

# पहल

ई-समाचार पत्र (मासिक) – अढ़सठवां संस्करण (माह अगस्त, 2021)

→ “पहल” के इस संस्करण में .....

1. अपनी बात ....
2. “ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु आवश्यक टूल्स एवं तकनीक” विषय पर वेबिनार
3. “कोविड -19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की देखभाल” विषय पर ऑनलाइन प्रशिक्षण
4. “प्रारम्भिक बाल्यावस्था मे देखभाल एवं शिक्षा में पंचायत की भूमिका” विषय पर ऑनलाइन प्रशिक्षण
5. अंकुर अभियान अन्तर्गत पौधारोपण सम्पन्न
6. लैंगिक असमानता – कारण और समाधान
7. स्वच्छता ही स्वास्थ्य है
8. कोरोना महामारी के कठिन समय में आर्थिक मददगार बनीं
9. तनाव प्रबंधन
10. शोध पत्र कैसे लिखें ?
11. पंचायतों को स्व-कराधान से आय के स्रोत
12. धीरे बोलने की आदत डालें, ताकि न फैले कोरोना संक्रमण
13. अभिसरण से बनी ग्राम पंचायत की नई तस्वीर
14. प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजनांतर्गत अन्नोत्सव कार्यक्रम



## प्रकाशन समिति

### संरक्षक एवं सलाहकार

श्री उमाकांत उमराव (IAS)  
प्रमुख सचिव,  
मध्यप्रदेश शासन  
पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग

### प्रधान संपादक

श्री संजय कुमार सराफ,  
संचालक,  
महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास  
एवं पंचायतराज संस्थान-म.प्र., जबलपुर

### सह संपादक

श्रीमती सुनीता चौबे,  
उप संचालक, म.गां.रा.ग्रा.वि.पं.रा.स.-म.प्र., जबलपुर



ई-न्यूज के सम्बन्ध में अपने फीडबैक एवं आलेख छपवाने हेतु कृपया इस पते पर मेल करें—mgsirdpahal@gmail.com

Our official Website : www.mgsird.org, Phone : 0761-2681450 Fax : 761-2681870

Designed & Developed By : Mr. Jay Kumar Shrivastava, Programmer, MGSIRD&PR, JABALPUR





## अपनी बात...



“पहल” मासिक ई-न्यूज लेटर का अढ़सठवां संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है, जो वर्ष 2021 का आठवां मासिक संस्करण है।

इस संस्करण में संस्थान द्वारा आयोजित प्रशिक्षण गतिविधियों “ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु आवश्यक टूल्स एवं तकनीक”, “कोविड -19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की देखभाल” तथा “प्रारम्भिक बाल्यावस्था में देखभाल एवं शिक्षा में पंचायत की भूमिका” विषय पर एक दिवसीय वेबिनार को समाचार आलेख के रूप में शामिल किया गया है।

म.प्र. शासन के “अंकुर अभियान” अन्तर्गत क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र इन्दौर में दिनांक 13 जुलाई 2021 को पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया इस अवसर पर विभिन्न प्रजाति के पौधे लगाये गये को भी “अंकुर अभियान अन्तर्गत पौधारोपण सम्पन्न” समाचार आलेख के रूप में शामिल किया गया है।

इसके साथ-साथ “लैंगिक असमानता – कारण और समाधान (कोरोना की पृष्ठभूमि में)”, “स्वच्छता ही स्वास्थ्य है”, “कोरोना महामारी के कठिन समय में आर्थिक मददगार बनीं – “आजीविका बैंक सखी – श्रीमती प्रेमलता आर्य”, “तनाव प्रबंधन”, “शोध पत्र कैसे लिखें?”, “पंचायतों को स्व-कराधान से आय के स्रोत”, “धीरे बोलने की आदत डालें, ताकि न फैले कोरोना संक्रमण”, “अभिसरण से बनी ग्राम पंचायत की नई तस्वीर” एवं “प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजनांतर्गत दिनांक 07 अगस्त 2021 को अन्नोत्सव कार्यक्रम” आदि आलेखों को शामिल किया गया है।

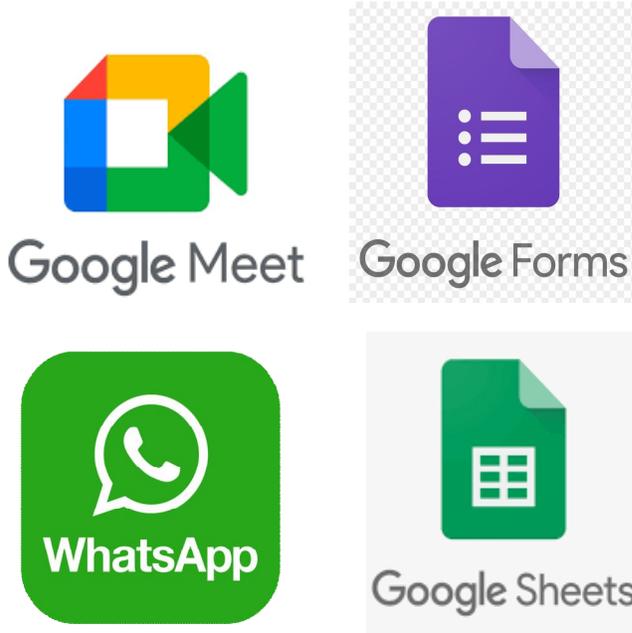
मुझे पूर्ण विश्वास है कि ‘पहल’ का यह संस्करण आपको अत्यंत रुचिकर, नवीन उपयोगी एवं आवश्यक जानकारी प्रदान करने वाला रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।

संजय कुमार सराफ  
संचालक



## “ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु आवश्यक टूल्स एवं तकनीक” विषय पर एक दिवसीय वेबिनार का आयोजन



वर्तमान में कोविड-19 वैश्विक महामारी के चलते संस्थान एवं प्रशिक्षण केन्द्रों में संस्थागत फेस-टू-फेस प्रशिक्षण न हो सकने के कारण ऑन लाइन/वर्चुअल प्रशिक्षण किये जा रहे है। उक्त ऑनलाइन/वर्चुअल प्रशिक्षण को सफलतापूर्वक पूर्ण करने हेतु संस्थान एवं प्रशिक्षण केन्द्रों के कार्यरत अधिकारीगण/संकाय सदस्यों/प्रोग्रामर को महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान-म.प्र. जबलपुर के द्वारा “ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु आवश्यक टूल्स एवं तकनीक” विषय पर एक दिवसीय वेबिनार का आयोजन दिनांक 9 जुलाई 2021 को किया गया।

आयोजित वेबिनार के प्रारंभ में संस्थान के उप संचालक, श्री शैलेन्द्र कुमार सचान द्वारा प्रशिक्षण में शामिल सभी प्रतिभागियों को “ऑनलाइन प्रशिक्षण हेतु आवश्यक टूल्स एवं तकनीक” के आवश्यकता एवं महत्व पर जोर देते हुए, इसको सभी संकाय सदस्यों/प्रोग्रामर को सीखने के लिए प्रेरित किया गया।

इस वेबिनार में महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान-म.प्र., जबलपुर एवं

समस्त क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्रों (भोपाल, इंदौर, उज्जैन, ग्वालियर, सिवनी, नौगांव) कुल 51 संकाय सदस्य/कम्प्यूटर प्रोग्रामर शामिल हुए।

उक्त प्रशिक्षण में ऑनलाइन एवं वर्चुअल प्रशिक्षण हेतु प्रतिभागियों के नामांकन से लेकर प्रशिक्षण अंत में फीडबैक तक की प्रक्रिया के लिए आवश्यक टूल्स एवं तकनीक में विभिन्न विषय जैसे प्रशिक्षण की आवश्यकता, प्रचलित एप्लीकेशन एवं मोबाइल एप्प की जानकारी, गूगल फार्म का परिचय एवं उसे तैयार करने का तरीका, गूगल शीट का परिचय एवं उसे तैयार करने की विधि, गूगल शीट के एडवांस आप्शन, गूगलमीट का परिचय एवं तैयार करने का तरीका, विभिन्न प्रकार की ऑनलाइन मीटिंग हेतु आवश्यक मोबाइल एप्प जैसे – बेवएक्स, माइक्रोसाफ्ट टीम, भारत एनआईसी, आदि का परिचय को डिमांस्ट्रेट कर प्रायोगिक तथा व्याख्यान के माध्यम से प्रतिभागियों को बताया गया।

प्रशिक्षण के अंत में सभी प्रतिभागियों द्वारा प्रशिक्षण में बताये गये सभी बिन्दुओं पर विस्तृत चर्चा की गई। प्रतिभागियों द्वारा फीडबैक के दौरान यह प्रशिक्षण उनके लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगा ऐसा बताया गया एवं इस प्रशिक्षण को पुनः आयोजित करने हेतु भी प्रतिभागियों द्वारा मांग की गई। साथ ही इस महत्वपूर्ण प्रशिक्षण के आयोजन के लिए श्री संजय कुमार सराफ, संचालक, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान-म.प्र., जबलपुर का आभार व्यक्त किया गया।

