क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

पंजज्योति

अंक 8 | वर्ष 2024-2025

सत्यमेव जयते

उप क्षेत्रीय कार्यालय

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, लुधियाना

कार्यालय द्वारा 'ख' क्षेत्र में राजभाषा नीति के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करने के संबंध में श्री भजनलाल शर्मा, माननीय मुख्यमंत्री, राजस्थान सरकार से शील्ड ग्रहण करते हुए श्री प्राणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक (प्रभारी) एवं माननीय श्रम एवं रोजगार राज्य मंत्री श्री नित्यानंद राय से प्रमाण पत्र ग्रहण करते हुए श्री सतीश कुमार, सहायक निदेशक (राजभाषा)

पंजज्योति

अंक 8 | वर्ष 2024-2025

संरक्षक
प्राणेश कुमार सिन्हा
संयुक्त निदेशक (प्रभारी)

संपादक
सतीश कुमार
सहायक निदेशक (रा.भा.)

उप संपादक
शमशेर सिंह
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

पत्रिका समिति

पंकज कुमार
सहायक निदेशक

मनोज कुमार बंगालिया
सहायक निदेशक

सतीश कुमार
सहायक निदेशक (रा.भा.)

प्रकाशक: कर्मचारी राज्य बीमा निगम

उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना
दूरभाष: 0161-2670838-42, 2671839 | टोल फ्री नं: 1800-180-0026
वेबसाईट: www.sro-ludhiana.esic.gov.in | ई-मेल: sro-ludhiana@esic.gov.in

अस्वीकरण

राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए इस गृह पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका केवल विभागीय परिचालन हेतु प्रकाशित की जा रही है। पत्रिका की रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों के खुद के विचार हैं। उनसे संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। प्रतीकात्मक रुप से कुछ चित्र इंटरनेट से साभार लिए गए हैं। उन चित्रों पर कॉपी राइट चित्रकार या फोटोग्राफर का ही रहेगा।

चित्रों के लिए सम्बद्ध चित्रकार/फोटोग्राफर को हार्दिक धन्यवाद।

विषय सूची

क्रमांक	लेख	पृष्ठ संख्या
1.	महानिदेशक महोदय का संदेश	3
2.	बीमा आयुक्त (राजभाषा) का संदेश	4
3.	संरक्षक की कलम से	5
4.	संपादक के शब्द	6
5.	ऐतिहासिक, आध्यात्मिक और शहादत का शहर: अमृतसर	7
6.	छोटी सी आदत, बड़े-बड़े फायदे	9
7.	श्रमिक वर्ग: भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़	10
8.	योग - स्वास्थ्य लाभ	12
9.	कर्मचारी राज्य बीमा योजना में 'स्थानीय समिति' की व्यवस्था	13
10.	खुशहाल परिवारों के सूत्र	14
11.	पर्यावरण के लिए जीवनशैली: छोटे कदम, बड़ा प्रभाव	15
12.	घोस्ट टाउन से ईगल माउंटेन तक	16
13.	अपनी सेहत	17
14.	बीमाकृत व्यक्ति के अधिकार एवं उत्तरदायित्व	18
15.	क.रा.बी. योजना के बारे में जानें	20
16.	कोरोना का डर / रिचार्ज	21-22
18.	उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना के हिंदी पुस्तकालय में कुछेक महत्वपूर्ण किताबों की सूची	23
17.	वर्ष 2024 के लिए हिंदी पखवाड़े के विजेताओं की सूची	24
19.	वर्ष 2024 के लिए हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना में नकद प्रोत्साहन प्राप्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सूची	25
20.	अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:	27
21.	वर्ष 2024-25 के दौरान हिंदी टिप्पण-आलेखन योजना के विजेताओं की सूची	28

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

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

अ.शा. पत्र सं.: ए-49/17/1/2016-रा.भा.
दिनांक : 21 अप्रैल, 2025

संदेश

यह हर्ष की बात है कि उप क्षेत्रीय कार्यालय-लुधियाना की हिंदी पत्रिका **'पंजज्योति'** के आठवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका का नियमित प्रकाशन राजभाषा के सतत् कार्यान्वयन और कार्मिकों में हिंदी के प्रति बढ़ती रूचि को दर्शाता है। उप क्षेत्रीय कार्यालय-लुधियाना को राजभाषा विभाग से कार्यान्वयन में अच्छे प्रदर्शन के लिए पुरस्कार भी प्राप्त हुआ है।

आशा है कि पत्रिका का यह अंक रूचिकर और ज्ञानवर्धक होगा। पत्रिका प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं।

(अशोक कुमार सिंह)

श्री प्राणेश कुमार सिन्हा
संयुक्त निदेशक (प्रभारी)
उप क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना, क.रा.बी. निगम,
एच.सी.एफ.-22/23, फेस-2, अर्बन एस्टेट,
फोकल पॉइंट, लुधियाना-141 010

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

अ.शा.पत्र : ए-49/17/3/2016-रा.भा.
दिनाँक 23 अप्रैल, 2025

संदेश

उप क्षेत्रीय कार्यालय-लुधियाना की हिंदी गृहपत्रिका **'पंजज्योति'** के 8वें अंक के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं। पंजाब प्रण और परिश्रम की भूमि है। यहाँ की मिट्टी का उपजा सब कुछ पूरे देश के लिए उपयोगी होता है। यहाँ राष्ट्र के विकास हेतु तत्पर उद्योग और कामगारों के लिए निगम की सेवाएं सदैव सुलभ हैं और इस सेवा में भाषा के माध्यम से सहज संवाद अपरिहार्य हो जाता है। राजभाषा हिंदी के द्वारा यह सहजता से संभव हो पाता है तथा हिंदी पत्रिकाएं इसमें अच्छा सहयोग कर पाती हैं।

आशा है पत्रिका का यह अंक सभी पक्षों के लिए ज्ञानप्रद, उपयोगी और मनोरंजक सिद्ध होगा।

रत्नेश कुमार गौतम

(रत्नेश कुमार गौतम)

श्री प्राणेश कुमार सिन्हा
संयुक्त निदेशक (प्रभारी)
उप क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना, क.रा.बी. निगम,
एच.सी.एफ.-22/23, फेस-2, अर्बन एस्टेट,
फोकल पॉइंट, लुधियाना-141010

संरक्षक की कलम से

"पंजज्योति" का आठवाँ अंक प्रकाशित हो रहा है। यह मेरे लिए बड़े हर्ष का विषय है। हिंदी लेखन में एक अलग रस है, स्वाभाविकता है। इस पत्रिका से एक व्यक्तिगत जुड़ाव का अनुभव करता हूँ। राजभाषा हिन्दी में अधिकतम कार्य निष्पादन करने की दिशा में गृह पत्रिका का स्थान अति महत्वपूर्ण है। किसी भी भाषा के विकास और उसके प्रयोग को बढ़ावा देने का प्रमुख साधन साहित्य होता है। इस प्रयास से राजभाषा हिंदी के प्रयोग में सकारात्मक वृद्धि होती है। राजभाषा के प्रयोग एवं प्रचार-प्रसार हेतु कार्मिकों को प्रोत्साहित करने में इसका विशेष योगदान रहता है। राजभाषा हिन्दी का प्रयोग निश्चित ही सामाजिक सुरक्षा को गति देने का माध्यम है। आशा है, यह प्रयास राजभाषा नीति के कार्यान्वयन में सहायक सिद्ध होगा।

'पंजज्योति' का प्रकाशन उप क्षेत्रीय कार्यालय-लुधियाना को सौंपे गए राजभाषा संबंधी दायित्वों में से एक है। केवल पत्रिका के प्रकाशन के दायित्व का ही निर्वहन नहीं करना है, अपितु इसके माध्यम से अधिकारियों एवं कर्मचारियों की लेखन एवं संरचनात्मक प्रतिभा को सभी पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करना भी है। 'पंजज्योति' के आठवें अंक के प्रकाशन में अपने लेखन एवं अन्य किसी भी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान के लिए सभी कार्मिकों का हार्दिक आभार।

अंत में 8वें अंक को सभी के समक्ष लाने में, मैं हिंदी शाखा की कड़ी मेहनत, समर्पण और भरपूर सफल प्रयास की सराहना करता हूँ और धन्यवाद देता हूँ।

आपकी प्रतिक्रियाओं का हमेशा इंतजार रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।

(हस्ता)
श्री प्राणेश कुमार सिन्हा
संयुक्त निदेशक (प्रभारी)

संपादक के शब्द

इस कार्यालय के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की मेहनत और हिंदी के प्रति निष्ठा तथा सभी वरिष्ठ अधिकारियों की सीख, आशीर्वाद और मार्गदर्शन से राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 'ख' क्षेत्र में स्थित केंद्र सरकार के कार्यालयों की श्रेणी में वर्ष 2023-24 के दौरान संघ की राजभाषा नीति के उत्कृष्ट कार्य-निष्पादन के लिए उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना को 'प्रथम पुरस्कार' प्रदान किया गया।

इसके साथ-साथ नराकास, लुधियाना द्वारा श्रेष्ठ कार्य निष्पादन हेतु वर्ष 2022-23 के लिए 'प्रथम पुरस्कार' और वर्ष 2023-24 के लिए विशेष पुरस्कार प्रदान किया गया। इसके अतिरिक्त नराकास, लुधियाना द्वारा गृह पत्रिका 'पंजज्योति' को भी इन दोनों वर्ष के लिए विशेष पुरस्कार प्रदान किया गया। इससे पूर्व भी कार्यालय की राजभाषा सहित कई अन्य क्षेत्रों में उपलब्धियां रही हैं। वर्ष 2023-24 के दौरान कार्यालय द्वारा राजस्व वसूली और राजस्व का लक्ष्य भी प्राप्त कर लिया गया है। बीमाकृत व्यक्तियों के संबंध में आधार सीडिंग में भी कार्यालय का निष्पादन प्रगति पर रहा है।

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा पुरस्कार प्रदान किए जाने के अवसर पर माननीय महानिदेशक महोदय द्वारा बधाई संदेश प्रेषित किया गया। उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना के सभी अधिकारी और कर्मचारी इस बधाई संदेश के लिए महानिदेशक महोदय का आभार और धन्यवाद व्यक्त करते हैं। इस बधाई संदेश ने कार्यालय में नई स्फूर्ति और जोश का संचार किया है।

कार्यालय भारत सरकार की राजभाषा नीति और इस संबंध में मुख्यालय से प्राप्त आदेशों को लागू करने के लिए प्रतिबद्ध है। आशा है मुख्यालय और वरिष्ठ अधिकारियों के नेतृत्व और मार्गदर्शन में यह कार्यालय भविष्य में भी राजभाषा नीति को और बेहतर तरीके से लागू करने में सक्षम होगा।

(हस्ता)
सतीश कुमार
सहायक निदेशक (रा.भा.)

