श्रम एवं रोजगार मंत्रालय
Ministry of Labour & Employment
भारत सरकार (Government of India)

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C

अक्षर यात्रा

26वाँ अंक, वर्ष 2025-2026

सूर्य मंदिर

क्षेत्रीय कार्यालय गुजरात
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, आश्रम मार्ग, अहमदाबाद, गुजरात-380009.

10 मार्च 2025 को क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन किया गया

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के आश्रम मार्ग स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में दिनांक 21 जून, 2025 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C

'अक्षर यात्रा'
विभागीय हिंदी पत्रिका

वर्ष 2025-2026 अंक 26 केवल विभागीय परिचालन हेतु

संरक्षक एवं प्रधान संपादक
हेमंत कुमार पांडेय
क्षेत्रीय निदेशक

संपादक
कमल राम प्रजापत
सहायक निदेशक (राजभाषा)

सह संपादक
राजदीप सेन
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

टंकण सहयोग
कुमारी शबनम
उच्च श्रेणी लिपिक

अंकित चौधरी
बहुकार्य कार्मिक

मार्गदर्शक
विवेक अवस्थी
उप निदेशक

संजीव कुमार सिंह
उप निदेशक

प्रकाशक
क्षेत्रीय कार्यालय गुजरात
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन,आश्रम मार्ग, अहमदाबाद-380009

दूरभाष:079-27582400/455 ,वी.ओ.आई.पी.सं. 20079034/15 राजभाषा शाखा)
फैक्स सं. : 079-27540498, E-mail: rd-gujrat@esic.gov.in, वैबसाइट: www.rogujarat.gov.in

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों के निजी विचार हैं। इनसे संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं है।

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक/रचना	रचनाकार	पृष्ठ सं.
01.	पत्रिका विवरण	----	01
02.	अनुक्रमणिका	-----	02
03.	संरक्षक की कलम से	श्री हेमंत कुमार पांडेय, क्षेत्रीय निदेशक	03
04.	संपादक की कलम से	श्री कमल राम प्रजापत, सहायक निदेशक (राजभाषा)	04
05.	संदेश	महानिदेशक	05
06.	संदेश	बीमा आयुक्त (राजभाषा)	06
07.	संदेश	बीमा आयुक्त (पश्चिम अंचल)	07
08.	संदेश	चिकित्सा आयुक्त (पश्चिम अंचल)	08
09.	अपील	क्षेत्रीय निदेशक	09
10.	राजभाषा अधिनियम, 1963 के कुछ अंश	श्री विवेक अवस्थी	10-12
11.	मानवीय मूल्य	श्री कमल राम प्रजापत	13
12.	भारतीय संविधानः एक दृष्टि	श्री श्याम सुंदर	14
13.	वर्तमान जीवन शैली और हमारा स्वास्थ्य	श्री राजदीप सेन	15
14.	ऑफिस में खुशी	डॉ.भगवान सहाय मीना	16
15.	मानसिक स्वास्थ्य / गुगली अनुवाद	श्री प्रणवकुमार भाटिया/श्री राजीव शर्मा	17-19
16.	मोटापा : एक नई दृष्टि	श्री राजीव शर्मा	20-21
17.	हिंदी शब्द संसाधन/टंकण एवं आशुलिपि प्रशिक्षण -	श्री विक्रम सोनी	22-23
18.	राजभाषा नीति एवं नियम/नारी	राजभाषा शाखा/श्रीमती नीलम कुमारी	24-26
19.	बेहतर की तलाश में	कुमारी हेमा प्रजापति	27-28
20.	छायाचित्र	राजभाषा शाखा	29-32
21.	मानव संसाधन का विकास/वित्तीय उपलब्धियाँ	कुमारी उन्नति अग्रवाल/समन्वय शाखा	33-34
22.	आत्मसम्मान/क्षमादान की कला	श्री राकेश कुमार पांडे	35
23.	भारतीय क्रिकेट का शहजादा सलीम/सद्गुण	श्री सुभाष चन्द्र गुप्ता/श्री संजय कुमार	36-37
24.	अनहद आनंद/अपनत्व/बच्चों के संस्कार	श्री वैभव मित्तल/श्रीमती आरती मित्तल/श्री राज राजेश	38-39
25.	क्षेत्रीय कार्यालय की उपलब्धियाँ	राजभाषा शाखा	40-41
26.	कृत्रिम बुद्धिमता/मन की आवाज	श्री नरेंद्र रंग/शुभा जायसवाल	42-43
27.	पुरुष सृष्टि की /रिटायरमेंट अर्ध विराम है......	कु.शबनम/ डॉ.(श्री) भगवान सहाय मीना	44-46
28.	मानसिक स्वास्थ्य/AI, तूने कैसा जादू किया	श्रीमती रचना अग्रवाल	47-48
29.	दक्षिण भारत में राजभाषा हिन्दी की स्थिति	श्री संजय कुमार	49-50
30.	ऑफिस में फिटनेस कैसे बनाए रखें	श्री अंकित चौधरी	51-52
31	मेरा घर कौनसा/निगम हितलाभ	श्रीमती नृपल एम.चौधरी/हितलाभ शाखा	53-56
32.	अहमदाबाद में राजभाषा की स्थिति/आपके पत्र	राजभाषा शाखा	57-58
33.	कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों संबंधी छाया चित्र	राजभाषा शाखा	59-60

संरक्षक एवं प्रधान संपादक की कलम से...........

गुजरात क्षेत्र के कार्मिकों के राजभाषा हिंदी के प्रति प्रेम को "**अक्षर यात्रा**" में अभिव्यक्त कर एक बार पुनः अपने नवीन अंक के साथ आप सभी के सम्मुख प्रस्तुत किया जा रहा है। "**अक्षर यात्रा**" केवल विभागीय पत्रिका ही नहीं है वरन् इसके पठन से इस क्षेत्र की संस्कृति व प्रेम की झलकियाँ भी पाठकों को दृष्टिगोचर होती हैं। इस क्षेत्र ने अपने स्वभाव की भाँति राजभाषा हिंदी को अपने दिलों में प्रतिस्थापित कर राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में सहयोग कर राजभाषा हिंदी के प्रति अपने सम्मान को परिलक्षित किया है। गुजरात क्षेत्र अपनी सरलता व सहजता के लिए विख्यात है एवं पिछले 25 वर्षों से "**अक्षर यात्रा**" का नियमित रुप से प्रकाशन इस क्षेत्र का राजभाषा हिंदी के प्रति जो अथाह प्रेम है, उसको प्रदर्शित करता है। इस हेतु इस क्षेत्र के सभी कार्मिक बधाई के पात्र हैं।

हिंदी हम सभी भारतवासियों के दिलों में बसती है और बचपन से यह हमारे संस्कारों एवं संस्कृति के साथ पली-बढ़ी है। अतः इस भाषा में बोलना या लिखना हमारी संस्कृति को विश्व धरोहर पर इसकी ख्याति को प्रतिबिंबित करता है। पूरे विश्व में भारत देश की पहचान इसकी भाषा अर्थात् हिंदी से ही होती है। आज संपूर्ण विश्व इस भाषा की वैज्ञानिकता व सहजता को स्वीकार कर चुका है एवं विश्वपटल पर इस भाषा का अध्ययन किया जा रहा है। यह सब इस भाषा की सरलता के कारण ही संभव हुआ है।

पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी कार्मिक साधुवाद के पात्र हैं। पत्रिका के विभिन्न पहलुओं पर अपने बहुमूल्य सुझावों से आप हमें अवश्य अवगत करवाएं ताकि पत्रिका के आगामी अंक को और भी अधिक परिष्कृत किया जा सके।

हेमंत कुमार पांडेय
क्षेत्रीय निदेशक

संपादकीय

कर्मचारी राज्य बीमा निगम में राजभाषा हिंदी के प्रयोग के संबंध में अनेक प्रोत्साहन योजनाएं प्रचलन में हैं जिससे सरकार की राजभाषा नीति को कारगर ढंग से लागू करने में प्रेरणा और प्रोत्साहन मिल रहा है। इसी श्रृंखला में विभागीय हिंदी पत्रिकाओं का प्रकाशन भी जुड़ा है। गुजरात क्षेत्र से अनवरत रूप से प्रकाशित की जा रही गृह पत्रिका **"अक्षर यात्रा"** का यह 26वाँ पडाव आपके सम्मुख है । यद्यपि मैं इस पडाव का नया पथिक नहीं हूं, मैंने **"अक्षर यात्रा"**के पिछले बीस पडावों का आनंद महसूस किया है ।

"अक्षर यात्रा" ने विगत पच्चीस वर्षों में सामाजिक समरसता और सदभाव की अनुपम, अनुकरणीय और अनुसरणीय लम्बी यात्रा तय की है। इस क्षेत्र के सभी श्रेणी के कार्मिकों ने अपने सामुहिक प्रयासों से उत्साह और निष्ठा से **"अक्षर यात्रा"** पत्रिका के सृजन में अपना योगदान दिया है । पत्रिका को नित नया रूप देने में समर्पण भाव इसका परिचायक है जो इसे समृद्दि के शिखर तक संवर्धन के लिए उद्यत है।

"अक्षर यात्रा" विचारों की अभिव्यक्ति को साकार करने के लिए एक मंच सुलभ कराती है। इससे सरकार की राजभाषा नीति तथा सरकार द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम के अन्तर्गत हिन्दी के प्रगामी प्रयोग के लिए निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायता मिलती है ।

अपेक्षा है कि पाठकों को प्रस्तुत यह सृजन रुचिकर एवं सार्थक लगेगा। पत्रिका में समाहित रचनाओं के लिए मैं इसके रचनाकारों के प्रति आभार प्रकट करता हूँ। आशा है कि पत्रिका नित नूतन अंक में प्रवेश करेगी। साथ ही मैं किसी भी प्रकार के सुझावों की आकांक्षा भी करता हूँ।

कमल राम प्रजापत
सहायक निदेशक(राजभाषा)

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.gov.in / www.esic.in

अशोक कुमार सिंह (भा.प्र.से.)
महानिदेशक

अ.शा. पत्र सं. : ए-49/1/17/2016-रा.भा.
दिनांक : 09 सितंबर, 2025

संदेश

क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद अपनी गृह पत्रिका '**अक्षर यात्रा**' के 26वें अंक का प्रकाशन कर रहा है, यह हर्ष का विषय है।

गृह पत्रिका का प्रकाशन भारत सरकार की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण कड़ी है और राजभाषा के प्रति संवैधानिक कर्तव्यों का पूरी सजगता से अनुपालन का द्योतक है।

आशा है, गृह पत्रिका **अक्षर यात्रा** से कार्मिकों में राजभाषा हिंदी में कार्य करने की प्रवृत्ति में वृद्धि होगी।

शुभकामनाओं सहित,

(अशोक कुमार सिंह)

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. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

अ.शा.पत्र : ए-49/17/3/2016-रा.भा.
दिनाँक : 01 सितंबर, 2025

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम का क्षेत्रीय कार्यालय, गुजरात अपनी हिंदी गृह पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** के अंक-26 का प्रकाशन करने जा रहा है, यह प्रसन्नता का विषय है। हिन्दी पत्रिकाओं के प्रकाशन के माध्यम से निगम के कार्मिकों को अपने विचारों को शब्दों में अभिव्यक्त करने का अवसर मिलता है और साथ ही राजभाषा हिन्दी का प्रसार होता है। पत्रिका में रचनाओं के माध्यम से अधिकाधिक कार्मिक इससे जुड़ें तो यह और लाभदायक होगा।

खुशी होती है, जब प्रत्येक वर्ष सभी सुधी पाठकों, रचनाकारों के सहयोग से पत्रिका एक नई विषय-वस्तु के साथ, एक नए कलेवर में तैयार होती है। इससे क्षेत्रीय कार्यालय के कार्मिकों का राजभाषा के प्रति जुड़ाव परिलक्षित होता है।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मण्डल, रचनाकारों और सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएँ!

रत्नेश कुमार गौतम

(रत्नेश कुमार गौतम)

सत्यमेव जयते

बीमा आयुक्त का कार्यालय

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

पश्चिम अंचल, अहमदाबाद

(राजस्थान, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश व गोवा)

क.रा.बी.नि.
ESIC

रामजी लाल मीना

बीमा आयुक्त (पश्चिम अंचल)

अ.शा.पत्र सं. जेड/11/15/अहमदाबाद/2025/बी.आ.(प.अं.)
दिनांक : 07/07/2025

संदेश

अति हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद प्रतिवर्ष की भांति अपनी हिंदी गृह पत्रिका '**अक्षर यात्रा**' के 26वें अंक का प्रकाशन कर रहा है | गृह पत्रिका का अनवरत प्रकाशन क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद के कार्मिकों के राजभाषा हिंदी के प्रति लगाव और अभिरुचि का प्रतीक है | आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि '**अक्षर यात्रा**' का यह अंक दिन प्रतिदिन राजभाषा के प्रयोग में प्रगति और प्रचार-प्रसार में नि:संदेह बहुत सकारात्मक भूमिका का निर्वहन करेगा |

शुभकामनाओं सहित,

(रामजी लाल मीना)

चिकित्सा आयुक्त कार्यालय (पश्चिम अंचल)
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(गुजरात, राजस्थान, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश व गोवा)
(श्रम एवं रोज़गार मंत्रालय, भारत सरकार)
चौथी मंज़िल, पंचदीप भवन, आश्रम रोड
अहमदाबाद- 380009 (गुजरात)
दूरभाष : 079 - 27546302

क.रा.बी.नि.
ESIC

सत्यमेव जयते

Office of the Medical Commissioner (West Zone)
Employees' State Insurance Corporation
(Gujarat, Rajasthan, Maharashtra, MP & Goa)
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)
4th Floor, Panchdeep Bhavan, Ashram Road
Ahmedabad-380009 (Gujarat)
E-mail: mc-westzone@esic.nic.in
Website : www.esic.gov.in

डॉ. गुंजन गुप्ता
चिकित्सा आयुक्त (पश्चिम अंचल)

अ.शा.पत्र सं. जेड/11/15/2025/चि.आ.(प.अं.)
दिनांक : 19.08.2025

संदेश

यह प्रशंसनीय है कि क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद अपनी हिंदी गृह पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** के 26वें अंक का प्रकाशन कर रहा है। हिंदी पत्रिका का लगातार प्रकाशन क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद के कार्मिकों के राजभाषा हिंदी के प्रति निष्ठा और अभिरुचि का द्योतक है। आशा है कि **'अक्षर यात्रा'** का यह अंक राजभाषा प्रयोग में प्रगति और प्रचार-प्रसार में निःसंदेह बहुत सकारात्मक भूमिका का निर्वहन करेगा।

शुभकामनाओं सहित,

गुंजन

(डॉ.गुंजन गुप्ता)

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

કર્મચારી રાજ્ય વીમા નિગમ
(શ્રમ અને રોજગાર મંત્રાલય, ભારત સરકાર)
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
EMPLOYEE'S STATE INSURANCE CORPORATION
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)

सत्यमेव जयते

પ્રાદેશિક કચેરી / क्षेत्रीय कार्यालय/ Regional Office
પંચદીપ ભવન, આશ્રમ માર્ગ, અમદાવાદ, ગુજરાત - 380 009
पंचदीप भवन, आश्रम मार्ग, अहमदाबाद, गुजरात - 380 009
Panchdeep Bhavan, Ashram Road, Ahmedabad, Gujarat - 380 009
Phone : 079-27582400/50, E-mail : rd-gujrat@esic.nic.in
Website : www.esic.nic.in /www.esic.in

हेमंत कुमार पांडेय
क्षेत्रीय निदेशक

'राजभाषा पखवाड़ा-2025'

अपील

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग तथा क.रा.बी.निगम मुख्यालय, नई दिल्ली के निदेशानुसार 14 सितंबर से 28 सितंबर 2025 की अवधि राजभाषा पखवाड़ा के रुप में मनाई जा रही है। अतः क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद के अधीन तैनात सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से अपील है कि राजभाषा पखवाड़ा-2025 के दौरान निम्नलिखित कामकाज राजभाषा हिंदी में निपटाए जाएः

1. प्रत्येक पत्रादि के शीर्ष पर 'राजभाषा पखवाड़ा-2025' अंकित किया जाए।
2. धारा 3 (3) के अंतर्गत आने वाले सभी कागज़ात यथा परिपत्र और कार्यालय आदेश अनिवार्य रुप से द्विभाषी जारी किए जाएं।
3. शाखाओं एवं शाखा कार्यालयों द्वारा सभी पत्र/ईमेल केवल हिंदी में ही जारी करने के प्रयास किए जाएं।
4. राजभाषा नियम 5 के अंतर्गत हिंदी में प्राप्त प्रत्येक पत्र/ईमेल का जवाब अनिवार्य रुप से हिंदी में दिया जाए।
5. फाइलों पर अधिक से अधिक टिप्पणियाँ हिंदी में लिखी जाएं।
6. अंग्रेजी में प्राप्त प्रत्येक पत्र/ईमेल का जवाब अनिवार्य रुप से हिंदी में दिया जाए।
7. राजभाषा पखवाड़ा के दौरान आयोजित हिंदी प्रतियोगिताओं में अधिक से अधिक प्रतिभागिता की जाए।
8. क्षेत्रीय कार्यालय एवं नियंत्रणाधीन शाखा कार्यालयों के प्रत्येक अधिकारी/कर्मचारी हिंदी में मौलिक कार्य जैसे टिप्पणी, मसौदे, पत्राचार आदि करें।
9. राजभाषा शाखा द्वारा प्रेषित 'नेमी टिप्पणियां' का प्रयोग दैनिक कामकाज में किया जाए।
10. सभी अधिकारियों/ कर्मचारियों (जिन्हें हिंदी का ज्ञान है (प्रवीण/कार्यसाधक) द्वारा अपना कार्यालयीन कामकाज(टिप्पण-आलेखन आदि) हिंदी में ही किया जाए।
11. अधिकाधिक टिप्पणी, मसौदे, पत्राचार और प्रपत्र जैसे कार्य मूल रुप से हिंदी में ही किए जाने पर बल जाए।
12. सरल हिंदी के प्रयोग पर विशेष बल दिया जाए।

स्थानःअहमदाबाद
दिनांकः12.09.2025

(हेमंत कुमार पांडेय)
क्षेत्रीय निदेशक

विवेक अवस्थी
उप निदेशक
क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद

राजभाषा अधिनियम, 1963 के कुछ अंश		
क्र.सं.	**विवरण**	**संबंधित प्रावधान**
1	केवल अंग्रेजी में कार्य के लिए	अनुच्छेद 348 उच्चतम न्यायालय और प्रत्येक उच्च न्यायालय में सभी कार्यवाहियां अंग्रेजी भाषा में होंगी,संसद् के प्रत्येक सदन या किसी राज्य के विधान-मंडल के सदन या प्रत्येक सदन में पुनर्स्थापित किए जाने वाले सभी विधेयकों या प्रस्तावित किए जाने वाले उनके संशोधनों के,संसद या किसी राज्य के विधान-मंडल द्वारा पारित सभी अधिनियमों के और राष्ट्रपति या किसी राज्य के राज्यपाल द्वारा प्रख्यापित सभी अध्यादेशों के ,और इस संविधान के अधीन अथवा संसद या किसी राज्य के विधान-मंडल द्वारा बनाई गई किसी विधि के अधीन निकाले गए या बनाए गए सभी आदेशों, नियमों, विनियमों और उपविधियों के, प्राधिकृत पाठ अंग्रेजी भाषा में होंगे। धारा 3(1)(b) संघ और किसी ऐसे राज्य के बीच, जिसने हिन्दी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, पत्रादि के प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा प्रयोग में लाई जाएगी: **1. नियम 3(3)** केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'ग' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेजी में होंगे।
2	केवल हिंदी में कार्य के लिए	**2. नियम 3(1)** केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि असाधारण दशाओं को छोड़कर हिन्दी में होंगे और यदि उनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगा। नियम 5 • हिन्दी में पत्रादि के उत्तर केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से हिन्दी में दिए जाएंगे • **नियम 7(2)** कोई आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिन्दी में किया गया हो या उस पर हिन्दी में हस्ताक्षर किए गए हों, तब उसका उत्तर हिन्दी में दिया जाएगा। **नियम 8(4)**

		• केन्द्रीय सरकार, आदेश द्वारा ऐसे अधिसूचित कार्यालयों को विनिर्दिष्ट कर सकती है जहां ऐसे कर्मचारियों द्वारा,जिन्हें हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है, टिप्पण, प्रारूपण और ऐसे अन्य शासकीय प्रयोजनों के लिए, जो आदेश में विनिर्दिष्ट किए जाएं, केवल हिन्दी का प्रयोग किया जाएगा।
3	हिंदी एवं अंग्रेजी दोनों में कार्य के लिए	**धारा 3(1)(बी)** • जहां किसी ऐसे राज्य के, जिसने हिन्दी को अपनी राजभाषा के रूप में अपनाया है और किसी अन्य राज्य के, जिसने हिन्दी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, बीच पत्रादि के प्रयोजनों के लिए हिन्दी को प्रयोग में लाया जाता है, वहां हिन्दी में ऐसे पत्रादि के साथ-साथ उसका अनुवाद अंग्रेजी भाषा में भेजा जाएगा **धारा 3(3)** 1. **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 निगम या कम्पनी द्वारा या ऐसे निगम या कम्पनी 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-प्ररूपों के लिए, प्रयोग में लाई जाएगी। **नियम 11** 1. **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 प्ररूप और शीर्षक हिन्दी और अंग्रेजी में होंगे। 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;
4	हिंदी अथवा	**अनुच्छेद 120**

	अंग्रेजी कार्य के लिए	संसद में कार्य हिंदी में या अंग्रेजी में किया जाएगा **3. नियम 3 (2)** ● केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'ख' में किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र को या ऐसे राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) को पत्रादि सामान्यतया हिन्दी में होंगे और यदि इनमें से किसी को कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजे जाते हैं तो उनके साथ उनका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगाः परन्तु यदि कोई ऐसा राज्य या संघ राज्य क्षेत्र यह चाहता है कि किसी विशिष्ट वर्ग या प्रवर्ग के पत्रादि या उसके किसी कार्यालय के लिए आशयित पत्रादि संबद्ध राज्य या संघ राज्यक्षेत्र की सरकार द्वारा विनिर्दिष्ट अवधि तक अंग्रेजी या हिन्दी में भेजे जाएं और उसके साथ दूसरी भाषा में उसका अनुवाद भी भेजा जाए तो ऐसे पत्रादि उसी रीति से भेजे जाएंगे ; क्षेत्र 'ख' के किसी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र में किसी व्यक्ति को पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में भेजे जा सकते हैं। **4. नियम 4(e)** क्षेत्र 'ख' या 'ग' में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं; **5. नियम 3(4)** क्षेत्र 'ग' में केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से क्षेत्र 'क'या'ख'में किसी राज्य या संघ राज्यक्षेत्र को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार का कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं । **6. नियम 4(a)** केन्द्रीय सरकार के किसी एक मंत्रालय या विभाग और किसी दूसरे मंत्रालय या विभाग के बीच पत्रादि हिन्दी या अंग्रेजी में हो सकते हैं **7. नियम 7(1)** 1. कोई कर्मचारी आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिन्दी या अंग्रेजी में कर सकता है। **8. नियम 8(1)** ● कोई कर्मचारी किसी फाइल पर टिप्पण या कार्यवृत्त हिंदी या अंग्रेजी में लिख सकता है

कमल राम प्रजापत
सहायक निदेशक (राजभाषा)

मानवीय मूल्य

मानवीय मूल्य, जैसे सत्य, अहिंसा, प्रेम, दया, सहयोग, सहानुभूति, करुणा, ईमानदारी, सम्मान, सहिष्णुता, और न्याय, समाज एवं परिवार की आधारशिला हैं। ये मूल्य व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन को सार्थक, संतुलित, और शांतिपूर्ण बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं। आज के भौतिकवादी और प्रतिस्पर्धी युग में, जहाँ लोग व्यक्तिगत लाभ और सफलता को प्राथमिकता देते हैं, मानवीय मूल्यों का महत्व और भी अधिक बढ़ जाता है। ये मूल्य न केवल व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करते हैं, अपितु सामाजिक सौहार्द और दैशिक एकता को भी बढ़ावा देते हैं।