प्रशिक्षण के सत्र समन्वयक श्री जय कुमार श्रीवास्तव, प्रोग्रामर द्वारा प्रतिभागियों की इस प्रशिक्षण से संबंधित सभी शंकाओं का समाधान करते हुये सभी को धन्यवाद देते हुए प्रशिक्षण का समापन किया गया।

**जय कुमार श्रीवास्तव**  
**प्रोग्रामर**



**“कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की देखभाल” विषय पर एक दिवसीय ऑनलाइन प्रशिक्षण का आयोजन**



“कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की देखभाल” विषय पर एक दिवसीय ऑनलाइन प्रशिक्षण का आयोजन दिनांक 12 जुलाई 2021 को प्रातः 11:00 बजे से 01:45 तक किया गया। प्रशिक्षण में महिला मास्टर रिसोर्स परसन को नामांकित किया गया था। सत्र के उद्घाटन के अवसर पर संस्थान के उपसंचालक श्री एस.के. सचान ने अपने उद्बोधन में विषय की महत्ता पर चर्चा करते हुए बताया कि वर्तमान समय में महामारी के दौरान गर्भवती महिलाओं को विशेष देखभाल की जरूरत है। गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका को अच्छा पोषण एवं स्वास्थ्य मिले यें प्राथमिकता से किया जाने वाला कार्य है।

प्रशिक्षण के उद्देश्य में 1 प्रतिभागी भावी और धात्री माताओं की पोषणिक/देखभाल के विषय में जान सकेंगे। 2 प्रतिभागी गर्भवती माताओं की स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण, व्यायाम, आराम आहार एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के विषय में जान सकेंगे। 3 संभावित खतरे में आने वाली गर्भवती महिलाओं के विषय में जान सकेंगे। 4 गर्भवती के दौरान और प्रसव के समय खतरे और चेतावनी के लक्षणों के विषय की जानकारी हासिल कर सकेंगे। 5 किशोरी बालिका के पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल के विषय में जान सकेंगे।

प्रशिक्षण की विषय वस्तु को तीन भागों में बाँटा गया था जिसमें 1, कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की पोषण संबंधी देखभाल 2, कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की स्वास्थ्य संबंधी देखभाल 3, कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की मनोसामाजिक देखभाल विषयों को शामिल किया गया।

प्रथम सत्र में डॉ वंदना तिवारी ने , कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की पोषण संबंधी देखभाल विषय पर चर्चा कर पोषण के महत्व पर विस्तार से चर्चा की। द्वितीय सत्र में डॉ जयंती श्रीवास्तव में , कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की स्वास्थ्य संबंधी देखभाल पर स्वास्थ्य जांच एवं कोविड प्रोटोकॉल व टीकाकरण के बारे में चर्चा कर प्रतिभागियों की शंकाओं का समाधान किया। तृतीय सत्र में श्रीमती अर्चना कुलश्रेष्ठ ने , कोविड –19 के दौरान गर्भवती महिला एवं किशोरी बालिका की मनोसामाजिक देखभाल पर चर्चा कर गर्भवती महिला के साथ भावनात्मक एवं सामाजिक व्यवहार पर विस्तार से बताया।

सत्र के अंत में प्रश्नकाल में सभी वक्ताओं ने प्रतिभागियों के प्रश्नों एवं शंकाओं का समाधान किया।

**डॉ. वंदना तिवारी**  
**व्याख्याता**



## “प्रारम्भिक बाल्यावस्था में देखभाल एवं शिक्षा में पंचायत की भूमिका” विषय पर एक दिवसीय ऑनलाइन प्रशिक्षण का आयोजन

हमारे जीवन में प्रारम्भिक वर्षों का विशेष महत्व है इस लिये इन्हे नींव के वर्ष कहा जाता है यदि बालक के देखभाल कर्ता इस समय उस पर ध्यान नहीं देते तो उसका पूरा जीवन प्रभावित होता है जिसकी क्षतिपूर्ति पूरे जीवन काल में नहीं हो सकती अतः दिनांक 20 जुलाई 2021 को संस्थान द्वारा “प्रारम्भिक बाल्यावस्था में देखभाल एवं शिक्षा में पंचायत की भूमिका” विषय पर ऑनलाइन प्रशिक्षण का आयोजन किया गया । जिसमें 189 प्रतिभागियों ने भाग लिया ।

### प्रशिक्षण की आवश्यकता ताकि प्रतिभागी समझ सकें कि—

1. जीवन के प्रथम 6 वर्ष संपूर्ण जीवन के लिए महत्वपूर्ण
2. इन वर्षों में विकास की गति संपूर्ण जीवन की तुलना में सबसे तीव्र
3. बुद्धि, व्यक्तित्व और सामाजिक व्यवहार का विकास इसी अवस्था में
4. इस अवस्था में बच्चे आत्मविश्वास तथा उर्जा से भरपूर अपने आपको अभिव्यक्त करना चाहते हैं।
5. जिज्ञासा चरम सीमा पर! खोज, छान-बीन तथा नए-नए प्रयोग करना चाहते हैं।
6. सफलता की अनुभूति एवं सकारात्मक अनुभवों को प्रदान करना उसके आत्म सम्मान में वृद्धि करता है जो बड़े होकर समाज में सामंजस्य स्थापित करने में भी मददगार।
7. निहित क्षमताओं के पूर्ण विकास के लिए प्रेरक वातावरण की जरूरत 3-6 के बच्चों के लिए विशेषरूप

### प्रशिक्षण की विषय वस्तु –

प्रशिक्षण को तीन भागों में बांटा गया।

1. प्रथम सत्र में प्रारम्भिक बाल्यावस्था का महत्व एवं उत्प्रेरण पर श्रीमती अर्चना कुलश्रेष्ठ के द्वारा चर्चा की गई।
2. दूसरे सत्र में आंगनवाड़ी में शाला पूर्व शिक्षा का आयोजन एवं सरकार द्वारा नई शिक्षा नीति में हुये बदलावों पर सुश्री उषा शर्मा ई0सी0सी0 विशेषज्ञ अतिथि वक्ता ने प्रतिभागियों से चर्चा की।
3. तीसरे सत्र में डा0 वंदना तिवारी ने प्रारम्भिक बाल्यावस्था में देखभाल एवं शिक्षा में पंचायत की भूमिका पर विस्तृत चर्चा के माध्यम से बताया कि कि जनप्रतिनिधियों को किस प्रकार अपनी भूमिका का निर्वहन करना चाहिये।

अंत में प्रतिभागियों की प्रश्नों का समाधान करते हुये प्रशिक्षण को समाप्त किया।

अर्चना कुलश्रेष्ठ  
व्याख्याता



## अंकुर अभियान अन्तर्गत पौधारोपण सम्पन्न



म.प्र.शासन के अंकुर अभियान अन्तर्गत क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र इन्दौर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया इस अवसर पर विभिन्न प्रजाति के पौधे लगाये गये । दिनांक 13 जुलाई 2021 को आयोजित गरिमामय कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सेवानिवृत्त संभाग आयुक्त श्री कृष्ण मोहन गौतम तथा महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण संस्थान जबलपुर के संचालक श्री संजय सराफ की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में श्री पी.सी.दुबे सेवानिवृत्त मुख्य वन संरक्षक

श्री नरेन्द्र दुबे सेवानिवृत्त संयुक्त आयुक्त, श्री आर.के. खरे सेवानिवृत्त उपायुक्त एवं श्री बी.एल. शर्मा सेवानिवृत्त उपायुक्त उपस्थित थे। पौधारोपण के संबंध में श्री प्रतीक सोनवलकर संयुक्त आयुक्त ग्रामीण विकास विभाग म.प्र.शासन द्वारा गाया गया गीत और फिल्म का प्रदर्शन भी किया गया । इस गीत को म.प्र.शासन द्वारा मान्यता प्रदान की गई है। इस अवसर पर श्री कृष्ण मोहन गौतम द्वारा पौधों की सुरक्षा करने की बात कही गई इस अवसर पर श्री पी.सी.दुबे द्वारा पौधों की महत्ता बताते हुए इनके उपयोग एवं अंकुर अभियान की विस्तृत जानकारी दी गई। श्री दुबे जी ने बताया कि प्रत्येक व्यक्ति को पौधे की सुरक्षा और जंगल बचाने का प्रण लेना चाहिए ।



कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान जबलपुर के संचालक श्री संजय सराफ द्वारा पौधों की वैज्ञानिकता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि पौधों को सुख-दुख का अनुभव होता है और हम पौधों से बात भी कर सकते हैं। हमारा लगाया हुआ पौधा जब बड़ा हो जाता है तो उसे देखकर हमें खुशी होती है। हमारे शास्त्रों में भी पौधों का वर्णन किया गया है। पौधे व्यक्ति के अच्छे मित्र साबित होते हैं। कोरोना काल में तुलसी, अदरक, एवं गिलोय जैसे पौधों के महत्व को हमे समझने का मौका मिला है।

कार्यक्रम के अंत में क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र इन्दौर की सहायक संचालक श्रीमती रीमा अंसारी द्वारा सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया गया।

