंतजार करते थे। विश्वसनीयता यह कि सरकार विरोधी आंदोलनकारी भी सरकारी आकाशवाणी केन्द्रों से प्रसारित समाचारों पर पूरा-पूरा विश्वास करते थे। यही कारण था कि समाचारों की विश्वसनीयता होती थी। दूरदर्शन का आंरभिक दौर भी इसी तरह का रहा है। आकाशवाणी और दूरदर्शन समाचारों की वह गौरवशाली परंपरा इतिहास की बात हो गई है। 1956, 1962 या 1971 का युद्ध हो सभी की निगाहें समाचार बुलेटिनों पर रहती थी तो समय की मांग को देखते हुए देशभक्ति पूर्ण गीतों, कार्यक्रमों का प्रसारण किया जाता था। समय का बदलाव देखिये कि टीवी चैनलों की टीआरपी दौड़ सत्य दिखाने के स्थान पर भ्रम का जाल बुनने लगती है। सोशियल मीडिया पर यह आरोप आम है पर समाचार टीवी चैनल तो दो कदम आगे हो गए हैं।

एक समय था जब आकाशवाणी की अपनी विश्वसनीयता रही। सरकारी प्रसारण होने के बावजूद घड़ी का समय मिलाने से लेकर नियतकालीन न्यूज प्रसारण समय पर लोग सब कुछ काम छोड़कर या फिर चौराहे की पान-चाय की दुकान पर जम जाते थे। विश्वसनीयता यह कि सरकार विरोधी आंदोलनकारी भी सरकारी आकाशवाणी केन्द्रों से प्रसारित समाचारों पर पूरा-पूरा विश्वास करते थे। यही कारण था कि समाचारों की विश्वसनीयता होती थी। दूरदर्शन का आंरभिक दौर भी इसी तरह का रहा है। आकाशवाणी और दूरदर्शन समाचारों की वह गौरवशाली परंपरा इतिहास की बात हो गई है।

समूचे देश के लिए गर्व की बात है कि आज सरहद के मोर्चे पर हो या कूटनीतिक मोर्चे पर हमारी रणनीति पूरी तरह से सफल है। हमारी सेना और सैनिक पाकिस्तान के हर कूटरचित कदमों को विफल करने में सफल हो रही है। पाकिस्तान द्वारा सीमावर्ती इलाकों और नागरिक क्षेत्रों में की जा रही सैन्य गतिविधियों को अंजाम देने के कुत्सित प्रयासों को पूरी तरह से विफल किया जा रहा है वही लगभग सभी ड्रोण हमलों को विफल किया जा रहा है। पाकिस्तान अब पूरी तरह कुंठित देश हो गया है और आज तुर्क और चीन को छोड़कर कोई देश पाकिस्तान के पक्ष में आने को तैयार नहीं है। पहलगाम की घटना के बाद से पाकिस्तान एक के बाद एक गलतियां कर रहा है और आतंकवादी के जनाजे में सैनिकों द्वारा शामिल होना उसके आतंकवादियों से जुड़ाव को स्पष्ट कर देता है। अब पाकिस्तान ने अपनी तरफ से इकतरफा भारत के खिलाफ युद्ध की घोषणा कर दी गई है अपितु परमाणु बम विस्फोट की धमकी दी जा रही है। पर जिस संयमित तरीके से भारत द्वारा पाकिस्तान के हर आक्रमण और कदम को विफल किया जा रहा है वह देश के लिए गर्व की बात है। आज पाकिस्तान का हर कदम उसके लिए आत्मघाती होता जा रहा है। बलूचियों को अलग अवसर मिल गया है तो पीओके में पाकिस्तान के विरोध को भी मुखर होने का अवसर मिल गया है।