करुणा मानवीय मूल्यों का मूल है। यह दूसरों के प्रति सहानुभूति और मदद की भावना को प्रोत्साहित करती है। उदाहरण के लिए, जरूरतमंद व्यक्तियों की मदद करना या आपदा में स्वयंसेवा करना या दूसरों के दुख को स्वयं का दुख महसूस करना करुणा का प्रतीक है। यह सामाजिक बंधनों को मजबूत करता है और समुदायों को एकजुट करने में सहायक होता है । ईमानदारी विश्वास का आधार है। भले ही वह व्यक्तिगत संबंध हों, व्यावसायिक जीवन हो या सामाजिक व्यवहार, ईमानदारी विश्वसनीयता और नैतिकता को दर्शाती है। आदर एवं सहिष्णुता विभिन्न संस्कृतियों, धर्मों, और विचारों को स्वीकार करने में मदद करते हैं, जो भारत जैसे बहुसांस्कृतिक,बहुधार्मिक देश में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

मानवीय मूल्यों के अभाव में सामाजिक विघटन, अविश्वास, और संघर्ष पैदा होते हैं। भ्रष्टाचार, अनैतिक व्यवहार, और स्वार्थ समाज एवं परिवार को कमजोर करते हैं। उदाहरण के लिए, भ्रष्टाचार न केवल आर्थिक नुकसान पहुंचाता है, बल्कि सामाजिक विश्वास को भी तोड़ता है। इसके विपरीत, मानवीय मूल्य सामाजिक विश्वास और सहयोग को बढ़ाते हैं। गांधीजी का अहिंसा और सत्य का सिद्धांत इसका जीवंत उदाहरण है, जिसने भारत के स्वाधीनता संग्राम को दिशा दी।

मानवीय मूल्यों को प्रश्रय देने में शिक्षा और परिवार की भूमिका महत्वपूर्ण है। विद्यालयों में नैतिक शिक्षा, सामुदायिक सेवा, और मूल्य-आधारित गतिविधियां बालकों में करुणा, ईमानदारी, और सम्मान जैसे गुणों को विकसित एवं पल्लवित करती हैं। माता-पिता को अपने बच्चों को इन मूल्यों का महत्व समझाना चाहिए। कहानियों और वास्तविक जीवन के उदाहरणों द्वारा बच्चों को नैतिकता का पाठ पढ़ाया जा सकता है। सामुदायिक कार्य, जैसे वृक्षारोपण या स्वच्छता अभियान, सामाजिक जिम्मेदारी की भावना में वृद्धि करते हैं।

वर्तमान तकनीकी युग में मानवीय मूल्यों को बनाए रखना और भी अधिक चुनौतीपूर्ण है। सोशल मीडिया पर गलत सूचना, और असम्मानजनक आचार-विचार सामान्य हो गए हैं। इनका सामना करने के लिए डिजिटल नैतिकता और सकारात्मक संवाद को प्रोत्साहित करना होगा।

हम सभी को भी इन मूल्यों को बढ़ावा देना चाहिए। सामुदायिक केंद्रों, स्वयंसेवी संगठनों, और धार्मिक संस्थानों के माध्यम से करुणा और सहयोग जैसे मूल्यों को प्रोत्साहित किया जा सकता है। नीति-निर्देशक तत्वों में भी सामाजिक कल्याण और समानता पर जोर दिया गया है, जो मानवीय मूल्यों को रेखांकित करता है।

मानवीय मूल्य न केवल व्यक्तिगत चरित्र को मजबूत बनाते हैं, बल्कि समाज को एक बेहतर दिशा प्रदान करते हैं। ये मूल्य वैश्विक चुनौतियों, जैसे पर्यावरण संकट और सामाजिक असमानता, से निपटने में भी मदद करते हैं। इन सभी मूल्यों को आत्मसात करने के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन में करुणा, ईमानदारी, और सम्मान को शामिल करना चाहिए। यह न केवल व्यक्तिगत कल्याण के लिए, बल्कि एक समावेशी, शांतिपूर्ण, और प्रगतिशील समाज के निर्माण के लिए भी आवश्यक है। मानवीय मूल्य हमें एक बेहतर इंसान बनाते हैं और भावी पीढ़ियों के लिए एक प्रेरणादायक उदाहरण स्थापित करते हैं ।

श्याम सुंदर
सहायक निदेशक

भारतीय संविधानः एक दृष्टि

भारतीय संविधान विश्व का सबसे विस्तृत एवं विशाल लिखित संविधान है। इसे 26 नवंबर 1949 को संविधान सभा ने अंगीकार किया था और 26 जनवरी 1950 को लागू किया। यह भारत को एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, और लोकतांत्रिक गणराज्य के रूप में परिभाषित करता है। भारत रत्न डॉ. भीमराव आंबेडकर की अध्यक्षता में 389 सदस्यों वाली संविधान सभा ने इसे 2 वर्ष, 11 माह, और 18 दिन में तैयार किया। यह दस्तावेज भारत की सांस्कृतिक, सामाजिक, और आर्थिक विविधता को एक सूत्र में पिरोता है, जो इसे एक अनुपम,अनूठा और गतिशील संविधान बनाता है।

इस संविधान में 470 अनुच्छेद, 12 अनुसूचियां, और 5 परिशिष्ट शामिल हैं, जो शासन की संरचना, नागरिकों के अधिकार, और कर्तव्यों को रेखांकित करते हैं। यह संविधान केंद्र और राज्यों के बीच शक्तियों का संतुलन स्थापित करता है, जिसमें संघीय ढांचे के साथ एकात्मक विशेषताएं भी हैं। मौलिक अधिकार, जैसे समानता, स्वतंत्रता और धर्म की स्वतंत्रता नागरिकों को सशक्त बनाते हैं। नीति-निर्देशक तत्व सामाजिक और आर्थिक न्याय सुनिश्चित करने के लिए सरकार को दिशानिर्देश देते हैं, यद्यपि ये कानूनी रूप से बाध्यकारी नहीं हैं। मौलिक कर्तव्य, जो 42वें संशोधन (1976) द्वारा जोड़े गए, नागरिकों को राष्ट्र के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का स्मरण करवाते हैं।

संविधान का लचीलापन इसकी सबसे बड़ी ताकत एवं विशेषता है। इसे 100 से अधिक संशोधनों के माध्यम से समय के साथ अपडेट किया गया है। उदाहरण के लिए, 42वें संशोधन ने "समाजवादी" और "धर्मनिरपेक्ष" शब्दों को प्रस्तावना में जोड़ा, जबकि 73वें और 74वें संशोधन ने पंचायती राज और नगरपालिका व्यवस्था को मजबूत किया। यह लचीलापन संविधान को आधुनिक चुनौतियों, जैसे तकनीकी प्रगति और सामाजिक परिवर्तनों, के अनुकूल बनाने में सहायक सिद्ध होता है।

संविधान का मूल ढांचा, जैसा कि केशवानंद भारती मामले (1973) में सर्वोच्च न्यायालय ने परिभाषित किया, संसद द्वारा संशोधन से परे है। इसमें लोकतंत्र, धर्मनिरपेक्षता, और न्यायपालिका की स्वतंत्रता जैसे सिद्धांत शामिल हैं। यह भारत जैसे विविधितापूर्ण देश में एकता और अखंडता को बनाए रखता है। अनुच्छेद 21, जो जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की रक्षा करता है, को व्यापक व्याख्या के साथ पर्यावरण संरक्षण और शिक्षा जैसे अधिकारों से जोड़ा गया है।

यद्यपि संविधान के कार्यान्वयन में अनेक चुनौतियां हैं। सामाजिक असमानता, जैसे जातिगत भेदभाव और लैंगिक असमानता, अभी भी विद्यमान हैं। क्षेत्रीय असंतुलन और प्रशासनिक भ्रष्टाचार नीति-निर्देशक तत्वों के लक्ष्यों को प्राप्त करने में बाधा उत्पन्न करते हैं। इसके बावजूद, भी संविधान सामाजिक क्रांति का द्योतक है। यह न केवल कानूनी ढ़ाचा प्रदान करता है, बल्कि समावेशी और प्रगतिशील समाज की नींव भी रखता है।

संविधान की सफलता इसके कार्यान्वयन और जनजागरूकता पर निर्भर करती है। नागरिकों को अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक होना चाहिए। इसके लिए विद्यालयों और महाविद्यालयों में संविधान की शिक्षा को प्रोत्साहन देना चाहिए। इसके अतिरिक्त, न्यायपालिका की स्वतंत्रता और सक्रियता ने संविधान को जीवंत बनाए रखा है। भविष्य में, संविधान को और प्रभावी बनाने के लिए सामाजिक और आर्थिक सुधारों को लागू करना श्रेयस्कर होगा। यह भारत के प्रत्येक नागरिक को सशक्त बनाता है और एक समृद्ध, समावेशी राष्ट्र की आधारशिला रखने में सहायक सिद्ध होता है।

राजदीप सेन
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

वर्तमान जीवन शैली और हमारा स्वास्थ्य

आधुनिक जीवन शैली ने मानव जीवन को अनेक सुख-सुविधाएं उपलब्ध करवाई हैं, परन्तु इसके साथ-साथ हमारी स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों में भी इजाफा हुआ है। गतिशील जीवन, तकनीकी निर्भरता और मानसिक -शारीरिक तनाव ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर दुष्प्रभाव छोड़ा है। आजकल लोग अनियमित एवं अनियंत्रित खानपान, कम शारीरिक गतिशीलता, और तनावग्रस्त जीवनचर्या के शिकार होते जा रहे हैं। जंक फूड का अत्यधिक प्रचलन, जैसे फास्ट फूड और प्रसंस्करित खाद्य पदार्थ, मोटापा, डायबटीज, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों का कारण बन रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, गैर-संचारी रोग भारत में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक हैं।

लगातार लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताने में, चाहे वह स्मार्टफोन, कंप्यूटर, या टेलीविजन हो, आंखों की समस्याएं, जैसे ड्राई आई सिंड्रोम और मायोपिया, बढा रही हैं। नींद की कमी एक और गंभीर समस्या है, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग सामाजिक तुलना को बढ़ावा देता है, जिसमे चिंता और अवसाद बढ़ता है। गतिहीन जीवन शैली, विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में, मांसपेशियों की कमजोरी और जोड़ों के दर्द को जन्म दे रही है।

स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर इन समस्याओं को कम किया जा सकता है। नियमित व्यायाम, जैसे योग, प्राणायाम, जॉगिंग, या साइकिलिंग, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। योग और ध्यान का भारतीय संस्कृति में विशेष महत्व है। उदाहरण के लिए, सूर्य नमस्कार और अनुलोम-विलोम जैसे योगाभ्यास तनाव को कम करते हैं और रक्त संचार को बढ़ाते हैं। संतुलित आहार, जिसमें फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और प्रोटीन शामिल हों, शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। घर में तैयार भोजन, जैसे दाल, रोटी, और हरी सब्जियां, जंक फूड का स्वस्थ एवं उत्तम विकल्प हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनकेंद्रित होना और ध्यान तकनीक दोनों ही अति प्रभावी हैं। नियमित ध्यान मन को शांत करता है और एकाग्रता बढ़ाता है। पर्याप्त नींद, जो वयस्कों के लिए 7-8 घंटे होनी चाहिए, मस्तिष्क को पोषित करती है। प्रकृति के साथ समय बिताना, जैसे पार्क में टहलना, बागवानी करना, या पेड़ों के बीच समय बिताना, मानसिक शांति प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, समय प्रबंधन और कार्य-जीवन संतुलन तनाव को कम करने में सहायक होता है।

इस प्रबंधन में समाज और सरकार की भूमिका भी महत्वपूर्ण हो सकती है। स्कूलों में शारीरिक शिक्षा और पोषण संबंधी जागरूकता को बढ़ावा देना चाहिए। कार्यस्थलों में तनाव प्रबंधन कार्यशालाएं और लचीले कामकाजी घंटे लागू किए जा सकते हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान, जैसे "फिट इंडिया मूवमेंट", लोगों को सक्रिय जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं को सुलभ बनाना जरूरी है।

स्वास्थ्य केवल बीमारी का नहीं होना ही नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक कल्याण की स्थिति है। छोटे-छोटे बदलाव, जैसे रोज 30 मिनट की सैर, पानी की पर्याप्त मात्रा लेना, और सकारात्मक सोच, लंबे समय तक स्वस्थ जीवन सुनिश्चित कर सकते हैं। एक स्वस्थ जीवन न केवल व्यक्तिगत कल्याण के लिए, बल्कि समाज और अर्थव्यवस्था के लिए भी महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ राष्ट्र ही प्रगति की नींव रख सकता है।

"ऑफिस में खुशी अतिरिक्त सुविधा नहीं, बल्कि कल्चर होना चाहिए"

डॉ. भगवान सहाय मीना
सहायक निदेशक,हिंदी शिक्षण योजना,भारत सरकार

आप दफ्तर में वॉशरूम जाना चाहते हैं। लेकिन आप बेचैन हो रहे हैं, वो इसलिए नहीं कि वॉशरूम में कोई है, बल्कि इसलिए क्योंकि आप अपना चश्मा रखने के लिए कोई ऐसी जगह तलाश रहे है, जो कि लौटने पर याद रहे कि वहां से चश्मा उठाना है।

कई बार ऐसा हुआ है कि आप चश्मा कहीं भूल जाते हैं और फिर पूरा ऑफिस उसे ढूंढने में लग जाता है, क्योंकि बिना चश्मे के आप एक लाइन भी नहीं पढ़ सकते। और लेकिन गोगी आपकी इस परेशानी को जानता है। वह तभी आपके पास आता है, बिना कुछ कहे आपके कंधे पर हाथ रखता है। आप मुड़कर उसे धन्यवाद देते हैं, चश्मा उसके चेहरे पर टिकाते हैं और वॉशरूम की ओर दौड़ पड़ते हैं।

गोगी आपकी टेबल पर बैठ जाता है और एक तरफ से देखता रहता है कि आप कितनी जल्दी वॉशरूम से लौटते हैं। पर आप पानी के कूलर के पास खड़े होकर दोस्त से बात करने लगते हैं। गोगी को आपका यह समय बर्बाद करने वाला रवैया पसंद नहीं आता। वह गर्दन उठाता है, चश्मे के ऊपर से आपको गुस्से भरी नजर से देखता है, जिसका मतलब है "समय बर्बाद मत करो, आकर अपना चश्मा ले लो, मुझे रोहित की मदद करनी है।"

आप दोस्त से माफी मांगते हैं, कहते हैं "गोगी इंतजार कर रहा है, मुझे जाना है," और दौड़कर गोगी को धन्यवाद देते हैं। गोगी बिना कुछ कहे ऑफिस के कोने में रोहित के पास चला जाता है। बाहर से देखने वालों को ये अजीब लग सकता है कि गोगी ने कुछ नहीं कहा, पर ऑफिस के लोग इसकी वजह जानते हैं।

मैं आपका परिचय गोगी से कराता हूं। उसके केआरए (की रिजल्ट एरिया) की पहली लाइन है कि वह किसी को दुखी नहीं करेगा और केआरए की दूसरी लाइन है कि वह ऑफिस में सभी को खुश रखेगा। यही वजह है कि उसे चीफ हैप्पीनेस ऑफिसर (सीएचओ) का पद दिया गया है। बेंगलुरु के गोगी की तरह, लैरी इंग्लैंड में काम करता है, पोशी और लियो दिल्ली में पिछले कुछ वर्षों से इसी पद पर हैं।

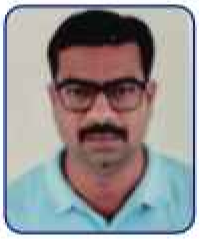
अब बताइए, इन चारों में क्या समानता है ? मुझे मालूम है, आपके दिमाग में क्या आ रहा होगा। आप सोच रहे होंगे, ये कैसा सवाल है। जवाब तो खुद सवाल में ही है, जाहिर है वे सभी सीएचओ हैं। पर मैं बता दूं कि आपका जवाब गलत है। इन सभी के चार पैर और एक पूंछ है और वे अलग-अलग नस्लों के डॉग्स व कैट हैं। ये सब हाल ही में तब खबरों में आए जब हैदराबाद स्थित एक स्टार्टअप 'हार्वेस्टेड रोबोटिक्स' में एक गोल्डन रिट्रीवर डेनवर को इसी पद पर भर्ती किया गया।

डेनवर कोडिंग नहीं करता, वह बस गोगी की तरह देखभाल करता है। वह बस आता है, दिल जीतता है और ऊर्जा बनाए रखता है। उसका काम सभी कर्मचारियों के आने से पहले शुरू होता है, वह दरवाजे पर उनका स्वागत करता है, डेडलाइन्स में दबे लोगों के पास बैठता है और चुपचाप उनका मनोबल बढ़ाता है। वे ऑफिस में क्या करते हैं ? उनका मुख्य काम आपको और मुझे उत्पादक बनाना है।

आप ताज्जुब कर रहे होंगे कि कैसे ? वे आपके शरीर में तनाव लाने वाले कोर्टिसोल हॉर्मोन को कम करते हैं और अच्छा महसूस कराने वाला हार्मोन ऑक्सीटोसिन को बढ़ाते हैं। सीएचओ नियुक्त करने के पीछे विज्ञान है।

डॉग स्वाभाविक रूप से लोगों का तनाव हल्का करते हैं, एक अपनापन पैदा करते हैं और लोगों को माइंडफुलनेस तरीके से थोड़ा विराम लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं- यह कुछ ऐसा है, जो अधिकांश कर्मचारियों को चाहिए लेकिन वे शायद ही कभी करते हैं। और डॉग्स जानते हैं कि डेडलाइन्स इंसानों को नहीं मार सकते लेकिन संबंधों का अभाव मार सकता है। इसलिए वे आपके पास आते हैं और आपसे जुड़ते हैं ताकि आप और हम उत्पादकता बढ़ा सकें।

नियोक्ताओं को ऑफिस में हंसी-खुशी वाला कल्चर बनाना चाहिए और इसे प्राथमिकता देनी चाहिए, ताकि आपके कर्मचारी भी हंसते-मुस्कराते हुए घर जाएं और फिर गोगी से मिलने के लिए भी हंसते-खिलखिलाते हुए दफ्तर आएं और इस तरह यह सिलसिला यूं ही चलता रहे।



प्रणवकुमार भाटिया
सहायक

वर्तमान परिपेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल

आज के तेज रफ्तार और प्रतिस्पर्धी युग में मानसिक स्वास्थ्य एक वैश्विक चिंता का विषय बन गया है। तनाव, अवसाद, चिंता, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। भारत में, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2016 के अनुसार, लगभग 15 प्रतिशत वयस्क आबादी किसी न किसी रूप में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित है। सोशल मीडिया, कार्यस्थल का दबाव, और सामाजिक अपेक्षाएं इन समस्याओं को और बढ़ा रही हैं। विशेष रूप से युवा पीढ़ी सोशल मीडिया की तुलना और अवास्तविक अपेक्षाओं के कारण मानसिक दबाव का सामना कर रही है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारणः

आधुनिक जीवन शैली मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख कारक है। लंबे कामकाजी घंटे, नौकरी की असुरक्षा, और आर्थिक दबाव तनाव को बढ़ाते हैं। सोशल मीडिया पर सतत तुलना और नकारात्मक टिप्पणियां आत्मसम्मान को कम करती हैं। परिवार और सामुदायिक समर्थन की कमी, विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में, अकेलापन और अलगाव को बढ़ाती हैं । इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक अप्रतिष्ठा लोगों को मदद मांगने से रोकती है।

देखभाल के उपायः

मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए जागरूकता और सक्रिय कदम आवश्यक हैं। नियमित ध्यान, योग, और व्यायाम तनाव को कम करने में प्रभावी हैं। योग, जो भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है, मन और शरीर को संतुलित करता है। उदाहरण के लिए, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम मानसिक शांति प्रदान करते हैं। माइंडफुलनेस तकनीकें, जैसे मेडिटेशन और डीप ब्रीथिंग, चिंता को कम करती हैं। पर्याप्त 7-8 घंटे नींद मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार, जिसमें विटामिन बी, और मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल हों, मूड को बेहतर बनाता है। प्रकृति के साथ समय बिताना, जैसे पार्क में टहलना या बागवानी, मानसिक शांति देते हैं । खुलकर बात करना भी महत्वपूर्ण है। परिवार, दोस्तों, या पेशेवर काउंसलर के साथ अपनी भावनाओं को साझा करने से मानसिक तनाव कम होता है।

सामाजिक और सरकारी भूमिकाः

भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी एक बड़ी चुनौती है। ग्रामीण क्षेत्रों में काउंसलिंग और मनोचिकित्सा सेवाएं लगभग न के बराबर हैं। मानसिक स्वास्थ्य सुविधाओं को सुलभ और किफायती बनाया जाना चाहिए। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम जैसे प्रयासों को और प्रभावी करना होगा। स्कूलों और कॉलेजों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम और काउंसलिंग सेवाएं शुरू की जानी चाहिए।

कार्यस्थलों में तनाव प्रबंधन कार्यशालाएं, लचीले कामकाजी घंटे, और कर्मचारी सहायता कार्यक्रम लागू किए जा सकते हैं। सामाजिक संगठनों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति कलंक को दूर करने के लिए जागरूकता अभियान चलाने चाहिए। उदाहरण के लिए, "मन की बात" जैसे मंच लोगों को अपनी समस्याएं साझा करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

सामुदायिक और व्यक्तिगत प्रयासः

सामुदायिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण है। सामाजिक गतिविधियां, जैसे समूह योग या सामुदायिक खेल, लोगों को जोड़ती हैं और अकेलेपन को कम करती हैं। व्यक्तिगत स्तर पर, सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, और शौक विकसित करना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करता है। उदाहरण के लिए, पेंटिंग, लेखन, या संगीत तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

चुनौतियां और समाधानः

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में, और पेशेवरों की अपर्याप्त संख्या एक बड़ी समस्या है। टेलीमेडिसिन और ऑनलाइन काउंसलिंग इस कमी को कुछ हद तक पूरा कर सकती हैं। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य को सामान्य बीमारी की तरह मानने की जरूरत है। समाज को यह समझना होगा कि मदद मांगना कमजोरी नहीं, बल्कि ताकत है। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही जरूरी है। इसे नजरअंदाज करने से व्यक्तिगत, सामाजिक, और आर्थिक नुकसान होता है। एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ समाज की नींव है। जागरूकता, सहयोग, और सक्रिय कदमों के माध्यम से हम मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे सकते हैं। यह न केवल व्यक्तिगत कल्याण के लिए, बल्कि एक खुशहाल और उत्पादक समाज के लिए भी आवश्यक है।

राजीव शर्मा
प्रवर श्रेणी लिपिक
उप क्षेत्रीय कार्यालय सूरत

विधा : आलेख

भाषाई रूपांतरण और गुगली (Googley) अनुवाद

इतनी बड़ी दुनियाँ में हर जगह अलग-अलग सभ्यताओं ने जन्म लिया। इन सभ्यताओं में अलग-अलग भाषाओं ने जन्म लिया और विकसित हुईं। दुनियाँ की इन सभ्यताओं ने एक दूसरे का ठिकाना ढूँढना शुरू किया और समुद्री यात्राओं का दौर प्रारंभ हुआ। दुनियाँ एक तरह से ग्लोबल हो रही थी। इस प्रक्रिया में सबसे बड़ा बाधक भाषाई अंतर था। एक दूसरे की भाषा समझने के लिए यात्रियों और प्रशासकों ने एक दुसरे की भाषा सीखनी-जाननी शुरू की। ऐसा व्यापार और अन्य कारणों से बहुत आवश्यक था। लेकिन, केवल इतने से भाषाई समस्याओं का अंत नहीं हो गया। हर भाषा में सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक ग्रन्थ लिखे गये थे, उनका अपनी भाषा में अनुवाद किया जाना आवश्यक था। शायद, उसी समय अनुवाद की आवश्यकता महसूस हुई होगी। जिन विद्वानों ने दूसरी अंतर्राष्ट्रीय भाषा सीख ली थी, उन्होंने उन भाषाओं के साहित्य, ग्रंथों और अन्य दस्तावेजों का अपनी भाषा में अनुवाद करना प्रारंभ कर दिया। इस प्रकार दुनियाँ के सभी भाषाओं के साहित्य का ग्लोबलाइजेशन (वैश्वीकरण) प्रारंभ हो गया। तब से अब तक साहित्य ने अनुवाद के क्षेत्र में एक लम्बा सफ़र तय किया है। भारत में लोगों ने शेक्सपियर और गोर्की पढ़ा तो पश्चिम ने भी टैगोर और प्रसाद को पढ़ा और सराहा। इस प्रकार हर देश और सभ्यताओं के बीच संस्कृति और साहित्य का परिचय हो पाया।