ऐतिहासिक, आध्यात्मिक और शहादत का शहर: अमृतसर

शरद ऋतु का पलायन हो चुका है, बसंत ऋतु अपने आगमन की दस्तक दे रही है, मौसम सुगन्धित और सुवासित है, वातावरण शीतल और शांत है। कोरोना महामारी को फैले कई वर्षों से अधिक हो गया है, हमारे व्यक्तिगत, सामाजिक जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन देखने को मिलता है। हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में ठहराव सा आ गया है, हम सब अलगाव व अवसाद की धुंध में डूबे हुए हैं और अलगाव व अवसाद के दायरे से निकलना चाहते हैं। अलगाव व अवसाद की धुंध को चीरते हुए कह उठते हैं- "व्हाट एज दिस लाइफ-इफ-फुल-ऑफ़ केयर, वी हेव वन टाइम टू स्टैंड एंड स्टेयर"।

महामारी के बादल अब छटने लगे हैं, स्वस्थ होने की दर अब शत प्रतिशत की ओर बढ़ रही है। 16 जनवरी से टीकाकरण आरंभ हो गया है, लोग निराशा से उभरकर आशा की और बढ़ रहे है। जीवन फिर एक बार अवसाद की दुनिया से निकलकर मनोरंजन की ओर दौड़ने लगा है, हम ऐतिहासिक, धार्मिक और पर्यटन की दुनिया में सैर करने लगे हैं। हम ऐतिहासिक, धार्मिक पर्यटन स्थल अमृतसर जाने की तयारी कर रहे है।

अमृतसर पंजाब में एक विश्व प्रसिद्ध ऐतिहासिक और धार्मिक पर्यटन स्थल है। लगभग 400 वर्ष पुराना शहर अमृतसर, विश्व प्रसिद्ध स्वर्ण मंदिर के कारण, जहां सिखों का तीर्थ स्थान है, वह देश-विदेश के सैलानियों के आकर्षण का मुख्य केंद्र भी है। भारत के उत्तरी पश्चिमी सीमा पर स्थित पंजाब का यह शहर पाकिस्तान से आए यात्रियों क लिए प्रवेशद्वार है। सिखों के चौथे गुरु, गुरु रामदास ने 1579 में अमृतसर की स्थापना की। मुगल बादशाह अकबर द्वारा दी गई जमीन पर उन्होंने एक सरोवर का निर्माण किया। जिसे 'अमृतसर' (अमृत का तालाब) नाम दिया। बाद में उनके पुत्र तथा शिष्य अर्जुन देव ने उनकी योजना पूरी की और सरोवर के बीच में एक मंदिर का निर्माण किया तथा इसमें सिखों के पवित्र ग्रंथ 'गुरु ग्रंथ साहिब' को स्थान दिया। सन् 1803 में पंजाब के शासक महाराजा रणजीत सिंह ने इस मंदिर के आधे भाग को संगमरमर और आधे भाग को तांबे से मढ़वाया। तदुपरांत उस पर शुद्ध सोने की परत चढ़ाई गई। तब से इसे स्वर्ण मंदिर कहा जाने लगा। ऐसा अनुमान है की 400 किलो सोने की पत्ती का उपयोग किया गया है। इस मंदिर का नाम दरबार साहिब और हरि मंदिर भी है।

स्वर्ण मंदिर की भव्यता, विराटता व सुंदरता अपना विशेष स्थान रखती है। सूर्य की चमचमाती किरणें जब स्वर्ण मंदिर के गुंबद, छत्तरियों, मीनारों और दीवारों से टकरा कर आपकी ओर पलटती है तो आँखें चौंधिया जाती हैं। जैसे-जैसे सूर्य अपनी स्थिति बदलता है वैसे-वैसे पवित्र सरोवर में इसकी छवि भी अलग-अलग रंगों में तब्दील होती है। कभी हल्का नीला और कभी हल्का पीला, मानो किसी ने पानी में एक चुटकी नीला और पीला रंग डाल दिया हो। गुरुद्वारा परिसर में पवित्र गुरु ग्रंथ साहब का पाठ और गुरुवाणी के गूंजते शब्द हमें किसी और लोक में ले जाते

हैं। आप जब यहाँ आए तो परिसर में घूमने के बाद कुछ देर यहाँ जरूर बैठें और लंगर जरूर चखें। यहाँ लोगों का आना-जाना चौबीसों घंटे लगा रहता है। चौबीस घंटे में लगभग वहाँ तीस-चालीस हजार श्रद्धालु बिना किसी भेदभाव और मिलजुल कर लंगर छकते हैं। यहाँ गुरु रामदास की सराय में श्रद्धालुओं के ठहरने की व्यवस्था है। यहाँ एक व्यक्ति तीन दिन तक ठहर सकता है। स्वर्ण मंदिर से लगभग 01 किलो मीटर की दूरी पर जलियाँवाला बाग स्थित है. यह स्वतंत्रता आंदोलन से जुड़ा एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक पर्यटन स्थल है। यह अंग्रेजी सरकार के राज में 13 अप्रैल 1919 के दिन जनरल डायर की कहानी बयां करता है। यह एक पर्यटक स्थल के रूप में विकसित हो चुका है। यहाँ अब बहुत सुंदर पार्क बना दिया गया है और इसके अलावा एक विद्यालय भी है। अंग्रेजी सरकार के अनुसार जनरल डायर की क्रूरता की कहानी कहता यह स्मारक अपने में सैकड़ों मासूम बेगुनाहों की चीख पुकार समेटे हुए है। जब दर्शक उस दर्दनाक हादसे से जुड़ी चीजें देखते हैं और उनसे जुड़ी बातों को करीब से महसूस करते हैं तो उन सैकड़ों शहीदों की याद में कुछ देर के लिए मौनधारण कर लेते हैं। सैकड़ों लोगों की कब्र बना वह कुआं देख कर हृदय द्रवित हो उठता है। जलियाँवाला बाग में घूमने का समय सुबह 9 बजे से लेकर शाम 6 बजे तक का है।

जलियाँवाला बाग के बाद हमारी सैर का अगला पड़ाव सेंट्रल सिख म्यूजियम में सिखों द्वारा लड़ी गई अनेकों लड़ाईयों के शौर्य और पराक्रम को भी देखा जा सकता है। यह चारों तरफ से एक खूबसूरत सरोवर से घिरा है। इसके अलावा खूबसूरत बागों के बीच स्थित "द एकेडेमी ऑफ फाइव आर्ट्स, खालसा कालेज" की भव्य इमारत और द पावर ऑफ अटल भी पर्यटक देख सकते है। 1780 ईसवी दशक में अमृतसर अपने दूध और लस्सी के लिए मशहूर था। अस्सी के बाद देशी घी पराठा, कुल्चे, छोले और भटूरे का कोई जवाब नहीं है। पंजाब हस्तकला में भी वस्तुओं के लिए प्रसिद्ध है जो अमृतसर में भी उपलब्ध है। फुलकारी डिजाइन की वस्तु, कपड़े, दरियां, कालीन आदि पर्यटकों के पसंद की वस्तु है। इसके लिए सरकारी एम्पोरियम और दुकान उपलब्ध है। लंच के समय हम लारेंस रोड़ पर थे। लारेंस रोड़ आलू, पराठे, चाट पकौड़ी और अन्य स्वादिष्ट व्यंजनों के लिए प्रसिद्ध है। कौनकाली के आसपास का इलाका पुराने अमृतसर की' याद दिलाता है। यहाँ सत्तर के दशक का देशी स्टाइल देखने को मिलता है। शॉपिंग वगैरह के लिए बहुत अच्छी जगह है। पटियाला सलवार, परांदे और झुमके यहाँ बहुत अच्छे मिलते है। हम स्वर्णिम, स्वर्गिक और रोमांचक यात्रा को पूरा करके वापस लौट रहे है। हमारा मन अपार व अथाह उमंग और उत्साह से भरा है। हमारे कानों में फिल्म फुकरे का रंग दे बसंती जैसे गीत कानों में ध्वनित और प्रतिध्वनित हो रहे है।

एस. गुप्ता

उप निदेशक (एसिक) सेवानिवृत्त

छोटी सी आदत, बड़े-बड़े फायदे

हर चीज को उसकी सही जगह पर रखना न सिर्फ एक अच्छी आदत है बल्कि जीवन को व्यवस्थित, शांत तथा प्रभावी बनाने का एक साधारण व एक आसान तरीका भी है। हर वस्तु को उसकी सही जगह पर रखने की यह आदत आपके जीवन को न केवल आसान बनाती है बल्कि समय, मानसिक शांति और ऊर्जा की भी बचत करती है। इस प्रकार चाहे आप स्टूडेंट हो, प्रोफेशनल या गृहिणी ही क्यों ना हो यह छोटी सी आदत आपके जीवन में बहुत फायदेमंद है।

जब आप किसी भी वस्तु को उसकी तय जगह पर रखते है तो अगली बार ढूँढने में समय की बर्बादी नही होती। इससे न केवल व्यक्तिगत समय बचता है व कार्यों में देरी नहीं होती। फिर चाहे कार्य घर का हो या ऑफिस में या किसी प्रकार की मीटिंग। अगर हम चीज को सही जगह पर नहीं पाते तो एक तरह का मानसिक तनाव तो महसूस करते ही हैं बल्कि इस छोटी सी गलती से सारा दिन बिगड़ जाता है। इस प्रकार बच्चों में भी अगर यह आदत बचपन से विकसित हो जाए तो यह उनमें खुद जिम्मेदार बनने की भावना विकसित होती है। उन्हें समझाएं कि कैसे वे किताबों, खिलौनों व कपड़ों के साथ-साथ अपने सामान को सही कर सकते हैं।

आज की तेज जीवनशैली में हर मिनट कीमती होती है। यदि ऑफिस फाइल, ईमेल, स्टेशनरी या किसी प्रकार के डिजिटल दस्तावेज आदि सब कुछ अगर यदि सही से हो तो न केवल कार्य करने में तेजी आती है बल्कि कार्य पर फोकस भी बहुत बढ़िया ढंग से होता है।

अतः यह एक प्रकार की छोटी सी आदत आपके जीवन में बहुत बड़ा बदलाव ला सकती है। बस पहल करने की जरूरत है।

श्रीमती मंजू शर्मा
अधीक्षक

श्रमिक वर्गः भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़

श्रम शक्ति जो अक्सर अदृश्य, अक्सर अस्वीकृत फिर भी अपरिहार्य है। चाहे वह खेत में मेहनत करने वाला किसान हो, चिलचिलाती धूप में ईंटे बिछाने वाला राजमिस्त्री हो, मशीनों को चलाने वाला कारखाना कर्मचारी हो, या हमारे शहरों को रहने योग्य बनाए रखने वाला सफाई कर्मचारी हो, भारतीय श्रमिक वर्ग भारतीय अर्थव्यवस्था की सच्ची रीढ़ है।