चंद्रेश कुमार लाड़,  
संकाय सदस्य



## लैंगिक असमानता – कारण और समाधान (कोरोना की पृष्ठभूमि में)

आइये पहले हम यह समझने की कोशिश करते हैं, आखिर लैंगिक असमानता से तात्पर्य क्या है? हम सभी इस बात से सहमत होंगे कि समानता एक सुन्दर स्वस्थ समाज की मजबूत इमारत होती है, जहां महिला एवं पुरुष को समान अधिकार, दायित्व एवं रोजगार के अवसर प्राप्त हो रहे हों इसके विपरीत असमानता वो है जहां महिला एवं पुरुष को लैंगिक आधार पर अलग-अलग इकाई के रूप में चिन्हित किया जाता है। सितम्बर 2015 में आयोजित संयुक्त राज्य महासभा की उच्च स्तरीय बैठक में एजेण्डा



2030 के अन्तर्गत सतत् विकास लक्ष्यों को रखा गया, जिसे भारत सहित 193 देशों ने स्वीकार किया। इसमें सतत् विकास लक्ष्य 5 के अन्तर्गत लैंगिक समानता के विषय को भी शामिल किया गया है। महिला एवं पुरुष समाज के मूल आधार हैं जिनके संयुक्त प्रयास से ही एक स्वस्थ एवं समृद्ध समाज की नींव रखी जा सकती है जो देश के विकास को ऊँचाइयों पर ले जाने में अपनी अहम भूमिका निभा सकते हैं।

यदि हम विभिन्न क्षेत्रों में असमानता की बात करें तो इसमें आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, वैज्ञानिक, खेल, मनोरंजन, चिकित्सा आदि क्षेत्र प्रमुख हैं। वैश्विक लैंगिक अंतराल सूचकांक 2020 में भारत 153 देशों में 112वें स्थान पर रहा। इससे यह स्पष्ट होता है कि हमारे देश में इस भेदभाव की जड़ें कितनी गहरी हैं।

यदि हम सामाजिक क्षेत्र की बात करें तो घरों में प्रायः महिलाओं को घरेलू कार्य, बच्चों आदि को संभालना तथा घर की अन्य जिम्मेदारियों से संदर्भ में देखा जाता है, जहां उन्हें किसी भी तरह का कोई भी निर्णय लेने का अधिकार नहीं होता है। आर्थिक क्षेत्र में महिलाओं को प्रायः समान कार्य के लिए समान वेतन नहीं दिया जाता है, इसी प्रकार औद्योगिक क्षेत्र में भी उनके पारिश्रमिक में अंतर होता है। राजनीतिक क्षेत्र में भी सभी पार्टियां महिलाओं के अधिकारों के लिए बातें तो बड़ी-बड़ी करती हैं लेकिन प्रत्याशी के तौर पर उन्हें टिकट का दावेदार नहीं माना जाता है। विज्ञान का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है, यहां भी लैंगिक असमानता विद्यमान है। सामान्यतः उन्हें कम महत्व के प्रॉजेक्ट में लगा दिया जाता है। हम मिसाइल मैन स्वर्गीय ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के नाम से तो परिचित हैं लेकिन मिसाइल वुमैन ऑफ इण्डिया टैरी थामस के नाम से परिचित नहीं। यदि हम सिनेमा की बात करें तो यहां पर अभिनेत्रियों को अभिनेता के कम पारिश्रमिक मिलता है तथा सामान्यतः वे भेदभाव का शिकार भी होती हैं लेकिन वर्तमान में परिदृश्य बदल रहा है, अब महिलाओं को भी



मुख्य रोल ऑफर किये जा रहे हैं, तथा पारिश्रमिक के मामले में भी भेदभाव कम हुआ है। इसी प्रकार से खेल के क्षेत्र में महिलाओं को कम पारिश्रमिक दिया जाता है तथा उनकी इनाम की राशि भी कम होती है।

**लैंगिक असमानता के कारण** – इसका मुख्य कारण अभी भी हमारे समाज में पितृ सत्तात्मक विचारधारा का जटिल रूप विद्यमान रहा है, जिसमें सामान्यतः पुरुष वर्ग अपने अधिकारों को महिलाओं के साथ बांटने में अनिच्छुक होते हैं। जिससे महिलाओं को समान विकास का अवसर नहीं मिलता है तथा वो आत्मनिर्भर होने की दिशा में कदम नहीं बढ़ा पाती है।

महिलाओं द्वारा खेतों और उद्यानों पर कार्य करने को तथा घरों के भीतर किये गये अवैतनिक कार्यों को सफल घरेलू उत्पाद में नहीं जोड़ा जाता है। शिक्षा के क्षेत्र में भी लड़कियों द्वारा स्कूल छोड़ने की स्थिति भी चिंताजनक है, हालांकि पिछले वर्षों में इसमें कुछ सुधार हुआ है लेकिन अभी भी उच्च शिक्षा तथा व्यवसायिक शिक्षा के क्षेत्रों में महिलाओं की भूमिका पुरुषों की तुलना में काफी कम है।

आज के परिवारों में असमानता की भावना धीरे-धीरे बदल रही है, गंभीर मुद्दों पर विचार-विमर्श में महिलाओं को भी शामिल किया जाता है, तीन तलाक आदि मुद्दों पर उनके पक्ष में न्यायालय का निर्णय एक मिसाल है। सरकार के प्रयासों के फलस्वरूप वैश्विक लैंगिक अंतराल सूचकांक 2020 के राजनीतिक सशक्तिकरण और भागीदारी मानक पर अन्य बिन्दुओं



की अपेक्षा भारत को 18वां स्थान प्राप्त हुआ है, मंत्रीमण्डल में भागीदारी बढ़ाने के निरंतर प्रयास सरकारों द्वारा किये जा रहे हैं। विभिन्न योजनाओं जैसे, “बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ” वन स्टॉफ सेंटर योजना, महिला हेल्प लाइन योजना, महिला सशक्तिकरण योजनाओं के माध्यम से महिला सशक्तिकरण का प्रयास किया जा रहा है। कोरोना वैक्सीन निर्माण में भी महिलाओं की भूमिका सराहनीय रही है।

कोरोना काल ने समाज के हर वर्ग को हिलाकर रख दिया है महिलायें कुछ ज्यादा ही इससे प्रभावित हुई हैं। आइये कुछ आकड़े देखते हैं जो चौकाने वाले हैं। अन्तर्राष्ट्रीय श्रम संगठन की रिपोर्ट के अनुसार इस समय 5% प्रतिशत महिलाओं ने रोजगार गंवाया जबकि पुरुषों की संख्या मात्र 3.9 प्रतिशत रही है। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मार्केट रिसर्च करने वाली संस्था IPSOS के सर्वे के अनुसार महिलाओं को वैतनिक, अवैतनिक कार्य डबल शिफ्ट के साथ करने पड़े। स्कूल बंद होने, केयर सर्विस की अनुपलब्धता, निजी जीवन में संतुलन को लेकर भी उन्हें काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा है।



हालांकि आने वाले समय में उभरती नौकरियों में ज्यादा समानता दिखायी दे रही है फिर भी सफर अभी लम्बा है। क्लाउड कम्प्यूटिंग (Cloud Computing) में महिलाओं की हिस्सेदारी 14.2 प्रतिशत है जो पिछली बार के मुकाबले 0.2 प्रतिशत अधिक है। डेटा और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (Artificial Intelligence) में महिलाओं की भागीदारी 32.4 प्रतिशत है, इसमें 0.1 प्रतिशत की गिरावट आई है। भारत की बात करें तो लैंगिक भेदभाव के मामले में भारत 156 देशों (जिनका सर्वे किया गया) में 140वें नम्बर पर है। राजनीतिक स्तर पर 51वें पायदान, स्वास्थ्य में 155, आर्थिक भागीदारी में 151वें और शिक्षा में 114वें पायदान पर, प्रदर्शन निराशाजनक रहा है।

इस सर्वे में आइसलैण्ड, फिनलैण्ड, नार्वे और न्यूजीलैण्ड आदि देश लैंगिक समानता में सबसे ऊंचे पायदान पर है यहां कि प्रधानमंत्री महिलायें हैं। कमला हैरिस जो भारतीय मूल की है तथा वर्तमान में अमेरिका की उपराष्ट्रपति हैं, आदि नाम अग्रणीय है।

पत्रिका के सर्वे के अनुसार पूर्व में लैंगिक समानता प्राप्त करने में 100 साल लगने थे, लेकिन कौरोना काल ने इस अवधि को 36 साल और बढ़ा दिया है। मतलब अब समानता का स्तर प्राप्त करने में 100 के स्थान पर 136 वर्ष लगेंगे, आर्थिक असमानता 250 साल से भी अधिक तथा शिक्षा के क्षेत्र में असमानता को दूर करने में 14 साल लगेंगे। वरिष्ठ प्रबंधक पदों पर महिलाओं की नियुक्तियों को देखें तो प्रबंधक पदों पर मात्र 14.6 प्रतिशत ही महिलायें हैं। सिर्फ 8.9 प्रतिशत कम्पनियों में ही शीर्ष पद महिलाओं को मिले हुए हैं। यदि लैंगिक साक्षरता की बात करें तो 17.6 प्रतिशत पुरुषों की तुलना के 34.2 महिलायें निरक्षर हैं। आर्थिक भागीदारी में गिरावट 3 फीसदी बढ़कर 32.6 प्रतिशत हो गई है। श्रम भागीदारी 24.8 प्रतिशत से घटकर 22.3 प्रतिशत हो गई है। प्रोफेशनल टेक्नीकल भागीदारी 29.2 प्रतिशत रह गई है। राजनीतिक सशक्तिकरण सबइण्डेक्स में महिला मंत्रियों की संख्या में 13.5 प्रतिशत की कमी आई है। दुनिया में 4 में से एक महिला जीवन में घरेलू हिंसा की शिकार हैं। (कोरोनाकाल में ये हिंसा बढ़ी है)।

