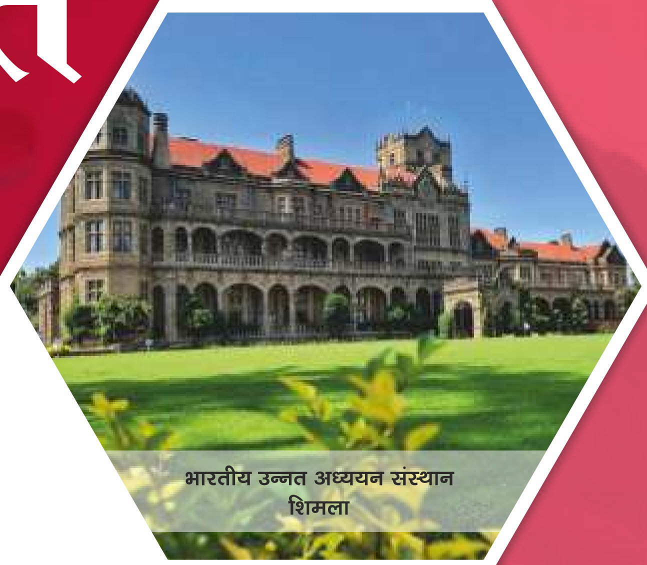
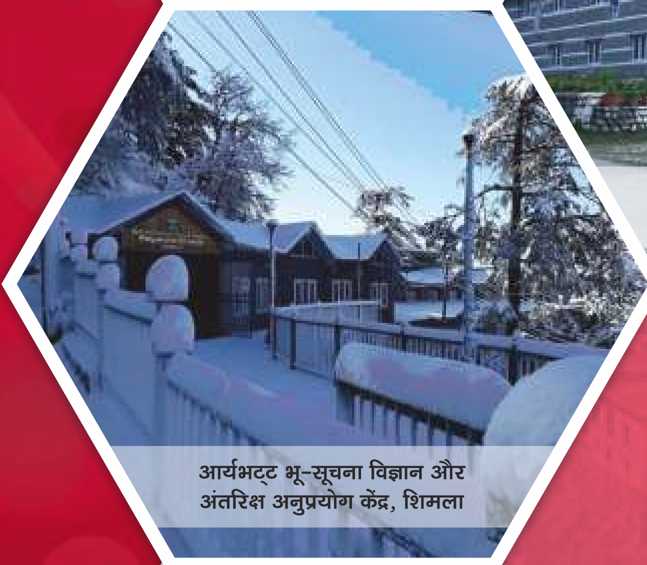
हिम-ज्योति

अंक-4 वर्ष: 2021-22

आज़ादी का अमृत महोत्सव


भारतीय उन्नत अध्ययन संस्थान शिमला

अटल बिहारी वाजपेयी पर्वतारोहण और संबद्ध खेल संस्थान, मनाली


आर्यभट्ट भू-सूचना विज्ञान और अंतरिक्ष अनुप्रयोग केंद्र, शिमला

सत्यमेव जयते

क्षेत्रीय कार्यालय

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

बद्दी (हिमाचल प्रदेश)

अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन अहमदाबाद में क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी की ओर से बीमा आयुक्त श्री मनोज कुमार शर्मा के कर-कमलों से शील्ड प्राप्त करते हुए वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी, कुमार रविशंकर।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम में हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के लिए शील्ड प्रतियोगिता में वर्ष 2020-2021 के लिए 'क' क्षेत्र में क्षेत्रीय कार्यालय बद्दी को प्रथम पुरस्कार।

प्रभारी राजभाषा अधिकारी श्री हरपाल सिंह, कार्यालय प्रमुख श्री संजीव कुमार को शील्ड सौंपते हुए। साथ में विराकास सदस्य।

आज़ादी का अमृत महोत्सव

सत्यमेव जयते

कलम, आज उनकी जय बोल

जला अस्थियाँ बारी–बारी
छिटकाई जिनने चिंगारी,
जो चढ़ गए पुण्यवेदी पर
लिए बिना गर्दन का मोल।
कलम, आज उनकी जय बोल।

जो अगणित लघु दीप हमारे
तूफानों में एक किनारे,
जल–जलाकर बुझ गए, किसी दिन
मांगा नहीं स्नेह मुंह खोल।
कलम, आज उनकी जय बोल।

पीकर जिनकी लाल शिखाएँ
उगल रही लू लपट दिशाएं,
जिनके सिंहनाद से सहमी
धरती रही अभी तक डोल।
कलम, आज उनकी जय बोल।

अंधा चकाचौंध का मारा
क्या जाने इतिहास बेचारा?
साखी हैं उनकी महिमा के
सूर्य, चन्द्र, भूगोल, खगोल।
कलम, आज उनकी जय बोल।

– रामधारी सिंह दिनकर

हिम-ज्योति

अंक–4 2021-22

(केवल विभागीय परिचालन के लिए)

संरक्षक
संजीव कुमार
उप निदेशक (प्रभारी)

संयोजक
हरपाल सिंह
सहायक निदेशक (प्र.रा.भा.)

संपादक
कुमार रविशंकर
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

संपादन समिति सदस्य

प्रशांत बैजल
उप निदेशक

डॉ. राहुल शर्मा
चिकित्सा सतर्कता अधिकारी

संपादन सहयोग

अजय कुमार
प्रवर श्रेणी लिपिक

मनोज तंवर
प्रवर श्रेणी लिपिक

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं की मौलिकता, उनमें व्यक्त विचार
एवं तथ्यों का उत्तरदायित्व रचनाकारों का है।
इनसे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

सत्यमेव जयते

प्रकाशक
राजभाषा शाखा, क्षेत्रीय कार्यालय
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
बद्दी (हिमाचल प्रदेश) –173205

दूरभाष: 01795–245961, फैक्स 01795–245962, वी.ओ.आई.पी. 21795025
ई–मेल: rd-hp@esic.nic.in, rajbhasha.hp@esic.nic.in

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ
1.	संदेश	महानिदेशक	1
2.	संदेश	बीमा आयुक्त (राजभाषा)	2
3.	संरक्षक की कलम से	संजीव कुमार	3
4.	प्रभारी राजभाषा अधिकारी की कलम से	हरपाल सिंह	4
5.	संपादकीय	कुमार रविशंकर	5
6.	हिमाचल प्रदेश में क.रा.बी. योजना पर संक्षिप्त नोट	प्रशांत बैजल	6–8
7.	आजादी की लड़ाई में हिंदी कविता के तराने	कुमार रविशंकर	9–10
8.	आपदा में अवसर : टेलीमेडिसिन	डॉ० राहुल शर्मा	11–12
9.	गुरू मंत्र	हरपाल सिंह	13–15
10.	हिन्दी दिवस समारोह–2021 की झलकियाँ	फोटो गैलरी	16–17
11.	मां सब जानती है	स्वाती बाली	18
12.	रिश्ते	चाहत गोयल	19
13.	मंजिल	नवजोत शर्मा	20
14.	प्लास्टिक को ना कहो	अजय कुमार	21
15.	क्षेत्रीय बोर्ड बैठक – 25/08/2021	फोटो गैलरी	22
16.	क्षेत्रीय बोर्ड बैठक – 22/02/2022	फोटो गैलरी	23
17.	पर्यावरण संरक्षण की मुहिम	दुखमोचन गोपाल	24
18.	सिंगल यूज प्लास्टिक	विकाश कुमार	25
19.	भोजन है तो हम हैं	डॉ. अमित शालीवाल	26–27
20.	सैनिक, चेहरा, दीवान	ऋषि	28
21.	जीवन की नाव	मनोज तंवर	29
22.	बदलाव, आस	अभिषेक तिवारी	30
23.	बधाई हो–बधाई हो	यशपाल भट्टी	31
24.	जिंदगी का खूबसूरत सफर	अनिल कुमार	32
25.	हिंदी कार्यशाला	फोटो गैलरी	33
26.	संसदीय समिति निरीक्षण प्रश्नावली में उल्लिखित उद्धरण	––	34–43
27.	खुशी के आंसू	अरविंद कुमार मंगलम	44
28.	महिला दिवस – 8/3/2022	फोटो गैलरी	45
29.	कार्यालय में ऑनलाईन माध्यम से हिंदी टंकण प्रशिक्षण	फोटो गैलरी	45
30.	मेरे पापा	आशीष कुमार	46
31.	बेटी	सूरजभान	47
32.	उम्मीद	जसवंत कौर	48
33.	कुछ पहाड़ चाहिए	सुधांशु शर्मा	49
34.	पिता का प्यार	संदीप कुमार	50
35.	जीवन का सच्चा सुख	अमरनाथ दूबे	51
36.	शाखा कार्यालय की गतिविधियां	फोटो गैलरी	52–53
37.	हिमाचली संस्कृति एक सामुदायिक व्यवस्था	चंद्रशेखर	54
38.	माता नवाही मंदिर	राकेश कुमार	55
39.	आईकॉनिक सप्ताह	फोटो गैलरी	56
40.	यात्रा वृतांत शिमला	अंजना राणा	57–58
41.	क्षेत्रीय कार्यालय गतिविधियां	फोटो गैलरी	59
42.	कृष्ण मंदिर – थावा (नग्गर)	सुनील बौद्ध	60
43.	भारत की पहली महिला शिक्षिका	आयुषी ठाकुर	61
44.	खंडहरों पर विजय पताका	मनुज ठाकुर	62
45.	शिवरात्रि मेला–मंडी	नवल किशोर	63
46.	हिम–ज्योति 2020–21 का विमोचन	फोटो गैलरी	64
47.	आपके पत्र	––	64–65
48.	समाचार पत्र के पन्नों से	––	66

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt of India)

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23215487
Website : www.esic.nic.in / www.esic.in

मुखमीत सिंह भाटिया (आई.ए.एस.)
महानिदेशक

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, बद्दी की गृह पत्रिका **'हिम-ज्योति'** का चतुर्थ अंक प्रकाशित किया जा रहा है। विभागीय हिंदी गृहपत्रिका कार्मिकों की रचनात्मकता को मंच प्रदान करती है। गृहपत्रिका अंतर कार्यालयीन संपर्क को बढ़ाने के साथ–साथ राजभाषा नीति को सरलता से पाठकों के बीच रखती है। गृहपत्रिका का एक पहलू यह भी है कि पत्रिका के माध्यम से निगम कार्यालय दूसरे कार्यालयों की गतिविधियों से भी परिचित होते हैं।

'हिम-ज्योति' पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरी शुभकामनाएं।

मुखमीत सिंह भाटिया

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, **Govt of India**)

सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23215487
Website : www.esic.nic.in / www.esic.in

मनोज कुमार शर्मा
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी की गृहपत्रिका का चतुर्थ अंक प्रकाशित किया जा रहा है। कर्मचारी राज्य बीमा निगम में गृहपत्रिका राजभाषा कार्यान्वयन तथा निगम के कार्मिकों की रचनात्मक क्षमता का उपयोगी मंच बनी रही है। मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका अधिक से अधिक कर्मचारियों के रचनात्मक कौशल का विस्तार करेगी। पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार के साथ–साथ कार्यालय में वर्ष भर चली गतिविधियों एवं उपलब्धियों का भी उल्लेख होगा।

'**हिम-ज्योति**' के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामना।

मशर्मा

मनोज कुमार शर्मा

संरक्षक की कलम से

"साहित्य समाज का दर्पण है" एवं साहित्य समाज का न केवल कुशल चित्र है, अपितु समाज के प्रति उत्तरदायी भी है। हिंदी साहित्य का आरंभ आठवीं शताब्दी से माना जाता है परंतु इसकी जड़ें प्राचीनकाल की संस्कृत भाषा तक जाती हैं। आज हिंदी भारत और विश्व में सर्वाधिक बोली जाने वाली भाषाओं में एक है एवं हमने इसे राजभाषा का केवल दर्जा ही नहीं दिया है अपितु इसे भारतवर्ष के सुदूर प्रांतों तक प्रसारित एवं अभिव्यक्ति का माध्यम बनाने हेतु भी सतत् प्रयास किया है।

हमारे लिए यह अति सौभाग्य का विषय है कि हिमाचल प्रदेश की राजभाषा भी हिंदी है अतः हमारा दायित्व भी इस भाषा के प्रचार–प्रसार एवं प्रयोग को बढ़ावा देने हेतु अत्यधिक हो जाता है। इसी क्रम में हमारी वार्षिक पत्रिका **"हिम-ज्योति"** ने पिछले तीन वर्षों में राजभाषा हिंदी के प्रति रुझान एवं योगदान हेतु उत्कृष्ट कार्य किया है। सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने विभिन्न लेख–कहानी एवं कविताओं के माध्यम से अद्भुत सहयोग दिया है एवं इन्हीं सम्मिलित प्रयासों का परिणाम है कि इस क्षेत्रीय कार्यालय ने न केवल हिंदी **"गृह पत्रिका"** की श्रेणी में पुरस्कार प्राप्त किया बल्कि हिंदी भाषा में कार्य करने हेतु भी "क" क्षेत्र में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। अतः मुझे गृहपत्रिका **"हिम-ज्योति"** का यह चतुर्थ अंक प्रस्तुत करते हुए अपार खुशी एवं गर्व महसूस हो रहा है एवं उम्मीद करता हूं कि इसमें सम्मलित लेख–रचनाएं आपकी अपेक्षाओं पर पूर्णतः खरा उतरेंगी।

संजीव कुमार
प्रभारी उप निदेशक

प्रभारी राजभाषा अधिकारी की कलम से...

यह मेरा सौभाग्य है कि **'हिम-ज्योति'** पत्रिका का चतुर्थ अंक अब आपके हाथों में है। हाथ में लिए हुए कार्य को सफलता से पूर्ण करने की जो अनुभूति है वो अप्रतिम है। मंजिल तक पहुंचना महत्वपूर्ण है मगर उससे भी महत्वपूर्ण है कि काफिले में कौन–कौन साथ चला। निसंदेह इस तरह के मुकाम को हासिल करना अपने आप में हमारे क्षेत्र की उल्लेखनीय उपलब्धि है जिसके लिए मैं मुख्य रूप से हमारे वरिष्ठ अधिकारियों के मार्गदर्शन का आभारी हूं। दूसरे हमारे सहयोगी कार्यरत अधिकारी एवं कर्मचारी जिन्होंने खुले मन से अपनी सृजित मूल रचनाओं को इस पत्रिका के माध्यम से संप्रेषित किया है उन्हें इसका श्रेय देना चाहूंगा।

मैंने पूर्व में भी कहा है कि अपनी दिनचर्या में रोजमर्रा के कार्यालयी कार्य को जोर–शोर से पूरा करते हुए उस एकरसता से इतर हमें अपने अंदर छुपे हुए लेखक, कवि, आलोचक मन को भी संवाद प्रदान करना है और उसी संवाद की जो रचना होगी उसके लिए यह पत्रिका एक माध्यम बनकर सामने आई है। यह देखा गया है कि जैसे–जैसे हम अग्रसर हो रहे हैं हमारी लेखन की गुणवत्ता, प्रिंटिंग की गुणवत्ता और पूरी पत्रिका की गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि हो रही है। **'हिम-ज्योति'** के अंक–3 को निगम मुख्यालय द्वारा सर्वश्रेठ गृह पत्रिकाओं के चयन में 'क' क्षेत्र में तृतीय स्थान प्राप्त होना सुखद है। भविष्य में हम बेहतर परिणाम के लिए आशान्वित हैं। संपादक मंडल के सभी सदस्यों लेखकों और पत्रिका को इस रूप में आने के लिए सभी सहभागियों को मेरा कोटि–कोटि धन्यवाद और नववर्ष की शुभकामनाओं के साथ हर क्षेत्र में आपकी सफलता की कामना करता हूं। आशा है आप हमें पत्रिका के संबंध में अपने मूल्यवान विचारों से अवश्य अवगत कराएंगे।

आपका शुभ अभिलाषी !

(हरपाल सिंह)
सहायक निदेशक (प्रभारी राजभाषा)

संपादकीय

क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, बद्दी की गृह पत्रिका **"हिम-ज्योति"** का चतुर्थ अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। कर्मचारी राज्य बीमा निगम, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित हिंदी के प्रयोग प्रोत्साहन हेतु शील्ड प्रतियोगिता में वर्ष 2020–21 में 'क' क्षेत्र में क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी को प्रथम स्थान प्राप्त करना इस कार्यालय के कार्मिकों के राजभाषा प्रेम को परिलक्षित करता है। इसके साथ ही सर्वश्रेष्ठ गृह पत्रिका में 'क' क्षेत्र में **"हिम–ज्योति''** को तृतीय स्थान प्राप्त करना हमारे लिए प्रेरणा और हर्ष का विषय है।

"हिम–ज्योति" का यह अंक आजादी के अमृत महोत्सव को समर्पित है। भारत देश आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है। आजादी का यह महोत्सव वस्तुतः उन संकल्पों को दोहराने और उन सपनों को साकार करने के लिए है, जो हमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने देखे थे। इन सपनों को साकार करने में अन्य कारकों के साथ–साथ हिंदी की भी महती भूमिका है। आजादी का अमृत महोत्सव मनाते हुए राष्ट्रीय प्रतीकों जैसे राष्ट्रभाषा, राष्ट्रगीत, राष्ट्रध्वज आदि स्वाभिमान के प्रतीकों को प्रतिष्ठा दिए जाने की अपेक्षा है।

हिंदी विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा होने के साथ ही भारत की राजभाषा भी है। सांस्कृतिक और पारंपरिक महत्व को समेट हिंदी अब विश्व में लगातार अपना विस्तार कर रही है। किसी राष्ट्र की अस्मिता संस्कृति के माध्यम से भी अभिव्यक्त होती है और भाषा संस्कृति की वाहिका होती है। हिंदी राष्ट्रीयता एवं संस्कृति की भी प्रतीक भाषा है।

इंटरनेट के इस युग ने हिंदी को वैश्विक धाक जमाने में नया आसमान मुहैया कराया है। दुनिया में हिंदी की बढ़ती लोकप्रियता एवं विश्व की बहुसंख्य आबादी द्वारा इसे अपनाना हर भारतीय के लिये गर्व की बात है। हम अपनी स्वभाषा को सम्मान देने के छोटे–छोटे प्रयासों द्वारा समाज में बड़े परिवर्तन ला सकते हैं, जो आने वाले समय में हिंदी के विकास में अपना महत्वपूर्ण स्थान दे सकता है। राष्ट्रकवि मैथिली शरण गुप्त ने कहा था–

जो भरा नहीं है भावों से, जिसमें बहती रसधार नहीं!
वह हृदय नहीं है पत्थर है, जिसमें स्वदेश का प्यार नहीं!!

''हिम-ज्योति'' के इस अंक को भी ई–पत्रिका के रूप में तैयार किया गया है। पत्रिका के इस अंक में प्रकाशन हेतु अपनी रचनाएं देने के लिए सभी रचनाकारों का धन्यवाद करता हूं एवं पत्रिका प्रकाशन हेतु मार्गदर्शन देने के लिए सभी वरिष्ठ अधिकारियों का आभार व्यक्त करता हूं।

आशा है कि पूर्व की भांति इस अंक को पाठकगण रूचिकर और उपयोगी पाएंगे। प्रबुद्ध पाठकों से विनम्र निवेदन है कि वे इस अंक के बारे में अपने बहुमूल्य विचारों से जरूर अवगत कराएं।

कुमार रविशंकर
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

हिमाचल प्रदेश में क.रा.बी. योजना पर संक्षिप्त नोट

प्रशांत बैजल
उप निदेशक

अ. परिचय

1. स्वतंत्र भारत में संसद द्वारा कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम, 1948 (क.रा.बी. अधिनियम) की घोषणा कामगारों के लिए सामाजिक सुरक्षा पर पहला प्रमुख कानून था। क.रा.बी. अधिनियम, 1948, में सामान्यतया कामगारों को होने वाली कतिपय स्वास्थ्य संबंधी संभावित घटनाएं शामिल हैं–जैसे बीमारी, प्रसूति, अस्थायी अथवा स्थायी निःशक्तता, व्यावसायिक बीमारी या रोजगार चोट के कारण मृत्यु, जिसके परिणामस्वरूप मजदूरी अथवा अर्जन क्षमता की पूर्ण अथवा आंशिक हानि होती है।

2. 24 फरवरी, 1952 को इस योजना की शुरुआत के बाद से यह 3.39 करोड़ बीमाकृत व्यक्ति (31/03/2021) के साथ देश भर में कई गुना बढ़ गया है। क.रा.बी. निगम अपने बीमाकृत व्यक्ति को पूरे देश में अपने शाखा कार्यालयों, अस्पतालों, औषधालयों के माध्यम से कई तरह के हितलाभ प्रदान करता है यथा चिकित्सा हितलाभ, बीमारी हितलाभ, मातृत्व हितलाभ, अपंगता हितलाभ, आश्रितजन हितलाभ, अंतिम संस्कार व्यय, पुनर्वास भत्ता।

3. क.रा.बी. अधिनियम, 1948 के तहत प्रत्येक कारखाना या स्थापना, जिस पर यह अधिनियम लागू होता है, को अधिनियम के ऐसे कारखाना या स्थापना पर लागू होने के 15 दिनों के भीतर पंजीकृत होना आवश्यक है। हिमाचल प्रदेश राज्य में केंद्र सरकार द्वारा अधिसूचित कार्यान्वयित क्षेत्रों में क.रा.बी. अधिनियम, 1948 शैक्षणिक और चिकित्सा संस्थान सहित कारखानों/स्थापनाओं पर लागू है, जिनमें 10 या अधिक व्यक्ति कार्यरत हैं।

4. कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम, 1948 के प्रावधानों के अनुसार, नियोक्ता का यह दायित्व है कि वह अधिनियम के तहत कारखानों/स्थापनाओं को पंजीकृत करे और योजना के तहत सभी पात्र कर्मचारियों को पंजीकृत भी करे ताकि वे क.रा.बी. अधिनियम के अंतर्गत उपलब्ध चिकित्सा और नकद हितलाभों के हकदार हो सकें। नियोक्ता और बीमित व्यक्तियों दोनों के संबंध में क.रा.बी. अधिनियम, 1948 के तहत पंजीकरण की प्रक्रिया बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के पूर्णतया ऑनलाइन है। हालांकि, क.रा.बी. अधिनियम, 1948 के प्रावधानों के तहत व्याप्ति योग्य कारखानों/स्थापनाओं जिन्होंने स्वयं अपना पंजीकरण प्राप्त नहीं किया है, में काम करने वाले सभी पात्र कर्मचारियों को सामाजिक सुरक्षा व्याप्ति प्रदान करने के अपने दायित्व को पूरा करने के लिए, मुख्यालय द्वारा प्राप्त निर्देशों के आधार पर ऐसे कारखानों/स्थापनाओं की योजना के तहत व्याप्ति के लिए समय–समय पर सर्वेक्षण अभियान आयोजित किए जाते हैं। गैर–व्याप्ति के संबंध में कोई शिकायत प्राप्त होने पर भी मुख्यालय से अनुमोदन के बाद सर्वेक्षण किया जाता है। इकाइयों को तब क.रा.बी. योजना के अंतर्गत पंजीकृत किया जाता है।

5. हाल ही में सितंबर 2020 में, संसद द्वारा सामाजिक सुरक्षा पर संहिता पारित की गई है, जो क.रा.बी. योजना

साकारात्मक व्यवहार कोई लक्ष्य नहीं है बल्कि यह जीवन जीने का एक तरीका है।

के व्याप्ति का पर्याप्त रूप से विस्तार करेगी क्योंकि क.रा.बी निगम न्यूनतम 10 कामगारों को रोजगार देने वाले सभी स्थापनाओं पर लागू होगा, जबकि 10 से कम कामगार वाले स्थापनाओं की स्वैच्छिक व्याप्ति तथा जोखिम वाले या जानलेवा व्यवसायों में काम करने वाले स्थापनाओं की व्याप्ति, भले ही उसमें 1 कर्मचारी ही कार्यरत हो और बागान के लिए वैकल्पिक व्याप्ति का प्रावधान होगा।

6. केन्द्र सरकार ने नगर निगमों एवं नगर निकायों के संविदा एवं आकस्मिक कर्मचारियों को क.रा.बी. योजना के अधीन व्याप्त करने के लिए अपनी स्वीकृति (जून 2021) प्रदान कर दी है और अब इस मामले में राज्य सरकार द्वारा जारी अधिसूचना दिनांक 30.12.21 के द्वारा इन स्थानीय निकायों के अनुबंध और आकस्मिक कर्मचारियों को क.रा.बी. योजना के अंतर्गत शामिल किया जाएगा और वे इस योजना में प्रदान किए जाने वाले चिकित्सा और नकद हितलाभों के हकदार बन जाएंगे।

पूरी तरह से कार्यान्वित जिले		गैर–कार्यान्वित जिले	
क्र.सं.	नाम	क्र.सं.	नाम
1.	ऊना	1.	चंबा
2.	कांगड़ा	2.	लाहौल और स्पीति
3.	मंडी	3.	किन्नौर
4.	सिरमौर	4.	कुल्लू
5.	शिमला	5.	हमीरपुर
6.	सोलन		
7.	बिलासपुर		

