

सक्सेस एंड एबिलिटी

विकलांगों के प्रतिभा की दिशा में
जून 2019

ABILITY

धर्मशाला : आत्म-खोज
की ओर

अवसाद से निपटना

नौकरशाह के
जीवन में एक दिन

मिलिए

डॉ. कल्याण सी कन्कनाला से

अपरंपरागत और अग्रणी बौद्धिक संपदा अटार्नी

इस अंक में

03

समाचार और टिप्पणियाँ

स्वदेशी रूप से विकसित 'ब्रेल आन रेलिंग' जिसे पुनःसंयोजित किया जा सकता है, मस्तिष्क गतिविधि को भाषण में अनुवाद करने के लिए कूटवाचक, स्मार्ट उपकरणों को नियंत्रित करने के लिए टेकला-ई, डिस्लेक्सिया पर ऑनलाइन पाठ्यक्रम और बहुत कुछ।

13

स्पॉटलाइट

हम जिस सामान्य भावनात्मक उतार-चढ़ाव से गुजरते हैं, उससे अवसाद को कैसे अलग किया जा सकता है? प्रख्यात न्यूरो मनोचिकित्सक डॉ. यू. गौतमदास इस पर प्रकाश डालते हैं।

22

अंतिम शब्द

इनके जैसे नौकरशाह ही भारतीय नौकरशाही को बदनाम करते हैं। डॉ.मदन वशिष्ठ एक ऐसे मुलाकात को व्यंगात्मक रूप से याद करते हैं।

08

आवरण कथा

मिलिए डॉ. कल्याण सी कन्कनाला से, जो एक प्रमुख बौद्धिक संपदा (आईपी) अटॉर्नी, लेखक, प्रोफेसर और बहुत कुछ भी हैं!

17

यात्रा

डॉ. केतना. एल मेहता, पता लगाती हैं कि धर्मशाला के दर्शनीय और आध्यात्मिक रिट्रीट में अनुकंपा व्याप्त है।



हम आपसे सुनना चाहते हैं

चाहे आप विकलांग व्यक्ति हों, या माता-पिता या मित्र या कोई भी जो परवाह करता हो, हम आपके विचारों को जानने के लिए तत्पर हैं। आप बस एक **क्लिक** की दूरी पर हैं!

संपादक

प्रबंध संपादक
उप संपादक

सहायक संपादक
& डिज़ाइनर
टहदी अनुादन

जयश्री रवींद्रन

जा नकी पि ल्लई
हेमा विजय
सुचि त्रा अय्यप्पा
श्रुति .यस. राघवन

मालिनी. क

संवाददाता

अनंतनाग: जावेद अहमद तक +911936 211363
हैदराबाद: साई प्रसाद विश्वनाथ +91810685503
भुवनेश्वर: डॉ. श्रुति मोहपात्रा +916742313311
दुर्गापुर: अशु जाजोडिया +919775876431
गुरुग्राम: सिद्धार्थ तनेजा +919654329466
पुणे: साज़ अगर्वाल +919823144189 संदीप कनाबा र +919790924905
बैंगलोर: गायत्री किरण +919844525045 अली ख्वाजा +9180 23330200
यु.इस.ए: डॉ. मदन वसिष्ठा +1(443)764-9006

प्रकाशक: एबिलिटी फाउंडेशन संपादकीय कार्यालय: नया न. 23, 3rd क्रॉस स्ट्रीट, राधाकृष्णन नगर, तिरुवान्मयूर, चेन्नई, इंडिया फ़ोन/फैक्स: 91 44 2452 0016 / 2440 1303. एबिलिटी फाउंडेशन की ओर से जयश्री रवींद्रन द्वारा प्रकाशित, ई-मेल: magazine@abilityfoundation.org

Rights and permissions: No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, without the prior written permission of Ability Foundation. Ability Foundation reserves the right to make any changes or corrections without changing the meaning, to submitted articles, as it sees fit and in order to uphold the standard of the magazine. The views expressed are, however, solely those of the authors.

समाचार और टिप्पणियाँ



ब्रेल आन रेलिंग

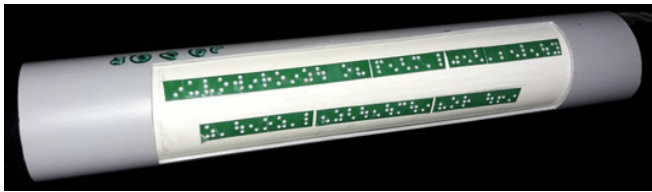
यह रही स्वदेशी रूप से विकसित अभिगम्यता साधन जो दृष्टिहीन व्यक्तियों के लिए एक्सेसिबिलिटी लाने के लिए मौजूदा आधारिक संरचना पर पुनःसंयोजन किया जा सकता है।

पुरस्कृत हैदराबाद स्थित आविष्कारक डॉ. मिलन दास, दृष्टिहीनों के लिए राष्ट्रीय संस्थान (National Institute For the Visually Handicapped) के वरिष्ठ अनुसंधान अधिकारी (प्रौद्योगिकी), जिन्होंने - राष्ट्रीय दृष्टी दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान (National Institute for the Empowerment of Persons with Visual Disability- ऐनईपीवीडी), देहरादून / सिकंदराबाद के साथ अपने कार्यकाल के दौरान विकलांग व्यक्तियों के लिए कई शैक्षिक और मनोरंजन उपकरणों को विकसित किया। अब उन्होंने दृष्टिहीन व्यक्तियों के सुलभ अभिगम्यता के लिए एक नवाचार 'ब्रेल आन रेलिंग' बनाया है। इसका विकास राष्ट्रीय बहुदिव्यांगता जन सशक्तिकरण संस्थान (National Institute for the Empowerment of Persons with Multiple Disability - ऐनईएम्डी) चेन्नई और ऐन.इ.ई.पी.वी.डी, देहरादून और सिकंदराबाद के सहयोग से किया गया है।

ब्रेल आन रेलिंग एक लागत प्रभावी नौपरिवहन जुड़नार है जिसे ब्रेल में जानकारी देने के लिए मौजूदा स्टील रेलिंग पर लगाया जा सकता है। क्योंकि अधिकांश इमारतों और सार्वजनिक स्थानों में लगाई गयी स्टील पाइप रेलिंग



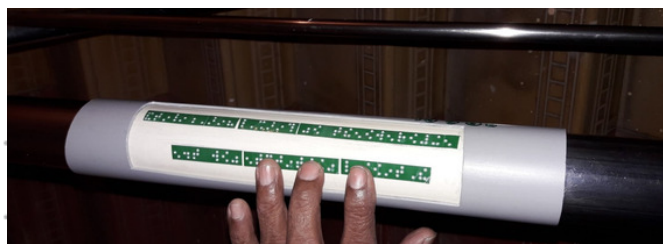
भट्टा और खोलें



जुड़नार के अंदर ब्रेल में जानकारी



रेल के अंदर जुड़नार की स्थापना



ब्रेल आन रेलिंग उपयोग के लिए तैयार

में मानक व्यास 50 मिमी है, इस तरह की रेलिंग के साथ जुड़नार को अनुकूल किया गया है। इच्छुक व्यक्तियों द्वारा खुले बाजार में उपलब्ध पीवीसी पाइप या स्टील पाइप पर इस सरल डिजाइन को दोहराया जा सकता है।

जुड़नार मूल रूप से पाइप है जिसके पूरी लंबाई में 20 मिमी चौड़ी छेद दिया गया है ताकि उन्हें रेलिंग पर दबाया और चिपकाया जा सके, और छेद के ठीक सामने एक अनुदैर्घ्य सूराख है। ब्रेल स्लेट / ब्रिलर मशीन / ब्रेल प्रिंटर के सहायता से ब्रेल में जानकारी / निर्देशों को पट्टी में छपाया जाता है और इन पट्टियों को जुड़नार में सन्निवेश किया जाता है और इस जुड़नार को रेलिंग में समाया जाता है। ब्रेल जानकारी को पतली एल्यूमीनियम शीट पर छापा जा सकता है जब प्रदान की गई जानकारी की प्रकृति स्थायी होती है।

ऐसे ब्रेल आन रेलिंग जुड़नार को सार्वजनिक स्थानों जैसे रेलवे स्टेशनों, हवाई अड्डों, विश्वविद्यालयों के रेलिंग पर दृष्टिहीन लोगों को सुलभ जानकारी प्रदर्शित करने और स्वतंत्र गतिशीलता में सहयोग देने के लिए पुनःसंयोजन किया जा सकता है। दृष्टिहीन लोगों के लिए जब भी कोई नई जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता होती है, तब कम से कम लागत पर ब्रेल में जानकारी अद्यतन करने की सुविधा प्रदान करने के लिए, ब्रेल पट्टियों को प्रतिस्थापित किया जा सकता है। जुड़नार की लागत रु.100 और पोस्टल शुल्क है। जुड़नार के प्राप्ति के लिए या अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए milandass@yahoo.com पर संपर्क करें।