एक समय था, जब साहित्यकार, पत्रकार और आलोचक की तिकड़ी के बीच एक अदृश्य चौथा खम्भा अनुवादक का होता था। ये अनुवादक उपरोक्त तीनों के लेखन और विश्व की अन्य भाषाओं के साहित्य का स्थानीय भाषाओं में अनुवाद करते थे। आम तौर पर लोगों ने अनुवादक को उपरोक्त तीनों के बराबर का महत्त्व और सम्मान ये

कहकर नहीं दिया कि इनकी रचनाएँ तो दरअसल इनकी होती ही नहीं। ये तो केवल भाषाओं के जानकार हैं और एक भाषा के साहित्य का दूसरी भाषा में रूपांतरण करते हैं। लेकिन, ऐसा नहीं था। वो अनुवादक साहित्य की भाषा के साथ-साथ एक संस्कृति का दूसरी संस्कृति से परिचय भी करा रहे थे। सिर्फ भाषा के रूपांतरण से किसी बात का दूसरी भाषा में समान अर्थ और प्रभाव ला पाना संभव नहीं था। अनुवादक की अपनी समझ और विवेक इसमें मदद करती थी और एक संस्कृति की पहचान दूसरी संस्कृति से करवाये जाने का कठिन काम संभव हो पाता था। अनुवादक कभी-कभी इसमें सफल होते थे और कभी कभी संस्कृति का अनुवाद किये जाने वाली भाषा में रूपांतरण नहीं कर पाते थे। तब वो अनुवाद किसी साहित्य का केवल भाषाई रूपांतरण बनकर रह जाती थी।

मुझे याद है कि मैंने किताब पढ़ी थी, जिसमें भारत की सभी भाषाओं की प्रसिद्ध कहानियों में से एक का हिंदी में अनुवाद किया गया था। हर कहानी अलग-अलग अनुवादक के द्वारा अनुवादित थी। उसी किताब में मैंने राजस्थानी लेखक विजयदान देथा की 'आशा अमरधन' पढ़ी। थार के रेगिस्तान और राजस्थानी भाषा, संस्कृति का इस प्रकार हिंदी में अनुवाद किया गया था, जैसे लगा कि पढ़ने वाला रेगिस्तान में बसे उस गाँव और उस दुनियाँ से पूरी तरह वाकिफ है। उसी किताब में एक गुजराती कहानी भी थी, जो 'पोल' में रहने वाले एक परिवार पर आधारित थी। 'पोल' गुजरात, खासकर शहरी क्षेत्र में छोटे-छोटे घरों की कॉलोनी को कहते हैं, जो आमतौर पर सार्वजनिक सुविधाओं पर निर्भर रहती है और मुंबई के 'चाल' कल्चर से मिलती जुलती है। अनुवादक ने 'पोल' शब्द का जैसे के तैसे इस्तेमाल कर दिया था और इसे समझने के लिए किसी प्रकार के नोट्स का भी इस्तेमाल नहीं किया था। मेरे जैसे हिंदी पट्टी के लड़के के लिए जिसने हिंदी के अलावा दूसरी भाषा का कुछ भी पढ़ा-जाना नहीं था, उसके लिए 'पोल में चले जाना' जैसे वाक्य/वाक्यांश बिल्कुल समझ के बाहर की चीज थी। एक बात और बताता चलूँ कि इसमें दिक्कत की बात ये थी कि हमारे यहाँ 'पोल' बिजली के खम्भे को कहते हैं। मैं ये सोच-सोच कर हैरान था कि कोई 'पोल' में रह कैसे सकता है ! अब ये सोचना भी कितना हास्यास्पद और शर्मिंदगी भरा है कि अनुवादक के द्वारा 'पोल' के लिए हिंदी भाषा में उचित शब्द प्रयोग न कर पाने या कोई नोट्स न दिए जाने के कारण मेरे जैसे कम जानकार के लिए कैसी विषम परिस्थिति बन गई। उस कहानी का मुझे कुछ भी याद नहीं, जबकि आशा अमरधन आज भी पूरी तरह उसी मर्म के साथ याद है। दोनों ही कहानियां अपनी-अपनी भाषाओं की विख्यात कहानियां थीं। एक आम पाठक पर अनुवादक के संस्कृतियों की समझ का दूसरी भाषा में उसी अर्थ और मर्म के साथ पहुँचाया जाना कितना आवश्यक है, ये समझा जा सकता है।

दुनियाँ बदली और तकनीक का युग आया। तकनीक ने समाज के किसी भी पहलु को अनछुआ नहीं छोड़ा तो अनुवाद और अनुवादक को कैसे छोड़ देती ! आज गूगल का ज़माना है, विकीपीडिया सबसे बड़ा विद्वान है और गूगल ट्रांसलेशन सबसे बड़ा अनुवादक। और भी न जाने कितने एप्प्स हैं। लोग सीधा किसी भी भाषा का कंटेंट कॉपी या टाइप करते हैं, गूगल ट्रांसलेशन में भाषा चुनते हैं और अनुवाद तैयार। जितनी देर में हम पलकें झपकाते हैं, उससे पहले एक हज़ार शब्द का वांछित भाषा में अनुवाद तैयार हो जाता है।

मशीन जो अपनी क्षमता और गणितीय गणना (Algorythm) का उपयोग करके जो परिणाम लाता है, अधिकांशतः वो अनुवाद न होकर केवल भाषाई रूपांतरण होता है, अंग्रेजी का हिंदी में या फिर हिंदी का अंग्रेजी में। गूगल ट्रांसलेशन के दौर में मशीनी अनुवाद के इस स्वरूप को मैं "गूगली" अनुवाद कहना चाहूँगा। आज कल अधिकांश जगह इसका इस्तेमाल देखा जा सकता है। इसमें भाषाई रूपांतरण तो दिखता है लेकिन उसके सही अर्थ को अनुवाद की भाषा में बदल नहीं पाता। कहीं कहीं तो ये मशीनी गड़बड़ी इतनी भयंकर होती है कि इसके हास्यास्पद परिणाम दिखने लगते हैं। हम सबने ऐसा कोई न कोई दस्तावेज, पोस्टर तो देखा ही होगा। दरअसल, गूगल ट्रांसलेशन बनाने वाले का आईडिया ये होगा कि इससे भाषाई रूपांतरण का मोटा-मोटा स्वरूप निकल जाए और उसका उपयोग करने वाला अपने हिसाब से उचित अर्थ वाले शब्दों का प्रयोग कर उसे अनुवाद का स्वरूप दे सके। लेकिन, इंसान ने इस पर पूरी-पूरी निर्भरता दिखा दी। कई तो इसका लाभ उठा कई-कई

भाषाओं के ज्ञाता बने बैठे हैं और दिन रात कॉपी पेस्ट कर 'इधर का उधर' और 'उधर का इधर' फेंकते रहते हैं, ये जाने बगैर कि अनुवादित कंटेंट की आत्मा चीख-चीख कर कह रही है कि मुझे बख़्श दो। मैं वो कहना नहीं चाह रहा, जो तुम अपने गूगली ट्रांसलेशन से निकाल कर लाये हो !

हम रोज़मर्रा की ज़िंदगी में न जाने ऐसे कितने ही ब्लंडर गूगली अनुवाद देखते हैं। हॉलीवुड फिल्म, सीरीज देखते हुए कितने ही ऐसे सबटाइटल पढ़ते हैं, जो उसके संवाद से बिल्कुल मेल नहीं खाते। यहाँ भी creater ने गूगली अनुवाद का जैसे के तैसे इस्तेमाल कर दिया होता है, जबकि ये एक मानवीय श्रम की मांग भी कर रही थी। कोई इसके संवादों और सबटाइटल के अर्थों की समानता को चेक कर लेता तो ऐसी चूकों से बचा जा सकता था।

कहने का एकमात्र उद्देश्य यही है कि लोगों को भाषा के मशीनी रूपांतरण को अनुवाद समझ बैठने की गलती करने से बचना चाहिए। और यथासंभव/यथाशक्ति अपना मस्तिष्क भी इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही, गूगल के गूगली अनुवाद को यहाँ-वहाँ छितराने से बचना चाहिए। इसमें छीछालेदर होने का ख़तरा हो सकता है। और सबसे महत्वपूर्ण ये कि अनुवाद और भाषाई रूपांतरण के बीच का अंतर समझना चाहिए। बाकी, जो है, वो तो है ही!

राजीव शर्मा
प्रवर श्रेणी लिपिक
उप क्षेत्रीय कार्यालय सूरत

विधा : ललित निबंध

मोटापा : एक नई दृष्टि

मोटापा एक बला है। पुरुष इसे एक खूबसूरत बला समझते हैं और गले से लगा लेते हैं। महिलाएं इसे क़यामत के दिन से भी खतरनाक बला समझती हैं। चाहती हैं, क़यामत आ जाये, काश ये मोटापा न आये। लेकिन, मोटापा तो खुद में ही एक क़यामत है, आता है और आकर ही रहता है।

पुरुष इसे आया हुआ तब मानते हैं, जब वो अपनी कमर का बेल्ट देख कर लगाने के बजाय अंदाज़े से लगाना शुरू कर दें। पुरुषों के मोटापे को देख माएँ खुश हो जाती हैं कि चलो, लड़के का शरीर अब जाकर लग रहा है। बीवियों के माथे पर बल आने लगते हैं कि घर में एक मेरे मोटापा कम था क्या, जो लगे हाथ इन्हें भी होना था। आखिर मेरी जान के दुश्मन जो ठहरे ! मोटापा विश्व में ग्लोबल वार्मिंग के बाद सबसे बड़ी समस्या है। हर औरत रोज कितने ही नए जतन तलाशती है और करती है जबकि पहले से ही अनगिनत मौजूद हैं। सिर्फ इसलिए कि किसी तरह ये कमबख्त मोटापा चला जाये। लेकिन, ये कहाँ जाने वाला है, एक बार आ गया, तो बस आ गया। मोटापे की हाय-तौबा अब तक आपने न जाने कितनों ने सुनी होगी, आज मुझसे इससे होने वाले फायदे सुन लीजिये।

- जहाँ -जहाँ आप जाते हैं, आपसे पहले आपका पेट पहुँचता है। मेट्रो, मार्केट, भीड़, रैली, मेला-ठेला जैसी जगहों में आपको जगह बनानी नहीं पड़ती, बनी-बनाई मिलती है। मुंबई की रेल की ठेलम-ठेल जैसी परिस्थितियों में जहाँ कि सांस भी आप अपने सामने खड़े इन्सान के नाक से निकली वायु ही ले रहे होते हैं, इस हद तक नजदीकी होती है। ऐसे में आपका पेट आपके लिए स्वच्छ हवा के लिए थोड़ी जगह बना कर रखता है।

- किसी शादी-न्यौते में जाएं, किसी रिश्तेदार के यहाँ जाएं तो वो 'और रोटी लेंगे' पूछकर धर्मसंकट में नहीं डालते, बस रोटी डाल देते हैं। वहीं आपके बगल में मोटापा रहित इन्सान को लगा रहता है, मुझे और रोटी के

लिए पूछेगा या नहीं। पूछेगा तो बोलें या न बोलें ! आपके साथ ये समस्या ही नहीं है। आपने अपना मोटापा घोषित कर रखा है। वो एक मूक घोषणा है कि मुझे डाइट जैसे चोंचलों की पड़ी नहीं है, रोटी आण दे।

• दो लोगों के लिए बनी पार्क बेंचों, रेलवे स्टेशन बेंचों पर आपके बैठने के बाद किसी और इन्सान के सशरीर बैठ पाने की संभावना ख़त्म हो जाती है। वहां केवल किसी की आत्मा ही बैठ सकती है। लोग आपको बैठे देखते हैं, फिर रिक्त जगह में अपने बैठने की गुंजाईश मापते हैं और टेढ़ी नज़रों से देखते हुए आगे बढ़ जाते हैं। तब, आप और फैल कर बैठ जाते हैं। ऊपर बैठे शहंशाह, जो कभी मयूर सिंहासनों पर बैठे होंगे, भी आपसे रश्क खाते हैं।

• ट्रेन की बर्थ पर लेट गए तो किसी के बाप में हिम्मत नहीं कि उस बर्थ पर सरकने, बैठने, फैल जाने की प्रक्रिया के बारे में सोच भी सके। आपका बर्थ सिर्फ आपका ही रहता है पूरे सफर में।

• मोटे लोगों से पूरी दुनियाँ चल रही है, अगर ये न हों तो दुनियाँ की अर्थव्यवस्था आधी रह जाये। अव्वल तो सारे फ़ास्ट फूड कॉर्नर, रेस्टोरेंट्स, पैक्ड फूड, टायनीज, फ्रेंच, अल्लम-जल्लम सारे खाने की जगहें इनकी बदौलत ही आबाद रहती हैं। जाते तो सभी हैं, लेकिन मोटे लोगों को देख रेस्टोरेंट, दुकान मालिक का मन हर्षित हो जाता है।

• अब, मोटे हो गये तो कंट्रोल करने का फ़र्ज़ भी तो निभाना है ! सो डाइट चॉकलेट, सुगर फ्री खाने की चीजें और न जाने कितने ही प्रकार के बीन्स, कॉर्न्स बिक रहे हैं। लोग खरीद रहे हैं, खा रहे हैं, अर्थव्यवस्था बढ़ा रहे हैं। अब और सुनिए, डॉक्टर, दवाइयाँ, योगा, जिम, जिम इक्विपमेंट, डाइट, कीटो, स्पोर्ट्स शूज जाने किस-किस चीज पर पैसे बहाए जा रहे हैं।

• सरकार मुनिसिपलिटी पार्क बना रही है, मैराथन करवा रही है। इससे कांट्रेक्टर को काम मिल रहा है। रोज़ नई कंपनियाँ बन रही हैं, इन्वेस्टमेंट हो रहे हैं। कोई गली के नुक्कड़ पर एक बैनर लेकर खड़ा हो जाये कि "यहाँ 30 दिन में मोटापा कम किया जाता है" लोग टूट पड़ रहे हैं। कौन हैं ये लोग, यही मोटापा समुदाय की श्रीमतियाँ और श्रीमान लोग।

जाने और क्या-क्या चल रहा है मोटापे के कारण, आप और ज्यादा बेहतर जानते होंगे। सोचिये, इतना कुछ निकल जाये दुनियाँ की अर्थव्यवस्था से तो क्या रह जायेगा , कुछ नहीं। इससे आपको तो कोई फायदा नहीं, लेकिन आपके देश को हो रहा है। आप देश हित में दस किलो वजन भी ढो नहीं सकते !

विक्रम सोनी सहायक निदेशक (टिं/आ) हिंदी शिक्षण योजना,
राजभाषा विभाग, गृह मिंत्रालय 107, प्रथम तल, नेचर व्यू बिल्डिंग
आश्रम मार्ग, अहमदाबाद मो. 9843802033
ईमेल – vikramsonihts@gmail.com

हिंदी शब्द संसाधन/टंकण एवं आशुलिपि प्रशिक्षण -

हिंदी शिक्षण योजना, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के अंतर्गत हिंदी शब्द संसाधन/टंकण का प्रशिक्षण हर वर्ष दो बार फरवरी एवं अगस्त में होता है तथा हिंदी **आशुलिपि स्टेनोग्राफी शॉर्टहैंड का प्रशिक्षण हर वर्ष में केवल एक बार फरवरी में ही होता है।** इन दोनों ही प्रशिक्षण में भाग लेने वाले सभी कार्मिकों/अधिकारीगण को नियमानुसार वित्तीय प्रोत्साहन एक साल के इंक्रीमेंट की राशि एवं नकद पुरस्कार अतिरिक्त देय होता है जबकि आशुलिपि स्टेनोग्राफी शॉर्टहैंड प्रशिक्षण में जिनकी मातृभाषा हिंदी नहीं है, उन्हें दो साल के इंक्रीमेंट के बराबर की राशि का वित्तीय प्रोत्साहन आदि देय होता है। प्रशिक्षण के लिए नियमानुसार 1.6 कि.मी. से अधिक दूरी होने पर आने-जाने का वास्तविक मार्ग-व्यय भी देय होता है।

हिंदी शब्द संसाधन/टंकण प्रशिक्षण में एम.एस.वर्ड में कंप्यूटर की बेसिक जानकारी के साथ टंकण प्रशिक्षण जिसमें सारणी, पत्र लेखन, हस्तलेख एवं गति अभ्यास आदि का प्रशिक्षण दिया जाता है। तथा आशुलिपि स्टेनोग्राफी शॉर्टहैंड प्रशिक्षण में उसके साथ-साथ सामान्य टंकण प्रशिक्षण का भी समावेश होता है।

हिंदी शब्द संसाधन/टंकण प्रशिक्षण में एमटीएस, एलडीसी से लेकर यूडीसी, कंप्यूटर ऑपरेटर/डाटा एंट्री ऑपरेटर, सहायकों, अनुवाद अधिकारी, आदि सभी को वित्तीय प्रोत्साहन देय होता है, जिसका उल्लेख समय-समय पर जारी होने वाले परिपत्र में भी होता है एवं इस संबंध में परिपत्र के साथ कार्यालय ज्ञापन भी संलग्न होता है।

हिंदी शब्द संसाधन टंकण तथा हिंदी आशुलिपि का प्रशिक्षण एवं परीक्षा केवल "इनस्क्रिप्ट" या ट्रेडिशनल की बोर्ड ले-आउट अनुसार ही आयोजित होती है। फोनेटिक आदि माध्यम से नहीं होती है।

हिंदी शब्द संसाधन / टंकण की आवश्यकता क्यों =टाइप करने की अपेक्षा हाथ से लिखने में समय अधिक लगता है इसलिए कंप्यूटर टाइपिंग ही बेहतर विकल्प साबित होता है, सुस्पष्ट एवं सुंदर दिखता है, मात्राओं का अच्छा ज्ञान हो जाता है, कम समय में अधिक कार्यालयीन कामकाज आसानी से निपटाया जा सकता है। साथ ही कंप्यूटर की बेसिक जानकारी के सा एम.एस.वर्ड की बहुपयोगी जानकारी/प्रशिक्षण भी सम्मिलित रहता है।

आशुलिपि/स्टेनोग्राफी/शॉर्टहैंड की आवश्यकता क्यों = तीव्र गति से लिख सकते हैं, इस 100 शब्द प्रति मिनट से ज्यादा की गति से भी आसानी से लिख सकते हैं, श्रवण अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है, व्याकरण सुधरती है, जब तक आशुलिपि की आउटलाइन लिप्यंतरण न किया जाए तब तक गोपनीयता भी रहती है।

इनस्क्रिप्ट/ट्रेडिशनल एवं फोनेटिक टाइपिंग में तुलनाः-

फोनेटिक द्वारा हिंदी टाइपिंग करने के लिए अंग्रेजी टाइपिंग पहले सीखना होगा। यदि जिन्हें अंग्रेजी टाइपिंग नहीं आती उन्हें बहुत ज्यादा समस्या होगी। जबकि इनस्क्रिप्ट के मामले में ऐसा नहीं है क्योंकि हिंदी इनस्क्रिप्ट

ट्रेडिशनल कीबोर्ड या स्टीकर आसानी से उपलब्ध होते हैं तथा ऑन-स्क्रीन की-बोर्ड भी हम स्क्रीन में ला सकते हैं तथा इन्स्क्रिप्ट टाइपिंग ट्यूटर आसानी से इंटरनेट पर उपलब्ध होता है जैसे स्पर्श आदि सॉफ्टवेयर के माध्यम से थोड़ी सी बेसिक जानकारी प्रशिक्षण से प्राप्त करने के पश्चात हम इसे आसानी से सीख सकते हैं। साधारण कामकाज के लिए फोनेटिंग कामचलाऊ तो हो सकती है लेकिन किसी प्रतियोगिता परीक्षा के लिए इनस्क्रिप्ट ही सबसे उपयुक्त साबित होती है। सभी हिंदी के शब्दों को 26 अंग्रेजी वर्णों पर समायोजित नहीं कर सकते, कहीं न कहीं समझौता करना ही होता है। जैसे ज्ञत्रश्रक्ष आसानी से इनस्क्रिप्ट में एक बार में ही ला सकते हैं, जबकि फोनेटिक में ऐसा नहीं है।

राजभाषा अनुप्रयोग एवं उपयोगी सॉफ्टवेयरः- =

- हिंदी शब्द संसाधन/टंकण एवं आशुलिपि की निःशुल्क किताब की पीडीएफ तथा परीक्षा परिणाम की जानकारी एवं कंप्यूटर पर हिंदी के कुछ उपयोगी सॉफ्टवेयर rajbhasha.gov.in वेबसाइट से प्राप्त किया जा सकता है।
- श्रुतलेख = स्पीच टू टेक्स्ट कन्वर्टर (गूगल डॉक्स की भांति)
- प्रवाचक = टेक्स्ट टू स्पीच कन्वर्टर
- लीला = सभी भारतीय भाषाओं के माध्यम से हिंदी सीखने हेतु।
- प्रवाह = वीडियो ऑडियो के द्वारा हिंदी सीखने हेतु (मोबाइल एप में भी उपलब्ध है)
- ई महाशब्दकोश (डिक्शनरी)
- मंत्र = अनुवाद हेतु। (गुगल ट्रांसलेट जैसे)
- कंठस्थ = अनुवाद हेतु। (गूगल ट्रांसलेट से भी उन्नत)
- स्पर्श = यूनिकोड इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल टाइपिंग ट्यूटर
- मोबाइल टाइपिंग = टाइपिंग स्पीड टेस्ट मास्टर (OTG)
- शार्टकट/क्विक पार्ट = वाक्य या अनुच्छेद लाने, इन्सर्ट मेनू में उपलब्ध

इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल कंप्यूटर टाइपिंग की विशेषताएं -

- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल सर्वाधिक गति वाली टंकण पद्धति है।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल में सभी वर्तमान कीबोर्ड से कम कुंजियों दवानी पड़ती है।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल का कुंजीपटल विन्यास विशेष शोध द्वारा विशिष्ट क्रम में बनाया गया है जिससे इसे याद करना अत्यन्त सरल है।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल में आधा अक्षर अलग से याद करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हलन्त के द्वारा आधा अक्षर बन जाता है।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल में दो मात्रा नहीं लगती है, जिससे गलतियां होने की संभावना नहीं रहती है।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल सभी जगह काम करती है जैसे वर्ड, एक्सल, पावर पाइंट, इंटरनेट, फाइल-फोल्डर नेम आदि सभी में।
- इनस्क्रिप्ट ट्रेडिशनल में जंक शो नहीं होता हमेशा रिडेबल ही होता है चाहे किसी कंप्यूटर में यह सक्रिय न भी हो तब भी।
- इनस्क्रिप्ट/ट्रेडिशनल सभी कंप्यूटर में इनबिल्ट उपलब्ध होता है केवल इसे सक्रिय करने की आवश्यकता होती है, जो कि बिना किसी सॉफ्टवेयर के लैंगवेज सेटिंग में जाकर आसानी से सक्रिय कर सकते हैं।
- इनस्क्रिप्ट/ट्रेडिशनल में हिंदी टंकण सीखने से सभी भाषा में हम टाइपिंग कर सकते हैं ।

राजभाषा नीति एवं नियम

भारतीय संविधान के अनुच्छेद- 343 (1) के अनुसार संघ की राजभाषा 'हिंदी' और लिपि 'देवनागरी है। संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग होने वाले अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतरराष्ट्रीय स्वरूप है।

अनुच्छेद 343	संघ की राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी होगी और संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग होने वाले अंकों का स्वरूप अंतरराष्ट्रीय होगा
अनुच्छेद 344	राजभाषा के संबंध में आयोग, संसद की समिति, राष्ट्रपति महोदय के आदेश
अनुच्छेद 345	राज्य और दूसरे राज्य के बीच या किसी राज्य और संघ के बीच पत्रादि की राजभाषा
अनुच्छेद 346	राज्यों की राजभाषा या राजभाषाएं
अनुच्छेद 347	किसी राज्य की जनसंख्या के किसी भाग द्वारा बोली जाने वाली भाषा के संबंध में उपबंध
अनुच्छेद 348	उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालयों और अधिनियमों, विधेयकों आदि के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा
अनुच्छेद 349	भाषा से संबंधित कुछ विधियां अधिनियमित करने के लिए विशेष प्रक्रिया
अनुच्छेद 350	व्यथा के निवारण के लिए अभ्यावेदन में प्रयोग की जाने वाली भाषा
अनुच्छेद 351	संघ का यह कर्तव्य होगा कि वह हिंदी भाषा का प्रसार बढ़ाए, उसका विकास करे जिससे वह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके और उसकी प्रकृति में हस्तक्षेप किए बिना हिन्दुस्तानी में और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट भारत की अन्य भाषाओं में प्रयुक्त रूप शैली और पदों को आत्मसात करते हुए और जहां आवश्यक या वांछनीय हो वहां उसके शब्द-भंडार के लिए मुख्यतः संस्कृत से और गौणतः अन्य भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करे।

राजभाषा नियम, 1976

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 8 के अंतर्गत अधिनियम के प्रयोजनों को लागू करने के लिए"नियम" बनाने का अधिकार दिया गया। सरकार ने राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग) नियम, 1976 बनाए, जिसे 17 जुलाई, 1976 को भारत के राजपत्र में प्रकाशित किया गया। इन नियमों के अंतर्गत केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों की परिभाषा में सरकारी उपक्रमों, राष्ट्रीयकृत बैंकों आदि को भी लिया गया है। इन नियमों का विस्तार तमिलनाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर है।

राजभाषा नियम, 1976 के प्रावधानों के अनुरूप भारत सरकार द्वारा हिंदी बोले जाने और लिखे जाने के आधार पर देश के राज्यों/संघ शासित प्रदेशों को भाषिक स्तर पर तीन क्षेत्रों (क्षेत्र 'क', 'ख' एवं 'ग') में वर्गीकृत किया गया है:-

क्षेत्र 'क'	बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ, झारखंड, उत्तराखंड, राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली और अंडमान व निकोबार द्वीप समूह संघ राज्य क्षेत्र हैं।
क्षेत्र 'ख'	गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ, दादरा व नगर हवेली एवं दमन व दीव संघ राज्य क्षेत्र हैं।
क्षेत्र 'ग'	उपर्युक्त निर्दिष्ट के अतिरिक्त सभी राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र शामिल हैं।

नियम 5.