जब युद्ध जैसे हालात हो तो ऐसे में सबसे पहली आवश्यकता जिम्मेदार रिपोर्टिंग की हो जाती है। मीडिया को ऐसे सभी कदमों से बचना जरुरी हो जाता है। सबसे महत्वपूर्ण यह हो जाता है कि हमारी अतिउत्साह की रिपोर्टिंग दुश्मन देश के लिए सहायक ना बन जाए यह जरुरी हो जाता है। यही कारण है कि सरकार एडवाइजरी जारी करते हुए सेना के मुवमेंट व अन्य सामरिक सूचनाओं से दूरी बनाये रखने की सलाह दी जा रही है। दरअसल जिस तरह से ऑपरेशन सिन्दूर के बाद पाकिस्तान द्वारा ड्रोण हमलों का दौर चलाया और उनके ड्रोण हमलें को नाकाम किया गया वहां तक तो सब ठीक रहा पर ब्रेकिंग के नाम पर जो कुछ दिखाया जा रहा था वह जिम्मेदार मीडिया की भूमिका नहीं कहा जा सकता। ऐसे में टीवी चैनलों को संयम और जिम्मेदारी से काम करना होगा। हमें पाकिस्तानी प्रोपेगेण्डा प्रचार से दूर रहते हुए रचनात्मक भूमिका निभानी होगी।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ.राजेन्द्र प्रसाद शर्मा
(वरिष्ठ लेखक)

शरीर की ऊर्जा और आपका स्वास्थ्य

डॉ. रामावतार शर्मा

आप कितने ही लोगों से सुनते होंगे कि वे भोजन तो सामान्य ही करते हैं और घर का सारा कार्य भी करते हैं परंतु उनके शरीर का वजन कम नहीं होता है। यहां हमें कुछ आधारभूत जानकारी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात तो यह तथ्य है कि ऊर्जा न तो निर्मित की जाती है और ना ही नष्ट की जा सकती है, यह हालांकि संचयित की जा सकती है जिसके फलस्वरूप शरीर की मांसलता और वजन निर्मित होते हैं। दूसरी बात यह है हमारा शरीर केमिकल और इलेक्ट्रिक एनर्जी द्वारा संचालित होता है। भोजन से प्राप्त केमिकल एनर्जी कोशिका की माइटोकॉन्ड्रिया द्वारा इलेक्ट्रिकल एनर्जी में परिवर्तित की जा सकती है। अब यदि शरीर में ऊर्जा की आवक उसके उपयोग से अधिक है तो ग्लूकोज रूपी ऊर्जा चर्बी में परिवर्तित हो कर संचयित होती रहती है जिसके फलस्वरूप शरीर का वजन आवश्यकता से अधिक बना हुआ रहेगा और यदि ऊर्जा की आवक नियंत्रित नहीं है तो कसरत द्वारा उपयोग के बावजूद भी वजन कम होने की संभावनाएं नगण्य ही पाई गई हैं। इस बात को समझने के लिए हमें हमारे शरीर द्वारा ऊर्जा उपभोग की प्रक्रिया को जानना होगा।

जब हम जागृत अवस्था में सिर्फ बैठे रहते हैं तो हमारा शरीर जीवित रहने के लिए हमारे भोजन की 60 प्रतिशत ऊर्जा को काम में ले लेता है। इसमें हृदय संचालन, सांस लेने और शरीर के विभिन्न अंगों के कार्य में लगातार ऊर्जा का व्यय होता रहता है। यहां अधिकतर ऊर्जा हमारा मस्तिष्क काम में लेता है। इस को शरीर की बीएमआर (बेस मेटाबोलिक रेट) कहते है यानि मूल चयापचन गति।

दूसरे, हम बिना कसरती गतिविधियों जैसे हाथ पैरों को चलाना, गर्दन एवं आंख आदि को घुमाना, घर के सामान्य कार्यों को करना आदि में कोई 25 प्रतिशत ऊर्जा उपभोग करते हैं। तीसरे, हमारे भोजन को पचाने जैसे कार्यों में 6 से 8 प्रतिशत ऊर्जा का व्यय होता है। आखिर में यदि आपके भोजन में फाइबर और प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा है तो इस सब को पचाने और पाचन के बाद ऊर्जा के उपयोग करने में 8 से 10 प्रतिशत ऊर्जा काम में आ जाती है। इस प्रकार हम देखते हैं सामान्य जीवन में सामान्य मात्रा में कैलोरी उपभोग यदि किया जाए तो बिना किसी कसरत के ही सारी ऊर्जा उपयोग में आ जाती है और कसरत अकेली आप का वजन नहीं घटा सकती है। यदि आपको वजन घटाना है तो ऊर्जा की आवक नियंत्रित करनी होगी और भोजन में प्रोटीन और रेशे को बढ़ाना होगा अन्यथा आपके सारे प्रयास विफल होंगे।

