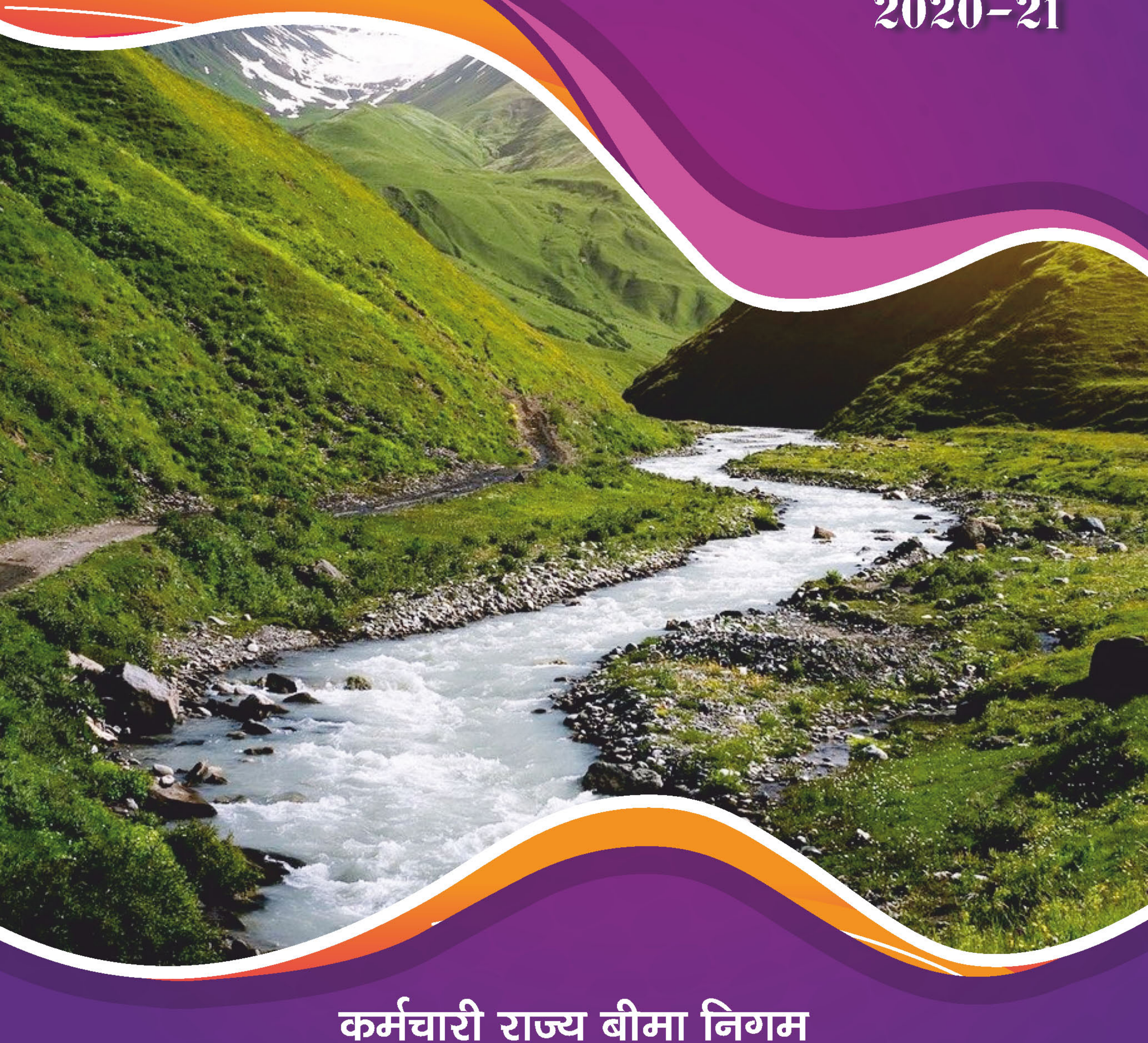
सत्यमेव जयते

सतलुज धारा

2020-21



कर्मचारी राज्य बीमा निगम

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब एवं चंडीगढ़

नराकास, चंडीगढ़ द्वारा आयोजित कंप्यूटर पर हिंदी टाइप प्रतियोगिता वर्ष 2018 व वर्ष 2019 के परिणाम घोषित किए गए, जिसमें क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ के श्री हरजीत सिंह, प्रवर श्रेणी लिपिक ने वर्ष 2018 में प्रथम व वर्ष 2019 में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया।

श्री आर, गुनसेकरन अपर अपयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक तथा श्री राजेश शर्मा, उप निदेशक (रा.भा.)
श्री हरजीत सिंह, प्रवर श्रेणी लिपिक को पुरस्कार प्रदान करते हुए।

संरक्षक

आर. गुनसेकरन
अपर आयुक्त-सह-क्षेत्रीय निदेशक

संपादक

राजेश शर्मा
उप निदेशक (राजभाषा)

उप संपादक

अश्वनी कुमार
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

कृष्णा कुमारी
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

टंकण एवं साज-सज्जा सहयोग

नेहा भारद्वाज
प्रवर श्रेणी लिपिक

जो सत्य है, उसे साहसपूर्वक निर्भीक होकर लोगों से कहो उससे किसी को कष्ट है या नहीं, इस ओर ध्यान मत दो। दुर्बलता को कभी प्रश्रय मत दो। सत्य की ज्योति 'बुद्धिमान' मनुष्यों के लिए यदि अत्यधिक मात्रा में प्रखर प्रतीत होती है और उन्हें बहा ले जाती है, तो ले जाने दो – वे जितना शीघ्र बह जाएँ उतना अच्छा ही है।

–स्वामी विवेकानंद

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के निजी विचार हैं। इनसे संपादक मंडल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। लेखों/रचनाओं की मौलिकता के लिए लेखक/रचनाकार स्वयं उत्तरदायी हैं।

क्षेत्रीय कार्यालय
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, प्लॉट सं.–03, सैक्टर–19ए
मध्य मार्ग, चंडीगढ़–160019

सतलुज धारा 2020-21

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	रचनाकार/संदर्भ श्री/सुश्री	पृष्ठ
1.	संदेश	वित्त आयुक्त	i
2.	संदेश	बीमा आयुक्त (राजभाषा)	ii
3.	संदेश	बीमा आयुक्त (कार्मिक एवं प्रशासन)	iii
4.	संरक्षक की कलम से... अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक	आर. गुनसेकरन	01
5.	संपादक की कलम से... उप निदेशक (राजभाषा)	राजेश शर्मा	02
6.	कहानी, विचार, यात्रावृतांत व संस्मरण	एक परिचय	03
7.	पिंजौर गार्डन	अश्वनी कुमार	04–06
8.	नशा और आज की युवा पीढ़ी	मोनिका खुल्लर	07–08
9.	स्वस्थ शरीर से होगा महामारी से बचाव	राजेश शर्मा	09
10.	सतर्कता जागरूकता भ्रष्टाचार के विरुद्ध एक धर्मयुद्ध	सीमा रावत	10–11
11.	ऐतिहासिक और प्राकृतिक पर्यटन स्थलः डगशाई	सुभाष चन्द्र गुप्ता	12–13
12.	लॉकडाउन जैसी स्थिति में कार्यालयी कामकाज के	अमित बहादुर	14–15
13.	लाठी का हकदार	महेन्द्र सिंह धानियां	16
14.	पाँच रुपये का नोट	चन्द्र भूषण	17
15.	कर्मचारी राज्य बीमा निगम–बीमाकृत व्यक्ति की नज़र में	प्रीतपाल सिंहं	18
16.	काव्य रस	एक परिचय	19
17.	कोरोना	खुशबू बत्रा	20
18.	''दो पहाड़ों का मिलन''	वेद प्रकाश	21
19.	एक अच्छी कविता	अनीश सूद	22
20.	''इक दिन बिक जाएगा माटी के मोल'' जग में रह.......	जगदीश चन्द सूर्यवंशी	23
21.	''मेरी नानी'	वेद प्रकाश	24
22.	भाई	खुशबू बत्रा	25–26
23.	हिन्दी दिवस समारोह	विस्तृत रिपोर्ट	27–30
24.	हिन्दी दिवस समारोह	झलकियाँ	31–34
25.	गतिविधियाँ कैमरे की नज़र से	झलकियाँ	35
26.	हिन्दी कार्यशालाएं	झलकियाँ	36
27.	कार्यालय में लोहड़ी का आयोजन	झलकियाँ	37
27.	महिला दिवस कार्यक्रम	झलकियाँ	38
29.	खेलकूद सितारे	झलकियाँ	39–40

सत्यमेव जयते

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–110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G MARG, NEW DELHI-110002
Website: www.esic.nic.in

संध्या शुक्ला (भा.ले. एवं ले.से.)
वित्त आयुक्त

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** के वर्ष 2020–2021 अंक का प्रकाशन कर रहा है। आशा है कि गृह पत्रिका राजभाषा हिंदी के अधिक से अधिक प्रयोग के लिए प्रेरणा स्रोत बनेगी तथा निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में सकारात्मक सहयोग दे सकेगी।

शुभेच्छु,

संध्या

(संध्या शुक्ला)

सत्यमेव जयते

मनोज कुमार शर्मा
बीमा आयुक्त (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–110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G MARG, NEW DELHI-110002
Website: www.esic.nic.in

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** के वर्ष 2020–21 अंक का प्रकाशन कर रहा है। निश्चित ही पत्रिका के माध्यम से आपके कार्यालय के प्रशासनिक कार्यों में सृजनात्मक वृद्धि होने के साथ–साथ राजभाषा हिंदी के आदेशों, निर्देशों और नीतिगत प्रोत्साहन योजनाओं के प्रति जागरुकता बढ़ेगी।

शुभकामनाओं सहित,

(मनोज कुमार शर्मा)

सत्यमेव जयते

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–110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G MARG, NEW DELHI-110002
Website: www.esic.nic.in

पी.बी. मणि
बीमा आयुक्त (का. एवं प्रशा.)