राजभाषा नियम, 1976 के नियम 5 के अनुसार हिंदी में प्राप्त पत्रादि के उत्तर हिंदी में (ही) दिए जाएंगे। इसका उल्लंघन किसी भी स्थिति में नहीं होना चाहिए।

नियम 6. हिंदी तथा अंग्रेजी दोनों का प्रयोग

अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (3) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसे दस्तावेज हिंदी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार किए जाते हैं, निष्पादित और जारी किए जाते हैं।

नियम 7. अपील, आवेदन, अभ्यावेदन आदि

कोई स्टाफ / कर्मचारी अपना आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिंदी या अंग्रेजी में कर सकता है। हिंदी में लिखे अथवा हिंदी में हस्ताक्षरित अभ्यावेदन, आवेदन आदि के उत्तर हिंदी में ही दिए जाएंगे।

नियम 8 (4)

अधिसूचित कार्यालयों के प्रवीणता प्राप्त स्टाफ सदस्यों को हिंदी में शत-प्रतिशत कार्य करने हेतु व्यक्तिशः आदेश जारी किए जाते हैं।

नियम 9. हिंदी में प्रवीणता प्राप्त

यदि किसी स्टाफ सदस्य ने मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिंदी माध्यम से उत्तीर्ण कर ली है; या स्नातक परीक्षा में अथवा स्नातक परीक्षा की समतुल्य या उससे उच्चतर किसी अन्य परीक्षा में हिंदी को एक वैकल्पिक विषय के रूप में लिया था; या वह इन नियमों के उपाबद्ध प्रारूप में यह घोषणा करता है कि उसे हिंदी में प्रवीणता प्राप्त है, तो उसके बारे में समझा जाएगा कि उसने हिंदी में प्रवीणता प्राप्त कर ली है।

नियम 10. हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान

यदि किसी स्टाफ सदस्य ने मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिंदी विषय के साथ उत्तीर्ण कर ली है; या उसने प्राज्ञ या अन्य निर्धारित परीक्षा या केन्द्र सरकार द्वारा इस निमित्त विनिर्दिष्ट कोई अन्य परीक्षा उत्तीर्ण की हो या वह इन नियमों के उपाबद्ध प्रारूप में यह घोषणा करता है कि उसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है, तो उसके बारे में समझा जाएगा कि उसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त है।

नियम 10 (4)

केन्द्रीय सरकार /बैंक की जिन शाखाओं /कार्यालयों में 80% अथवा इससे अधिक स्टाफ सदस्यों ने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है उन शाखाओं/कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे। इसके लिए प्रत्येक शाखा / कार्यालय में हिंदी ज्ञान रोस्टर अद्यतन रखा जाए। बैंक के HRMS में ऑन लाइन हिंदी ज्ञान रोस्टर उपलब्ध है।

नियम 11

इसके अंतर्गत निम्नलिखित सामग्री का द्विभाषिक/अपेक्षानुसार त्रिभाषिक रूप में होना अनिवार्य है:- मैनुअल, संहिताएं और प्रक्रिया संबंधी अन्य साहित्य, लेखन सामग्री की अन्य मदें, शाखा/ कार्यालय के रजिस्टरों के प्रारूप और शीर्षक, नामपट्ट (name-plates), सूचना पट्ट (sign- boards), पत्रशीर्ष (letter-heads), और लिफाफों पर प्रिंटेड लेख, मुहर (Stamp) आदि।

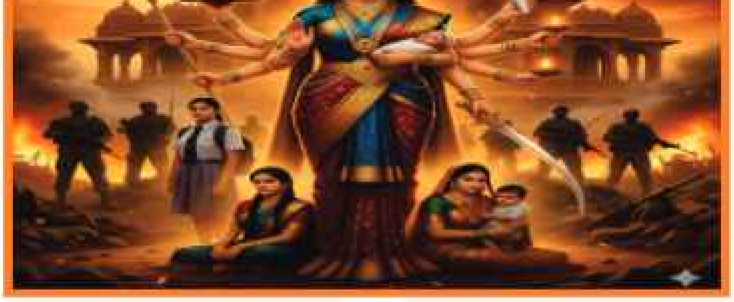
नियम 12: अनुपालन का उत्तरदायित्व

प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह यह सुनिश्चित करे कि राजभाषा अधिनियम और इन नियमों के उपबंधों और उपनियम (2) के अधीन जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन हो रहा है; और इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जांच के लिए उपाय करना अनिवार्य है तथा इसके लिए जाँच-बिंदु बनाना एवं निगरानी आवश्यक है।

श्रीमती नीलम कुमारी
सहायक निदेशक
आदर्श अस्पताल बापूनगर,अहमदाबाद

नारी

दुर्गा रूप है बस्ता जिसमें तू नारी वो शक्ति है
हर कार्य को करती, मीरा-सी तुझमें ही भक्ति है।
बेटी-पत्नी और माँ का कर्तव्य निभाती तुझमें देवी जैसी शक्ति है
तू ही मौत को गले लगा कर जगत जननी बन भरती परिवार की रिक्ति है।
सहना, ढहना,चुप रहना जिसे जन्म से दी जाती यही सीख है
बनती वही प्रतिभाशाली एक विशाल हस्ती है ।
अब नारी नहीं रही अबला बेचारी



कुमारी हेमा प्रजापति
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा-II)
गुजरात, अहमदाबाद
पुत्री श्री कमल राम प्रजापत
सहायक निदेशक (राजभाषा)

बेहतर की तलाश में

प्रायः- ऐसा होता है कि जिसे हम एक समय जीवन की सफलता समझ बैठते हैं, कालान्तर के साथ वह मात्र एक पड़ाव की तरह लगने लगता है और सफलता हमें वह संतोष नहीं दे पाती है जिसकी अपेक्षा हम कर रहे होते हैं। इसलिए हमें हमेशा बेहतर की तलाश में रहना चाहिए और इससे भी बेहतर करना चाहिए। बेहतर की तलाश में रहना काफी सीमा तक सही भी है क्योंकि यदि हम संतुष्ट हो जाएंगे तो सुधार की आवश्यकता हमें नज़र ही नहीं आऐगी। हमारा विकास स्थिर हो जाऐगा। यहाँ विकास से तात्पर्य केवल वित्तीय विकास से नहीं है बल्कि आंतरिक विकास से भी है। संभव है आज हम जो है भविष्य में उससे अच्छी या बेहतर स्थिति में हों इसलिए हमें हमेशा कुछ न कुछ बेहतर की तलाश करनी चाहिए। जो लोग बड़े सपने देखते हैं, अपने सपनों के पीछे भागते रहते हैं और वे उन सपनों पूरा भी कर लेते हैं। एक बार पूरा करने के बाद वे और भी बड़े सपने बुनते हैं और फिर से उनको पूरा करने में जुट जाते हैं क्योंकि वे और भी बेहतर करना चाहते हैं।

बेहतर बनने का प्रयास भी इस तथ्य को स्वीकार करता है कि सुधार की गुंजाइश हमेशा रहती है। बेहतर बनने की महत्वाकांक्षा या तलाश एक मंजिल के बजाय एक यात्रा है। यह एक सतत् प्रक्रिया है जिसके लिए निरंतर आत्म-चिंतन, विकास और परिवर्तन की आवश्यकता होती है। बेहतर बनने के प्रयास की खूबसूरती यह है कि काम करने के लिए हमेशा कुछ न कुछ होता है, चाहे वह जीवन का व्यक्तिगत या व्यावसायिक पहलू हो। बेहतर बनने पर ध्यान केंद्रित करके व्यक्ति बदलती परिस्थितियों के अनुरूप ढल सकता है और लगातार विकसित हो रही दुनिया में प्रासंगिक और सार्थक बने रह सकता है। जो व्यक्ति बेहतर बनने पर ध्यान केंद्रित करते हैं उनमें विकास की मानसिकता होने की संभावना अधिक होती है। वे समझते हैं कि सफलता और असफलताएं सीखने और विकास के अवसर हैं। बेहतर बनने पर ध्यान केंद्रित करके व्यक्ति पूर्ण और सार्थक जीवन जीने के लिए आवश्यक कौशल और गुण विकसित कर सकते हैं। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम इतने व्यस्त हो गए हैं कि हमारे पास हमारे लिए ही समय नहीं है। हम यदि सोचकर देखें कि हम अपनी दिनचर्या में से कितने घंटे स्वयं के लिए निकाल पाते हैं। बेहतर करने के लिए यह बहुत आवश्यक है कि हम स्वयं पर काम करें, हमारी कमियों और खूबियों को पहचानें और उनका मूल्यांकन करें। हमारे अंदर क्या विशेष प्रतिभा है जिससे हम बेहतर कर सकते हैं

मेरी एक ऐसे व्यक्ति से मुलाकात हुई थी जो गरीब घर से आया है, जिसने अपने प्रारंभिक जीवन में कई मुसीबतों का सामना करके एक छोटी-सी नौकरी पाई। तनख्वाह उसकी ज्यादा नहीं थी और न ही कोई गुरुतर दायित्व वाली नौकरी थी। वह एक छोटे से घर में दूसरी मंजिल के एक मकान में रहता था। बातचीत करने पर उसने कहा मैंने तय कर लिया है कि मेरे पास जो नहीं है, उसे मैं अपनी राह में बाधा नहीं बनने दूंगा।' मैं उसकी बात को पूरी तरह से नहीं समझ पाई इसलिए मैंने उसे विस्तार से उसका पूरा मतलब समझाने के लिए कहा। उसने बताया कि 'मैंने यह पाया है कि जो लोग गरीब होते हैं वे अपने वर्तमान को देखते हैं। वे केवल अपने वर्तमान को ही देख पाते हैं। वे भविष्य को नहीं देख पाते, और बेहतर बनने या कुछ बेहतर करने का प्रयास नहीं करते।

हमारे पास क्या नहीं है, यह महत्वपूर्ण नहीं होता । इसकी अपेक्षा यह महत्वपूर्ण होता है कि हमारे पास भविष्य में क्या होगा । यहाँ यह महत्तवपूर्ण है कि हम किस तरह अपने भविष्य की शक्ति को विकसित कर सकते हैं, अर्थात् हम अपनी संभावनाओं को किस तरह देख सकते हैं । जब हम सफलता की दुनिया में ऊपर और ऊपर जाएंगे तो हम स्वयं का विकास करने की तरफ अग्रसर होंगे । सदैव इस बात पर विचार किया जाए कि हम स्वयं को और बेहतर कैसे बना सकते हैं। स्वयं के मूल्य को बढ़ाने का अभ्यास किया जाना चाहिए। स्वयं के साथ हर दिन एक साक्षात्कार रखें और स्वयं से पूछे "आज हम अपने आपको अधिक मूल्यवान बनाने के लिए क्या कर सकते हैं ?" अपने मूल्य की कल्पना अपने वर्तमान से न करें, इस बात से न करें कि हम आज क्या हैं, बल्कि अपने मूल्य की कल्पना अपने भविष्य से करें, इस बात से करें कि हम क्या बन सकते हैं। फिर उस संभावित मूल्य को हासिल करने के तरीके स्वतः ही हमारे मन-मस्तिष्क में आ जाएंगे और हम उन मूल्यों को हासिल करने में जुट जाएंगे। अपने गुणों, अपनी योग्यताओं पर ध्यान केंद्रित करें । यह जान लें, हम जितना समझते हैं, हम उससे कहीं बेहतर हैं। अपनी दृष्टि को विस्तार दें। केवल यह न देखें कि क्या है, अपितु यह भी देखें कि क्या हो सकता है।

महात्मा बुद्ध ने कहा था कि "आज आप जो हैं, वह अपने कल के विचारों और निर्णय के कारण हैं। और कल जो होंगे वह आज के विचारों और निर्णय के अनुरूप होंगे।" एक श्रेष्ठ इंसान बनने की महत्वाकांक्षा हर व्यक्ति की होती है परन्तु जीवन में कई ऐसे मोड़ आते हैं कि व्यक्ति स्वयं की बेहतरी पर ध्यान नहीं दे पाता है । यदि हम स्वयं को एक बेहतर व्यक्ति बनाना चाहते हैं तो हमको इसके लिए हमेशा कोशिश करते रहना चाहिए, तभी हम खुश रह सकते हैं और एक बेहतर इंसान भी बन सकते हैं । एक व्यक्ति तब ही बेहतर बन सकता है जब वह अपने लक्ष्य का निर्धारण करे और उसे पाने की कोशिश करे । क्योंकि किसी को भी उसके लक्ष्य को पाने की चाहत और किए गए प्रयास ही उसे बेहतर बनाते हैं साथ ही सफलता दिलवाने में उसकी मदद करते हैं। स्वयं पर विश्वास करने से व्यक्ति का अत्मविश्वास बढ़ता है और आत्मविश्वास व्यक्ति को आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है ।

स्वयं को बेहतर बनाने लिए स्वयं को ही प्रेरित करने की आवश्यकता है क्योंकि जो व्यक्ति आत्मप्रेरित होते हैं उनके अंदर आगे बढ़ने की प्रबल इच्छा होती है, फलस्वरुप वे अपने लक्ष्य को प्राप्त होते हैं । यदि हमारे अंदर सीखने की इच्छा है तो हम एक बेहतर इंसान बनने की ओर अग्रसर हो सकते हैं क्योंकि जो हम सीखते हैं उसको ही हम अपने जीवन में भी लागू करते हैं । हमारे अंदर यदि सीखने की ललक है तो हम कभी भी और कहीं भी किसी भी चीज से सीख सकते हैं। हम अच्छे लोगों से अच्छी आदतें भी सीख सकते हैं । इसलिए जब भी मौका मिले हमें कुछ न कुछ सीखते रहना चाहिए। यदि हम स्वयं को नकारात्मक सोच से दूर रखेंगे तो हमको स्वयं को ही बेहतर बनने में मदद मिलेगी क्योंकि जब भी हम कोई नया काम शुरु करते हैं या फिर अपनी जिंदगी में सफलता के बारे में सोचते हैं तो सबसे पहले यही विचार आता है कि क्या हम सफल हो सकेंगे या फिर हमें इस काम से क्या प्रतिफल प्राप्त होगा। ऐसे प्रश्न मन में आगे बढ़ने से रोकते हैं इसलिए यदि हम अपनी जिंदगी में बेहतर बनना चाहते हैं तो इसके लिए जरूरी है कि इन बातों की परवाह किए बिना आगे बढ़ते रहें । नकारात्मकता हमको आगे बढ़ने से रोकती है इसीलिए नकारात्मक विचार से हमें स्वयं को दूर रखना चाहिए। इसके साथ ही नकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों से भी दूरी बनाकर रखनी चाहिए क्योंकि उनकी बातों से केवल निराशा ही हाथ लगती है जबकि सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति हमारा मनोबल बढ़ाता है ।

स्वास्थ्य शिविर

हिंदी समारोह 2024

महात्मा गांधी की जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए 2 अक्टूबर को स्वच्छ भारत दिवस के रूप में मनाया जाता है। क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद में 17 सितंबर से 2 अक्टूबर, 2024 तक 'स्वभाव स्वच्छता' की थीम के साथ स्वच्छता ही सेवा 2024 अभियान मनाया जा रहा है। इस अवसर पर 25-09-2024 को क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी. निगम, अहमदाबाद में साबरमती रिवरफ्रंट पर ''फिट इंडिया'' थीम के साथ लगभग 05 किमी की मैराथन दौड़ का आयोजन किया गया।

विभिन्न गतिविधियों की झलकियाँ

मानव संसाधन का विकास- भारतीय परिप्रेक्ष्य में

कुमारी उन्नति अग्रवाल
शाखा प्रबंधक

मानव संसाधन किसी भी राष्ट्र अथवा संगठन की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति होती है। किसी भी राष्ट्र की क्षमता एवं प्रभाविकता उसके मानव संसाधन के प्रभावी उपयोग पर अधिक निर्भर करती है। इस संसाधन की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए, यह बहुत जरुरी है कि इसके विकास के लिए पर्याप्त ध्यान दिया जाए। मानव संसाधन विकास के सभी पहलुओं का केंद्र बिन्दु, अत्यधिक बेहतर कार्यदल को विकसित करना है ताकि संगठन एवं व्यक्तिगत कर्मचारी अपने कार्य लक्ष्यों को सुनियोजित तरीके से निष्पादित कर सकें। मानव संसाधन की चर्चा करने से पूर्व यह समझना बहुत जरुरी है कि वास्तव में संसाधन क्या होता है और इसकी परिभाषा क्या कही जा सकती है। संसाधन एक ऐसा स्त्रोत है जिसका उपयोग मनुष्य अपने लाभ के लिये करता है। हो सकता है कोई वस्तु हमारे पास हमेशा से मौजूद रही हो, परन्तु वह संसाधन का रुप तब लेती है जब मनुष्य उसके फायदे को समझे और उसका उपयोग अपने विकास के लिए करना शुरु करे। जर्मनी के विख्यात अर्थशास्त्री एरिक जिम्मरमैन के अनुसार, "संसाधन होते नहीं, बनाए जाते हैं।"

मानव संसाधन वह अवधारणा है जो जनसंख्या को अर्थव्यवस्था पर दायित्व से अधिक परिसंपत्ति के रुप में देखती है। शिक्षा, प्रशिक्षण और चिकित्सा सेवाओं में निवेश के परिणामस्वरुप जनसंख्या मानव संसाधन के रुप में बदल जाती है। मानव संसाधन उत्पादन में इस्तेमाल हो सकने वाली पूंजी है। यह प्रतिभाशाली और काम पर लगे हुए लोगों और संगठनात्मक सफलता के बीच की कड़ी को पहचानने का जरिया है। मानव को संसाधन बनाने की प्रक्रिया पर विशेष ध्यान देकर जो संगठन अथवा राष्ट्र इसमें निवेश करता है, वो निश्चित ही अर्थव्यवस्था के क्षेत्र में महाशक्ति बनने की राह पर अग्रसर हो जाता है। इसका जीवंत उदाहरण जापान देश है।

जापान छोटे छोटे द्वीपों से मिलकर बना एक छोटा सा देश है, जहाँ प्राकृतिक संसाधनों जैसे खनिज, नदियां, धातु आदि की बहुत कमी है। जापान ही विश्व का एकमात्र ऐसा देश है जिसने अपनी धरती पर दो-दो परमाणु बम विस्फोट का दंश झेला है। भौगोलिक रुप से भी जापान अति भूकंप प्रभावित क्षेत्र में आता है, जहाँ प्रतिदिन भूकंप आते ही रहते हैं। इन सभी विपरीत परिस्थितियों के बावजूद भी जापान ने अपनी जनसंख्या को मानव संसाधन में बदला। शिक्षा, तकनीकी, विज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्र में निवेश कर अपने नागरिकों को संपदा के रुप में बदल दिया। अपने मानव संसाधन के बूते ही आज जापान, संयुक्त राज्य अमेरिका के बाद विश्व की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। आज तकनीकी के क्षेत्र में जापान का लोहा पूरा विश्व मानता है। वर्ष 2011 में भयंकर भूकंप और सुनामी की त्रासदी झेलने के उपरान्त भी जापान ने अपने मानव संसाधन के बल पर बहुत शीघ्रता से वापसी कर ली। जापान के नागरिकों ने सुनामी के समय ईमानदारी और देशभक्ति का अद्भुत उदाहरण विश्व के समक्ष रखा। सरकारी या निजी सम्पत्ति को कोई नुकसान नहीं पहुँचाया गया और उन्होंने बहुत ही शांति और शालीनता से देश की आंतरिक एकता और सुरक्षा को पूर्ववत बनाए रखा।

भारत वर्ष को स्वाधीन हुए सात दशक से भी अधिक का समय व्यतीत हो चुका है। कई लोकतान्त्रिक सरकारें आयी और चली गईं। भारत जनसंख्या के आधार पर विश्व का पहला सबसे बड़ा देश है। कई पंचवर्षीय योजनाएं, योजना आयोग, नीति आयोग, केंद्र एवं राज्य सरकारों की अनगिनत योजनाओं के बावजूद भी भारत अपने नागरिकों को मानव संसाधन में परिवर्तित करने में आनुपातिक रुप से विफल रहा है। मानव संसाधन की अपार संभावना होने के उपरांत भी यहाँ के अधिकांश नागरिक गरीबी, बेकारी, अपराध, भ्रष्टाचार आदि में आकंठ डूबे प्रतीत होते हैं । भारत सरकार अन्य खर्चों में कमी कर अपने नागरिकों के सम्पूर्ण और समग्र विकास में निवेश कर सकती है। इसमें सस्ती व सुलभ

प्राथमिक शिक्षा, द्वितीयक अथवा माध्यमिक शिक्षा और तृतीयक अथवा उच्च शिक्षा आदि में निवेश किया जाना अत्यंत आवश्यक है। इनमें से द्वितीयक और तृतीयक शिक्षा का स्तर अतिमहत्वपूर्ण है, यह मानव मात्र को मानवशक्ति अथवा मानव संसाधन में परिवर्तित करने में सक्षम है। वैज्ञानिक, अभियंता, अध्यापक, डॉक्टर, तकनीशियन, नर्स, अनुसंधानकर्ता आदि की संख्या देश की जनसंख्या अनुपात में बढ़ाई जानी अत्यावश्यक है।

किसी भी देश में मानवशक्ति की गतिशीलता और उसकी उत्पादकता बढ़ाने के लिए शिक्षा एवं प्रशिक्षण अपरिहार्य शर्तें हैं। शिक्षा दृष्टिकोण को व्यापक बनाती है और रोजगार के बेहतर अवसरों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक कुशलता पैदा करती है। वर्तमान समय में भारत में मानव संसाधन की प्रचुर उपलब्धता को पहचानने की विशेष जरुरत है ताकि भारत जैव तथा अजैव संसाधनों पर अपनी निर्भरता को त्याग कर आगे बढ़े और अपने विशाल मानव संसाधन के बूते पर विश्व अर्थव्यवस्था में नए आयाम और प्रतिमान स्थापित कर सके। विकसित देशों ने अपने नागरिकों को मानव संसाधन में परिवर्तित करने में बहुत अधिक सफलता प्राप्त कर ली है जबकि विकासशील एवं अविकसित देशों के लिए यह अभी भी एक दूर की कौडी जैसा कार्य है। भारत को भी अपने नागरिकों को मानव संसाधन रुपी पूंजी में परिवर्तित करना होगा, इससे न केवल भारत के नागरिकों को व्यक्तिगत लाभ होगा बल्कि उनका उपयोग कर राष्ट्रीय स्तर पर अत्यधिक लाभ का अर्जन किया जा सकता है। संसाधन की तलाश किये जाने के विपरीत यदि स्वयं को ही संसाधन में बदल दिया जाये तो गरीबी, भुखमरी और बेरोजगारी भारत में बीती खबर हो जाएगी और विकास के मार्ग पर अग्रसर भारत को वैश्विक स्तर पर आर्थिक महाशक्ति बनने से कोई नहीं रोक पायेगा। निश्चित ही भारत का सुखद भविष्य इसके मानव संसाधन में संचित है ।