बच्चों की पसंदीदा डेनमार्क के टॉयमेकर लेगो (Lego) ने दृष्टिहीन और दृष्टिबाधित बच्चों को चंचल तरीके से ब्रेल सीखने के लिए एक पायलट प्रोजेक्ट 'लेगो ब्रेल ब्रिक्स' की शुरुआत की है। लेगो ब्रेल ब्रिक्स में ब्रेल वर्णमाला के हर अक्षरों और संख्याओं के लिए उपयोग किए जाने वाले स्टड की समान संख्या में स्टड्स ढाला जाएगा और यह अन्य लेगो ब्रिक्स के साथ पूरी तरह से संगत होगा। हर ब्रिक में एक मुद्रित वर्ण या चित्र भी होगा, जिससे दृष्टिहीन और दृष्टिवाले बच्चों का खेल और सीखने में समावेशन होगा।

लेगो ब्रेल ब्रिक्स के पीछे की अवधारणा को पहले 2011 में डेनिश एसोसिएशन ऑफ द ब्लाइंड (Danish Association of the Blind) और फिर 2017 में ब्राजील स्थित डोरिना नोविल फाउंडेशन फॉर द ब्लाइंड (Dorina Nowill Foundation for the Blind) ने लेगो फाउंडेशन को प्रस्तावित किया। तब से, इसे डेनमार्क, ब्राजील, ब्रिटेन और नॉर्वे के अंधे संघों के बीच सहयोग द्वारा आकार दिया गया है, और यहाँ लेगो ब्रेल ब्रिक्स के प्रोटोटाइप का परीक्षण किया जा रहा है। लेगो ग्रुप के वरिष्ठ कला निदेशक, मोर्टन बॉड, जो आनुवंशिक नेत्र अव्यवस्था के कारण धीरे-धीरे अपने दृष्टि खो रहे हैं, इस परियोजना के आंतरिक सलाहकार के रूप में काम कर रहे हैं।

उम्मीद है कि लेगो ब्रेल ब्रिक्स किट का प्रक्षेपण 2020 में होगा। इसमें लगभग 250 लेगो ब्रेल ब्रिक्स होंगे जिसमें पूर्ण वर्णमाला, संख्या 0-9, चुनिंदा गणित प्रतीक और शिक्षण और संवादात्मक खेलों के लिए प्रेरणा शामिल होगी। अधिक के लिए, <https://www.lego.com/en-us/aboutus/news-room/2019/april/lego-braille-bricks> पर लॉग ऑन करें।

**लेगो द्वारा
ब्रेल ब्रिक्स
का प्रक्षेपण**

मस्तिष्क गतिविधि को भाषण में अनुवाद करने के लिए कूटवाचक

यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैलिफोर्निया सैन फ्रांसिस्को (UCSF) के वैज्ञानिकों ने एक तंत्रिका कूटवाचक विकसित किया है जो मस्तिष्क की गतिविधि को सीधे भाषण में अनुवाद कर सकता है, वह भी पूर्ण वाक्य के रूप में! यह तकनीक रोमांचक है क्योंकि यह अंततः एक नैदानिक रूप से स्पीच न्यूरोप्रोस्थेटिक तकनीक को साध्य बनाने में सफल होगा और उन लोगों में भाषण को बहाल कर सकता है, जिन्होंने न्यूरोलॉजिकल हानि, पक्षाघात, गले के कैंसर, एम्योट्रोफिक पार्श्व स्केलेरोसिस (एएलएस) और पार्किंसंस रोग के परिणामस्वरूप अपनी आवाज़ खो दिया है।

वैज्ञानिक - गोपाला के. अनुमन्चीपल्ली, जोश कार्टियर और एडवर्ड एफ चांग - इस तकनीक को "वर्चुअल वोकल टैक्स्ट" (Virtual Vocal Text) कहते हैं, जो व्यक्ति के आवाज़ उत्पन्न करने के लिए मस्तिष्क के भाषण क्षेत्र के गतिविधि को निर्देशित करता है और इस संभावना को यह तथ्य समर्थित करता है कि इस तकनीक से उत्पन्न ऑडियो नमूना मनुष्य की आवाज़ से मिलता-जुलता है।

वैज्ञानिकों ने मिर्गी के लिए न्यूरोसर्जरी से गुजरने वाले स्वयंसेवकों में अस्थायी रूप से प्रत्यारोपित इलेक्ट्रोड के माध्यम से मस्तिष्क के गतिविधि का अध्ययन किया। स्वयंसेवकों को वाक्यों को पढ़ने के लिए कहा गया और वैज्ञानिकों ने मस्तिष्क से वाणी उत्पन्न करने के लिए जीभ, होंठों जबड़े और गले को निर्देश भेजने वाले तंत्रिका के गतिविधि को रिकॉर्ड किया। इसके अलावा, वैज्ञानिकों ने मस्तिष्क के उस क्षेत्र में जो भाषण-उत्प्रेरण गतिविधियों जैसे होंठों को एक साथ दबाना, जीभ की मुख के छत पर दबाना को निर्देशित करता है, विद्युत गतिविधि के पैटर्न से मेल खाने के लिए एक मशीन लर्निंग एल्गोरिदम को प्रशिक्षित किया। अधिक जानकारी के लिए

<https://www.nature.com/articles/s41586-019-1119-1> पर लॉग ऑन करें।



इस चिकने और असंगत सहायक उपकरण की जांच करें, जो ऊपरी शरीर की गतिशीलता में हानि वाले लोगों को स्मार्ट उपकरणों और मुख्यधारा की तकनीक का उपयोग करने की मदद करता है। इस एक सहायक उपकरण टेक्ला-ई (Tecla-E) के मदद से, उपयोगकर्ता कई उपकरणों को नियंत्रित कर सकते हैं - जैसे ईमेल, पाठ संदेश भेजना और प्राप्त करना, वेब ब्राउज़ करना, वीडियो देखना, एप्लिकेशन लॉन्च करना और उपयोग करना, किताबें पढ़ना अपने टीवी चालू करना, अपने थर्मोस्टेट को नियंत्रित करना, रोशनी चालू या बंद करना, सीरी का उपयोग करना, फ़ोन पर बात करना आदि। टेक्ला-ई एबिलिटी स्विच या व्हीलचेयर ड्राइविंग नियंत्रण से जुड़कर काम करता है और व्यक्तियों को अपने स्मार्टफोन, टैबलेट, कंप्यूटर और इंटरनेट-सक्षम उपकरणों को हाथ के उपयोग के बिना करने की अनुमति देता है। इसमें आई - फ़ोन आई- पैड आई पोड टच, एंड्राइड स्मार्टफोन और टैबलेट, मैक और विंडोज कंप्यूटर, एप्पल टीवी शामिल हैं। यह बटन, घूंट और कश नियंत्रकों, सिर सरणियों, जॉयस्टिक और व्हीलचेयर के ड्राइविंग नियंत्रण सहित बाजार पर सभी अनुकूली स्विच के साथ काम करता है। टेक्ला-ई वायरलेस और ब्लूटूथ-इनेबल्ड है।

स्मार्ट उपकरणों को नियंत्रित करने के लिए एकल बिंदु

टेकला-ई के साथ, उपयोगकर्ता एक देखभाल करने वाले की सहायता के बिना अधिकतम आठ उपकरणों के बीच परस्पर प्रभाव और अंतरण कर सकते हैं। टेकला-ई का बिल्ट-इन रिचार्जबल बैटरी निरंतर उपयोग के साथ 48 घंटे तक काम कर सकता है। टेकला ऐप से डिवाइस को आईओएस और एंड्रॉइड के लिए कॉन्फ़िगर किया जा सकता है और ऐप का उपयोग टेकला-ई डिवाइस को दूरस्थ रूप से मॉनिटर करने के लिए किया जा सकता है। टेकला-ई™ डिवाइस की कीमत यू.एस डॉलर 499 है। अधिक जानकारी के लिए, <https://gettecla.com/products/tecla-e> पर लॉग ऑन करें।

टेकला-ई™



स्वास्थ्य एप्लिकेशन उचित प्रकटीकरण या प्राधिकरण के बिना तीसरे पक्ष के साथ हमारे डेटा को साझा कर सकते हैं, जबकि कई स्वास्थ्य ऐप में गोपनीयता नीति भी नहीं है। किट हक्वाले, जॉन टॉरस और मार्क ई. लार्सन ने संयुक्त राज्य अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया में एंड्रॉइड और आईओएस पर अवसाद और धूम्रपान बंद करने का 36 शीर्षस्थ स्मार्टफोन ऐप के डेटा साझाकरण और गोपनीयता प्रथाओं पर एक अध्ययन करते हुए यह पाया कि उनमें से 29 ने फेसबुक या गूगल को डाटा प्रदान किया, लेकिन केवल 12 ने गोपनीयता नीति का सही खुलासा किया।

अध्ययन ने गोपनीयता मानदंडों के साथ गोपनीयता नीति तालिका का मूल्यांकन किया और एन्क्रिप्टेड और अनएन्क्रिप्टेड डेटा ट्रांसमिशन का आकलन किया और पाया कि 36 में से 25 ऐप्स (69%) ने गोपनीयता नीति को शामिल किया और निम्नलिखित निष्कर्षों पर पहुंचे: 25 में से 22 ऐप (88%) ने एकत्रित डेटा के प्राथमिक उपयोगों के बारे में जानकारी प्रदान की, जबकि केवल 16 (64%) ने माध्यमिक उपयोगों का वर्णन किया। जबकि गोपनीयता नीति वाले 25 में से 23 (92%) ऐप्स ने नीति में कहा था कि डेटा को तीसरे पक्ष को प्रेषित किया जाएगा, पाया गया कि 36 ऐप्स में से 33 (92%) प्रेषित कर रहे थे। 36 ऐप्स में से 29 (81%) केवल दो वाणिज्यिक संस्थाओं, गूगल और फेसबुक को विज्ञापन और विपणन उद्देश्यों या विश्लेषिकी के लिए डाटा प्रेषित कर रहे थे, लेकिन केवल 28 में से 12 (43%) जो गूगल को और 12 में से 6 (50%) जो फेसबुक को डेटा प्रेषित कर रहे थे ने इस बात का खुलासा किया।