यहां वजन की बात इसलिए उठाई गई है क्योंकि पूरे विश्व में मोटापा एक महामारी बन चुका है। भारत की शहरी आबादी का 50 प्रतिशत मोटापे का शिकार है। इसके फलस्वरूप शरीर के अंगों और पेट में चर्बी इकट्ठी हो जाने से डायबिटीज और संबंधित मेटाबोलिक रोगों में तीव्र वृद्धि हुई है। इसके अलावा मोटापा कैंसर की उत्पति का दूसरा महत्वपूर्ण कारण है। युवतियों में सिस्टिक ओवरी और युवकों में शुक्राणु संख्या में गिरावट के अलावा हृदय रोग, स्लीप एपनिया जैसे रोगों की उत्पति मोटापे के कारण होती है। वजन नियंत्रित करने के लिए चंद कदम उठाने अत्यंत आवश्यक होते हैं। सर्वप्रथम तो भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स को कम करना होगा तथा प्रोटीन एवं रेशे को बढ़ाना होगा। चीनी, मिठाइयां और फास्टफूड पर कठोरता से नियंत्रण करना होगा। प्रोटीन का शरीर में संग्रहण नहीं होता है इसलिए आवश्यकता से अधिक प्रोटीन गुर्दे द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है और कुछ मात्रा में ग्लूकोस में परिवर्तित हो जाता है। प्रोटीन और फाइबर पेट में तृप्ति का भाव पैदा करते है जिसके फलस्वरूप व्यक्ति आवश्यकतानुसार ही भोजन ग्रहण करता है।

इसके अलावा रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद बहुत आवश्यक होती है। इससे कम नींद लेने पर भोजन संबंधित संतुष्टि प्रदान करने वाले लेप्टिन हारमोन का रक्त स्तर गिर जाता है और भूख एवं बेचैनी बढ़ाने वाले ग्रेनिल हारमोन के स्तर में वृद्धि होने से व्यक्ति आवश्यकता से अधिक कैलोरी सा सेवन कर अपना वजन बढ़ा सकता है। अब बात आती है कसरत के प्रभावों की। यदि कैलोरी आवक का नियंत्रण नहीं किया जाए तो अकेली कसरत से वजन नियंत्रित होना संभव नहीं है। सिर्फ धावक या बदन को प्रताड़ित करने की हद तक की जाने वाली कसरतों से ही वजन कम किया जा सकता है जो सामान्य जीवन में संभव नहीं है और हानिकारक भी हो सकता है।

इसके अतिरिक्त यदि सिर्फ कम भोजन द्वारा वजन घटाया जाता है तो यह घट गया वजन चंद ही महीनों में वापिस बढ़ जाता है क्योंकि शरीर में यदि भूख को दबाया जाता है तो फैट कोशिकाएं बड़ी हो जाती हैं और उनकी संख्या भी बढ़ जाती है।

इन सब तथ्यों को देखते हुए जो बात उभर कर सामने आती है वह संतुलन की है। चूंकि आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन मोटापे के साथ डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कैंसर, आर्थराइटिस, ओस्टियोपोरोसिस, अनिद्रा और निचले पायदान की जीवन गुणवत्ता का कारक होता है तो हमें भोजन में कैलोरी को कम करना होगा, नियमित कसरत द्वारा मांसपेशियों को विकसित करना होगा। स्वस्थ शरीर के लिए भोजन ग्रहण करने का समय अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। सुबह सूर्योदय के साथ या उससे थोड़ा पहले बिस्तर से उठना चाहिए और हल्के नाश्ते के बाद करीब 10 बजे के आसपास सुबह का भोजन ग्रहण करना चाहिए। दोपहर में कुछ फल आदि का सेवन कर शाम का भोजन रात के 8 बजे से पहले प्राप्त कर लेना चाहिए हालांकि 6 से 7 बजे का समय आदर्श होता है। जो लोग दफ्तर या व्यवसाय के कारण घर पर देरी से आते हैं उन्हें अपने दोपहर के भोजन समय में परिवर्तन कर उसे 2 बजे की बजाय 4 से 5 बजे कर देना चाहिए और रात्रि काल में मखाने जैसे कुछ हल्के खाने का उपयोग कर सो जाना चाहिए। इन सब परिवर्तनों से कुछ कष्ट हो सकता है पर ऐसा न करने से जीवन भी छोटा हो सकता है। अंतिम निर्णय तो उसी व्यक्ति को लेना होगा जो एक बेहतर जीवन व्यतीत करना चाहेगा।