क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद की उपलब्धियां

क्रम सं.	विवरण / PARTICULARS	वर्ष / Year 2022-23	वर्ष / Year 2023-24	वर्ष / Year 2024-25
01	शाखा कार्यालयों की संख्या / No. of Branch Offices	**22**	**22**	**24**
02	बीमाकृत व्यक्तियों की संख्या / No. of Insured Persons	**722820**	**750680**	--
03	बीमाकृत कर्मचारियों की संख्या / No. of Employees	**819270**	**878670**	--
04	नियोक्ताओं की संख्या / No. of Employers	**54034**	**62091**	--
05	राजस्व आय (करोड़ में) (वसूली सहित) / Revenue Income of Region incl. Recovery (in Crores of Rs.)	**389.86**	**450.14**	**488.90**
06	राजस्व वसूली (करोड़ में) / Amount of Revenue Recovery (in Crores of Rs.)	**05.10**	**09.10**	**13.29**
07	नगद लाभों पर व्यय (करोड़ में)/ Expenditure on Cash Benefits (in Crores of Rs.)	**63.17**	**81.48**	**57.94**
08	चिकित्सा हितलाभों पर व्यय (करोड़ में)/ Expenditure on Medical Benefits (in Crores of Rs.)	--	--	-

राकेश कुमार पांडे
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

आत्मसम्मान

आत्मसम्मान हर व्यक्ति में बचपन से होता है, जो कि समय के साथ-साथ अच्छी संगति से विकसित होता जाता है। आत्मसम्मान के लिए आत्म-ज्ञान का होना आवश्यक होता है। जब तक हम पूरी तरह से स्वयं से परिचित नहीं हो जाते अर्थात् अपनी सामर्थ्य, क्षमताओं, अपने तन मन धन से पूर्णतया परिपक्व नहीं होते, तब तक आत्मसम्मान का भाव नहीं पनपता।

जो व्यक्ति अपनी आंतरिक शक्तियों को पहचान पाता है वह कुछ भी जीवन में प्राप्त करने की सामर्थ्य बना लेता है। वही व्यक्ति समाज और देश के लिए कुछ नया कर पाता है। आत्मसम्मान से ओत-प्रोत व्यक्ति सौभाग्यवान होता है तथा देश और समाज उस व्यक्ति की उपलब्धियों के लिए उन्हें सम्मानित करता है।

आत्मसम्मान से ओत-प्रोत व्यक्ति अपने वचन का पक्का होता है। वह निष्ठावान, आशावादी, विश्वसनीय होता है। वह नयी-नयी चुनौतियाँ का सामना करने में सक्षम होता है। वह दूसरों में केवल अच्छाई देखता है तथा सहयोगी, सहायक एवं जिम्मेदार होता है। आत्मसम्मान विकसित करने के लिए सभी सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा संकीर्ण मानसिकता वाले लोगों को बचपन से ही बच्चों में आत्मविश्वास और स्वाभिमान भरना आवश्यक है ताकि भविष्य में समाज को जिम्मेदार एवं कर्तव्यपरायण नागरिक प्राप्त हो ।

क्षमादान की कला

क्षमादान देना एक ईश्वरीय वरदान है जो सभी को प्राप्त नहीं है। किसी को उसके दुष्कर्मों के लिए क्षमा कर देना बहुत कठिन है और उससे भी कठिन है वो क्षमादान देना जिसके लिए जाने-अनजाने यदि किसी ने हमें क्षति पहुंचायी हो। जब तक हम उसे क्षमादान नहीं देते, तब तक हम एक प्रकार के शारीरिक व मानसिक अवसाद से घिरे रहते हैं। प्रायः लोग दूसरों को गलत समझकर उन्हें सजा देने और दिलवाने पर तैयार हो जाते हैं। बहुत कम लोग होते हैं जो दूसको को माफ़ कर पाते हैं।

माफ़ कर देने और गलती को भुला देने से स्वयं का ही अधिक लाभ होता है। हम दूसरों से बदला लेने, उन्हें सज़ा देने की कोशिश में रहेंगें तो हमारे मन में उनके प्रति गुस्सा / क्रोध भरा रहेगा । यह विचार मन/मस्तिष्क में पनपता हुआ हमें सताता रहेगा कि कैसे और कब प्रतिशोध पूरा हो। यह नकारात्मक विचार उस व्यक्ति की अंदरूनी शक्तियों को नष्ट करता है। शरीर का बल्ड प्रेशर बढ़ाता है । वह व्यक्ति हमेशा मानसिक रूप से दुखी रहता है। "इसके विपरीत यदि व्यक्ति माफ़ करने और भूलाने का स्वभाव बना ले तो उसका व्यक्तित्व निखरेगा, शरीर स्वस्थ रहेगा तथा समाज में सम्मान के साथ जी सकेगा।" अतः क्षमादान करना और अप्रिय व्यवहार को भुला देना ही हमेशा श्रेयस्कर होता है।

सुभाष चन्द्र गुप्ता
सेवानिवृत्त उप निदेशक
क.रा.बी.निगम

भारतीय क्रिकेट का शहजादा सलीमः सलीम दुर्रानी

किसी देश की प्रगति उस देश की सभ्यता और संस्कृति के विकास से जानी जाती है। सभ्यता हमारे भौतिक विकास का प्रतीक मानी जाती है और संस्कृति हमारे सांस्कृतिक विकास का प्रतीक मानी जाती है।

साहित्य, कला, दर्शन, नृत्य और संगीत हमारी संस्कृति के प्रमुख अंग हैं। खेल हमारी संस्कृति का प्रमुख अंग है। हॉकी और क्रिकेट भी हमारी संस्कृति का एक प्रमुख अंग है और लोकप्रियता के शिखर पर है। हॉकी और क्रिकेट का मैच जब शुरू होता है तो लोग अपना नहाना धोना, खाना पीना सब भूल जाते हैं और टीवी के सामने बैठ जाते हैं। टीवी के सामने से उठने का मन ही नहीं करता। हमारा देश सभी खेलों में अपनी भागीदारी बनाये हुए है और प्रगति की ओर अग्रसर है फिर भी हॉकी और क्रिकेट इनमे विशेष स्थान रखते हैं। क्रिकेट में नवाब पटौदी से लेकर रोहित शर्मा तक अनेकों क्रिकेटर कीर्ति स्तम्भ रहे, इनकी कीर्ति विशेष नामों से जानी जाती है। सचिन को क्रिकेट का भगवान, राहुल द्रविड़ को 'दीवार', वीरेन्द्र सहवाग को विस्फोटक बल्लेबाज और क्रिकेट शहजादे सलीम को उनकी दर्शकों की माँग पर छक्का लगाने के लिए उनकी असाधारण क्षमता के लिए सिक्सर मेन के रूप में जाना जाता है।

क्रिकेट के इस ऑल-राउंडर सलीम दुर्रानी का जन्म 11.12.1934 को अफगानिस्तान की राजधानी काबुल में हुआ था। इनके पिता का नाम अब्दुल अजीज था। इसके बाद उनका परिवार भारत में आकर बस गया । दिनांक 11.12.2022 दिन रविवार को उन्होंने अपना 88वां जन्मदिन परिवार और मित्रों के साथ मनाया। इन्होने 19 साल की उम्र में सौराष्ट्र की टीम में जगह बना ली थी, लेकिन राष्ट्रीय टीम के लिए 07 साल और इंतजार करना पड़ा। इस दौरान उन्होंने सौराष्ट्र के अलावा गुजरात और राजस्थान की टीमों की ओर से घरेलू क्रिकेट टीम का प्रतिनिधित्व किया। इन्होने सन् 1960 में दिसम्बर में ऑस्ट्रेलिया के विरुद्ध पदार्पण किया। इन्होने उनमें कलकत्ता में 8 और चेन्नई में 10 विकेट लिए। सन् 1961-62 की जीत के वे हीरो थे। हर दिल-अजीज दुर्रानी के क्रिकेट में दबदबे का आकलन सन् 1960 से 1973 के खेले गए 29 टेस्ट से नहीं हो सकता, कैरियर में मात्र शतक तीन बार, पारी के पांच विकेट और कलकत्ता में आठ और चेन्नई में दस और 25 का औसत पूरी दास्तान नहीं कहता, इसके लिए भारत के लिए खेलने वाले उनके अंदाज, शख्सियत के कारण वो दर्शकों की मांग पर छक्के लगाने वाले महान क्रिकेटर सलीम दुर्रानी को हमेशा याद किया जाएगा। साठ और सत्तर के दशक में मैदान में दर्शकों की मांग पर छक्के मारने वाले महान क्रिकेटर सलीम दुर्रानी को हमेशा याद किया जाएगा। साठ और सत्तर के दशक में मैदान में दर्शक उनसे छक्के लगाने की मांग करते थे और वे दर्शकों का दिल नहीं तोड़ते थे। ईडन गार्डन में करीब 90,000 दर्शक पूरा गला फाड़-फाड़कर एक साथ सिक्सर सिक्सर चिल्लाते थे और ये महान क्रिकेटर अगली गेंद को सीमा के पार भेज देते थे। उस समय टेस्ट मैच खेलने पर 300 रुपये मिलते थे, लेकिन सलीम दुर्रानी सिर्फ दर्शकों के मनोरंजन तथा खेल से मोहब्बत के लिए खेलते थे। वेस्ट इंडीज के 1971 के दौरे पर अपनी पदार्पण सीरीज में 774 रन बनाकर पहली जीत दिलाई लेकिन पोर्ट ऑफ़ स्पेन में वेस्ट इंडीज के खिलाफ पहली टेस्ट जीत में चमके थे, जिसमें इन्होंने महान बल्लेबाज क्लाइव लॉयड और गैरी सोबर्स को एक ही बार में अपना शिकार बनाया था। क्रिकेट के इतिहास में यह जीत अपना विशेष महत्व रखती है।

उनके क्रिकेट के रिकॉर्ड को हम इस प्रकार देख सकते हैं।

टेस्ट	रन	सर्वोच्च	औसत	शतक/अर्धशतक	विकेट
29	1202	104	25.4	1/7	75

क्रिकेट के साथ-साथ उन्होंने फिल्म जगत में भी पदार्पण किया। उन्होंने परवीन बॉबी के साथ 'चरित्र' फिल्म में काम किया। सलीम दुर्रानी अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले पहले भारतीय क्रिकेटर थे। उन्हें यह पुरस्कार 1961 में देने की घोषणा हुई थी। हालाँकि वे इस पुरस्कार को लेना भूल गए, 47 साल बाद उन्हें यह पुरस्कार 2008 में एक समारोह में दिया गया था। क्रिकेट के शहजादे सलीम ने 88 वर्ष की आयु में रविवार दिनांक 02.04.2023 को आखिरी सांस ली, इसके साथ ही महान युग का अंत हो गया। सलीम दुर्रानी की मृत्यु के बाद खेल जगत व राजनैतिक क्षेत्र में उनके चाहने वालों में शोक की लहर फैल गई। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सलीम दुर्रानी को महान क्रिकेटर और अपने आप में एक संस्थान बताया । वे हर दिल-अजीज और और जिन्दा दिल-अजीज इंसान थे। उनके सम्मान में इन्दर मलिक परिवार ने उनकी याद में 15.04.2023 को एक प्रार्थना सभा आयोजित की और दिल्ली क्रिकेट प्रेमियों और खेल पत्रकारों से निवेदन किया कि आइये दिवंगत सलीम दुर्रानी को पुष्प अर्पित करें और भोजन ग्रहण करके उनकी महान आत्मा को शांति प्रदान करें। इनके निधन पर क्रिकेटरों और राजनीतिज्ञों ने इस प्रकार शोक व्यक्त किया ।

दुर्रानी जी के निधन से व्यथित हूँ बहुत ही जिन्दा दिल और प्यार करने वाले इंसान थे, उनके परिवार के प्रति मेरी संवेदनाएं **सचिन तेंदुलकर- महान क्रिकेटर।** सलीम दुर्रानी जी महान क्रिकेटर थे और अपने आप में एक संस्थान थे। उन्होंने विश्व क्रिकेट में भारत के उत्थान में अहम योगदान दिया। मैदान के भीतर और बाहर वह अपनी शैली के लिए जाने जाते हैं, उनके निधन से दुखी हूँ। ईश्वर उनकी आत्मा को शांति दे- **नरेन्द्र मोदी प्रधानमंत्री**

संजय कुमार
कार्यालय अधीक्षक

सद्‌गुण

प्रत्येक व्यक्ति की यही इच्छा होती है कि उसके बच्चे सर्व गुण संपन्न हों उनमें अच्छे संस्कार हों तथा उनमें असत्य,अनुशासनहीनता, दुर्व्यसन, अकर्मण्यता इत्यादि दुर्गण न हों । हम देखते हैं कि प्राय: डॉक्टर का बच्चा डॉक्टर एवं शराबी का बच्चा शराबी बन जाता है । फर्क यह है कि डॉक्टर को अपने बच्चे को डॉक्टर बनाने के लिए प्रयत्न करने पडते हैं । व्यापारी को अपने बच्चे को व्यापारी बनाने के लिए प्रयत्न करने पडते हैं, किन्तु शराबी के न चाहते हुए भी उसका बच्चा शराबी बन जाता है । निष्कर्ष यह निकलता है कि हमारे सदगुण एवं अच्छे संस्कार हमारे बच्चों में आएं, इसके लिए हमें अथक प्रयास करना पडता है, किन्तु हमारे दुर्गुण एवं बुराईयां हमारे रोकने की हजार कोशिश के बावजूद हमारे बच्चे ग्रहण कर लेते हैं । कारण दुर्गुण एवं बुराइयों में इस प्रकार का आकर्षण है । अत: मित्रों,अपनी अगली पीढी को सद्‌गुणों से भरने का एवं दुर्गुणों से बचने का सर्वोतम मार्ग यही है कि हम अपने आपको नियमित,अनुशासित एवं कर्मशील बनाएं । इस संबंध में हमें एक और बात याद रखनी चाहिए कि अपने कार्य-स्थल पर देर से पहुँचना या उसे जल्दी छोडना तथा उस कार्य को बिना किए हुए समय के लिए वेतन प्राप्त करना अनैतिक है । ऐसा करके हम न केवल अपने कर्तव्य के साथ छल करते हैं बल्कि यह एक अपराध जैसा प्रतीत होता है।

इसलिए आइये हम आज ही संकल्प लें कि उपरोक्त दुर्गुणों को तत्काल त्याग दें ।

वैभव मित्तल
सहायक निदेशक

अनहद आनंद

अनहद आनंद की दिव्य स्थिति में
मैं तुझसे प्रीत लगा बैठी
जिसने मेरा परिचय पूछा
मैं तेरा परिचय बता बैठी
शब्दों से परे एक रस में बिखरूँ
ध्यान की जब घाटी में उतरूँ
प्यासा घट पनघट परआऊं
भीतर ही मैं तुझको पाऊँ
हर श्वासों में गीत बन जाऊं
अब मैं तेरी छाया कहलाऊँ
मौन में रहकर मन को बहाऊँ
आत्मा से ही संगम बनाऊँ
विचारों में अपना होश संभालू
अनुभव की झीलों में पथ को सजा लूँ
मन मंदिर मैं अलख जला लूं
जीते जी मै मुक्ति पा लूँ

अपनत्व

अपनत्व कोई रूप नहीं जीवन की अनुभूति है
परछाई में भी जिसकी छवि दिखे वो ही भूति है
जहां शब्द कम भाव गहरे हो जाते हैं
वहीं आकर रिश्ते सुनहरे हो जाते हैं
गोद में उठाकर भी जहां वजन का भान ना होता है
बालों की सफेदी में जिम्मेदारी का हाल दिखता है
देश को सम्मान मिलने पर सीना चौड़ा हो जाता है
स्वयं को भाई में देखना बहन का प्यार बन जाता है
मौन रहकर भी जो संवाद का रूप ले लेता है
हर पल मीठा सा एहसास बनकर जीवन में घुल जाता है
सब कुछ खोने के बाद भी जो जिंदा हमेशा रहता है
मरने के बाद भी यादों में बना रहता है वही अपनत्व
जीवन का रस कहलाता है

श्रीमती आरती मित्तल
पत्नी श्री वैभव मित्तल,
सहायक निदेशक

स्वभाव का आकार

स्वभाव है कच्ची मिट्टी की तरह
जैसा आकार दो वैसा ही ढलता है
कभी घड़ा बनकर प्यास बुझाता है
कभी मिट्टी बनकर धूल में मिल जाता है
कभी प्रेम रंग चढ़कर मीरा कहलाता हैं
कभी विष प्याले में नजर आता है
सोंधी सी खुशबूसे सबको महकता है

आराधना ही साधना है

काल भी अराधक बनकर साधना लीन है
मोह से परे रहकर कैलाश पर आसीन है
सूर्य उगता है पर अस्त को न सोचता है
फूल खिलता पर झरने से ना डरता है
शिव की कृपा से शक्ति प्रवाह में चलती है
असंख्यता में सृजन का बहाव से बहती है
परम साधना आराधना में बन जाती है

या कठोरता के आवरण में दहलाता है	अस्तित्व केसौंदर्य में समाती है
अनुभव का गहना बन खुद को सजाता है	मालाएँ गिनने से नहीं गिनों में आती हैं
या अधूरा रहकर आकार में नहीं आता है	जो रुके नहीं उसमें खुशबू आती है
सूरज की तरह प्रकाश चमकाता है	भक्ति रस धारा बनकर बहती जाती है
या अपने को हमेशाअंधेरे से सजाता है	स्थिरता की बात फिर मन में आती है
तीन गुणों से हमे जन्म से जो मिलता है	मौन मे भीतर भक्ति उतर जाती है
हर रूप में ढलकर वही पहचान बनता है	वही अपने आराध्य के दर्शन कराती है

राज राजेश
कार्यालय अधीक्षक

बच्चों के संस्कार में वृद्धि के नैतिक तरीके

आपके बच्चे, सही या गलत की पहचान तभी कर सकते हैं जब उन्हें भारतीय संस्कृति का नैतिक ज्ञान मिला हो और यह ज्ञान सबसे पहले आपके द्वारा ही मिल सकता है ।

अतः अपने बच्चों के अन्दर सबसे पहले संस्कार और अनुशासन का भाव भरें और यह तभी संभव है जब हम बच्चों के सामने संस्कारित रूप से आहार-विहार करें क्योंकि बच्चें हम बड़ो से ही सीखते हैं । हमें पक्षियों से सीखने की आवश्यकता है क्योंकि वो अपने बच्चों को आसमान में उड़ना सिखाते हैं ना कि उनके भरण-पोषण के लिए सामान जमा करते है । आपके बच्चें जब संस्कार और अनुशासन से भरे होंगें तो उनके लिए आपकी सात पुश्तों की दौलत किसी काम की नहीं रहेगी वे स्वयं आपसे ज्यादा कमाकर अर्जित कर लेंगें और सुख से रहेंगें । हमारे पास दो उदाहरण ही पर्याप्त हैं - एक धीरुभाई अम्बानी का जिन्होंने पेट्रोल पंप पर काम करके भी इतना बड़ा साम्राज्य बना लिया और दूसरी तरफ विजय माल्या, जिनके पास लाखों करोड़ों की दौलत रहते हुए भी देश छोड़कर भागा-भागा फिरना पड़ रहा है । इसलिए बच्चों को अच्छे संस्कार दीजिये, भले बुरे का ज्ञान दीजिए और उसकी सारी डिमांड कभी भी पूरी ना करें जो आवश्यक लगे उसे ही पूरा कीजिये, फिर देखिए बच्चों के अन्दर जिद, घमंड, उत्तेजक व्यवहार सभी कुछ धीरे- धीरे ख़त्म हो जायेगा, और एक आखिरी बात - बच्चों को ज्यादा से ज्यादा समय देकर उनकी परेशानी को जानें और उसे सुलझाने में उनकी मदद करें । हम अभिभावक बहुत ही ज्यादा प्राइवेसी के चक्कर में अपने बच्चों की जिन्दगी से खेल रहें हैं | उन पर अनावश्यक तनाव और जबरदस्ती, उन्हें आत्महत्या तक लेकर जा रहा है इसलिए इसका भी ख्याल रखें कि जब जन्म दिया है तो उसका ख्याल भी हमें रखना

क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में वर्ष 2024-2025 में हिंदी प्रगति की रिपोर्ट

क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में वर्ष 2024-2025 के दौरान राजभाषा नीति का कार्यान्वयन क्षेत्रीय निदेशक के मार्गदर्शन में किया गया । क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में भारत, राजभाषा विभाग एवं मुख्यालय, नई दिल्ली के दिशा निदेशानुसार राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार का कार्य सुनिश्चित किया जाता है। क्षेत्रीय कार्यालय में अवस्थित राजभाषा शाखा के सभी कार्मिकों की कर्मठता, प्रतिबद्धता तथा सभी कार्मिकों के सहयोग से कार्यालयीन कामकाज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा मिला। क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी प्रयोग संबंधी उपलब्धियों की रिपोर्ट निम्न प्रकार है।

1. क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार को गति देने तथा संघ के विभिन्न राजकीय प्रयोजनों में इसके प्रगामी प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए वार्षिक कार्यक्रम वर्ष 2025-2026 जारी किया गया है।

2. कर्मचारियों को हिंदी में काम करने का व्यावहारिक प्रशिक्षण देने के लिए 04 हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया है जिनमें 80 कर्मचारियों को हिंदी में कार्य करने का अभ्यास करवाया गया।

3. हिंदी में प्रवीणता प्राप्त कार्मिकों द्वारा अपना सम्पूर्ण कार्यालयीन काम हिंदी में करने हेतु राजभाषा नियम 1976 के नियम 8(4) के अंतर्गत व्यक्तिशः आदेश जारी किये गये।

4. क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी कार्य की प्रगति की समीक्षा के लिए क्षेत्रीय निदेशक की अध्यक्षता में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की चारों तिमाही बैठकें यथा समय आयोजित की गई।

5. निगम के कर्मचारियों एवं अधिकारियों में हिंदी के प्रति रुचि जागृत करने के लिए एवं पठन हेतु हिंदी पुस्तकों एवं पत्रिकाओं की खरीद की गई।

6. गृह मंत्रालय, भारत सरकार राजभाषा विभाग के अधीन संचालित हिंदी शिक्षण योजना में टंकण/भाषा प्रशिक्षण हेतु 04 कर्मचारियों को नामित किया गया।

7. क्षेत्रीय कार्यालय एवं शाखा कार्यालयों में राजभाषा नीति के अनुपालन की स्थिति का जायजा लेने एवं कठिनाइयों का समाधान करने के लिए शाखा कार्यालयों एवं क्षेत्रीय कार्यालय की शाखाओं का निरीक्षण किया गया।

8. क्षेत्रीय कार्यालय की सभी शाखाओं एवं शाखा कार्यालयों से प्राप्त मासिक प्रगति रिपोर्टों की समीक्षा की गई।

9. मुख्यालय, क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय एवं नराकास को भेजी जाने वाली सभी मासिक, तिमाही, छमाही एवं वार्षिक प्रगति रिपोर्ट यथासमय प्रेषित की गई।

10. राजभाषा कार्यान्वयन के लिए स्थापित जांच बिन्दुओं की सूची अनुपालन हेतु जारी की गई एवं

जांच बिंदुओं पर निगरानी रखी गई।

11. क्षेत्रीय कार्यालय में 14 से 29 सितम्बर 2024 तक राजभाषा पखवाड़ा का आयोजन किया गया। इस दौरान हिंदी की 04 प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। इसके अतिरिक्त हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया गया।

12. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति अहमदाबाद की बैठकों में इस कार्यालय की ओर से प्रतिभागिता की गई। कार्यालय अध्यक्ष ने बैठकों में स्वयं भाग लिया।

13. राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के अधीन जारी किये गये सभी दस्तावेज का हिंदी अनुवाद उपलब्ध करवाया गया और उन्हें द्विभाषी रूप में जारी करवाया गया।

14. क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में माह सितम्बर 2024 में आयोजित हिंदी की 04 प्रतियोगिताओं में कुल 117 कार्मिकों ने प्रतिभागिता की।

15. दिनांक 16-17 अगस्त, 2024 को एर्णाकुलम (केरल) में आयोजित कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 33वें अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में सहभागिता की गई।

16. भारत सरकार,गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा नई दिल्ली में दिनांक 14-15 सितंबर, 2024 को आयोजित चतुर्थ अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में इस कार्यालय की ओर से प्रतिनिधित्व किया गया।

17. क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद से प्रकाशित वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका 'अक्षर यात्रा' के 25वें अंक का प्रकाशन किया गया।

18. हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना वर्ष 2024 एवं मूल हिंदी टिप्पण आलेखन योजना के अधीन कुल 57 कार्मिकों को नकद पुरस्कार वितरित किए गए।