इस तरह के डेटा उल्लंघन न केवल उपयोगकर्ताओं को सूचना साझा करने के सुविज्ञ विकल्प चुनने के अधिकार से वंचित करता है, बल्कि हमें कलंक, अनजाने प्रकटीकरण, और संदिग्ध उत्पादों और सेवाओं के लक्षित विज्ञापन से संबंधित गोपनीयता की चिंताओं के लिए भी संवेदनशील बनाते हैं।

**क्या ऐप्स पर
हमारा स्वास्थ्य
डेटा सुरक्षित
है?**

डिस्लेक्सिक
बच्चों के साथ
काम करने के
लिए
प्राथमिक
शिक्षकों को
प्रशिक्षित
करने के लिए
ऑनलाइन
पाठ्यक्रम

एनपीटीईएल- आईआईटी (NPTEL- IIT) मद्रास के सहयोग से मद्रास डिस्लेक्सिया एसोसिएशन ने विशिष्ट शिक्षण विकलांगता या डिस्लेक्सिया वाले बच्चों के साथ काम करने के लिए प्राथमिक शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के लिए एक मुफ्त ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू किया है। यह पाठ्यक्रम, 'ई-शिक्षानम', प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों को उनकी कक्षा के हल्के से मध्यम डिस्लेक्सिया और विशिष्ट शिक्षण कठिनाइयों वाले बच्चों को सक्रिय सहायता प्रदान करने और व्यापक उपचारात्मक सहायता प्रदान करने में सशक्त बनाएगा।

पाठ्यक्रम के अंतर्गत डिस्लेक्सिया पर आवश्यक ज्ञान, रणनीतियाँ जो डिस्लेक्सिक बच्चे को पढ़ने, वर्तनी, लेखन और गणित में कठिनाइयों का सामना करने में मदद कर सकती हैं, बच्चे को पाठ्यक्रम को आत्मसात करने में मदद करने के लिए सत्रों के अंत में मूल्यांकन शामिल है। जबकि कार्यक्रम निःशुल्क है, अगर कोई चाहे तो ऑनलाइन परीक्षा लेने का विकल्प चुन सकता है जिसमें बहु विकल्प प्रश्न, एनिमेटेड शॉर्ट केस स्टडीज जो डिस्लेक्सिया वाले बच्चे की कठिनाइयों का अनुकरण करते हैं का मूल्यांकन शामिल हैं। पाठ्यक्रम के लिए नामांकन करने के लिए या इसके बारे में अधिक जानने के लिए, mdatechproducts@gmail.com को ईमेल करें।



एक अनोखा पथ



ट्रेलब्लेज़र, जिसने रास्ते में आने वाली चुनौतियों का सामना करते हुए एक शानदार सफलता की कहानी को उकेर दिया है, डॉ. कल्याण सी कन्कनाला एक प्रमुख बौद्धिक संपदा (आईपी) अटॉर्नी, लेखक, प्रोफेसर और भी बहुत कुछ है, सुचित्रा इयप्पा पता करती हैं।

प्रशंसित बौद्धिक संपदा (आईपी) के वकील, लेखक और प्रोफेसर, डॉ. कल्याण सी कन्कनाला अपने इस बहुमुखी अवतार को सहज निभाते हैं। उनकी निश्चल मुस्कान और बेबाक व्यक्तित्व के पीछे एक तेज़ मन और विदग्ध व्यावसायिकता है जिसने उन्हें आज इस प्रचलित स्थिति तक पहुँचाया।

एक स्तर पर, सुप्रसिद्ध आईपी फर्म, बनानाआईपी कौंसेल्स के प्रबंध साझेदार और मुख्य आईपी अटॉर्नी के रूप में, वे ज्ञान, प्रौद्योगिकी और रचनात्मक संचालित व्यवसायों को उनकी बौद्धिक संपदा से मूल्य को अधिकतम करने के लिए पेटेंट, ट्रेडमार्क, कॉपीराइट और औद्योगिक डिजाइनों को फाइल करने की सलाह देते हैं। मन के उत्पादों के संरक्षक के रूप में, वे कॉर्पोरेट इंडिया के सबसे प्रभावाशाली कंपनियों के आईपी पोर्टफोलियो और आईपी आधारित बाजार हिस्सेदारी के निर्माण, संरक्षण और उन्नति में मदद करते हैं

और दूसरी ओर वे, एक प्रसिद्ध लेखक है जिन्होंने कई काल्पनिक और गैर-काल्पनिक पुस्तकें लिखी हैं। एक बहुप्रकाशित लेखक और सम्मानित अकादमिक के रूप में, डॉ. कल्याण ने अपने अधिकार का प्रदर्शन करने के लिए कानूनी / नीति ढांचे के अपने ज्ञान के भंडार से प्रेरणा प्राप्त किया है।

इसके अलावा, वे अपने कानूनी रोमांच में पूर्वाभास कथानक और भयावह रहस्य को सुलझाने में माहिर हैं। कानूनी, नीति और व्यवसाय में अपनी अंतर्दृष्टि को नियोजित करते हुए, वे पायरेसी, फार्मास्युटिकल बाहुबल की शक्ति और पारंपरिक ज्ञान के दुरुपयोग सहित अन्य मुद्दों को उजागर करने के लिए कॉर्पोरेट अंडरबेली (corporate underbelly) से प्रेरणा प्राप्त करते हैं।

खुद की तरह, उनके किताबों का नायक एक ईमानदार, दृष्टिहीन वकील है, जो बेईमान और प्रभावी व्यक्तियों का सामना करते। किशोरावस्था में ही डॉ. कल्याण को अपक्षयी रेटिनाइटिस पिगमेंटोसा का पता चला और 18 साल की उम्र तक उन्होंने अपनी दृष्टि खो दी। उनका परिवार डॉक्टरों का था और उन्होंने कानून चुना, एक ऐसा विषय जिसका अध्ययन करने के लिए ज़्यादा लोग इच्छुक नहीं होते। “ हैदराबाद में एल.एल.बी (LLB) करते समय मुझे बौद्धिक संपदा के बारे में पता चला। इसका विज्ञान और प्रौद्योगिकी के साथ की अंतरापृष्ठ ने मुझे इतना उत्साहित किया कि मैंने अपनी विशेषज्ञता के

रूप में इसे लेने का फैसला किया”, वे याद करते हैं। उसके बाद, उन्हें फ्रैंकलिन पियर्स लॉ सेंटर, यूएसए (Franklin Pierce Law Center, USA) में एल.एल.एम करने के लिए छात्रवृत्ति मिला, और आगे 2006 में उन्होंने नेशनल लॉ स्कूल ऑफ इंडिया यूनिवर्सिटी (National Law School of India University) से पेटेंट कानून और जेनेटिक इन्वेंशन्स (Patent Law and Genetic Inventions) में पीएचडी की। वे कहते हैं "वास्तव में, जब मैं नेशनल लॉ स्कूल में, डॉक्टर अनुसंधान कर रहा था तभी मैंने अपनी पहली फर्म, ब्रेन लीग (Brain League), जो अब बनानाआईपी (BananaIP) के नाम से जाना जाता है, की सह-स्थापना की।"





आज बनानाआईपी में छह वरिष्ठ साझेदार और 50 से अधिक कर्मचारी हैं, और उन्होंने संयुक्त राष्ट्र औद्योगिक विकास संगठन (United Nations Industrial Development Organisation.) सहित 600 से अधिक कंपनियों को सलाह दी है।

डॉ. कल्याण का मानना है कि "एक सफल पेटेंट वकील को प्रौद्योगिकी, व्यवसाय और कानून में सुप्रवीण होना आवश्यक है। जबकि सभी फर्म आईपी में विशिष्ट हैं, बनानाआईपी विशिष्ट क्षेत्रों जैसे कि ऐआई पेटेंट कानून, ऑटोमोटिव पेटेंट कानून, बायो पेटेंट कानून, मनोरंजन कानून और ई-कॉमर्स कानून, सहित अन्य में सुप्रवीण है, और इन क्षेत्रों के आईपी कानून पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अलग से विशिष्ट विभाग हैं।"

इसके बावजूद, ज्ञान-गहन डोमेन जिनमें बहु क्षेत्रीय निपुणता की ज़रूरत होती है, के विकास के प्रति सचेत रहना डॉ. कल्याण के लिए सबसे बड़ी चुनौती है। उनके अनुसार, "विशेषज्ञता के लिए एक निश्चित निपुणता और योग्यता की आवश्यकता होती है, और जब आप अति-विशिष्ट होते हैं, तो ये मानक काफी बढ़ जाते हैं। एक सुपर विशेषज्ञ से विशेषज्ञ से ज़्यादा अपेक्षा की जाती है कि और विशेषज्ञ सलाह के लिए उनकी तरफ देखते हैं। जैसा कि आज है, आईपी सूचना और ज्ञान तक की अभिगम्यता काफी सीमित है।