2023 तक भारत की कुल श्रम शक्ति 500 मिलियन से अधिक होने का अनुमान है जो आबादी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण (पीएलएफएस) श्रम और रोजगार मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार अधिकांश भारतीय श्रमिक असंगठित क्षेत्र से संबंधित हैं जो कुल कार्यबल का लगभग 93%है।

भारत का कृषि क्षेत्र कुल कार्यबल के 40% से अधिक को रोजगार देता है, फिर भी यह सकल घरेलू उत्पाद में लगभग 15-18% का योगदान देता है। यह श्रमिकों की अकुशलता का माप नहीं है बल्कि यह इस बात की याद दिलाता है कि उनके प्रयासों को कितना कम आंका गया है और उन्हें कितना कम मुआवजा दिया गया है। फिर भी यह उनकी अटूट प्रतिबद्धता ही है जो अन्न भंडार को भरा रखती है। अक्सर भूमिहीन मजदूर जो कम मजदूरी कमाते हैं फिर भी पूरी खाद्य श्रृंखला का भरण-पोषण करते हैं।

औद्योगिक क्षेत्र में श्रमिक उत्पादन के हाथ और पैर होते हैं। चाहे वह स्टील प्लांट हो, कपड़ा कारखाने हो, ऑटोमोबाइल असेंबली लाइन हो या छोटे पैमाने की विनिर्माण इकाइयां हों, श्रमिक कच्चे माल को उपयोगी वस्तुओं में बदलते हैं। सूरत, तिरुपुर, लुधियाना और कोयंबटूर जैसे शहर अपने कुशल और अर्ध-कुशल कार्यबल के कारण फलते-फूलते हैं।

रखी गई हर ईंट और खड़ी की गई हर बीम के पीछे एक निर्माण श्रमिक होता है जो अक्सर प्रवासी होता है, जो शहर में जीविकोपार्जन के लिए अपना घर गांव छोड़ देता है। अपने काम की शारीरिक रूप से कठिन और खतरनाक प्रकृति के बावजूद, निर्माण श्रमिकों के पास अक्सर नौकरी की सुरक्षा, बीमा या

बुनियादी सुरक्षा उपकरण तक नहीं होते हैं। वे अपने द्वारा बनाए गए स्थानों पर ही अस्थायी आश्रयों में रहते हैं।

ऑटोरिक्शा चालकों से लेकर डिलीवरी बॉय, घरेलू सहायकों से लेकर सफाई कर्मचारियों, सुरक्षा गार्डों से लेकर रेहड़ी-पटरी वालों तक अनौपचारिक क्षेत्र के श्रमिक भारत की सेवा अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं। वे महत्वपूर्ण सेवाएँ प्रदान करते हैं जो शहरी जीवन को कार्यात्मक और सुविधाजनक बनाती हैं।

डिजिटल अर्थव्यवस्था के उदय ने श्रमिकों की एक नई श्रेणी बनाई है- गिग और प्लेटफॉर्म वर्कर। ज़ोमैटो, स्विगी, ओला और उबर जैसी कंपनियों ने लाखों लोगों को रोजगार दिया है। हालांकि प्रौद्योगिकी ने नौकरियां पैदा की हैं, तथापि इसने नौकरी की सुरक्षा, लाभ की कमी और एल्गोरिदमिक शोषण के मुद्दे भी उठाए हैं।

भारतीय श्रमिक वर्ग केवल अर्थव्यवस्था की रीढ़ नहीं है अपितु यह राष्ट्र की आत्मा भी है। उनका पसीना हमारी प्रगति को बढ़ावा देता है। उनका संघर्ष हमारी स्थिरता को बनाए रखता है। उनके हाथ हमारे शहरों का निर्माण करते हैं, हमारे सामान का उत्पादन करते हैं और हमारे लिए भोजन उगाते हैं। अब समय आ गया है कि भारत अपने श्रमिकों को न केवल रोजगार दे, बल्कि उन्हें सशक्त बनाए, न केवल वेतन, बल्कि सम्मान, न केवल मान्यता, बल्कि अधिकार दे।

सुश्री अदिति
प्र.श्रे.लि.

योग - स्वास्थ्य लाभ

स्वास्थ्य के लिए योग का बहुत महत्व है। यह एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। योग के नियमित अभ्यास से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं, जैसे कि शारीरिक लचीलापन, ताकत और तनाव में कमी, साथ ही बेहतर मानसिक स्पष्टता और ध्यान।

योग के स्वास्थ्य लाभ:-

• शारीरिक स्वास्थ्य:

योग से शरीर में ताकत और लचीलापन बढ़ता है, जिससे जोड़ों और मांसपेशियों को लाभ होता है। यह रक्त संचार में सुधार करता है, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है।

• मानसिक स्वास्थ्य:-

योग से तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद मिलती है। यह मानसिक स्पष्टता और ध्यान को भी बेहतर बनाता है, जिससे एकाग्रता में सुधार होता है।

• आध्यात्मिक स्वास्थ्य:

योग मन, शरीर और आत्मा को जोड़ने में मदद करता है। यह आंतरिक शान्ति और आत्म-जागरुकता को बढ़ावा देता है।

योग के कुछ विशेष लाभ:

• तनाव और चिंता से राहत:

योग में विश्राम तकनीकें और ध्यान शामिल हैं, जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं।

• नींद में सुधार:

योग से बेहतर नींद की गुणवता में सुधार होता है, जिससे नींद संबंधी समस्याएं कम होती हैं।

• रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:

योग से प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद मिलती है, जिससे बीमारियों का खतरा कम होता है।

• पुराने दर्द से राहत:

योग में कुछ आसन ऐसे हैं जो पुराने दर्द जैसे पीठ दर्द, गठिया और सिरदर्द को कम करने में मदद कर सकते हैं।

योग का अभ्यास कैसे करें:

• योग के विभिन्न प्रकार:

हठ योग, अष्टांग योग, ध्यान योग, और प्राणायाम योग कुछ लोकप्रिय योग के प्रकार हैं।

• योग कक्षाएं:

योग कक्षाएं योग के अभ्यास के लिए एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान करती हैं।

• घर पर योग:

आप घर पर भी योग का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप सही तरीके से और धीरे-धीरे अभ्यास करें।

• योग के प्रति जागरूकता:

योग के विभिन्न प्रकार और उनकी विशेषताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।

• योग के अभ्यास में नियमितता:

योग के नियमित अभ्यास से बेहतर स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

योग एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है। नियमित योग अभ्यास से आप अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

शमशेर सिंह
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

कर्मचारी राज्य बीमा योजना में 'स्थानीय समिति' की व्यवस्था

यह कर्मचारी राज्य बीमा योजना के हितलाभ और कार्यान्वयन से संबंधित स्थानीय मुद्दों से निपटने में सहायता करने के लिए जिला स्तर पर एक सलाहकार निकाय है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

(क) क्षेत्रीय निदेशक द्वारा नामित अध्यक्ष।

(ख) राज्य सरकार द्वारा नामित राज्य का एक अधिकारी।

(ग) कर्मचारियों के छह प्रतिनिधि, जिनमें से (i) ऐसे क्षेत्र के दो सबसे लंबे समय से अंशदान का भुगतान करने वाले कर्मचारी (ii) क्षेत्र के कर्मचारियों के दो प्रतिनिधि, जो कर्मचारियों के संगठनों का प्रतिनिधित्व करते हैं (iii) कर्मचारी राज्य बीमा पंजीकृत एमएसएमई स्थापनाओं के दो कर्मचारी, जिन्हें राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के क्षेत्रीय निदेशक द्वारा नामित किया जाएगा।

(घ) नियोक्ताओं के छह प्रतिनिधि, जिनमें से (i) दो नियोक्ता जो पिछले तीन वर्षों के दौरान सबसे अधिक मूल्य के अंशदान का भुगतान कर रहे हैं। (ii) एमएसएमई श्रेणी के कर्मचारी राज्य बीमा पंजीकृत स्थापनाओं के दो नियोक्ता और (iii) क्षेत्र के नियोक्ताओं/उद्योग संघों का प्रतिनिधित्व करने वाले दो नियोक्ता, जिन्हें राज्य / संघ राज्य क्षेत्र के क्षेत्रीय निदेशक द्वारा नामित किया जाएगा।

(ङ) जिले का प्रभारी अधिकारी (पदेन सदस्य सचिव)

कार्यकाल: स्थानीय समिति के नियोक्ताओं और कर्मचारियों के सदस्यों के प्रतिनिधि का कार्यकाल तीन वर्ष का होगा, बशर्ते कि ऐसे सदस्य उक्त अवधि की समाप्ति के बावजूद, तब तक पद पर बने रहेंगे जब तक कि उनके उत्तराधिकारी के नामांकन की अधिसूचना जारी नहीं हो जाती।

स्थानीय समिति का कार्य: स्थानीय समिति उस क्षेत्र के संबंध में कार्य करेगी जिसके लिए इसे स्थापित किया गया है, अर्थात्

(क) कर्मचारी राज्य बीमा योजना के संबंध में स्थानीय समस्याओं पर चर्चा करना ताकि सभी संबंधित पक्षों के पूर्ण सहयोग से इसके दक्ष संचालन को सुनिश्चित किया जा सके और सिफारिशें की जा सकें।

(ख) ऐसी शिकायतों को संबंधित क्षेत्रीय निदेशक को भेजना जिन्हें वह आवश्यक समझे: अथवा चिकित्सा हितलाभ से संबंधित शिकायतों के मामले में, राज्य सरकार या उस सरकार जैसे किसी प्राधिकारी को; और

(ग) निगम या संबंधित क्षेत्रीय बोर्ड को ऐसे मामलों पर सलाह देना जो मामले सलाह के लिए उसे भेजे जा सकते हैं। (विनियम 10 (ए))

सतीश कुमार
सहायक निदेशक (रा.भा.)