ब. हिमाचल प्रदेश में क.रा.बी. योजना का कार्यान्वयन

1. हिमाचल प्रदेश में क.रा.बी. योजना वर्ष 1977 के दौरान शुरू किया गया था। प्रारंभ में हिमाचल प्रदेश क्षेत्र क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब द्वारा संचालित किया जा रहा था। क्षेत्रीय कार्यालय, हिमाचल प्रदेश वर्ष 2003 में अप्रैल माह में परवाणू में खोला गया था। वर्ष 2011 में 5 सितंबर को क्षेत्रीय कार्यालय भवन को क.रा.बी. निगम के बद्दी स्थित नव निर्मित भवन में स्थानांतरित कर दिया गया है। क्षेत्रीय कार्यालय के वर्तमान कार्यालय प्रमुख उप निदेशक (प्रभारी) हैं।

2. हिमाचल प्रदेश राज्य में क.रा.बी. निगम व्याप्ति का एक सांकेतिक मानचित्र ऊपर दिया गया है:

3. क्षेत्रीय कार्यालय, हिमाचल प्रदेश बद्दी में स्थित है। क्षेत्रीय कार्यालय, हिमाचल प्रदेश के अंतर्गत आने वाले बीमाकृत व्यक्ति और नियोक्ताओं की संख्या से संबंधित आंकड़े निम्नानुसार हैं: –

क्षेत्र	31.03.2021 को मुख्यालय द्वारा अनुमोदित	
क्षेत्रीय कार्यालय हिमाचल प्रदेश	बीमाकृत व्यक्तियों की सं.	नियोजक
	366910	10282

4. हितलाभ वितरण प्रणाली

- हिमाचल प्रदेश में विभिन्न स्थानों पर स्थित 06 शाखा कार्यालयों और 01 डीसीबीओ के नेटवर्क के माध्यम से बीमाकृत व्यक्ति/महिला को नकद हितलाभ प्रदान किया जाता है। इसके अतिरिक्त हिमाचल प्रदेश में तीन नए शाखा कार्यालय शिमला, बिलासपुर एवं कांगड़ा में खुलना प्रस्तावित है।
- बद्दी में 100 बिस्तरों वाले क.रा.बी.निगम आदर्श अस्पताल, परवाणू में 50 बिस्तरों वाले क.रा.बी.योजना अस्पताल, मंडी में 01 क.रा.बी.निगम औषधालय सह शाखा कार्यालय और 17 क.रा.बी. योजना औषधालयों के माध्यम से चिकित्सा हितलाभ प्रदान किया जाता है।
- इसके अलावा, नगदी रहित उपचार के लिए निजी अस्पतालों/नर्सिंग होम निदान केंद्रों के साथ अति विशिष्ट उपचार और जांच के लिए टाई–अप की व्यवस्था की गई है।

***

आजादी की लड़ाई में हिंदी कविता के तराने

कुमार रविशंकर
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

साहित्य समाज से अभिप्रेरित होता है तथा समय व समाज के अनुसार ही साहित्य का चरित्र होता है। भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में समाज के प्रत्येक वर्ग ने अपने–अपने तरीके से योगदान दिया। देश को स्वाधीन करने में उस युग के साहित्यकार ने भी अपनी भूमिका महत्वपूर्ण रूप से निभाई। आजादी के महायोद्धाओं और आम जन के अंदर कलमकारों ने अपनी कृतियों, अपनी रचनाओं से देशभक्ति की लौ जलाई और क्रांति की चेतना जागृत की।

प्रेमचंद की 'रंगभूमि', 'कर्मभूमि', भारतेंदु हरिशचंद्र का 'भारत दर्शन', वीर सावरकर की' 1857 का प्रथम स्वाधीनता संग्राम', पंडित नेहरू की 'भारत एक खोज' आदि ऐसे अनगिनत उपन्यास और कहानी लोगों में राष्ट्रप्रेम को जगाने का काम किया। इस युग के कवियों का स्वतंत्रता आंदोलन में बहुत अहम योगदान रहा और हिंदी कविताएं देशप्रेम की अलख जगाने में एक कारगर माध्यम बनी। इनके गीत ओज के प्रवाह को गति देने वाले थे जो आज भी हमारे अंदर देशभक्ति की भावना का संचार करती है। स्वतंत्रता आंदोलन के आरंभ से स्वतंत्रता प्राप्ति तक अलग–अलग चरणों में राष्ट्रीयता के भावनाओं से ओत–प्रोत कविताओं के माध्यम से स्वतंत्रता की चेतना का विकास होता रहा।

भारतेंदु युगीन रचनाकार प्रेमघन, प्रतापनारायण मिश्र, बालमुकुंद गुप्त, बालकृष्ण भट्ट, बाबू गुलाब राय, हरिऔध, मैथिलीशरण गुप्त, सुभद्रा कुमारी चौहान, काजी नजरूल इस्लाम, बंकिम चंद्र चटर्जी, रवींद्रनाथ टैगोर आदि कवियों ने स्वाधीनता का एक वातावरण पैदा किया। स्वतंत्रता आंदोलन के शुरूआत से लेकर स्वतंत्रता प्राप्ति तक राष्ट्रीय भावनाओं और स्वतंत्रता की चेतना जागृत करने वाले साहित्य के द्वारा स्वतंत्रता संग्राम की क्रांति मजबूत होती रही। भारतेंदु युग का साहित्य अंग्रेजी शासन के विरूद्ध हिंदुस्तान की संगठित राष्ट्र भावना का आह्वान था। आधुनिक खड़ी बोली हिंदी कविता के प्रवर्तक भारतेंदु हरिशचंद्र ने भारत दुर्दशा में लिखा है–

अंगरेज राज सुख साज सजे सब भारी। पै धन विदेश चलि जाइत इहै अति ख्वारी।।
सबके ऊपर टिक्कस की आफत आई। हा हा भारत दुर्दशा देखी न जाई।।

राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त की भारत–भारती संपूर्ण भारतवर्ष में लोकप्रिय हुई और इसकी तान जन–जन में गूंजी –

जिसको न निज गौरव तथा निज देश का अभिमान है,
वह नर नहीं, नर – पशु निरा है और मृतक समान है।

सुभद्रा कुमारी चौहान की झांसी की रानी कविता ने तो समझो अपनी कविता से अंग्रेजों को ललकारने का काम किया–

बुंदेलों हरबोलों के मुंह हमने सुनी कहानी थी
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झांसी वाली रानी थी

भारत की एकता का आधार राष्ट्रीयता को बताते हुए मोहम्मद इकबाल ने लिखा–

कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं हमारी
सदियों रहा है दुश्मन दौरे जहां हमारा
सारे जहां से अच्छा हिंदुस्तां हमारा।।

बंकिमचंद्र द्वारा रचित गीत **'वंदे मातरम्'** भारत का राष्ट्रगीत बना।

द्विवेदीयुग के साहित्यकारों में महावीर प्रसाद द्विवेदी, श्रीधरपाठक, माखनलाल चतुर्वेदी आदि की राष्ट्रभक्ति से ओत–प्रोत रचनाओं ने राष्ट्रप्रेम की भावना जगाई। माखनलाल चतुर्वेदी ने आजादी की बलिवेदी पर शहीद हुए वीर सपूतों के प्रति कृतज्ञता जाहिर करते हुए अपनी कविता पुष्प की अभिलाषा में लिखते हैं–

मुझे तोड़ लेना वनमाली, उस पथ पर देना तुम फेंक,
मातृभूमि पर शीश चढ़ाने, जिस पथ जाएं वीर अनेक।

जयशंकर प्रसाद की – **'हिमाद्री तुंग श्रृंग से प्रबुद्ध शुद्ध भारती, स्वयं प्रभा समुज्ज्वला स्वतंत्रता पुकारती अमृत्य वीर पुत्र हो, दृढ़– प्रतिज्ञ सोच लो, प्रशस्त पुण्य पथ है, बढ़े चलो, बढ़े चलो'।**

सुमित्रानंदन पंत की **'ज्योति भूमि, जय भारत देश। ज्योति चरण धर जहां सभ्यता उतरी तेजोन्मेष'।** बालकृष्ण शर्मा नवीन ने अपनी विप्लव गान में लिखा–**'कवि कुछ ऐसी तान सुनाओ, जिससे उथल पुथल मच जाए'**, कविवर शंकर सरोज ने अपने बलिदान गान में **'प्राणों का बलिदान देश की बलिवेदी पर करना होगा'** के द्वारा स्वतंत्रता प्राप्ति के लिए क्रांति एवं बलिदान की प्रेरणा दी।

इकबाल की कविता **'सारे जहां से अच्छा हिंदुस्तां हमारा'**, श्यामलाल गुप्त पार्षद का गीत **'विजयी विश्व तिरंगा प्यारा'**, राम प्रसाद बिस्मिल की **'सर फरोशी की तमन्ना अब हमारे दिल में है'** आदि कविताएं वीर सैनिकों में देशप्रेम का संचार करने वाला और जोश भरने वाला था। इसी श्रृंखला में शिवमंगल सिंह सुमन, रामधारी सिंह दिनकर, राधाचरण गोस्वामी, श्रीधरपाठक, माखनलाल चर्तुर्वेदी, सियाराम शरण गुप्त, अज्ञेय जैसे अनगिनत कवियों ने राष्ट्रप्रेम पर गीत लिखे।

छायावादी कवियों ने भी राष्ट्रीयता के रागात्मक स्वरूप को ही प्रमुखता दी और उसी परिधि में सुंदर और प्रेरक देशप्रेम की कविता लिखी। निराला की **'वर दे वीणा वादिनी वर दे। प्रिय स्वंतत्र–रव अमृत–मंत्र नव भारत में भर दे'**। जयशंकर प्रसाद की **'अरूण यह मधुमय देश हमारा। जहां पहुंच अनजान क्षितिज को मिलता एक सहारा'**। केदारनाथ अग्रवाल की **'इसी जन्म में, इस जीवन में, हमको तुमको मान मिलेगा। गीतों की खेती करने वाले को पूरा हिंदुस्तान मिलेगा'।**

इस तरह की अनगिनत हिंदी साहित्य की अनूठी कृतियां आज भी प्रासंगिक है। स्वतंत्रता के यज्ञ में हिंदी कविताओं के योगदान हमेशा याद रखे जाएंगे और राष्ट्रीय अस्मिता की धरोहर बनकर हमेशा सुनाई देती रहेगी।

शब्दावली			
Brain storming	विचारमंथन	Lean season	अव्यस्त काल
Colloquium	परिसम्मेलन	Minute to minute programme	प्रति मिनट कार्यक्रम
Combined account	सम्मिलित लेखा	Dead Lock	गतिरोध
Court verdict	न्यायालय का अधिमत	Guest of honour	सम्मानित अतिथि
Disclaimer	दावात्याग प्रलेख	Liaison Officer	संपर्क अधिकारी
Handing over charge	कार्यभार सौंपना	Veto	निषेधाधिकार
In situ promotion	स्वस्थाने पद्दोन्नति	Vis & a & Vis	के सामने/की तुलना में
Infectious disease	संक्रामक रोग	Presumptive pay	प्रकल्पित वेतन

दैनिक प्रयोग की कुछ अभिव्यक्तियां			
To face the music	भुगतना	Something fishy	संदेहास्पद
In a nutshell	संक्षेप में	To take exception to something	आपत्ति होना
To identify with	तादात्मय स्थापित करना	To take stock of the situation	स्थिति का जायजा लेना
Round the corner	निकट भविष्य में	To go green	जलन
To miss the bus	अवसर गंवा देना	Going nuts	उन्मत होना
To cool heels	इंतजार करना	Grape Vine	अफवाह
Uncalled for	अनावश्यक	To take to task	अच्छी तरह खबर लेना
Cutting edge level	आधुनिकतम अवस्था	To be in a fix	अजीब सी स्थिति में होना
To carve a niche	उपयुक्त स्थान बताना	To be in tune with	सहमति होना
At sixes and sevens	अव्यवस्थित	To come to terms with	समझौता कर लेना

समय, स्वास्थ्य और रिश्तों के मूल्य का आकलन कठिन है। परंतु जब हम इन्हें खोते हैं तब हमें इनके मूल्य का अनुभव होता है।

आपदा में अवसर : टेलीमेडिसिन

डॉ. राहुल शर्मा
चिकित्सा सतर्कता अधिकारी

हमारा शरीर एक मशीन की तरह है, जो बिना किसी रुकावट के हर दिन लगातार काम कर रहा है। परंतु बीमारी कभी बता कर नहीं आती है। बीमारी के समय पीड़ा को कम करने के लिए उचित मार्गदर्शन और उपचार की आवश्यकता होती है। यही वह समय है जहां एक चिकित्सक का परामर्श काम आता है। किन्तु हमारे देश में सीमित संसाधनों और विशाल भौगोलिक विविधताओं के कारण, प्रत्येक नागरिक को समय पर और लागत प्रभावी तरीके से गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा देखभाल प्रदान करना मुश्किल हो जाता है। उसके ऊपर से, कोविड–19 महामारी ने हमें हमारे घरों में सीमित कर दिया है और यह सलाह भी दी जाती है कि छोटी–मोटी बीमारियों, नियमित परामर्श या नियमित जांच के लिए अस्पताल न जाएं। ऐसे में काम आता है टेलीमेडिसिन का साथ, जिसके द्वारा हम कभी भी कहीं भी चिकिस्तक परामर्श का लाभ उठा सकते है।

टेलीमेडिसिन क्या है और इसके क्या लाभ है?

टेलीमेडिसिन मोबाइल फोन/कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक माध्यम के उपयोग से स्वास्थ्य देखभाल संबंधी सेवाओं को प्रदान करने का एक तरीका है। इसमें स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ रोगी की शारीरिक उपस्थिति की आवश्यकता नहीं होती है, एवं चिकित्सक परामर्श और उपचार घर बैठे ही मिल जाता है। परामर्श और उपचार के इस तरीके के निम्नलिखित लाभ हैं:

- यात्रा से जुड़ी वित्तीय लागत को कम किया जा सकता है। साथ ही स्वास्थ्य केंद्र तक की यात्रा से परिवार और देखभाल करने वालों को होने वाली असुविधा को भी कम करता है।
- माध्यमिक एवं उच्च वर्ग के अस्पतालों पर प्राथमिक उपचार से जुड़ी सेवाओं के बोझ को कम करता है।
- विशेष रूप से दूरस्थ इलाकों में सलाहकारों/विशेषज्ञों की सेवाओं की उपलब्धता को बढ़ाता है।
- भविष्य में चिकित्सा परामर्श हेतु चिकित्सा अभिलेखों और दस्तावेजों का बेहतर रखरखाव सुनिश्चित होता है।
- स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों और रोगियों दोनों के लिए संक्रामक रोगों जैसे कि कोविड–19 के संचरण के जोखिम को कम करने में भी सहायक है।

टेलीमेडिसिन सेवाएं कैसे प्राप्त करें?

मुख्य रूप से 3 तरीके हैं जिनके माध्यम से टेलीमेडिसिन सेवाएं प्रदान की जाती हैं। ये वीडियो, ऑडियो या टेक्स्ट (चैट, इमेज, मैसेजिंग, ईमेल, फैक्स आदि) आधारित सिस्टम हैं। भारत सरकार ने ई–प्रिस्क्रिप्शन सुविधा के प्रावधान से सरकारी डॉक्टरों के साथ ऑडियो–वीडियो परामर्श प्रदान करने के लिए ई–संजीवनी पोर्टल

(https://esanjeevaniopd.in) विकसित किया है। इसके अलावा, राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण (NHA) डिजिटल स्वास्थ्य रिकॉर्ड बनाने के लिए आयुष्मान भारत स्वास्थ्य खाता (ABHA) (https://healthid-ndhm-gov-in) बना कर भारत के Digital Health Ecosystem का निर्माण कर रहा है। इससे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को रोगी को बेहतर देखभाल प्रदान करने में मदद मिलेगी।

इस समय टेलीमेडिसिन सेवाओं के माध्यम से चिकित्सक क्या सुविधाएं प्रदान कर सकते हैं?

1. बीमारी से संबंधित स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान कर सकते है।
2. बीमारी से संबंधित गैर औषधीय परामर्श प्रदान कर सकते है।
3. ई–प्रिस्क्रिप्शन (दवाएं/औषधि) लिख सकते है।

ई–प्रिस्क्रिप्शन कैसे पढ़ें?

एक बार डॉक्टर द्वारा प्रिस्क्रिप्शन देने के बाद, कभी–कभी कुछ संक्षिप्ताक्षरों (Abbreviations) के कारण नुस्खे को ठीक से समझना मुश्किल हो जाता है। आइए देखें प्रिस्क्रिप्शन पर आमतौर पर बताई गई कुछ वस्तुओं का अर्थ:

AC	खाने से पहले	every…H (4h/ 6h/8h/12h)	प्रति ... घंटे (4 घंटे / 6 घंटे / 8 घंटे / 12 घंटे)
PC	खाने के बाद	PO	मुंह से
OD	दिन में एक बार	Topical	सामयिक– त्वचा आवेदन
BD/BID	दिन में दो बार	HS	सोने के समय
TID/TDS	दिन में तीन बार	TBSP	बड़ा चम्मच
QID/QDS	दिन में चार बार	TSP	छोटी चम्मच
SOS	केवल जरूरत पड़ने पर	Gtt/ Gutt	ड्रॉप
Tab	गोली	IM	मांसपेशियों में
Cap/caps	कैप्सूल	IV	नसों में
Inj	इंजेक्शन	ID	त्वचा में
Mcg	माइक्रो ग्राम	SC	त्वचा के नीचे
Mg	मिली ग्राम	STAT	इसी समय – केवल एक बार
Gm	ग्राम		

आइए अपनी भूमिका निभाते हुए इस महामारी से निपटने में हमारे चिकित्साकर्मियों की मदद करने के लिए मिलकर काम करें। खुद को सुरक्षित और स्वस्थ रखने और अस्पतालों पर बोझ कम करने के लिए टेलीमेडिसिन की मदद लें। सुरक्षित रहें, स्वस्थ रहें।

आंसू और डर हमारे विश्वास और योग्यता को खत्म करता है। अतः यदि हम कुछ खोते हैं तो उस नुकसान पर रोने की जरूरत नहीं है बल्कि योजना बनाएं, कार्रवाई करें, जोखिम उठाएं और जीत के अवसर पैदा करें।

गुरु मंत्र

हरपाल सिंह
सहायक निदेशक

बात उन दिनों की है जब मेरी पहली जॉब नई–नई लगी थी। यह जॉब करते हुए शुरुआती दिनों में तो बहुत आनंद आया पर बाद में यह जी का जंजाल बन गया। अक्सर दिए गए काम को मैं समय पर पूरा न कर पाता। जिस किसी भी मीटिंग में जाता वहां देरी हो जाती थी। अपने दस्तावेज को अच्छी तरह व्यवस्थित नहीं कर पाता था। नतीजा यह होता था कि मीटिंग के अंदर न तो मैं अपनी बात को प्रभावशाली ढंग से रख पाता और न ही मैं कुछ प्रभाव छोड़ पाता। वहीं मेरे साथी जिनके बारे में मैं यह मानता था की एकेडमी एक्सीलेंस में वह मुझसे उन्नीस ही थे वे अपना कार्य बेहद चुस्त–दुरुस्त तरीके से संपन्न कर लेते थे और अक्सर बॉस की सराहना के पात्र भी होते थे।

फिर मेरी मुलाकात एक ऐसे असाधारण व्यक्तित्व के स्वामी से होती है जिसको बातों ही बातों में मैं अपना आदर्श मानने लग गया था। वे मेरे सीनियर थे। और उनकी बातों से बहुत प्रभावित होकर अपनी दिनचर्या में लागू करने की कोशिश भी करता। कभी–कभी अनौपचारिक बात भी होती, कभी हंसी ठिठोली भी होती और जो सबसे अच्छी बात थी कि वह अच्छा दोस्त होने के साथ–साथ एक अच्छे व्यक्तित्व और अच्छे स्वभाव के स्वामी भी थे। वह तुरंत यह भांप लेते थे कि आज मैं कैसा महसूस कर रहा हूं। मेरे अंतरमन में क्या चल रहा है, मेरी मानसिकता क्या है, क्या मैं कभी लो फील कर रहा हूं या हाई हूं तो इन चीजों का मुझे काफी फायदा भी हुआ। अक्सर अपने कार्य को समय पर पूरा ना करने के कारण जिस कुंठा से मैं ग्रस्त होता उसको भांप कर भास्कर ने मुझे कुरेदना शुरू किया और यह जानना चाहा कि मेरी जो निराशावादी प्रवृत्ति हो रही है इसका कारण क्या है? क्योंकि मैं उससे काफी खुला हुआ था तो मैंने उसे यह बताया कि इतनी मेहनत करने के बावजूद भी मैं समय पर अपने कार्य को पूरा नहीं कर पा रहा जिसके कारण मैं हमेशा अपने वरिष्ठ अधिकारियों की नजर में खरा नहीं उतर पाता। वह समझ गया और उसने कहा इसके लिए व्यवस्था व्यवस्थित करना ही एकमात्र उपाय है और उसने मुझे कुछ गुरु मंत्र दिए जो मैं आप लोगों के साथ शेयर करना चाहूंगा। कैसे अपने कार्य को व्यवस्थित तरीके से करें और व्यवस्थित रखें ताकि आप न केवल समय सीमा का पालन करते हुए अपने कार्य को निष्पादित करें बल्कि उत्कृष्ट तरीके से करें और सभी की नजरों में आप ख्याति भी प्राप्त करें।

होमवर्क – पहला गुण यह है की होमवर्क कर दें। जो भी असाइनमेंट या कार्य आप को दिया गया है उसका बैकड्राप व कार्य के संबंध में प्रत्येक पहलू के बारे में पहले से मौजूद जानकारी एकत्रित करें।

हमेशा अपनी छोटी–छोटी गलतियों से बचने की कोशिश करें क्योंकि इँसान पहाड़ों से नहीं अक्सर छोटे पत्थरों से ठोकर खाता है।

पूर्वानुमान – पहले से यह अनुमान लगाएं और सोचें कि किस तरह की बाधाएं आ सकती हैं, किस तरह के प्रश्न पूछे जा सकते हैं जिनका उत्तर शायद मुझे मौके पर देना पड़े। वह एक अचानक पूछा जाने वाला प्रश्न भी हो सकता है और उसके लिए मानसिक और बौद्धिक रूप से तैयार भी रहना चाहिए। इस तरह के प्रश्नों की एक सूची बनाएं और उस सूची में इस तरह से योजना भी तैयार करें। उदाहरण के तौर पर आपने एक मौजूदा दर्शक दीर्घा के लिए कोई पी.पी.टी तैयार किया है तो उसकी हार्ड कॉपी और प्रिंट साथ में रखें ताकि किसी कारणवश यदि कंप्यूटर सिस्टम पर प्रेजेंटेशन नहीं की जा सके चाहे उसका कारण सिस्टम की खराबी हो चाहे उसका कारण पेनड्राइव घर में भूल जाना हो चाहे उसका कारण बिजली की आपूर्ति में बाधा हो या अन्य कोई भी कारण इन स्थितियों में अगर हार्ड कॉपी होगी तो एक माफी मांगते हुए आप इस इस पर कार्य करना शुरू कर सकते हैं। जैसे आप दर्शक दीर्घा से माफी मांगते हुए यह कह सकते हैं कि ठीक है अगर यह सिस्टम नहीं है तो हम सिस्टम से बंधे नहीं है परंतु मैं आपको जो हमारी प्रस्तुति है उसको जारी रखता हूं और बोर्ड के सहारे आप अपने हाथ में रखी हार्ड कॉपी की सहायता से अपने उन पॉइंट्स के ऊपर अपना टास्क पूरा कर सकते हैं।

यह एक उदाहरण मात्र है। इस तरह के अनेक उदाहरण आप जीवन में ले सकते हैं। यहां मेरे कहने का उद्देश्य सिर्फ यह है कि आप कार्य को पूरा तैयार करें, भरपूर तैयारी करें, होमवर्क करें लेकिन उसके साथ–साथ प्लान बी भी तैयार रखें ताकि मौके पर किसी भी तरह की बाधा का आप सुगमता से सामना कर सके।

प्राथमिकता – अपने कार्य की प्राथमिकता तय करें। किस कार्य को पहले करना है किसको बाद में यह अगर किसी के बिना बताए आप खुद करें तो ही आप अपने बॉस होंगे और सही मायनों में आप अपने कार्य को व्यवस्थित कर पाएंगे। व्यवस्थित होने का मतलब अपना बॉस खुद होना है इसको हम प्रिंपटीव अप्रोच भी कह सकते हैं कि आप पहले से अनुमान करते हैं और उसी हिसाब से अपना कार्य निर्धारित करते हैं।