**आगे क्या ?** – लैंगिक असमानता को दूर करने के प्रयास देश के प्रत्येक घर से शुरू किये जाने चाहिए, ये केवल पोस्टर तक ही सीमित न रह जायें, यह समाज की सबसे मजबूत संस्थाओं परिवार और धर्म की मान्यताओं को बदलने से संबंधित हैं। जेण्डर बजटिंग और सामाजिक सुधारों के एकीकृत प्रयासों से ही भारत को लैंगिक असमानता के बंधनों से मुक्त किया जा सकता है। यहां मैं फिल्म कलाकार नीना गुप्ता के कथन का उल्लेख करना चाहूंगी, उनके अनुसार हम घर की लड़की के साथ घर के लड़के को भी किचिन में भेजना क्यूँ न शुरू करें। अशासकीय संस्थायें जो समाज में बदलाव के लिए अच्छे प्रयास कर रही हैं, उनका भी सहयोग लिया जाना होगा। महिलाओं की मृत्यु दर नियंत्रण, बच्चियों का स्कूल छोड़ना, उनको स्वतंत्रता देना, सुरक्षा प्रदान करना, कौशल विकास, बाल-विवाह समाप्त करना तथा वे देश के विकास में किस प्रकार सहयोग दे सकती हैं आदि के संबंध में जागरूकता लाकर सार्थक बदलाव लाया जा सकता है, यदि हम सही सोच और निष्ठा के साथ लैंगिक असमानता को दूर करने का प्रयास करेंगे तो निश्चित रूप से इस असमानता को दूर करने के वर्षों में हम कमी ला सकते हैं।

**वंदना गंगल**  
**सहायक संचालक**





कहा जाता है कि गंदगी सभी बीमारियों की जड़ होती है। पहले लोग स्वच्छता पर ध्यान नहीं देते थे। और विभिन्न बीमारियों से ग्रसित रहते थे। और अपनी कमाई का आधा पैसा बीमारियों के उपचार में खर्च कर देते थे। और कभी कभी तो उधार पैसे लेकर उपचार करवाने जाते थे। जिससे उन्हें आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ता था। यह लोगो के जागरूक और समझदारी न होने के कारण होता था। जैसे लोग पानी पीने के लिए कही का भी पानी उपयोग कर लेते थे। लोग शौच क्रिया के लिए बाहर जाते थे। तो खुले में शौच करते थे जिससे खुले में मल होने से बहुत से बैक्टीरिया उत्पन्न होते है और मक्खी भी बैठती है बरसात के मौसम में बरसात के पानी से मल बह कर

कई जगह जाता है जैसे नदी, तालाब, झील, झरना कुआ एवं अन्य स्रोतो में जाकर मिल जाता है। जिससे इन स्रोतो का पानी भी प्रदूषित होता जाता था और लोग इन स्रोतो का पानी पीने एवं अन्य निस्तार के लिए उपयोग करते थे जिससे अन्य गंभीर बीमारिया फैलती थी औ लोग ग्रसित होकर आर्थिक तंगी से गुजरते थे। जिससे उन्हें कई समस्याओ का सामना करना पड़ता था। और खाने में भी मक्खी बैठ जाती थी जिससे खाना भी दूषित हो जाता था। एवं अपने घर के आसपास का वातावरण भी साफ सुथरा नहीं रखते थे एवं नालियो की साफ सफाई भी नहीं करते थे। जिससे वातारवण भी प्रदूषित रहता था।





फिर सर्वप्रथम ये सब समस्याओं को देखते हुए भारत सरकार एवं राज्य सरकार के प्रयास से समग्र स्वच्छता अभियान चलाया गया। जिसमें लोगो को स्वच्छता के प्रति जागरूकता एवं महत्व बताया जासके। इससे होने वाले रोगो एवं हानियो के बारे में बताया एवं नालियो एवं घर परिवार आसपास के वातावरण को साफ स्वच्छ रखने के लिए लोगो को बार बार बताया एवं इसको अपनाने के लिए भी बताया। एवं लोगो को इसका बार बार प्रदर्शन एवं अभ्यास करके भी कराया गया ताकि लोग इसका महत्व समझ सके। इससे होने वाले प्रभाव के बारे में बताया गया। फिर धीरे धीरे लोगो को जागरूकता एवं समझ में आने लगा। और अपने अपने घर में शौचालय बनाने लगे। गंदे पानी के निकास की व्यवस्था पर ध्यान दिया। जिससे धीरे धीरे इसे पूर्णतः अपनाने लगे।

इसी कडी में हम बुदेलखण्ड के जिला छतरपुर के राजनगर जनपद की ग्राम पंचायत सलैया की बात कर रहे हैं। यह के सरपंच श्रीमति प्रियंका पाण्डेय सचिव राम गोपाल पाण्डेय एवं राज किशोर पाण्डेय हैं। यहा की जनसंख्या 5600 है जिसमें वोटर 2177 जिसमें कुल महिला 994 एवं पुरुष 1183 है।

यहा पर पहले एक भी सार्वजनिक स्थान पर सार्वजनिक शौचालय नहीं थे। और लोग सार्वजनिक स्थानों को गंदा करते थे। और लोग बैठने से भी

कतराते थे। लोग खुले में शौच एवं मूल विर्सजन करते थे। जिससे वातावरण में गंदगी एवं बदबू पनपने लगी थी। इन सार्वजनिक स्थानों में साप्ताहिक हॉट बाजार लगते हैं। जिससे यहा गंदगी एवं गंदा पानी बहने के कारण बाजार का संचालन अच्छे नहीं हो पा रहा था। और लोग बीमार पडने लगे थे। फिर लोगो के द्वारा ग्राम पंचायत के सरपंच एवं सचिव के माध्यम से बैठक आयोजन कर प्रस्ताव रखा कि यहा सामुदायिक शौचालय का निर्माण कार्य होना चाहिए। ताकि यहा साफ सफाई बनी रहे। फिर स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत वर्ष 2020-21, में स्वीकृत होकर स्वीकृत राशि 3.10 लाख से निर्माण कार्य कराया गया। अब सभी लोग सामुदायिक शौचालय का उपयोग करते हैं। और हाट बाजार में बाजार लगाने वाली महिलाओ को भी दिक्कत का सामना नहीं करना पडता है। और रोगो के फैलने का भय भी नहीं रहता है। ऐसी ही जागरूकता एवं समझदारी सभी ग्राम पंचायतो में बनी रहे। एवं शासन से मिलने वाली योजनाओ को लाभ लेते रहे एवं जनता को भी इसका लाभ मिले। ऐसे ही सभी योजनाओ का क्रियान्वयन होकर सभी के सकारात्मक विचार बने रहे। इसी सकारात्मक दिशा में आशा के साथ.....

**लवली मिश्रा,  
संकाय सदस्य**



## कोरोना महामारी के कठिन समय में आर्थिक मददगार बनीं “आजीविका बैंक सखी – श्रीमती प्रेमलता आर्य”

श्रीमती प्रेमलता संतोष आर्य मध्यप्रदेश के बैतूल जिले के विकासखण्ड भैंसदेही के ग्राम झल्लार की निवासी हैं। इन्होंने कक्षा 12 वीं तक पढ़ाई की है। प्रेमलता वर्ष 2020 में आजीविका मिशन अंतर्गत स्व सहायता समूह से जुड़ी थीं। स्व सहायता समूह से जुड़ने के पूर्व प्रेमलता खेतीबाड़ी के काम में अपने पति का हाथ बटाती थीं। खेती-बाड़ी के काम से इनके घर की आय कम ही हो पाती थी। समूह से जुड़ने के बाद श्रीमती प्रेमलता आर्य के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आया है।

मध्यप्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन द्वारा श्रीमती प्रेमलता को वर्ष 2020 में बैंक सखी का प्रशिक्षण प्रदाय कराया गया। बैंक सखी का प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद श्रीमती प्रेमलता को मध्यप्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के सहयोग से सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की शाखा झल्लार के ग्राम केरपानी के लिये बीसी सखी नियुक्त किया गया।

श्रीमती प्रेमलता द्वारा ग्राम केरपानी एवं आस-पास के ग्राम में बैंक सखी के रूप में उत्कृष्ट कार्य किये जा रहे हैं। इनके द्वारा लोगों को घर-घर में जाकर जरूरत अनुसार राशि का आहरण एवं वितरण का कार्य कराये जाने की सुविधा दी जा रही है। श्रीमती प्रेमलता क्षेत्र में निवासरत बुजुर्गों को वृद्धावस्था पेंशन की राशि उनके घर पर पहुंचकर प्रदाय की जाती है।