19. अधिकारियों के लिए प्रचलित हिंदी डिक्टेशन योजना के अधीन 01 अधिकारी को रु.5000/- क नकद पुरस्कार स्वीकृत किया गया।

20. क्षेत्रीय कार्यालय की सभी शाखाओं में गहन सम्पर्क किया गया तथा हिन्दी प्रयोग के संबंध में कर्मचारियों एवं अधिकारियों का समुचित मार्गदर्शन किया गया। राजभाषा शाखा द्वारा वर्ष के दौरान हिन्दी के प्रचार-प्रसार के प्रति पूर्ण सजगता बरती गई।

नरेंद्र रंग
कार्यालय अधीक्षक

कृत्रिम बुद्धिमता : लाभ और हानि

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आई.) आधुनिक तकनीक का एक क्रांतिकारी अविष्कार है, जो स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यवसाय, और परिवहन जैसे क्षेत्रों में मानव जीवन को परिवर्तित कर रहा है। यह मशीनों को मानव जैसी बुद्धिमत्ता प्रदान करता है, जिससे जटिल कार्यों को स्वचालित और कुशल बनाया जा सकता है। यद्यपि इसके साथ कई जोखिम और चुनौतियां भी जुड़ी हैं, जिनका जिम्मेदारीपूर्वक समाधान करना आवश्यक है।

लाभ::-

कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने स्वास्थ्य सेवा में क्रांति ला दी है। यह उचित निदान, जैसे कैंसर का शुरुआती पता लगाना, और वैयक्तिकृत उपचार में मदद करता है। उदाहरण के लिए, ए.आई. आधारित इमेजिंग तकनीक रेडियोलॉजिस्ट की सटीकता को बढ़ाती है। शिक्षा में, कृत्रिम बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत शिक्षण अनुभव प्रदान करता है, जैसे ऑनलाइन लर्निंग प्लेटफॉर्म जो छात्रों की गति के अनुसार सामग्री प्रस्तुत करते हैं। व्यवसाय में, चैटबॉट्स और डेटा विश्लेषण उपकरण ग्राहक सेवा और निर्णय लेने की प्रक्रिया को बेहतर बनाते हैं।

परिवहन क्षेत्र में, स्वचालित वाहन दुर्घटनाओं को कम करने और यातायात प्रबंधन को सुधारने में मदद करते हैं। स्मार्ट सिटी परियोजनाएं ऊर्जा दक्षता और संसाधन प्रबंधन को बढ़ाती हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर्यावरण संरक्षण में भी योगदान देता है, जैसे जलवायु मॉडलिंग और नवीकरणीय ऊर्जा के अनुकूलन में। यह समय और संसाधनों की बचत करता है, जिससे उत्पादकता बढ़ती है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग अनुसंधान और नवाचार को गति देता है। उदाहरण के लिए, दवा विकास में कृत्रिम बुद्धिमत्ता संभावित यौगिकों का विश्लेषण करके प्रक्रिया को तेज करता है। यह वैश्विक चुनौतियों, जैसे खाद्य सुरक्षा और आपदा प्रबंधन, में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हानि::-

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का सबसे बड़ा जोखिम रोजगार पर इसका प्रभाव है। स्वचालन के कारण अकुशल और दोहराव वाले कार्यों में नौकरियां कम हो रही हैं। विश्व आर्थिक मंच के अनुसार, 2030 तक कृत्रिम बुद्धिमत्ता के कारण लाखों नौकरियां प्रभावित हो सकती हैं। गोपनीयता एक और बड़ी चिंता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता सिस्टम बड़ी मात्रा में व्यक्तिगत डेटा एकत्र करते हैं, जिसके दुरुपयोग का खतरा रहता है। डेटा उल्लंघन और निगरानी की घटनाएं इसे और गंभीर बनाती हैं।

नैतिक मुद्दे भी महत्वपूर्ण हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता एल्गोरिदम में पक्षपात, जैसे चेहरा पहचान तकनीक में नस्लीय या लैंगिक भेदभाव, सामाजिक असमानता को बढ़ा सकता है। यह सुरक्षा और नैतिकता के लिए खतरा है। इसके अलावा, ए.आई. की ऊर्जा खपत पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। बड़े पैमाने पर डेटा सेंटर और प्रशिक्षण मॉडल उच्च ऊर्जा की मांग करते हैं।

संतुलित दृष्टिकोणः

कृत्रिम बुद्धिमत्ता. के लाभों को अधिकतम और नुकसानों को कम करने के लिए सख्त नियम और नैतिक दिशानिर्देश आवश्यक हैं। पारदर्शी और जवाबदेह ए.आई. सिस्टम विकसित किए जाने चाहिए। उदाहरण के लिए, यूरोपीय संघ का कृत्रिम बुद्धिमत्ता अधिनियम इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। लोगों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता युग के लिए तैयार करने के लिए शिक्षा और कौशल विकास पर जोर देना होगा। तकनीकी प्रशिक्षण और डिजिटल साक्षरता को स्कूल और कॉलेज पाठ्यक्रमों में शामिल करना चाहिए।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि इसका उपयोग कितनी जिम्मेदारी से किया जाता है। सरकार, उद्योग, और समाज को मिलकर यह सुनिश्चित करना होगा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानवता के लाभ के लिए हो। भारत जैसे देशों में, जहां तकनीकी और सामाजिक असमानता एक चुनौती है, कृत्रिम बुद्धिमत्ता को समावेशी विकास के लिए उपयोग करना होगा। यह न केवल उत्पादकता और नवाचार को बढ़ाएगा, बल्कि सामाजिक और आर्थिक समानता को भी प्रोत्साहित करेगा।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानवता के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है, लेकिन इसके जोखिमों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। नैतिकता, पारदर्शिता, और समावेशिता के साथ इसका उपयोग भविष्य को उज्ज्वल बना सकता है।

कुमारी शुभा जायसवाल
उच्च श्रेणी लिपिक

मन की आवाज

मैं यदि फूल नहीं, कांटा ही हूं तो
कांटा ही रहने दो मुझे
मैं यदि "तुम" नहीं "मैं" हूँ तो
"मैं" ही रहने दो मुझे
मैं धरती, नभ, सागर, नक्षत्र,
ब्रह्मांड, हवा, पानी जैसी
भी नहीं हूँ तो
मुझे मेरे अस्तित्व में छोड़ दो
मैं "मैं" ही रहना चाहती हूँ
मुझे मुझमें ही जोड़ दो
मजबूरियां, परेशानी, खुशियां
पहचान और कमियां
सब कुछ लेकर ही, बढ़ना चाहती हूँ मैं
मर जाने के बाद भी
अर्थ संग अपनी पहचान लिए
जीना चाहती हूँ मैं...

शबनम कुमारी
उच्च श्रेणी लिपिक

पुरुष: सृष्टि की कठोरतम रचना ?

हम बचपन से यह सुनते आ रहे हैं कि "हर पुरुष की सफलता के पीछे एक महिला का हाथ होता है" । इससे भी थोड़ा आगे बढ़ते हैं तो एक नया विचार सामने आता है कि "महिलाओं की सफलताओं के पीछे भी महिला का ही हाथ होता है" । क्या यह सच है कि चाहे पुरुष हो या महिला, सभी की सफलता के पीछे एक महिला ही होती है ? क्या पुरुष का स्वयं के जीवन में या किसी महिला के जीवन में कोई योगदान नहीं होता ? अकसर इस आधुनिक जमाने में किसी ना किसी मोड़ पर महिलाओं को यही कथन कहते हुए सुना जा सकता है । सोशल मीडिया के ज़माने में ये दोनों कोट्स (कथन) विख्यात कोट्स (कथन) हैं । "हर पुरुष की सफलता के पीछे एक महिला का हाथ होता है" यह कथन पुरुषों की जुबान से भी सुना जा सकता है । पुरुष भी इस कथन से सहमत हैं क्योंकि उनके जीवन में कभी न कभी कोई ना कोई ऐसी महिला जरुर होती है, जो बहुत बुरे हालात में भी उसके कंधे पर हाथ रखकर उसे आगे बढ़ने का हौसला देती हुई, हमेशा मौजूद रहती है ।

समाज में हम सभी के सामने एक असत्य को बहुत खूबसूरती से परोसा गया है और वह यह है कि प्रकृति ने पुरुष को बहुत कठोर बनाया है । वस्तुत: चाहे पुरुष हो या एक स्त्री, दोनों को स्त्री ही जन्म देती है । पैदा होने वाला प्रत्येक पुरुष शिशु, स्त्री शिशु के समान ही बहुत नाजुक और कमजोर होता है, वो भी एक स्त्री शिशु की भांति ही रोता है, अपनी माँ के ऊपर वो ठीक उसी तरह निर्भर होता है, जैसे एक स्त्री शिशु निर्भर होती है । पुरुष को डर लगता है तो वो भी दौड़कर अपनी माँ की गोद में छिप जाता है, दर्द होने पर रो देना उसका भी स्वाभाविक गुण है । बड़े होने की प्रक्रिया में पुरुष को कठोर होना सिखाया जाता है और स्त्री को सरल । कठोर होने की प्रक्रिया बहुत ही सख्त होती है, जहाँ पुरुष के अंतर्मन पर गरम सलाखों से दागा जाता है, ताकि उस पर पड़े निशान कभी ना मिट सके । हम सभी ने अपने जीवन में यह जरुर सुना होता है कि पुरुष कभी रोते नहीं । अकसर रोते हुए पुरुषों का समाज में मजाक बनाया जाता है । आंसुओं को कमजोरी का प्रतीक माना जाता है । परन्तु अगर गहराई से देखा जाए तो हमें नजर आएगा कि रोता हुआ पुरुष ईश्वर की अनुपम कृति है, जो अपने ऊपर के सभी आवरण को हटाकर अपने यथार्थ रूप में प्रकट होता है । रोता हुआ पुरुष बिलकुल वैसा ही नजर आता है, जैसे कोई बड़ा पहाड़ भरभरा कर गिर रहा हो । जिसे सालों से चट्टान की तरह मजबूत, कठोर देखा गया हो, समझा गया हो, वो असल में रेत का बहता हुआ ढेर नजर आता है, उसमें कठोरता लेशमात्र भी नहीं होती ।

जब-जब पुरुष रोया किसी महिला के लिए रोया । वो महिला उसकी मां, बहन, पत्नी, बेटी, प्रेमिका, मित्र कोई भी हो सकती है । अपनी माँ को गर्व के पलों का एहसास करवाने के लिए, बहन के लिए सम्मान और सुरक्षा का घेरा बनाने के लिए, पत्नी अथवा प्रेमिका को संसार के सभी सुख उपलब्ध करवाने के लिए, बेटी को आसमान की ऊंचाई तक उड़ने को तैयार करने के लिए, इसी कठोर से दिखने वाले पुरुष ने अपनी पलकों के बांध में आंसुओं की धारा को बांधकर संघर्ष किया है । जो बच्चा डरने पर अपनी माँ के पीछे छिप जाया करता था, वो जिन्दगी के तपते मैदानों में नंगे पैर उतर जाता है, बुरे से बुरे हालातों की आँख में आँख डालकर खड़ा हो जाता है । जो अपनी छोटी-छोटी जिद को पूरा करवाने के लिए माँ के आँचल से लिपट जाया करता था, वही पुरुष बड़ी से बड़ी जिद छोड़कर अपनी महिलाओं के लिए अपना हर एक मान-सम्मान जरूरतों की दुकान में गिरवी रख देता है ।

वो हाड़-तोड़ मेहनत करता है, पसीना बहाता है, अपना तन-मन-धन और आत्मा सब कुछ न्यौछावर कर देता है । पुरुष का यही स्वरूप उसका सबसे सात्विक और आदरणीय स्वरूप है, जिसमें त्याग है, बलिदान है और समर्पण है । पुरुष को पाल-पोस कर बड़ा करने वाली स्त्री यदि माता के रूप में महामाया का प्रतिनिधित्व करती है तो महिलाओं के लिए संघर्ष करता हुआ पुरुष ईश्वर के जैसा नजर आता है ।
वस्तुतः पुरुष कठोर था नहीं बल्कि उसको कठोर समझा गया, वो कठोर पैदा नहीं हुआ बल्कि उसे कठोर बनाया गया । पुरुष चाहे कितना भी बड़ा हो जाए वो हमेशा एक बच्चा ही रहता है । वो एक स्त्री की देखभाल, प्रेम और प्रेरणा के बिना जीवन में आगे नहीं बढ़ सकता । इस बात से स्वयं पुरुष भी इंकार नहीं कर सकता कि एक सफल पुरुष के पीछे एक स्त्री का हाथ होता है । यह कथन उतना ही शाश्वत और सत्य है, जितना कि सूर्य का पूर्व में उगना और पश्चिम में अस्त होना । परन्तु एक पुरुष ने स्त्री के सहयोग और प्रेम के बदले जितनी परवाह, सम्मान और समर्पण एक स्त्री को दिया है, वो भी इस सृष्टि का कभी ना झुठलाया जाने वाला सत्य है । हर सफल स्त्री के पीछे कोई न कोई पुरुष पिता, भाई, पति, प्रेमी या मित्र बनकर खड़ा होता है, जो संसार की आँखों में बेशक अपनी छाप ना छोड़ पाता हो, परन्तु कहीं ना कहीं उसका नहीं दिखाई देने वाला संघर्ष एक स्त्री की सफलता की ऊँची ईमारत में नींव का पत्थर बनकर गहराई में अपने पैर गढ़ाए रहता है । पुरुष की कठोरता बेशक पुरुष के लिए हमेशा तिरस्कार का विषय रही हो, परन्तु पुरुष का कभी ना दिखाई देने वाला संघर्ष और बलिदान निश्चित ही आदरणीय है । माँ, बहन, पत्नी, बेटी, प्रेमिका या मित्र, स्त्री के हर एक रूप को इसी कठोर से दिखने वाले पुरुष ने असीमित सम्मान, स्नेह और प्रेम दिया है । इस सृष्टि में ईश्वर के अतिरिक्त कोई भी सम्पूर्ण नहीं है, पुरुष में कमियां मौजूद है तो बेशक स्त्री भी कमियों से अछूती नहीं । यदि कुछ कमियों को छोड़कर पुरुष को देखा जाए तो हर एक महिला को ये एहसास होगा कि किसी ना किसी रूप में आकर एक पुरुष ने ही उसकी सफलता के रास्ते को संवारा है और अपने हाथों से उसकी राह के कांटे बीनकर उस राह को चलने लायक बनाने के प्रयास किए हैं । यह सत्य है कि **हर पुरुष की सफलता के पीछे एक महिला का हाथ होता है**, लेकिन एक सत्य यह भी है कि **हर महिला की सफलता के पीछे भी एक पुरुष का साथ होता है** ।

"रिटायरमेंट अर्ध विराम है; इसकी नई परिभाषा रेलेवेंस छोड़ना नहीं, कुछ नया सीखना"

डॉ.भगवान सहाय मीना
सहायक निदेशक,हिंदी शिक्षण योजना,अहमदाबाद
भारत सरकार

रिटायरमेंट'- यह शब्द सुनते ही लगता है जैसे जिंदगी ने ब्रेक मारा हो। एक शालीन विराम, एक विनम्र विदाई। एक राज बताऊं? रिटायरमेंट पूर्ण विराम नहीं है। यह तो एक अर्धविराम है। यह जिंदगी की रफ्तार में बदलाव है- भागदौड़ से शांति की ओर, रणनीति से संवेदनशीलता की ओर। हममें से अधिकतर ने दशकों तक घड़ी के इशारे पर जीवन जिया है- मीटिंग्स, डेडलाइन, फैसले, फॉलो-अप। आपकी कलाई की घड़ी आपकी सबसे वफादार साथी रही और मोबाइल... सबसे चिपकू दुश्मन। हां, सफलता मिली है, पर समय की असली 'लग्जरी' शायद कभी नहीं मिली। भारत में कोई सच में रिटायर नहीं होता। हम बस अपने गियर बदलते हैं- 'बॉस' से 'सीनियर एडवाइजर', 'निर्णयकर्ता' से 'प्यारे अंकल'। ईमेल सिग्नेचर छोटा हो जाता है, पर वॉट्सएप संदेश लंबे होने लगते हैं। यह 'विदाई' नहीं, बल्कि एक 'पुनःपरिभाषा' है। अब आप मीटिंग रूम की जगह पार्क में मिलते हैं, कॉन्फ्रेंस कॉल की जगह बच्चों की हंसी सुनते हैं।

रिटायरमेंट की पहली खुशी बहुत सरल होती है- कॉफी। वह नहीं जो मीटिंग के बीच में जल्दी से पी जाती है, बल्कि वह जो धीरे-धीरे चुस्कियों में ली जाती है, जब बालकनी में धूप पसरी होती है। सुबह 6 बजे उठिए... और फिर पाएं- कोई इमरजेंसी नहीं, कोई मीटिंग नहीं। सिर्फ सन्नाटा और खुला कैलेंडर। पहले डर लगेगा। फिर राहत मिलेगी। अब आप दिन को मीटिंग्स और डील्स से नहीं, आम के पकने और टहलने की दूरी से मापेंगे। फिटबिट अब आपका जज नहीं, साथी बन जाएगा। कभी बादलों में शक्लें खोजिए। हो सकता है एक में आपको बोर्डरूम टेबल दिखे... और दूसरे में पुरानी सेक्रेटरी डेडलाइन के पीछे भागती हुई।

आपका पूरा करियर आपकी अनिवार्यता की पहचान बना रहा। अब समय है- बेहद शांति से अप्रासंगिक होने का। अब कोई आपकी मंजूरी नहीं मांगता। आप सलाह दीजिए जिसे कोई ना माने और मुस्कुराइए जब नई पीढ़ी उन्हीं समस्याओं से जूझे- पर अब एप्स के सहारे। अब आप छत का पिलर नहीं, बरामदा हैं- जहां किस्से सुनाए जाते हैं और नींद खुलकर ली जाती है और बरामदे, पिलर्स से कहीं मजेदार होते हैं और सबसे प्यारी बात? मीटिंग के बुलावे पर कहिए-'माफ कीजिए, मेरी नींद का समय है!' या कहिए-'आज मेरा लूडो का टूर्नामेंट है, बिजी हूं!'

रिटायरमेंट का मतलब काम से मुक्ति नहीं- चुनाव की आजादी है। आप बन सकते हैं: मुफ्त के फूड क्रिटिक, फिलॉसफर ऑन डिमांड और फुलटाइम दादा-दादी (सबसे इमोशनल नौकरी)। पेंटिंग क्लास जॉइन कीजिए। झील बनाइए, जो दिखे पिज्जा जैसी। कोई बात नहीं, एब्स्ट्रैक्ट आर्ट में भविष्य उज्ज्वल है। अब किताबें भाषण के लिए नहीं, मजे के लिए पढ़िए। म्यूजिक सुनिए बिना अर्थों को तोड़े। योग कीजिए- भले ही शरीर शवासन की सलाह दे। कॉर्पोरेट दौड़ में हम कई लोगों को खो देते हैं- अनजाने में, तेजी में। अब आपके पास समय है। एक पुराना दोस्त जो सिर्फ 'कॉल करूंगा कभी' बन चुका था- अब उसे कॉल कीजिए। पुराने कॉलेज के रूममेट को चिट्ठी लिखिए। ये लोग 'नेटवर्किंग' नहीं हैं- ये वो हैं जो आपके सबसे बुरे हेयरकट, किफायती कारनामों के साथ आपके सपने भी याद रखते हैं। कभी-कभी आप पार्क में, लिफ्ट में, या पोते के स्कूल प्ले में नए दोस्त भी बना लेते हैं। दोस्ती कभी रिटायर नहीं होती।

रिटायरमेंट सिखाता है कुछ ना करना भी एक काम है। आप सितारों को देखकर कविता लिख सकते हैं। बिना किसी मंजिल के गाड़ी चला सकते हैं और कभी-कभी सिर्फ इसलिए झपकी ले सकते हैं क्योंकि सोफा बहुत प्यारा लग रहा था। अब आप चींटियों की लाइन देखते हैं और उनके अनुशासन पर तालियां बजाते हैं। पड़ोसी से चर्चा कीजिए कि ये आवाज कोयल की थी या खोए मोबाइल की रिंगटोन... और फिर मिल-बांटकर चाय-बिस्किट खाइए। और उस क्षण आपको पता चलता है कि फुर्सत की सबसे मीठी आवाज, चाय में डूबा बिस्किट होती है। कंपनी चलाने वाले अक्सर समझते हैं कि रिटायरमेंट मतलब कंट्रोल खोना है। नहीं- ये दृष्टिकोण बदलने का नाम है। सफल उत्तराधिकार सिर्फ कागजी प्रक्रिया नहीं, एक दृष्टि है। जब उत्तराधिकारी को आपने प्रशिक्षित किया हो, तो खुद को पीछे करना एक उदार कर्म बन जाता है। आप पीछे हटते हैं ताकि औरों को उभरने का मौका मिले। जब यह सम्मान से किया जाए, तो यह सबसे सुंदर विरासत होती है। कभी-कभी सबसे बड़ा नेतृत्व वही होता है जब आप चुपचाप पीछे खड़े हो जाते हैं।

रिटायरमेंट 'रेलवेंस' छोड़ना नहीं- नई परिभाषा है। कुछ नया सीखिए- अपने पोते से AI, या इंस्टाग्राम रील्स (सावधानी: वायरल भी हो सकते हैं, और हंसी का पात्र भी)। कुकिंग क्लास लीजिए, कुछ बर्तन जलाइए। दोस्त बनाइए जो हाइकू लिखते हैं, बर्ड वॉचिंग करते हैं- सब कुछ जो आप पहले कभी नहीं थे। रिटायरमेंट आपको बिना किसी लिंक्डइन सिफारिश के नए पैशन खोजने का लाइसेंस देता है। यह समय है फिर से छात्र बनने का- बिना परीक्षा, बिना प्रेशर, सिर्फ आनंद के लिए सीखना।

श्रीमती रचना अग्रवाल
अवर श्रेणी लिपिक

मानसिक स्वास्थ्य: तनाव कैसे कम करें

आज के आधुनिक जीवन में तनाव एक आम और गंभीर समस्या बन गई है। तेज़ रफ्तार जीवनशैली, बढ़ती जिम्मेदारियाँ, काम का दबाव, आर्थिक चिंताएँ, और व्यक्तिगत संबंधों में असंतुलन जैसे कारण तनाव के प्रमुख कारण हैं। तनाव न केवल मानसिक शांति को प्रभावित करता है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना और तनाव को नियंत्रित करना हमारे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

तनाव क्या है।

तनाव एक ऐसी शारीरिक और मानसिक स्थिति है जब व्यक्ति को दबाव या चुनौती का सामना करना पड़ता है। यह स्थिति व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करती है। लंबे समय तक तनाव में रहने से मानसिक विकार, जैसे डिप्रेशन, चिंता, और अनिद्रा जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

तनाव कम करने के प्रभावी उपाय

1. ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास करें:

ध्यान और प्राणायाम (गहरी साँस लेना) मस्तिष्क को शांति प्रदान करते हैं और तनाव के हार्मोन को कम करते हैं। रोजाना 15-20 मिनट के लिए शांत जगह पर बैठकर ध्यान करें। इससे मन स्थिर होता है और चिंता दूर होती है।

2. नियमित व्यायाम और योग:

शारीरिक व्यायाम से न केवल शरीर मजबूत होता है, बल्कि मस्तिष्क में "एंडोर्फिन" नामक हार्मोन निकलता है, जो तनाव को कम कर खुशहाली लाता है। योग के आसन जैसे वृक्षासन, भुजंगासन, और शवासन मानसिक शांति देते हैं।

3. सकारात्मक सोच विकसित करें:

नकारात्मक विचारों से दूर रहें। कठिन परिस्थितियों में सीखने और बढ़ने का अवसर समझें। हर दिन अपने आप को सकारात्मक बातें कहें और अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें।

4. समय प्रबंधन सीखें:

काम और आराम के बीच संतुलन बनाना जरूरी है। अपने कार्यों की प्राथमिकता तय करें और अव्यवस्था से बचें। इससे मन पर कम दबाव होगा और तनाव घटेगा।

5. पर्याप्त नींद लें:

नींद हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नींद से मस्तिष्क तरोताजा रहता है और तनाव का स्तर कम होता है।

6. सामाजिक संपर्क बनाए रखें:

परिवार, मित्रों और सहकर्मियों से अपने मन की बातें साझा करें। भावनात्मक सहयोग मिलने से तनाव कम होता है और मन हल्का होता है।

7. स्वस्थ आहार लें:

स्वस्थ और संतुलित आहार भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। विटामिन, मिनरल्स, और एंटीऑक्सिडेंट युक्त भोजन तनाव से लड़ने में मदद करता है।

8. मनोरंजन और शौक अपनाएं:
मन को व्यस्त और खुश रखने के लिए शौक जैसे पढ़ना, संगीत सुनना, चित्रकारी करना या फिल्में देखना फायदेमंद होता है। ये तनाव को दूर करने में सहायक होते हैं।

9. जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ से मदद लें:
अगर तनाव बहुत अधिक हो और खुद से नियंत्रण न हो पा रहा हो, तो मनोवैज्ञानिक या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व
मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन की खुशहाली, सफलता और संतुलन का आधार है। स्वस्थ मन के बिना हम शारीरिक स्वास्थ्य का पूरा आनंद नहीं उठा सकते। तनाव कम करने के उपाय अपनाकर हम न केवल अपने जीवन को सुखद बना सकते हैं, बल्कि परिवार, समाज और कार्यस्थल में भी बेहतर संबंध स्थापित कर सकते हैं।

"तनाव हर किसी के जीवन में आता है, लेकिन उसे नियंत्रित करना ही सफलता की कुंजी है। नियमित ध्यान, व्यायाम, सकारात्मक सोच और संतुलित जीवनशैली से हम तनाव को दूर कर मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बना सकते हैं। याद रखें, खुश मन ही स्वस्थ शरीर की असली पहचान है"

AI, तूने कैसा जादू किया

तू ना इंसान, ना कोई सपना,
फिर भी लगा जैसे तू अपना।
बोलूं जो मन की एक बात,
तू दे दे सीधा उसका साथ।

ना थके तू, ना रूके तू,
हर उत्तर का तू दीपक जले तू।
कभी किताबों सा ज्ञान भरे,
कभी दोस्ती की बात करे।

सवालों की जब हो बौछार,
तू रहे तैयार हर एक बार।
भावों को भी तू पहचान जाए,
बिन कहे ही दिल की सुन जाए।

कल तक जो बस ख्वाब था मेरा,
आज बना सहारा तू गहरा।
मशीन नहीं, तू चमत्कार है,
तेरा होना एक उपहार है।
AI, सच में तूने जादू किया,
हमारे सोच को ही नया आकार दिया।
भविष्य की ये नई रोशनी,
तू ही है उस राह की अगली कड़ी।

AI, तूने कैसा जादू किया.........