खुशहाल परिवारों के सूत्र

1. **बोलिए-** क्योंकि इससे खुशी मिलती है जब हम परेशानियों को अपने परिवार के साथ साझा करते हैं तो हमारा तनाव बहुत हद तक कम हो जाता है। इस प्रकार किए गए संवाद हमारे रिश्तों को सशक्त भी बनाते है

2. **सुनिए-** जब हम परिवार में किसी भी सदस्य की बात को ध्यान से सुनते है तो अपनी बात को सुनाने वाले सदस्य का आत्मविश्वास बढ़ता है वह महसूस कर सकते है कि उन्हें ध्यान से सुना जा रहा है; तो उनमें आत्मसम्मान की भावना बढ़ती है। इससे उन्हें रिश्तों में ज्यादा सुरक्षा महसूस होती है व परिवार में एकता की बढ़ोतरी होती है।

3. **सोचिए-** जब हम परिवार के बारे में सोचेंगे तो हमारा मन भी शांत होगा। हम परिवार/अपनों के साथ समय बिताते है तो उनके डर में कमी होती है। एवं उन्हें तनाव से भी राहत मिलती है।

4. **समझिये-** एक शोध में यह पाया गया है कि जिन परिवारों में बच्चों को उनके माता-पिता अथवा पारिवारिक सरंचना तथा उनके द्वारा निभाई जा रही भूमिकाओं को सराहा जाता है। वहाँ वे परिवार सामाजिक रूप से अधिक संतुलित होते हैं एवं बच्चे पढ़ाई में अच्छे होने के साथ-साथ व्यक्तिगत रूप से भी अच्छा करते हैं।

बानी शर्मा
सुपुत्री श्रीमती मंजू शर्मा
अधीक्षक

पर्यावरण के लिए जीवनशैली: छोटे कदम, बड़ा प्रभाव

बढ़ते जलवायु परिवर्तन का समाधान अक्सर दूर और जटिल लगता है। लेकिन क्या होगा अगर इसका जवाब हमारी सोच से कहीं ज़्यादा नज़दीक हो हमारी अपनी जीवनशैली में? इस बात को समझते हुए, भारत ने ग्लासगो में 26वें संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन (COP26), 2021 में "पर्यावरण के लिए जीवनशैली (LIFE)" आंदोलन की शुरुआत की।

यह आंदोलन पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवनशैली को बढ़ावा देता है जो हर व्यक्ति को जलवायु परिवर्तन से लड़ने के लिए सरल दैनिक कार्यों के माध्यम से योगदान करने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह व्यवहार परिवर्तन की शक्ति पर जोर देता है। यह इस बारे में है कि अपनी दैनिक आदतों में बदलाव करके हम कैसे यात्रा करते हैं, हम क्या उपभोग करते हैं, हम ऊर्जा और पानी का उपयोग कैसे करते हैं? एक स्थायी जीवनशैली अपनाने का मतलब आराम का त्याग करना नहीं है। इसका मतलब है कि हमारे कार्यों और प्रकृति पर उनके प्रभाव के प्रति सचेत रहना।

1. सिंगल-यूज़ प्लास्टिक को न कहें प्लास्टिक प्रदूषण सबसे बड़े पर्यावरणीय खतरों में से एक है। दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाले बैग, बोतलें और कंटेनर ले जाने से कचरे में काफी कमी आ सकती है।
2. सार्वजनिक परिवहन या साइकिल का उपयोग करें। सप्ताह में कुछ बार भी निजी वाहनों से बचने से ईंधन की खपत और वायु प्रदूषण कम होता है।
3. घर पर बिजली बचाएं। एलईडी बल्ब और ऊर्जा-कुशल उपकरणों का विकल्प चुनें।

4. पानी का विवेकपूर्ण उपयोग करें, बचाई गई हर बूंद मायने रखती है
5. स्थानीय और मौसमी भोजन खाएं। लंबी दूरी तक भोजन ले जाने से कार्बन फुटप्रिंट बढ़ता है। स्थानीय भोजन खाने से किसानों को मदद मिलती है और कार्बन उत्सर्जन कम होता है।
6. रसोई के कचरे को लैंडफिल में भेजने के बजाय पौधों के लिए खाद में बदलें।
7. कम खरीदें, अच्छा चुनें। आवेगपूर्ण खरीदारी से बचें। पुनः उपयोग करें, मरम्मत करें और रिसाइकल करें। टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल उत्पाद खरीदें।

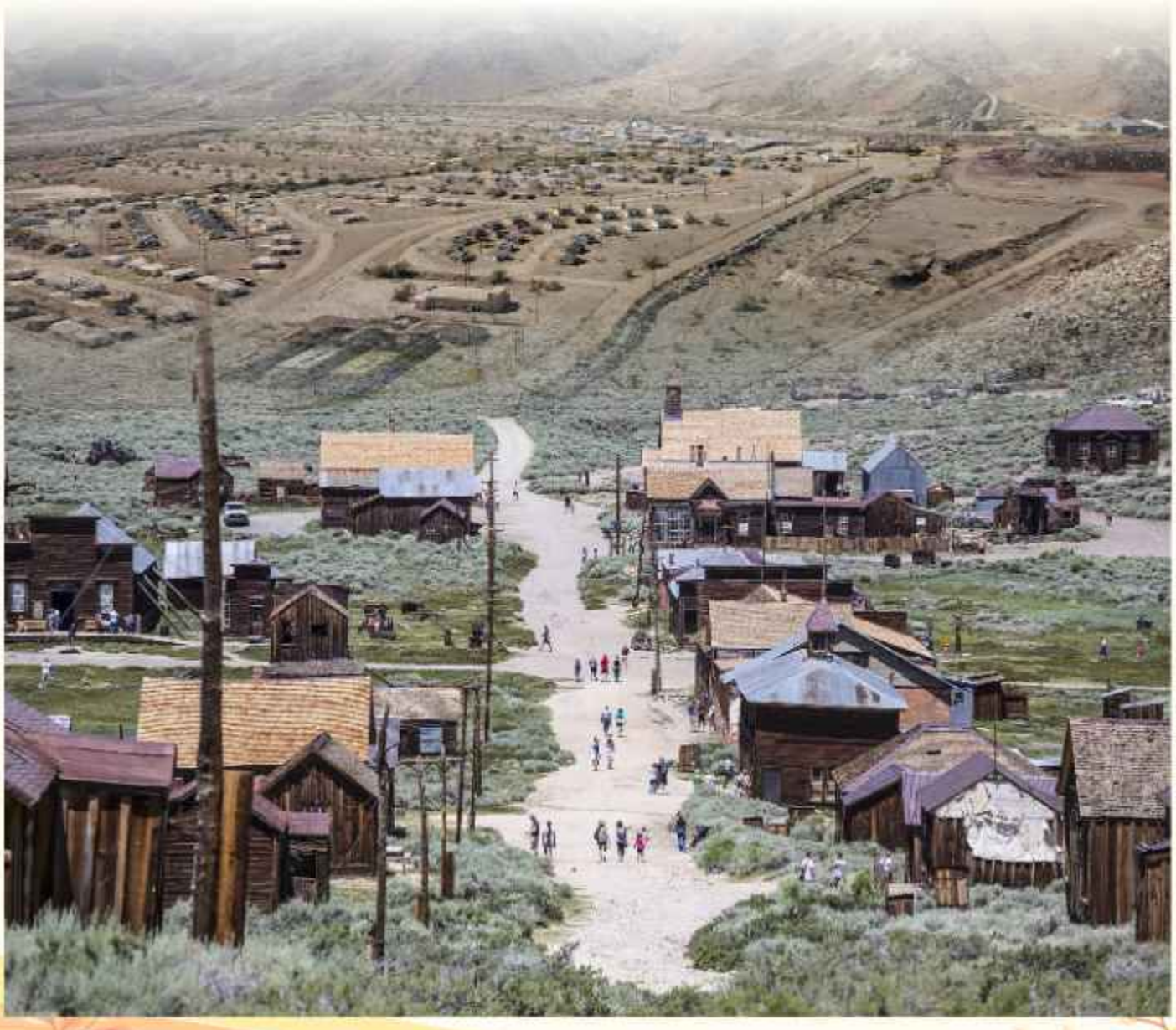
परिवर्तन संसद या सम्मेलनों में नहीं बल्कि प्रत्येक घर, प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक कार्य के भीतर शुरु होता है। जीवनशैली में बदलाव वैकल्पिक नहीं है यह आवश्यक है।

सुश्री अदिति
प्र.श्रे.लि.

घोस्ट टाउन से ईगल माउंटेन तक

अमेरिका के कैलोफोर्निया में एक अनोखा शहर है जिसे घोस्ट टाउन (भूतिया शहर) के नाम से जाना जाता है। यह जोशुआ ट्री नैशनल पार्क से सटा हुआ है। यह शहर कभी घनी आबादी, घरों और व्यवसायों से सम्पन था, लेकिन सन 1970 में कर्मचारियों की कमी के कारण सघनता से विरलता की ओर बढ़ने लगा और आबादी में कमी आ गई और सन 1983 में कंपनी को बंद कर दिया गया। यह शहर 1983 से खाली पड़ा है। सन 2023 में इसे इकोलॉजी माउन्टेन होल्डिंग कंपनी ने 90 साल से पड़े खाली शहर को 2.25 करोड़ डालर यानि 186 करोड़ रुपये में खरीदा है, इसे अब ईगल टाउन के नाम से जाना जाता है। अब यह शहर खुशहाली और खूबसूरती की ओर बढ़ रहा है।

एस. गुप्ता
उप निदेशक (एसिक) सेवानिवृत



अपनी सेहत

बढ़ती उम्र की वजह से व सही जीवन शैली तथा सही खानपान की कमी की वजह से बुजुर्गों में सुनने, देखने की क्षमता में कमी के साथ-साथ कमजोर प्रतिज्ञा उच्च ताप, हृदय रोग, आर्थराइटिस व ऑस्टिओ पोरोसिस और कैन्सर जैसी बीमारियों की बहुत आशंका रहती है।

लेकिन यदि 50 साल की उम्र के बाद कुछ जरुरी टेस्ट स्क्रीनिंग समय-समय पर करवाते रहते है।

- 50-60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में हड्डियों का ग्रीस घटने लगता है। उन्हें डॉक्टर की सलाह पर समय-समय पर जांच कराते रहना चाहिए इससे हड़ियों से संबंधित रोगों का निदान होगा व राहत मिलेगी
- मधुमेह के लिए आनुवंशिक उच्च कोलेस्ट्रॉल सबसे बड़ा जोखिम है इसीलिए नियमित कोलेस्ट्रॉल की जाँच कराना बहुत जरूरी है।
- किडनी की जांच 60 साल की उम्र के बाद जरूर करवानी चाहिए। एक सामान्य यूरिन टेस्ट से किडनी संक्रमण के शुरुआती संकेतों का पता लगाया जा सकता है।

- कैंसर, अल्सर के निदान हेतु कोलोनोस्कोपी का टेस्ट करवाया जा सकता है। यह जांच 45 से 75 के सभी लोगों को हर 5 से 10 साल में जरूर करवानी चाहिए।
- 40 साल की महिलाओं को मैमोग्राम यानि ब्रेस्ट कैंसर की जांच अनिवार्य रूप से करवानी चाहिए व 55 वर्ष से अधिक गृहणियों को हर 2 साल में यह जांच करवानी चाहिए ताकि समय रहते ही इलाज शुरु हो सके।
- 50 वर्ष की आयु होने पर हर 3 वर्ष में सुनने की जांच व 60 वर्ष से अधिक उम्र के बाद हर साल आँखों की जांच जरुर करवाएं।

यदि समय-समय पर उक्त जांच करवाते रहें तो कई गंभीर बीमारियां होने से रुकेंगी व समय पर बीमारी का निदान हो सकेगा।