पहल – आपको पहल करना होगा। यह इंतजार किए बिना कि कोई मुझे यह काम करने को कहे तो मैं यह करूंगा उससे पहले ही आप उस कार्य में जो भी योगदान दे पाए उसको पूरा करें तभी सही मायनों में आप अपने बॉस बनेंगे और आपको यह आदत पड़ेगी कि बिना किसी के कहे भी मुझे कोई कार्य निष्पादित कर देना है।

दिनचर्या – अपनी दिनचर्या बनाएं कि कौन सा कार्य किस समय निष्पादित करना है? कौन सा उचित समय होगा? कौन से संसाधन उपलब्ध रहेंगे उस हिसाब से अपने कार्य को अलग–अलग भागों में बांट दें। समय आने पर एक बार अवलोकन कर मूल्यांकन करें कि कौन से कार्य को समय पर पूरा किया। अपने समय पर उनको पूरा करें ।

मूल्यांकन– अंत में यह देखें की मेरे किए गए कार्य का स्तर क्या है? क्या मैं औसत स्तर से ऊपर कार्य का निष्पादन कर पा रहा हूं और क्या मेरी संस्था में यह कोई वैल्यू एडिशन कर रहा है और दिए गए कार्य को क्या मैं

कठिन कार्य में सफल होने पर आत्मविश्वास बढ़ जाता है – प्रेमचंद

कर सकता हूं? इन बिन्दुओं पर मेरा किया गया कार्य अगर खरा उतरता है तो निसंदेह यह कह सकते हैं कि मैं व्यवस्थित हो गया हूं ।

आराम – अपनी दिनचर्या में और किए जा रहे कार्यों के बीच में समय निकालकर रिलैक्स करना सीखें अपने कार्य को करने में आनंद महसूस कीजिए। यह बिल्कुल उसी तरह होगा जैसे मोबाइल को लगातार इस्तेमाल करने के बाद में हमें उसकी बैटरी रिचार्ज करनी पड़ती है थोड़ा सा आराम थोड़ा सा अनविंड होना हमें इस तरह का चार्ज कर देगा कि हम अपने अगले कार्य को बेहद ही उत्कृष्टता के साथ पूरा कर पाएंगे।

परिवर्तन – किसी विद्वान ने कहा है कि परिवर्तन ही स्थाई है ("नथिंग इज परमानेंट एक्सेप्ट चेंज") इसलिए किसी भी तरह के चयन के लिए मानसिक तौर पर और बौद्धिक तौर पर तैयार रहें। कोई भी फैसला या कोई भी कार्य तटस्थ होकर न करें।

मेहनत – मेहनत करें। कहा गया है कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता है। आपकी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि अपने कार्य में आप ने कितनी मेहनत दी है तो मेहनत से पीछे ना हटें।

मदद – अपने साथियों की मदद करने के लिए तैयार रहें। जिस भी क्षमता तथा जिस स्थिति में आप किसी की मदद कर सकेंगे आपके व्यक्तित्व को निखारेगा।

लक्ष्य – व्यवस्थित होना दोहरा मिशन है जिसका एक पहिया समय प्रबंधन का है और दूसरा सेल्फ मोटिवेशन का है। यह दोनों पहिये साथ साथ चलेंगे तभी सही शब्दों में आप व्यवस्थित हो पाएंगे और अपने कार्य को उत्कृष्ट ढंग से संपन्न कर पाएंगे। आपके मन में यह स्पष्ट होना चाहिए कि मेरा लक्ष्य क्या है? लक्ष्य निर्धारित करें और लक्ष्य को हासिल करने का रोडमैप भी तैयार करें यह महत्वपूर्ण है।

तकनीकी – अंत में चर्चा करना चाहूंगा कि आज के युग में कभी भी टेक्नोलॉजी की सहायता लेने में संकोच ना करें चाहे वह आपका मोबाइल हो चाहे वह लैपटॉप को चाहे वह आपका सिस्टम हो जितने अच्छे ढंग से उसकी सहायता से आप अपने कार्य को व्यवस्थित कर पाएंगे उतना शायद आपका कोई करीबी दोस्त भी आपकी मदद नहीं कर पाएगा। तो निसंकोच जितना हो पाए उतना इनका प्रयोग करें ताकि आप अपने कार्य में दक्षता से उसको पूरा करें।

मुझे पूरा यकीन है कि अगर इन मापदंडों का पालन करेंगे तो आपको निश्चित ही न केवल सफलता प्राप्त होगी बल्कि अपने सहयोगी और उच्च अधिकारियों की नजर में आपका सम्मान और भी बढ़ेगा।

हिन्दी दिवस समारोह–2021

मनुष्य को हमेशा यह नहीं सोचना चाहिए कि वह अपने जीवन में कितना खुश है, बल्कि यह सोचना चाहिए कि उसकी वजह से दूसरे कितने खुश हैं

हिन्दी दिवस समारोह–2021

फोटोः सुकोमल कुमार, प्रवर श्रेणी लिपिक

जिस समय हम किसी का अपमान कर रहे होते हैं, उस समय हम अपना सम्मान खो रहे होते हैं।

मां सब जानती है

स्वाती बाली
प्रवर श्रेणी लिपिक

मेरी फीकी चाय की मिठास है वो,
गर्मियों में ठंडे पानी की प्यास है वो।
मेरी ग्रीन टी में क्रैनबेरी का है टेस्ट वो,
मेरे हर घाव के मरहम का है पेस्ट वो।।

मेरा चॉकलेट दूध से लेकर चाय तक का जमाना,
देखा है उसने मुझे बनते कॉफी का दिवाना ।
सिखाया है उसने हर हाल में मुस्कुराना,
अपनी अच्छाई से सबको अपना बनाना।।

उसे बुराई–अच्छाई सब मालूम है मेरी,
पर साथ देने में कभी न की उसने देरी।
जग की तरह बार–बार नहीं सोचा,
मेरी खुशियों में ही अपनी खुशियों को है खोजा।।

जो गलती करूं मैं तो नाराज वो हो जाती,
पर मुझे डांट कर उदास खुद ही हो जाती ।
जो मैं रूठ कर कुछ न खाती,
तो भूखे पेट वो भी है सो जाती।।

प्यारी बहुत हूं मैं उसे,
पर कभी तारीफ नहीं करती।
कहीं उसी की नजर न लग जाए,
शायद इस बात से है वो डरती।।

फिक्र करती है मेरी खुद से भी ज्यादा,
जैसे निभा रही हो रब से किया कोई वादा।
आखिर हूं तो मैं उसी का अंश आधा,
इसलिए जान जाती है वो मेरा हर एक इरादा।।

या शायद...
वो मां है, वो सब जानती है।।

सुखी लोगों के पास जीवन में सबकुछ नहीं होता है परंतु वे ऐसा वातावरण तैयार करते हैं जो उन्हें प्रसन्न रखता है।

रिश्ते

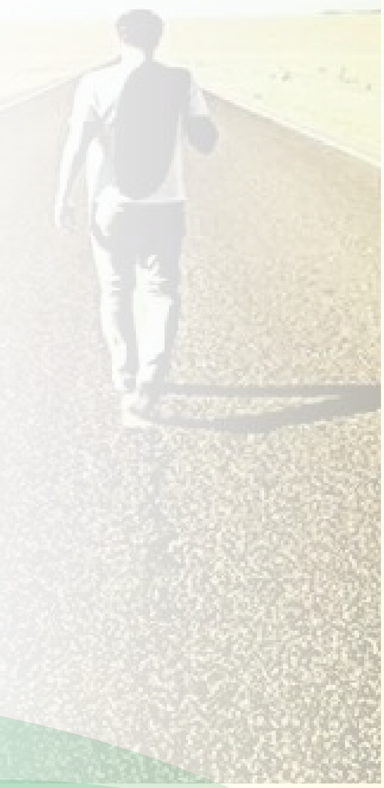
चाहत गोयल
कार्यालय अधीक्षक

कुछ रिश्ते भी कितने अजीब होते हैं,
कोसों दूर होकर भी दिल के बेहद करीब होते हैं।
पहले कपास से नर्म, बरसों बाद भारी–भरकम हो जाते हैं,
मीलों दूर होकर भी न जाने क्यों इतने याद आते हैं।
नाम होते हैं कुछ रिश्तों के, कुछ रिश्ते नाम के हो जाते हैं,
बस नाम से जीना होता है और रिश्ते, बस रिश्ते ही रह जाते हैं।
एक पल में लगते हैं अपने और दूसरी घड़ी पराए हो जाते हैं,
कुछ रिश्ते एक पल के तो कुछ दो पल के ही रह जाते हैं।
कुछ रिश्ते हाथ छुड़ाते हैं और दिल पर गहरा जख्म दे जाते हैं,
कुछ रिश्ते खून के होकर भी खालीपन दे जाते हैं।
कुछ रिश्ते हाथ पकड़ते हैं और जख्मों पर मरहम लगाते हैं,
अपनेपन का एहसास वो हर दिल में जगा जाते हैं।
कुछ रिश्ते हमें ठुकराते हैं तो कुछ अपनी तरफ बुलाते हैं,
ऐसे रिश्ते रह रहकर अपनी याद दिलाते हैं।
कुछ रिश्ते बनकर टूट गए कुछ जुड़ते–जुड़ते छूट गए,
इन टूटे छूटे रिश्तों के जख्मों को मिटाना बाकी है,
कुछ रिश्ते बनाना बाकी है कुछ एहसास दिलाना बाकी है।

मंजिल

नवजोत शर्मा
प्रवर श्रेणी लिपिक

इन मंजिलों में अपनी मंजिल पाऊं कैसे
मन विचलित उलझा सा
इसको सुलझाऊं कैसे
हर तरफ अनसुलझे से सवाल
उनको सुलझाऊं कैसे
बहुत कुछ है बोलने को
उस दबी सी बात को सबको बताऊं कैसे
हर जगह मतलबी सा मुखौटा पहने दुनियां
हर जगह मैं बड़ा और तू छोटा
इस छोटी मानसिकता को हटाऊं कैसे
ये हर रोज का ताना बाना इसको सुलझाऊं कैसे
ये बीते वक्त के अनसुलझे से सवाल
एक अजीब सी पीड़ा पछतावे भरे सवाल
उनका कोई जबाब सुलझाऊं कैसे
मैं अपनी मंजिल पाऊं कैसे
अपने टूटे सपनों का हाल सुनाऊं कैसे
बस मन की मन में रह जाती है
सबको बताऊं कैसे
अपने मन की उलझन सुलझाऊं कैसे
अपनी मंजिल पाऊं कैसे?



ज्ञान अतीत की व्याख्या करने के लिए नहीं बल्कि भविष्य का निर्माण करने के लिए होता है।

प्लास्टिक को ना कहो

अजय कुमार
प्रवर श्रेणी लिपिक

प्लास्टिक है धरा का दुश्मन, मैला कर रहा धरती का दामन।
प्लास्टिक को ना कहो हर बार, अगर धरती मां से तुम्हें है प्यार।
प्रकृति प्रेम दिखावे का अजब–गजब है दौर चला।
आंगन में तुलसी होती थी, अब प्लास्टिक का पौधा लगा।
हम अपनी आदत क्यों छोड़ें, हम अपनी आदत के मारे हैं।
अनजाने में ही सही लेकिन हम कई जीवों के हत्यारे हैं।
नष्ट कर रहे अपने हाथों से कई बेजुबान जीवों का संसार।
प्लास्टिक को ना कहो हर बार अगर धरती मां से तुम्हें है प्यार।
अब थैला लेकर निकलें घर से, थैले को हम मीत बनाएं।
सिंगल युज प्लास्टिक बड़ा दुखदायी, अब इससे मुख मोड़े हम।
लोगों को जागरूक करें और खुद भी प्लास्टिक छोड़े हम।
प्लास्टिक फैक्ट्रियों को बंद करे या ना करे सरकार।
अब प्लास्टिक को ना कहो हर बार, अगर धरती मां से तुम्हें है प्यार।।

***

प्लास्टिक को दूर हटाओ,
कागज–जूट को अपनाओ।
जहरीला है इसका रंग,
धरती को कर दे बदरंग।
डॉक्टर बार–बार बतलाए,
प्लास्टिक से कैंसर हो जाए।
जले तो धुंआ फैलाए,
कहीं दम न घुट जाए।
कभी न करो इसका उपयोग,
पनपे इससे अनेकों रोग।
जब भी आप बाजार जाएं,
थैला कपड़े का ही अपनाएं।।

क्षेत्रीय बोर्ड बैठक – 25/08/2021

यदि हम किसी के लिए दीपक जलाते हैं तो यह हमारे रास्ते के अंधेरे को भी दूर करता है।

क्षेत्रीय बोर्ड बैठक – 22/02/2022

पर्यावरण संरक्षण की मुहिम

दुखमोचन गोपाल
कार्यालय अधीक्षक

प्रकृति अपने स्थापित नियमों से संचालित होती है। इसने इस जगत में जीवन यापन और प्राणी समुदाय के लिए समस्त संतुलित व्यवस्था प्रदान की है। किंतु मनुष्य ने प्रगतिशील धारणा के निहित विकास के दौर में जाने अनजाने पारिस्थितिकी के साथ मजाक किया जिसका नतीजा है कि आज पर्यावरण संकट काफी गंभीर होकर विनाश की ओर अग्रसर है। बेशक हमने विज्ञान और अपनी समझ के बलबूते सभ्यता को परिष्कृत बनाते हुए कल्याणकारी समाज के निर्माण पथ पर लगातार संघर्ष जारी रखा लेकिन जाने अनजाने हुआ खिलवाड़ पुनः सोचने पर मजबूर कर रहा है कि अगर समय रहते सावधान नहीं हुए तो स्थिति इतनी भयावह हो जाएगी कि यह धरती जीव–जगत के लिए कब्रगाह बन जाएगी।

हम आए दिन सुनते हैं कि दूरगामी प्रभावों की चिंता किए बगैर संसाधनों के अनुचित दोहन का परिणाम जल, वायु और पृथ्वी के प्रदूषण को उजागर कर रहा है। जंगल की अंधाधुंध कटाई, हानिकारक रसायनिक पदार्थों का पर्यावरण से मिलना और उत्सर्जित अपशिष्ट तत्वों (ठोस, तरल और गैस) के अनुचित निवारण गंभीर संकट की ओर धकेल रहा है। ब्रह्मांड में सिर्फ पृथ्वी पर जीवन–यापन के सभी साधन मौजूद हैं किंतु हमारे लालच ने इस इकोसिस्टम को बर्बाद कर दिया है। कृषि, उद्योग और ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करने के प्रयास में हरे–भरे प्रकृति को सांस लेने लायक भी नहीं छोड़ा गया। विश्व की जनसंख्या का अत्यधिक दबाव सहजता को परे धकेल कर दुविधापूर्ण बना दिया है। वैज्ञानिक अनुसंधान बेशक हमारे जीवन को सुलभ और सहज बनाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नवीकरणीय ऊर्जा श्रोत के उपयोग के स्थान पर जल विद्युत और ताप विद्युत की ओर अग्रसर होना चुनौतीपूर्ण बन गया है। सौर ऊर्जा एक अच्छा विकल्प है जिसकी तकनीक को जनसामान्य तक पहुंचना अनिवार्य है। जहां तक जीवन के लिए आवश्यक वस्तुओं के इंतजाम का सवाल है, मेरा मानना है कि अगर हम प्रकृति के साथ ताल–मेल बनाते हुए जरूरतों के अनुरूप संसाधनों का उचित दोहन करें और प्रदूषण को बढ़ाने वाले कृत्यों से तौबा करते हुए अब तक हो चुकी क्षति की भरपाई का प्रयास करें तो स्थिति को अभी भी संभाला जा सकता है। इसके लिए हमें दूरगामी प्रभावों का विवेकपूर्ण विश्लेषण करना होगा और अहितकारी कदमों से बचते हुए कुछ अथक प्रयास करने होंगे।

पृथ्वी का कम से कम एक तिहाई हिस्सा वृक्षारोपित होना जरूरी है। धरती का तापमान लगातार बढ़ रहा है और ग्लेशियर द्रुत गति से पिघल रहे है। जल चक्र को निर्बाध नियमित होने के लिए वायुमंडल में गैसीय संतुलन अनिवार्य है। बड़े बुजुर्गों का कहना है कि एक वृक्ष सौ पुत्रों के समान है। सांस लेने के लिए ऑक्सीजन देना और कार्बन डाइ ऑक्साइड का शोषण और मिट्टी के क्षरण को रोकना इसका सबसे बड़ा फायदा है। जल संकट से निपटने के लिए वर्षा जल के संचयन पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके अलावा जंगल अन्य जीव–जगत का आश्रय स्थल होने के साथ फल–फूल और दैनिक जरूरतों के लिए लकड़ी भी देता है। सबसे पहले धरती को हरा भरा बनाने के लिए अधिक से अधिक वृक्षारोपण और क्लोरोफ्लोरो कार्बन के न्यूनतम उत्सर्जन की मुहिम को आंदोलन का स्वरूप देना होगा। रासायनिक तत्वों को पारिस्थितकी में मिलने के पहले उसके वैज्ञानिक प्रक्रिया से शुद्ध करना सुनिश्चित करना होगा। जनसंख्या के बोझ को कम करने के लिए इसके कठोर नियंत्रण को अपनाना होगा। वाहनों से उत्सर्जित हानिकारक गैस को कम करने के लिए ऊर्जा के प्राकृतिक और नवीकरणीय विकल्प पर आश्रय बढ़ाना होगा। साथ ही जैविक खेती को अनिवार्य करना होगा।

पारिस्थितकी तंत्र के प्रत्येक अवयव का अपना महत्व है। अतः प्रकृति का संतुलन बिगड़ता है तो इसका खामियाजा समस्त जीव–जगत को भुगतना पड़ेगा। आज के माहौल में सुगम जीवन शैली को अपनाते हुए इस बात पर अवश्य ध्यान दे सकते हैं कि हमारे कृत्य से प्रकृति के साथ खिलवाड़ न हो। आस–पास के वातावरण को साफ सुथरा बनाना और प्रदूषित हो चुके पर्यावरण को इससे उबारना हमारा मुख्य उद्देश्य होना चाहिए। सरकार या नीति निर्माता अगर इस ओर ध्यान दें और हमारे प्रयासों में अगर कमी रही तो हालात ठीक नहीं हो पाएंगे। मेरा सभी से निवेदन है कि पर्यावरण संरक्षण हेतु अपने प्रयासों से इस पुनीत कार्य में सहभागी बनें और दूसरों को भी इस निमित्त प्रेरित करें। अगर जन सहभागिता के साथ इस मुहिम को आंदोलन का स्वरूप दे सकें तो निश्चय ही आने वाली पीढ़ी को एक सुरक्षित वातावरण दे पाएंगे।

सिंगल यूज प्लास्टिक

विकाश कुमार
सहायक

"प्लास्टिक की होड़ धरती को धीरे–धीरे निगल रही कहाँ हुई कुछ भूल जो धरती निरंतर पिघल रही"

सिंगल यूज "प्लास्टिक" क्या है? सिंगल यूज प्लास्टिक को हम डिस्पोजेबल प्लास्टिक भी कह सकते हैं। इसका मतलब यह है कि जब हम किसी ऐसे तरह से बने उत्पादों का उपयोग करते हैं जिसे हम एक बार इस्तेमाल करने के बाद दोबारा किसी उपयोग में नहीं ले सकते ये सभी उत्पाद सिंगल यूज प्लास्टिक वाले उत्पाद होते हैं। इस तरह के उत्पादों का आधार मुख्य रूप से पेट्रोलियम होता है। इसमें पैसे बहुत कम लगते हैं इसलिए आज यह सबसे ज्यादा प्रयोग करने वाला उत्पाद बन गया है। जब आप इसे एक बार उपयोग करने के बाद फेंक देते हैं तो इसका कचरा और इसकी सफाई एवं इसे नष्ट करने के लिए बहुत अधिक पैसे खर्च होते हैं तथा पर्यावरण एवं जीव जंतुओं को काफी नुकसान पहुंचाते हैं। पर्यावरण जो मनुष्य के जीवन का अनमोल अंग माना जाता है जिसमें रहकर ही मनुष्य जीवित रहता है। किंतु वर्तमान में मनुष्य अपने ही हाथों से इस प्रकृति का गला घोंट रहा है। ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि का अनुपम वरदान दिया है। मनुष्य ने उसी बुद्धि का प्रयोग कर अनेकों नेक चमत्कार कर दिखाए परंतु कुछ चमत्कार मनुष्य के लिए घातक सिद्ध हुए हैं।

ऐसा ही एक आविष्कार है पॉलिथीन। हर साल मानव अपने लाभ के लिए लाखों टन सिंगल यूज प्लास्टिक का उत्पादन करता है। यह एक ऐसा प्लास्टिक है जो केवल एक ही बार उपयोग किया जाता है। जैसे–प्लास्टिक की थैलियां, पॉलिथीन, प्लास्टिक ग्लास, पानी की बोतलें इत्यादि शामिल हैं। आज लोग यूज एंड थ्रो वाली नीति को ज्यादा अपनाते हैं। सिंगल यूज प्लास्टिक दिन–प्रतिदिन आग की भांति फैल रहा है जो कि समुद्र से आकाश तक हर जगह अपना वर्चस्व फैला रहा है। एक अनुमान के मुताबिक इस समय पूरे विश्व में लगभग 15,00,00,0000 टन प्लास्टिक का उपयोग किया जा रहा है जो हर गुजरते दिन के साथ बढ़ता ही जा रहा है। यह जानकर आश्चर्य होता है कि उपयोग किए हुए प्लास्टिक का सिर्फ 9 प्रतिशत ही रिसाइकिल किया जाता है और बाकी का अधिकांश प्लास्टिक कचड़ा जलमार्ग के माध्यम से महासागरों में जाकर मिल जाता है जिससे जीव–जंतुओं को नुकसान पहुंचता है। अगर इसे जलाया जाए तो इसके विषैले तत्व हवा में मिलकर वायु दूषित कर देते हैं। अतः यह एक ऐसा राक्षस है जो एक बार जन्म लेता है तो नष्ट नहीं होता है।

वर्तमान समय में आवश्यकता है सिंगल यूज प्लास्टिक को कम करने की जिसके लिए हर युवा को निरंतर प्रयास करने होंगे। इसके स्थान पर रिसाइकिल हो सकने वाले वस्तुओं का उपयोग करना लाभकारी होगा। प्लास्टिक की बोतल के स्थान पर कांच, तांबा,मिट्टी आदि से बने बोतल का इस्तेमाल करना, बाजार जाते समय जूट या कपड़े के थैले लेकर जाना, प्लास्टिक बर्तनों के स्थान पर प्राकृतिक तत्वों का प्रयोग करना आदि।

वर्तमान समय में आगामी जीवन को देखते हुए प्लास्टिक नामक राक्षस धीरे–धीरे भयावह रूप ले सकता है। इसलिए सिंगल यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाने वाले दुनियां में बहुत देश हैं जैसे एंटीगुआ (2016), बरमुडा (2016), चीन (2019), कोलंबिया (2019), दक्षिण कोरिया (2019), जिम्बाब्वे (2017), आदि। अब इस सूची में एक और देश शामिल होने जा रहा है वह है हमारा देश 'भारत'। जी हां, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने गत साल स्वतंत्रता दिवस पर कई मुद्दों पर बात की थी जिसमें से एक था प्लास्टिक का उत्पादन जिसे दुबारा उपयोग में नहीं लाया जा सकता उस पर रोक लगाना। उन्होंने इसके नुकसान के बारे में बताते हुए सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करने का आग्रह किया है। उन्होंने तय किया कि वर्ष 2022 में हमारा भारत एकल उपयोग प्लास्टिक रहित देश बनेगा।

अतः यह भी सच है कि प्लास्टिक जिस तरह से हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल हो चुका है इसे एकदम से जीवन से निकालना कठिन है। किंतु समझदारी भरे उपाय कर इस समस्या को एक सीमा तक नियंत्रित अवश्य किया जा सकता है। क्योंकि कहा भी जाता है "हम सुधरेंगे तो जग सुधरेगा"

अतः हर व्यक्ति यह संकल्प ले कि वह 'सिंगल यूज प्लास्टिक' का उपयोग नहीं करेगा तथा दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करने की चेष्टा करेगा तभी इस राक्षस को विलोपित किया जा सकता है और धरती फिर से मुस्कुरा सकती है।

भोजन है तो हम हैं।

डॉ. अमित शालीवाल
राज्य चिकित्सा अधिकारी

संतुलित भोजन से ही हमें ऊर्जा मिलती है और उस ऊर्जा से हम अपने दिन भर के काम करते हैं। भोजन से ही हमारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है। पर क्या केवल भोजन खाना ही पर्याप्त है? जवाब होगा– नहीं! स्वस्थ रहना है तो संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए। अब यह संतुलित आहार क्या होता है? संतुलित आहार की परिभाषा होगी–ऐसा भोजन या आहार जिसमें सभी पोषक तत्व संतुलित मात्रा में हों। पोषक तत्व वह तत्व होते हैं जो खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। अर्थात इन के सेवन से ही हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