संदेश

यह बड़ी खुशी की बात है कि क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** के वर्ष 2020–21 अंक का प्रकाशन कर रहा है। आशा है इस पत्रिका से कर्मचारियों की रचनात्मक प्रतिभा मुखरित होगी और यह कार्यालय से संबंधित अनेक कार्यकलापों की जानकारी देने में भी सहायक होगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं,

(पी.बी.मणि)

संरक्षक की कलम से...

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब की गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** का वर्ष 2020–21 का यह अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अतीव हर्ष की अनुभूति हो रही है। जैसा कि विदित है कि चण्डीगढ़ शहर हिमालय के चरणों में बसा हुआ एक सुनियोजित शहर है तथा पंजाब, हरियाणा एवं हिमाचल प्रदेश तीनों राज्यों का संगम स्थल है। स्पष्ट है कि इस शहर में तीनों राज्यों की संस्कृति का सुंदर समावेश भी देखने को मिलता है। क्षेत्रीय कार्यलय में तैनात अधिकतर कार्मिक भी इन्हीं राज्यों से हैं तथा हिंदी का अच्छा ज्ञान रखते हैं। यह पंजाब क्षेत्र में तैनात कार्मिकों की रचनात्मक अभिरूचि एवं राजभाषा हिंदी के प्रति उनके अगाध प्रेम एवं निष्ठा का ही परिणाम है कि **'सतलुज धारा'** नियमित रूप से प्रकाशित की जा रही है।

क्षेत्रीय कार्यालय में विभिन्न अवसरों पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमों में जहां तीनों राज्यों की संस्कृति के एक साथ दर्शन होते हैं वहीं भाषा की आंशिक विविधता को जानने का सुअवसर भी प्राप्त होता है। भाषा के विकास के लिए यह अनिवार्य है कि उस भाषा में मौलिक लेखन का क्रम जारी रहे। हम अपने विचारों व कल्पनाओं को मूर्तरूप प्रदान करते हैं। गृह पत्रिका के प्रकाशन का प्रमुख उद्देश्य भी तो यही है कि राजभाषा हिंदी में मौलिक लेखन को बढ़ावा मिले। यह केवल तभी संभव है जब उसका अधिकाधिक प्रयोग किया जाए और अधिकाधिक प्रयोग केवल तभी संभव है जब हम उसको दिल से स्वीकार करें।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि पंजाब क्षेत्र के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी अपने हृदय में दृढ़ संकल्प लेकर कार्यालयीन कामकाज में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग करेंगे तथा राजभाषा संबंधी नियमों/विनियमों का गम्भीरता से अनुपालन करेंगे।

आशा करता हूँ कि गृह पत्रिका **'सतलुज धारा'** का यह अंक भी अपने प्रबुद्ध पाठकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। पाठकों के अनमोल विचार हमारे प्रेरणा स्त्रोत हैं जिनका हमें बेसब्री से इंतजार रहता है। आपकी प्रतिक्रियाओं की प्रतिक्षा में .....

।

आर. गुनसेकरन
अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक

संपादक की कलम से...

हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार हुए लंबा समय बीत चुका है। अब वक्त आ गया है कि हम इसका विवेचन करें कि हम राजभाषा हिंदी को अपनाने तथा अपने कार्यालय में इसके प्रयोग को लेकर कितना चले, कहां पहुँचे और कितनी यात्रा शेष है। हिंदी में कार्य करना पावन कर्त्तव्य है। हमारा निगम भी बीमाकृत व्यक्तियों के उस समूह के लिए काम करता है, जिनमें से कुछ प्रतिशत ही शायद अंग्रेजी जानते होंगे। हमें बीमाकृत व्यक्तियों के लिए, उन्हीं की भाषा में कार्य करना है और बीमाकृत व्यक्तियों का अधितर वर्ग हिंदी की मिठास को ही समझता है, अंग्रेजी को नहीं। यही आग्रह है कि आप हिंदी को संस्कारों में बसा लीजिए। भारत भाषाओं में बहुत धनी है। इन्हीं भारतीय भाषाओं की सुन्दरता में हिंदी पूरे देश को जोड़ती सशक्त कड़ी की तरह है। सभी भाषाओं के प्रति आदर भाव रखें और हिंदी को कामकाज में अपनाएं। आप राजभाषा की प्रगति में देखिए कि आपका क्या, कहां और कितना योगदान अपेक्षित है। इस पवित्र कार्य को पूरी ईमानदारी, निष्ठा और लगन से करेंगे तो कोई भी बाधा आड़े नहीं आएगी।

इसी कड़ी में **'सतलुज धारा'** की अनवरत चलती हुई इस यात्रा का वर्ष 2020–21 का यह अंक आपके सम्मुख है। आज यदि परिस्थितियां देखें तो आप पाएंगे कि हर क्षेत्र–फिल्म, सूचना प्रौधोगिकी, चिकित्सा, शोध, विज्ञान, कम्प्यूटर, विज्ञापन, शिक्षा, प्रतियोगिता, इन्टरनेट तथा पत्रकारिता आदि सभी जगह हिंदी का प्रयोग लगातार बढ़ता जा रहा है। आज आई.टी. के युग में भी हिंदी साथ–साथ दौड़ रही है। उसे भी हमें दृड़ता के साथ अपनाकर आगे बढ़ना होगा और हम आगे बढ़ भी रहे हैं।

अंत में, मैं पत्रिका के संरक्षक, परामर्शदाता, मार्गदर्शक अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक महोदय तथा उन सभी निगम कार्मिकों के प्रति भी अपना आभार प्रकट करना चाहूंगा जिनकी रचनात्मक अभिरूचि के फलस्वरूप ही **"सतलुज धारा"** निरंतर प्रवाहित हो रही है।

आपके तार्किक एवं मूल्यवान सुझावों की हमें प्रतीक्षा रहेगी।

राजेश शर्मा
उप निदेशक (राजभाषा)

कहानी, विचार, यात्रावृतांत व संस्मरण

पिंजौर गार्डन

– अश्वनी कुमार, वारिष्ठ अनुवाद अधिकारी

चंडीगढ़ से मात्र 22 किलोमीटर की दूरी पर पिंजौर एक बेहद खूबसूरत व प्राचीन शहर है। इस शहर से कई कहानियां जुड़ी हुई हैं, जो इसके अस्तित्व को दर्शाती हैं। कहा जाता है कि पांडव अपने वनवास के समय इसी जगह ठहरे थे इसलिए इस शहर को 'पंचपुरा' के नाम से भी लोग जानते हैं। यादवेंद्र गार्डन या पिंजौर गार्डन, हरियाणा के पंचकूला जिले के पिंजौर शहर में स्थित 17वीं शताब्दी के भारत में बना एक खूबसूरत मुगल गार्डन है। पिंजौर गार्डन को यादवेंद्र गार्डन के रूप में भी जाना जाता है। इस ऐतिहासिक शहर में मुगलकाल व पटियाला शाही खानदान की कई यादें जुड़ी हैं। यह गार्डन 100 एकड़ के विशाल क्षेत्र में फैला हुआ है और यह प्रकृति की गोद में समय बिताने के लिए एक सुंदर जगह है जो अपनी हरियाली, फव्वारे के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। दुनिया भर से पर्यटक मुगल गार्डन घूमने आते हैं। पिंजौर गार्डन कौशल्या और झज्जर नदी के पास स्थित है। आज के समय में पिंजौर पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बन चुका है। पर्यटक अंबाला–शिमला राजमार्ग के माध्यम से पिंजौर गार्डन तक पहुँचने के लिए इस मार्ग का अनुसरण कर सकते हैं।

इतिहास के अनुसार मुगल सम्राट औरंगजेब और उनके चचेरे भाई नवाब फिदाई खान ने मिलकर बगीचे के लिए एक डिजाइन बनाया था। नवाब फिदई खान उस दौरान राज्यपाल के रूप में भी काम कर रहे थे। एक बार जब वह पिंजौर घाटी का दौरा कर रहे थे, तो वह इसकी सुंदरता से मंत्रमुग्ध हो गए। तभी उन्होंने इस स्थान पर सम्राट औरंगजेब के साथ इस बगीचे के डिजाइन को लागू करने का फैसला किया।

जब बगीचे के निर्माण का काम चल रहा था, तब महिलाओं को गोइटर ने मार डाला था और सभी को काम छोड़कर वापस लौटना पड़ा था। 1769 में गोरखाओं को पराजित किया गया और पिंजौर के बागानों और आसपास की जमीनों को भुगतान के रूप में पटियाला राज्य को दे दिया गया। 1775 में पटियाला महाराजा अमर सिंह द्वारा शासित था।

पिंजौर के अधिग्रहण पर, उन्होंने बगीचे पर काम फिर से शुरू करने और इसे और अधिक सुधारने का फैसला किया। स्वतंत्रता प्राप्त करने के बाद, उनके बेटे, महाराजा यादवेंद्र सिंह (पंजाब के वर्तमान मुख्यमंत्री अमरिंदर सिंह के पिता) ने पिंजौर के बागानों को राष्ट्र को दान कर दिया और पिंजौर गार्डन को जनता के लिए खोल दिया।