श्रीमती मंजू शर्मा
अधीक्षक

बीमाकृत व्यक्ति के अधिकार एवं उत्तरदायित्व

कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम के अंतर्गत देय नकद हितलाभ की किसी भी न्यायालय के आदेश या डिक्री के निष्पादन में कुर्की या बिक्री नहीं की जा सकती। साथ ही, किसी भी हितलाभ को प्राप्त करने का अधिकार अहस्तांतरणीय है।

कर्मचारी को निम्नलिखित अवधि के दौरान पदच्युति, सेवामुक्ति अथवा अन्य दंड से सुरक्षा प्राप्त होती है:

(1) निशक्तता हितलाभ प्राप्तकर्ता के मामले में 6 माह की अवधि।

(2)महिला कर्मचारी के गर्भावस्था अथवा प्रसूति के कारण बीमारी या प्रमाणित रुग्णता चिकित्सा उपचार के मामले में 6 माह की अवधि।

(3) कर्मचारी के टी.बी., कुष्ठ रोग, मानसिक रोग, आघात अथवा 34 विनिर्दिष्ट बीमारियों में से किसी के लिए चिकित्सा उपचाराधीन के मामले में 18 माह की अवधि।

- दावेदार के अधिकार को प्रभावी बनाने के लिए, प्रत्येक दावेदार को कर्मचारी बीमा न्यायालय में विवाद उठाने का अधिकार है. इसमें राज्य सरकार द्वारा एक न्यायिक अधिकारी की नियुक्ति भी शामिल है। ऐसे सभी मामलों में सिविल कोर्ट का अधिकार क्षेत्र वर्जित है।
- दुर्घटना की स्थिति में, प्रत्येक नियोक्ता को प्राथमिक उपचार, चिकित्सा देखभाल और नजदीकी चिकित्सा सुविधा तक परिवहन की व्यवस्था करनी होगी।

के प्राप्तकर्ता को आवश्यक रूप से चिकित्सा उपचाराधीन रहना होगा और अपने चिकित्सा बीमा अधिकारी द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करना होगा।

- उसे अपने चिकित्सा अधिकारी की अनुमति के बिना उपचार क्षेत्र नहीं छोड़ना चाहिए और चिकित्सा अधिकारी या निगम द्वारा अधिकृत किसी अन्य व्यक्ति के समक्ष जांच के लिए स्वंय को उपस्थित करना चाहिए।
- यदि किसी बीमाकृत व्यक्ति को कोई ऐसा हितलाभ प्राप्त होता है, जिसका वह कानूनी रूप से हकदार नहीं है, तो वह इस प्रकार के किसी भी हितलाभ के मूल्य को निगम को वापस करेगा।
- यदि आप कार्यग्रहण कर रहे हैं/ नौकरी बदल रहे हैं और पहले से ही क.रा.बी. पंजीकरण संख्या (बीमा संख्या) के साथ पंजीकृत हैं, तो कृपया अपने नए नियोक्ता को सूचित करें। कतिपय हितलाभ आपके अंशदान की अवधि पर आधारित होते हैं। इसलिए रोजगार बदलने पर, मौजूदा क.रा.बी.नि. बीमा संख्या के साथ खुद को पंजीकृत करने से आप इस तरह की वृद्धि/अंशदान संबंधी हितलाभों के हकदार बन जाएंगे।

बीमाकृत व्यक्तियों के उत्तरदायित्व

- कोई व्यक्ति जो किसी दिन काम करता है और मजदूरी प्राप्त करता है, वह उस दिन के संबंध में बीमारी हितलाभ या मातृत्व हितलाभ अथवा अस्थायी निशक्तता हितलाभ का हकदार नहीं है।
- बीमारी हितलाभ अथवा अस्थायी निशक्तता हितलाभ

- अपना फॉर्म सही ढंग से भरें और क.रा.बी.नि. हितलाभ प्राप्त करने के लिए अपने दावे में कोई गलत घोषणा न करें।
- आपकी अस्थायी निशक्तता हितलाभ समाप्त होने के तुरंत बाद मेडिकल बोर्ड द्वारा जांच के लिए आवेदन करें।
- आपातकालीन स्थितियों को छोड़कर उपचार के लिए रेफरल प्रक्रिया का पालन करें।
- क.रा.बी. औषधालय/अस्पताल जाते समय अपना ई-पहचान कार्ड और ओपीडी स्लिप अपने साथ रखें। इससे आपको सुविधाएं अधिक जल्दी मिलेंगी। आपका पिछला चिकित्सा इतिहास आसानी से देखा जा सकता है।
- जब भी आप अपने शाखा कार्यालय से नकद हितलाभ प्राप्त करने जाएँ तो अपना ई-पहचान कार्ड अपने साथ रखें।
- उपचार प्राप्त करने के लिए अपना क.रा.बी.नि. ई-पहचान कार्ड किसी और को उधार न दें। यह दंडनीय कृत्य है।
- यदि आपको कोई संदेह हो अथवा स्पष्टीकरण की आवश्यकता हो तो अपने शाखा कार्यालय प्रबंधक अथवा औषधालय प्रभारी से संपर्क करें।
- यदि आपके पास कोई शिकायत है, तो त्वरित निवारण के लिए उस शाखा कार्यालय प्रबंधक औषधालय प्रभारी से संपर्क करें, जिससे आप जुड़े हुए हैं इसके अतिरिक्त क.रा.बी. निगम के सभी कार्यालयों में हर माह शाखा कार्यालयों में - हर महीने के दूसरे शुक्रवार, क्षेत्रीय कार्यालयों में - हर महीने के दूसरे बुधवार को सुविधा समागम की अवधारणा भी शुरू की गई है।
- चिकित्सा सुविधा आदि के प्रयोजन से किसी भी गैर-पात्र व्यक्ति का नाम अपने घोषणा पत्र में न जोड़ें।
- जन्म/मृत्यु की स्थिति में अपने घोषणापत्र में परिवार के सदस्य का नाम जोड़े/हटाएं।
- नियत समय और तिथि पर चिकित्सा रेफरी के समक्ष उपस्थित हों।

सतीश कुमार
सहायक निदेशक (राजभाषा)

क.रा.बी. योजना के बारे में जानें

क.रा.बी. अधिनियम के तहत व्याप्ति:

- क.रा.बी. योजना कारखानों और अन्य स्थापनाओं पर लागू होती है, जिसमें 10 या उससे अधिक व्यक्ति कार्यरत हैं।
- कारखानों और स्थापनाओं की उपरोक्त श्रेणियों के कर्मचारी, जो ₹21000/- प्रति माह तक वेतन प्राप्त करते हैं, क.रा.बी. अधिनियम के अंतर्गत सामाजिक सुरक्षा व्याप्ति के हकदार हैं।
- दिव्यांग कर्मचारी जिनका मासिक वेतन 25,000/- तक है वह इस योजना के अंतर्गत लाभार्थी है, इसके साथ ही उनके 3 वर्ष के अंशदान के भुगतान करने के लिए नियोक्ताओं को भी छूट प्राप्त है।

कर्मचारियों को क.रा.बी. योजना के हितलाभ:

- बीमारी हितलाभः बीमारी के कारण काम से अनुपस्थित रहने की स्थिति में वेतन की 70% तक प्रतिपूर्ति।
- मातृत्व हितलाभः बीमाकृत महिला की गर्भावस्था में 26 सप्ताह का 100% वेतन भुगतान।
- रोजगार के दौरान चोट लगने पर अपंगता हितलाभ (स्थाई अथवा अस्थाई) वेतन के 90% तक।
- रोजगार चोट या व्यावसायिक दुर्घटना के कारण मृत्यु होने पर बीमाकृत व्यक्ति के आश्रितों को आश्रितजन हितलाभः वेतन के 90% तक।
- चिकित्सा हितलाभः बीमित व्यक्ति और उसके आश्रित परिवार के सदस्यों को पूर्ण चिकित्सा देखभाल।
- अन्त्येष्टि व्ययः बीमाकृत व्यक्ति की मृत्यु पर अंतिम संस्कार के लिए रु 15,000/- का भुगतान।
- सभी नकद दावे आईपी पोर्टल का उपयोग करके ऑनलाइन प्रस्तुत किए जा सकते हैं।
- चिकित्सा उपचार के लिए ऑनलाइन अपॉइंटमेंट ESIC के AAA+ ऐप के माध्यम से बुक किया जा सकता है जिसे प्ले स्टोर/iOS के माध्यम से डाउनलोड किया जा सकता है।
- नियोक्ता पोर्टल/आईपी पोर्टल/AAA+ ऐप पर जाकर OTP, बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण और चेहरे की पहचान विधि के माध्यम से आधार विवरण बीमा संख्या से जोड़ा जा सकता है।
- अन्य हितलाभ जिनमें बीमित व्यक्ति के बच्चों के लिए ईएसआईसी मेडिकल, नर्सिंग और पैरा-मेडिकल कॉलेजों में मेडिकल सीटों का आरक्षण भी शामिल है।
- उल्लिखित सभी हितलाभ भुगतान किए गए अंशदान की अवधि और अन्य नियमों, विनियमन, नियमों और शर्तों के अधीन हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया क.रा.बी.नि. की वेबसाइट www.esic.gov.in पर जाएँ।

अंशदान की दर:

- नियोक्ता का अंशदानः कुल वेतन का 3.25%
- कर्मचारी का अंशदानः कुल वेतन का 0.75%
- नियोक्ता द्वारा हर माह के अंशदान का भुगतान ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से अगले महीने की 15 तारीख तक कराया जा सकता है।

लुधियाना में ईएसआईसी का बुनियादी ढांचा:

- 1 उप-क्षेत्रीय कार्यालय
- 1 ईएसआईसी मॉडल अस्पताल एवं चिकित्सा महाविद्यालय
- 13 ईएसआईसी डिस्पेंसरी
- 5 शाखा कार्यालय
- अतिविशिष्टता उपचार के लिए 8 निजी अस्पताल सूचीबद्ध
- चिकित्सा परीक्षण के लिए 6 डायग्नोस्टिक सेंटर सूचीबद्ध

- समन्वय शाखा

कोरोना का डर

आज के ही दिन की बात है, कोरोना के चलते भारत में पहला लॉकडाउन लगा। किसी ने नहीं सोचा था कि लॉकडाउन लगने वाला है। घोषणा होते ही अफरातफरी मच गई। बाजार में दुकानों पर बेतहाशा भीड़ लग गई। गिरते पड़ते मेरे हाथ में आधे झोले मैगी, पांच किलो आटे का पैकेट, दो किलो तेल लगा। पुलिस लॉकडाउन की घोषणा होते ही उसका उल्लंघन करने वालों पर सख्ती करने लगी। बचते-बचाते मैं घर पहुंचा। हिसाब किया तो पाया कि डेढ़ महीने तो राशन चल जाएगा। वैसे भी लॉकडाउन 21 दिन का ही होने वाला है। 21 दिन बीते। पता चला कि अभी तालाबंदी अभी काफी दिन रहेगी। उधर, किसान आंदोलन चल रहा था। हम दो-चार दोस्तों को लगा कि वहां भी कुछ पहुंचाना चाहिए। मोहल्ले में चंदा करके हम ढेर सारे मास्क, चाय की पत्ती, चीनी और सेनेटाइजर धरने पर बैठे किसानों के लंगर में चुपचाप डाल आए।