–डॉ. रामावतार शर्मा,
(चिकित्सक एवं लेखक)

एआई का युग : वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए चुनौतियां और अवसर

अशोक कुमार

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) आज हमारे समाज और अर्थव्यवस्था के हर पहलू में तेजी से अपनी पैठ बना रहा है। स्वचालन, डेटा विश्लेषण और निर्णय लेने की क्षमताओं में अभूतपूर्व वृद्धि के साथ, AI ने उद्योगों को नया आकार दिया है और कार्यबल की प्रकृति को मौलिक रूप से बदल रहा है। इस परिवर्तनकारी युग में, वरिष्ठ कर्मचारियों के सामने कई महत्वपूर्ण चुनौतियाँ खड़ी हो गई हैं, लेकिन साथ ही नए और अप्रत्याशित अवसर भी खुल रहे हैं।

वरिष्ठ कर्मचारी, जिन्होंने अपने करियर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा विशिष्ट कौशल और पारंपरिक कार्य पद्धतियों में निवेश किया है, अब एक ऐसे परिदृश्य का सामना कर रहे हैं जहाँ उनकी दशकों की विशेषज्ञता अचानक अप्रासंगिक लगने लगी है। AI-संचालित प्रणालियाँ उन कार्यों को कुशलतापूर्वक और तेजी से करने में सक्षम हैं जो कभी अनुभवी पेशेवरों के डोमेन थे। इससे कई बहुराष्ट्रीय कंपनियों को लागत कम करने और दक्षता बढ़ाने के लिए अपने पुराने कर्मचारियों की छंटनी करने के लिए प्रोत्साहन मिला है।

वरिष्ठ कर्मचारियों के समक्ष प्रमुख चुनौतियाँ:--

कौशल का अंतर: सबसे बड़ी चुनौती AI और संबंधित तकनीकों में कौशल की कमी है। वरिष्ठ कर्मचारियों ने शायद अपने करियर के दौरान इन नई तकनीकों का अध्ययन नहीं किया होगा, जिससे वे उन भूमिकाओं के लिए कम प्रतिस्पर्धी हो जाते हैं जिनमें डिजिटल साक्षरता और AI की समझ आवश्यक है।

तकनीकी परिवर्तन के प्रति प्रतिरोध: मानव स्वभाव के अनुसार, कुछ वरिष्ठ कर्मचारी नई तकनीकों को सीखने और अपनाने में अनिच्छा महसूस कर सकते हैं। स्थापित आदतों और कार्यप्रणाली से चिपके रहने की प्रवृत्ति परिवर्तन को और अधिक कठिन बना सकती है।

उच्च वेतनमान और लागत दबाव: कंपनियाँ अक्सर लागत अनुकूलन के दबाव में रहती हैं। वरिष्ठ कर्मचारियों का वेतनमान आमतौर पर नए प्रवेशकों की तुलना में अधिक होता है, जिससे AI-संचालित स्वचालन उन्हें हटाने का एक आकर्षक वित्तीय विकल्प बना सकता है।

सीमित पुन:रोजगार के अवसर: AI के कारण कई पारंपरिक मध्य-प्रबंधन और विशेषज्ञता वाली भूमिकाएँ स्वचालित हो रही हैं। ऐसे में, वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए समान स्तर की नई भूमिकाएँ खोजना मुश्किल हो सकता है, खासकर यदि उनके पास अद्यतन तकनीकी कौशल की कमी हो।

मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक प्रभाव: नौकरी खोना या अपनी प्रासंगिकता महसूस न करना वरिष्ठ कर्मचारियों के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। करियर के अंतिम चरण में इस तरह के बदलाव को स्वीकार करना और उससे निपटना भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए उभरते हुए अवसर:--

हालांकि चुनौतियाँ महत्वपूर्ण हैं, लेकिन AI के युग में वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए नए और महत्वपूर्ण अवसर भी मौजूद हैं, यदि वे सक्रिय रूप से अनुकूलन और सीखने के लिए तैयार हों।