पिंजौर गार्डन में चारबाग पैटर्न है और यह पारंपरिक मुगल शैली में बनाया गया है। इस क्षेत्र में टैरेस गार्डन, भव्य मंडप और सुंदर फव्वारे हैं। बगीचे में कुल सात छते हैं जो कुछ दूरी पर नीचे उतरते हुए बनाई गई हैं। 100 एकड़ में फैले इस बगीचे को सात छतों पर रखा गया है। बगीचे का मुख्य द्वार उच्चतम पहली छत पर खुलता है जहाँ से आप बगीचे के पानी के झरने देख सकते हैं। इस छत को राजस्थानी–मुगल शैली में डिजाइन किया गया है और यह एक खिड़की की तरह काम करता है इसके बगल में शीश महल और एक रोमांटिक हवा महल है। इस आकर्षण की दूसरी छत पर रंग महल देखा जा सकता है।

तीसरी छत पर, सरू के पेड़ मन को मोहित कर लेते हैं जबकि चौथे में जल महल है, जिसमें एक वर्गाकार फव्वारा है। फव्वारे और पेड़ों की टहनियाँ अगली छत पर सजी हुई हैं, जिसके बाद सबसे निचली छत पर एक ओपन–एयर थिएटर है। परिवार और जोड़े अक्सर यहाँ कुछ यादगार लम्हों का आनन्द लेते हुए देखे जाते हैं। वनस्पतियों में विभिन्न प्रकार के सुगंधित फूलों के पौधे, आम के बाग, झाड़ियाँ और अन्य पेड़ हैं। रास्ते में चलने वाले पर्यटकों के लिए लम्बे वृक्ष छाया प्रदान करते हैं।

यहाँ बैसाखी के दौरान, अप्रैल से जून के बीच, हर साल मैंगो फेस्टीवल का आयोजन विशाल स्तर पर किया जाता है। इसमें केवल सुंदर पेड़–पौधे ही नहीं बल्कि एक मिनी चिड़ियाघर, जापानी उद्यान, एक शानदार नर्सरी और कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जो पिकनिक स्पॉट के लिए जाने जाते हैं।

अगर आप कभी पिंजौर गार्डन जाएं, तो शाम का समय यहाँ आने के लिए बहुत अच्छा है, क्योंकि सूर्यास्त के बाद गार्डन में होने वाली रोशनी से गार्डन का माहौल पूरी तरह से बदल जाता है।

पिंजौर गार्डन के आकर्षण

मिनी चिड़ियाघरः पिंजौर गार्डन के बगीचे के अंदर विभिन्न प्रजातियों के जानवरों और पक्षियों के साथ एक मिनी चिड़ियाघर बना हुआ है। पिंजौर गार्डन में बच्चे और वयस्क दोनों बिना किसी अतिरिक्त लागत के चिड़ियाघर की सैर कर सकते हैं।

नर्सरीः पिंजौर गार्डन के बगीचे में एक फूलदार और अन्य पौधों की नर्सरी भी है। आप यहाँ से अपने बगीचे के लिए गमले के पौधे भी खरीद सकते हैं।

जापानी गार्डनः पिंजौर गार्डन के बगीचे का एक क्षेत्र एक सुखद जल निकाय, एक पुल,

एक सुंदर टॉवर के साथ एक सुंदर जापानी उद्यान और जापानी पौराणिक प्राणियों की मूर्तियों के साथ एक शांत जापानी उद्यान के रूप में विकसित किया गया है।

स्ट्रीट फूडः यहाँ का लोकल स्ट्रीट फूड पर्यटकों को खूब लुभाता है। यहाँ के कई व्यंजन ऐसे हैं, जिनका नाम सुनकर ही मुँह में पानी आ जाता है।

ऊंट की सवारीः यहाँ आप बगीचे की सैर करने के साथ बगीचे के बाहर ऊंट की सवारी का भी आनंद ले सकते हैं।

पिंजौर हेरिटेज फेस्टिवलः पिंजौर हेरिटेज फेस्टिवल हर साल दिसंबर में मुगल गार्डन में श्रद्धांजलि के रूप में मनाया जाता है। यहाँ के बाग रोशनी से जगमगाते हैं। दर्शकों के मनोरंजन के लिए यहाँ पर्यटकों के लिए शाम को कई कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। यही वजह है कि यहाँ शाम के समय पर्यटकों की भीड़ देखी जा सकती है। त्यौहार के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं, जैसे ड्राइंग, रंगोली, लोक नृत्य और मेहंदी प्रतियोगिता। इस स्थान पर पर्यटकों के लिए शानदार स्थानीय भोजन और सुंदर हस्तशिल्प बेचने वालों के लिए एक शिल्प बाजार भी लगता है, जहां से आप कई सुंदर शिल्प स्मृति चिन्ह के रूप में खरीद सकते हैं।

पिंजौर गार्डन में आम महोत्सवः मैंगो फेस्टिवल या मैंगो मेला पिंजौर गार्डन में हर साल जुलाई में मनाया जाता है। इस त्यौहार का सबसे महत्वपूर्ण पहलू मैंगो प्रदर्शनी है जहाँ पूरे भारत में उगाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के आम मिलते हैं। हरियाणा के ऐतिहासिक मुगल गार्डन में 1992 से जुलाई के हर दूसरे सप्ताह के अंत में आयोजित होने वाला दो दिवसीय ग्रीष्मकालीन आम मेला दुनिया के सबसे बड़े मेलों में से एक है। राजस्थान, बिहार, उत्तर प्रदेश और साथ ही हरियाणा, हिमाचल और पंजाब से आमों की सैकड़ों स्वादिष्ट किस्में यहाँ पहुंचती हैं, जो अपनी खुशबू, स्वाद, संकर आकृतियों और गुणवत्ता के साथ सभी को प्रसन्न करती हैं।

उक्त के अलावा शाम के समय, नॉर्थ जोन कल्चरल सेंटर के कलाकार लोक गीतों और नृत्यों का एक रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करते हैं।

नशा और आज की युवा पीढ़ी

– मोनिका खुल्लर, प्रवर श्रेणी लिपिक

हमारे समाज में अनेक तरह की बुराइयां हैं पर सबसे बड़ी बुराई है नशा। नशीली वस्तुएं वो हैं जो मनुष्य के दिमाग पर प्रभाव डालती हैं। शराब, तम्बाकू, अफीम, कोकीन, नसवार, हशीश और भांग नशीली वस्तुएं हैं। नशा आज मानव की कमजोरी बन चुका है। नशा एक ऐसा ज़हर है, जो आदमी को अपनी ओर खींच कर उसे अपने में मिला लेता है। नशा एक जाल के समान हमें ऐसे जकड़ लेता है, जहाँ से निकलने का रास्ता बहुत कठिन है। आज के युवा जिन्होंने कल को हमारे देश का नाम चमकाना है, वही आज इस बुरी आदत का शिकार हो रहे हैं।

आज नशे का प्रयोग न सिर्फ शहरों में हो रहा है बल्कि इसका शिकार ग्रामीण विद्यार्थी भी हो रहे हैं। ये विद्यार्थी ही हमारे देश का भविष्य हैं। युवा पीढ़ी सही सोच से ही इस समाज को खुशहाल बना सकती है पर अगर हमारे देश के युवा ही नशे में डूब जाएंगे तो इस युवा पीढ़ी से हम क्या उम्मीद कर सकते हैं? पर अब सवाल यह उठता है कि लोग नशा क्यों करते हैं?

नशे की तरफ आकर्षित करने में आज मीडिया बहुत बड़ा रोल निभा रहा है। हमारे देश के युवा और विद्यार्थी अब टी.वी. की तरफ ज्यादा ध्यान दे रहे हैं, जिससे घटिया प्रावृतियाँ अपने आप ही मनुष्यों में अपना घर बना रही हैं। शिक्षादायक प्रोग्राम दिखाकर मीडिया लोगों में जाग्रति ला सकता है।

नशे की तरफ आकर्षित होने का दूसरा कारण है अकेलापन। पुराने जमाने में परिवार मुख्य रूप से संयुक्त होते थे। परिवार का कोई न कोई सदस्य तो घर पर ही रहता था और बच्चे हरदम अपने बड़े बुजुर्गों के सम्पर्क में रहते थे जिससे युवाओं को अकेलेपन का एहसास नहीं होता था पर आज एकांकी परिवार होने की हालत में पारिवारिक रिश्तों की कड़ी टूट गई है तथा वे नशे की ओर झुक जाते हैं। बेरोजगारी भी नौजवानों को नशे की तरफ प्रेरित करने का मुख्य कारण है। माता–पिता का अत्यधिक पैसा भी उन्हें नशे की तरफ ले जाता है। इसके इलावा युवा पीढ़ी बुरी संगति के कारण भी नशा करने का शौक पाल लेती है। मानसिक तनाव भी नौजवानों में नशा करने की प्रवृत्ति का मुख्य कारण है।

आजकल देखा गया है कि हमारे देश के 70 प्रतिशत शहरी और ग्रामीण लोग नशे की तरफ खिंचते चले जा रहे हैं। हमें उन्हें जागरूक करने की जरूरत है। नशा एक ऐसा छलावा है कि लोग हानिकारक होते हुए भी इसे नहीं छोड़ सकते।