बैंक की शाखा में जरूरतमंद लोगों के बचत खाते खुलवाने में मदद की जाती है। इसके साथ-साथ बैंक खाते से आधार सीडिंग में अपने क्षेत्र के खाताधारियों को मार्गदर्शन और सहयोग दिया जाता है। श्रीमती प्रेमलता को बैंक सखी के दायित्व निर्वहन करने के एवज में उन्हें बैंक कमीशन के रूप में हर माह लगभग 8 से 9 हजार रुपये की आमदनी होने लगी है।

अप्रैल 2021 में जिले में कोरोना संक्रमण के दौरान जिले में कोरोना कर्फ्यू लगा दिया गया था। लॉकडाउन प्रोटोकाल के तहत इनके गाँव के लोगों को अपने घर से बाहर आने-जाने में परेशानियां होती थी। जिन लोगों को बैंक की शाखा तक आने-जाने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था। इस स्थिति को देखते हुए श्रीमती प्रेमलता द्वारा अपने ग्राम में ही लोगों को घर-घर जाकर राशि का आहरण एवं वितरण का कार्य सफलतापूर्वक किया जा रहा है।

वर्तमान में केरपानी एवं आसपास के गाँव के लोगों को उनके गाँव में ही प्रेमलता के माध्यम से बैंकिंग सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। कोरोना काल में प्रेमलता द्वारा प्रतिदिन 50 हजार से लेकर एक लाख रुपये तक का ट्रांजेक्शन कर करीब 300 से 350 लोगों को बैंकिंग सुविधा मुहैया कराई जा रही है।

श्रीमती प्रेमलता द्वारा अपने गाँव व क्षेत्र के ग्रामीणजनों के साथ लगातार सम्पर्क बना रहता है। कोविड-19 महामारी से सुरक्षित रहने के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की जानकारी घर-घर में जाकर लोगों को देती हैं। गाँव के लोग श्रीमती प्रेमलता की सलाह को मानते भी हैं। इस प्रकार से कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिये लोगों को जागरूक भी कर रहीं हैं।

इस कोरोना काल में श्रीमती प्रेमलता आर्य ग्रामीण लोगों की आर्थिक मददगार बन रही है। इस कार्य में इन्हें मध्यप्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन से पूरा सहयोग मिल रहा है। ग्राम पंचायत के सरपंच, पंच, सचिव, ग्राम रोजगार सहायक एवं ग्राम सभा सदस्यों श्रीमती प्रेमलता का अच्छा समन्वय है।

डॉ. संजय कुमार राजपूत  
संकाय सदस्य



## तनाव प्रबंधन

वर्तमान समय में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी प्रकार से तनाव से ग्रसित है क्योंकि हमारी जीवन शैली भागदौड़ वाली दुनिया में अंधाधुंध विकास के नाम पर येन केन प्रकारेण अचानक अमीर बनने तथा दुनिया को अपनी तरह से चलाने की प्रवृत्ति ने इसे आम बना दिया है। तनाव हमारे जीवन का अनचाहा अनिवार्य हिस्सा बन गया है। अतः *"तनाव को किसी ऐसे शारीरिक, रासायनिक, या भावनात्मक कारक के रूप में समझा जा सकता है। जो शारीरिक तथा मानसिक बेचैनी उत्पन्न करे और वह रोग निर्माण का एक कारक बन सकता है यही तनाव है।"*



इसलिए यह एक वैश्विक समस्या के रूप में सामने आया है। गंभीर रूप से तनाव में आने पर कोई भी सामान्य व्यक्ति ऐसा सोचने लगता है मानो उसके जीवन में कुछ बचा ही नहीं है। उसमें सोचने-समझने की शक्ति का हास होने लगता है और वह इतने अधिक निराशा और अवसाद में डूब जाता है कि अपने बेशकीमती जीवन को ही समाप्त करने का प्रयास

करने लगता है। इसे डिप्रेशन तथा अवसाद की स्थिति भी कहा जाता है। तनाव को कम करने के लिए हमारे मन को नियंत्रित करने में **सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन और आत्मविश्वास** की अहम भूमिका है। इससे हमारे आचार-विचार, खान-पान, व्यवहार आदि को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

### तनाव के प्रकार :-

- **सकारात्मक तनाव** :- सकारात्मक तनाव में व्यक्ति विपरीत परिस्थिति का चुनौती के रूप में सामना करता है। व्यक्ति की सकारात्मक सोच बनी रहती है। वह अधिक सजग और जागरूक होकर अपनी क्षमताओं के बलबूते घटना से निपटता है। इस प्रकार सकारात्मक तनाव की स्थिति में व्यक्ति कार्य करने के लिए सामान्य से अधिक सक्रिय हो जाता है।
- **नकारात्मक तनाव** :- यह सकारात्मक तनाव के ठीक विपरीत है। इसमें व्यक्ति का दृष्टिकोण एवं नजरिया नकारात्मक हो जाता है। इसमें तनाव से उत्पन्न करने वाली परिस्थिति से निपटने में स्वयं को असमर्थ और असहाय पाता है। जिससे उसका तनाव अत्याधिक बढ़ जाता है।

**तनाव को कम करने के उपाय** :- तनाव कुछ कार्यों में हमारे लिए लाभदायक है लेकिन अधिकतर मामलों में अधिक मात्रा में तनाव एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए बेहद हानिकारक होता है कुछ सरल



तरीकों को अपने जीवनशैली में अपना कर व्यक्ति अपना तनाव काफी हद तक कम कर सकता है।

- **सकारात्मक सोच रखें** :- हर कार्य को सकारात्मक सोच के साथ प्रारंभ करे एवं रोजाना किसी भी कार्य को करने पर उसे सर्वश्रेष्ठ तरीके से करने का भाव रखे तथा स्वयं के उत्साह को बरकरार रखें।
- **संयमित दिनचर्या** :- *‘स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है’* संयमित दिनचर्या भी हमारे तनाव को कम करने में काफी हद तक जिम्मेदार होती है। यदि हम अपने जीवन में अनुशासित रहे तो न केवल हम स्वस्थ रहेंगे वरन् हमारी कार्यक्षमता भी बढ़ती है।
- **कार्यों का लेखा-जोखा रखें** :- कई बार ऐसा होता है कि व्यक्ति दिनभर कार्य में उलझा रहने के कारण उन्हें पता ही नहीं चलता कि उस क्या करना चाहिए एवं कब करना चाहिए। पूरा दिन उसकी दिनचर्या उलझन में निकल जाती है जो कि तनाव को बढ़ाने में सहायक है इसलिए डायरी लिखने से वास्तविक कार्यों को समय पर करने में उत्साह बढ़ता है जो कि तनाव को भी कम करता है।
- **परनिंदा से बचे** :- इंसान यह जानते हुए भी कि दूसरे की निंदा करने से कुछ भी हासिल नहीं होने वाला है न ही सामने वाले पर इसका कोई प्रभाव पड़ता है। निंदा करना

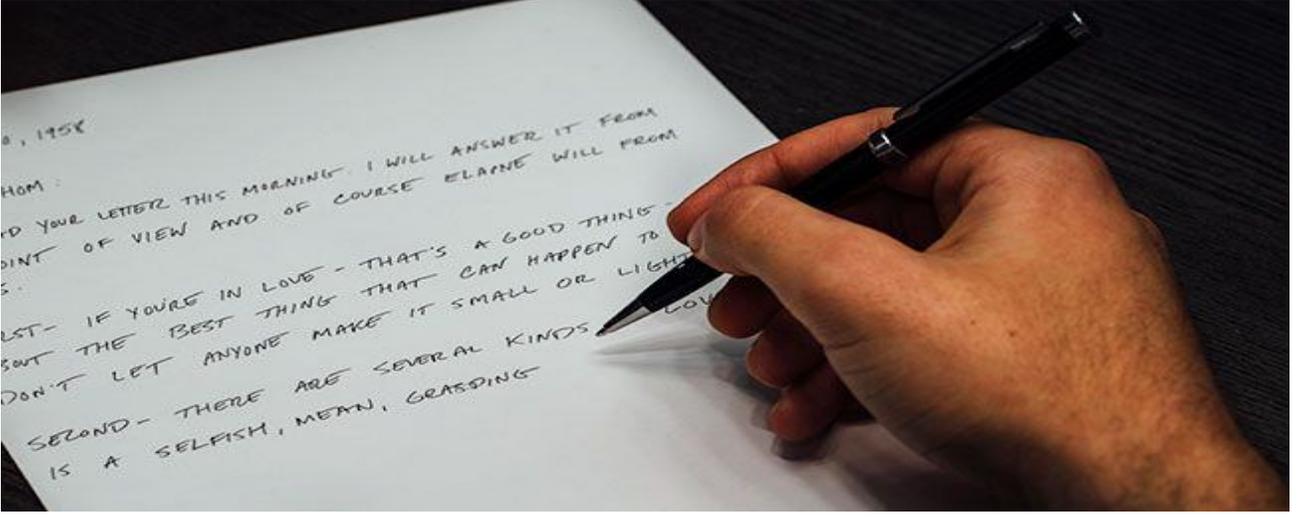
सबसे बुरी आदत समझी जाती है। व्यक्ति अक्सर दूसरों की कमियां देखते-देखते खुद की स्थिति का आंकलन करना भूल जाता है एवं जब उसे अपनी वास्तविक स्थिति का ज्ञान होता है तो कार्य की अधिकता के चलते उनमें तनाव की अधिकता हो जाती है।