अनुभव और डोमेन विशेषज्ञता का लाभ: AI सिस्टम को प्रभावी ढंग से डिजाइन, कार्यान्वित और प्रबंधित करने के लिए न केवल तकनीकी ज्ञान बल्कि उद्योग-विशिष्ट ज्ञान और व्यावसायिक समझ की भी आवश्यकता होती है। वरिष्ठ कर्मचारियों का वर्षों का अनुभव और डोमेन विशेषज्ञता विकास टीमों के लिए अमूल्य साबित हो सकती है। वे समाधानों को वास्तविक दुनिया की व्यावसायिक आवश्यकताओं के अनुरूप बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

नेतृत्व और रणनीतिक भूमिकाएँ: AI के कार्यान्वयन के लिए मजबूत नेतृत्व और रणनीतिक सोच की आवश्यकता होती है। वरिष्ठ कर्मचारी अपने अनुभव का उपयोग टीमों का मार्गदर्शन करने, AI परियोजनाओं के लिए रणनीतियाँ विकसित करने और यह सुनिश्चित करने में कर सकते हैं कि पहल व्यावसायिक लक्ष्यों के साथ संरेखित हों।

नैतिकता और सामाजिक निहितार्थ: जैसे-जैसे AI अधिक शक्तिशाली होता जाता है, इसके नैतिक और सामाजिक निहितार्थों पर विचार करना महत्वपूर्ण होता जाता है। वरिष्ठ कर्मचारी, अपने व्यापक दृष्टिकोण और अनुभव के साथ, AI के नैतिक उपयोग और संभावित जोखिमों को कम करने के बारे में महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

मानव-मशीन सहयोग में भूमिकाएँ: भविष्य का कार्यबल मानव और AI के सहयोगात्मक मॉडल पर आधारित होगा। वरिष्ठ कर्मचारी उन भूमिकाओं में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं जहाँ मानवीय बुद्धि, रचनात्मकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता AI की विश्लेषणात्मक और स्वचालन क्षमताओं का पूरक है। इसमें ग्राहक संबंध प्रबंधन, जटिल समस्या समाधान और नवाचार शामिल हो सकते हैं।

परामर्श और प्रशिक्षण: अपने समृद्ध अनुभव के साथ, वरिष्ठ कर्मचारी नई पीढ़ी को AI और उनके उद्योग के बीच संबंध को समझने में मदद करने के लिए सलाहकार और प्रशिक्षक के रूप में कार्य कर सकते हैं। वे अपने व्यावहारिक ज्ञान और अंतर्दृष्टि को साझा करके एक महत्वपूर्ण सेतु का काम कर सकते हैं।

उद्यमिता: कुछ वरिष्ठ कर्मचारी अपने उद्योग ज्ञान और बाजार की समझ का उपयोग करके AI-संचालित नए उद्यम शुरू कर सकते हैं या मौजूदा व्यवसायों में समाधानों को एकीकृत करने में मदद कर सकते हैं।

आगे की राह:--

वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए AI के युग में सफल होने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है:–

निरंतर सीखना और पुन: कौशल: वरिष्ठ कर्मचारियों को सक्रिय रूप से AI की बुनियादी बातों, संबंधित तकनीकों और अपने उद्योग पर इसके प्रभाव को सीखने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए। ऑनलाइन पाठ्यक्रम, कार्यशालाएँ और उद्योग सम्मेलन इस प्रक्रिया में सहायक हो सकते हैं।

खुलापन और अनुकूलनशीलता: नई तकनीकों और कार्य पद्धतियों के प्रति खुला रहना महत्वपूर्ण है। परिवर्तन को गले लगाना और नई चुनौतियों को सीखने के अवसर के रूप में देखना सफलता की कुंजी है।

अपने अनुभव का मूल्य समझना: वरिष्ठ कर्मचारियों को अपने वर्षों के अनुभव, उद्योग ज्ञान और सॉफ्ट स्किल्स (जैसे संचार, नेतृत्व और समस्या-समाधान) के महत्व को कम नहीं आंकना चाहिए। ये कौशल AI द्वारा आसानी से प्रतिस्थापित नहीं किए जा सकते हैं और नए संदर्भों में अत्यधिक मूल्यवान हो सकते हैं।

नेटवर्किंग और सहयोग: उद्योग के साथियों, तकनीकी विशेषज्ञों और युवा पेशेवरों के साथ जुड़ना नए अवसरों और सीखने के संसाधनों तक पहुंच प्रदान कर सकता है।