नशे का हमारे जीवन पर बहुत बुरा असर पड़ता है। नशे के साथ एक तो पैसे की बर्बादी होती है, दूसरा सेहत का भी नाश होता है। आजकल नशे से ही ज्यादातर घरों में झगड़े होते हैं। नशे ने कई घर तबाह कर दिए हैं। यहाँ तक कि कई लोगों के इस नशे के कारण तलाक भी हो जाते हैं। नशे के कारण आज प्रायः रोजाना ही दुर्घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। नशा मनुष्य के दिमाग को बीमार करता है जिससे व्यक्ति की कार्यकुशलता के ऊपर बुरा प्रभाव पड़ता है। नशा हमारी पाचन क्रिया को भी प्रभावित करता है क्योंकि नशीली वस्तुओं में तेजाबी अंश होते हैं। इन अंशों के कारण हमारे जिगर के काम करने की शक्ति कम हो जाती है और पेट के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। नशे से हमारी मांसपेशियों को पौष्टिक तत्वों की बजाय जहर मिलता है जिससे मांसपोशियों में ज्यादा तेजाबी अंश के कारण हमारे काम करने की शक्ति कम हो जाती है। नशीली वस्तुओं की मदद से मनुष्य के पैरों का तापमान एक आम मनुष्य के तापमान से 18 डिग्री सेल्सियस कम होता है। कई बार इस कम तापमान के कारण महाधमनी में खून की रुकावट से मौत भी हो सकती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया की 10 प्रतिशत आबादी शराब के नुकसान को भुगत रही है। अकेले अमरीका में ही 1 करोड़ 80 लाख लोग शराब के प्रयोग के कारण हुई बीमारियों को भुगत रहे हैं। शराब के प्रयोग से गर्भवती औरतों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। नशे का प्रयोग करने से गले का कैंसर, दिल तथा आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पिछले दो दशकों से तम्बाकू जनित रोगों में कमी आई है, थोड़ी बहुत नहीं 42 प्रतिशत। इस तरह फ्रांस, चीन और जापान में भी तम्बाकू जनित रोगों में कमी हो रही है। तम्बाकू हमारे लिए बहुत हानिकारक है क्योंकि इसमें निकोटीन जैसा जहर होता है।

सच तो यह है कि नशा करने वाला व्यक्ति किश्तों में खुदखुशी कर रहा होता है या यह कह लिया जाए कि मौत समय से पहले ही उसके दरवाजे पर दस्तक देने लगती है।

अगर हमें नशे की रोकथाम करनी है तो सरकार को शराब, पान, बीड़ी, गुटखा आदि नशीली वस्तुओं पर प्रतिबंध लगाना चाहिए ताकि भोली–भाली गुमराह जनता जीवन के सही मायने सीख सके। सरकार को चाहिए कि वो गली–गली और देश के हर गांव तथा शहर में नुक्कड़ नाटक करवाए ताकि हमारी आज की युवा पीढ़ी को नशों के प्रति जागरूक किया जा सके।

आज जरूरत है लोक सम्पर्क विभाग द्वारा गली–गली, कूचे–कूचे में नाटकों द्वारा लोगों को सही मार्ग दिखाए जाने की तथा स्कूलों, कॉलेजों में सेमिनारों द्वारा विद्यार्थी वर्ग को भटकने से बचाए जाने की। मैं आप सबसे यही अपील करूंगी कि भविष्य में संयम तथा सूझ–बूझ से काम लेकर ही युवाओं को सही मार्ग दिखाया जा सकता है। धार्मिक, सामाजिक संगठनों द्वारा युवाओं को सही दिशा दिखाने के लिए उचित उपाय किए जाएं ताकि हमारे देशवासी किसी गलत रास्ते को ना चुनें। अंत में मैं यही कहूंगीः–

सिगरेट, जर्दा, बीड़ी और तम्बाकू,
ये सब है सेहत के डाकू,
इन सब को दूर भगाना है,
भारत को महान बनाना है।

स्वस्थ शरीर से होगा महामारी से बचाव

– राजेश शर्मा, उप निदेशक (रा.भा)

कोरोना वायरस से पैदा हुई महामारी का प्रकोप किस दवा से खत्म होगा, इस सवाल का जवाब तलाशने के लिए दुनिया भर के शोधकर्ता मेहनत कर रहे हैं। अभी तक एक ही बात साफ है कि जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है उन पर कोविड–19 का हमला घातक नहीं होता। इम्यूनिटी यानी शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता के लिए जरूरी है कि हम हाई–प्रोटीन डायट लें। आमतौर पर हमारे रोजमर्रा के खाने में प्रोटीन लगभग 15 प्रतिशत तक रहता है, लेकिन हमें इसे अपेक्षाकृत ज्यादा रखने की जरूरत है। यानी लगभग 25 प्रतिशत तक। कार्बोहाइड्रेड की मात्रा लगभग 50 प्रतिशत तक होनी चाहिए। इसके अलावा ज्यादा से ज्यादा ऐसी चीजें खानी चाहिएँ, जिसमें आयरन की मात्रा ज्यादा हो। सूखे मेवों को रात को भिगोएं, भीगे बादाम इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। साथ ही अखरोट और किशमिश खाना भी शरीर को मजबूती देता है। यह बातें अस्पतालों की डायटीशियन भी बताती हैं कि किस तरह के खानपान से इस दौर में अपने आप को स्वस्थ रखा जा सकता है।

विटामिन डी का सेवन आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकता है। विटामिन डी का मुख्य स्रोत धूप को माना जाता है, लेकिन आप इसको कई और चीजों का सेवन करने से भी प्राप्त कर सकते हैं। विटामिन डी के लिए सालमन, मछली और दूध को डाइट में शामिल कर सकते हैं। लौंग, तुलसी, अदरक और काली मिर्च के अलावा गिलोए और खासतौर पर लहसुन में भी कई तरह के एंटी वायरल तत्व पाए जाते हैं। सूप या सलाद के अलावा इसे कच्चा भी खा सकते हैं। एक चम्मच शहद के साथ लहसुन का सेवन आपके इम्यूनिटी सिस्टम को बूस्ट करने का काम करता है।

कोरोना वायरस के खतरे से बचने के लिए खाने की कुछ चीजों से दूर रहना ही बेहतर होगा। डॉक्टर्स का कहना है कि इस वक्त कुछ चीजों को कच्चा खाना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं होगा। कच्चे मीट का सेवन न करें। बेहतर होगा कि मीट को अच्छे से धोने और उबालने के बाद ही उसे खाने के लिए परोसें। कच्चे अंडे खाना भी खतरे से खाली नहीं है। खासतौर पर जिम जाने वाले कई लोग डाइट में कच्चे अंडे शामिल करते हैं। इसके अलावा बाजार में मिलने वाली हरी सब्जियों को भी कच्चा न खाएं। सब्जियों को अच्छे से धोकर, काटकर उबालें और फिर खाने के लिए इस्तेमाल करें।

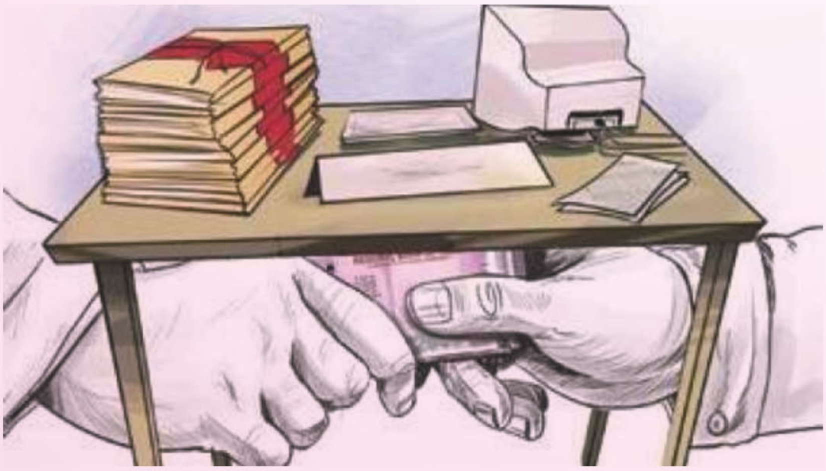
अन्य सावधानियाँ जैसे बार–बार हाथ धोएं व मास्क लगाकर ही बाहर निकले आदि का अनुपालन करें। इस प्रकार अगर हम अपने खान–पान के द्वारा तथा प्रतिदिन व्यायाम व प्राणायाम द्वारा अपने शरीर को स्वस्थ रखेंगे तो स्वस्थ शरीर से ही हम महामारी से अपना बचाव कर सकेंगे।