अधिकांश सामग्री मुद्रित रूप में है और इन्हे अभिगम्य प्रारूप में रूपांतरण करने में समय लगेगी और बहुत सटीक भी नहीं होगा। मैं परिवर्तनों के बारे में जानने के लिए सूचनाओं के ऑनलाइन स्रोतों पर अधिक निर्भर हूँ और ज्ञान प्राप्त करने के लिए विचार-विमर्श और सोचविचार में बहुत समय खर्च करता हूँ। "

डॉ. कल्याण का कहना है कि इस व्यवसाय की प्रतिस्पर्धात्मक प्रकृति को देखते हुए, ग्राहकों को यह विश्वास देना अनिवार्य है कि आप उद्धार सकते हैं। जबकि उनके 90% ग्राहक विकलांगता से परे उन्हें देखते हैं, एक निर्मम व्यवसाय का अंतर्निहित दबाव लगातार बना रहता है।

फिर भी, डॉ. कल्याण ने प्रकट किया कि उनके साथ काम करने के तरीके में बदलाव किए गए हैं। "फर्म की वेबसाइट पूरी तरह से अभिगम्य है, मेरी दृष्टिहीनता से उत्पन्न किसी भी बाधा को पूरा टीम सुलझाता है। यह अनैच्छिक रूप से हर परियोजना और कार्य में तथ्यहीन है और मामले पर किसी भी चर्चा की आवश्यकता के बिना कुशलता से संबोधित किया गया है।"

उनका उद्देश्य अक्वल स्थान पर पहुंचना और उसे बनाये रखना है।

यह डॉ. कल्याण को उनके खुशकिस्मत के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करता है। “मैं अवसरों, संसाधनों, वित्त और मान्यता के मामले में बेहद भाग्यशाली रहा हूँ। उनका उद्देश्य अव्वल स्थान पर पहुँचना और उसे बनाये रखना है।

कम भाग्यशाली लोगों के लिए, उन्होंने विकलांग व्यक्तियों को विकलांगता कानूनों में सहायता प्रदान करने के उद्देश्य से 2015 में केन फाउंडेशन की शुरुआत की थी। आज, संगठन ने नए प्रस्तावों के साथ अपनी महत्वाकांक्षा को व्यापक किया है। उनमें से एक, विकलांग व्यक्तियों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए कौशल कार्यक्रम की स्थापना करना, और दूसरा विकलांग व्यक्तियों के हित के लिए अनुसंधान और प्रौद्योगिकी में निवेश करना।

डॉ. कल्याण स्वीकार करते हैं कि आगे बढ़ने के लिए आरपीडी अधिनियम एक बड़ा कदम है लेकिन क्या इसके अधिकार हैं? इसका जवाब में वे दावा करते हैं ‘पर्याप्त अधिकार नहीं है!’ हालांकि, वे आशावादी हैं कि यह आगे के



हालाँकि अभिगम्यता और विकलांगता संबंधी बाधाओं से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं को सुलझाया जा सकता है, लेकिन आईपी ऑफिस, कोर्ट्स और सरकारी निकायों को अभी लंबा रास्ता तय करना है।

समय में यह अधिक प्रभावी होगा। “सौभाग्य से, हमें कुछ सकारात्मक निर्णय मिले। न्यायालय कानून के पत्र से आगे जाने के लिए तैयार हैं, लेकिन अभी भी बहुत सारे नियमविहीन क्षेत्र जैसे शिक्षा में प्रतिशत का वर्गीकरण आदि हैं जिन्हें आंतरिक नीति निर्माण के माध्यम से सुलझाने की उम्मीद है।

वह आगे कहते हैं, “आईपी में कुछ नीति और अनुसंधान निकायों की सलाहकार समितियों का हिस्सा होने के कारण मुझे कानून और नीति में आने वाले परिवर्तनों के बारे में पहले से ही जानने का अवसर मिलता है। यह, नेशनल लॉ स्कूल ऑफ इंडिया यूनिवर्सिटी और इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, बेंगलूर में मेरे अध्यापन इन सभी अवसरों ने मुझे आईपी के विकास पर नज़र रखने में मदद की। हालाँकि अभिगम्यता और विकलांगता संबंधी बाधाओं से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं को सुलझाया जा सकता है, लेकिन आईपी ऑफिस, कोर्ट्स और सरकारी निकायों को अभी लंबा रास्ता तय करना है। वर्तमान में हम आईपी ऑफिस की वेबसाइट और सिस्टम को



दृष्टिहीन वकीलों के लिए अभिगम्य बनाने के लिए सी.सी.पी.डी (CCPD) के समक्ष एक केस लड़ रहे हैं। वर्तमान नियमों के अनुसार वकील पेटेंट के लिए सिर्फ ऑनलाइन में आवेदन दायर कर सकते हैं, लेकिन मैं इमेज कैप्चा और अन्य अभिगम्यता मुद्दों के कारण वेबसाइट और पोर्टल का इस्तेमाल नहीं कर सकता। हमने इस समस्या को हल करने का निश्चय किया, भले ही इसका मतलब देश की सर्वोच्च अदालत के दरवाज़ा खटखटाना पड़े, क्योंकि आईपी कार्यालय अब तक केवल सुस्त और बर्खास्त है। आरपीडी अधिनियम में यह प्राप्त करने में मदद करने के लिए अपेक्षित प्रावधान हैं, और हम अभिगम्यता और सुविधाओं को प्राप्त करने के लिए उन का उपयोग करने की उम्मीद करते हैं।

यदि दृष्टिहीन व्यक्ति कानून चुनता है, तो उसे सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए कि वह कानून के किस क्षेत्र में विशेषज्ञता करना चाहता है। पेटेंट, कॉपीराइट और ट्रेडमार्क कानून, बहुत अच्छे विकल्प हैं।”

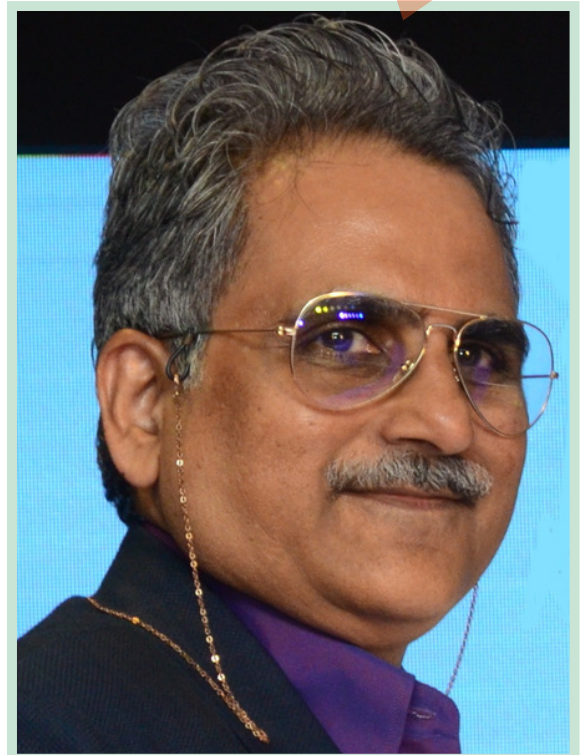
अंत में वे कहते हैं, "यदि दृष्टिहीन व्यक्ति कानून चुनता है, तो उसे सावधानीपूर्वक विचार करना चाहिए कि वह कानून के किस क्षेत्र में विशेषज्ञता करना चाहता है। उदाहरण के लिए, जहाँ एक तरफ रियल एस्टेट कानून, दस्तावेजों के उपयोग जैसे मुद्दों के कारण दृष्टिहीनों के लिए अनुपयुक्त हो सकता है, वहीं दूसरी ओर पेटेंट, कॉपीराइट और ट्रेडमार्क कानून, बहुत अच्छे विकल्प हैं।”

डॉ. कल्याण की सफलता की कहानी यह प्रदर्शित करती है कि कुछ भी असंभव नहीं अपने लिए एक पथ बनाने के लिए एक दृढ़ निश्चय और संकल्प की आवश्यकता है, चाहे वह रास्ता सबके रस्ते से अलग क्यों न हो! ●

अवसाद से निपटना

अवसाद (Depression) आज सबसे ज्यादा चर्चित विषयों में से एक है। हर बीतते दिन के साथ अवसाद का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। हम जिस सामान्य भावनात्मक उतार-चढ़ाव से गुजरते हैं, उससे अवसाद को कैसे अलग किया जा सकता है? जब हमारा कोई प्रिय व्यक्ति अवसाद से गुजर रहा हो, तो वे कौन से संकेतक हैं जिनकी ओर हमें ध्यान देना चाहिए और पहचानना चाहिए कि उत्साहवर्धक बातें पर्याप्त नहीं हो, और पेशेवर मदद की आवश्यकता हो? इस बीच, सक्रियता से सोचते हुए, क्या अवसाद को रोका जा सकता है? क्या जीवनशैली के ऐसे उपाय हैं जो हमें भावनात्मक रूप से लचीला बना सकते हैं?