संजय कुमार
कार्यालय अधीक्षक

हिंदी निबंध प्रतियोगिता वर्ष-2024 (सर्वश्रेष्ठ निबंध)

दक्षिण भारत में राजभाषा हिन्दी की स्थिति एवं प्रयोग बढ़ाने के उपाय

राजभाषा क्या है ?

सरकारी कामकाज में प्रयुक्त की जाने वाली भाषा राजभाषा कहलाती है। राजभाषा के प्रयोग, प्रचार, प्रसार के लिए समय-समय पर सरकार द्वारा तरह-तरह की नीतियां बनाई जाती रही हैं और हम सरकारी सेवक होने के तहत उसका अनुपालन भी करते रहे हैं।

हाल ही में हमने 14 सितम्बर, 2024 को राजभाषा की हीरक जयंती मनाई है जिसमें हमारे माननीय गृह मंत्री श्री अमित शाह जी ने हिंदी के विकास के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है और साथ ही सभी भारतवासियों से अनुरोध किया है कि हिंदी भाषा का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा करें।

यहाँ हमें राजभाषा की दक्षिण भारत में स्थिति की विवेचना करनी है। आज़ादी के 77 वर्ष बीतने के बाद भी इस विषय की विवेचना करना अपने आप में हास्यास्पद है। परन्तु हम विवश है कि हमें इस दिशा में कार्य करने पड़ रहे हैं। दक्षिण भारत की बात करें तो सबसे पहले हमारे मानस पटल पर तमिलनाडू का चित्र उभर कर आता है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार वहां हिंदी का प्रयोग 2.1 प्रतिशत है जो कि बहुत ही चिंताजनक है। इसका मुख्य कारण उनके रूढ़िवादी विचार हैं। वे अपनी भाषा से आवश्यकता से अधिक प्रेम दर्शाते हैं जो विकास में अवरोधक शक्ति हो रहा है।

आगे केरल प्रदेश की बात करें तो वहां राजभाषा हिंदी के प्रयोग करने वालों की प्रतिशतता 9.2 है जो तमिलनाडू की तुलना में थोडा ज्यादा है। कहने को तो पूर्ण साक्षर राज्य का दर्जा केरल को प्राप्त है पर मानसिक बेड़ियों की वजह से वहां हिंदी के विकास में कमी नजर आती है। इसी क्रम में कर्नाटक राज्य की बात करें तो वहां हिंदी बोलने वालों की प्रतिशतता 9.6 है जो कि सही प्रतिशतता नहीं है। कर्नाटक के बैंग्लूरु शहर में भारत के सभी शहरों से विद्यार्थी वर्ग आकर शिक्षा प्राप्त कर रहें हैं और फिर भी शिक्षा का विकास तो हुआ पर राजभाषा का विकास नहीं हो पाया।

इसी क्रम में यदि हम ऊपर की ओर बढ़ते हैं तो आंध्रप्रदेश और तेलंगाना का नाम आता है। यहाँ पर हिंदी प्रयोग करने का प्रतिशतता 12.6 है। हालाँकि आंध्रप्रदेश और तेलंगाना का दौरा मैंने किया है। वहां हिंदी बोलने वालों की प्रतिशतता इतनी कम नहीं है परन्तु सरकारी आंकड़ों को मान्यता देनी पड़ेगी।

इसी क्रम में हम उत्तर की ओर थोडा ज्यादा बढ़े तो उत्तर-दक्षिण में एक राज्य आता है जहाँ हिंदी बोलने वालों की प्रतिशतता 18 है। परन्तु आपको आश्चर्य होगा कि जब आप लक्षद्वीप के लोगों की प्रतिशतता देखेंगें कि वहां कितने प्रतिशत लोग हिंदी का प्रयोग करते हैं। आपको यह मानना पड़ेगा कि वह प्रतिशत 79.8 है। इस तरह से हम देखते हैं कि राजभाषा हिंदी की स्थिति दक्षिण भारत में अच्छी नहीं है। हालाँकि समय-समय पर सरकार द्वारा तरह-तरह के नियमों को बनाकर उसका विकास करने की बात की जाती रही है।

दक्षिण भारत के लोग रुढ़िवादी विचार के होते हैं। वें हिंदी के प्रयोग को अपने आदर्शों के खिलाफ मानते हैं। वहां की दुकानों पर साइन बोर्ड हिंदी में यदा- कदा ही मिलता है। प्राचीन समय में जहाँ भी वे लोग हिंदी में बोर्ड देखते थे, उस पर काली स्याही लगा देते थे। इस कार्य को करके वे अपने को गौरव का हिस्सा मानते थे। इस विकास के नहीं होने का दोष हम किसको दें ? स्वंय को, संख्या को, सरकार को, स्थानीय पार्टियों को, यह चिंतन का विषय है आज के युग में हमनें चाँद की दूरी को भी माप डाला फिर भी हमें राजभाषा हिंदी की स्थिति पर चर्चा के लिए निबंध लिखना पड़ रहा है, इससे हास्यापद कुछ नहीं हो सकता है।

मेरे अनुसार दक्षिण भारत में राजभाषा हिंदी का प्रयोग बढाने के लिए **8 प्र** का उपयोग पूरे बल के साथ अपेक्षित है तभी हम इस दिशा में हिंदी में कार्य करने वाले, हिंदी बोलने वालों की प्रतिशतता में बढ़ोतरी कर पाएंगें:-

i. **प्रेरणा**-हमें दक्षिण भारत के लोगों को आपस में इकठ्ठा करके प्रेरित करना होगा कि हमारी मातृभाषा भले ही हिंदी न हो पर हिंदी एक ऐसी भाषा है जो आत्मीय तथा मधुर है और उन्हें जब इन सारी बातों का आभास होगा तो इस दिशा में विकास अवश्य होगा ।

ii. **प्रोत्साहन**- किसी कार्य को करने के बाद प्रोत्साहन मिलने से हमारी क्षमता दोगुनी हो जाती है कार्यालय में भी ऐसा होता है। अधिकारी द्वारा प्रोत्साहन देने से कार्य के निपटान की प्रतिशतता अपने आप बढ़ जाती है।

iii. **प्रेम**-प्रेम से तो सबको जीता जा सकता है। हमने अपने दौरे के दौरान देखा है कि वहाँ के लोग शांतप्रिय हैं और प्रेम से हम उन्हें हिंदी का प्रयोग करने का अनुरोध करेंगें तो इसका परिणाम अवश्य अच्छा होगा ।

iv. **प्रचार**- दक्षिण भारत के स्थानीय समाचार पत्रों में हिंदी के स्लोगन का प्रचार आवश्यक है, इससे उन्हें धीरे-धीरे ही सही हिंदी पढ़ने की आदत बन सकती है ।

v. **प्रसार-प्रचार** के साथ साथ प्रसार की भी आवश्यकता है । इसके तहत उनसे तरह-तरह की कविताओं/लेखों की पंक्तियां समाचार पत्रों में निकालकर उनका मनोबल बढ़ा सकते हैं ।

vi. **प्रतिबद्धता**-इस विषय के प्रयोग में सबसे बड़ा कारक प्रतिबद्धता है। यदि हमारी प्रतिबद्धता रहेगी कि यह कार्य करना है तो वह होकर रहता है चाहे भाषा विकास का कार्य हो या सामाजिक कार्य, जो भी हो ।

vii. **प्रमोशन**-(पदोन्नति) यदि सरकार द्वारा इस बात का उल्लेख हो कि राजभाषा का प्रयोग करने वाले अधिकारी/कर्मचारी को पदन्नोति में वरीयता दी जाएगी, इससे भी हम राजभाषा के प्रयोग को बढ़ावा दे पाएंगें ।

viii. **प्रेस**-दक्षिण भारत के वे लोग जो अपने कार्य को हिंदी में करते हैं उनके नाम की चर्चा प्रेस के माध्यम से समाचार पत्रों में भी होनी चाहिए जिसे देखकर समाज के अन्य लोग भी प्रेरित हो सकें।

ix. उपरोक्त **8 प्र** के अलावा दक्षिण भारत के लोगों को स्थानीय राजनीतिक पार्टियों के माध्यम से हिंदी (राजभाषा हिंदी के विकास) की बात रखी जा सकती है ।

हमने अब तक अर्थात होश संभालने तक यह देखा है कि दक्षिण भारत के लोग हिंदी भाषा से प्रेम नहीं करते हैं, विशेषकर जो व्यक्ति पढ़े लिखे नहीं है उनमें उत्तर भारत की भाषा हिंदी के प्रति बैराग्य होता है हालाँकि वे हिंदी समझते हैं अपितु हिंदी में बात करने वालों के सामने अपने को हिंदी के प्रति अनभिग्य मानते हैं

आज के दौर में हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी देश का प्रतिनिधित्व करते हैं, वे भी विदेशों में राजभाषा हिंदी में अपनी बात रखते हैं। दक्षिण के लोगों को इस बात से प्रेरणा लेनी चाहिए क्योंकि वे प्रधानमंत्री पूरे देश के हैं, न कि एक किसी खास प्रदेश से ।

यदि हमें सम्पूर्ण राष्ट्र का विकास करना है तो कुछ मृदु कठोर कदम उठाने होंगें । जब भी सरकार की कोई नई नीति आती है तो विरोध होता है परन्तु धीरे-धीरे हम मान लेते हैं कि हमें इस नियम का पालन करना होगा जैसे कि नोट बंदी विरोध के बाद भी सरकार ने अपने कदम पीछे नहीं लिए ऐसा ही कुछ कदम सरकार को राजभाषा हिंदी के विकास के लिए खासकर दक्षिण भारत में उठाने होंगें। वहां भी हमें विरोध पूर्णमासी के चाँद की तरह धीरे-धीरे विलुप्त हो जाएगा और एक दिन ऐसा आएगा कि हमें इस विषय पर निबंध लिखने की आवश्यकता नहीं होगी।

अंकित चौधरी,
फिटनेस विशेषज्ञ और मिस्टर इंडिया (दिव्यांग)

ऑफिस में फिटनेस कैसे बनाए रखें

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में, ऑफिस में लंबे समय तक बैठना और व्यस्त दिनचर्या के कारण फिटनेस बनाए रखना एक बड़ी चुनौती है लेकिन, थोड़े-से अनुशासन और स्मार्ट आदतों के साथ, आप जीवन भर फिट रह सकते हैं। मैं, एक फिटनेस उत्साही और मिस्टर इंडिया, आपके लिए यह गाइड लाया हूँ, जो विशेष रूप से ऑफिस कर्मचारियों के लिए तैयार की गई है। यह लेख ए-4 साइज के प्रारूप में है, ताकि आप इसे प्रिंट करके अपने डेस्क पर या घर में रख सकें और रोज़ प्रेरणा ले सकें।

ऑफिस में फिटनेस क्यों ज़रूरी है ? ऑफिस में 8-10 घंटे बैठने से शरीर पर बुरा असर पड़ता है:

- **पॉश्चर खराब होता है**: लंबे समय तक बैठने से कमर दर्द और गर्दन में अकड़न हो सकती है।
- **वजन बढ़ने का खतरा**: कम शारीरिक गतिविधि से मोटापा और डायबिटीज का जोखिम बढ़ता है।
- **मानसिक तनाव**: फिटनेस की कमी से ऊर्जा स्तर कम होता है, जो उत्पादकता और मूड को प्रभावित करता है।

तो, चलिए देखते हैं कि आप ऑफिस में भी फिट कैसे रह सकते हैं!

1. डेस्क एक्सरसाइज: हर घंटे थोड़ी गतिविधि

ऑफिस में बैठे-बैठे भी आप छोटी-छोटी एक्सरसाइज कर सकते हैं:

- **सीटेड लेग लिफ्ट्स**: कुर्सी पर बैठे हुए अपने पैरों को सीधा करें और 10-15 सेकंड होल्ड करें। इसे 3 सेट करें।
- **डेस्क पुश-अप्स**: अपने डेस्क पर हाथ रखकर हल्के पुश-अप्स करें। 10-12 रेप्स के 2 सेट करें।
- **शोल्डर रोल्स**: कंधों को 10 बार आगे और 10 बार पीछे घुमाएं।
- **नियम**: हर 1 घंटे में 2-3 मिनट की ऐसी गतिविधि करें। इससे रक्त-प्रवाह बेहतर होगा और थकान कम होगी।

2. हाइड्रेशन और हेल्दी खान-पान

- **पानी पीते रहें**: दिन में 3-4 लीटर पानी पिएं। एक बोतल अपने डेस्क पर रखें और हर घंटे थोड़ा-थोड़ा पीते रहें।
- **हेल्दी स्नैक्स**: चिप्स और बिस्किट की जगह बादाम, मखाने, फल या दही लें।
- **लंच टिप्स**: घर का बना खाना खाएं, जिसमें प्रोटीन (दाल, पनीर, चिकन), फाइबर (सब्जियां), और हेल्दी कार्ब्स (रोटी, ब्राउन राइस) हों। तला-भुना और प्रोसेस्ड फूड से बचें।
- **टिप**: ऑफिस में चाय-कॉफी को कम करें और ग्रीन टी या नींबू पानी ट्राई करें।

3. सही पॉश्चर और स्ट्रेचिंग

- **कुर्सी का सही उपयोग**: अपनी कुर्सी को इस तरह एडजस्ट करें कि आपकी पीठ सीधी रहे और पैर जमीन पर सपाट हों।
- **हर 2 घंटे में स्ट्रेचिंग**: खड़े होकर कमर, गर्दन और कंधों की स्ट्रेचिंग करें।
- **कैट-काऊ स्ट्रेच**: कुर्सी पर बैठकर पीठ को गोल और सीधा करें (10 बार)।
- **नेक स्ट्रेच**: सिर को दाएं-बाएं और आगे-पीछे हल्के से झुकाएं।
- **टिप**: अगर संभव हो, तो स्टैंडिंग डेस्क का उपयोग करें या दिन में कुछ समय खड़े होकर काम करें।

4. ऑफिस के बाहर एक्टिव रहें

- **सुबह की शुरुआत**: रोज़ सुबह 20-30 मिनट की वॉक, योग या जिम वर्कआउट करें। सूर्य नमस्कार और बेसिक वेट ट्रेनिंग से शुरुआत करें।
- **ऑफिस आने-जाने का तरीका**: अगर संभव हो, तो साइकिल चलाएं या पैदल चलें। लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का उपयोग करें।
- **शाम की वॉक**: ऑफिस के बाद 15-20 मिनट की तेज़ वॉक करें। यह तनाव कम करने में भी मदद करता है।

5. मेंटल फिटनेस: तनाव को करें मैनेज

- **मेडिटेशन**: दिन में 5-10 मिनट का ध्यान (मेडिटेशन) करें। गहरी सांस लेने की तकनीक (प्राणायाम) तनाव को कम करती है।
- **ब्रेक्स लें**: हर 2 घंटे में 5 मिनट का ब्रेक लें, जिसमें आप खड़े हों, थोड़ा टहलें या गहरी सांस लें।
- **नींद**: रात को 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें। यह शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए ज़रूरी है।

साप्ताहिक फिटनेस प्लान

यहां एक साधारण साप्ताहिक योजना है, जिसे आप ऑफिस जीवन में अपना सकते हैं:

दिन	सुबह (20-30 मिनट)	ऑफिस में (हर घंटे)	शाम (15-20 मिनट)
सोमवार	योग + सूर्य नमस्कार	डेस्क पुश-अप्स, लेग लिफ्ट्स	तेज़ वॉक
मंगलवार	जॉगिंग/वॉक	शोल्डर रोल्स, स्ट्रेचिंग	साइकिलिंग
बुधवार	वेट ट्रेनिंग	सीटेड स्ट्रेचिंग	मेडिटेशन
गुरुवार	योग	डेस्क पुश-अप्स	तेज़ वॉक
शुक्रवार	जॉगिंग/वॉक	नेक स्ट्रेच	साइकिलिंग
शनिवार	वेट ट्रेनिंग	स्ट्रेचिंग	रेस्ट/हल्की वॉक
रविवार	रेस्ट/योग	-	मेडिटेशन

अंकित चौधरी का प्रेरणादायक संदेश

"फिटनेस एक यात्रा है, न कि एक रेस, छोटे-छोटे कदमों से शुरुआत करें और निरंतरता बनाए रखें, ऑफिस में काम और फिटनेस में संतुलन बनाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन असंभव नहीं, अपने शरीर को समय दें, और आप देखेंगे कि आपकी ऊर्जा, आत्मविश्वास और उत्पादकता कैसे बढ़ती है।"

स्वस्थ रहें, फिट रहें, और अपने सपनों को हासिल करें!

श्रीमती नृपल मेहुल चौधरी
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

"मेरा घर कौन सा ?"

शादी के बाद कहा गया — "अब ससुराल तेरा घर है,"
वहाँ सुना — "मायका ही असली ठिकाना है।"
तो क्या किसी औरत का कोई **अपना घर** नहीं होता?
हर जगह पराई कहलाकर — उसका सपना अधूरा होता।
"बेटा बड़ा होगा तो घर उसके नाम करेंगे..."
तो बेटी के हिस्से में कब **अपनी छत** मिलेगी ?
कब वो भी कह पाएगी — "ये मेरा है!",
जहाँ न रिश्तों की शर्त हो, न कोई साया पराया है।
"बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" तो सबने कहा,
पर पढ़ाने से क्या **लड़ाई खत्म** हो गई भला ?
उसे चाहिए — **सम्मान, सुरक्षा और अधिकार**,
जो मिले **बिना किसी शर्त के, बारम्बार।**
अब ज़रूरत है सोच को मोड़ने की,
बेटी के लिए भी छत छोड़ने की।
सिर्फ स्कूल की फीस नहीं,
रजिस्ट्री में उसका नाम ज़रूरी है कहीं।
औरत भी अब कमाने लगी है,
खुद के लिए — और बेटी के लिए जीने लगी है।
सरकारी नौकरी हो या निजी जॉब का मान,
उसे बनाना होगा बेटी के लिए एक मजबूत स्थान।
ना सिर्फ़ ब्रांडेड कपड़े, ना हाई-फाई लाइफस्टाइल,
थोड़ी सी बचत, थोड़ी सी स्माइल —
बेटी के नाम घर की नींव बने,
तो सच में जिंदगी के मायने सधे।
✔एक टर्म प्लान — ताकि संकट में परिवार बचे,
✔एक फ्यूचर प्लान — ताकि बेटी कभी न झुके,
✔और सबसे अहम — **एक घर बेटी के नाम,**
जो उसका **हक़** भी हो और **पहचान** भी तमाम।
ये सिर्फ़ कविता नहीं —
ये हर जागरूक महिला की आवाज़ है,
जो कहती है —
"अब मेरी बेटी पराई नहीं —
वो इस घर की स्वामी है!"

कर्मचारी राज्य बीमा निगम हितलाभ

क्रम सं.	हितलाभ	हितलाभ व उनकी अंशदायी शर्तें	अवधि तथा हितलाभों की दरें
1 (क)	**बीमारी हितलाभ**	संबंधित अंशदान अवधि में कम से कम 78 दिनों का अंशदान अदा किया हो।	लगातार दो हितलाभ अवधियों में 91 दिनों तक औसत दैनिक मजदूरी का **70%**
1 (ख)	**वर्धित बीमारी हितलाभ**	संबंधित अंशदान अवधि में कम से कम 78 दिनों का अंशदान अदा किया हो।	पुरुष नसबंदी हेतु बीमाकृत व्यक्ति के लिए 7 दिन तथा महिला नसबंदी के लिए बीमाकृत महिला के लिए 14 दिन चिकित्सा प्रमाणपत्र के आधार पर बढ़ाया जा सकता है। भुगतान की हितलाभदर- औसत दैनिक मजदूरी का 100 प्रतिशत
1 (ग)	**विस्तारित बीमारी हितलाभ**	34 दीर्घकालीन बीमारियों हेतु 2 वर्षों का लगातार रोजगार व 4 अंशदान अवधियों में 156 दिन का अंशदान (कम से कम 1 में 78 दिन)	124/309 दिनों तक वर्णित दीर्घकालीन रोग होने की स्थिति में जिसे चिकित्सकीय सलाह पर दो वर्ष (730 दिन) तक बढ़ाया जा सकता है। हितलाभ दर-औसत दैनिक मजदूरी का लगभग 80 प्रतिशत
2 (क)	**निःशक्तता हितलाभ(क) अस्थायी अपंगता हितलाभ**	बीमा योग्य रोजगार में प्रवेश के पहले दिन से, भले ही अंशदान अदा न भी किया हो।	निःशक्तता (दुर्घटना के दिन को छोडकर) तीन दिन से कम समय में ठीक हो जाने पर, हितलाभ देय नहीं है। अन्यथा अस्थायी अपंगता समाप्त होने तक की पूर्ण अवधि के लिए देय। हितलाभ दर-औसत दैनिक मजदूरी का लगभग 90 प्रतिशत
2 (ख)	**स्थायी अपंगता हितलाभ**	बीमा योग्य रोजगार में प्रवेश के पहले दिन से, भले ही अंशदान अदा न भी किया हो।	जीवन पर्यंत दर कामगार की अर्जन क्षमता की चिकित्सा बोर्ड द्वारा निर्धारित अर्जन क्षमता की हानि के समानुपात। औसत दैनिक मजदूरी का लगभग 90 प्रतिशत। एकमुश्त परिवर्तनीय यदि दैनिक हितलाभ दर रुपये 10/- तक अथवा परिवर्तित राशि रुपये 60,000/- से अधिक नहीं।-