सतर्कता जागरूकताः भ्रष्टाचार के विरुद्ध एक धर्मयुद्ध

— सीमा रावत, सहायक निदेशक

'जागरूकता सप्ताह' का मुख्य उद्देश्य भ्रष्टाचार मुक्त समाज का निर्माण तथा भ्रष्टाचार के रोकथाम के उपायों को प्रभावी ढंग से कार्यान्वित करना है ताकि सरकारी विभागों और अन्य संस्थाओं में निष्पादित कामकाज में पारदर्शिता और जवाबदेही बनाई रखी जा सके। साधारण शब्दों में **'सतर्कता'** शब्द का अर्थ है **'चेतावनी'** अथवा **'सावधानी'।** प्रत्येक व्यक्ति जैसे अपने दिन–प्रतिदिन के व्यक्तिगत मामलों में सतर्कता बरतता है तथा स्वयं एवं अपने परिवार को नुकसान या क्षति से बचाने की कोशिश करता है, ठीक उसी प्रकार, प्रत्येक कर्मचारी को निगम की ओर से जहाँ कहीं भी उसे नियुक्ति दी जाती है, उसे अपना कार्य करते हुए सतर्कता के उसी स्तर का निर्वहन करना चाहिए। सतर्कता किसी एक कर्मचारी द्वारा की जाने वाली गतिविधि नहीं है। सतर्कता का अर्थ पुलिस कार्रवाई से भी नहीं है, बल्कि इसे सम्पूर्ण प्रबन्धन की कार्यप्रणाली के एक अंग के तौर पर देखा जाना चाहिए। वित्त, व्यक्तिगत, संचालन, वाणिज्यिक और योजना कार्यप्रणाली की तरह सतर्कता की कार्यप्रणाली को भी अत्यधिक सतर्कता के स्तर तथा अत्याधिक महत्व के साथ प्रगतिशील प्रबन्धन के तौर पर देखा जाना चाहिए।

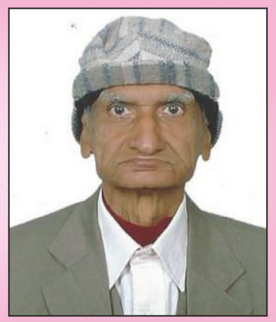
प्रायः यह देखने में आता है कि कर्मचारी चाहे वह कितना ही ईमानदार क्यों न हो, वह सतर्कता नाम से डरता है तथा इससे वह एक सुरक्षित दूरी बनाए रखता है। यह सब प्रबन्धन के दृष्टिकोण के कारण भी हो सकता है। कर्मचारियों को यदि सतर्कता की उपयोगिता तथा कार्यप्रणाली के बारे में विस्तार से अवगत करा दिया जाए तो इसे मैत्रीपूर्ण तथा सौहार्दपूर्ण ढंग से अपनाया जा सकता है। कर्मचारियों के दिलों से काफी हद तक इस डर को समाप्त किया जा सकता है। सतर्कता से कर्मचारी प्रभावी और सार्थक कार्य



करने में अत्याधिक योगदान दे सकेंगे जिससे निगम के उद्देश्यों को प्राप्त करने में भरपूर सहयोग मिलेगा। सतर्कता की कार्यप्रणाली पर विभिन्न लेखकों द्वारा विचार व्यक्त किए गए कि हमारा ज्यादा ध्यान दण्डात्मक के बजाय निवारक सतर्कता पर होना चाहिए। कर्मचारी यदि सतर्कता सम्बन्धी नियमों, विनियमों तथा कार्यप्रणाली से अवगत होंगे जिनका उन्हें अपने कर्तव्य निर्वहन के दौरान अनुपालन करना है तो कार्य निष्पादन के दौरान गलतियां करने की संभावनाओं को काफी हद तक कम किया जा सकता है। यह देखने में आया है कि सतर्कता संबंधी अधिकांश मामलों में कर्मचारियों को नियमों की समुचित जानकारी के अभाव में गलती करने का दोषी पाया जाता है। निःसंदेह ऐसे मामले भी हो सकते हैं, जहाँ कर्मचारी सम्पूर्ण तंत्र, नियमों तथा विनियमों की जानकारी के बावजूद गलत कार्य कर गबन करते हैं। स्वेच्छा से किए गए गबन के मामलों में दण्डात्मक सतर्कता की प्रक्रिया को अपनाने के अलावा कोई अन्य विकल्प नहीं है तथा ऐसे मामलों में कड़ाई के साथ पेश आना चाहिए।

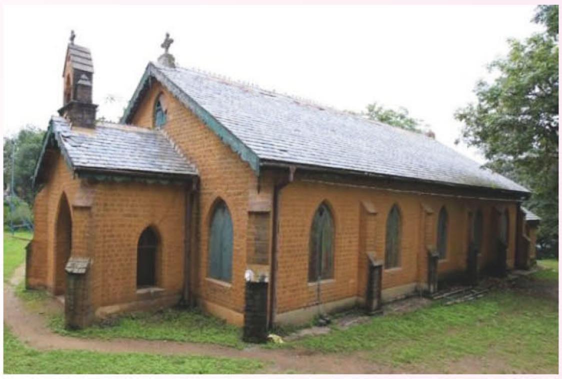
वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सतर्कता की कार्यप्रणाली को और अधिक प्रभावी तथा सार्थक बनाने के लिए निम्नलिखित मानकों पर ध्यान केन्द्रित करना प्रभावी होगा –

1. निवारक सतर्कता पर अधिक बल देना ताकि दण्डात्मक कार्रवाई की न्यूनतम आवश्यकता पड़े।
2. कर्मचारियों को सभी नियमों, प्रक्रियाओं तथा तंत्र संबंधी उपयुक्त जानकारी देना जिसकी उनसे उनके रोजमर्रा के कामकाज के दौरान अनुपालन की अपेक्षा की जाती है ताकि यदि गलतियों पर पूर्ण रोकथाम न हो तो गलतियों को न्यूनतम किया जा सके।
3. सतर्कता तथा अन्य विभागों के कर्मचारियों के बीच की दूरी को कम करने तथा डर की मनोवृत्ति को दूर करने के उद्देश्य से संगठन के प्रत्येक कार्यालय में सूचना तंत्र को विकसित किया जाना चाहिए।
4. जानबूझ कर एक उद्देश्य के तहत की गई गलती तथा ड्यूटी के दौरान कार्य निष्पादन में अज्ञानता के कारण हुई गलती का अन्तर करना व बेकसूर कर्मचारी को किसी और कर्मचारी की वजह से दण्डित ना करना ताकि कर्मचारी निडर होकर काम कर सकें।
5. बेईमान कर्मचारियों को दण्डित करने के अलावा कुशल तथा ईमानदार कर्मचारियों को पुरस्कार नीति अपना कर पुरस्कृत करने की व्यवस्था होनी चाहिए।



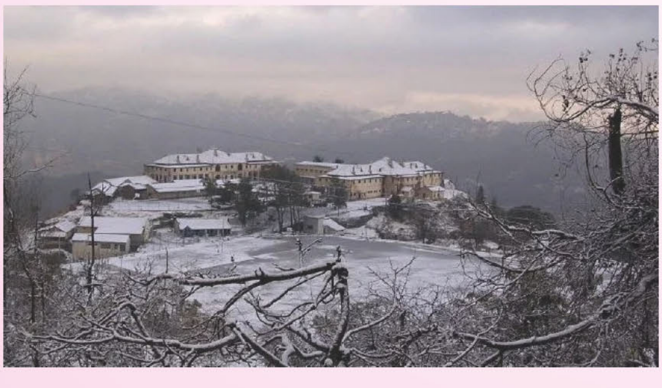
ऐतिहासिक और प्राकृतिक पर्यटन स्थलः डगशाई

– सुभाष चन्द्र गुप्ता, उप निदेशक (सेवानिवृत्त)



शरद ऋतु के पलायन करते–करते कोरोना महामारी ने इस संसार में पदार्पण किया और अब पुनः शरद ऋतु का आगमन हो चुका है। कोरोना महामारी अपने पैर अभी भी जमाए हुए है। हमारे व्यक्तिगत पारिवारिक और सामाजिक जीवन में एक क्रांतिकारी परिवर्तन आ गया है। हाथों का सैनेटाइजेशन, थर्मल स्क्रीनिंग और 'दो गज की दूरी, मास्क है जरूरी' हमारे जीवन के नीति–निर्देशक सिद्धांत बन गए हैं। व्यक्तिगत खुशियाँ और पारिवारिक खुशियाँ बंद कमरे में सिमट कर रह गई हैं। बंद कमरे का वातावरण अलगाव व अवसाद ग्रसित है। बंद कमरे में एक–दूसरे से पूछते रहते हैं, कुछ हुआ क्या? वही बस, अच्छा नहीं लग रहा, कुछ करने का मन नहीं हो रहा है। खिड़कियों से बाहर झांककर देखते हैं, बाहर क्या चल रहा है। क्या कोई जा रहा है? थोड़ा–सा दरवाजा खोलकर देखते हैं, क्या कोई आ रहा है? कोरोना महामारी पर काबू पाने में सरकार को आशातीत सफलता मिली है, रिकवरी दर शत् प्रतिशत की ओर बढ़ रही है। जीवन एक बार फिर से पटरी पर लौटने लगा है।