घर के बुजुर्ग अक्सर कहते हैं कि "दिन का पहला भोजन राजकुमार के जैसे, दूसरा भोजन राजा के जैसे और तीसरा यानी रात्रि भोजन एक रंक (गरीब) के जैसे करना चाहिए। खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप अपने ब्रेकफास्ट को अधिक पौष्टिक बना सकते हैं और उसके बाद लंच को थोड़ा हल्का और फिर रात्रि भोजन को एकदम हल्का कर सकते हैं। संतुलित आहार को लेने की वजह यह है कि हमारा शरीर ज्यादा प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट अथवा थोड़े लिपिड से बना होता है अर्थात इस वितरण के हिसाब से ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। आइए जानते है कि स्वस्थ थाली का रूप कैसा होना चाहिए।

भोजन में अलग–अलग घटकों को शामिल किए जाने चाहिए। वैज्ञानिक बताते हैं कि फल और सब्जियों को भोजन का बड़ा हिस्सा या लगभग आधा हिस्सा बनाना फायदेमंद है। यहां पर आलू को संतुलित भोजन की श्रेणी में नहीं रखा गया है और न ही इसे सब्जी माना गया है। साबुत अनाज जैसे गेंहू, जौ, बाजरा, ज्वार, चावल की मात्रा थाली में एक चौथाई होनी चाहिए। ये जितने कम प्रोसेस्ड होंगे उतना अच्छा होगा। ब्राउन राइस या वे चावल जिनसे स्टार्च (मांड) अलग नहीं किया गया हो अधिक पोषक होते हैं। संतुलित भोजन की एक चौथाई मात्रा में प्रोटीन होना चाहिए। दालें, मछली, मुर्गा, अंडा, अखरोट और बाकी गिरियां अलग–अलग तरह के प्रोटीन पाने का आसान जरिया है। इसके लिए शाकाहारी लोगों को खासतौर पर कई तरह की दालें, बादाम और फलियां खानी चाहिए। मांसाहार भोजन करने वालों को लाल मांस या बेकन सॉसेज जैसे प्रोसेस्ड मीट खाने से बचना चाहिए। भोजन में तेल यानी वसा की भी थोड़ी मात्रा होनी चाहिए लेकिन इसके लिए वैज्ञानिक जैतून, कनोला, सोयाबीन, सूरजमुखी, मूंगफली या सरसों जैसे शुद्ध प्राकृतिक तेलों का भरपूर इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। पार्शियली हाइड्रोजनेटेड तेलों जैसे वनस्पति घी में अस्वस्थ ट्रांसफैट होते हैं। इसलिए इनसे बचना चाहिए। शरीर में पानी की मात्रा बनी रहे इसके लिए कई बार पानी, फलों का रस और संतुलित मात्रा में चाय–कॉफी पीना चाहिए। मीठे से बचना चाहिए क्योंकि ये कैलोरी ज्यादा और पोषण कम देते हैं। इसी तरह दूध या बाकी डेयरी प्रोडक्ट्स भी दिन में एक या दो बार ही खाए जाने चाहिए। इसके अलावा सक्रिय रहना, दौड़–भाग और व्यायाम करते रहना भी स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है।

मात्र संतुलित भोजन खा लेने से शरीर स्वस्थ नहीं हो सकता क्योंकि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ अन्य बातों भी ध्यान रखना चाहिए जो निम्न हैं–

- ज्यादा गर्म तथा ज्यादा ठंडा भोजन न करें।
- प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा व्यायाम जरुर करें।
- भोजन को धीरे–धीरे और चबा चबाकर खाएं।
- वजन कम करने के लिए कभी भी भोजन का त्याग न करें।
- रात्रि में ज्यादा देर तक न जागें और प्रातः ज्यादा देर तक न सोएं।
- भोजन के तुरंत बाद कभी न सोयें।
- शक्कर तथा नमक का प्रयोग कम करें।
- कम से कम छः घंटे की नींद जरूर लें। खाना हमेशा सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। अत्यधिक भोजन का सेवन न करें।
- खाना सही समय पर खाना चाहिए। अर्थात सबसे सुनहरा नियम यही है कि जब भूख लगे तभी खाएं। क्योंकि भूख में हमारा पाचन तंत्र अच्छे से काम करता है अथवा हाजमा अच्छा रहता है।
- कोशिश करें कि ताजा गर्म खाना ही खाएं। यह और भी लाभप्रद है।
- फ्रिज से निकली हुई चीजों का एकदम सेवन न करें। पहले उन्हें गर्म कर ले।
- फल हमेशा दिन के समय में खाएं। रात में न खाएं।
- जब भोजन का सही समय हो, उसी वक्त खाएं। ज्यादा देर से न खाएं। असमय खाना खाने से भी शरीर में अनेकों बीमारियां घर कर लेती है।
- भोजन केवल पेट भरने के लिए ना खाएं। अपने शरीर को शुद्ध रखने के लिए खाएं।
- कोशिश करें कि केवल घर का बना खाना ही खाएं। जंक फूड या बाहर की चाट से जितना परहेज रखें उतना अच्छा।
- खाना अच्छे से चबाकर खाएं। इससे पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।
- बहुत ज्यादा गुस्से में हो तो खाना ना खाए। शांत बैठ कर स्थिर मन से भोजन करें।

- भोजन के बीच में बार–बार पानी न पिएं। केवल खाने से आधा घंटा पहले और आधा घंटा बाद ही पानी पीएं। इससे खाना सही प्रकार हजम हो पाता है।
- खड़े होकर खाना न खाएं। एक जगह बैठकर खाएं।
- जो भी खाएं प्रसन्न मन से खाएं। ईश्वर का धन्यवाद करते हुए खाएं कि हमारी थाली में इतना भोजन है और इस प्रार्थना के साथ के जिनके पास नहीं है, उनको दे।

अंत में यही कहना चाहेंगे कि संतुलित आहार, ही एक स्वस्थ जीवन की चाबी है। अथार्त सेहतमंद जिंदगी के लिए संतुलित आहार अत्यंत महत्वपूर्ण है। अगर हमें स्वस्थ बने रहना है। तो भोजन को केवल खाए नहीं उसका संतुलन बनाकर ग्रहण करें।

सैनिक

ऋषि
कार्यालय अधीक्षक

मैं आज जहां खड़ा हूं, वहां अपने गर्व से भी बड़ा हूं
मैं एक साधारण सैनिक हूं, सरहदों पर खड़ा हूं
मेरा जो फर्ज है उसे, मैं मरते दम तक निभाऊंगा
सीने में गोली खाकर, धरती मां की गोद में सो जाऊंगा
कटा दूंगा सिर अपना, पर तेरी आबरू को बचाऊंगा
एक फर्ज तू भी अदा करना
शाने शौकत से ऊठाना जनाजा मेरा
तू मेरी कब्र पर अश्कों को न जाया करना
हो सके तो गर्व से तू मेरी मौत को बयां करना।

चेहरा

कुछ नकाब आप भी लगा लो
दुश्वारियों का वक्त आ गया है
शराफत से अब जाग जाओ
माथे पे क्रांति का निशान आप भी लगा लो

खुशियों से भरी इस जिंदगी में
नफरत का मौसम सख्त आ गया है
मीठे में मिला है जहर संभल जाना तुम अब
हो सके तो अब एक पहचान आप भी बना लो

दीवान

मुझे तुमसे मिलने की मोहलत नहीं चाहिए
एक बार हाँ बोल दे तू
तो ये शोहरत भी नहीं चाहिए

तेरे नाम के लिख रखे है हजारों दीवान
सच तो यह है कि
मुझे अब करोड़ों की दौलत भी नहीं चाहिए।

***दीवान**—शायर की रचनाओं का संग्रह

ऋषि नियमित तौर कविताएं लिखते हैं। इनकी कविताओं को निम्न लिंक पर भी पढ़ा जा सकता है
http://www.yourquote.in/rishifactor5 | http://www.facebook.com/sayariRr

अपनी वाणी को जितना हो सके निर्मल और पवित्र रखें क्योंकि संभव है कल उन्हें आपको वापस लेना पड़ सकता है।

जीवन की नाव

मनोज तंवर
प्रवर श्रेणी लिपिक

लहरों पर चलने की आदत है मुझमें।
पानी की थाह लेने की जिद है मुझमें।
वक्त का क्या? ना रूकने की आदत है इसमें।
पर रूख बदलने की हिम्मत है मुझमें।
कश्ती किनारे पर नहीं मेरी, तो क्या?
बीच मझधार भी सोच वैसी है मुझमें।
जमीं पर आशियाना बनता तो देखा है सबने।
आसमां को जमीं से मिलाने का सोचा है किसने।
मांझी की नाव नहीं है जिंदगी।
जो धारा के संग चलते जाओगे।
आँधियों और तूफानों का शोर सुना है क्या?
इस शोर की ही परवरिश है मुझमें।
आज हाशिये पर जरूर है वजूद मेरा।
पर शिखर पर जाने की चाह है मुझमें।
लहरों पर चलने की आदत है मुझमें।
पानी की थाह लेने की जिद है मुझमें।

बदलाव

आस

अभिषेक तिवारी
प्रवर श्रेणी लिपिक

जीवन को अवगत कराएं एक आदत से
बदलाव की आदत से
स्थिर सा एक पहलू है बदलाव
कभी हालातों, तो कभी जज्बातों से
होता ही है बदलाव
हर एक का स्वभाव है बदलाव
अंदर एक अलाव है
बदलाव

कर्मा भी खुद से है एक बदलाव
एक ठहराव है बदलाव

जीवन के हर पड़ाव पर एक बदलाव
उम्र का ढ़लाव
संकेत है बदलाव
शाखों से टूटते पत्तों का अलगाव
संकेत है बदलाव
जीवन में कुछ अभाव
संकेत है बदलाव
आओ डालें कुछ प्रभाव
सिर्फ एक ही जवाब
बदलाव
बदलाव
बदलाव

किससे क्या आस है
किसकी तलाश है
जो तेरे ये पास है
क्या तुझे उसका एहसास है
तुझे जो ये प्यास है
माना वो कुछ खास है
पर
जो कुछ भी तेरे पास है
क्या तुझे उसका आभास है

लगाए बहुत कयास
बहुत किया प्रयास
ना मैं गिरा ना मेरी आस
क्योंकि
जो कुछ है मेरे पास
एक मैं और दूसरा मेरी आस

ना रख कोई आस
खुश दिल रह तू
रख खुद से ही आस
क्योंकि
सिर्फ एक तू ही है तेरे पास

मूर्ख के लिए क्रोध जोर शोर से प्रकट करने वाली वस्तु है जबकि बुद्दिमान के लिए शांति से वश में करने की।

बधाई हो– बधाई हो

यशपाल भट्टी
कार्यालय अधीक्षक

गिले शिकवे दूर करके सबको बधाई हो
जो साथ चले उनको भी बधाई हो
एक बार नहीं, बार–बार बधाई हो

जिन्होंने पथ में बिछाए कांटें
उनको भी बधाई हो
एक बार नहीं, बार–बार बधाई हो

सुख–दुःख का सफर है जिंदगी
कभी सुख में, कभी दुख में
साथ देने वालों को बधाई हो
एक बार नहीं, बार–बार बधाई हो

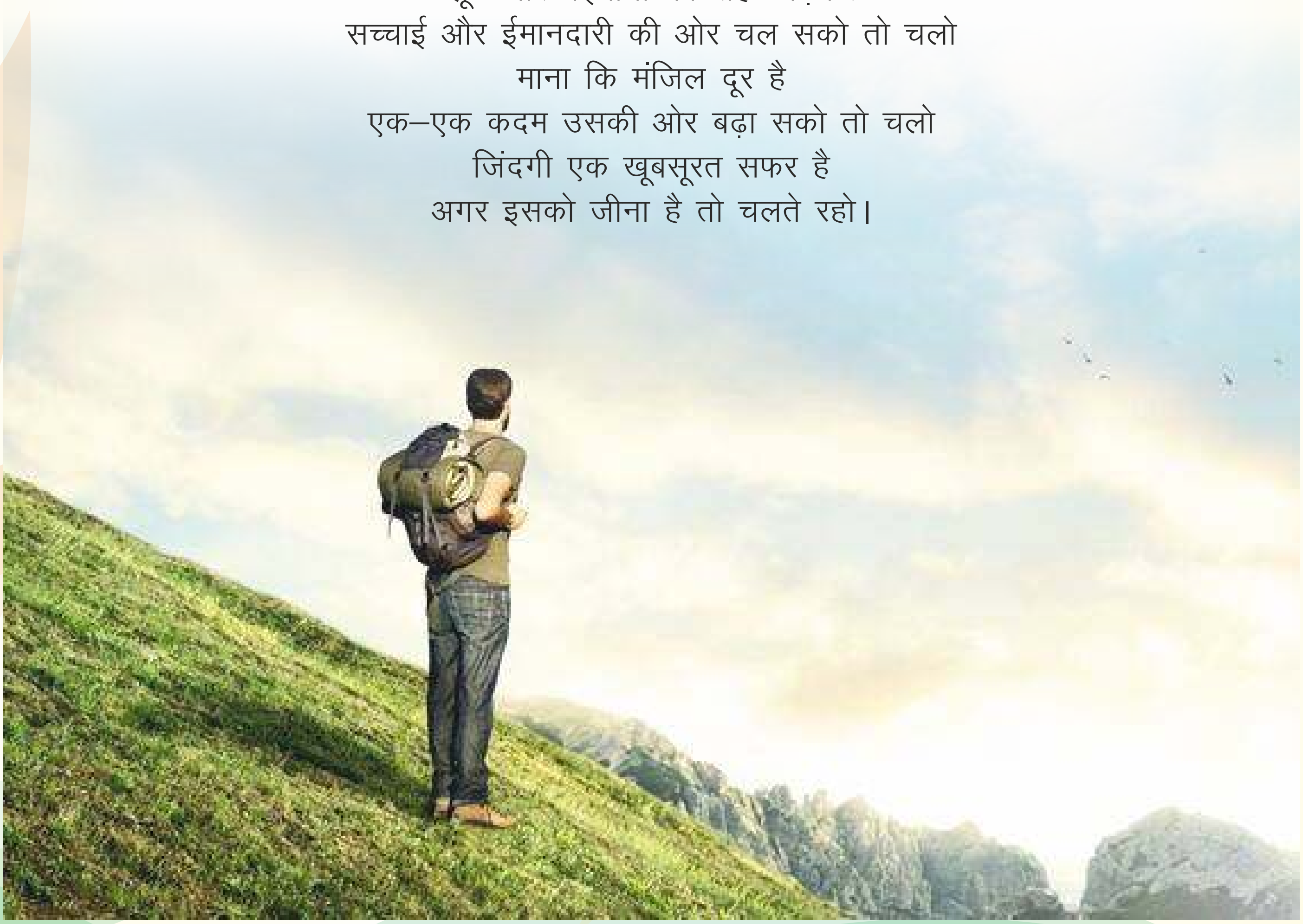
जाने वाले राही यहां से भी जाओ
वहां सभी का भला करना
तभी सभी की ओर से मिलेगी बधाई
एक बार नहीं, बार–बार बधाई हो

बिना संघर्ष के कोई महान नहीं बनता, पत्थर पर जबतक चोट न पड़े तब तक वह भी भगवान नहीं बनता।

जिंदगी का खूबसूरत सफर

अनिल कुमार
प्रवर श्रेणी लिपिक

सफर में कठिनाइयां तो बहुत होंगी
मुस्कुरा कर चल सको तो चलो
रास्ते तो बहुत होंगे
अच्छे की ओर चल सको तो चलो
दोस्त तो बहुत मिलेंगे
सही के साथ चल सको तो चलो
महफूज रास्तों की तलाश छोड़ दो
विपरीत परिस्थितियों में भी चल सको तो चलो
अगर टूट रहे हो अंधेरों में भी
फिर भी खुद उजाला कर सको तो चलो
झूठ और बेइमानी की राह छोड़कर
सच्चाई और ईमानदारी की ओर चल सको तो चलो
माना कि मंजिल दूर है
एक–एक कदम उसकी ओर बढ़ा सको तो चलो
जिंदगी एक खूबसूरत सफर है
अगर इसको जीना है तो चलते रहो।



किसी भी कार्य के पर्याय बन जाओ प्रसिद्धि अवश्य मिल जाएगी।

हिंदी कार्यशाला

उम्मीद एक प्रबल आकर्षण शक्ति है। उन चीजों की उम्मीद करें जिन्हें आप चाहते हैं: उन चीजों की उम्मीद न करें जिन्हें आप नहीं चाहते हैं।

संसदीय समिति निरीक्षण प्रश्नावली में उल्लिखित राजभाषा अधिनियम/नियम तथा राजभाषा नीति संबंधी सरकारी आदेशों से लिए गए संगत उद्धरण

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) से उद्धरण

(3) उपधारा (1) में अन्तर्विष्ट किसी बात के होते हुए भी हिन्दी और अंग्रेजी भाषा दोनों ही–

(i) संकल्पों, साधारण आदेशों, नियमों, अधिसूचनाओं, प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदनों या प्रेस विज्ञप्तियों के लिए जो केन्द्रीय सरकार द्वारा या उसके किसी मंत्रालय, विभाग या कार्यालय द्वारा या केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में/के या नियंत्रण में/के किसी नियम या कम्पनी द्वारा या ऐसे निगम या कंपनी के किसी कार्यालय द्वारा निकाले जाते हैं या किए जाते हैं:

(ii) संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखे गए प्रशासनिक तथा अन्य प्रतिवेदनों और राजकीय कागज–पत्रों के लिए:

(iii) केन्द्रीय सरकार या उसके किसी मंत्रालय, विभाग या कार्यालय द्वारा या उसकी ओर से या केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व में/के या नियंत्रण में/के किसी निगम या कम्पनी द्वारा या ऐसे निगम या कम्पनी के किसी कार्यालय द्वारा निष्पादित संविदाओं और करारों के लिए तथा निकाली गई अनुज्ञप्तियों, अनुज्ञापत्रों, सूचनाओं और निविदा–प्रारूपों, के लिए प्रयोग में लाई जाएगी।

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 (3) के अनुसार सामान्य आदेश में निम्नलिखित सम्मिलित है–

(1) ऐसे सभी आदेश, निर्णय या अनुदेश जो विभागीय प्रयोग के लिए हों और जो स्थायी प्रकार के हों:

(2) ऐसे सभी आदेश, अनुदेश, पत्र, ज्ञापन, नोटिस आदि जो सरकारी कर्मचारियों के समूह अथवा समूहों के संबंध में हों या उनके लिए हों:

(3) ऐसे सभी परिपत्र जो विभागीय प्रयोग के लिए हों या सरकारी कर्मचारियों के लिए हों।

राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976

नियम 2 (च) ''क'' क्षेत्र से बिहार, झारखण्ड, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य, उत्तरांचल और अंडमान और निकोबार द्वीप समूह तथा दिल्ली के संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत हैं:

(छ) ''ख'' क्षेत्र से गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य और चंडीगढ़, दमन एवं दीव तथा दादरा व नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत हैं:

(ज) ''ग'' क्षेत्र से खण्ड (च) और (छ) में निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र अभिप्रेत हैं।

नियम 8 केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों में टिप्पणों का लिखा जाना

(1) कोई कर्मचारी किसी फाईल पर टिप्पण या कार्यवृत्त हिन्दी या अंग्रेजी में लिख सकता है और उससे यह अपेक्षा नहीं की जाएगी कि वह उसका अनुवाद दूसरी भाषा में प्रस्तुत करे।

(4) उपनियम (1) में किसी बात के होते हुए भी केन्द्रीय सरकार, आदेश द्वारा ऐसे अधिसूचित कार्यालयों को विनिर्दिष्ट कर सकती है जहां ऐसे कर्मचारियों द्वारा जिन्हें हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त हैं, टिप्पण, प्रारूपण और ऐसे अन्य शासकीय प्रयोजनों के लिए, जो आदेश में विनिर्दिष्ट किए जाएं, केवल हिन्दी का प्रयोग किया जाएगा।

दुनियां की समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय विश्वास, प्रेम, शिक्षा और शांति पर ध्यान व ऊर्जा लगाएं।

नियम 10 (2) यदि केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में कार्य करने वाले कर्मचारियों/अधिकारियों में से अस्सी प्रतिशत ने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है तो उस कार्यालय के कर्मचारियों के बारे में सामान्यतया यह समझा जाएगा कि उन्होंने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।

नियम 10 (4) केन्द्रीय सरकार के जिन कार्यालयों के अस्सी प्रतिशत कर्मचारियों/अधिकारियों ने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है, उन कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे।

परन्तु, यदि केन्द्रीय सरकार की राय है कि किसी अधिसूचित कार्यालय में काम करने वाले और हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले कर्मचारियों का प्रतिशत किसी तारीख से उप–नियम (2) में विनिर्दिष्ट प्रतिशत से कम हो गया है, तो वह राजपत्र में अधिसूचना द्वारा घोषित कर सकती है कि उक्त कार्यालय उस तारीख से अधिसूचित कार्यालय नहीं रह जाएगा ।

नियम 11 मैनुअल, संहिताएं, प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, लेखन सामग्री आदि

(1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से संबंधित सभी मैनुअल, संहिताएं और प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य हिन्दी और अंग्रेजी में द्विभाषिक रूप में यथास्थिति, मुद्रित या साइक्लोस्टाइल किया जाएगा और प्रकाशित किया जाएगा।

(2) केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग किए जाने वाले रजिस्टरों के प्रारूप और शीर्षक हिन्दी और अंग्रेजी में होंगे।

(3) केन्द्रीय सरकार के किसी कार्यालय में प्रयोग के लिए सभी नामपट्ट, सूचना पट्ट, पत्रशीर्ष और लिफाफों पर उत्कीर्ण लेख तथा लेखन सामग्री की अन्य मदें हिन्दी और अंग्रेजी में लिखी जाएंगी, मुद्रित या उत्कीर्ण होंगी परन्तु यदि केन्द्रीय सरकार ऐसा आवश्यक समझती है तो वह साधारण या विशेष आदेश द्वारा केन्द्र सरकार के किसी कार्यालय को इस नियम के सभी या किन्हीं उपबन्धों से छूट दे सकती है।

नियम 12 अनुपालन का उत्तरदायित्व

(1) केन्द्रीय सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह:–

(i) यह सुनिश्चित करें कि अधिनियम और इन नियमों के उपबन्धों और उपनियम (2) के अधीन जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन हो रहा है और

(ii) इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जांच के लिए उपाय करें ।

(2) केन्द्रीय सरकार अधिनियम और इन नियमों के उपबन्धों के सम्यक अनुपालन के लिए अपने कर्मचारियों और कार्यालयों को समय–समय पर आवश्यक निदेश जारी कर सकती है।

राजभाषा नीति संबंधी आदेश

(1) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 24.11.95 के का. ज्ञा. सं0 12021/5/95–रा.भा. (कार्या0 11) से उद्धरण–मैनुअलों, फार्मों, कोडों आदि की हिन्दी–अंग्रेजी द्विभाषी (डिगलॉट रूप में) छपाई ।

1. मैनुअल, फार्म, कोड आदि हिन्दी–अंग्रेजी (डिगलॉट रूप में) द्विभाषी छपवाए जाएं। फार्मों आदि के हिन्दी शीर्षक पहले दिए जाएं और अंग्रेजी शीर्षक बाद में। हिन्दी अक्षरों के टाइप अंग्रेजी से छोटे न

हों।

2. सभी मंत्रालय/विभाग अपने नियंत्रणाधीन प्रेस तथा अन्य कार्यालयों को आवश्यक अनुदेश जारी करें कि वे कोई भी सामग्री केवल अंग्रेजी में छापने के लिए स्वीकार न करें।

3. शहरी विकास मंत्रालय की ओर से प्रकाशन निदेशालय को अनुदेश है कि कोड/मैनुअल आदि को छपाई के लिए तभी स्वीकार किया जाए जब वे द्विभाषी रूप में हों।

[(**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग –2 की मद सं.–5)]

(2) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 26 फरवरी, 1988 के का. ज्ञा. सं0 14034/15/87–रा. भा.(क.1) से उद्धरण – अंग्रेजी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में देना।

1. राजभाषा नियम, 1976 के नियम 3 के उपबंधों के अधीन केन्द्रीय सरकार के ''क'' और ''ख'' क्षेत्रों में स्थित सभी मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/उपक्रमों/कम्पनियों आदि द्वारा ''क'' क्षेत्र में स्थित राज्यों या संघ क्षेत्रों या उनके अधीन कार्यालयों के साथ पत्र–व्यवहार हिन्दी में किया जाना आवश्यक है ।

2. राजभाषा नियम, 1976 में की गई उपर्युक्त व्यवस्था का अनुपालन सही ढंग से तभी हो सकता है जबकि क्षेत्र की राज्य सरकारों और संघ राज्य क्षेत्र के प्रशासनों से मूल पत्राचार हिन्दी में किया जाए और उनसे कोई पत्र अंग्रेजी में भी आए तो उसका उत्तर हिन्दी में दिया जाए ।

[(**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. 1 (ख)]