सक्सेस & एबिलिटी के हेमा विजय के साथ बात-चीत में, प्रख्यात न्यूरो मनोचिकित्सक डॉ. यू. गौतमदास इन बहुप्रचारित प्रश्नों पर प्रकाश डालते हैं। मनोचिकित्सा के प्रोफेसर, न्यूरो-व्यवहार चिकित्सा में विशेषज्ञ और आपदाओं में मनोसामाजिक हस्तक्षेप के विशेषज्ञ, डॉ. यू. गौतमदास को 2015 में इंडियन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया गया था। उन्हें हाल ही में विश्व मनोचिकित्सक संघ के मानसिक स्वास्थ्य कलंक अनुभाग (Mental Health Stigma section of the World Psychiatric Association) के सदस्य के रूप में चुना गया है।



सक्सेस & एबिलिटी के हेमा विजय के साथ बात-चीत में, प्रख्यात न्यूरो मनोचिकित्सक डॉ. यू. गौतमदास इन बहुप्रचारित प्रश्नों पर प्रकाश डालते हैं।

अवसाद के सबसे सामान्य लक्षण जिन्हे आमतौर पर नजरअंदाज किया जाता हैं, वे हैं:

- शौक, सामाजिक गतिविधियों या सेक्स में रुचि न रखना।
- खुशी और प्रसन्नता महसूस करने की क्षमता का नुकसान।
- थकान, सुस्ती और शारीरिक रूप से सूखा महसूस करना।
- छोटे-छोटे काम पूरा करने में बहुत समय लेना और थकान महसूस करना।
- एक अस्पष्ट दृष्टिकोण - कि कुछ भी कभी भी बेहतर नहीं होगा और स्थिति को बेहतर बनाने के लिए आप कुछ भी नहीं कर सकते हैं।
- नींद के प्रतिरूप में बदलाव। अशांत नींद या सवेरे बहुत जल्दी उठ जाना या बहुत देर तक सोना।
- सहिष्णुता के स्तर में कमी, हर किसी बात पर और हर किसी व्यक्ति पर ज़्यादा गुस्सा।
- ऐसे परिस्थितियों में - जिन्हे आप पहले शांति से संभालते थे - उत्तेजना, बेचैनी या गुस्सा महसूस करना।
 - अस्पष्टीकृत पीड़ा, दर्द और गैस्ट्रिक गड़बड़ी जैसी शारीरिक अव्यवस्थाओं में वृद्धि।
 - जब भी तनाव या परेशान हो, भूख की कमी या भोजन के लिए अचानक लालसा।
 - वजन में हानि या वज़न में बढ़ाव - एक महीने में शरीर के वजन का 5% से अधिक का परिवर्तन।
 - आत्म-घृणा, व्यर्थता या अपराधबोध की प्रबल भावनाएँ। कथित दोषों और गलतियों के लिए स्वयं की कड़ी आलोचना करना।
 - बिना किसी कारण के या जीवन में हर छोटे संघर्ष के लिए रोना।

प्रश्न. हम कैसे पहचान सकते हैं कि कोई अवसाद से गुजर रहा है?

उत्तर. समय-समय पर उदास महसूस करना जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। हालाँकि, जब आप या आपके प्रियजन जीवन में किसी भी विषय में खुशी पाने में असमर्थ होते हैं, या गतिविधियां जो पहले आपको उत्तेजित करती थी, आज उनमें रुचि नहीं हो, सुबह बिस्तर से उठना मुश्किल लगता हो, या ऐसा लगता है कि दिन बस खींच रहा हो... यह लक्षण अवसाद के कारण हो सकते हैं।

अवसाद आपके मस्तिष्क के रसायनों के असंतुलनता के कारण होता है। यह आपके दिनचर्या में सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को पूरी तरह से बदल देता है।

आप "अपने आप को इससे बाहर नहीं निकाल सकते हैं", "अपने आप को विचलित नहीं कर सकते हैं", या "सकारात्मक सोच नहीं कर सकते हैं"... क्योंकि आपके मस्तिष्क के कामकाज में अव्यवस्था है। इसी कारण, योग, ध्यान, आध्यात्मिकता और स्व-सहायता पुस्तकें और कार्यक्रम मदद नहीं करेंगे।

अवसाद अलग-अलग लोगों में अलग-अलग रूप से प्रकट होता है। हालाँकि, कुछ सामान्य संकेत और लक्षण हैं।

आपको याद रखना चाहिए, कि ये लक्षण जीवन के सामान्य उतार-चढ़ाव के हिस्सा हो सकते हैं।

लेकिन आपके लक्षण जितने अधिक, मज़बूत और लम्बे समय तक हैं, और जितना अधिक वे आपकी दिनचर्या और जीवन को बाधित करते हैं ... अधिक संभावना है कि आप नैदानिक अवसाद से गुज़र रहे हैं।

पुरुषों में थकान, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या और काम और शौक में रुचि कम होने की शिकायत अधिक पाया जाता है। वे क्रोध, आक्रामकता, लापरवाह व्यवहार और मादक द्रव्यों के सेवन की अधिक संभावना रखते हैं। महिलाओं में गुस्सा और रोने की संभावना अधिक होती है। आप शायद पूछेंगे "क्या महिला का परेशान होना और रोना सामान्य नहीं

है?" दुर्भाग्यवश, महिलाओं की यह रूढ़िवादिता अवसाद को न पहचानने के लिए जिम्मेदार है या इसे तब तक अनदेखी की जाती है जब तक कि कुछ भीषण समस्या सामने नहीं आती। महिलाओं में हार्मोनल परिवर्तन के कारण भावनात्मक उथल-पुथल की संभावना अधिक होती है। हालाँकि, बहुत लम्बे समय तक चिल्लान, झगड़ा करना, गाली-गलौज और अपमानजनक मामलों के लिए रोना सिर्फ स्त्री लक्षण नहीं है।

प्रश्न. अग्रसक्रियता से विचार करते हुए, जब हम जीवन की लड़ाइयों का सामना करते हैं, तो हम मनोवैज्ञानिक मुद्दों में पड़ने से कैसे बच सकते हैं? हम खुद को पराजय में शर्मिंदगी महसूस करने से, नुकसान से टूट जाने से, भावनात्मक संबंध के तोड़ से कैसे प्रतिरक्षित कर सकते हैं? खुद को भावनात्मक रूप से लचीला बनाने के लिए आप कैसे जीवनशैली उपायों का सुझाव करेंगे?

उत्तर. आप पूछ सकते हैं "मैं अपने आप को अवसाद होने से कैसे रोक सकता हूँ?" इसका जवाब है "आप यह नहीं कर सकते"। ऐसा इसलिए है क्योंकि अवसाद मस्तिष्क का एक रासायनिक अव्यवस्था है। आप स्वालंबन के किताबों से, इंटरनेट और यहां तक कि कार्यशालाओं से तनाव को कम करने या प्रबंधन करने के सैकड़ों तरीके पा सकते हैं। हालांकि, जब इनमें "अवसाद" का उल्लेख होता है, तो यह एक क्षणिक मनोदशा परिवर्तन के संदर्भ में होता है जो हर कोई संकट के समय में गुजरता है, और न की "नैदानिक अवसाद" का उल्लेख होता है।

प्रश्न. इन स्थितियों को देखते हुए, हमें कैसे मदद लेना होगा? किससे या कहाँ, क्या करना होगा? क्या दोस्तों, माता-पिता, रिश्तेदारों, शुभचिंतकों से मदद माँगना होगा? या फिर परामर्शदाता और अन्य मनोरोग हस्तक्षेप, न्यूरोसाइकियाट्री, या ... ?

उत्तर. जब आप उदास होते हैं, तो आप दोस्तों और प्रियजनों से बात करने की कोशिश कर सकते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि जिस व्यक्ति से आप बात करते हैं वह आपको ठीक करने में सक्षम हो। उसे तो बस एक अच्छा श्रोता होना चाहिए: वह व्यक्ति जो बिना विचलित हुए, आंकते या आलोचना किए बिना आपके बातों को ध्यान से सुनता हो। शारीरिक व्यायाम भी मदद कर सकता है। थोड़ा टहलें या कुछ संगीत सुने या फिर नाचें। छोटी गतिविधियों से शुरुआत करें और वहाँ से आगे बढ़ें। अपने आप को संलग्न करने के तरीके खोजें। प्रकृति में कुछ समय बिताएं, एक पालतू जानवर की देखभाल करें, कहीं स्वयंसेवक बनें, या एक शौक अपनाये। हालाँकि, यदि आप पाते हैं कि इसमें से कोई भी मदद नहीं करता है, तो संभव है, आपको मनोचिकित्सक की मदद की आवश्यकता है।

प्रश्न. मनोचिकित्सक ही क्यों? परामर्शदाता या मनोवैज्ञानिक क्यों नहीं?