हम मनोरंजन की आलसी दुनिया से निकल कर, उत्सव, पिकनिक और मनोरंजन की दुनिया में लौटने के लिए प्रयासरत हैं। जब पिकनिक–टूर की बात आती है तब हमारा मन पंजाब के राजमार्ग पर दौड़ने लगता है। खुले दिल से मिलना–जुलना, मौज–मस्ती, मोहब्बत, मक्के की रोटी सरसों का साग, साथ में लस्सी, अमृतसर का दूध और छोले भटूरे, भांगड़ा नृत्य तथा पंजाब में मिलने–जुलने की संस्कृति पंजाब की सभ्यता और संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं हैं। पंजाब के राजमार्ग पर महाराजा पटियाला का राजसी वैभव व पटियाला रियासत और सैन्ट्रल स्पोर्टस सैन्टर के लिए प्रसिद्ध पटियाला देखने को मिलता है। पटियाला रियासत अपने में बहुत बड़ी थी, शिमला सहित बहुत से पहाड़ी इलाकों पर इनका राज्य था। पटियाला से आगे पंजाब का मशहूर औद्योगिक शहर लुधियाना अपनी औद्योगिक संस्कृति के साथ फिल्म जगत और खेल जगत के नामचीन प्रसिद्ध लोगों से जुड़ा है। प्रसिद्ध शायर और गीतकार साहिर लुधयानवी और प्रसिद्ध क्रिकेटर हरभजन सिंह लुधियाना की गरिमा के प्रतीक हैं। लुधियाना से आगे राजमार्ग पर अगला शहर अमृतसर है जो आज से लगभग 400 वर्ष पुराना है और जो विश्व प्रसिद्ध स्वर्ण मन्दिर, जलियांवाला बाग और दुर्गियाना मन्दिर के लिए जाना जाता है। इसके आगे हम विश्व प्रसिद्ध फ्रांसीसी वास्तुविशारद ली करवूजिए द्वारा नियोजित खूबसूरत शहर चण्डीगढ़ पहुँचते हैं जो पंजाब व हरियाणा की संयुक्त राजधानी है तथा जो रॉक गार्डन, जाकिर रोज गार्डन, सैक्टर–10 का म्यूजियम और आर्ट गैलरी, पंजाब विश्व विद्यालय का कैंपस और सुखना झील के लिए



प्रसिद्ध है। जम्मू कश्मीर व हिमाचल प्रदेश इसके पड़ोसी राज्य हैं। चण्डीगढ़ से लगभग 55 कि.मी. दूर स्थित डगशाई पहाड़ों की नर्सरी के बीच एक ताजा फूल की तरह है जिसका अपना ऐतिहासिक महत्व है और साथ में दिल को सुकून देने वाली शांति भी यहाँ है। चिड़ियों के चहचाने और पहाड़ों की प्राकृतिक खूबसूरती के बीच कुछ पल का प्रवास आपको यहाँ ठहरने का आग्रह करेगा। डगशाई का अपना ऐतिहासिक महत्व है। भारतीय इतिहास में इस बात का उल्लेख है। आजादी के बाद तक डगशाई महाराजा पटियाला के राज्य का हिस्सा था। सन् 1846 से अंग्रेजों को छावनी बनाने के लिए पांच गांव की आवश्यकता थी। अंग्रेजों ने महाराजा पटियाला से पांच गांव मांगे, महाराजा पटियाला ने पांच गांव बिना किसी मुआवजे के अंग्रजों को दे दिए। आजादी के बाद डगशाई पैप्सू (पटियाला एंड ईस्ट पंजाब स्टेट्स यूनियन) राज्य में आया, बाद में इसे हिमाचल में मिला दिया गया। अंग्रेजों के जमाने की डगशाई जेल अब एक संग्रहालय में तबदील हो चुकी है। यहाँ उस समय की कई तस्वीरें, कलाकृतियां, तोपखाने उपकरण और भारत के इतिहास से संबंधित कई अन्य दस्तावेज भी रखे हुए हैं। डगशाई जेल का नामकरण और इसके इतिहास का ब्यौरा यहाँ देखने को मिलता है। यह एक पुराने किले नुमा जेल है, जिसका संबंध स्वतंत्रता सेनानियों से न होकर द्वितीय विश्व युद्ध के कैदियों से है। ऐसा माना जाता है कि आयरलैंड के इन्टैलियंस ने अंग्रेजों के विरुद्ध विद्रोह कर दिया था। विद्रोहियों को यहाँ कैद करके रखा गया था। सजा पूरी होने के बाद हर कैदी के माथे पर पहचान के लिए एसिड के निशान से एक चिह्न बना दिया जाता था, जो आजीवन उसके मस्तिष्क पर रहता था। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि उन्हें दाग दिया जाता था और दाग–शाही के नाम से जाना जाता था। दाग–शाही ही कालान्तर में डगशाई नाम से जाना जाने लगा। इस जेल में लगभग 54 जेलखाने हैं, जिनमें 16 जेलखानों का उपयोग तब कठोर दंड देने के लिए किया जाता था। इन जेलखानों में बहुत मुश्किल से हवा अंदर आ पाती है और किसी भी जगह से प्रकाश के अन्दर जाने का स्त्रोत नहीं है। वास्तव में, देखा जाए तो अंग्रजों के जमाने की जेल बनावट के मामले में काफी अलग होती थी, बड़ा भारी दरवाजा जो मोटे और बड़े सांचों से बना हुआ होता था, छत और दीवारों की ऊँचाई कम से कम 12–13 फीट होती थी।

उस समय के कैदियों को कैसे रखा जाता होगा, जेल के अन्दर रखी हुई चीजों को देखकर सहज ही पता लगाया जा सकता है। प्रत्येक कैदी को एक लोहे की चारपाई और मोटी चादर का बना भारी सन्दूक मिलता था, जो चारपाई के बगल में रखा रहता था। सिरहाने रखे सन्दूक सहित दूर जाती लम्बी कतारों को देखकर पर्यटक एक क्षण के लिए ठहर जाते है, एक आश्चर्य व विस्मय का दृश्य होता है। अपनी भौगोलिक स्थिति में डगशाई सोलन से केवल 15 कि.मी. दूर तथा धर्मपुर से चार कि.मी. सीधी चढ़ाई पर स्थित कस्बे की तरह का छोटा–सा शहर है, जो छोटे से टिब्बे पर बसा हुआ है। अगर आप कभी दिल्ली या चण्डीगढ़ से शिमला जाते हैं तो कुमार हट्टी के आस–पास दाहिने ओर एक छोटे टिब्बे पर एक छोटा–सा शहर नज़र आएगा जिसके मकान–भवन मुख्य सड़क से दिखते हैं। यदि समय रात्रि का हो तो उस पर जगमगाती बत्तियों का दृश्य वहाँ का आकर्षण और बढ़ा देता है। पर्वत के शरीर पर प्रकाश की दीवाली वहाँ हर रात मनती है। वहाँ जगमगाती रोशनी को देखकर कुछ ऐसा ही लगता है।

आजादी से पहले वहाँ बहुत चहल–पहल थी, तब डगशाई एक व्यापारिक केन्द्र था। यहाँ अदरक और अनाज की थोक मन्डी थी। ऐसा कहा जाता है तब यह सोलन से भी ज्यादा रोचक था। लेकिन समय बीतते यहाँ की रोनक धूमिल हाने लगी है। अब यह कस्बा अधबसा और सुस्त दिखाई देता है। फिर भी डगशाई छावनी का ऐतिहासिक और प्राकृतिक महत्व है। अगर आप यहाँ आते हैं तो यहाँ आपको देवदार और चीड़ के सीधे खड़े विशाल वृक्ष, शीतल सुगन्धित वायु आपको प्रसन्नचित्त और प्रफुल्लित बनाए रखेगी। भांति–भांति के पेड़–पौधे और झाडियाँ हरियाली की दुनिया बसी है। लाल खपरैल के दोनों ओर ढलवा छत वाले अंग्रेजी राज के छोटे बंगले भी बीते समय के साक्षी हैं जिन्हें आज भी देखकर हम गौरवान्वित होते हैं। यहाँ का सब प्रबन्ध छावनी परिवार और एस.ई.एस. करती है।

लॉकडाउन जैसी स्थिति में कार्यालयी कामकाज के सुचारू संचालन में आने वाली कठिनाइयाँ एवं इसके निवारण के सुझाव।

(पुरस्कृत निबंध)

– अमित बहादुर, सहायक

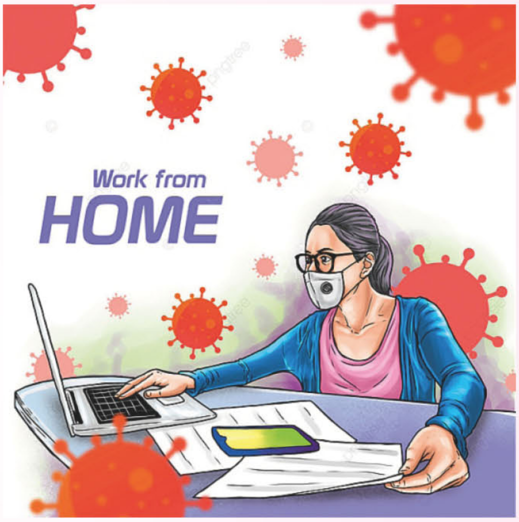
"बेतहाशा दौड़ रही थी जिंदगी, एक महामारी ने क्या लगाम लगाई है,
ऐसा पसरा है सन्नाटा हर जगह, एक मायूसी सी छाई है,
स्कूल बंद, धर्मस्थल बंद, कार्यालय व अन्य आयोजन बंद पड़े हैं,
अपने अपनों से मिलने से घबरा रहे हैं, क्या अजब घड़ी आई है।"