(3) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 21 जुलाई, 1992 के का.ज्ञा. सं. 12024/2/92–रा.भा. (ख–2) –4 से उद्धरण – हिन्दी में पत्राचार।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपनी रिपोर्ट के चतुर्थ खण्ड में सिफारिश की है कि हिन्दी में प्राप्त पत्रों के उत्तर अनिवार्य रूप से हिन्दी में दिए जाएं तथा मूल पत्राचार में राजभाषा नियमों में वर्णित अनिवार्यताओं का पूर्ण रूप से अनुपालन किया जाए और ''ग'' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के साथ भी हिन्दी में पत्राचार को बढाया जाए। समिति ने यह भी सिफारिश की है कि केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों द्वारा और ''ख'' क्षेत्र को भेजे जाने वाले तार देवनागरी में भेजे जाएं और ''ग'' क्षेत्र में भी हिन्दी में तार भेजने की शुरूआत की जाए।

2. समिति की उक्त सिफारिश के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों, आदि से अनुरोध है कि वे अपने यहां तथा अपने सभी सम्बद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों/उपक्रमों निगमों आदि में हिन्दी पत्राचार को बढ़ाने के लिए ठोस कदम उठाएं ताकि वार्षिक कार्यक्रम में दिए गए लक्ष्यों की प्राप्ति की जा सके।

[**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग –3 की मद सं. – 2 (ग) (iii)]

(4) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 21 जुलाई, 1992 के का.ज्ञा. सं. 12024/2/92–रा.भा. (ख–2)–6 से उद्धरण – रजिस्टरों और सेवा पुस्तिकाओं के शीर्षक और प्रविष्टियां।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपनी रिपोर्ट के चतुर्थ खण्ड में यह सिफारिश की है कि – (1) सभी कार्यालयों में उपलब्ध रजिस्टरों और सभी वर्गों के अधिकारियों और कर्मचारियों की सेवा पुस्तिकाओं के शीर्षक द्विभाषी होने चाहिए और उनमें प्रविष्टियां हिन्दी में होनी चाहिए । (2)क और ख क्षेत्रों में भेजे जाने वाले लिफाफों पर पते अनिवार्य रूप से हिन्दी में ही लिखे जाएं।

2. समिति की उक्त सिफारिशों के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों आदि से अनुरोध है कि वे यह

सुनिश्चित करें कि (1)क व ख क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों में रखे जाने वाले रजिस्टरों/सेवा पुस्तिकाओं में प्रविष्टियां हिन्दी में ही की जाएं क्षेत्र में स्थित कार्यालयों में ऐसी प्रविष्टियां यथासंभव हिन्दी में की जाएं । (2)क तथा ख क्षेत्रों में भेजे जाने वाले लिफाफों पर पते अनिवार्य रूप से हिन्दी में ही लिखे जाएं ।

[**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. 3(1) तथा 17 (क)]

(5) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 6 अप्रैल, 1992 के का.ज्ञा. सं. 12024/2/92–रा.भा. (ख–2) से उद्धरण – जांच बिन्दु स्थापित करना।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपने चतुर्थ खण्ड में यह सिफारिश की है कि केन्द्रीय सरकार के सभी मंत्रालयों/विभागों एवं उनके सम्बद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों/उपक्रमों/निगमों आदि में राजभाषा नियम, 1976 के नियम 12 के अनुसार प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान राजभाषा अधिनियम, 1963 और उसके अधीन बनाए गए नियमों के अनुबंधों के समुचित अनुपालन के लिए जांच बिन्दु बनाने के संबंध में अपनी जिम्मेदारी का निष्ठापूर्वक पालन करें और जांच बिन्दुओं को प्रभावशाली ढंग से स्थापित करें।
2. मंत्रालयों/विभागों से संसदीय राजभाषा समिति की उक्त सिफारिश के परिप्रेक्ष्य में अनुरोध है कि वे राजभाषा नियमों की अनुपालना सुनिश्चित करने एवं हिन्दी के प्रगामी प्रयोग को बढ़ाने हेतु निम्नलिखित जांच बिन्दु स्थापित करें:–

(क) लिफाफों पर हिन्दी में पते लिखना

प्रेषण अनुभाग को जांच बिन्दु बनाया जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि 'क' तथा 'ख' क्षेत्रों को जाने वाले पत्रों के लिफाफों पर पते देवनागरी लिपि में ही लिखे जाएं।

(ख) सेवा पंजी में प्रविष्टियां

जिस अनुभाग में कर्मचारियों की सेवा पुस्तिकाओं में प्रविष्टियां करने का काम होता है उसके प्रभारी अधिकारी की यह जिम्मेदारी होनी चाहिए कि ''क'' तथा ''ख'' क्षेत्रों में काम करने वाले अधिकारियोंध्कर्मचारियों की सेवा पुस्तिकाओं में की गई प्रविष्टियां हिन्दी में की जाएं। इस प्रकार की प्रविष्टियां ''ग'' क्षेत्र में यथासंभव हिन्दी में की जाएं। इस बात की पड़ताल सेवा पुस्तिका में प्रविष्टियां करते समय उस पर हस्ताक्षर करते समय कर ली जाए।

[**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग –3 की मद सं. – 3 (3) और 17(ख)]

(6) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 22 अप्रैल, 2008 के संकल्प सं. 21034/18/2008–रा0भा0 (प्रशि0) से उद्धरण – हिन्दी प्रशिक्षण।

1. राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 04 नवम्बर, 1991 के संकल्प संख्या 13015/1/91–रा0भा0 (घ) का आंशिक संशोधन करते हुए राष्ट्रपति ने अब यह आदेश दिया है कि सभी क्षेत्रों अर्थात क, ख एवं ग क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों के कर्मचारियों को हिन्दी का प्रशिक्षण वर्ष 2015 के अंत तक पूरा कर लिया जाए।

(**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग–3 की मद सं.–5)

(7) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 06 मई, 1992 के का. ज्ञा. सं. 12012/7/92–रा.भा. (ख–1) से उद्धरण – हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपनी रिपोर्ट के तीसरे खण्ड में यह सिफारिश की है कि सभी प्रकार का

प्रशिक्षण चाहे वह अल्पावधि का हो या दीर्घावधि का, हिन्दी माध्यम से सम्पन्न होना चाहिए ताकि हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण लेने के बाद कर्मचारियों के लिए हिन्दी में ही मूल कार्य करना सुविधाजनक हो।

2. समिति की उक्त सिफारिश के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों से अनुरोध है कि वे हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण देने संबंधी सभी निर्देशों को पूरी तरह कार्यान्वित कराएं तथा इसकी सूचना राजभाषा विभाग को भिजवाएं ।

[**संदर्भ** : प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. – 6 (घ) (i)]

(8) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 17 जुलाई, 1990 के का. ज्ञा. सं. 13015/1/90– रा.भा. (घ) से उद्धरण – हिन्दी टाइपिंग/हिन्दी आशुलिपि में प्रशिक्षित सभी कर्मचारियों द्वारा हिन्दी में कार्य किया जाना।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन के दूसरे खण्ड में सिफारिश की है कि यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि हिन्दी टाइपिंग/आशुलिपि में प्रशिक्षित सभी कर्मचारियों की सेवाओं का हिन्दी में काम करने के लिए पूरा लाभ उठाया जाए ।
2. समिति की उक्त सिफारिश के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों से यह अनुरोध है कि वे देवनागरी टंकण व आशुलिपि में प्रशिक्षित कर्मचारियों/अधिकारियों को हिन्दी में काम करने के लिए प्रेरित करें तथा उन्हें हिन्दी टाइपराइटर, उपयुक्त संदर्भ साहित्य आदि उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें ।

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. 9 (i)]

(9) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 5 अप्रैल, 1989 के का. ज्ञा. सं. 13035/3/88–रा.भा. (ग) से उद्धरण हिन्दी पदों का सृजन।

हिन्दी के न्यूनतम पदों के मानकों पर पुनः विचार किया गया है ताकि राजभाषा नीति के अनुपालन के लिए अपेक्षित न्यूनतम पदो के मानकों को और अधिक युक्तिसंगत बनाया जा सके जिससे कि अनावश्यक पदों की रचना न की जाए पर साथ ही राजभाषा नीति के कार्यान्वयन पर कोई प्रतिकूल प्रभाव न पड़े और आवश्यक पदों का सृजन भी आसानी से किया जा सके।

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग– 3 की मद सं.11 (घ)]

(10) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 26 नवम्बर, 1990 के का. ज्ञा. सं. 13017/3/90–रा. भा. (ग) से उद्धरण–विधि के क्षेत्र में मूल प्रारूप हिन्दी में काम करना तथा फार्मों को द्विभाषी बनाया जाना।

(क) समिति ने सिफारिश की है कि राजभाषा अधिनियम की धारा 3 (3) (iii) के अन्तर्गत आने वाले संविदाओं और करारों तथा लाइसेंसों, परमिटों, नोटिसों और टेंडरों के सभी फार्मों को हिन्दी में अनूदित कराने तथा द्विभाषी रूप में छपवाने की यथाशीघ्र व्यवस्था की जानी चाहिए ताकि ये हिन्दी और अंग्रेजी दोनों में जारी किये जा सकें और भरे जा सकें ।

2. सभी मंत्रालय/विभाग कृपया उपर्युक्त के अनुसार कार्यवाही सुनिश्चित करें ।

(ख) संसदीय राजभाषा समिति ने मूल प्रारूपण के बारे में यह सिफारिश की है कि विधि के क्षेत्र में मूल प्रारूपण हिन्दी में किया जाए ताकि हिन्दी में बनी विधियों का हिन्दी में निर्वचन कर निर्णय हिन्दी में लिखे जाएं ।

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. 12 (क) (4)]

(11) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 17 जुलाई, 1992 के का. ज्ञा. सं. 20034/53/92–रा. भा.(अ.वि.) से उद्धरण – केन्द्रीय सरकार के कार्यालय में सहायक/संदर्भ साहित्य, शब्दावलियों और शब्दकोशों आदि की व्यवस्था तथा हिन्दी पुस्तकों की खरीद।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन के चतुर्थ खण्ड में सिफारिश की है कि हिन्दी में काम करने का वातावरण बनाने और राजभाषा हिन्दी में मूल काम करने को सुकर बनाने के लिए सहायक हिन्दी पुस्तकों जैसे– अंग्रेजी–हिन्दी और हिन्दी–अंग्रेजी शब्दकोष, सहायक और संदर्भ साहित्य, तकनीकी शब्दावलियां, तकनीकी साहित्य, ललित साहित्य आदि का पूरा प्रचार किया जाए और इनका निःशुल्क वितरण भी किया जाए । साथ ही पुस्तकों की खरीद के लिए नियत कुल धनराशि का 50% हिन्दी में प्रकाशित पुस्तकें खरीदने के लिए खर्च किया जाए । राजभाषा विभाग द्वारा इस प्रकार की हिन्दी की उपयोगी पुस्तकों का पता लगाने की प्रक्रिया निरन्तर चलाई जानी चाहिए और उनकी सूची उपलब्ध कराई जानी चाहिए ताकि मंत्रालय/विभाग/कार्यालय आदि उनके अनुसार अपने पुस्तकालयों के लिए हिन्दी पुस्तकें खरीद सकें।
2. संसदीय राजभाषा समिति की सिफारिशों के अनुसरण में कृपया उपर्युक्त आदेशों का पूर्णतया अनुपालन सुनिश्चित कराया जाए और की गई कार्रवाई की सूचना राजभाषा विभाग को भी भिजवाई जाए।

(**संदर्भ:** प्रश्नावली के भाग – 3 की मद सं. 13 व 14)

(12) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 16 फरवरी, 1988 के का. ज्ञा. सं. 14012/6/87–रा. भा.(ग) से उद्धरण – अधीनस्थ सेवाओं और गैर–तकनीकी पदों की भर्ती परीक्षाओं में वैकल्पिक माध्यम के रूप में हिन्दी का ऐच्छिक प्रयोग।

1. इस मामले के विभिन्न पहलुओं पर विचार–विमर्श करने के बाद अब यह निर्णय लिया गया है कि "ख" क्षेत्र में अर्थात गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्यों में तथा चण्डीगढ़ संघ राज्य क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के अधीनस्थ कार्यालय तथा केन्द्रीय सरकार के नियंत्रणाधीन या स्वामित्व वाले सभी सरकारी उपक्रमों, बैंकों आदि की सेवाओं में और पदों पर सीधी भर्ती के लिए क्षेत्रीय या स्थानीय आधार पर ली जाने वाली सभी परीक्षाओं में वैकल्पिक माध्यम के रूप में हिन्दी के ऐच्छिक प्रयोग की अनुमति उसी प्रकार से दी जाए जिस प्रकार 6 फरवरी, 1976 के कार्यालय ज्ञापन के अनुसार क क्षेत्र में स्थित अधीनस्थ कार्यालयों के लिए दी जा रही है।
2. केन्द्रीय सरकार के सभी मंत्रालयों तथा विभागों से अनुरोध है कि इस निर्णय को अपने सभी सम्बद्ध और अधीनस्थ कार्यालयों के तथा सरकारी उपक्रमों, बैंकों आदि के ध्यान में ला दें और इसका अनुपालन सुनिश्चित करें।

[**संदर्भ:** प्रश्नावली के भाग–iii की मद सं. 16 (क) (4)]

(13) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 2 जून, 1992 के का. ज्ञा. सं.13034/37/97–रा.भा. (ग) से उद्धरण – भर्ती के लिए साक्षात्कार में हिन्दी का विकल्प।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने सिफारिश की है कि भर्ती संबंधी विज्ञापनों, विवरण–पत्रों तथा साक्षात्कारों के लिए उम्मीदवारों को भेजे जाने वाले निमंत्रण पत्र हिन्दी तथा अंग्रेजी दोनों भाषाओं में हों और उनमें न केवल यह विशेष रूप से स्पष्ट किया जाए कि उम्मीदवार साक्षात्कार में हिन्दी अथवा अंग्रेजी का प्रयोग अपनी इच्छानुसार कर सकता है बल्कि उसे लिखित रूप में यह सूचना देने के

लिए भी कहा जाये कि वह किस भाषा का माध्यम अपनाना चाहता है, ताकि चयन बोर्ड द्वारा उसका साक्षात्कार उसी भाषा में लिया जाए । समिति ने यह भी सिफारिश की है कि साक्षात्कार लेने वाले चयन बोर्ड का गठन इस प्रकार किया जाए कि उसके सदस्यों को हिन्दी का भी ज्ञान हो।

2. सभी मंत्रालयों/विभागों से अनुरोध है कि वे उपरोक्त पैरा दो एवं पैरा तीन में दिये गये निर्देशों के अनुसार कार्रवाई सुनिश्चित करें तथा अपने संबद्ध एवं अधीनस्थ कार्यालयों के ध्यान में उपरोक्त निर्देश लाएं तथा उनका अनुपालन सुनिश्चित करने हेतु निर्देश जारी करें ।

[**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. – 16 ख)]

(14) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 21 जुलाई, 1992 के का. ज्ञा. सं. 12024/2/92–रा. भा. (ख–2–3) से उद्धरण – राजभाषा कार्यान्यन समितियों का गठन एवं उनकी बैठकें।

1. संसदीय राजभाषा समिति ने अपनी रिपोर्ट के चतुर्थ खण्ड में यह सिफारिश की है कि प्रत्येक छोटे–बड़े कार्यालय में, चाहे उनमें कार्यरत स्टॉफ की संख्या 25 से अधिक हो या कम, अनिवार्य रूप में राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया जाए और कार्यालयाध्यक्ष को इस समिति के अध्यक्ष के रूप में नामित किया जाए ।

2. समिति की उक्त सिफारिश के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों से अनुरोध है कि उपर्युक्त जानकारी अनुपालनार्थ अपने सभी सम्बद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों/निगमों आदि के ध्यान में ला दें । सभी मंत्रालयों/विभागों से यह भी अपेक्षा की जाती है कि अपने यहां एवं अपने सभी सम्बद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों आदि में गठित राजभाषा कार्यान्वयन समितियों की वर्ष में 4 बैठकों (प्रत्येक तिमाही में एक) का नियमित रूप से आयोजन सुनिश्चित करायें ।

(**संदर्भः** प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 18)

(15) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 3 सितम्बर, 1979 के का. ज्ञा. सं. 12027/2/79–रा. भा.(ख–1) से उद्धरण – नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों के कार्यों का विस्तार।

1. गृह मंत्रालय (राजभाषा विभाग) के तारीख 22 नवम्बर, 1976 के का. ज्ञा. सं. 1/14011/12/76–रा.भा. (क–1) के अधीन ये निदेश जारी किए गए थे कि उन सभी नगरों में जहां केन्द्रीय सरकार के 10 या इससे अधिक कार्यालय हैं नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियां बनाई जाए। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों की बैठकों में हिन्दी प्रशिक्षण, हिन्दी टाइपराइटिंग तथा हिन्दी आशुलिपि के प्रशिक्षण, देवनागरी लिपि के टाइपराइटरों की उपलब्धि आदि के संबंध में अनुभव होने वाली सामान्य कठिनाईयों के बारे में चर्चा की जाती है और नगर के विभिन्न कार्यालयों में हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के लिए जो उपाय किए गए हैं उनसे भी परस्पर लाभ उठाया जाता है। प्रारंभ में ये समितियां हिन्दी भाषी क्षेत्रों तथा गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब के नगरों में बनाई गई हैं।

2. ऐसा देखा गया है कि समितियों की बैठकें तो वर्ष में एक से अधिक बार की जाती हैं, लेकिन कई नगरों में इनकी बैठकें नियमित रूप से नहीं हो रही हैं । यह निर्णय किया गया है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें वर्ष में कम से कम दो बार अवश्य रखी जाएं ।

3. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों के मुख्यतः निम्नलिखित कर्त्तव्य होंगे :–

1. राजभाषा अधिनियम/नियम और सरकारी कामकाज में हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के संबंध में भारत सरकार द्वारा जारी किए गए आदेशों और हिन्दी के प्रयोग से संबंधित वार्षिक कार्यक्रम के कार्यान्वयन की स्थिति की समीक्षा:

अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में जीना जीवन का हिस्सा माना जाता है परंतु सभी प्रकार की परिस्थितियों में सदैव मुस्कुराते रहना जीने की कला है।

2. नगर के केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों में हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के संबंध में किए जाने वाले उपायों पर विचार:

3. हिन्दी के संदर्भ साहित्य, टाइपराइटरों, टाइपिस्टों, आशुलिपिकों आदि की उपलब्धि की समीक्षा:

4. हिन्दी, हिन्दी की टाइपिंग तथा हिन्दी आशुलिपि के प्रशिक्षण से संबंधित समस्याओं पर विचार ।

(**संदर्भ:** प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 19)

(16) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 28 मई, 1993 के का. ज्ञा. सं. 20034/53/93–रा.भा. (अ.वि.) से उद्धरण – हिन्दी कार्यशालाओं/संगोष्ठियों/सम्मेलनों तथा अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलनों का आयोजन।

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 4 के अनुसरण में गठित संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदन के खण्ड–4 के अन्तर्गत उपर्युक्त विषय पर निम्नलिखित संस्तुतियां की गई हैं :–

(क) अधिकारियों/कर्मचारियों की मनोवृत्ति बदलने हेतु और उन्हें राजभाषा–नीति की व्यापक जानकारी कराने हेतु समय–समय पर संगोष्ठियां, सम्मेलन, कार्यशालाएं आदि आयोजित की जायें।

(ख) प्रत्येक मंत्रालय/विभाग वर्ष में एक बार अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन आयोजित करें । इस परिप्रेक्ष्य में भारत सरकार के सभी मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/उपक्रमों/निगमों/बैंकों/संस्थानों आदि से अनुरोध है कि वे संसदीय राजभाषा समिति द्वारा की गई उक्त संस्तुतियों पर अनुपालनात्मक कार्रवाई करें।

[**संदर्भ:** प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 20 व 22 (ख)]

(17) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 20 अप्रैल, 1992 के का. ज्ञा. सं. 14025/2/91–रा.भा. (घ) से उद्धरण – हिन्दी कार्यशालाएं आयोजित करना।

1. उपर्युक्त विषय पर संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन (खण्ड–4) में यह सिफारिश की है कि उनके प्रतिवेदन के तीसरे खण्ड में इस संदर्भ में की गई सिफारिशों के अनुरूप अगले पांच वर्षों के दौरान अधिकारियों/कर्मचारियों को हिन्दी में काम करने की झिझक दूर करने के लिए नियमित रूप से हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन किया जाये और ऐसी कार्यशालाओं में हिन्दी जानने वाले प्रत्येक कर्मचारी को वर्ष में कम से कम एक बार इनमें भाग लेकर हिन्दी में मूल रूप में काम करने के अभ्यास का अवसर मिले ।

2. सभी मंत्रालयों/विभागों से अनुरोध है कि संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदन (खण्ड–4) में इस संदर्भ में की गई सिफारिश के अनुसरण में राजभाषा विभाग के कार्यालय ज्ञापन दिनांक 31.12.1991 में दिए गए निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करें । कृपया इसकी जानकारी अपने सभी संबद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों/नियंत्रणाधीन निगमों/निकायों को भी दें तथा इससे संबंधित प्रगति राजभाषा विभाग को भी दी जाये ।

(**संदर्भ:** प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 21)

(18) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 17 जुलाई 1992 के का.ज्ञा. सं. 20034/53/92–रा.भा. (अ.वि.) से उद्धरण – सरकारी प्रकाशनों आदि का द्विभाषी रूप में प्रकाशन।

1. राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 4 के अनुसरण में गठित संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदन (खण्ड–4) में उपर्युक्त विषय में निम्नलिखित संस्तुति की गई है :–

भारत सरकार के मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/संगठनों आदि द्वारा केवल अंग्रेजी में ही नहीं बल्कि द्विभाषी रूप में भी प्रकाशन निकाले जाएं। हिन्दी प्रकाशनों की मुद्रित संख्या अंग्रेजी प्रकाशनों की तुलना में कम न हो और द्विभाषिक प्रकाशनों में हिन्दी के पृष्ठों की संख्या अंग्रेजी के पृष्ठों की संख्या से कम न हो और हिन्दी में नए मौलिक प्रकाशन निकाले जायें।

2. इस संबंध में उल्लेखनीय है कि राजभाषा नियम, 1976 के नियम 11 में दिए गए प्रावधान के अनुसार प्रक्रिया संबंधी सभी साहित्य हिन्दी और अंग्रेजी में द्विभाषी (डिग्लाट) रूप में यथास्थिति मुद्रित, साइक्लोस्टाइल और प्रकाशित किया जाना अपेक्षित है। इसके अतिरिक्त राजभाषा अधिनियम, 1963 (यथा संशोधित 1967) की धारा 3 (3) में प्रावधान है कि सभी प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन अनिवार्य रूप से हिन्दी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में ही निकाले जाएं।

3. इस परिप्रेक्ष्य में कृपया संसदीय राजभाषा समिति की संस्तुति पर किए गए निर्णय का पूरी तरह अनुपालन सुनिश्चित किया जाए और आवश्यक जांच बिन्दु भी निश्चित कर दिए जाएं ताकि राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) में उल्लिखित प्रकाशन डिग्लाट फार्म में ही छपें और अन्य कोई भी प्रकाशन न तो केवल अंग्रेजी में प्रकाशित किया जाए और न ही उसके हिन्दी रूप की मुद्रण संख्या अंग्रेजी रूप की मुद्रण संख्या से कम हो। ये आदेश कृपया अपने सम्बद्ध/अधीनस्थ कार्यालयों, उपक्रमों, निगमों और आयोगों आदि को अनुपालन के लिए पृष्ठांकित कर दिए जाएं और इसकी जानकारी इस विभाग को भी भिजवाने की व्यवस्था की जाए।

[(**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 23)]

(19) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 17 जुलाई, 1996 के का. ज्ञा. सं. टी/14011/1/96–रा.भा.(नी.–1) से उद्धरण – गृह पत्रिकाओं/सूचना पत्रों को और अधिक उपयोगी तथा प्रभावशाली बनाना।

1. उपर्युक्त विषय पर विचार करने के उपरांत अब यह निर्णय लिया गया है कि जहां पत्रिकाओं को केवल अंग्रेजी में छपवाया जा रहा है वहां यह आवश्यक होगा कि गृह पत्रिकाएं और सूचना–पत्र द्विभाषी (हिन्दी अंग्रेजी) रूप में छपवाएं जायें। द्विभाषी गृह पत्रिकाओं और सूचना–पत्रों में हिन्दी व अंग्रेजी के पृष्ठों की संख्या बराबर होनी चाहिए और ये एक ही जिल्द में, एक ही नाम से, छापे जाने चाहिये । जिल्द के शीर्ष व डिजाइन द्विभाषी होने चाहिए । इनमें संगठन के कार्य संबंधी लेखन तथा सूचनाएं दोनों ही भाषाओं में छापी जानी चाहिये।

2. ऐसे क्षेत्रों में जहां हिन्दी और अंग्रेजी के अतिरिक्त स्थानीय भाषाओं का प्रचलन अधिक है, वहां से पत्रिकाएं त्रिभाषी रूप में छापी जा सकती हैं । त्रिभाषी पत्रिकाएं भी एक ही जिल्द में छापी जाएं तथा यह सुनिश्चित किया जाए कि उनके शीर्ष व डिजाइन त्रिभाषी हों तथा तीनों भाषाओं (क्षेत्रीय भाषा, हिन्दी तथा अंग्रेजी) में मुद्रित पृष्ठों की संख्या लगभग बराबर हो।

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं.–23 (ड.)]