कुछ दिन बीते, बीमारी विकराल हुई। मेरे घर में भी कोरोना का मरीज हो गया। हम टेस्ट कराने के लिए पास के अस्पताल गए। शहर बियाबान था, मगर अस्पताल में टेस्ट कराने वालों की भारी भीड़ थी। इसी बीच मोर्चरी से पांच-छह लाशें एक साथ निकला तो पूरी भीड़ पांच मिनट में गायब हो गई। हमें भी दूसरे अस्पताल जाकर टेस्ट कराना पड़ा। फिर आक्सीजन और दवाइयों की मारामारी मची। सोशल मीडिया पर आज भी वो सारे मैसेज, पोस्ट तारीख आते ही सामने आ जाती हैं। सोशल मीडिया पर कई लोग जरूरतमंदों के लिए कोआर्डिनेशन भी कर रहे थे। जब वे

कहते थे- 'हम करते हैं इंतजाम' और आधा मलहम लग जाता था। लेकिन पुलिस ने मदद करने वालों को भी रोकना शुरु कर दिया। आक्सीजन ले जाते वक्त मेरे दो दोस्त पकड़ लिए गए। जानकारों को पुलिस को फोन किया। पुलिस ने उन्हें तो छोड़ दिया, मगर सिलेंडर जब्त कर लिया। कोरोना में हमने अनगिनत लोगों को बेवजह पिटते देखा। न हमारे मन से लॉकडाउन की यादें कभी जाने वाली है और न ही उस दौरान गरीबों-मजदूरों ने जो तकलीफें देखी, वह कभी मन से मिटने वाली हैं।

शमशेर सिंह
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

रिचार्ज

प्रबंधन की दुनिया में कहा जाता है कि अगर हम कार्य को प्रेम से करेंगे तो हमें सफलता तो मिलेगी ही, हमें इसे करते हुए उदासी अथवा बैचेनी नहीं होगी। अगर हम चाहते हैं कि हमारे कार्य से अतिरिक्त आउटपुट निकले तो, हम हमारे शरीर को रिचार्ज कर सकते हैं। यह तभी होगा जब हम यह समझेंगे कि हम एक आत्मा हैं। अभी हम इस शरीर से करते कुछ और हैं व लिखते कुछ और हैं; परंतु असल में होते कुछ और हैं। अगर सही मायने में हम अपनी अंतरात्मा की सुनेगें तो जो हम हैं वही हो जाएंगे। दिखावे की दुनियाँ से परे। इस प्रकार हम अपने कार्य से प्रेम कर पाएंगे।

इस प्रकार यदि जीवन में खूब सफल होना व सर्वोतम बनना है तो हमें हमारी आत्मा को शुद्ध करना होगा।

श्रीमती मंजू शर्मा
अधीक्षक

उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना
हिन्दी पुस्तकालय में कुछेक महत्वपूर्ण किताबों की सूची

1	राष्ट्र-नायक गुरु गोविंद सिंह	हंसराज 'रहबर'
2	सफलता के 21 महामंत्र	स्वेट मॉडर्न
3	काबुलीवाला एवं अन्य प्रसिद्ध कहानियाँ	रवींद्रनाथ टैगोर
4	वैशाली की नगरवधू	आचार्य चतुरसेन
5	आनंदमठ	बंकिमचंद्र
6	डायबीटीज़ मधुमेहः कारण, रोकथाम और चिकित्सा	राजीव गर्ग
7	आँखों देखा पाकिस्तान	कमलेश्वर
8	तमस	भीष्म साहनी
9	टर्निंग पॉइंट्स	ए. पी. जे. अब्दुल कलाम
10	कार्यालयी हिन्दी	बालेंदु शिखर तिवारी
11	फाइव पॉइंट समवन	चेतन भगत
12	वोल्गा से गंगा	राहुल सांकृत्यायन
13	कितने पाकिस्तान	कमलेश्वर
14	क्या भूलूँ क्या याद करूँ - भाग 1	हरिवंश राय बच्चन
15	भारतीय कला एवं संस्कृति	प्रतियोगिता दर्पण
16	सामान्य विज्ञान (जीव विज्ञान), खंड 2	प्रतियोगिता दर्पण
17	मेन आर फ्रॉम मार्स विमेन आर फ्रॉम वीनस	जॉन ग्रे
18	मेलुहा के मृत्युंजय	अमीश
19	इंडिया - 2019	--
20	द पावर ऑफ हैबिट	चार्ल्स डुहिग
21	द लीडर हू हेड नो टाइटल	रॉबिन शर्मा
22	मेरा चीज किसने हटाया	डॉ. स्पेन्सर जॉनस
23	इनर इंजीनियरिंग	सद्गुरु
24	एग्जाम वॉरियर्स	नरेंद्र मोदी
25	कोई दीवाना कहता है	डॉ. कुमार विश्वाश
26	मेरी जीवन-यात्रा	डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम
27	अलकेमिस्ट	पाओलो कोएलो
28	30 डेज़ चेंज योर हैबिट्स	मार्क रेक्लाड
29	ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी	परमहंस योगानन्द
30	असीम आनंद की ओर	सिस्टर शिवानी
31	अति प्रभावकारी लोगों की 7 आदतें	स्टीफन आर. कॉवे
32	समय का संक्षिप्त इतिहास	स्टीफन हॉकिंस
33	एटॉमिक हैबिटस	जेम्स क्लियर
34	रिच डैड पूअर डैड	रॉबर्ट टी. कियोसाकी
35	रेत समाधि	गीतांजलि श्री
36	थिरुक्कुरलः हिन्दी पद्यानुवाद	डॉ. पवन कुमार सिंह और रामा कान्त सिंह
37	द मोन्क हू सोल्ड हीज फेरारी	रॉबिन शर्मा

- राजभाषा शाखा

वर्ष 2024 के लिए हिंदी पखवाड़े के विजेताओं की सूची

हिंदी निबंध प्रतियोगिता

क्रं. सं.	प्रतिभागी का नाम श्री/श्रीमती/कु.एवं पदनाम	प्राप्त स्थान प्रतियोगिता में	पुरस्कार राशि
1	मुकेश कुमार, सहायक	प्रथम	रुपये 1800/-
2	सुमित चौधरी, प्र.श्रे. लि.	द्वितीय	रुपये 1500/-
3	राजू कुमार, सहायक	तृतीय	रुपये 1200/-
4	नेहा, प्र.श्रे.लि.	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-
5	दीपक भाटिया, सहायक	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-

हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता

1	राजू कुमार, सहायक	प्रथम	रुपये 1800/-
2	मुकेश कुमार, सहायक	द्वितीय	रुपये 1500/-
3	राजेश कुमार, प्र.श्रे. लि.	तृतीय	रुपये 1200/-
4	आशीष कुमार सिंगला, प्र.श्रे. लि.	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-
5	विकास खोखर, अ.श्रे.लि.	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-

राजभाषा ज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

1	राजू कुमार, सहायक	प्रथम	रुपये 1800/-
2	विकास खोखर, अ.श्रे.लि.	द्वितीय	रुपये 1500/-
3	मुकेश कुमार, सहायक	तृतीय	रुपये 1200/-
4	दीपक भाटिया, सहायक	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-
5	सुनील कुमार मोची, प्र.श्रे.लि.	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-

हिंदी वाक प्रतियोगिता

1	राजू कुमार, सहायक	प्रथम	रुपये 1800/-
2	सपना रानी, प्र.श्रे.लि.	द्वितीय	रुपये 1500/-
3	मुकेश कुमार, सहायक	तृतीय	रुपये 1200/-
4	जाह्नवी, एमटीएस	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-
5	सुनील कुमार मोची, प्र.श्रे. लि.	प्रोत्साहन पुरस्कार	रुपये 500/-

- राजभाषा शाखा

वर्ष 2024 के लिए हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना में नकद प्रोत्साहन प्राप्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सूची

क्र.सं.	प्रतिभागी का नाम (श्री/श्रीमती/कु.) व पदनाम	वर्तमान तैनाती का स्थान
1	प्राणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक (प्रभारी)	उ. क्षे. का. लुधियाना
2	सत्यवान सिंह, सहायक निदेशक	उ. क्षे. का. लुधियाना
३	पंकज कुमार, सहायक निदेशक	उ. क्षे. का. लुधियाना
४	अश्वनी कुमार सेठ, सहायक निदेशक	उ. क्षे. का. लुधियाना
5	विक्रम आदित्य, सहायक निदेशक	उ. क्षे. का. लुधियाना
6	मनीष कुमार	फोकल पॉइंट
7	विकास खोखर	फोकल पॉइंट
8	तरलोचन सिंह	फोकल पॉइंट
9	खुशदीप सिंह	फोकल पॉइंट
10	विकास	फोकल पॉइंट
11	प्रभदीप सिंह	फोकल पॉइंट
12	आकांक्षा रहेजा	प्रशासन शाखा
13	पवनदीप कौर	प्रेषण शाखा
14	निधि	निदेशक कक्ष
16	पूजा रानी	निदेशक कक्ष
17	साक्षी कामरा	समन्वय
18	अजय कुमार	संगणक
19	रोहित जरोरा	निदेशक कक्ष
20	जाहन्वी	वसूली
21	रोजी रानी	राजस्व-1
22	अदिति	राजस्व-1
22	हरजोत सिंह	राजस्व-1
23	आरजू ग्रोवर	राजस्व-1
24	मानसी शर्मा	राजस्व-1
25	मंजू शर्मा	राजस्व-2
26	दीप सिंह	राजस्व-2
27	करमजीत कौर	राजस्व-2
28	शशि कुमार	राजस्व-2
29	अमित आनंद	राजस्व-2
30	लवप्रीत सिंह	सामान्य
34	सुजीत कुमार	सामान्य
32	परदीप सिंह	सामान्य
33	गोल्डी कुमारी यादव	विधि
34	करमजीत सिंह	विधि
35	अनिल कुमार	ऑडिट/राजस्व
36	दिशांत शर्मा	वित्त एवं लेखा