उत्तर. केवल मनोचिकित्सक उचित निदान करने के लिए योग्य है। अवसाद के लक्षणों को कभी-कभी तनाव के लक्षणों से अलग करना मुश्किल होता है। साथ ही, कुछ शारीरिक अव्यवस्था, जैसे कि हाइपोथायरायडिज्म (hypothyroidism), या एक मस्तिष्क पैथोलोजी (Brain pathology) अवसाद के लक्षणों की नकल कर सकते हैं। कभी-कभी अवसाद का कारण शारीरिक अव्यवस्था जैसे कि इस्केमिक हृदय रोग, या गुर्दे की बीमारी भी हो सकती है। ऐसे मामलों में एक मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता निदान करने में समर्थ नहीं होंगे। मनोवैज्ञानिक से परामर्श करने से, इस तरह के निदान, चूक जाने की संभावना है या फिर जब तक यह नुकसान का कारण नहीं बनता है शारीरिक अव्यवस्था बिना पहचाने रह जाएगी। इसके अलावा, केवल एक मनोचिकित्सक यह निर्धारित कर सकता है कि आपको दवाओं की आवश्यकता है, या केवल परामर्श या मनोचिकित्सा आपके लिए पर्याप्त होगी।

अवसाद आपके मस्तिष्क के रसायनों के असंतुलनता के कारण होता है। यह आपके दिनचर्या में सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को पूरी तरह से बदल देता है।

प्रश्न. किसी विशेषज्ञ से संपर्क करने की शुरुआत कैसे की जाती है? क्या संबंधित व्यक्ति को पहले सहमत होना होगा और कहना होगा कि हाँ, मुझे विशेषज्ञ हस्तक्षेप की आवश्यकता है? यदि व्यक्ति इसके लिए तैयार नहीं है, तो हम उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?

उत्तर. शायद प्रभावित व्यक्ति मनोचिकित्सक से परामर्श नहीं करना चाहेगा। ऐसे मामले में, आप एक योग्य मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता से संपर्क कर सकते हैं। आप पूछ सकते हैं "एक योग्य व्यक्ति कौन है?" एक मनोवैज्ञानिक जिसने नैदानिक मनोविज्ञान में, एम.फिल पूरा किया हो योग्य माना जाता है और एक योग्य परामर्शदाता के पास प्रतिष्ठित संस्थान से परामर्श मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण का कम से कम एक वर्ष का अनुभव होना चाहिए। हालांकि, यदि व्यक्ति निम्नलिखित व्यवहार दिखाना शुरू कर देता है, तो मनोचिकित्सक की तलाश करने का समय है। ऐसे स्थिति में आप उस व्यक्ति को परेशान करने के बारे में चिंता नहीं कर सकते और उसे यह सुनिश्चित करना होगा कि उस व्यक्ति की इलाज करवाए। :

- निराशा की मजबूत भावनाओं को व्यक्त करना, या
- मौत या मरने के साथ एक असामान्य पूर्वाग्रह हो, या
- लापरवाही से कार्य करना शुरू कर देता है, जैसे कि उनकी मृत्यु की इच्छा हो (जैसे कि लाल बत्ती को परवाह किये बिना गाडी चलाना), या
- "हर कोई मेरे बिना बेहतर होगा" या "मेरे जिंदा रहने का क्या उपयोग है?", जैसी शब्द कहना शुरू कर देता है या
- आत्महत्या की बात करना, या
- सामान्य पारिवारिक और सामाजिक संपर्क से हटकर स्वयं को अलग करना, या
- अस्वाभाविक व्यवहार में लिप्त होना

ये लक्षण जीवन के सामान्य उतार-चढ़ाव के हिस्सा हो सकते हैं। लेकिन आपके लक्षण जितने अधिक, मजबूत और लम्बे समय तक हैं, ... अधिक संभावना है कि आप नैदानिक अवसाद से गुज़र रहे हैं।



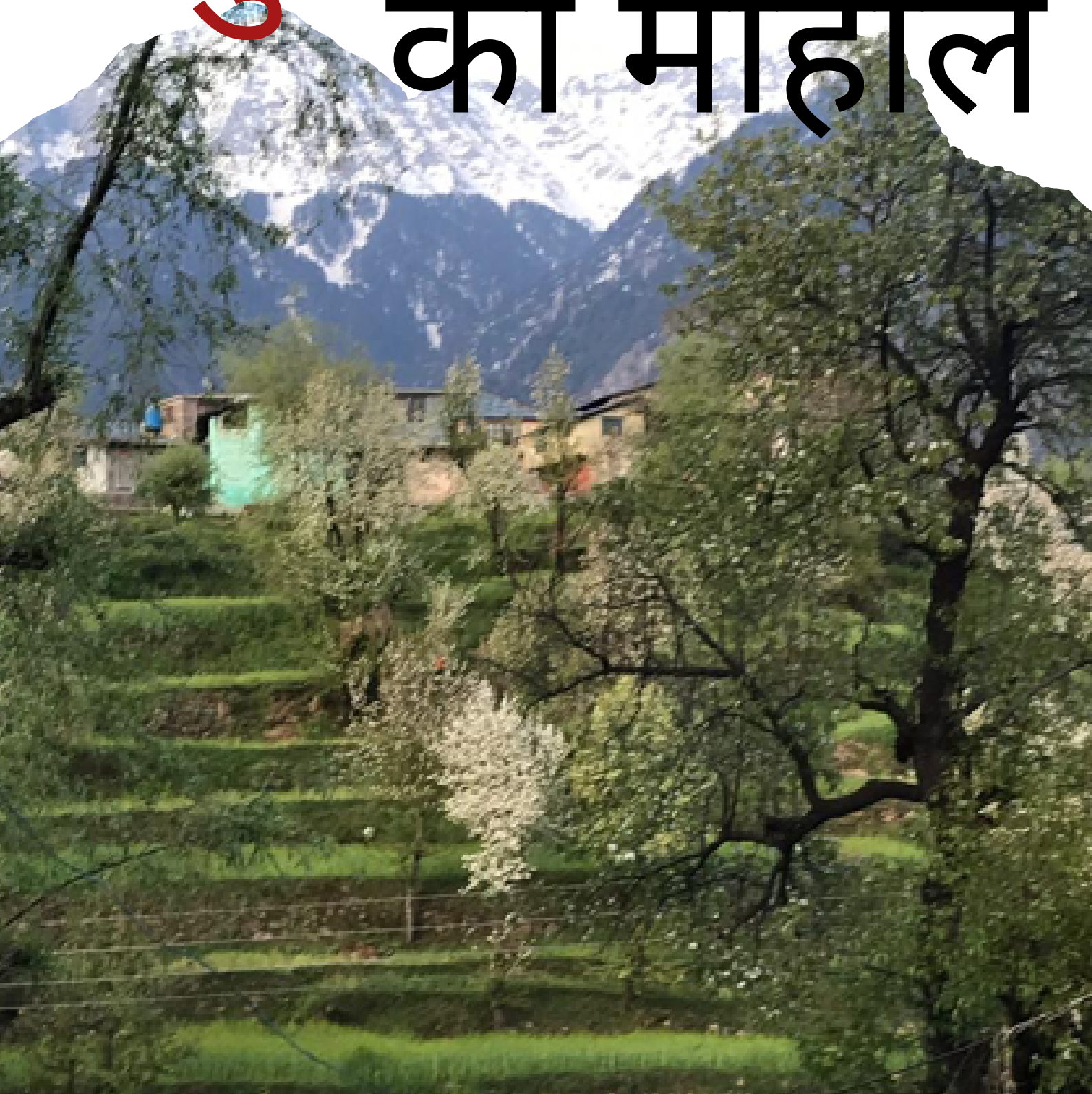
प्रश्न. क्या अवसाद, चिंता और घबराहट के दौरे किसी भी समय शुरू हो सकते हैं? इनके लिए संभावित चरम बिंदु क्या हैं?

उत्तर. अवसाद के लिए चरम बिंदु में सामाजिक समर्थन की कमी, तनावपूर्ण जीवन के अनुभव, अलगाव के लिए अचानक संक्रमण (जैसे अध्ययन के लिए विदेश जाना), वित्तीय तनाव, पारिवारिक संघर्ष, बेरोजगारी या नौकरी का तनाव, वैवाहिक या रिश्ते की समस्याएं, पुरानी स्वास्थ्य समस्याएं और दर्द शामिल हैं। मेनार्चे, (Menarche) गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति भी महिलाओं में एक नैदानिक अवसाद को ट्रिगर कर सकते हैं। 7 में से 1 महिला प्रसव के बाद अवसाद का अनुभव करते हैं। ●

हाल ही के धर्मशाला के अपने दर्शनीय और आध्यात्मिक रिट्रीट से मंत्रमुग्ध, नीना फाउंडेशन के संस्थापक ट्रस्टी, लेखक, शोधकर्ता, विकलांगता समाधान पर विचार करने वाले नेता, प्रेरणादायक वक्ता, प्रबंधन क्यूरेटर और एन.सी.पी.इ.डी.पी शेल हेलेन केलर अवार्ड के प्राप्तकर्ता, डॉ. केतना. एल मेहता, अपने सुखद अनुभव और यात्रा के फलस्वरूप उनके परावर्तक प्रतिबिंब विचार व्यक्त करते हैं।



अनुकंपा का माहौल



बर्फ से ढके पहाड़ों की शानदार धौलाधार श्रेणी की अपनी खुद की एक भाषा है- रहस्यमयी, गुप्त, और जादुई।

एक दिन मैंने वहाँ ऊपर उड़ते सफ़ेद बादलों में 'दिल' की छवि देखी और मुझे तुरंत लगा कि इन पहाड़ों ने प्यार व्यक्त किया, सभी के लिए आध्यात्मिकता के साथ प्रचुर प्रेम। इन पहाड़ों में चंगा करने की शक्ति है, दर्शक को विश्वास, आश्वासन, शांति, आस्था और विश्वास के साथ समन्वय करते हुए - हिमाचल प्रदेश के इस अद्भुत पहाड़ी क्षेत्र धर्मशाला-आध्यात्मिक आवास- के चारों ओर एक सुरक्षात्मक चंदवा का निर्माण करते हुए।

काँगरा घाटी के चाय के बागान



इस शांत अभयारण्य की यात्रा के लिए मेरे लिए निश्चित रूप से एक 'रहस्यमय खींचाव' था। शुरू से ही यह एक आध्यात्मिक अनुभव था।

सामान भत्ता की उलझन के कारण यात्रा से पहले ही हमने अपने बैग की सामग्री को कम कर दिया। ब्लू डार्ट के मेरे प्रिय मित्र बालफोर मैनुअल, सीईओ और गरिमा इस पूरी यात्रा के दौरान मेरे फ़रिश्ते थे। भगवान उन्हें और उनकी पूरी टीम को आशीर्वाद दे!