(20) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 26.08.92 के का.ज्ञा. सं. 14034/4/92–रा.भा.(क–1) से उद्धरण – टेलीफोन निर्देशिकाओं को हिन्दी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में प्रकाशित करने की अनिवार्यता।

दूरसंचार विभाग द्वारा प्रकाशित की जाने वाली टेलीफोन निर्देशिकाओं के हिन्दी संस्करण भी अनिवार्य रूप से साथ ही प्रकाशित किए जाएं। विभिन्न नगरों के दूरसंचार कार्यालय 'क' और 'ख' क्षेत्रों में टेलीफोन

निर्देशिकाओं के हिन्दी संस्करण अंग्रेजी संस्करणों से पहले जारी करें। एक कूपन, जैसा कि अब लगाया जाता है, वैसा ही अलग रंग के कागज में, हिन्दी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में, तैयार करके निर्देशिका के दोनों रूपों में लगाया जाए, जिससे यह पूछा जाए कि उपभोक्ता अगली टेलीफोन डाइरेक्टरी हिन्दी में अथवा अंग्रेजी में प्राप्त करना चाहेगा । क और ख क्षेत्रों में प्रारंभ से ही दोनों संस्करण समान संख्या में अथवा हिन्दी : अंग्रेजी 40 : 60 के अनुपात में प्रकाशित किए जाएं और ग क्षेत्र में प्रारंभ में हिन्दी : अंग्रेजी 30 : 70 के अनुपात में प्रकाशित किए जाएं (और बाद में आवश्यकता के अनुसार ग क्षेत्र में भी दोनों संस्करणों की संख्याएँ समान की जा सकती हैं।)

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 23 (ञ)]

(21) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 24 अप्रैल, 1978 के का. ज्ञा. सं. टी/20034/1/78–रा.भा0 (क–1) से उद्धरण – संसदीय राजभाषा समिति को प्रस्तुत की जाने वाली सामग्री की समीक्षा और कमियां दूर करना।

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 4 के अधीन गठित संसदीय राजभाषा समिति की उपसमितियों द्वारा निरीक्षण के दौरान समिति की प्रश्नावली के उत्तर में संबंद्ध तथा अधीनस्थ कार्यालयों द्वारा प्रस्तुत की गई सूचना संबंधित मंत्रालय/विभाग उस कार्यालय से मंगवाकर उसकी स्वयं की समीक्षा करे और कमियां दूर करने के लिए कदम उठाए जाएं । उप–समिति के द्वारा कार्यालयों के निरीक्षणों के समय मंत्रालय/विभाग के प्रतिनिधि को वहां उपस्थित रहना चाहिये जिससे कमियां दूर करने के लिए कार्रवाई की जा सके ।

(**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. – 24)

(22) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 16.12.2004 के का. ज्ञा. सं. 12015/101/2004–रा.भा.(तक) से उद्धरण – सरकारी अधिकारियों/कर्मचारियों को इंटरनेट के माध्यम से हिन्दी प्रशिक्षण दिलाने के बारे में।

1. संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदन के खण्ड–6 की संस्तुति संख्या 11.10.28 : सरकारी अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए हिन्दी प्रशिक्षण की सुविधाएं बढ़ाये जाने की आवश्यकता है । प्रशिक्षण के लिए विशेष वीडियो/आडियो कैसेट भी तैयार करवाई जा सकती है ।
2. आदेश : समिति की यह सिफारिश स्वीकार्य है । इंटरनेट के माध्यम से प्रशिक्षण की व्यवस्था निःशुल्क उपलब्ध कराई जाये । राजभाषा विभाग समुचित कार्यवाही करे।
3. राजभाषा विभाग के पोर्टल पर प्राज्ञ स्तर तक निःशुल्क स्वयं शिक्षण पाठयक्रम लीला हिन्दी प्रबोध, लीला हिन्दी प्रवीण एवं लीला हिन्दी प्राज्ञ अंग्रेजी, कन्नड़, मलयालम, तमिल एवं तेलुगू माध्यम से उपलब्ध हैं । राजभाषा विभाग के पोर्टल का पता है www.rajbhasha.nic.in है।
4. निर्णय के परिप्रेक्ष्य में सभी मंत्रालयों/विभागों आदि से यह अनुरोध है कि वे अपने कार्यालय के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को हिन्दी प्रशिक्षण दिलायें।

[**संदर्भ**: प्रश्नावली के भाग – iii की मद सं. 5 (क) (iv)]

***

ई–मेल सहित सभी पत्राचार कृपया हिंदी में ही करें।

खुशी के आंसू

अरविंद कुमार मंगलम
सहायक

मेडिकल कॉलेज मंडी के प्रांगण में पेड़ की छाया के नीचे बैठे दीनू की आंखों से आंसुओं की धारा बह रही है तभी पत्नी कमला आवाज लगाती है ओ जी, क्या हो गया आज तक तो न रोए कभी इस तरह? क्या बात है जरा हमें भी बताओ? दीनू ने आंसू पोछते हुए जबाब दिया कुछ नहीं पगली, ये तो बस खुशी के आंसू हैं बिटुआ का आज दाखिला जो हो रहा है, उसी खुशी में निकल रहे हैं। कमला भी जबाब सुनकर मेडिकल कॉलेज की बड़ी–बड़ी इमारतों को देखने में व्यस्त हो गई और दीनू फिर से अपनी उधेड़बुन में खो गया। व्यक्ति कभी जो स्वप्न देखता है और वो पूरा हो जाए तो हर व्यक्ति कामयाबी के लिए झेले हुए दुःख–दर्द खुशी के आंसुओं से धुल जाते हैं। यही हाल दीनू का था।

दीनू को वो दिन याद आते हैं कि कैसे वह अपने जीजाजी के कहने पर सपरिवार बद्दी काम की तलाश में बिहार के एक छोटे से गांव से सिर्फ पांच हजार रूपए लेकर आया था। बद्दी आने से कुछ महीने पहले ही छोटी बेटी का देहांत टाइफाइड से हो गया जिसका अफसोस आज भी मन को झकझोर देता है। यदि समय से इलाज मिल जाता तो आज चुन्नु जिंदा होती। उस दिन से प्रण लिया था कि अपने बेटे को डॉक्टर बनाउंगा। परंतु डॉक्टरी करने के लिए बच्चों को इस कम्पीटीशन के जमाने में किस तरह तैयार किया जाए, ये अनपढ़ कैसे करेगा। अच्छे स्कूल में पढ़ाई और अच्छी कोचिंग के लिए ये गरीब कहां से पैसे लाएगा जो दो वक्त की रोटी के लिए भी फैक्ट्री में ओवरटाइम करता है। फिर भी मन में एक कसक थी कि कम से कम अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा तो दे ही सकता हूं ताकि वे अनपढ़ रहने से बच जायेंगे, दीनू आज अपनी मेहनत से फैक्ट्री में मजदूर से सुपरवाइजर बन गया है।

अपने बच्चों की पढ़ाई में किसी तरह भी बाधा न आए उसके लिए कमला भी घर में सिलाई–कढ़ाई कर के थोड़ा बहुत पैसे जोड़ लेती है। दीनू का लड़का दिनेश जब 10वीं में पढ़ता था तो उनकी फैक्ट्री में एक दिन कर्मचारी राज्य बीमा निगम, बद्दी के अधिकारियों ने एक कैंप लगाया था जिसमें उनको ई.एस.आई. के हितलाभों को विस्तार से बताया गया। उस दिन दीनू ने पहली बार कर्मचारी राज्य बीमा निगम के मेडिकल कॉलेजों में बीमितों के बच्चों के लिए आरक्षण के संबंध में सुना जिनकी जानकारी कैंप में ई.एस आई. के अधिकारी दे रहे थे। उस दिन उसे पता चला कि ई.एस.आई. में बीमित व्यक्ति अपने बच्चों का दाखिला ई.एस.आई. मेडिकल कॉलेज में करा सकते है जहां उनके बच्चे बहुत कम फीस देकर डॉक्टरी की पढ़ाई कर सकते हैं। वह दिन मेरी जिंदगी का सबसे खास दिन था जब मुझे ये बात पता चली तब से मन में ठान लिया कि जो प्रण बिटिया के जाने पर लिया था उसे पूरा करने के लिए भगवान ने हमारे लिए रास्ता निकाला है। दीनू ने तहेदिल से गरीबों के लिए ऐसी योजना बनाने वालों का और ईश्वर का धन्यवाद किया। बस वो दिन था जब मैनें पत्नी और बच्चे को इस योजना के बारे में बताया था तब से बेटा भी जोश से पढ़ाई करने लगा था। उनके अंदर भी डॉक्टर बनने का स्वप्न पैदा हो गया था। बस दो साल बाद दिनेश ने नीट की परीक्षा उत्तीर्ण करके आज ये खुशी दी है। जब ये खबर हमने अपने मां–बाप को बताई तो खुशी के मारे वो भी रो लिए और ये बात पूरे गांव को पता चल गई अब फोन पर फोन आ रहे हैं। इतनी खुशी एक गरीब सहन नहीं कर पा रहा है, क्या करूं। तभी रानी और दिनेश सामने से दौड़ते हुए आते हैं। रानी चिल्ला रही है कि भईया को मंडी मेडिकल कॉलेज में दाखिला मिला है। दिनेश चिल्ला रहा है पापा हमारा दाखिला डॉक्टरी में हो गया है अब हम भी डॉक्टर बनेंगे। दीनू अपनी उधेड़बुन से जागता है और मुस्कुराते हुए दिनेश को गले से लगाता है । शाबाश बेटा! तुमने परिवार और गांव का नाम रोशन किया है। तुम सदा गरीबों और जरूरतमंदों की सेवा करना। यही हम तुमसे आशा रखते हैं और फिर वही आंसू की धारा बह जाती है। पूरा परिवार एक दूसरे से गले लगकर खुशी मनाता है।

हम अपने जीवन में उंचाई अपनी अभिवृति से नहीं बल्कि अपनी मनोवृति से हासिल करते हैं।

महिला दिवस - 8/3/2022

कार्यालय में ऑनलाईन माध्यम से हिंदी टंकण प्रशिक्षण

मेरे पापा

आशीष कुमार
अवर श्रेणी लिपिक

यूं तो दुनियां के सारे गम
मैं हंस कर ढ़ो लेता हूं,
पर जब भी आपकी याद आती है
मैं अक्सर रो देता हूं।

मार मार कर पत्थर को
एक जौहरी हीरा बनाता है,
आपकी डांट का मतलब
हमको आज समझ आता है।

हां मैं खुश था उस बचपन में
जब आपके कंधे पर बैठा था,
मगर बहुत रोया था जब
मेरे कंधे पर आप थे।

हर पल एहसास होता है
आप यहीं हो जैसे,
काश ये हो जाए मुमकिन
मगर मुमकिन हो कैसे?

गिर गिर कर आगे बढ़ता था
जब मैं बचपन में,
उंगली पकड़ कर चलना सिखाया
और पढ़ा लिखा कर बड़ा किया।

याद है मुझे आपने अपनी
कई ख्वहाइशें भुला कर,
मेरी हर जरूरत को पूरा कर
मुझे मेरे पैरों पर खड़ा किया।

कब का बर्बाद हो गया होता मैं
इस मतलबी दुनियां में,
सफल होने में काम आए,
सबक जो पिता ने पढ़ाए थे।

जब भी कमी खलती है आपकी
आपकी यादों से मुलाकात कर लेता हूं,
अब आपसे मिलना मुमकिन कहां
इसलिए आपकी तस्वीर से बातें कर लेता हूं ।

सुधार लूं मैं गुस्ताखियां जिंदगी की
अब गलती करने पर मुझे कहां कोई डांटता है,
अकेले ही जूझता हूं अब मैं जिंदगी से
आपकी तरह मेरे दर्द कहां कोई बांटता है।

कभी डर लगता था आपकी डांट से
आज आपकी खामोशी मुझे सताती है,
मुझे मालूम है कि अब आप नहीं आने वाले
फिर भी आपकी यादें अक्सर मुझे रूलाती है।

आप थे तो दुनियां कितनी प्यारी थी,
आज परिवार की जरूरतों में,
जिंदगी कट रही हैं तो एहसास होता है
आपके कंधों पर जिम्मेदारी कितनी भारी थी।

बिन पिता के तो ये सारा
जहान वीरान लगता है,
ये जग भी चलते फिरते
लोगों का शमशान लगता है।

जब तक रहा था साथ
किसी चीज की जरूरत नहीं होती,
दूर हो गए तो बेगाना
ये सारा जहान लगता है।

ये वादा है कि जब तक जी रहा हूं
आपके दिए संस्कारों पर चलना मेरा काम रहेगा,
हां मानता हूं जिंदगी में आपका साथ नहीं
मगर मरते दम तक मेरे नाम के साथ आपका नाम रहेगा।

बेटी

सूरजभान
सहायक

बेटी है पुण्य कर्मों का फल।
जन्म लिया जब बेटी ने मेरी,
रात में उजाला फैल गया।।
नाम बेटी का फिर रखा कोमल।
क्योंकि बेटी है पुण्य कर्मों का फल।।
कोमल–कोमल हाथों को प्यार से जब मैं चूमा करता था।
पर मन ही मन मैं बहुत ही डरा करता था।।
बेटी की ममता होती है अनुपम, अपार, निश्छल।।
बेटी है पुण्य कर्मों का फल।
डर था इन बातों का, क्या होगा इन कोमल हाथों का।
फिर बेटी ने हाथ मेरा ही थाम लिया।।
अपने पुण्य कर्मों से, जग में ऊंचा नाम किया।।
घर में बेटी की किलकारी ऐसी है,
जैसे बहता झरना कल–कल–कल।।
बेटी है पुण्य कर्मों का फल।
जाना है बेटी को पराए घर, आज नहीं तो कल।।
मां–बाप घबराते हैं,
रिश्ते के नाम पर कोई ले ना बेटी को छल।
बेटी है पुण्य कर्मों का फल।।
बेटी होती है झांसी की रानी, लक्ष्मी, दुर्गा और भवानी।
अब देश ने यह ठानी है, बेटी जरूर पढ़ानी है।।
बेटी है पावन गंगा का जल।
बेटी है पुण्य कर्मों का फल।।

उम्मीद

जसवंत कौर
प्रवर श्रेणी लिपिक

उम्मीद है के तुम ये बात जानते हो के तुम कितने विशेष हो।
उम्मीद है के तुम ये बात जानते हो के तुम लाखों में एक हो।

उम्मीद है के तुम ये समझते हो ये जीवन तुम्हें सिर्फ एक बार ही मिला है।
इसलिए तुम "लोग क्या कहेंगे" से ऊपर उठ कर वही करोगे जिसमे तुम्हें खुशी मिले।

उम्मीद है के तुम ये समझते हो के पहले खुद से प्यार करना जरूरी है और फिर किसी दूसरे से।
इसलिए तुम इस बनावटी दुनिया की गहराई में जाके असली संतोष क्या है उसे खोज पाओगे।

उम्मीद है तुम हर मोड़ पर रंग बदलने वाली दुनिया में दूसरों की अच्छाई देख पाओगे।
इसलिए तुम आज भी स्वार्थी होना नहीं, बल्कि विचारशील होना चुनोगे।

उम्मीद है के तुम ये बात जानते हो के तुम कितने विशेष हो।
उम्मीद है के तुम ये बात जानते हो के तुम लाखों में एक हो।

कुछ पहाड़ चाहिए

सुधांशु शर्मा
सहायक

भीड़ के मौसम में सुकून की बहार चाहिए।
बस एक घर, चंद नदियां और कुछ पहाड़ चाहिए।।

सर्द रातें, कड़क चाय, एक निगाह–ए–यार चाहिए
खामोशी में भी सुन लूं जिसे एक ऐसा इजहार चाहिए।
बस एक घर, चंद नदियां और कुछ पहाड़ चाहिए।।

ये हीरे, ये मोती, न ये हार चाहिए
दिल के बटुए से जनाब बस प्यार चाहिए।
बस एक घर, चंद नदियां और कुछ पहाड़ चाहिए।।

चहकती चिड़िया, महकती बगिया, ऐसा एक संसार चाहिए,
लिखूं बैठ नील गगन के तले, ऐसा नजारा हर बार चाहिए।
बस एक घर, चंद नदियां और कुछ पहाड़ चाहिए।।

खिलती धूप, मूंगफली और इतवार चाहिए।
ढ़लती उम्र में ये लम्हें फिर एक बार चाहिए।
जनाब ज्यादा नहीं बस एक घर, चंद नदियां और कुछ पहाड़ चाहिए।।

पिता का प्यार

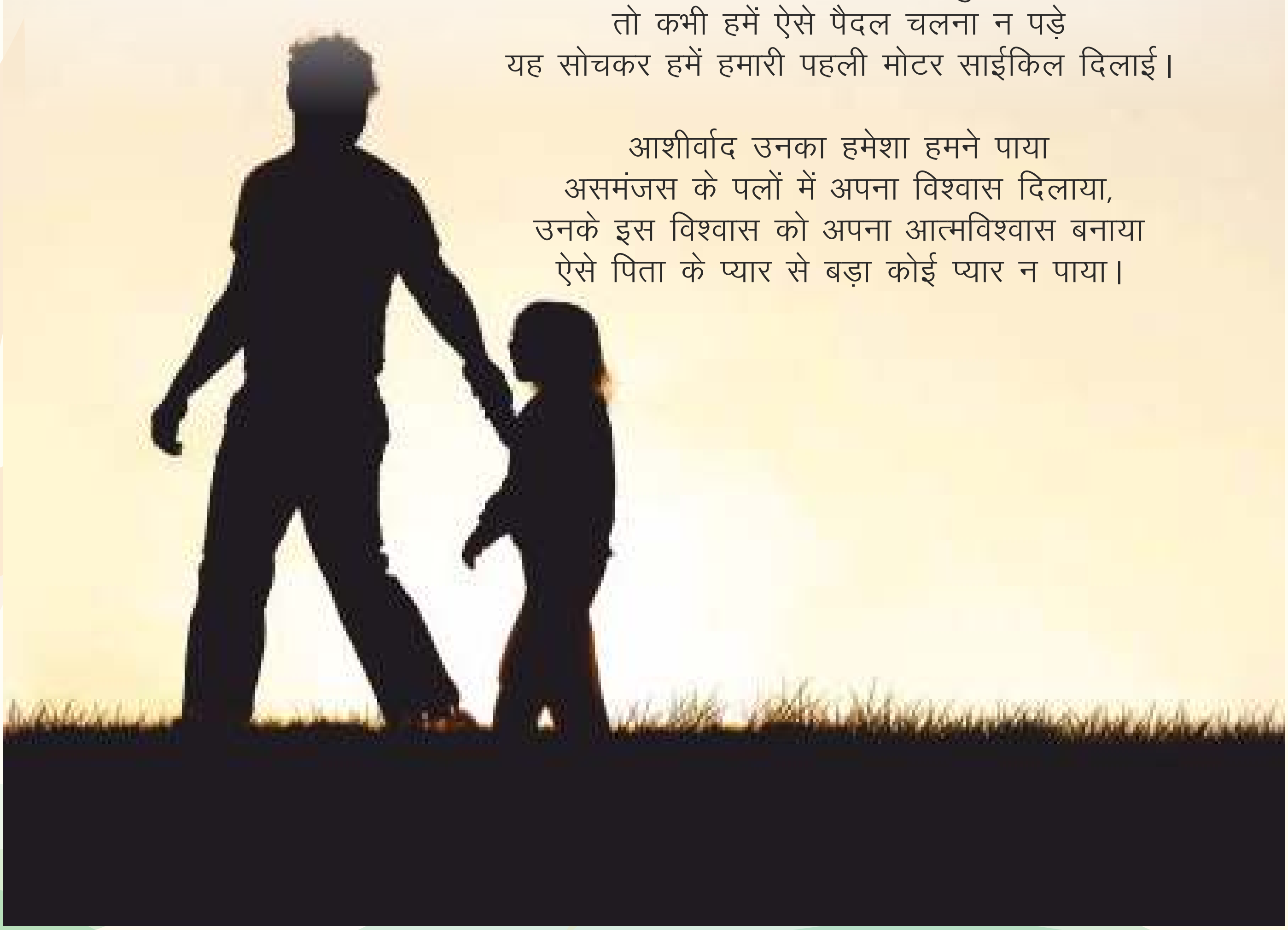
संदीप कुमार
प्रवर श्रेणी लिपिक

छोटी उंगली पकड़ कर चलना सिखाया
जीवन के हर पहलू को अपने अनुभव से समझाया,
कभी हुए हम तकलीफ में तो भी
हमने हमसे आगे पापा को खड़े पाया।

जब भी घर आते खुशियों का सागर ले आते
हमें क्या चाहिए हमारे बोले बिना भी समझ जाते,
कभी देर से उठने के लिए डांट भी लगा जाते
तो कभी उसी डांट में जीवन भर की सीख दे जाते।

कभी मीलों चलकर स्कूल जाने की
अपने संघर्ष की कहानी सुनाई,
तो कभी हमें ऐसे पैदल चलना न पड़े
यह सोचकर हमें हमारी पहली मोटर साईकिल दिलाई।

आशीर्वाद उनका हमेशा हमने पाया
असमंजस के पलों में अपना विश्वास दिलाया,
उनके इस विश्वास को अपना आत्मविश्वास बनाया
ऐसे पिता के प्यार से बड़ा कोई प्यार न पाया।



दूसरो के सम्मान की भावना हमारे व्यक्तित्व के गुण को स्पष्ट करती है।

जीवन का सच्चा सुख

अमरनाथ दूबे
कार्यालय अधीक्षक

दिनचर्या के व्यस्त कार्यों में उलझे रहने के बीच कभी–कभी फुर्सत के क्षणों में हमारे जेहन में यह प्रश्न बार–बार उठता रहता है कि परमात्मा ने हमें यह शरीर क्यों दिया है। मानव जीवन का उद्देश्य परमानंद की प्राप्ति अर्थात सच्चे सुख की प्राप्ति है। परंतु मैं यह सोचता हूं कि क्या हम इसके करीब भी हैं अथवा सांसारिक भूल–भूलैया में अथवा क्षणिक भौतिक सुखों की दास्तां में हमारा जीवन इस तरह खो रहा है कि हम मानव जीवन के असली उद्देश्य से कोसों दूर जा रहे हैं और हमारा बहुमूल्य जीवन मुट्ठी में रेत की तरह हमारे हाथों से फिसलता जा रहा है। आदिकाल से संत, महात्मा, ऋषि, मुनि यह हमें समझाने का प्रयास करते रहे हैं कि संसारिक भौतिक वस्तु जो कि क्षणभंगुर है, एक मृगमरीचिका के समान है जिसे लेकर हम यह सोचते रहते हैं कि यह हमें मिल जाए तो हम खुश हो जाएंगे। परंतु यह क्रम लगातार चलता रहता है तथा हम कभी सुखी नहीं हो पाते। इसी क्रम में जब हम जीवन के अंतिम पड़ाव में पहुंचते हैं तो हमें यह आभास होता है कि परमात्मा द्वारा दिए गए अमूल्य जीवन को हमने यूं ही गंवा दिया। क्यों न हम समय रहते संत महात्माओं, ऋषि–मुनियों के बातों का मर्म समझ लें कि जीवन का सच्चा सुख/परमानंद हमारे अंदर ही है और हम अनायास ही इसे संसारिक वस्तुओं में ढूंढ़ कर अपना जीवन नष्ट कर रहे हैं।

संपूर्ण विश्व में जितने भी धर्म, समुदाय के लोग हों उनके पवित्र ग्रंथ एवं परमात्मा का संदेश एवं उनके द्वारा बताए गए मार्ग पर चलकर ही मानव को सच्चा सुख अर्थात परमानंद की प्राप्ति हो सकती है। गीता में भी यही संदेश दिया गया है कि हमें गृहस्थ जीवन में रहते हुए भी भौतिक, संसारिक और क्षणिक वस्तु के प्रति विरक्ति की भावना लानी होगी। इच्छा, मोह आदि का परित्याग करके ही हम संतुष्ट हो पाएंगे तथा हमें सच्चा सुख मिल पाएगा। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम अपने जीवन तथा समाज के उत्तरोत्तर प्रगति के लिए सतत् प्रयास न करें। प्रगतिशीलता के लिए निरंतर प्रयासरत होना सत्कर्म है जो कि हम सभी को करते रहना चाहिए। परंतु आज तक संसारिक इच्छा व भोगों के प्रति आकर्षित रहने वाला मनुष्य कभी भी सच्चा सुख व परमानंद को प्राप्त नहीं कर पाया है तथा जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुंच कर उसे पछतावे के सिवा कुछ भी हासिल नहीं हो पाता है। अतः मनुष्य को अपने मन मस्तिष्क को विवेक के पवित्र जल में डूबोकर आत्मज्ञान, आत्मबोध को प्राप्त करते हुए सच्चा सुख व परमानंद की प्राप्ति में लगाना चाहिए। जीवन में सच्चे सुख की प्राप्त के लिए विषय भोग व भौतिक इच्छाओं की दास्तां से मुक्त होने के साथ–साथ हमें प्रकृति की तरह लगातार बिना शर्त, बिना किसी आशा तथा बिना किसी पक्षपात के सेवा एवं दान में अपने बहुमूल्य शरीर को लगाना चाहिए।