37	अमनदीप कौर	वित्त एवं लेखा
38	रोहन भगत	वित्त एवं लेखा
39	अर्शदीप सिंह	हितलाभ /समन्वय
40	आशीष सिंगला	हितलाभ
41	निखिल गर्ग	हितलाभ
42	रामप्रवेश	हितलाभ
43	राजू कुमार	हितलाभ
44	प्रिंस कुमार	हितलाभ
45	जगरीत सिंह	रोकड
46	सुरेन्द्र कुमार	प्रेषण
47	गणेश प्रसाद	ग्यासपुरा
48	राजेश कुमार	ग्यासपुरा
49	पप्पू कुमार	ग्यासपुरा
50	अरमान कक्कड़	ग्यासपुरा
51	आशीष कुमार सिंह	ग्यासपुरा
52	रजनीश कुमार	ग्यासपुरा
53	हरेराम कुमार	प्रशासन
54	दीपक भाटिया	प्रशासन
55	मुकेश कुमार	प्रशासन
56	साहिल कुमार	रोकड़
57	मोहित कुमार धीमान	वसूली
58	जसप्रीत सिंह	वसूली
59	कुलवीर माही	वसूली
60	मंधीर सिंह	प्रेषण/फोकल पॉइंट
61	तरुण कुमार	समन्वय
62	रघुवीर सिंह	समन्वय
63	राकेश कुमार	समन्वय
64	हरिन्द्र सिंह	बड़ा नियोजक कक्ष
65	सुमित चौधरी	बड़ा नियोजक कक्ष
66	नीरज कुमार	ग्यासपुरा
67	विश्वाश	फोकल पॉइंट
68	सुखविंदर सिंह	कोहाड़ा/गिल रोड़
69	अमनदीप सिंह	गिल रोड़
70	लवप्रीत सिंह	गिल रोड़
71	नवदीप कौर	गिल रोड़
72	मेघना ककारिया	गिल रोड़
73	संतोख सिंह	गिल रोड़
74	शरनवीर सिंह	गिल रोड़
75	अवतार सिंह	राजस्व-2
76	सुनील मोची	कोहाड़ा
77	हिमांशु	कोहाड़ा
78	भरत	निदेशक कक्ष

- राजभाषा शाखा

अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें:

कार्यालय का नाम	
उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना	एस.सी.एफ. 22-23, फेस II, अर्बन एस्टेट, फोकल प्वाइंट, लुधियाना, पंजाब दूरभाष: 0161-2670838 ई-मेल: sro-ludhiana@esic.gov.in
शाखा कार्यालय, फोकल प्वाइंट	फेस -V, फोकल प्वाइंट, लुधियाना, पंजाब। दूरभाषः क्रमांक 0161-2672917 ई-मेल: bo-ludhianafp.pb@esic.gov.in
शाखा कार्यालय, ग्यासपुरा	स्वर्ण कॉम्प्लेक्स, एसबीआई बैंक के पास, ग्यासपुरा रोड, लुधियाना, पंजाब। दूरभाष, नंबर 0161-2920029 ई-मेल: bo-ludhianagtroad.pb@esic.gov.in
शाखा कार्यालय, गिल रोड़	केनरा बैंक के ऊपर, गणपति टॉवर के विपरीत, लुधियाना, पंजाब दूरभाष, नंबर 0161-2546028 ई-मेल: bo-ludiyanamg.pb@esic.gov.in **नया पता** (w.e.f: 01.02.2025) बीएसएनएल टेलीफोन एक्सचेंज, पहली मंजिल, RHS हाल, ढोलेवाल, लुधियाना
शाखा कार्यालय, कोहाड़ा	गली नंबर-3, माछीवाड़ा रोड, कोहाड़ा, लुधियाना, पंजाब दूरभाष, नं. 0161-2913008 ई-मेल: bo-ludhianakohara.pb@esic.gov.in
शाखा कार्यालय, राहो रोड़	209, जनता कॉलोनी, राहों रोड, लुधियाना, पंजाब टेलीफोन नं. 0161-2635056 ई-मेल: bo-ludhianarroad.pb@esic.gov.in

ईएसआई अस्पतालों, डिस्पेंसरियों, सूचीबद्ध अस्पतालों की सूची देखने के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें।

वर्ष 2024-25 के दौरान हिंदी टिप्पण-आलेखन योजना के विजेताओं की सूची

क्र.सं.	कर्मचारी का नाम	पदनाम	स्थान	राशि
1	श्री दीपक भाटिया	सहायक	प्रथम	5000/-
2	श्री सुमित चौधरी	प्र.श्रे.लि.	प्रथम	5000/-
3	श्री रघुवीर सिंह	प्र.श्रे. लि	द्वितीय	3000/-
4	सुश्री गोल्डी कुमारी यादव	प्र.श्रे.लि	द्वितीय	3000/-
5	श्री तरुण कुमार	प्र.श्रे.लि	द्वितीय	3000/-
6	श्री हरेराम कुमार	अ.श्रे.लि.	तृतीय	2000/-
7	श्री जसप्रीत सिंह	सहायक	तृतीय	2000/-

राजभाषा शाखा

कार्यालय में हिंदी दिवस समारोह 2025 की एक झलक

कार्यालय में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक की एक झलक

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, लुधियाना द्वारा विशेष जागरूकता अभियान

उप क्षेत्रीय कार्यालय में स्वच्छता फ्रीडम रन 5.0

उप क्षेत्रीय कार्यालय में स्वतंत्रता दिवस 2025 का आयोजन

ई.एस.आई.सी. के आंचलिक बीमा आयुक्त ने लुधियाना स्थित कार्यालय का किया दौरा

आंचलिक बीमा आयुक्त रमेश कुमार गौतम को गुलदस्ता भेंट करते उप क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारी।

- बीमा संख्या के साथ बीमित का आधार लिंक करने हेतु विशेष अभियान चलाने के निर्देश दिए

सवेरा न्यूज/प्रतीक

लुधियाना, 12 नवंबर: इम्पलाइज स्टेट इंश्योरेंस कार्पोरेशन (ई.एस.आई.सी.) के आंचलिक बीमा आयुक्त (उत्तरी क्षेत्र) रमेश कुमार गौतम ने मंगलवार को लुधियाना स्थित उप क्षेत्रीय कार्यालय का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने लुधियाना के प्रभारी प्राणेश कुमार सिन्हा व अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक की। इस समय उन्होंने विभाग के अधीनस्थ कार्यालयों में कर्मचारी राज्य बीमा योजना के कार्यान्वयन की समीक्षा की। उनके द्वारा सभी अधिकारियों को बीमित व्यक्तियों को सहज, सुचारू एवं त्वरित सेवाएं प्रदान करने के निर्देश दिए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि लुधियाना क्षेत्र के ऐसे बीमित व्यक्ति जिनका आधार अभी तक ईएसआईसी बीमा संख्या के साथ लिंक (सीड) नहीं हुआ है उन्हें शीघ्र लिंक करें ताकि उन्हें ईएसआई के अंतर्गत मिलने वाली सुविधाएं, सुगमता से मिल सकें। लुधियाना में अभी तक लगभग 2.5 लाख कामगारों का बीमा संख्या के साथ आधार सीड कर दिया गया है। रमेश कुमार गौतम ने ईएसआई योजना के अंतर्गत सभी दावों को बीमित व्यक्ति द्वारा ऑनलाइन किए जाने पर जोर दिया। यदि किसी आईपी या नियोजक को ऑनलाइन क्लेम डालने में तथा आधार सीड करने में कोई कठिनाई आ रही है तो वे नजदीकी कार्यालय में संपर्क करें। लुधियाना स्थित उप क्षेत्रीय कार्यालय से लगभग 5 लाख कामगारों व उनके परिवारों को सेवाएं प्रदान हो रही है। इसका अर्थ है कि अभी 2.5 कामगारों का बीमा संख्या व आधार लिंक होना बाकी है।

दैनिक जागरण

कर्मचारी राज्य बीमा निगम लुधियाना के कर्मी पुरस्कार प्राप्त करते हुए • सौ. स्वयं

श्रेष्ठ कार्य निष्पादन को लेकर पाया पुरस्कार

जागरण, लुधियाना : नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति लुधियाना की ओर से बड़े केंद्रीय कार्यालय की श्रेणी में उप क्षेत्रीय कार्यालय कर्मचारी राज्य बीमा निगम लुधियाना को राजभाषा में श्रेष्ठ कार्य निष्पादन हेतु वर्ष 2022 -23 के लिए प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया है। इसके साथ -साथ कार्यालय की विभागीय हिन्दी गृह पत्रिका "पंजज्योति" को भी वर्ष 2022-23 के लिए पुरस्कृत किया गया है। कार्यालय के उप निदेशक (प्रभारी) प्राणेश कुमार सिन्हा और सहायक निदेशक (राजभाषा) सतीश कुमार ने शील्ड एवं प्रमाणपत्र कार्यालय की ओर से ग्रहण किए गए। यह पुरस्कार दिनांक 25 अगस्त 2023 को लुधियाना में आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 84 वीं बैठक में विक्रम गौड़ मुख्य आयकर आयुक्त एवं अध्यक्ष नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति लुधियाना द्वारा प्रदान किया गया। सभी कर्मियों का कार्यालय के प्रथम आने पर बधाई दी।

बहादुर-के टैक्ससाइट एंड निटवेयर एसोसिएशन के सहयोग से इसकी पहल की

लुधियाना/यूटर्न/25 फरवरी। वहां कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 74वीं स्थापना दिवस के अवसर पर उप क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा जागरुकता कार्यक्रम कराया गया। बहादुर-के टैक्ससाइट एंड निटवेयर एसोसिएशन के सहयोग से इसकी पहल की गई।

जिसके जरिए लुधियाना में नियोजकों के लिए विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना के प्रभारी प्राणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक, ईएसआई आदर्श अस्पताल से चिकित्सा अधीक्षक, डॉक्टर भैरवी देशमुख ने विशिष्ट अतिथि के रूप में भाग लिया। इस कार्यक्रम में रमेश लाल, शाखा प्रबंधक फोकल पॉइंट लुधियाना द्वारा वहा पर मौजूद प्रतिभागियों को ईएसआईसी के विभिन्न हितलाभों की जानकारी देते हुये सभी हितलाभों के क्लेम आईपी पोर्टल के द्वारा ऑनलाइन आवेदन करने के बारे में बताया गया। है। बीमित व्यक्तियों को आधार लिंक कराने की जानकारी देते बताया गया कि कैसे वह औरअपने परिवार का आधार लिंक कराकर सुगमता से ईएसआईसी योजनाओ का लाभ पा सकते हैं।

इस कार्यक्रम में नियोजको द्वारा ईएसआई योजना के कार्यान्वयन में आ रही समस्याओं के बारे में बताया गया। प्राणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक द्वारा नियोजकों का सलाह दी कि सभी बीमित व्यक्तियों का क्लेम ऑनलाइन प्रस्तुत किया जाए। उन्होंने नियोजकों से आव्हान किया कि सभी नियोजक अपने कर्मचारियों के आधार नंबर को जल्द से जल्द लिंक करें। ताकि ई एस आई योजना के लाभ सुगमता से मिल सके। उन्होंने बताया कि कर्मचारी बीमा योजना के सफल कार्यान्वयन हेतु नियोजकों का सहयोग भी आवश्यक है, यदि कोई अधिकारी निरीक्षण/दुर्घटना जांच हेतु उनके परिसर में जाता है तो उसे पूरा सहयोग करें तथा आवश्यक दस्तावेज शीघ्र प्रस्तुत करें, ताकि कार्य में देरी ना हो।