कंपनियों की भूमिका: कंपनियों को भी अपने वरिष्ठ कर्मचारियों के पुन: कौशल और कौशल विकास में निवेश करना चाहिए। समावेशी नीतियाँ बनाना और ऐसे अवसर प्रदान करना महत्वपूर्ण है जो अनुभवी कर्मचारियों को AI-संचालित भविष्य में योगदान करने में सक्षम बनाएँ।

निष्कर्ष:-- AI का युग वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए निश्चित रूप से एक महत्वपूर्ण मोड़ है। चुनौतियाँ वास्तविक हैं, लेकिन निष्क्रियता कोई विकल्प नहीं है। सक्रिय रूप से सीखने, अनुकूलन करने और अपने अद्वितीय अनुभव और कौशल का लाभ उठाने वाले वरिष्ठ कर्मचारी न केवल प्रासंगिक बने रह सकते हैं बल्कि - संचालित भविष्य को आकार देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। यह एक ऐसा युग है जहाँ अनुभव और नवाचार का संयोजन सफलता की ओर ले जाएगा, और वरिष्ठ कर्मचारियों को इस यात्रा में पीछे नहीं रहना चाहिए।

–अशोक कुमार,
पूर्व कुलपति कानपुर, गोरखपुर विश्वविद्यालय, विभागाध्यक्ष राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर

राशिफल शनिवार 17 मई, 2025

पंडित अनिल शर्मा

ज्येष्ठ मास, कृष्ण पक्ष, पंचमी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत 2082, पूर्वाषाढ़ा नक्षत्र सायं 5:44 तक, साध्य योग प्रात: 7:09 तक, कौलव करण सायं 5:36 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 12:04 से मकर राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-वृष, चन्द्रमा-धनु, मंगल-कर्क, बुध-मेष, गुरू-मिथुन, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज विवाह मुहुर्त उत्तराषाढ़ा में है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:22 से 9:03 तक, चर 12:23 से 2:03 तक, लाभ अमृत 2:03 से 5:24 तक।

राहूकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:42, सूर्यास्त 7:04

मेष
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

सिंह
आज महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। परिजनों के व्यवहार के कारण मन खिन्न हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

धनु
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

वृष
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

कन्या
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

मकर
आज अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

मिथुन
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अष्टम चन्द्र शुभ नहीं है।

तुला
व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

कुंभ
आर्थिक/वित्तीय मामलों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ह पश्चात अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है।

कर्क
अस्त-व्यस्त दिनचर्या एवं स्वास्थ्य में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

वृश्चिक
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी। परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।

मीन
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

करणीसर भाटियान में 61 बीघा जमीन पर खेजड़ी के 200 पेड़ काटे

- **शिकायत पर तहसीलदार ने पटवारी को मौके पर भेजा तो उन्हें सात-आठ पेड़ ही मिले, इसके अलावा कुछ कटे हुए ठूंठ नजर आए**
- **परिवादी ने पूगल थाने पर परिवाद देते हुए कुछ लोगों पर जमीन पर खेजड़ी के पेड़ काटने का आरोप लगाया**

बीकानेर, (निसं)। बारानी के बाद अब नहरी जमीन पर भी सोलर प्लांट लगने शुरू हो गए हैं। नोखा दहिया और जयमलसर में सोलर कंपनी ने एक हजार बीघा से अधिक कमांड भूमि लीज पर ली है। जमीन के पास से नहर जा रही है। खेत में हरे-भरे पेड़ लहलहा रहे हैं, जिन पर धीरे-धीरे आरियां चलने लगी हैं। कोलायत तहसीलदार ने बुधवार को मौके से कटे हुए खेजड़ी के 96 पेड़ जब्त किए हैं। राइजिंग राजस्थान ग्लोबल इन्वेस्टमेंट समिट में सोलर एनर्जी के क्षेत्र में सबसे ज्यादा एमओयू हुए हैं। कंपनियों ने पूगल, श्रीडूंगरगढ़, जामसर, नाल, कोडमदेसर, गजनेर, कोलायत आदि क्षेत्रों में सोलर प्लांट लगाने का काम शुरू कर दिया है। नोखा दहिया और जयमलसर में दो दिन पहले ही विवाद हुआ था।