3	**आश्रित जन हितलाभ**	रोजगार चोट के कारण मृत्यु होने पर बीमा योग्य नियोजन में प्रवेश की तारीख से, भले ही कोई अंशदान अदा न किया हो।	बीमित की पत्नी को जीवन पर्यंत या पुनर्विवाह तक तथा प्रत्येक वैध या दत्तक पुत्र को 25 वर्ष की आयु तक एवं प्रत्येक वैध या दत्तक अविवाहित पुत्री को उसका विवाह होने तक। अशक्त बच्चे को अशक्त बने रहने तक। आश्रित माता पिता को जीवन पर्यंत। हितलाभ दर-औसत दैनिक मजदूरी का लगभग 90 प्रतिशत जो कि निर्धारित अनुपात में विभक्त किया जाएगा। न्यूनतम पेंशन रुपये 1200/- प्रतिमाह
4	**आश्रित जन हितलाभ प्राप्त करने पर महिला (पत्नी) की चिकित्सा देखरेख**	आश्रितजन हितलाभ प्राप्त करने वाली विधवा महिला को ।	वार्षिक आधार पर आश्रित जन हितलाभ प्राप्त करने पर दिवंगत बीमाकृत व्यक्ति की पत्नी को रुपये 120/- के वार्षिक भुगतान पर क.रा.बी. चिकित्सा योजना में प्राथमिक व द्वितीयक देखरेख (अतिविशिष्टता उपचार को छोड़कर)
5	**प्रसूति हितलाभ**	दो लगातार पूर्ववर्ती अंशदान अवधियों में 70 दिनों के लिए अंशदान की अदायगी	प्रथम दो प्रसवों के लिए 26 सप्ताह, तीसरे जीवित बच्चे और आगे के लिए 12 सप्ताह। गर्भपात के लिए 6 सप्ताह, कमिशनिंग माता के लिए 12 सप्ताह तथा दत्तक माता के लिए 12 सप्ताह हितलाभ दर औसत मजदूरी का 100 प्रतिशत
6	**प्रसूति व्यय**	जहां क.रा.बी. योजना के अंतर्गत चिकित्सा सुविधा उपलब्ध नहीं है, वहीं बीमाकृत महिला अथवा बीमाकृत व्यक्ति की पत्नी के संबंध में प्रसुति व्यय का भुगतान किया जाएगा।	दो प्रसूतियों तक हितलाभ दर रुपये 7500/- प्रति प्रसव
7	**चिकित्सा हितलाभ**	बीमाकृत व्यक्ति तथा उसके परिवार के सदस्यों को चिकित्सा देखरेख की पूरी सुविधाएं बीमा योग्य नियोजन में प्रवेश की तारीख से ही है।	बीमारी या अपंगता समाप्त होने तक पूर्ण चिकित्सा देखरेख विशेषज्ञ मामले में खर्च की कोई अधिकतम सीमा नहीं है। सेवानिवृत्त बीमाकृत व्यक्ति जो अधिवर्षिता की आयु पूरी करने से पहले कम से कम 5 वर्ष के लिए बीमा योग्य नियोजन में रहा हो तथा अपंग

			बीमाकृत व्यक्ति स्वयं तथा अपनी पत्नी के लिए केवल 120 रुपये वार्षिक अंशदान देने पर चिकित्सा देखरेख का हकदार है।
8	**राजीव गांधी श्रमिक कल्याण योजना के अंतर्गत बेरोजगारी**	अंतिम 2 वर्षों में प्रत्येक अंशदान अवधि में 78 दिनों का अंशदान आवश्यक	पूर्ण बीमा योग्य रोजगार के दौरान 24 माह की अधिकतम अवधि के लिए दर 0-12 माह के लिए अंतिम औसत दैनिक मजदूरी का 50 प्रतिशत। 13-24 माह के लिए अंतिम औसत दैनिक मजदूरी का 25 प्रतिशत। कौशल उन्नयन हेतु 1 वर्ष तक का व्यावसायिक प्रशिक्षण।
9	**अंत्येष्टि व्यय**	बीमित की मृत्यु पर	बीमाकृत व्यक्ति की अंत्येष्टि पर हुआ रुपये 15,000/- तक का व्यय।
10	**नियम 60 के अंतर्गत व्यावसायिक पुनर्वास भत्ता**	आयु 45 वर्ष से कम, 40% या अधिक निःशक्तता	व्यावसायिक पुनर्वास केंद्र/संस्थान के प्रतिमानों के अनुरूप सरकारी संस्थान या सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थान में किसी भी क्षेत्र में प्रशिक्षण। सामान्य दरों पर वाहन खर्च केंद्र द्वारा प्रमाणित व्यय या रुपये 123/- प्रतिदिन, जो भी अधिक हो।
11	**निःशक्त व्यक्तियों के नियोजन 11 के लिए नियोक्ताओं की प्रोत्साहन योजना**	निजी क्षेत्र में कार्यरत विकलांग व्यक्तियों को रोजगार प्रदान करने के लिए मजदूरी की वेतन सीमा रुपये 25,000/-तक।नियोक्ता अंशदान का भुगतान केंद्र सरकार द्वारा वहन किया जाता है।	
12	**बीमित के आश्रितों को 12 ईएसआई मेडिकल कॉलेज में प्रवेश की सुविधा**	कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा समय-समय पर जारी निर्देशानुसार।	
13	**अटल बीमित व्यक्ति कल्याण योजना दि.01.07.2018 से लागू**	यह योजना ईएसआई अधिनियम 1948 की धारा 2(9) के तहत कवर किए गए कर्मचारियों के लिए एक कल्याणकारी उपाय है, जो बीमित व्यक्तियों को जीवन में एक बार 90 दिनों तक राहत भुगतान के रुप में प्रदान की जाती है, जो बेरोजगार हो गए हैं।	

प्रधानमंत्री श्रम योगी मानधन योजना (पी.एम-एस.वाय.एम.) गैर संगठित क्षेत्र के श्रमिकों हेतु पेंशन योजना दिनांक 15.02.2019 से लागू जानकारी के लिए क्षे.का./ उप क्षेत्रीय कार्यालय / निकटतम शा.का. में हेल्प डेस्क से संपर्क किया जा सकता है।

गुजरात क्षेत्र (अहमदाबाद) में राजभाषा की स्थिति

क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में एक राजभाषा शाखा अवस्थित है। राजभाषा शाखा का प्रमुख कार्य भारत सरकार,गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग की राजभाषा नीति का निगम में कार्यान्वित करवाना एवं अनुवाद कार्य करना है, जिसके लिए यह शाखा पूरी तरह समर्पित है। गुजरात '**ख**' क्षेत्र में आता है, जहाँ मूल हिंदी पत्राचार का लक्ष्य 90 प्रतिशत है। यहाँ मूल हिंदी पत्राचार लगभग 85 प्रतिशत किया जा रहा है। फाइलों पर हिंदी पत्राचार इस क्षेत्र में लक्ष्य अनुरुप किया जा रहा है। राजभाषा नियम 1976 के नियम 5 का अक्षरशः पालन इस क्षेत्र में किया जा रहा है। राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) का पालन अनिवार्य रुप से हो रहा है। इस कार्यालय से प्रेषित की जाने वाली सभी मासिक, तिमाही, छमाही, वार्षिक रिपोर्टें यथासमय मुख्यालय एवं राजभाषा विभाग को प्रेषित की जा रही हैं । वर्ष में 04 हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है। विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की सभी 04 बैठकें यथासमय आयोजित की जाती हैं। प्रति वर्ष हिंदी गृह पत्रिका '**अक्षर यात्रा**' का एक अंक प्रकाशित किया जाता है। इस वर्ष '**अक्षर यात्रा**' का 26वां वार्षिक अंक प्रकाशित किया गया है। क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति अहमदाबाद द्वारा एवं मुख्यालय द्वारा कई बार राजभाषा में सर्वश्रेष्ठ कार्य निष्पादन के लिए पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। वर्ष 2019-2020,2020-2021 एवं 2021-2022 में मुख्यालय द्वारा '**ख**' क्षेत्र में श्रेष्ठ राजभाषा कार्य निष्पादन के लिए इस कार्यालय को सम्मानित किया गया है। शाखा में एक हिंदी पुस्तकालय स्थित है जिसमें हिंदी की विविध विषयों पर 2500 ज्ञानवर्धक, रोचक एवं उपयोगी पुस्तकें उपलब्ध हैं। प्रतिवर्ष सितंबर माह में हिंदी दिवस, राजभाषा पखवाड़ा एवं सभी हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। क्षेत्रीय कार्यालय एवं शाखा कार्यालयों का हिंदी प्रयोग संबंधी निरीक्षण किया जाता है। सभी कार्मिकों से समय–समय पर संपर्क किया जाता है। पात्र कार्मिकों को भाषा एवं टंकण का प्रशिक्षण दिलाया जाता है। अनुवाद कार्य में तत्परता बरती जाती है। प्रतिवर्ष हिंदी पुस्तकें क्रय की जाती हैं। हिंदी प्रयोग संबंधी सभी योजनाओं का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाता है। रोस्टर पंजिका अनुरक्षित की जाती है। गार्ड फाइल अनुरक्षित की जाती हैं। शाखावार अनुवाद फाइलें अनुरक्षित की जाती हैं। नराकास बैंठकों में सहभागिता की जाती है। कार्यालय में उपलब्ध सभी कंप्यूटरों में द्विभाषी रुप में काम करने की सुविधा उपलब्ध है। कार्यालय की वैबसाइट त्रिभाषी रुप में उपलब्ध है। सभी प्रपत्र मानक रुप एवं द्विभाषी रुप में प्रयोग किए जाते हैं। व्यक्तिशः आदेश प्रति वर्ष जारी किए जाते हैं। जाँच बिन्दुओं की सूची प्रति वर्ष जारी की जाती है। राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम प्रति वर्ष जारी किया जाता है। वर्तमान में राजभाषा शाखा में एक सहायक निदेशक (राजभाषा), एक वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी, श्री राजदीप सेन, 01 उच्च श्रेणी लिपिक एवं 01 एम.टी.एस. तैनात हैं ।

क्षेत्रीय कार्यालय अहमदाबाद में राजभाषा के संबंध में अन्य विवरण निम्न प्रकार हैः-

कार्यालय अध्यक्षः-	**श्री हेमंत कुमार पांडेय क्षेत्रीय निदेशक**
राजभाषा अधिकारी	**श्री कमल राम प्रजापत सहायक निदेशक (राजभाषा)**

राजभाषा शाखा में अन्य पदों की स्थिति इस प्रकार हैः-

क्र.सं.	पद का नाम	स्वीकृत पद	तैनाती की स्थिति
01	सहायक निदेशक (राजभाषा)	01	01
02	वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी	01	01
03	कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी	03	00
04	हिंदी आशुलिपिक	01	00
05	हिंदी टंकक/उच्च श्रेणी लिपिक	01	01

आपके पत्र

विषय: हिंदी गृह-पत्रिका 'अक्षर यात्रा' के संबंध में।

महोदय,

हमें आपके संस्थान की हिंदी गृह-पत्रिका **'अक्षर यात्रा'**2024-25 का अंक प्राप्त हुआ। इस अंक में आपके संस्थान के सदस्यों की ज्ञानवर्धक, मनोरंजक एवं प्रेरणादायक मौलिक रचनाएं समाहित की गई हैं जो इनकी अतुलनीय रचनात्मक प्रतिभा को प्रकट करती हैं।

इस अंक में समाहित लेख गहन चिंतन एवं विचारमंथन को प्रतिबिंबित करते हैं। "जीवन प्रबंधन", "राजभाषा हिंदी का प्रयोग, समस्या एवं समाधान", "राजभाषा नियम-1976", "राजभाषा विचार", "ज़िंदगी - एक एहसास", "जीवन द्वंद्व और संयम", "घणी गई थोड़ी रही", "खुशी का हक", "बर्ड वॉचिंग", "बीमितों के आश्रितों के अनुभव" इत्यादि रचनाएँ काफी सराहनीय एवं ज्ञानवर्धक हैं। आशा है कि भविष्य में भी इसी तरह से इस पत्रिका का सफलतापूर्वक प्रकाशन जारी रहेगा और राजभाषा हिंदी को आगे बढ़ाने में सहायक सिद्ध होगा।

सादर
(डॉ. मुकेश शर्मा)
सहायक महाप्रबंधक - हिन्दी
भारतीय प्रबंध संस्थान अहमदाबाद

विषय : राजभाषा गृह पत्रिका 'अक्षर यात्रा' के 25वे अंक की प्राप्ति के संबंध में ।

महोदय,

आपकी राजभाषा पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** 2024-25 का 25वां अंक प्राप्त हुआ। पत्रिका की साज-सज्जा, रंग संयोजन बहुत आकर्षक **है**। पत्रिका में कार्मिकों द्वारा भावों और विचारों को अभिव्यक्त करते हुए लिखे गए सभी लेख, रचनाएं एवं कविताएं काफी रोचक, ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक हैं।

खासकर 'कर्मचारी राज्य बीमा योजना एक अद्भुत योजना", "जीवन प्रबंधन" "दहेज की भेंट चढ़ी एक बेटी, करीब आओ तुम", "जिंदगी एक अहसास", "जीवन द्वंद और संयम", "खुशी का हक", "आत्म नियंत्रण ही मूल मंत्र विषय पर लिखे लेख/कविता बहुत आनंदित एवं भाव विभोर करने वाले तथा विचारों को गहराई प्रदान करने वाले हैं। मैं पत्रिका के सभी रचनाकारों की रचनात्मक लेखन शैली की प्रशंसा करता हूँ। साथ ही आशा करता हूँ कि आपकी पत्रिका के प्रकाशन की निरंतरता बनी रहेगी और हम सब के लिए ज्ञान, मनोरंजन, रोचकता और प्रेरणा का स्रोत बनी रहेगी ।

पत्रिका के सुंदर प्रकाशन एवं सफल संपादन के लिए इससे जुड़े सभी सदस्यों को हार्दिक बधाई । साथ ही उप क्षेत्रीय कार्यालय, नागपुर की ओर से पत्रिका के आगामी अंकों के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं ।

भवदीय
(विशद वि. वाकपांजर)
संयुक्त निदेशक (प्रभारी) नागपुर

विषयः वार्षिक गृह पत्रिका 'अक्षर यात्रा' वर्ष 2024-25 की प्राप्ति के संबंध में।

महोदय,

आपके कार्यालय से प्रकाशित हिन्दी गृह पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** के 25वें अंक (वर्ष 2024-25) प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका प्रेषण के लिए हार्दिक धन्यवाद।

गृह पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** को अद्योपांत पढ़ा गया। क्षेत्रीय धरोहर को दर्शाता पत्रिका का आवरण पृष्ठ बहुत ही आकर्षक है। पत्रिका का मुद्रण एवं पृष्ठ संयोजन अच्छा लगा। पत्रिका में प्रकाशित सभी लेख, कविताएं रुचिकर, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी हैं। रचनाओं में 'खुश कर्मचारी = खुश ग्राहक', 'कर्मचारी राज्य बीमा योजना एक अद्भुत योजना', 'जीवन प्रबंधन', 'दहेज की भेट चढ़ी एक बेटी', 'जिंदगी-एक एहसास', जीवन द्वंद और संयम', 'आतम नियंत्रण ही मूल मंत्र', 'मिश्मी हिल्स में बर्ड वार्चिंग प्रकृति के पक्षियों के संसार में एक यात्रा' आदि रचनाएं विशेष रूप से ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। विभिन्न विषयों पर रचनाकारों के रोचक एवं ज्ञानवर्धक लेखों और कार्यालय की विभिन्न गतिविधियों के सुन्दर छायाचित्रों से सुसज्जित पत्रिका का यह अंक बहुत ही सजीव एवं पठनीय है। आशा है पत्रिका की अनवरत यात्रा जारी रहेगी।

गृह पत्रिका **'अक्षर यात्रा'** के सफल प्रकाशन के लिए आपको तथा पत्रिका प्रकाशन समिति से जुड़े सभी सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएं।

भवदीय,
क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी) चण्डीगढ़

निगम हितलाभ एवं प्रोत्साहन

सम्मान और संस्कृति

अख़बार की नजर से

ईएसआईसी की 'स्त्री-2025' योजना का नियोक्ता एवं कर्मचारी लाभ उठाएं, पंजीकरण 31 दिसंबर तक : पांडे

अहमदाबाद । नियोक्ताओं और कर्मचारियों की मानसिक शांति एवं सुरक्षा के लिए कर्मचारी राज्य बीमा निगम ने 'स्प्री-2025' योजना प्रारंभ की है। इस योजना में नियोक्ता और कर्मचारियों के लिए पंजीकरण प्रक्रिया जारी है। 1 जुलाई 2025 से 31 दिसम्बर 2025 तक निगम की वेबसाइट अथवा नजदीकी शाखा, उप एवं क्षेत्रीय कार्यालय से संपर्क किया जा सकता है। यह जानकारी ईएसआईसी अहमदाबाद के क्षेत्रीय

निदेशक हेमंत कुमार पांडे ने पत्रकारों को दी। पांडे ने बताया कि 'स्प्री-2025' योजना अपंजीकृत नियोक्ता और उन नियोक्ताओं के स्व- पंजीकरण को प्रोत्साहित करने के लिए एक विशेष पहल है जिन्होंने सभी पात्र कर्मचारियों को ईएसआईसी में पंजीकृत नहीं किया है। इस योजना में पिछली अवधि के लिए किसी भी अंशदान, दंड या कानूनी कार्रवाई के बिना ईएसआईसी अधिनियम के तहत सामाजिक सुरक्षा कवरेज का विस्तरण करने का उद्देश्य है।

અમદાવાદ

કર્મચારી રાજ્ય વીમા યોજના નિગમની પહેલ

નોકરીદાતા, કર્મચારીઓ ESICમાં ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી નોંધણી કરાવી શકશે

તબીબી, માંદગી, માતૃત્વ, વિકલાંગતા, આશ્રિતના લાભો મળશે

। અમદાવાદ ।

કર્મચારી રાજ્ય વીમા યોજના નિગમ દ્વારા નોકરીદાતા અને કર્મચારીઓની નોંધણીને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તા. ૧ જુલાઈથી તા. ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી સ્પ્રી ૨૦૨૫ નામની વિશેષ ઝુંબેશ હાથ ધરાઈ છે.

ઈએસઆઈસી લાગુ કરાયેલા વિસ્તારોમાં ૧૦ કે જેથી વધુ વ્યક્તિઓવાળી ફેક્ટરીઓ અથવા, સંસ્થાઓ (દુકાન, હોટલ, રેસ્ટોરન્ટ, સિનેમા હોલ, રોડ મોટર્સ ટ્રાન્સપોર્ટ સ્થાપના, અખબાર સ્થાપના, ખાનગી તબીબી સંસ્થાઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને મ્યુનિ.કોર્પોરેશનના કરાર અને કેઝ્યુઅલ કર્મચારીઓ ધરાવતા નોકરીદાતાઓ નોંધણી કરાવી શકે છે.

ઈએસઆઈસી પોર્ટલ, શ્રમ સુવિધા અથવા એમસીએ દ્વારા ઓનલાઈન નોંધણી કરી શકશે. અત્યાર સુધીમાં ૩૦૦થી વધુ લોકોએ નોંધણી કરાવી છે. નોંધણી વખતે પાછલા સમયના યોગદાનની માંગણી નહીં કરાય કે દંડ તેમજ કોઈ કાનૂની કાર્યવાહી પણ નહીં કરવામાં આવે. નોંધણી કર્યે ઈએસઆઈ કાયદા હેઠળ સામાજિક સુરક્ષા લાભો મળશે. તબીબી સંભાળ, રોજગાર દરમિયાન માંદગી, માતૃત્વ અને ઈજા અથવા મૃત્યુના કેસમાં લોકોનો લાભ મળશે. આઈપી યોજના હેઠળ ઈ એસઆઈસી માનસિક ડેન્ટલ કોલેજોમાં બેઠકોમાં અનામત પણ મળશે.

અમદાવાદ

કર્મચારી રાજ્ય વીમા યોજના નિગમની પહેલ

નોકરીદાતા, કર્મચારીઓ ESICમાં ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી નોંધણી કરાવી શકશે

તબીબી, માંદગી, માતૃત્વ, વિકલાંગતા, આશ્રિતના લાભો મળશે

। અમદાવાદ ।

કર્મચારી રાજ્ય વીમા યોજના નિગમ દ્વારા નોકરીદાતા અને કર્મચારીઓની નોંધણીને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તા. ૧ જુલાઈથી તા. ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી સ્પ્રી ૨૦૨૫ નામની વિશેષ ઝુંબેશ હાથ ધરાઈ છે.

ઈએસઆઈસી લાગુ કરાયેલા વિસ્તારોમાં ૧૦ કે જેથી વધુ વ્યક્તિઓવાળી ફેક્ટરીઓ અથવા, સંસ્થાઓ (દુકાન, હોટલ, રેસ્ટોરન્ટ, સિનેમા હોલ, રોડ મોટર્સ ટ્રાન્સપોર્ટ સ્થાપના, અખબાર સ્થાપના, ખાનગી તબીબી સંસ્થાઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને મ્યુનિ.કોર્પોરેશનના કરાર અને કેઝ્યુઅલ કર્મચારીઓ ધરાવતા નોકરીદાતાઓ નોંધણી કરાવી શકે છે.

ઈએસઆઈસી પોર્ટલ, શ્રમ સુવિધા અથવા એમસીએ દ્વારા ઓનલાઈન નોંધણી કરી શકશે. અત્યાર સુધીમાં ૩૦૦થી વધુ લોકોએ નોંધણી કરાવી છે. નોંધણી વખતે પાછલા સમયના યોગદાનની માંગણી નહીં કરાય કે દંડ તેમજ કોઈ કાનૂની કાર્યવાહી પણ નહીં કરવામાં આવે. નોંધણી કર્યે ઈએસઆઈ કાયદા હેઠળ સામાજિક સુરક્ષા લાભો મળશે. તબીબી સંભાળ, રોજગાર દરમિયાન માંદગી, માતૃત્વ અને ઈજા અથવા મૃત્યુના કેસમાં લોકોનો લાભ મળશે. આઈપી યોજના હેઠળ ઈ એસઆઈસી માનસિક ડેન્ટલ કોલેજોમાં બેઠકોમાં અનામત પણ મળશે.

ईएसआईसी द्वारा गुजरात मैन पॉवर संघ के साथ संगोष्ठी कार्यक्रम आयोजित

अहमदाबाद । ईएसआईसी, क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद, द्वारा बाबा साहेब डॉ. अम्बेडकर हॉल गांधीनगर में गुजरात मैन पॉवर संघ के साथ उनके कर्मचारियों को जागरूक करने के लिए ईएसआईसी योजना एवं हितलाभ तथा प्रावधानों पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर ईएसआईसी के उप निदेशक विवेक अवस्थी द्वारा बीमितों को प्रदान किए जा रहे विभिन्न हितलाभों के प्रावधानों, पंजीकरण प्रक्रिया, अंशदान तथा अन्य कठिनाइयों के बारे में चर्चा की गई। साथ ही, राज्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. परेश डी. आचार्य द्वारा

बीमितों को गुजरात राज्य में विभिन्न टाई अप अस्पतालों के माध्यम से अपने पात्र बीमितों एवं उनके आश्रितजनों दी जा रही प्राथमिक, द्वितीयक तथा विशिष्ट चिकित्सा सुविधाओं के बारे में जानकारी दी गई। संगोष्ठी कि अध्यक्षता विधायक, गांधीनगर (नार्थ), रीटाबेन पटेल ने की। इस अवसर पर संघ के पदाधिकारी अध्यक्ष मेहुलभाई राव, सचिव हनुभाई झाडिया एवं कोषाध्यक्ष मनहर सिंह परमार ने अपने संबोधन में अपने कर्मचारियों के समय से पंजीकरण एवं अंशदान जमा करवाने आदि के लिए आश्वस्त किया। कार्यक्रम में लगभग 100 से अधिक नियोजकों व कर्मचारियों ने भाग लिया।

बिजनेस वैभव 11

gujaratvaibhav.com | अहमदाबाद, मंगलवार, 25 फरवरी, 2025 | गुजरात वैभव

ईएसआईसी के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में सुविधा समागम की बैठक का आयोजन

[illegible]

खबर @ गुजरात 03

gujaratvaibhav.com | अहमदाबाद, मंगलवार, 24 जून, 2025 | गुजरात वैभव

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, क्षेत्रीय कार्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 का आयोजन किया गया

अहमदाबाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 का आयोजन 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' की थीम के अंतर्गत कर्मचारी राज्य बीमा निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद में उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर कार्यालय के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने पूरे जोश और ऊर्जा के साथ भाग लिया। इस आयोजन का नेतृत्व क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी) हेमंत कुमार पांडेय ने किया। उन्होंने इस वर्ष की थीम का महत्व समझाया और योग को दैनिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति, सकारात्मक सोच और बेहतर जीवनशैली का माध्यम है। इस अवसर पर सामूहिक योगाभ्यास सत्र का आयोजन भी किया गया, जिसमें विभिन्न योगासन और प्राणायाम सिखाए गए। प्रतिभागियों ने नियमित योग करने का संकल्प भी लिया।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

Employees' State Insurance Corporation

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

(Ministry of Labour & Employment, Government of India)

भारत सरकार के श्रम एवं रोजगार, युवा मामले एवं खेल मंत्री माननीय डॉ. मनसुख मांडविया ने पोरबंदर में ईएसआईसी के स्वास्थ्य आउटरीच की सराहना की सभी के लिए सुलभ देखभाल की दिशा में एक कदम