- **नियमित व्यायाम एवं योग** :- नियमित व्यायाम तथा योग के द्वारा व्यक्ति की सोचने समझने की क्षमता तो बढ़ती ही है साथ ही व्यक्ति उच्च स्तर पर पहुंच जाता है जहाँ से वह स्वयं अपने तनाव के कारणों का पता लगाने के साथ ही उसे दूर करने के रास्ते भी खोज सकता है।
- **मित्रों के साथ समय बिताए** :- व्यक्ति अपने मित्रों के साथ अपने जीवन के सभी खट्टे मीठे अनुभवों को बिताता है एवं उनसे ही वह खुलकर बात कर सकता है इसलिए अपने मित्रों से सदैव संपर्क बना कर रखें एवं समय-समय पर उनके साथ मिलकर अपने अच्छे समय की यादों को ताजा करें इससे भी तनाव कम किया जा सकता है।

नीलेश कुमार राय  
संकाय सदस्य



## शोध पत्र कैसे लिखें ?



एक शोधकर्ता जब अपना शोध कार्य पूर्ण करता है तब वह शोध के लाभ को जन-जन तक या उस क्षेत्र के लोगों को उससे परिचित कराना चाहता है और शोध से प्राप्त दिशा पर विद्वतजनों का प्रतिक्रियात्मक दृष्टिकोण जानना चाहता है ऐसी स्थिति में सहज सर्वोत्तम विकल्प है – शोध पत्र। सम्पूर्ण शोध ग्रन्थ को सार रूप में सरल, बोध गम्य, शीघ्र अधिगमन योग्य बनाने के लिए शोध पत्र का प्रयोग किया जाता है। ऐसे कई शोध पत्र, शोध पत्रिकाओं का हिस्सा बन जाते हैं जन-जन तक इसका लाभ पहुँचना सुगम हो जाता है तथा सेमिनार में इन्ही शोध पत्रों का वाचन होता है।

### शोध पत्र से आशय (Meaning Of Research Paper )–

शोध पत्र या शोध कार्य का व्यावहारिक प्रस्तुति योग्य सार, आलेख है जो परिणाम को अन्तिम रूप में समेट भविष्य की दिशा निर्धारण में सहयोगान्मुख है। प्रो. एस. पी. गुप्ता ने अपनी पुस्तक अनुसंधान संदर्शिका में लिखा है –

“पत्र पत्रिकाओं (Journals) में प्रकाशित होने वाले अथवा संगोष्ठियों (Seminars) व सम्मेलनों (Conferences) में वाचन हेतु तैयार किये गए अनुसन्धान कार्य सम्बन्धी लेखों को प्रायः अनुसंधान पत्रक (Research Paper) का नाम दिया जाता है।”

इस सम्बन्ध में एक अन्य शिक्षा शास्त्री डॉ. आर. ए. शर्मा ने अपनी पुस्तक “शिक्षा अनुसन्धान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया” में लिखा –

“शोध प्रपत्र लिखना कठिन कार्य है क्योंकि यह कार्य आलोचनात्मक, सृजनात्मक तथा चिन्तन स्तर का है। शोध प्रपत्र लेखन में एक विशिष्ट प्रक्रिया का अनुसरण करना होता है जिसमें समुचित क्रम को अपनाया जाता है।”



अतः कहा जा सकता है कि शोध पत्र सम्पूर्ण शोध के परिणाम व सुझाव से युक्त वह प्रपत्र है जो स्व विचार के स्थान पर तथ्य निर्धारण हेतु किये गये शोध आधारित दृष्टिकोण से वास्ता रखता है।

### शोध पत्र के प्रकार (Types Of Research Paper) –

विद्वानो ने समयानुसार व शोध के प्रकार के आधार पर शोध पत्रों का निर्धारण इस प्रकार से किया है –

- तार्किक शोध पत्र (Argumentative Research Paper)
- कारण एवं प्रभाव शोध पत्र (Cause and Effect Research Paper)
- विश्लेषणात्मक शोध पत्र (Analytical Research Paper)
- परिभाषीकरण शोध पत्र (Definition Research Paper)
- तुलनात्मक शोध पत्र (Contrast Research Paper)
- व्याख्यात्मक शोध पत्र (Interpretive Research Paper)

### शोध पत्र का प्रारूप (Research Paper Format)–

शोध पत्र लिखने का कोई पूर्व निर्धारित प्रारूप सभी प्रकार के शोध हेतु निर्धारित नहीं है शोधकर्ता का सम्यक दृष्टि कोण ही शोध पत्र का आधार बनता है फिर भी अपूर्णता से बचने हेतु सभी प्रमुख बिंदुओं को सूचीबद्ध कर लेना चाहिए। दिशा, प्रवाह, अनुभव, अवलोकन सभी से शोध पत्र को प्रभावी बनाने में मदद मिलती है सामान्यतः शोध पत्र प्रारूप में अधोलिखित बिन्दुओं को आधार बनाया जा सकता है –

- (अ)– भूमिका
- (ब)– विषय वस्तु
- (स)– मुख्य अंश (आवश्यकतानुसार उप अंशों में विभक्त हो सकता है।)
- (द)– परिणाम व सुझाव
- (इ)– निष्कर्ष

संक्षेप में भूमिका लिखने के बाद विषय वस्तु से परिचय कराना चाहिए, यहीं शोध शीर्षक के बारे में लिखकर मुख्य अंश के रूप में शोध प्रक्रिया, उपकरण व प्रदत्त संग्रहण, विश्लेषण आदि के बारे में संक्षेप में लिखते हुए प्राप्त परिणामों को सम्यक ढंग से प्रस्तुत करना चाहिए व इसी आधार पर सुझाव देने चाहिए, अपने दृष्टिकोण को थोपने से बचना चाहिए। अंत में निष्कर्ष लिखकर शोध पत्र को पूर्णता देना चाहिए।

### अच्छे शोध पत्र की विशेषताएं (Characteristics Of a Good Research Paper) –



शोध पत्र लिखना और सम्यक सन्तुलित शोध पत्र लिखने में अन्तर है अतः प्रभावी शोध पत्र लिखने हेतु आपकी जागरूकता के साथ निम्न विशेषताओं का होना आवश्यक है तभी समुचित लाभ प्राप्त होगा।

- (1 ) नवीन ज्ञान से युक्त हो।
- (2 ) शोध कार्यो सम्बन्धित दृष्टिकोण का सम्यक विकास।
- (3 ) पुनः आवृत्ति से बचाव।
- (4 ) परिश्रम को उचित दिशा देवे।
- (5 ) विभिन्न परिक्षेत्र के शोधों से परिचय।
- (6 ) समीक्षा में सहायक हो।
- (7 ) विशेषज्ञों के सुझाव जानने का अवसर।
- (8 ) शक्ति व धन की मितव्ययता।
- (9 ) अनुभव में वृद्धि।
- (10 ) प्रसिद्धि में सहायक।

### शोध का निष्कर्ष

शोध पत्र के निष्कर्ष खण्ड में पूरे शोध पत्र का सार लिखा जाता है। शोध प्रश्नों के स्पष्ट समाधान का यहाँ विधिवत उल्लेख होता है। शोध पत्र का निष्कर्ष पूरी तरह मुख्य भाग में किए गए अनुशीलन/विश्लेषण/व्याख्या पर आधारित होता है। यह मूर्त, दीप्त, संक्षिप्त होना इस खण्ड की अनिवार्य शर्त है। उल्लेखित विशेषताएं हों, तो कोई आलेख स्वमेव सम्प्रेषीयता और प्रभावोत्पादक हो जाएगा।

### सन्दर्भ-सूची

सन्दर्भ सूची किसी शोध पत्र का अन्तिम किन्तु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण खण्ड होता है। इस खण्ड में निबन्ध लेखन के दौरान उपयोग में लाई गई सभी पुस्तकों, पत्रिकाओं, समाचार-पत्रों, अप्रकाशित पाण्डुलिपियों, शोध लेखों का विवरण दिया जाता है। इस सूची का महत्त्व दो कारणों से अहम् है- अध्येताओं को अपने शोध साक्ष्यों की प्रमाणिकता देने की दृष्टि से तथा प्राप्त सहयोग हेतु सन्दर्भ के कर्ता के प्रति कृतज्ञता ज्ञापन की दृष्टि से। इस सूची में लेखक, पुस्तक, शोध-लेख के नाम के साथ वर्ष, संस्करण, प्रकाशक, स्थान तथा पृष्ठ संख्या का यथासम्भव उल्लेख होना चाहिए। तिथि एवं समय सहित उपयोग किए गए वेबसाइटों का उल्लेख भी पूरे लिंक के साथ सन्दर्भ सूची में होना चाहिए।