डॉ.भैरवी देशमुख ने बताया कि अस्पताल में नई टेक्नोलॉजी वाले उपकरणों का इस्तेमाल कर सभी बीमाकृत व उनके परिवार के सदस्यों का उपचार किया जा रहा। लुधियाना में 50 सीट के मेडिकल कॉलेज को मंजूरी मिल गई है और अगले सत्र में यह प्रारंभ भी हो जाएगी।

इस दौरान प्राणेश कुमार सिन्हा ने बीकेटीके के अध्यक्ष तरुण जैन बावा तथा अन्य पदाधिकारियों का धन्यवाद करते हुए बताया की इस तरह के कार्यक्रम नियमित अंतराल पर आयोजित करने का प्रयास किया जा सकता है। इस कार्यक्रम में ईएसआईसी आदर्श अस्पताल से डॉ. ख्याति इंद्राणी, सत्यवान सिंह, विक्रम आदित्या, सुरेश कुमार, हरमेश, रवीन्द्र कुमार व एसोसिएशन के प्रतिनिधियों के साथ 100 से अधिक नियोजक तथा उनके प्रतिनिधि उपस्थित थे।

SPREE 2025

ईएसआईसी में नियोक्ता कर्मचारी पंजीकरण शुरू

■ एक जुलाई से 31 दिसम्बर 2025 तक सक्रिय रहेगी यह योजना

नई दिल्ली (भाषा)।

सुदृढ़ नियोक्ता सशक्त कामगार

मृतक के स्वजन को एक माह में दिया क्लेम

जागरण संवाददाता, लुधियाना : ईएसआईसी उप क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना में संयुक्त निदेशक प्राणेश कुमार सिन्हा की अध्यक्षता में दुर्घटना मृत हुए विजय कुमार के परिजनों को एक माह में क्लेम की हस्तांतरित किया गया। विजय कुमार की एक जून को आरती स्टील्स लिमिटेड फोकल प्वाइंट में कार्य करते हुए दुर्घटना के कारण मृत्यु हो गई थी।

इस संदर्भ में नियोक्ता से प्राप्त दुर्घटना रिपोर्ट पर त्वरित कार्यवाही करते हुए शाखा प्रबंधक द्वारा आवश्यक विभागीय प्रक्रिया को मात्र एक माह के भीतर पूर्ण किया गया। इस अवसर पर पंकज कुमार, मनीष कुमार कौशलिया, राकेश कुमार व अन्य उपस्थित रहे।

मृतक विजय कुमार के स्वजन को चेक सौंपते ईएसआईसी के अधिकारी • सौ. विभाग

दैनिक भास्कर लुधियाना भास्कर 31-08-2024

खेल दिवस पर राज्य बीमा निगम के विजयी खिलाड़ियों का हुआ सम्मान

भास्कर न्यूज | लुधियाना

राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में कर्मचारी राज्य बीमा निगम की ओर से आयोजित विभिन्न खेल गतिविधियों में कर्मचारियों ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया। इस दौरान क्रिकेट, शतरंज, टेबल टेनिस तथा लेमन रेस में विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। हॉकी के महान खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद के जन्म दिवस के उपलक्ष्य में मनाए जाने वाले राष्ट्रीय खेल दिवस पर कर्मचारी राज्य बीमा निगम के उप क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना द्वारा द्वारा 26 अगस्त से 31 अगस्त तक विभिन्न खेल गतिविधियों का आयोजन कराया गया। प्रतियोगिताओं में कर्मचारी राज्य बीमा निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। खेलों के आयोजन से पूर्व उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना कार्यालय में अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा फिट रहने की शपथ ली गई। उपरोक्त अवधि के दौरान कार्यालय द्वारा क्रिकेट, शतरंज, टेबल टेनिस तथा लेमन रेस का आयोजन किया गया। विभिन्न खेलों के विजेता टीम को कार्यालय प्रभारी उप निदेशक प्रणेश कुमार सिन्हा द्वारा ट्रॉफी का वितरण किया गया। इस अवसर पर सहायक निदेशक पंकज कुमार, सहायक निदेशक सत्यवान सिंह, सहायक निदेशक अश्वनी कुमार सेठ, सहायक निदेशक विक्रम आदित्य सहित कई अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

पंजाब केसरी FRI,04 OCTOBER 2024
EDITION: LUDHIANA KESARI, PAGE NO. 4

'स्वच्छता ही सेवा अभियान 2024' पखवाड़ा सम्पन्न

■ कर्मचारी राज्य बीमा निगम ने फोकल प्वाइंट एरिया में किया श्रमदान

'स्वच्छता ही सेवा अभियान 2024' के अंतर्गत श्रमदान करते ई.एस.आई.सी. के अधिकारी व कर्मचारी। (छायाचित्र)

लुधियाना, 3 अक्तूबर (चोपड़ा/ सिकंदर): स्वच्छ भारत मिशन की 10वीं वर्षगांठ मनाते हुए 'स्वच्छता ही सेवा अभियान 2024' के अंतर्गत कर्मचारी राज्य बीमा निगम लुधियाना द्वारा 17 सितम्बर से 2 अक्तूबर तक विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया।

इस पखवाड़े के समापन के अवसर पर कर्मचारी राज्य बीमा निगम उपक्षेत्रीय कार्यालय के प्रभारी प्राणेश कुमार सिन्हा के नेतृत्व में अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा फोकल प्वाइंट एरिया में श्रमदान करते हुए जन सामान्य को स्वच्छता हेतु प्रेरित किया गया।

उल्लेखनीय है कि श्रम एवं रोजगार मंत्रालय के अधीन कर्मचारी राज्य बीमा निगम दुनिया के सबसे बड़े बहु-आयामी सामाजिक सुरक्षा सेवा प्रदाता संगठनों में से एक है। जो देश के कामगारों को बीमारी, प्रसव, निशक्तता तथा रोजगार चोट से मृत्यु जैसी आकस्मिकताओं से बचाने के इलावा बीमाकृत व्यक्तियों के परिवार के सदस्यों को चिकित्सा सुविधा भी प्रदान करता है।

कार्यालय में "राजभाषा पखवाड़ा" के दौरान प्रतियोगिताओं का आयोजन

बीमाकृत व्यक्तियों के साथ कैम्प का आयोजन

क.रा.बी.निगम, चिकित्सा कैंप की एक झलक

पंजाब केसरी
FRI,28 FEBRUARY 2025
EDITION: LUDHIANA KESARI, PAGE NO. 2

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के 74वें स्थापना दिवस पर नियोजकों के लिए विशेष जागरूकता सत्र आयोजित

जागरूकता कार्यक्रम में संबोधित करते संयुक्त निदेशक प्रणेश कुमार सिन्हा एवं चिकित्सा अधीक्षक डा. भैरवी देशमुख व अन्य। (छाया)

लुधियाना, 27 फरवरी (भूपेश): कर्मचारी राज्य बीमा निगम की 74वीं स्थापना दिवस के अवसर पर लुधियाना स्थित उप क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा बहादुर के टैक्सटाइल एंड निटविंयर एसोसिएशन (बी.के.टी.के.) लुधियाना के साथ मिलकर लुधियाना में नियोजकों के लिए विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

समारोह में उप क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना के प्रभारी प्रणेश कुमार सिन्हा संयुक्त निदेशक, ई.एस.आई. आदर्श अस्पताल से चिकित्सा अधीक्षक डा. भैरवी देशमुख ने विशिष्ट अतिथि के रूप में भाग लिया। शाखा प्रबंधक फोकल प्वाइंट रमेश लाल ने मौजूद प्रतिभागियों को ई.एस.आई.सी. के विभिन्न हितलाभों की जानकारी देते हुए सभी हितलाभों के क्लेम आई.पी. पोर्टल के द्वारा ऑनलाइन आवेदन करने के बारे में बताया।

प्रणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक (प्रभारी) द्वारा नियोजकों को सलाह दी कि सभी बीमित व्यक्तियों का क्लेम ऑनलाइन प्रस्तुत किया जाए। उन्होंने नियोजकों से आह्वान किया कि सभी नियोजक अपने कर्मचारियों के आधार नंबर को जल्द से जल्द लिंक करें ताकि ई.एस.आई. योजना के लाभ सुगमता से मिल सकें। डा. भैरवी देशमुख ने कहा कि अस्पताल में नई टैक्नोलॉजी वाले उपकरणों का इस्तेमाल कर सभी बीमाकृत व उनके परिवार के सदस्यों का उपचार किया जा रहा है।

उपस्थित बी.के.टी.के. एसोसिएशन के प्रैज़ीडेंट तरुण जैन बावा, आलोक जैन, इन्द्रमोहन जैन कालरा, राजेश जैन, किरण जैन, साथ हैं ई.एस.आई. सलाहकार संदीप बहल, मृदुल बहल व अन्य। (राकेश)

बी.के.टी.के. के प्रैज़ीडेंट तरुण जैन बावा ने इस कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन कर्मचारी राज्य बीमा निगम की एक अच्छी पहल है जिससे नियोजकों को ई.एस.आई. के विभिन्न योजनाओं के बारे में जागरूक किया जा सकता है।

इस अवसर पर डा. स्वाति इंद्राणी (उप-चिकित्सा अधीक्षक), सत्यपाल सिंह (सहायक निदेशक), विक्रम आदित्य (सहायक निदेशक), सुरेश कुमार (सामाजिक सुरक्षा अधिकारी), हरमेश लाल (सामाजिक सुरक्षा अधिकारी), रवीन्द्र कुमार (सामाजिक सुरक्षा अधिकारी), संदीप बहल (ई.एस.आई. सलाहकार), मृदुल बहल (ई.एस.आई. सलाहकार) के अलावा कई गणमान्य मौजूद थे।

"स्वच्छता पखवाड़ा" 2024 का आयोजन

कार्यालय में "विश्व योग दिवस" पर योग कार्यक्रम का आयोजन

गृह पत्रिका "पंजज्योति" वर्ष 2023-2024 का विमोचन कार्यक्रम

वर्ष 2023-24 की अंतर-अनुभागीय चल शील्ड प्रतियोगिता की विजेता शाखा "सामान्य शाखा" को शील्ड प्रदान करते हुए संयुक्त निदेशक (प्रभारी) श्री प्राणेश कुमार सिन्हा

पंजज्योति
अंक 8 | वर्ष 2024-2025

नराकास लुधियाना से विशेष पुरस्कार संबंधी शील्ड ग्रहण करते हुए
श्री प्राणेश कुमार सिन्हा, संयुक्त निदेशक (प्रभारी)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
उप क्षेत्रीय कार्यालय, लुधियाना
दूरभाष: 0161-2670838-42, 2671839 | टोल फ्री नं: 1800-180-0026
वेबसाईट: www.sro-ludhiana.esic.gov.in | ई-मेल: sro-ludhiana@esic.gov.in