ऐसा हाल इस वर्ष मानव जाति ने एक शतक के पश्चात देखा है। वर्ष 1918 में आई स्पेनिश फ्लू नामक महामारी के 100 वर्ष बाद कोरोना नामक महामारी ने विश्व में दस्तक दी व इतनी भयावह स्थिति उत्पन्न कर दी कि पूरे विश्व को लॉकडाउन का सामना करना पड़ा है। इतिहास गवाह है कि जब–जब किसी भी देश/राज्य/शहर को लॉकडाउन का सामना करना पड़ता है तो उसे आर्थिक/मानसिक/शैक्षिक जीवन का नुकसान सहना पड़ता है। कोरोना नामक इस महामारी ने दिसंबर 2019 में चीन के वुहान शहर में सबसे पहले अपनी दस्तक दी व धीरे–धीरे इसने पूरे विश्व में कोहराम मचाया। आज की स्थिति यह है कि शायद ही कोई देश इस महामारी से अछूते हो। अमेरिका में ही लगभग 50 लाख से अधिक संक्रमित लोग हैं व भारत में यह आंकड़ा 30 लाख से अधिक है। मार्च 2020 में जब संयुक्त राष्ट्र संघ/विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे महामारी घोषित किया, तब भारत सरकार द्वारा इस महामारी की रोकथाम हेतु दिनांक 25.03.2020 को संपूर्ण भारत में पूर्ण लॉकडाउन लगाया गया। इस लॉकडाउन के शुरुआती दौर में सभी दुकानें, कार्यालय, विद्यालय, विश्वविद्यालय, धर्मस्थल आदि को आगामी आदेशों तक बंद रखा गया था व कुछ समय पश्चात जरूरी सामान/सेवाओं को कुछ शर्तों के साथ खोलने की अनुमति दी गई थी।

उक्त लॉकडाउन अवधि के दौरान कर्मचारी राज्य बीमा निगम के भी सभी कार्यालय बंद कर दिए गए थे। क्योंकि निगम सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र से जुड़ा हुआ है, अतः इस आपदा की घड़ी में निगम कार्यालय की भूमिका अहम हो जाती है। सरकार द्वारा कड़े प्रयास करने के बावजूद भी इस महामारी ने तेजी से अपने पैर भारत में फैलाए हैं व मार्च 2020 से लेकर अब तक की स्थिति ने बहुत कुछ हमें सिखाया है। लॉकडाउन की अवधि में निगम कार्यालय को अपना दायित्व निभाने या कहें कि अपनी भूमिका निभाने में बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है, जिससे कि कार्यालयी कामकाज में बाधा आई है। इसके बारे में विस्तार से समझा जाए व इसको दूर करने के सुझाव को भी साझा किया जाए।

पूर्णतः कागज रहित कामकाजः– जैसा कि विदित है कि निगम सामाजिक सुरक्षा के तहत बीमाकृत व्यक्तियों

को स्थायी/अस्थायी अपंगता/चिकित्सा हितलाभ के अंतर्गत छुट्टियों के पैसे आदि संबंधी हितलाभ मुहैया करवाता है। लॉकडाउन अवधि के दौरान जब कार्यालय बंद पड़े थे, तब भी बीमाकृत व्यक्ति जो कि उपचाराधीन थे या जिनके कुछ दस्तावेज आदि जमा होने हेतु लंबित थे, वे कार्यालय बंद होने के कारण समय पर जमा नहीं हो सके और जब कार्यालय कुछ शर्तों के साथ खोले गए तो कर्मचारियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ज्यादा लोगों को कार्यालय आने की अनुमति नहीं दी गई। स्थिति यह हो गई कि कार्य अधिक मात्रा में लंबित रहने लगा। इस स्थिति से निपटने हेतु एक मजबूत डेटाबेस सॉफ्टवेयर एवं सर्वर तैयार करना चाहिए जिसमें कागज रहित दस्तावेज आदि जमा करने, स्टोर करने व अनुशंसा करने की सुविधा हो। परिणामस्वरूप इस महामारी के दौरान भी बीमाकृत व्यक्ति घर से ही अपने मोबाइल से पूर्ण दस्तावेज आदि की प्रति ई–मेल या वेब सर्वर के माध्यम से निगम को जमा करवा सकेगा। निगम के कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम के अंतर्गत घर से ही उक्त दस्तावेजों/क्लेम/बिल आदि की जांच व स्वीकृत कर सकेगा। चिकित्सा रैफरी छुट्टियों (90 दिन से अधिक) की अनुशंसा व मेडिकल बोर्ड सदस्य पेंशन हेतु अनुशंसा कर सकेंगे।



वर्क फ्रॉम होम में आई दिक्कतें:– उक्त क्रम की निरंतरता में जब कुछ कार्य ई–मेल आदि से कर्मचारियों को घर पर मुहैया करवाए गए, तो अधिकांश लोगों ने मोबाइल पर ही ई–मेल पत्र आदि का जवाब बनाया व कार्य का निष्पादन किया। भले ही आज की तारीख में मोबाइल स्मार्ट हो गए हैं, लेकिन अभी भी उन्होंने कंप्यूटर की जगह नहीं ली है। जो सहजता आप पत्र बनाने में कंप्यूटर पर महसूस करते हैं वह मोबाइल पर नहीं होती। कुछ दस्तावेज वेब सर्वर/मोबाइल साइट पर लोड होने में दिक्कत देते हैं। लोगों ने लैपटॉप/डेक्सटॉप खरीदने के एवज में महंगे मोबाइल को प्राथमिकता दी है। यही एक कारण भी रहा कि लोग कंप्यूटर लैपटॉप ना होने का बहाना लगाकर घर से कार्य करने से बचते रहे हैं। निगम इस महामारी की अवधि के दौरान जैसा कि पहले वर्ष 2011 में हीरक जयंती के वक्त सभी कर्मचारियों को कंप्यूटर की खरीद हेतु ब्याज मुक्त राशि दी गई थी, वैसा ही लाभ इस आपदा की अवधि के दौरान भी उपलब्ध करवाया जाए ताकि सभी के घरों में लैपटॉप कंप्यूटर उपलब्ध हों व वे घर से कार्यों का निष्पादन सुचारू रूप से कर सकें।

कर्मचारियों को बारी–बारी साप्ताहिक तौर पर ना बुलाकर एकान्तर आधार पर बुलाना :– भारत सरकार/राज्य सरकार व कर्मचारी राज्य बीमा निगम मुख्यालय द्वारा समय–समय पर जारी किए गए दिशा–निर्देशों का पालन करते हुए 50 प्रतिशत स्टॉफ जैसा कि पहले 33 प्रतिशत स्टॉफ बुलाने के निर्देश के अनुसरण में कर्मचारियों को एक–एक सप्ताह के अंतराल में कार्यालय बुलाया गया था, जिससे कि रुके हुए कार्यों को कुछ रफ्तार तो मिली परंतु एक सप्ताह का अंतराल होने के कारण संबंधित कर्मचारी का कार्य फिर से लंबित रहता था। अतः आवश्यक है कि 50 प्रतिशत उपस्थिति अथवा 33 प्रतिशत उपस्थिति को ध्यान में रखते हुए सभी कर्मचारियों को क्रमबद्ध तरीके से एक दिन छोड़कर कार्यालय बुलाया जाए ताकि उसकी सीट का कार्य एक दिन से ज्यादा लंबित ना हो।

सभी कर्मचारियों को प्रत्येक सीट/शाखा के कार्यों का अनुभव/प्रशिक्षण देना:– उपर्युक्त की निरंतरता में यह भी उल्लेखनीय है कि 50 प्रतिशत या 33 प्रतिशत कर्मचारी उपस्थिति की स्थिति में यह भी पाया गया कि अधिकतर शाखाओं के कर्मचारी एक–दूसरे की सीट से संबंधित कार्यों से बचते नजर आए अथवा कठिनाई का सामना कर रहे थे। कारण था कि एक ही शाखा में रहते हुए भी कार्य विविधता का होना, जिसका ज्ञान उनको नहीं था। अतः ऐसी स्थिति से निपटने के लिए प्रत्येक कर्मचारी को समय–समय पर दूसरी सीटों का/शाखाओं के कार्यों के ज्ञान का अनुभव व प्रशिक्षण दिया जाए ताकि भविष्य में कोई परेशानी ना आए। अंततः सुझावों के साथ–साथ यह प्रार्थना है कि ईश्वर इस महामारी को जल्दी खत्म करें ताकि जनजीवन पुनः दुरुस्त हो जाए।

लाठी का हकदार

– महेन्द्र सिंह धानियां, सहायक निदेशक

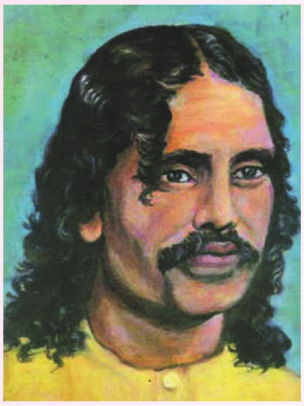
एक दंत कथा के अनुसार एक बार एक बहुत ही धनी व्यापारी था। उसने बहुत धन संपत्ति इकट्ठा कर रखी थी। उसका एक नौकर था, रामू जो बहुत ही उदार था। वह अपने वेतन का एक बड़ा हिस्सा गरीबों की मदद में खर्च कर देता था। व्यापारी रोज उसे धन बचाने की शिक्षा देता परन्तु रामू तो रामू ही था। उस पर इसका कोई असर नहीं होता था। इससे तंग आकर एक दिन व्यापारी ने रामू को एक लाठी दी और कहा कि जब तुझे अपने से भी बड़ा कोई मूर्ख मिले तो, उसको यह लाठी दे देना। इसके बाद व्यापारी अकसर उससे पूछता कि क्या कोई तुझसे बड़ा मूर्ख मिला। रामू बड़े ही विनम्रता से इंकार कर देता।