शाखा कार्यालय की गतिविधियां

शाखा कार्यालय पांवटा साहिब

शाखा कार्यालय मैहतपुर

शाखा कार्यालय बद्दी

शाखा कार्यालय परवाणु

कोई देश, विदेशी भाषा के द्वारा न तो उन्नति कर सकता है और न ही राष्ट्रीय भावना की अभिव्यक्ति।

शाखा कार्यालय की गतिविधियां

शाखा कार्यालय नालागढ़

हिमाचली संस्कृति एक सामुदायिक व्यवस्था

चंद्रशेखर
कार्यालय अधीक्षक

चीड़–देवदार के जंगल, फूलों से लदे हरे–भरे मैदान और फलों के बगीचे का प्रदेश देवभूमि हिमाचल में आधुनिकता के इस दौर में भी संस्कृति रची बसी हुई है। हिमाचल प्रदेश की संस्कृति न केवल यहां के लोगों की परंपरा बल्कि यहां के त्योहारों, उत्सवों, गीत–संगीत, नृत्य, वेश–भूषा और जीवन शैली में शामिल है। हिमाचल की संस्कृति यहां के लोगों की सादगी और पारंपरिक रीति–रिवाजों के कारण जानी जाती है।

हिमाचल में धार्मिक कृत्यों का बहुत अधिक महत्व है। विभिन्न संप्रदायों के पूजा अर्चना की पद्धतियां विभिन्न है। अलग–अलग समुदायों में विश्वास व्यक्त करने वाले व्यक्तियों को अपने धर्म और अपने ईष्ट देवता के प्रति गहरी आस्था है। भारत देश में यह परंपरा सदियों से चली आ रही है और यह हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग है तथा सामाजिक रीतियों से इसका गहरा सामंजस्य है। हिमाचल प्रदेश में अधिकांश व्यक्ति हिंदू धर्म को मानते हैं। मात्र चार प्रतिशत के करीब लोग अन्य धर्मों या संप्रदायों को मानते हैं। यहां के स्थानीय लोगों में देवी–देवताओं के प्रति अत्यधिक श्रद्धा है। यहां के लोग देवी–देवताओं के अलावा पर्वतों, नदियों, झीलों, वृक्षों आदि की पूजा भी करते हैं। यहां के लोगों में जीव–जंतुओं के लिए भी अपार श्रद्धा है। यहां औरतें गांवों और जनपदों में नाग देवताओं की पूजा अर्चना करती हैं।

हिमाचल की संस्कृति उत्साहपूर्ण त्योहारों और मेले के आयोजनों से भी भरी हुई है। नाहन की श्रावण संक्रांति, बिलासपुर का प्रसिद्ध नैना देवी मेला, धर्मशाला में अंतर्राष्ट्रीय हिमालयी उत्सव, केलांग के पास लाहौल महोत्सव, विश्व प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय कुल्लू दशहरा, नाहन (सिरमौर) में माता रेणूका जी का मेला आदि उत्सवों में दुनिया भर के पर्यटक शामिल होते हैं।

हिमाचल की भाषा हिंदी है। हालांकि स्थानीय लोग पहाड़ी बोलते हैं। पहाड़ी की कई बोलियां हैं जो अलग–अलग क्षेत्र में थोड़ी विविधता में बोली जाती हैं। हिंदी और पहाड़ी के अलावा कांगड़ी, किन्नौरी, पंजाबी, डोगरी भी बोली जाती है।

हिमाचल की संस्कृति यहां की नृत्य परंपरा की चर्चा के बिना अधूरी है। यहां का लोक नृत्य आध्यात्मिक प्रकृति का होता है और मुख्य रूप से देवी–देवताओं के आह्वान के लिए होता है। हिमाचली संगीत विशेष प्रकार के संस्कार गीत के रागों पर आधारित होता है। यहां की प्रसिद्ध नृत्य शैलियां हैं–नाटी, खराईत, उज्जगमा, चड्डब्रीकर, शुतों, जांगी आदि हैं । हिमाचली नृत्य मंत्रमुग्ध करने वाला होता है।

हिमाचल प्रदेश की कला और हस्तशिल्प भी सराहनीय है। यहां के लोगों ने अपनी संस्कृति को न केवल बचाकर रखा है बल्कि जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं जैसे शादी–ब्याह, अनुष्ठान आदि सहित रहन–सहन में भी शामिल हुआ है।

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्त्रोत है।

माता नवाही मंदिर

राकेश कुमार
सहायक

जिला मंडी के सरकाघाट से लगभग 4 किलोमीटर की दूरी पर सड़क के किनारे बसे एक छोटे से गांव में माता नवाही का मंदिर स्थित है। देवी के यहां प्रकट होने के उपरांत ही इन लोगों ने अब इस गांव का नाम नवाही देवी रख दिया जबकि इस गांव का नाम संगरोह हुआ करता था। मंडी नगर से यह स्थान लगभग 59 किलोमीटर तथा घावरी बिलासपुर से 40 किलोमीटर की दूरी पर है। मंदिर के चारों तरफ सुंदरबाग है। मंदिर के उत्तर की ओर विभिन्न पेड़ों के मध्य एक तालाब है जिसमें सदैव कमल खिले रहते हैं। समुद्र तल से लगभग 750 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यहां का प्राकृतिक सौंदर्य अति मनोरम है।

धारणा है कि प्रारंभ में वर्तमान मंदिर के साथ कुल मिलाकर 9 मंदिरों का समूह हुआ करता था। यह समूह नव–दुर्गा का रूप माना जाता था लेकिन मुगल काल में औरंगजेब की सेना ने नवाही के इस समूह को तोड़ डाला था। उसके बाद यहां के मंदिर जीर्णशीर्ण स्थिति में रहे लेकिन लोगों के मन में इस देवी के लिए श्रद्धा खत्म नहीं हुई और बीसवीं सदी के मध्य यहां एक लघु मंदिर का निर्माण हो गया। खुदाई करने पर मंदिरों के अवशेष और कुछ खंडित प्रतिमाएं भी मिली जो प्राचीन मंदिर समूह के प्रमाण थे। ये मूर्तियां वर्तमान मंदिर के आंगन में स्थापित हैं जो दर्शनीय ही नहीं अपितु उत्कृष्ट मूर्तिकला निर्माण का नमूना भी मानी जाती हैं। मंदिर में स्थापित मूर्ति प्राचीन ना होकर नई है।

सड़क के साथ मंदिर की ओर माता शीतला देवी की मूर्ति प्रतिष्ठित की गई हैं। मुख्य गेट पर स्थित इस प्रतिमा के दर्शन के बाद ही भीतर जाया जाता है। नवाही मंदिर परिसर में कुछ ऋषि–मुनियों की समाधि भी दर्शनीय हैं जो इस बात का प्रमाण है कि यहां इन महात्माओं ने तप किया था। श्रावण माह में यहां मेला लगता है। यहां नवरात्रों में निरंतर देवी पूजा और अनुष्ठान होते रहते हैं। यहां की देवी नवदुर्गा मानी जाती है क्योंकि इस देवी ने एक बंजारे को अपनी 9 बाहों के दर्शन दिए थे। यह रोचक कथा है जिसे लोग देव जन्म के साथ सुनाया करते हैं।

बताया जाता है कि एक बार एक चूड़ियां बेचने वाला इस गांव में चला आ रहा था। यह जंगल का रास्ता था और गर्मियों के दिन थे । पेड़ों की छांव देखकर कुछ पल आराम करने वह वहां बैठ गया। उसने चूड़ियों की गठरी एक और रख दी। आंख झपकते ही उसके स्वप्न में एक सुंदर बालिका आई जिसने चूड़ियां पहनाने का आग्रह किया। वह तत्काल उठ गया और देखा कि एक कन्या उसके सामने बैठी है। उस बालिका ने बारी–बारी अपनी 9 भुजाएं निकाली। हैरान होकर बंजारे ने चूड़ियां तो पहना दी लेकिन उस नौ बाहों वाली बालिका को सादर नमन कर किसी देवी शक्ति के रूप में उसे देखने लगा। चूड़ियां पहन कर बालिका आंखों से ओझल हो गई। कुछ देर बाद शेर की सवारी पर 9 बाहों वाली वही लड़की पुनः देवी रूप में प्रकट हो गई। उसने बंजारे को आशीर्वाद दिया और फिर वहीं लुप्त हो गई। वह बंजारा इस चमत्कार को देखकर हैरान हो गया। उसके बाद निरंतर गांव के लोगों को उस देवी के वहां दर्शन शुरू हो गए। यह समय आस्था व धर्म का था। लोगों ने एकत्रित होकर इस पर विचार विमर्श किया होगा और जहां उस बंजारे ने कन्या को चूड़ियां पहनाई थी वहीं 9 मंदिरों का एक समूह बनवा दिया । आज भी श्रद्धालु दूर–दूर से इस देवी से आशीर्वाद लेने आते हैं।

आईकॉनिक सप्ताह

हम अपने पसंद को चुनने के लिए स्वतंत्र हैं परंतु हम अपनी पसंद के चुनाव से प्राप्त परिणामों से मुक्त नहीं हो सकते।

यात्रा वृतांत शिमला

अंजना राणा
कार्यालय अधीक्षक

वर्ष 2019 में मेरी सामाजिक सुरक्षा अधिकारी की पदोन्नति पर हिमाचल प्रदेश में स्थानांतरण हुआ जो कि मेरे पारिवारिक और प्रोफेशनल जीवन में एक बहुत ही मुश्किल दौर था। एक तरफ जहां अपने गृह राज्य में पोस्टिंग होने पर मन रोमांचित था तो वहीं दूसरी तरफ अपने परिवार को छोड़कर जाने का दुख भी था। कार्य ग्रहण करने के उपरांत 6 माह सहकर्मियों से तालमेल बैठाने में ही चले गए। उसके बाद हिमाचल क्षेत्र के नई–नई जगहों में घूमने को मन प्रेरित हुआ। जिनकी अविस्मरणीय यात्रा में से एक बद्दी से शिमला तक की यात्रा वृतांत आगे लिख रही हूं–

यात्रा का पहला दिनः–

बद्दी से कसौली 50 किलोमीटर समय 1 घंटे 30 मिनट प्रातः 8:00 बजे हम बद्दी से कसौली की ओर रवाना हुए दिसंबर का महीना था इसलिए 8:00 बजे भी बद्दी में धुंध छाई हुई थी। गाड़ी धीरे–धीरे ही चल रही थी करीब 1 घंटे में हम कालका और परवाणु पहुंचे जहां से हिमालय की वादियों से बहुत ही ठंडी ठंडी शीतल हवाएं चल रही थी परंतु मौसम साफ था। धूप की तिरछी किरणें आंखों में लग रही थी। परवाणु से धर्मपुर तक फोरलेन होने के कारण यात्रा आनंदमय और आरामदायक थी। धर्मपुर से कसौली का रास्ता सिंगल लेन ही था जो चीड़ के पेड़ों से घिरा हुआ था जिसके बीच से तिरछी धूप की किरणें सोने की तीलियों की तरह लग रही थी। रास्ता तंग होने के कारण कसौली पहुंचने में 30 मिनट लग गए। कसौली पहुंचकर हमने मंकी प्वाइंट, क्राइस्ट चर्च, माल रोड़ देखा। ये सब देखते–देखते शाम हो गई शाम को हम सनसेट पॉइंट गए जहां का शांत माहौल और चिड़ियों की चहचाहट आकर्षण का केंद्र था।

यात्रा का दूसरा दिन चायलः–

सुबह होटल से नाश्ता करके अगले पड़ाव के लिए रवाना हुए। करीब 11:00 बजे हम सोलन शहर पहुंचे। सोलन शिवालिक रेंज की घाटी में बसा शहर है जो कि देखने में अत्यंत सुंदर है। रंग बिरंगे घरों की छतें खूबसूरत दिख रही थी। थोड़ी देर रूककर हम मोहन पार्क की और चल पड़े। करीब 15 मिनट के बाद राष्ट्रीय राजमार्ग–5 पर पहुंचे तो हमें मोहन मैक्कन बरैवरी दिखी जो कि सन् 1854 में अंग्रेजों द्वारा बनायी गई थी। जो अभी भी उसी तरह चल रही है। बरैवरी देखने के बाद थोड़ी दूर जाने पर राष्ट्रीय राजमार्ग–5 से दांयीं ओर मोहन पार्क जाने को रास्ता है जो कि वहां से करीब 07 किलोमीटर पर है।

मोहन शक्ति नैशनल हैरीटेज पार्क अश्वनी खड्ड के किनारे करीब 40 एकड़ भूमि में फैला हुआ है। यहां सभी हिंदू देवी–देवताओं, ऋषियों–मुनियों, अप्सराओं तथा गंधर्वों के दर्शन एक ही छत के नीचे होते हैं। इसको देखने के बाद करीब 2 बजे हम अगले पड़ाव चायल की और रवाना हुए। करीब डेढ़ घंटे में हम साधु पुल पहुंचे जो चायल जाने के बीच रास्ते में आता है। साधु पुल से चायल तक 20 किलोमीटर की छोटे–छोटे मोड़ तथा चढ़ाई वाली सड़क शुरू होती है। चायल हिमाचल प्रदेश का एक सुंदर पहाड़ी शहर है जो समुद्र तल से 2250 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। पटियाला के राजा भूपेंद्र सिंह ने चायल शहर बसाया था। चायल पहुंचते ही हम चायल पैलेस चले गये जहां हमने रात को रूकना था। चायल पैलेस बहुत ही सुंदर है जिसमें आपके रहने की भी सुविधा उपलब्ध है। चायल पैलेस का लॉन बहुत ही सुंदर है। रात में यह पैलेस बहुत ही रमणीय लगता है–जंगलों के बीचों–बीच से जगमगाता हुआ जुगनू सा।

अगली सुबह हमने चायल के आसपास के क्षेत्रों का भ्रमण किया जो अति रमणीय स्थल है जिसमें माँ काली मंदिर (काली टिब्बा) चायल की सबसे ऊंची चोटी पर स्थित है जहां से शिमला, सोलन दिखाई देते हैं। यदि आप चायल में जाकर काली टिब्बा न देखें तो चायल जाना व्यर्थ है। इसके अलावा दुनिया का सबसे ऊँचा क्रिकैट ग्राऊंड, मॉल रोड़ देखने लायक स्थान है।

लंच करने के बाद हम कुफरी के रास्ते शिमला के लिए चल पड़े। चायल से निकलकर पहला स्थान चीनी बंगला है। जहां सड़क किनारे हिमालयन नेचर पार्क नाम का एक चिड़ियाघर है। गाड़ी को पार्किंग में लगा कर हमनें बाजार में थोड़ी बहुत गर्म टोपी और मफलर खरीदे। फिर वहां पर किसी ने कहा कि यहां व्यू प्वाइंट नाम की जगह है जो यहां से एक किलोमीटर दूर है। यहां से वहां तक जाने के लिए खच्चर की सुविधा उपलब्ध है। व्यू प्वाइंट जंगलों के बीच में एक खूबसूरत जगह है। 4 बजकर 30 मिनट पर हम शिमला की और चल पड़े। रास्ते में हसन वैली बहुत ही रमणीय स्थल है। राष्ट्रीय राजमार्ग–5 पर हमने हसन वैली के सामने गाड़ी रोककर घने जंगलों को देखने का आनंद उठाया।

शाम 7 बजकर 30 मिनट पर हम होटल पहुँच गए। हमारा होटल मॉल रोड़ के पास होने के कारण रात को हम डिनर करने गुफा रेस्टोरैंट चले गए जो रिज पर है। रात को रिज और मॉल रोड़ पर घूमने का अलग ही आनंद है। जंगलों के बीच जगमगाती लाईट का अद्भुत नजारा दिखता है। पूरा शिमला शांत वातावरण में जगमगा रहा होता है। रिज पर क्राइस्ट चर्च रात में देखने योग्य सुंदर ईमारत है तथा शाम में लगती लक्कड़ बाजार की मार्किट है जहां लकड़ी की बनी वस्तुएं बेची जाती हैं।

चौथा दिनः– शिमला के आसपास के रमणीय स्थलः–

सुबह नाश्ता करने के बाद होटल के नजदीक काली बाड़ी मंदिर में दर्शन कर अपनी यात्रा शुरू की। सबसे पहले हम जाखू हिल शिमला गये जहां पर जाखू मंदिर है यहां पर 108 मीटर की हनुमान भगवान की मूर्ति स्थापित की हुई है जो देखने में बहुत ही सुंदर दिखती है। जाखू हिल से पूरा शिमला का शानदार नजारा दिखता है। जाखू से हम सीधे ही मशोवरा और नालदेहरा चले गए। नालदेहरा में गोल्फ कोर्स बहुत ही सुंदर जगह है। जिसे लार्ड कर्जन ने बनाया था। मशोवरा में कई छोटे–छोटे स्थल देखने लायक हैं। गोल्फ कोर्स का नजारा हमने घोड़ों की सवारी से ही देखा जो बहुत ही अद्भुत था।

नालदेहरा और मशोबरा की यात्रा के बाद हम दोपहर 1:00 बजे लंच करने होटल पहुंच गये फिर थोड़ा सा आराम करने के बाद 3:00 बजे फिर से घूमने पैदल ही निकल पड़े। मॉल रोड़ पर सबसे पहले रेलवे बोर्ड बिल्डिंग है जो एक ऐतिहासिक इमारत है जो अदभुत वास्तुकला का प्रतीक है। रास्ते में एजी कार्यालय,पीतरओम, ओबरॉय सिविल आदि देखने योग्य इमारतें हैं। आधे घंटे में हम इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडी पहुंचे। इस भवन का निर्माण 1884–88 में लार्ड डफरीन ने करवाया था जिसे वाइस रेगल नाम से जाना जाता था। यह इमारत अद्भुत ब्रिटिश वास्तुकला का प्रतीक है जो बहुत ही सुंदर है। इसके सामने घास का लॉन बड़ा मनमोहक है। एडवांस स्टडी के साथ ही समरहील रेलवे स्टेशन और हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय है। इन सभी जगहों को देखने के बाद हम वापिस होटल पंहुच गये। और अगली सुबह हम वापिस बद्दी के लिए चल पड़े। यह यात्रा अनेक यादों और खूबसूरत पलों के साथ अविस्मरणीय बन गई।

यदि हम किसी के लिए दीपक जलाते हैं तो यह हमारे रास्ते के अंधेरे को भी दूर करता है।

क्षेत्रीय कार्यालय गतिविधि

मुरलीधर कृष्ण मंदिर – थावा (नग्गर)

सुनील बौद्ध
सहायक निदेशक

हिमाचल प्रदेश में देवी देवताओं के कई पूजा स्थल हैं। कुल्लू जिले को देवों की भूमि के नाम से भी जाना जाता है। नग्गर वैसे तो नग्गर कैसल, निकोलस रोरिक आर्ट गैलेरी व त्रिपुरा सुंदरी माता मंदिर के लिए प्रसिद्ध है। यहां एक और प्रसिद्ध दार्शनिक स्थल है– मुरलीधर कृष्ण मंदिर जो कि पर्यटकों के लिए अछूता है। इस मंदिर के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। मनाली बस स्टैंड से 15.5 किलोमीटर, नग्गर से 5 कि.मी. और कुल्लू बस स्टैंड से 26.5 कि.मी की दूरी पर थावा गांव के प्राचीन खंडहरों के करीब भगवान श्री कृष्ण का एक अद्भुत और प्राचीन मंदिर है। वहां पहुंचने के लिए सबसे छोटा रास्ता पैदल का है जो लगभग 25 मिनट का है। यह रास्ता कोबल्ड लेन से शुरू होता है जो कि नग्गर कैसल के साथ जंगल से होकर ऊंचे–ऊंचे पेड़ों के बीच से गुजरता है।

नग्गर का सबसे जादुई मंदिर कृष्ण मंदिर सुंदर दृश्यों के साथ पहाड़ी की चोटी पर स्थित है। यह थावा के प्राचीन गांव के अवशेषों के बहुत करीब स्थित है जो करीब 1000 वर्ष प्राचीन है। इस मंदिर की वास्तुकला शिखर शैली से प्रभावित है, जो एक पहाड़ी वास्तुकला है तथा जिसे पूरे हिमाचल प्रदेश में देखा जा सकता है। मंदिर का प्रांगण साइट्रस और हनीसकल से सुगंधित है। मंदिर की नक्काशी की शैली गुप्त काल की नक्काशी से मिलती– जुलती है। मंदिर के गर्भ–गृह में एक काले चेहरे वाले कृष्ण को मुरली बजाते हुए रखा गया है। इसलिए इस मंदिर को मुरलीधर मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। यह मंदिर भगवान विष्णु को समर्पित है और इसमें राधा, गरूड़ और लक्ष्मीनारायण की मूर्तियां भी है। मंदिर के दक्षिण में एक छोटा रथ है जो दशहरे के दौरान भगवान कृष्ण के रथ के रूप में उपयोग किया जाता है।

1905 के विनाशकारी भूकंप के बाद मंदिर का पुनर्निर्माण करना पड़ा। यह कृष्ण मंदिर एक जटिल नक्काशीदार शिखर के साथ पिरामिडनुमा मंदिर वास्तुकला का एक अनूठा उदाहरण है। यह मंदिर प्रकृति की लुभावनी सुंदरता के बीचोबीच स्थित है। अगली बार अगर आप नग्गर घूमने का मन बनाते हैं तो इस दार्शनिक स्थल को अवश्य देखें।

भारत की पहली महिला शिक्षिका

आयुषी ठाकुर
शाखा प्रबंधक

भारत में 1830 का दशक था। एक छोटी सी नौ साल की लड़की की शादी एक तेरह साल के लड़के से कर दी गई। वह दोनों माली समुदाय से थे। उस लड़के ने हिंदु शास्त्रों का अध्ययन किया था और इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि सभी मनुष्य एक समान हैं। उसे मालूम था कि उस समय के समाज में व्याप्त असमानताओं को सिर्फ शिक्षा के माध्यम से दूर किया जा सकता है।

वह खेत में काम करता था और हर दोपहर जब उसकी पत्नी उसे खाना देने आती वह वहां उसे शिक्षित करता। जब लड़के के पिता को इस बात की खबर पहुंची तो उसने रूढ़िवादी तत्वों के हमले के डर से उन्हें घर से बाहर निकालने की धमकी दी। क्रांति की आग पहले ही जल चुकी थी। उस युवती ने अपने पति के पीछे चलने का निश्चय कर लिया था। उसके पति ने उसे एक स्कूल से प्रशिक्षित किया जहां वह अच्छे अंको से उत्तीर्ण हुई।

1848 में इस दंपत्ति ने आखिरकार पुणे के विश्रामबाग वाडा में लड़कियों के लिए भारत का पहला स्कूल स्थापित किया। वह महिला उस स्कूल की प्रधानाध्यापिका बनी। वहां विभिन्न जातियों से केवल 9 लड़कियों ने दाखिला लिया जो बाद में 25 हो गयी। लड़कियों को स्कूल में पढ़ाने के लिए जाना उसके लिए एक बड़ी परीक्षा बन गई। रास्ते में उसे रूढ़िवादी तत्वों से असंख्य गालियों का सामना करना पड़ता। उसके ऊपर सड़े अंडे, गोबर और पत्थर फेके जाते थे तथा लोग उसके साथ अभद्र भाषा में गाली–गलौज करते। एक बार थक–हारकर उसने हार मान लेने का मन बना लिया। लेकिन उसके पति ने उसे मजबूत रहने के लिए मनाया।

उसके पति ने उसे दो साड़ियां दी। एक जो स्कूल जाते समय पहननी थी जो रास्ते में रूढ़िवादी तत्वों द्वारा फेंके गए कचड़े से गंदी हो जाएगी। तथा दूसरी जो वह स्कूल पहुंचकर बदल सके। लौटते समय वह फिर समाज की गंदगी झेलने के लिए सुबह वाली साड़ी डालती। 1848 और 1852 के बीच इस दंपत्ति ने महिलाओं के लिए कम से कम 18 स्कूल स्थापित किए साथ ही अनाथ बच्चों के लिए 52 बोर्डिंग स्कूल भी स्थापित किए।

यह जोड़ी कोई और नहीं बल्कि ज्योतिराव फूले और भारत की पहली महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फूले थी। आज के इस जमाने में भारतीय छोटी–छोटी बातों तथा सोशल मीडिया जैसी चीजों से आपा खो बैठते हैं। हमारे समाज सुधारकों जैसे राजा राम मोहन राय, ज्योतिराव फूले, ईश्वर चंद्र विद्यासागर आदि के पास जो दूरदर्शिता, साहस और धैर्य था वह आज मिलना असंभव है। हमें हमारे महान् सुधारवादियों के महान् विचारों को हमेशा याद रखना चाहिए।

खंडहरों पर विजय पताका

मनुज ठाकुर
सहायक

कहीं मानवीय गुणों का अभाव हुआ ; ईर्ष्या, द्वेष, लालच, अहंकार ने अपना फन फिर से ऊपर उठाया है । अमन, प्रेम से जी रहे राष्ट्र को युद्ध की चौखट तक पहुँचाया है।

हज़ारों मूल्यवान प्राण युद्ध की बलि चढ़े हैं, नौनीहालों का बचपन छीना गया, युवाओं के उज्जवल भविष्य के सपनों को तोड़ा गया, परिवारों को छिन्न–भिन्न किया गया है: ....