डॉ. त्रिलोचन सिंह,  
संकाय सदस्य



## पंचायतों को स्व-कराधान से आय के स्रोत

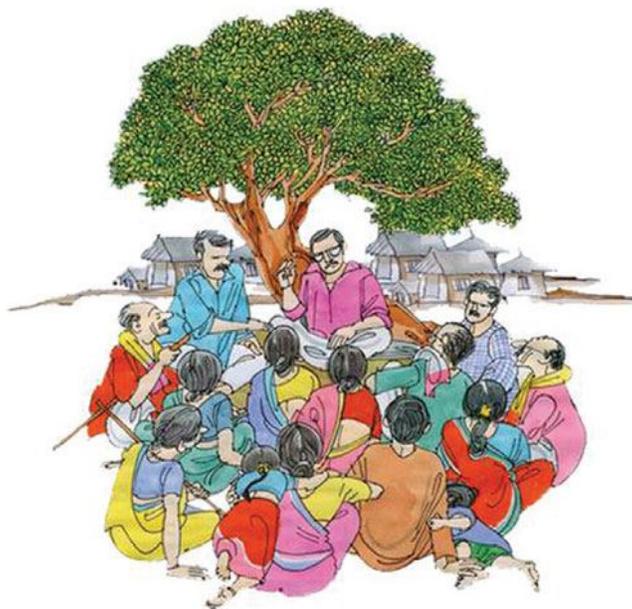
ग्राम पंचायत में विकास की कल्पना धन के बिना नहीं की जा सकती। पंचायती राज व्यवस्था की स्थापना के पीछे महत्वपूर्ण उद्देश्य ग्राम पंचायतों को आत्मनिर्भर बनाना एवं ग्राम विकास तथा सामाजिक विकास की जिम्मेदारी ग्राम पंचायत के निवासी स्वयं ले सकें। ग्राम पंचायत विकास योजनाओं के क्रियान्वयन हेतु शासन द्वारा विभिन्न मद से पंचायत को फंड प्रदाय किया जाता है। परंतु ग्राम पंचायत को आत्मनिर्भर बनाने हेतु यह आवश्यक है कि ग्राम पंचायत अपनी स्वयं की आय को विकसित करे। जिससे ग्राम पंचायत अपनी ग्राम विकास की मूलभूत आवश्यकता के लिए किसी और की ओर प्रतीक्षा न करे। ग्राम पंचायतों को अपने विभिन्न कार्य करने के लिए धन की आवश्यकता होती है। ग्राम पंचायत के अंतर्गत कायक्षेत्र में किए जाने वाले विकास कार्य जैसे सीसी रोड, स्ट्रीट लाईट, पुलिया, नल, नाली, पेयजल हेतु धन की आवश्यकता होती है। कई बार राशि के आभाव में कार्य को बीच में ही रोकना पड़ता है। जिसमें कार्य में होने वाले विलम्ब से कार्य की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

### ग्राम पंचायत के आय के स्रोत

- अपने स्वयं के संसाधन से होने वाली आय।
- बाहरी स्रोत से होने वाली आय।

### अपने स्वयं के संसाधन से होने वाली आय –

- ग्राम पंचायतों को करो, शुल्क ब्याज आदि से प्राप्त होने वाली आय।
- दान या चंदा से प्राप्त होने वाली राशियाँ।



- बैंक या अन्य संस्थानों से धन उधार लेकर।
- खनिज आदि से नीलामी या व्यापार से आय।
- जुर्माना लगाकर।
- सामुदायिक भवन, खेल मैदान में आयोजित प्रतिस्पर्धा, शादी विवाह समारोह, मेले या अन्य सार्वजनिक आयोजनों के अवसर पर किराया आदि से प्राप्त होने वाली राशियाँ।
- बाजार में बैठकी शुल्क इत्यादि से प्राप्त होने वाली राशियाँ।
- जलकर।
- प्रकाश कर।

### बाहरी स्रोत से होने वाली आय –

- केन्द्र सरकार द्वारा प्रदत्त राशियाँ।
- 14 वित्त आयोग से प्राप्त होने वाली राशि।
- लेबर बजट अनुसार मनरेगा में ग्राम पंचायत में नियत राशि।



- राज्य सरकार के पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग द्वारा प्रदाय की जाने वाली समस्त राशियाँ। जैसे भू राजस्व उपकर, चराई फीस
- राज्य सरकार के अन्य विभागों द्वारा अपनी नीति के तहत ग्राम पंचायतों को जारी की जाने वाली राशियाँ।
- जनपद पंचायत जिला कलेक्टर द्वारा प्रदाय की जाने वाली समस्त राशियाँ।
- अन्य ऐसी समस्त योजनाएँ जिनमें ग्राम पंचायतों को सीधे राशि प्राप्त नहीं होती है पर वह अपनी पंचायत क्षेत्र के लिए हितग्राही या गतिविधि चयन कर उन योजनाओं का लाभ पंचायत क्षेत्र में ले सकती है।
- सांसद या विधायक निधि से प्राप्त होने वाली राशियाँ।
- अन्य गैर सरकारी संस्थाओं से प्राप्त होने वाली राशियाँ।

**ग्राम पंचायत द्वारा लगाए जाने वाले कर –**

देश में केन्द्र व राज्य सरकार की आमदनी का मुख्य स्रोत इनके द्वारा लगाए गए कर ही है। पंचायतीराज व्यवस्था एवं ग्राम स्वराज अधिनियम 1993 के अनुसार ग्राम पंचायतें अपनी आय के लिए दो तरह के कर लगा सकते हैं।

- अनिवार्य या जरूरी कर।
- वैकल्पिक कर या ऐसे कर जो ग्राम पंचायत चाहे तो लगा सकती है।

**अनिवार्य या जरूरी कर –**

- बाजार फीस।

- बाजार में बेचे जाने वाले पशुओं की रजिस्ट्रीकरण फीस।

**वैकल्पिक कर या ऐसे कर जो ग्राम पंचायत चाहे तो लगा सकती है –**

- बैलगाड़ी, साईकिल या रिक्शा पर कर।
- जलकर।
- जल निकासी फीस।
- जल निकासी मोटर यान पर फीस।

अर्थात् ग्राम पंचायत द्वारा लगाए जाने वाले अनिवार्य कर वे कर हैं जिसे ग्राम पंचायत को लगाना जरूरी है एवं वैकल्पिक कर वे कर हैं जिसे ग्राम पंचायत द्वारा लगाया जाना या नालगाया जाना पंचायत के विवेक पर निर्भर करता है। इस प्रकार से ग्राम पंचायतें अपनी पंचायतों में कर लगाकर एवं वसूल कर आत्मनिर्भर बन सकती हैं।

**अभिषेक नागवंशी  
संकाय सदस्य**



## धीरे बोलने की आदत डालें, ताकि न फैले कोरोना संक्रमण

विश्व में अब हर जगह अलग-अलग तरीके से लॉकडाउन हटाकर बाजार, व्यवसाय, ऑफिस, स्कूल, कॉलेज वगैरह को खोलने की प्रक्रिया शुरू हो गई है। अभी कोरोना से पूरी तरह ठीक करने वाली दवा नहीं आई है, सिर्फ वैक्सीनेशन किया जा रहा है, ऐसे में सभी को यही सलाह दी जा रही है कि मास्क और सेनिटाइजर के इस्तेमाल में कोई ढील न बरती जाए। मास्क का सही इस्तेमाल नये व्यक्ति में संक्रमण को लगभग 95 प्रतिशत तक रोक लेता है। लम्बे समय तक कोरोना संक्रमण के चलते अब देखने में आ रहा है कि लोग मास्क पहनने में लापरवाही बरतने लगे हैं। यही कारण है कि जो लोग पहले तो पूरी तरह से सतर्कता बरत रहे थे वे भी संक्रमण से ग्रसित हो रहे हैं।

### मास्क के गलत इस्तेमाल के मुख्य उदाहरण –

1. हमेशा मास्क लगाये रखना, मगर किसी से बात करते समय बोलने में हो रही असहजता के चलते मास्क हटा देना।
2. ऐसे व्यक्ति से बात करते समय जो करीबी हो या घर में हमेशा आता-जाता रहा हो, मास्क हटाकर बात करना।
3. किसी मीटिंग के दौरान मास्क हटाना।
4. मास्क को चाय पीते समय या नाश्ता करते समय पूरी तरह उतारकर रखने के बजाए नीचे से पकड़कर खींचना, गर्दन की तरहफ इस तरह से खींचने से गले में लगा संक्रमण मास्क की सतह पर आ जाता है और इसे वापिस ऊपर खींचने से यह संक्रमित मास्क व्यक्ति को सीधे नाक और मुँह के सामने इन्फेक्शन करता है।

### खांसते वक्त भी सतर्क रहें –

जोर से बोलने पर एयरोसोल या वायरस मिश्रित कण छः फीट से भी ज्यादा दूरी तक जा सकते हैं इसलिए धीरे बोलने की आदत डालें। खांसने में वायरस आठ फीट दूर तक जाकर दूसरों को संक्रमित कर सकता है।