मेरे दोस्त और सह-यात्री अनुपमा के लिए इस परिस्थिति की मेरी व्याख्या थी: अपने आप को खाली करो, हल्का यात्रा करो, अज्ञात का सामना करने के लिए तैयार हो जाओ और अतिरिक्त सामान को त्याग दो। आइए हम अपने आप को अव्यवस्था से मुक्त करें, हमारे दिमाग को तैयार करें और अज्ञात का खोज करें। कम संसाधनों के साथ जीना सीखो! यह भविष्यवाणी सच साबित हुई।

पारगमन के दौरान, मिले सब लोग चाहे वे एयरलाइन के कर्मचारी हों या सह-यात्री, सब फ़रिश्ते थे। हमने अपनी इच्छाओं को व्यक्त किया और तुरंत वे पूरी हुई। हम पहले से ही एक आध्यात्मिक, दयालु और प्रीतिपूर्ण अनुभव का अनुभव कर रहे थे।

हमारा फॉर्च्यून पार्क मोक्ष होटल, स्ट्रॉबेरी हिल्स, मैक्लोडगंज के सतोबरी में स्थित, एक आईटीसी प्रबंधित संपत्ति, गगल हवाई अड्डे से एक घंटे की दूरी पर था। हम सुंदर लंबे देवदार के पेड़ों, हरी पहाड़ियों, चाय के बागानों और रोडोडेंड्रोन (rhododendron.) प्रजाति के लाल जंगली फूल बरार (Brar) के परिदृश्य से मंत्रमुग्ध हो गए थे।

डोंग्यू गट्सल लिंग ननरी के पहले पश्चिमी बौद्ध भिक्षुणी तेंजिन पालमो हमें आशीर्वाद देते हुए



खैर, मुझे चुनौतियाँ का सामना करना बहुत पसंद हैं! यह मेरे साहस की भावना को खिलाता है, मुझे आश्चस्त करता है कि कुछ भी असंभव नहीं है। हर चुनौती मुझे और अधिक आत्मविश्वास और साहसी बनाती है।

सफेद बादलों के साथ नीला आसमान, प्रदूषण रहित तेज धूप और ठंडी हवा ने हमें हर मोड़ पर मुस्कुराते हुए और उल्लासपूर्वक आनंदित किया और हमें प्रकृति द्वारा उकेरे गए नए डिजाइन की ओर और ऊंचाई पर ले गई। यह अतिसुन्दर था और धर्मशाला, स्वर्ग की तरह लुभावनी थी।

जिस तरह पूरे होटल टीम ने हमें पारंपरिक गर्मजोशी से स्वागत किया गया, वह बेहद दिलकश था, क्योंकि हम सुबह 5 बजे मुंबई से निकल पड़े और 12 घंटे की यात्रा के बाद वहाँ पहुँचे (पिछले 24 सालों से रीढ़ की हड्डी की चोट के साथ जीने वाले 56 वर्षीय के लिए थका देने वाली यात्रा थी)। हमारा विकलांग अनुकूल कमरा बहुत ही बढ़िया था, मेरे लिए सब कुछ आरामदायक और सुलभ था - बिस्तर की सही ऊँचाई, बिना कालीन कालकड़ी का फर्श, स्लाइडिंग डोर, सुलभ वाशरूम, और ऊपर नीले आकाश के मनोरम दृश्य के साथ एक बड़ी छत और जितनी दूर तक हम देख सकते, पहाड़ों की परतों के साथ हरा कालीन।

पूरे होटल की टीम - हाउसकीपिंग, रेस्तरां और डाइनिंग, स्पा, योग और रिसेप्शन के कर्मचारी - उनमें से हर एक ने अपने मुस्कुराहट और अनुकंपा के भाव से हमें आश्चर्यचकित कर दिया। यहाँ, मुझे यह उल्लेख करना होगा कि जब मैंने धर्मशाला की यात्रा करना की अपने उद्देश्य के बारे में लोगों को बताया, तो बहुत से लोगों ने मुझे यह कहते हुए हतोत्साहित किया: "ओह ... यह तुम्हारे लिए नहीं!" "यह पूरी तरह से दुर्गम है"। "आप अधिकांश स्थानों पर नहीं पहुँच पाएंगे"। "वहाँ मत जाओ!"

कमरे में आराम करने के बाद, हम इस, विवरण पुस्तिका में वर्णित 'देवी-देवताओं की भूमि' को घूमने के लिए तैयार हुए, हालांकि यह केवल मंदिरों और मठों के अलावा भी बहुत कुछ है।

धर्मशाला अनुकंपा का जश्न मनाता है - यहाँ के लोग दूसरों को खुश करने के लिए, बिना किसी अपेक्षा के सब कुछ करते हैं। वे आपकी खुशी में खुश हैं।



सेंट जॉन चर्च, फोर्सिथ गंज



रॉक-कट टेम्पल, मसूर



नोर्बुलिंगका इंस्टिट्यूट - तिब्बत आर्ट एंड कल्चर सेंटर

खैर, मुझे चुनौतियाँ का सामना करना बहुत पसंद है! यह मेरे साहस की भावना को खिलाता है, मुझे आश्वस्त करता है कि कुछ भी असंभव नहीं है। हर चुनौती मुझे और अधिक आत्मविश्वास और साहसी बनाती है।

धर्मशाला की हमारे यात्रा के बारे में आगे बताते हुए, एक अनुभवी स्थानीय ड्राइवर, राजेश जीके साथ घूमने के लिए निकल पड़े। मेरे दोस्त अनु ने सुझाव दिया कि हम अपने व्हीलचेयर के साथ मदद करने के लिए एक युवा होटल इंटरन रामन जेरियाल के साथ ले जाएँ, जो एक शानदार कदम था।

रामन एक सक्रिय और इच्छुक अनुरक्षक था और किसी भी विषय के बारे में शिकायत करे बगैर स्थानीय लोककथाओं, इतिहास और हर स्थान के सौंदर्यता के

बारे में उत्साह से हमें बता रहा था। उन्होंने एक अनुभवी की तरह मेरी व्हीलचेयर को चलाया। भगवान उसे आशीर्वाद दें!

होटल के कर्मचारियों, रामन, राजेशजी, स्थानीय लोगों और पर्यटकों के सहयोग और अनुकंपा की बदौलत हमने धर्मशाला में कई स्थानों का दौरा किया। कई जगहों में पर्यटक मुझे या मेरी व्हीलचेयर को उठाने के लिए स्वेच्छा से आगे आए। इन इशारों ने मुझे ऐसा महसूस कराया जैसे कि हमारा रास्ता गुलाब की पंखुड़ियों से भरा हुआ था और पूरे ब्रह्मांड ने एक साथ मिलकर यह सुनिश्चित किया कि हम हर पर्यटक स्थल का आनंद ले सकें।

एक प्राचीन शिव मंदिर बैजनाथ की दहलीज पार करते वक्त एक सरदारजी राम रहीम सिंह जी आये और उन्होंने मुझे अपनी व्हीलचेयर सहित मंदिर के अंदर ले गए। मैंने उनसे

कहा "मुझे मंदिर में प्रवेश करने से पहले ही भगवान से मिलने का सौभाग्य मिला।" यह धर्मशाला में हर जगह के लिए सच था। मुझे कभी अकेला छोड़ा नहीं गया और मैं एक सक्रिय भागीदार रही।

पालमपुर में एक चाय की दुकान पर रुकते हुए हमने एक खूबसूरत पल का अनुभव किया। दाईं ओर, बर्फ से ढके पहाड़ों पर सूरज की किरणें गिर रही थीं और बाईं ओर, चाय के बागानों के पास, एक इंद्रधनुषी सूर्यास्त था।

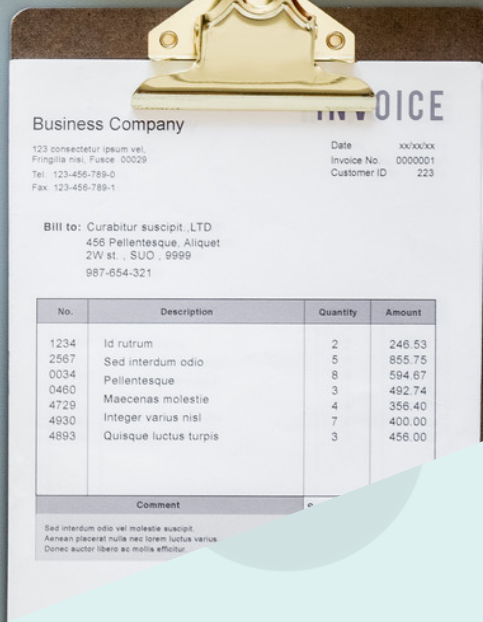
अपने चाय पीते हुए हमने हवा की ठंडक के साथ इस अद्भुत प्राकृतिक आश्चर्य का आनंद उठाया! एक परिपूर्ण, अनमोल पल। इसके बारे में सोचने से आज भी, मुझे खुशी मिलती है और मेरी आत्मा एक उच्चतर स्थिति छु जाती है।

मैंने सड़क पर एक होर्डिंग देखा, जिसमें ये शब्द थे: अनुकंपा - अनुकंपित रहो। धर्मशाला को एक अनुकंपित शहर के रूप में विकसित करें! इसने मेरे सभी अनुभवों को परिप्रेक्ष्य में लाया। धर्मशाला अनुकंपा का जश्न मनाता है - यहाँ के लोग दूसरों को खुश करने के लिए, बिना किसी अपेक्षा के सब कुछ करते हैं। वे आपकी खुशी में खुश हैं!