क्या कसूर है उन बच्चों, वृद्धों, महिलाओं का जो अपने देश से प्रेम करते थे। उन नौजवानों का जो अपने देश की संप्रभुता के लिए सर्वस्व समर्पण के लिए तैयार थे ।

आम इंसान हूँ, राजनीतिक कूटनीतियों की समझ नहीं है, किंतु 2 वर्षीय बच्ची की पीठ पर नाम–पता लिखने वाली माँ, जिसे अपने जीने पर संशय है: उस नन्हे रोते–बिलखते बालक की पीड़ा को, जिसे अपने परिवार को छोड़ अपने जीवन के लिए मीलों का सफर तय करना पड़ा; की संवेदनाओं की समझ है और न जाने प्रतिदिन कितने हृदय–विचलित करने वाले किस्सों को देखने–सुनने को विवश हैं ....

इतने निर्बल नागरिकों के प्राण लेकर भी अपराध बोध नहीं होता तुम्हें , इंसान ही हो या कुछ और....
तुम्हारे पापों को देखकर तो कुदरत भी अपनी रचना पर पछतायी होगी........

अमन, प्रेम से रहना हर राष्ट्र का नागरिक चाहे।
एक छोटे से राष्ट्र के नागरिकों का पलड़ा, अन्य सभी राष्ट्रों के हितों से हमेशा हल्का ही रहेगा । किंतु आज वे निर्बल हैं , कल कोई और होगा । इस क्रम को तोड़ना पड़ेगा ....

अन्याय पर खामोश रहना, अन्याय करने जितना ही गलत है।
यदि खामोशी अन्याय को बल दें तो उसका त्याग ही उचित है ।
एकता में बल है, इस पाठ को चरितार्थ करना होगा,
वैश्विक संगठनों, धार्मिक संगठनों , राष्ट्रों को इस तबाही को रोकने में आगे आना पड़ेगा ......

युद्ध शुरु हुआ है तो कभी न कभी इसका अंत भी अवश्य होगा, किंतु प्रश्न यह ही रहेगा कि क्या इन खंडहरों पर विजय पताका फहराओगे तुम ?
क्या नर–कंकालों , सामूहिक कब्रों पर जश्न मनाओगे तुम ?
क्या सच्चे अर्थों में तुम विजयी होगे या अपने हज़ारों जवानों के प्राणों की आहुती डालकर,
जीत के भी हारोगे तुम ....
यदि शक्तिशाली मानते हो स्वयं को तो यह भी विश्व को दिखा दो–
खंडहरों में जान भरो तुम !
कब्रों में प्राण भरो तुम !
अनाथों को संसार दिला दो, नौजवानों के उजड़े भविष्य संवारो तुम।
और यह भी नहीं कर पाओ तो विश्व को अपनी जीत में हार दिखा दो !
अपने उदाहरण से सबको चेता दो !
युद्ध से कभी कोई खुश होकर नहीं लौटा है। यह तुम्हारी जीत की क्षण–भंगुर खुशी है।
क्या कब्रों / लाशों पर भी कभी खुशियों के मेले लगे हैं ?

शिवरात्रि मेला–मंडी

नवल किशोर
सहायक, औषधालय सह
शाखा कार्यालय मण्डी

मेले हमारी संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। प्राचीन काल में मेले या तो किसी त्योहार के अवसर में आयोजित किये जाते थे या फिर फसल पकने के बाद व्यापार के लिए जन साधारण को एक व्यापक मंच उपलब्ध करवाने के लिए, जहाँ किसान अपनी उपज बेचकर वर्ष भर के लिए अपनी जरुरत का सामान खरीदते थे। कभी–कभी मेले किसी देवता के प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिए भी आयोजित किये जाते थे।

ऐसा ही एक मेला हिमाचल के सबसे खुबसूरत शहरों में से एक मंडी में शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित किया जाता है। इस मेले को अन्तर्राष्ट्रीय शिवरात्रि मेले के नाम से जाना जाता है। यह मेला देव मिलन का अदभुत प्रतीक है। यदि कोई व्यक्ति हिमाचल की देव संस्कृति को समझना चाहता है या उसके दर्शन करना चाहता है तो मंडी की शिवरात्रि से बढ़िया मौका उसे कहीं नहीं मिल सकता।

शिवरात्रि के इतिहास के बारे में कहा जाता है कि राजा सूरज सेन (1664–1679), जो एक धार्मिक प्रवृति का शासक था उसकी कोई संतान नहीं थी। तब उन्होंने भगवान विष्णु को समर्पित एक मंदिर बनवाया। यह मंदिर माधो राय मंदिर के नाम से प्रसिद्ध हुआ। कालांतर में सूरज सेन को पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई। वर्ष 1705 में सुनार भीम द्वारा भगवान श्रीकृष्ण की एक सुंदर चांदी की मूर्ति बनवाई गई और उसे माधोराय के नाम से मंडी राज्य के राजा के रूप में स्थापित किया गया। तब से सेन वंश के शासकों ने माधो राय को शासक माना और स्वयं राजा माधो राय के सेवक और राज्य के संरक्षक के रूप में राज्य की सेवा की। वर्ष 1792 में पंजाब के शासक संसार चंद द्वारा मंडी के राजा ईश्वर सेन को युद्ध में पराजित कर कैद कर लिया गया। गोरखा आक्रमणकारियों की सहायता से मंडी के राजा ईश्वर सेन को मुक्त करवाया गया और उनकी मंडी वापसी पर उनका भव्य स्वागत किया गया। एक भव्य समारोह का आयोजन किया गया और पहाड़ी रियासत के सभी देवी–देवताओं को आमंत्रित किया गया। संयोगवश उस दिन शिवरात्रि थी। तभी से शिवरात्रि हर वर्ष मंडी में धूम–धाम से मनाई जाती हैं। राजवंश द्वारा निभाई जाने वाली परम्पराएँ अब मंडी जिला के उपायुक्त महोदय द्वारा निभाई जाती हैं। मंडी शिवरात्रि समारोह का आगाज तब तक नहीं होता जब तक बड़ा देव श्री कमरुनाग जी मंडी न पहुँच जाये। साथ ही चौहर घाटी के वजीर देव श्री हुरंग नारायण व देव पशाकोट का भी इस समारोह में महत्वपूर्ण स्थान है।

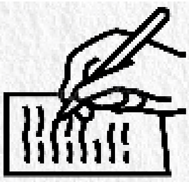
शिवरात्रि मंडी रियासत के सभी देवता माधोराय के दरबार में हाजिरी भरते हैं और उसके बाद सात दिनों तक पड्डल मैदान में विराजमान होकर श्रद्धालुओं को दर्शन देते हैं। जब देवता के रथ सज–धज कर अपने ढ़ोल–नगाड़ो के साथ मंडी की तरफ रवाना होते है तो नजारा स्वर्ग का अहसास करवाता है। जब दो देवरथ आपस में मिलते हैं तो एक अदभुत नजारा नजर आता है जिसे शब्दों में बयाँ कर पाना मुझ जैसे अल्पज्ञानी के लिए असम्भव है। जब पड्डल मैदान में 300 से ज्यादा देवरथ विराजमान होते हैं तो क्षण भर के लिए लगता है कि मानो देवताओं ने अपना दरबार मंडी में सजा लिया है और तब हमें अहसास होता है कि क्यों मंडी को छोटीकाशी कहा जाता है।

अगर आप मंडी के शिवरात्रि मेले में पधारें और जलेबी का आनन्द न लें ये हो ही नहीं सकता। इसके साथ ही आप मंडी की प्रसिद्ध लुची–चन्ने और कचोरियों का आनन्द ले सकते हैं। साथ ही कुल्लू के प्रसिद्ध लजीज सीडू भी आपके स्वाद के जायके में चार चाँद लगाने को आतुर होंगे।

मेरा कर्मचारी राज्य बीमा निगम परिवार के सदस्यों से अनुरोध है कि कभी अवसर मिले तो एक बार इस ऐतिहासिक मेले में जरुर पधारें।

हिम–ज्योति 2020–21 का विमोचन

आपके पत्र



विषयः विभागीय हिंदी पत्रिका 'हिम–ज्योति' के तृतीय अंक, वर्ष 2020–21 की प्राप्ति सूचना।

महोदय,

मुख पृष्ठ पर विश्व की सबसे लंबे राजमार्ग की सुरंग 'अटल टनल' के साथ हिमाच्छादित गगनचुंबी पर्वत श्रृंखला के विहंगम दृश्य को समेटे तथा अंतिम पृष्ठ पर प्रदेश की प्राकृतिक संपदा की झलक लिए आपके कार्यालय में राजभाषा 'हिंदी' की प्रगति की प्रखर उद्घोषक विभागीय पत्रिका 'हिम –ज्योति' के तृतीय अंक की प्राप्ति हुई। हार्दिक साधुवाद।

श्री हरपाल सैनी, स.नि. के विचारात्मक लेख 'सृजन ही मनुष्य को जीवंत बनाता है, श्री कुमार रविशंकर, व.अनु. अधिकारी का राजभाषा हिंदी कार्यान्वयन से संबंधित सूचनात्मक आलेख एवं श्री नवजोत शर्मा, प्र.श्रे.लि. की जिजीविषा को दर्शाती कविता 'जिंदी दिल कविता' के अलावा 'प्रिय पतिदेव' जैसी कविताओं तथा 'डलहौजी' व कशमीर जैसी यात्रा वृतांतों ने पत्रिका को स्तरीय बना दिया है। सादगीपूर्ण एवं संगत आंतरिक कलेवर ने पत्रिका को गरिमा प्रदान की है। कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों की चित्रावली रोचकता लिए हुए है।

आशान्वित हूं कि कि 'हिम' की यह 'ज्योति' हिंदी की प्रगति के मार्ग को अनवरत आलोकित करती रहे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ...

प्रेषक – **मनोज कुमार** उप निदेशक (प्रभारी), उप क्षेत्रीय कार्यालय, सूरत, गुजरात

जिस स्वतंत्रता में गलती कर पाने का अधिकार शामिल नहीं हो उस स्वतंत्रता का कोई मूल्य नहीं।

आपके पत्र

विषय : गृह पत्रिका 'हिम–ज्योति' की प्राप्ति के संबंध में ।

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित गृह पत्रिका हिम–ज्योति का अंक –3 प्राप्त हुआ। पत्रिका भेजने के लिए सादर धन्यवाद। पत्रिका की साज–सज्जा एवं कलेवर बहुत ही आकर्षक है। पत्रिका की गुणवत्ता बहुत ही उच्च कोटि की है। विभिन्न अवसरों के छायाचित्रों से पत्रिका अत्यंत रोचक बन पड़ी है। 'हमारे दैनंदिन जीवन में हिंदी का महत्व', 'कोरोनावायरस जानकारी ही बचाव है', 'गरीबी और प्रवासियों की व्यथा' तथा 'वो पतंग' विशेष रूप से पठनीय है। अन्य रचनाएं भी बहुत ही महत्वपूर्ण व ज्ञानवर्धक है। पत्रिका निरंतर सफलता के पथ पर अग्रसर रहे ऐसी हमारी शुभकामनाएं है।

पत्रिका के उत्कृष्ट संपादन हेतु संपादक मंडल को बहुत साधुवाद।

प्रेषक–**सुनील कुमार नेगी**, उप निदेशक (प्रभारी), उप क्षेत्रीय कार्यालय, गुरूग्राम

विषयः गृह पत्रिका 'हिम ज्योति' के अंक 3 की प्राप्ति सूचना

महोदय,

आपके कार्यालय की गृह पत्रिका 'हिम–ज्योति' के अंक –3 की प्राप्त हुई है, आपको सहृदय धन्यवाद। पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए संपूर्ण संपादक मंडल बधाई का पात्र है। पत्रिका का पृष्ठ संयोजन, इसकी साज–सज्जा सुंदर है। पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं विविधमुखी तथा रोचक हैं। सभी लेख, कविताएं विशेषतः 'वर्तमान में कबीर के काव्य की प्रासंगिकता', 'फुर्सत ही कहां है', 'वो पतंग' रोचक एवं पठनीय है तथा कार्यालय की विविध गतिविधियों से रू–बरू कराते चित्र आकर्षक हैं। पत्रिका का यह अंक पढ़ने में बहुत अच्छा लगा।

पत्रिका के उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

प्रेषकः **रीता रानी**, सहायक निदेशक (प्र.रा.भा.) उप क्षेत्रीय कार्यालय, अंबाला

विषय – गृह पत्रिका "हिम–ज्योति" का अंक–03 के प्राप्त होने के संबंध में।

महोदय,

आपके द्वारा प्रकाशित गृह पत्रिका "हिम–ज्योति" का अंक–03 प्राप्त हुआ। पत्रिका प्रेषण के लिए हार्दिक धन्यवाद।

पत्रिका का आवरण पृष्ठ बहुत ही सजीव है। सुंदर छायाचित्रों से सुसज्जित आवरण पत्रिका को और भी आकर्षक बनाती है। पत्रिका की प्रस्तुति एवं साज–सज्जा आकर्षक एवं मनोहारी है। पत्रिका का मुद्रण एवं पृष्ठ संयोजन उच्च कोटि का है। पत्रिका में सम्मिलित सभी लेख सरल, सहज एवं उपयोगी हैं। पत्रिका में सम्मिलित सभी लेख रूचिकर, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी हैं। रचनाओं में " हिंदी के कुछ महत्वपूर्ण तथ्य", "प्रकृति के साथ सामंजस्य", " सृजन ही मनुष्य को जीवंत बनाता है" , " मेरी इंगलैंड यात्रा", " अटल सुरंग लाहौल स्पीति की जीवन रेखा" आदि प्रशंसनीय है। कार्यालय में संपन्न विभिन्न गतिविधियों के छायाचित्र पत्रिका को जीवंत और रोचक बनाते हैं।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए आपको तथा संपादक मंडल को हार्दिक शुभकामनाएं।

प्रेषक – **विशाल कुमार**, सहायक निदेशक (राजभाषा प्रभारी), कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल– चंडीगढ़

विषयः गृह पत्रिका "हिम–ज्योति" के अंक–3, वर्ष 2020–21 का प्रेषण।

महोदय,

आपके कार्यालय की गृह पत्रिका "हिम–ज्योति" का तीसरा अंक प्राप्त हुआ। हार्दिक धन्यवाद एवं आभार।

पत्रिका की तीसरा अंक कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की राजभाषा हिंदी के प्रति लगन और प्रतिबद्धता को प्रमाणइत करता है। यह पत्रिका कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की बौद्धिक एवं साहित्य त्त्ना को मंच प्रदान करती है। पत्रिका का आवरण पृष्ठ, साज–सज्जा, निहित रचनाएं, लेख, कविताएं गजल, शायरी अत्यंत रोचक, उपयोगी और उत्कृष्ठ हैं। हमारे दैनंदिन जीवन में हिंदी का महत्व, फुर्सत ही कहां है, वो पतंग, खबर है, छोरो कोरोना का रोना, गरीबी और प्रवासियों की व्यथा, विदाई गीत, मेरी इंग्लैंड यात्रा, यात्रा वृतांत, अटल सुरंग, डलहौजी, कश्मीर यात्रा आदि रचनाएं विशेष रूप से पठनीय हैं।

पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई तथा आगामी अंक के लिए शुभकामना।

प्रेषक –**अजय कुमार महान**, उप निदेशक (राजभाषा), क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, फरीदाबाद।

विषय – वार्षिक गृह पत्रिका हिम–ज्योति के अंक–3 की प्राप्ति संबंधी।

महोदय,

आपके कार्यालय से प्रकाशित हिंदी गृह पत्रिका हिम–ज्योति की प्रति सप्रेम प्राप्त हुई। धन्यवाद।

पत्रिका का आवरण पृष्ठ की छवि बहुत सुंदर एवं आकर्षक है। पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं रोचक, ज्ञानवर्धक एवं स्तरीय हैं विशेष रूप से वर्तमान में कबीर के काव्य की प्रासंगिकता, हमारे दनंदिन जीवन में हिंदी का महत्व, वो पतंग, कभी तो सवेरा होगा, छोड़ो कोरोना का रोना व अटल सुरंग लाहौल स्पीति की जीवन रेखा आदि लेख बहुत ही प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका से जुड़े सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाइयां एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए शुभकामनाएं।

प्रेषक –**रेवती रमेश**, सहायक निदेशक (रा.भा.), क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

समाचार पत्र

कर्मचारी राज्य बीमा निगम क्षेत्रीय कार्यालय में मनाया जा रहा राजभाषा पखवाड़ा

बीमाकृत व्यक्तियों के आश्रितों को दी पैंशन

कोरोना से मृत व्यक्ति की पत्नी को दिया पैंशन का स्वीकृति पत्र

हिमाचल प्रदेश में गठित होगा ईएसआई मेडिकल ट्रिब्यूनल

कोविड से जान गंवाने वाले बीमाधारकों के आश्रितों को जारी की पहली किस्त

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी में धूमधाम से मनाया हिंदी दिवस समारोह

क्षेत्रीय कार्यालय बद्दी को शील्ड प्रतियोगिता में मिला प्रथम पुरस्कार

लोधी माजरा में ईएसआईसी ने लगाई स्वच्छता पर कार्यशाला

FRI, 01 OCTOBER 2021
EDITION: SOLAN KESARI, PAGE NO. 1

अब सेवानिवृत्ति के दिन ही मिलेगा पैंशन पत्र

मानवता की मिसाल: ईएसआई अस्पताल बद्दी को दी आक्सीजन प्लांट की सौगात

केंद्र सरकार के आदेश पर ईएसआई ने चलाया स्वच्छता पखवाड़ा

विभाग ने श्रमिक नीतियों का भी किया मजदूर हितों में बखान

क्षेत्रीय कार्यालय बद्दी ने झटका पहला स्थान

दिव्य हिमाचल ब्यूरो-बद्दी

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 31वें अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन के दौरान बद्दी स्थित निगम के क्षेत्रीय कार्यालय ने राजभाषा हिंदी में कामकाज करने के लिए प्रथम स्थान हासिल किया है। निगम के बीमा आयुक्त मनोज कुमार शर्मा ने इस उपलब्धि पर शील्ड प्रदान की जिसे वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी कुमार रविशंकर ने ग्रहण किया। इसी कार्यक्रम में क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी की विभागीय हिंदी पत्रिका हिम-ज्योति के अंक-3 को तृतीय स्थान प्राप्त करने पर बीमा आयुक्त द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। इन उपलब्धियों के लिए आयोजित समारोह में प्रभारी राजभाषा अधिकारी हरपाल सिंह द्वारा शील्ड तथा प्रमाण पत्र क्षेत्रीय निदेशक को सौंपा गया। इस अवसर पर हरपाल सिंह ने कहा कि यह पुरस्कार कार्यालय के सभी अधिकारियों कर्मचारियों के हिंदी सामूहिक प्रयास से पाया है।

ईएसआईसी ने किया गृह पत्रिका हिम-ज्योति अंक-3 का विमोचन

गृह पत्रिका का उद्देश्य राजभाषा हिंदी में मौलिक लेखन को बढ़ावा देना: संजीव कुमार

कर्मचारी बीमा निगम ने प्रदेश में खोले तीन नए शाखा कार्यालय

विकल्प मिलेंगे बहुत मार्ग भटकाने के लिए संकल्प एक ही काफी है मंजिल तक पहुंचाने के लिए।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

हिन्दी पत्रिका प्रतियोगिता

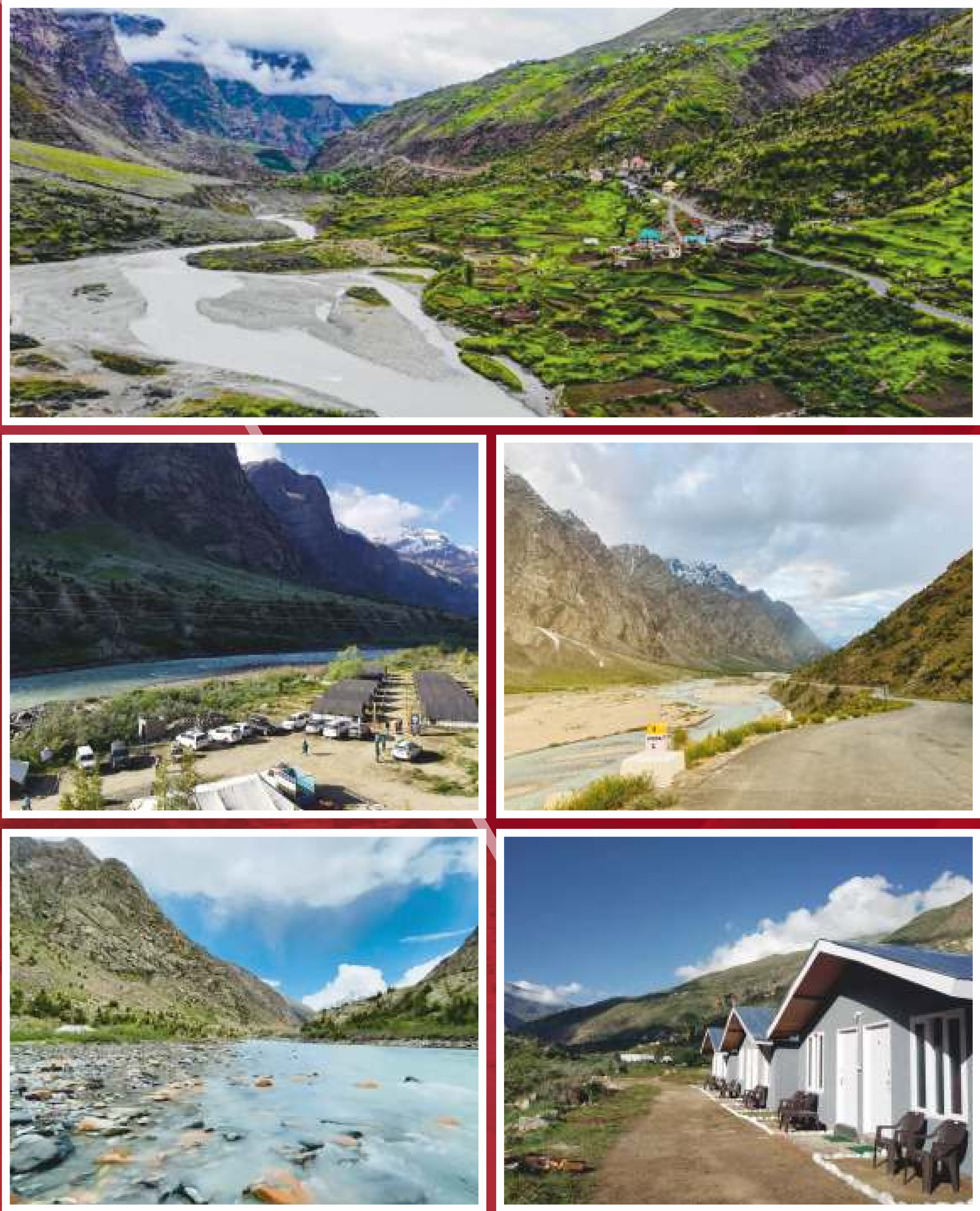
प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि क्षेत्रीय कार्यालय, बद्दी की हिन्दी गृह पत्रिका हिमज्योति ने वर्ष 2020-2021 में क / ख / ग क्षेत्र से प्रकाशित पत्रिकाओं में से संपादन, साज-सज्जा एवं सामग्री-प्रबंधन के लिए तृतीय स्थान प्राप्त किया।

मुख्यालय, नई दिल्ली
दिनांक:

बीमा आयुक्त

हिम-ज्योति



फोटोः छेरिंग समफेल, सहायक निदेशक

ऑनलाइन पढ़ने/डाउनलोड करने के लिए
सामने दिए गए वेबलिंक का प्रयोग करें

क) ई–पत्रिकाः
https://tinyurl.com/42pe7363

ख) पीडीएफः
https://tinyurl.com/2p97r5am

स्मार्टफोन/टेबलेट पर पढ़ने/डाउनलोड करने के लिए
क्यूआर स्कैनर से सामने दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करें

ई–पत्रिका

पीडीएफ