### मीटिंग के दौरान क्या करें –

सबसे पहले तो प्रयास यह करें कि फिजीकली मौजूद रहकर होने वाली मीटिंग की संख्या नगण्य हो। जब तक कि आपको दूसरे व्यक्ति की शारीरिक उपस्थिति अत्यंत आवश्यक न हो। किसी भी हालत में मीटिंग न तो आयोजित करना चाहिए और न ही इसकी सहमति देना चाहिये। मीटिंग हॉल में फर्नीचर एक घण्टे पहले अच्छी तरह सेनेटाइज होना चाहिए।

- मीटिंग के दौरान कम से कम पांच फीट की दूरी हो।
- बात करते समय किसी को मास्क न हटाने दिया जाए।
- मीटिंग के दौरान चाय पीते वक्त बीच में बोलचाल न हो। मीटिंग पांच मिनट के बाद दोबारा शुरू की जा सकती है।
- अपने साथ हमेशा सेनिटाइजर रखें।

ध्यान रखें कोरोना लम्बी चलने वाली प्राकृतिक आपदा है, हमारे आचार, व्यवहार और आदतों में बदलाव ही हमको अभी आने वाले समय में इस आपदा से विजय दिलायेगा।

काबिल सिंह  
संकाय सदस्य



## अभिसरण से बनी ग्राम पंचायत की नई तस्वीर

शासन द्वारा ग्राम विकास के लिये सभी ग्राम पंचायतों को 14 वॉ वित्त/15 वॉ वित्त राज्य वित्त आयोग एवं अन्य मदों पर राशि आवंटित की जाती है।

ग्राम पंचायत डोकररांजी जनपद पंचायत सिवनी जिला सिवनी (म.प्र.) ने ग्राम पंचायत को प्राप्त मदों से गांव में विकास कार्य एवं आमजन सुविधायें मुहैया कराकर अपनी ग्राम पंचायत की तस्वीर बदली।

ग्राम पंचायत डोकररांजी में जन भागीदारी से

पटेल परिवार सरपंच के सहयोग से त्रिवेणी पार्क का निर्माण कराया गया जिसके चारों तरफ तार फेंसिंग की गयी। 14 वॉ वित्त की राशि से शांतिधाम का निर्माण कर चारों तरफ तार की फेंसिंग की गयी मोक्षधाम में पहुंचने वाली कच्ची सडक को पक्की सी.सी. सडक निर्माण कराया गया।



ग्राम पंचायत डोकररांजी में समनापुर एवं गोंडी हिनोतिया आते हैं तीनों ग्रामों में पक्की सडकें, पक्की नालियां, पेयजल की निरंतर आपूर्ति की जाना एवं प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के अंतर्गत आवासों का निर्माण सरपंच अमित राय द्वारा स्वयं के व्यय पर जिवेणी चबूतरा का निर्माण कार्य कराकर अपनी पहचान अलग बनायी।

ग्राम पंचायत भवन का निर्माण एवं बैठक व्यवस्था को 14 वॉ वित्त आयोग से व्यवस्थित बनाया। ग्राम पंचायत के सभी निर्माण कार्य

पंचायत सचिव श्याम तिवारी एवं पंचायतराज संस्था के निर्वाचित सभी पंचों की भूमिका भी रही।

मध्यप्रदेश की सभी ग्रामों को ग्राम पंचायत डोकररांजी जनपद पंचायत सिवनी जिला सिवनी (म.प्र.) जैसे मनरेगा के साथ साथ अन्य योजनाओं का अभिसरण एवं 15 वॉ वित्त की राशि का उपयोग कर ग्राम पंचायत में अधिक से अधिक विकास कार्य किये जा सकते है। निश्चित ही ग्राम पंचायत डोकररांजी के ग्राम पंचायत की तस्वीर बदलने में सार्थक प्रयास है।



सी.के. चौबे  
संकाय सदस्य



## प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजनांतर्गत दिनांक 07 अगस्त 2021 को अन्नोत्सव कार्यक्रम

प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजनांतर्गत हर नागरिक के खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से एनएफएसए के सभी हितग्राहियों को उनकी पात्रता के अतिरिक्त 05 कि.ग्रा. प्रति व्यक्ति प्रतिमाह निःशुल्क खाद्यान्न वितरण, मई से नवम्बर तक किया जा रहा है। हितग्राहियों को योजना के प्रति और जागरूक बनाने हेतु माह अगस्त में प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्नोत्सव का आयोजन किया जा रहा है।

इस उत्सव में माननीय मुख्यमंत्री जी, सभी मंत्रीगण, सांसद, विधायक, सतर्कता समितियों के सदस्य योजना के प्रति जनजागरूकता के लिए प्रदेश के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र की 25 हजार 435 उचित मूल्य दुकानों पर समारोह पूर्वक खाद्यान्न वितरण करेंगे। हितग्राहियों को समारोह में 10 कि.ग्रा. राशन के थैले में रखकर खाद्यान्न का प्रदाय किया जायेगा।



### अन्नोत्सव की रूपरेखा:-

- दिनांक 07 अगस्त 2021 अन्नोत्सव का स्थानीय कार्यक्रम प्रातः 11:00 बजे प्रारंभ होगा तथा माननीय प्रधानमंत्री जी का ऑनलाइन उद्बोधन 11:30 बजे प्रारंभ होगा।
- इस कार्यक्रम के पोस्ट की टैग लाइन होगी “ भोजन भी, जीवन भी, सम्मान भी, धन्यवाद मोदीजी।”
- सभी उचित मूल्य दुकानों को सुसज्जित किया जायेगा तथा उत्सव का माहौल बनाया जायेगा जिससे सभी हितग्राही कोरोना आपदा के दौर में भी उनकी भोजन पूर्ति हेतु आश्वस्त हो सके।
- उचित मूल्य दुकानों पर योजना संबंधी गीत एवं वीडियो भी चलाया जायेगा।
- प्रत्येक उचित मूल्य दुकान पर एक नोडल अधिकारी नियुक्त किया जायेगा जो आयोजन संबंधी सभी आवश्यक व्यवस्थाओं की पर्यवेक्षण करेगा।
- उत्सव के समय प्रत्येक उचित मूल्य दुकान पर मुख्य अतिथि के रूप में माननीय मंत्रीजी, माननीय सांसद जी, माननीय विधायक जी, एवं अन्य जनप्रतिनिधि, प्रबुद्धजन, समाजसेवी एवं सतर्कता समिति के सदस्य आदि उपस्थित रहेंगे।
- अन्नोत्सव की प्रचार सामग्री 31 जुलाई, 2021 तक उपलब्ध करा जावेगी।



## जिला स्तर पर निम्न तैयारियां सुनिश्चित करनी है:-

- प्रत्येक दुकान पर कम से कम 100 ऐसे हितग्राहियों की सूची तैयार की जावे जो अन्नोत्सव के दौरान उस दुकान से थैले में राशन प्राप्त करेंगे।
- उचित मूल्य दुकानों के पर्यवेक्षण के लिए गठित सतर्कता समिति के सदस्यों तथा कोविड काइसिस मैनेजमेंट टीम के सदस्यों को कार्यक्रम में उपस्थित होने के लिए सूचित कर दिया जाये।
- प्रत्येक दुकान पर उत्सव का माहौल बनाने के लिए स्थानीय कलाकारों, ढोल वालों तथा महिला समूहों को तैयार कर लिया जाए जो कार्यक्रम स्थल पर उपस्थित रहकर कार्यक्रमों की प्रस्तुती दें।
- एनआईसी के द्वारा कार्यक्रम का बेव कास्ट (Web Cast) किया जायेगा जिसकी लिंक सभी को साझा की जायेगी, उस पर अधिक से अधिक लोगो को जोड़ने के लिए प्रेरित किया जाये।
- बरसात के समय को देखते हुये कार्यक्रम स्थल पर एक छोटे टेंट, माइक इत्यादि की व्यवस्था की जायेगी।

कार्यक्रम में कोविड संबंधी प्रोटोकाल का पालन करते हुए आयोजित किए जाये।

जिन सेल्समैनो के पास एक से अधिक दुकानें है उन दुकानों पर नियुक्त सहायक सेल्समैन अथवा दुकान हेतु नियुक्त नोडल अधिकारी द्वारा कार्यक्रम का संचालन करवाया जाये।

सज्जन सिंह चौहान  
संकाय सदस्य

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

Help us to help you

**दूसरों से उचित दूरी रखने के लिए  
अपने ऑफिस में कुर्सियों को नए क्रम में व्यवस्थित करें**

2 गज  
6 फीट

2 गज  
6 फीट

2 गज  
6 फीट

2 गज  
6 फीट

हर समय अपने सहयोगियों से 2 गज की दूरी बना कर रखें  
दाएं भी, बाएं भी, आगे भी, पीछे भी

**सफाई, दवाई, कड़ाई  
जीतेंगे कोरोना से लड़ाई**

COVID-19 संबंधित जानकारी के लिए  
राज्य हेल्पलाइन नंबरों या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के 24X7  
हेल्पलाइन नंबर 1075 (टोल फ्री) पर कॉल करें