पूगल तहसील के करणीसर भाटियान में 61 बीघा जमीन पर खेजड़ी के 200 पेड़ काट डाले गए। परिवादी अंतर कंवर पत्नी चांद सिंह, विशाल कंवर पत्नी शिव सिंह की शिकायत पर तहसीलदार ने पटवारी सुभाष बिश्नोई को मौके पर भेजा तो उन्हें सात-आठ पेड़ ही मिले। इसके अलावा कुछ कटे हुए ठूंठ नजर आए। परिवादी ने पूगल थाने पर भी परिवाद देते हुए कुछ लोगों पर उनकी जमीन पर खेजड़ी के पेड़ काटने का आरोप लगाया है। जानकारी के अनुसार यह जमीन सोलर प्लांट को लीज पर दी जा चुकी है। कमांड भूमि पर सोलर प्लांट लगाने के लिए एनओसी जारी करने पर इंदिरा गांधी नजर परियोजना ने आपत्ति दर्ज कराई थी, लेकिन नहर अभियंताओं की सुनी ही नहीं गई। वर्ष 2021 में नहर विभाग के तत्कालीन अतिरिक्त मुख्य अभियंता विवेक गोयल ने उपनिवेशन आयुक्त को पत्र लिखकर कहा था कि कमांड क्षेत्र में सोलर प्लांट लगाने के लिए अनापत्ति प्रमाण पत्र जारी नहीं किया जाए। पत्र में लिखा है कि नहर से पश्चिमी राजस्थान को पेयजल और सिंचाई के लिए पानी मिलता है। राज्य सरकार नहर पर करोड़ों रुपए खर्च करती है। उसके बावजूद उपनिवेशन विभाग की ओर से सोलर कंपनियों को एनओसी जारी की जा रही है। उधर उपनिवेशन विभाग के एक अधिकारी का कहना है कि एनओसी उच्च स्तर से जारी हो रही है। उनके पास आवेदन ही नहीं आ रहे।

लू से झुलसा बीकानेर शहर, पारा 44.8 डिग्री पहुंचा

- **25 मई से नौतपा लगेगा, 2 जून तक लोगों को सर्वाधिक तपिश और लू वाले दिनों का सामना करना होगा, नौतपा के कुछ दिन बाद प्री-मानसून की बारिश की संभावना बढ़ने लगती है**

बीकानेर, (निसं)। मौसम ने अब कड़े तेवर दिखाने शुरु कर दिये हैं। कड़ाके की धूप और सड़कों पर लू से लोग बाहर तो दूर घरों में ही परेशान हो उठे। दिन का अधिकतम तापमान 44.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। दोपहर में बाजारों से लेकर गली-मोहल्लों की सड़कों पर सन्नाटा हो गया। हर कोई लू से बचाव के कारण छांव तलाशता रहा।

जानकारी के अनुसार बुधवार को ही अधिकतम तापमान 43.9 डिग्री था, यानी 44 डिग्री तक पहुंच ही चुका था। तब तक मौसम विभाग ने प्रचंड लू के संकेत वेबसाइड पर शो नहीं किया था मगर अब गुरुवार से सोमवार तक प्रचंड लू का अलर्ट जारी किया है। तापमान 44 डिग्री से तो ऊपर ही रिकार्ड किया जाएगा। मई में लू का ये पहला चरण है। इससे पहले अप्रैल में 3-3 दिन के 3 चक्र में लू चल चुकी है, जो अप्रैल ज्यादातर सामान्य रहता था उसमें लोगों को 9 दिन लू झेलनी पड़ी थी। मई पूरा प्रचंड लू में बीतता था उसी मई के शुरू के 10 दिन सुकून और राहत में गुजरे। मगर अब बचे 20-22 दिन गर्मी से पूरी तरह छकाने वाले हैं। मौसम विभाग के हिसाब से 20 मई तक लगातार पारा 45 डिग्री और उसके आसपास ही रहेगा। इस वजह से रात भी तपने वाली है, यानी सुकून ना दिन में होगा ना रात में। परेशानी सिर्फ 20 मई तक की नहीं है। असली परेशानी तो नौतपा में आने वाली है जिसमें लगातार 9 दिन तपिश पीछा नहीं छोड़ती। 25 मई से नौतपा लगेगा। 2 जून तक लोगों को सर्वाधिक तपिश और लू वाले दिनों का सामना करना होगा। नौतपा के कुछ दिन बाद प्री-मानसून की बारिश की संभावना बढ़ने लगती है। नौतपा के बारे में कहा जाता है कि वो जितना तपेगा उतनी ही बारिश अच्छी होगी।