एक परिपूर्ण, अनमोल पल। इसके बारे में सोचने से आज भी, मुझे खुशी मिलती है और मेरी आत्मा एक उच्चतर स्थिति छु जाती है।

भारत में, कई बार, हमारे परिवार के सदस्यों, हमारे सहयोगियों और हमारे समुदाय को एक साथ एक शानदार छुट्टी का अनुभव करने के लिए हमें, हमारे व्हीलचेयर, सामान आदि को ले जाना बहुत मुश्किल लगता है। खैर, उन्हें भी कभी कभी छुट्टी का आनंद लेने की आवश्यकता है।

मेरे इस अद्भुत यात्रा के बाद, मेरा मानना है कि लोगों को प्यार, दया और खुशी के साथ हर विषय को संभव और सुखद बनाने की कला को समझना चाहिए। 'मैं चाहती हूँ कि व्हीलचेयर उपयोग करने वाले हर बच्चे, वयस्क और वृद्ध दोस्त को भारत में छुट्टी मनाते समय इस तरह का अनुभव प्राप्त हो।



एक मेहनती नौकरशाह के जीवन का एक दिन!



क्या कुछ भी काम किये बिना, एक पूरा कार्य दिवस गुज़ार सकते हैं? डॉ.मदन वशिष्ठ एक ऐसे मुलाकात को याद करते हैं जो आपको भौंचक्का कर देगा!

मुझे भारत सरकार के एक मंत्रालय के अधीन एक संगठन को निर्देशित करने का अनुभव मिला। इस कहानी में गोपनीयता बनाए रखने के लिए या तो नाम बदल दिए गए हैं या नाम नहीं दिए गए हैं। हालांकि, कहानी तथ्यात्मक है। यह दर्शाता है कि हमारे कुछ सरकारी अधिकारी कैसे काम करते हैं (या काम नहीं करते हैं)।

श्री.अग्रवाल हमारे परियोजना के लिए नियुक्त कर्मचारियों में से एक थे। उनकी उपाधि 'सेक्शन ऑफिसर' थी। संगठन के आकार और संचालन के दायरे के हिसाब से एक सहायक रजिस्ट्रार (ए.आर) की नियुक्ति करना था। हालांकि, लगता था कि एआर या तो उपलब्ध नहीं थे या कोई भी इस संगठन को आने के लिए तैयार नहीं था। इसलिए, एस.ओ. की नियुक्ति की गयी। किसी अन्य कार्यालय में, उनके नीचे संभवतः 10 या 20 लोग काम कर रहे होंगे, और वे अपना रोब जमाता होगा। हालांकि, श्री अग्रवाल के पास एक सहायक, जो सभी कामों को संभालती थी, के अलावा और कोई स्टाफ नहीं था।

श्री अग्रवाल 25 से अधिक वर्षों की अपनी भारत सरकार के प्रति निष्ठावान और समर्पित सेवा के दौरान निचले स्तर के लिपिक के पद से धीरे-धीरे अपने वर्तमान पद तक पदोन्नत हुए। उन्हें पदोन्नति पाने के लिए आवश्यक सभी कौशलों हासिल कर ली। कुशल भारतीय नौकरशाही में पदोन्नति की मुख्य आवश्यकता काम को टालना है। अगर किसी को पता है कि काम को कैसे टालना है, तो उन्हें पदोन्नत मिलता है। अन्य कौशल सभी सरकारी नियमों को "जानना" है। यह "जानने के लिए वास्तव में उन्हें

पढ़ना अनिवार्य नहीं है; सिर्फ इन नियमों को जानने का बहाना करना होगा और एक सफल नौकरशाह के आत्मविश्वास के साथ सही समय पर उनका उल्लेख करना होगा। मैंने श्री अग्रवाल से हमारी बातचीत के दौरान कुछ सवाल पूछे थे और यह जान लिया था कि उनके पास कुछ घंटों के भीतर खुद को विरोधाभास करने की यह अदम्य क्षमता है, और एक नौकरशाह की गर्वीला व्यवहार था। वे पल भर में नियमों और नीतियों का आविष्कार भी कर सकते थे। आमतौर पर ये नीतियां उनके काम न करने को उचित सिद्ध करना के लिए था।

श्री अग्रवाल सुबह 10.30 बजे से दोपहर के बीच किसी भी समय कार्यालय पहुँचते और अपने मूड के आधार पर कुछ मिनटों के लिए, या एक घंटे या इससे अधिक समय तक अपनी कुर्सी पर बैठते थे। उसकी पसंदीदा बैठने की स्थिति उँगलियों को सिर के पीछे जोड़कर बैठना था। जितना हो सके सिर को पीछे की ओर झुका कर दीवार या छत पर एक निश्चित स्थान पर घूरते रहते थे। इसके कुछ ही मिनटों के बाद, उसकी आँखें बंद हो जाती, और वे या तो सो जाते या स्तब्ध हो जाते। एक घंटे के बाद जब वे उठते अपने दोनों हाथों को सिर के पीछे से हटाते हुए अपने उभरे हुए पेट पर रखते थे।

अपने मनोदशा के आधार पर, वे अपने कंप्यूटर को चालू करते और सॉलिटियर (solitaire) के चन्द बाज़ी खेलते थे। यही एकमात्र कंप्यूटर कौशल उन्होंने सीखा था। उसके बाद, वे कार्यालय से बाहर निकल जाते और धीरे-धीरे चाय के दुकान या किसी मित्र के कार्यालय में जाते थे, अन्य चाय पीने वालों के साथ या आधे घंटे के लिए अपने दोस्त के साथ गप-शप करते और अपने कार्यालय में फिर से आराम करने के लिए पहुँच जाते।

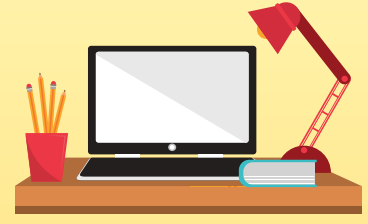
कई अन्य कार्यालय कर्मियों की तरह, वे हर दिन अपने टिफिन बॉक्स लाते और ठीक 1 बजे, उसने अन्य कर्मचारियों - जिन्होंने वास्तव में दिन भर काम किया हो - के साथ लंच करने निकल जाते। वे अपना दोपहर का भोजन मिलकर खाते थे और कार्यालय की राजनीति, सरकार और कई अन्य विषय के बारे में बातचीत करते। श्री अग्रवाल बहुत कम बोलते, क्योंकि बोलने के लिए बहुत प्रयास की आवश्यकता होती है, और वे अपनी



ऊर्जा के संरक्षण पर मजबूत विश्वास करते थे। दोपहर के भोजन के बाद, वे सिर के पीछे हाथ की स्थिति में वापस चला जाते और तुरंत खरटि लेना शुरू कर देते। एक घंटे की झपकी के बाद, वे कार्रवाई के लिए तैयार हो जाते - सॉल्लिटेयर के तीन या चार बाज़ी।

तब तक चाय का समय हो जाता। वे चाय के लिए बाहर जाते और अपने सहयोगियों के साथ गप-शप करने लगेंगे, जो दिन भर की मेहनत के बाद उन्हें चाय की दुकान पर मिलते थे। लगभग एक या अधिक घंटे तक वे राजनीति, उनके पर्यवेक्षकों और उनके मेज़ पर जमा हो रहे काम के बारे में चर्चा करते। श्री अग्रवाल जैसे कई समर्पित और निष्ठावान सरकारी कर्मचारी हैं, जिन्हें खुद को पुनः उत्साहित कराने के लिए चाय पीने में कम से कम एक घंटा लगाता है। जब तक वे अपनी एक या दो कप चाय खत्म कर लेते, तब तक घर जाने का समय हो जाता।

निष्ठावान, मेहनतकश सरकारी कर्मचारी का एक और उत्पादक दिन।



वे पल भर में नियमों और नीतियों का आविष्कार भी कर सकता था। आमतौर पर ये नीतियां उनके काम न करने को उचित सिद्ध करना के लिए थीं।



16 வகை அனைத்தும் சிறந்த சுவை

உங்கள் உணவை மேலும் சிறப்பாக்க,
நாங்கள் ஆவக்காய், தொக்கு, எலுமிச்சம்,
பூண்டு, தக்காளி, இஞ்சி போன்ற 16
சிறந்த ஊறுகாய் வகைகள் தருகிறோம்.
அத்தையும் ருசித்திடுங்கள்.