एक दिन व्यापारी बीमार हो गया, रोग इतना बढ़ा कि वह मृत्यु के निकट पहुँच गया। अंतिम समय में उसने रामू को अपने पास बुलाया और कहा कि अब मैं इस संसार को छोड़कर जाने वाला हूँ। रामू ने कहा मालिक मुझे भी अपने साथ ले चलो। व्यापारी ने प्यार से डांटते हुए कहा कि वहाँ कोई किसी के साथ नहीं जाता। रामू ने व्यापारी से कहा कि आप धन–दौलत, सुख–सुविधा का सामान अपने साथ जरूर ले जाना और आराम से वहाँ रहना। व्यापारी ने कहा, ''पगले! वहाँ कुछ भी लेकर नहीं जाया जा सकता, सबको अकेले और खाली हाथ ही जाना पड़ता है।'' इस पर रामू बोला, ''मालिक तब तो यह डंडा आप ही रखें, क्योंकि मुझे सबसे बड़े मूर्ख तो आप ही दिखते है।'' जब कुछ वहाँ लेकर जाया ही नहीं जा सकता, तो आप ने बेकार ही पूरा जीवन धन–दौलत और सुख–सुविधाओं को एकत्र करने में नष्ट कर दिया, ना तो दान पुण्य किया, ना ही भगवान का भजन। इस लाठी के असली हकदार तो आप ही हैं। इस कहानी का सार यह है कि हमें धन का संचय तो करना चाहिए, साथ ही जीवन में अपने शौकों को भी पूरा करना चाहिए अर्थात् हाथ में पैसा होते हुए भी किसी चीज के लिए तड़पना नहीं चाहिए क्योंकि कहा भी गया है:–

पूत–सपूत तो का धन संचय,
पूत–कपूत तो का धन संचय।

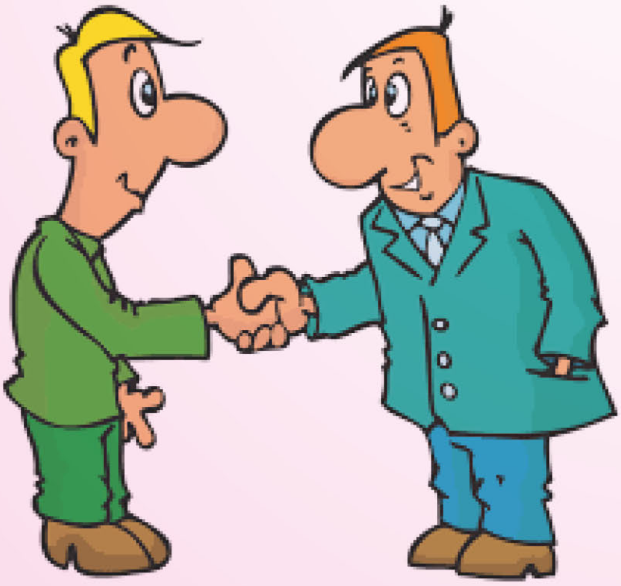
पाँच रुपये का नोट

— चन्द्र भूषण, सहायक निदेशक



यह विडंबना ही है कि हमारे लगभग सभी महान साहित्यकारों का जीवन आर्थिक तंगी के दौर में ही बीता। आर्थिक तंगी के दौर में भी वे साहित्य साधना करते रहे। बात यहाँ हम भारतेंदु हरिश्चंद्र जी की करते हैं जिनको आधुनिक हिंदी के पितामह के नाम से भी जाना जाता है। वे अपनी उदारता के कारण लगभग कंगाल हो चुके थे। एक समय ऐसा भी आया, जब उनके पास इतने भी पैसे नहीं थे कि आए हुए पत्रों का उत्तर भेज सकें। जो पत्र आते थे उनके उत्तर लिखकर लिफाफे में बंद कर भारतेंदु जी मेज पर रख देते थे। उन पर टिकट लगाने को पैसे हों तो पत्र भेजे जाएं। उनकी मेज पर पत्रों का एक ढेर एकत्र हो गया। उनके एक मित्र ने उन्हें पाँच रुपये का नोट दिया। पाँच रुपये के नोट से तब डाक टिकट लगाकर उन पत्रों को लेटर बॉक्स में डाला गया।

भारतेंदु जी ने मुसीबतों से हिम्मत नहीं हारी। जिसका परिणाम यह हुआ कि कुछ समय बाद उनकी स्थिति थोड़ी ठीक हो गई थी। जब–जब वह मित्र से मिलते तब–तब भारतेंदु जी उनकी जेब में पाँच रुपये का नोट डाल देते और कहते आपके पाँच रुपये मुझ पर कर्ज हैं, उस कर्ज को उतार रहा हूँ। उसके मित्र ने एक दिन कहा कि मुझे अब आपसे मिलना बंद कर देना पड़ेगा। भारतेंदु बाबू के नेत्र भर आए और बोले, "भाई! तुमने मुझे ऐसे समय पाँच रुपये दिए थे कि मैं जीवन भर अब पाँच रुपये भी आपको दूँ, तो भी मैं तुम्हारे कर्ज को नहीं उतार सकता।



इसलिए सही कहा गया है कि अपने बुरे वक्त को कभी मत भूलिए और बुरे वक्त में जिन लोगों ने आपकी मदद की उन्हें तो बिल्कुल मत भूलिए। ऐसा करना आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त करता है।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम–
बीमाकृत व्यक्ति की नज़र में

FEED BACK

मैं **PRITPAL SINGH, बीमांक 1213966639 VILL - DENOWAL KALAN, TEH - GARHSHANKAR, Dist:Hoshiarpur, Punjab-144527** का रहने वाला हूँ । मैं Mehar Soft Technologies Private Limited, Malout में काम करता हूँ। दिनांक **09.01.2020** को मेरा काम के दौरान एक्सिडेंट (दुर्घटना) हो गया था, जिसमें मेरी बाईं टाँग की हड्डी टूट गई जिस कारण मैं चलने फिरने में असमर्थ हो गया । मैं घर में अकेला ही कमाने वाला हूँ और अपने माता पिता का अकेला सहारा हूँ । चोट लग जाने के कारण मैं काम करने में असमर्थ हो गया और घर का गुजारा होना भी मुश्किल हो गया । मेरा शाखा कार्यालय अबोहर है, जहाँ से मुझे दुर्घटना की तिथि **09.01.2020 से 13.09.2020** तक अस्थाई अपंगता हितलाभ का भुगतान यथासमय मिलता रहा । इसी राशि से मेरे घर का गुजारा चलता रहा । मुझे शाखा कार्यालय, अबोहर से भुगतान लेने के संदर्भ में कोई भी दिक्कत नहीं आई व मुझे क्लेम करवाने में आदर्णीय शाखा प्रबंधक, अबोहर द्वारा पूरी सहायता प्रदान की गई । इसके बाद मेरा मेडिकल बोर्ड करवाया गया और आज मुझे रुपए **85.79** प्रतिदिन की दर से स्थाई अपंगता हितलाभ मिलना शुरू हो गया है । आज दिनांक 15.02.2021 को जब मैं शाखा कार्यालय, अबोहर में अपनी PDB पैंशन का प्रथम भुगतान लेने आया तो शाखा कार्यालय के स्टाफ व शाखा प्रबंधक ने मेरा पूरा मार्गदर्शन किया ।

आज मैं सोचता हूँ कि अगर मैं ESIC में Covered न होता तो मेरे मुश्किल वक्त में मेरे घर का गुजारा कैसे चलता । सरकार की यह स्कीम हम जैसे Workers के लिए बहुत फायदेमंद है । मैं और मेरे माता पिता मेरे मुश्किल वक्त में मेरे साथ खड़े रहने के लिए ESIC विभाग के सदा आभारी रहेंगे ।

धन्यवाद सहित,

Pritpal Singh

(PRITPAL SINGH)
INS NO. 1213966639
VPO- DENOWAL KALAN, THE-GARHSHANKAR
HOSHIARPUR-144527
MOBILE NO 9501480203

काव्य रस

कोरोना

– खुशबू बत्रा, प्रवर श्रेणी लिपिक

यूँही नहीं नम हुआ यह मौसम आज है,
मृत्यु के अंधकार में ढूंढ रहे जीवन का प्रकाश हैं।

इंसान को देख, आज कुदरत भी मायूस है,
क्या पाया इंसान ने अपने ही प्रयोगों से आज है।

बढ़ रहे मृत्यु के आंकड़ों को देख,
बेबस आज पूरा यह जहान है।

न कोई धर्म जीता और ना ही कोई ईश्वर हारा है,
यहां इंसान, इंसान के प्रयोगों से हारा है।

डंका बजता संसार में जिस इंसान का है,
आज हर डंके की आवाज पर बढ़ता उसका मृत्युांक है।

सदियों तक याद रहने वाली यह महामारी है,
फिर से खुशहाली लौटे इस विश्व में।
यही बस प्रार्थना ईश्वर से हमारी है।

"दो पहाड़ों का मिलन"

— वेद प्रकाश, भेषज्ञ

मेरी दादी, नानी और माँ,
ये तीनों पहाड़ थी,
जिन्हें मैं जानता–समझता था,
इनकी गोद में खेला था,
परिचित था।

अजीब लगता था,
वो दो पहाड़ों का मिलन,
एक जो पत्थर, बालू,
और मिट्‌टी से बना था,
ओर दूसरा–जो मांस हड्‌डी और खून से गढ़ा था।

इनकी भावनाओं और विचारों से,
ये पहाड़ इसलिए थी,
क्योंकि नित–प्रतिदिन जूझती थी,
पहाड़–सी परेशानियों से,
केवल इसलिए ही नहीं,
कि वे कष्ट सहती थी,
बल्कि इसलिए,
कि वे अडिग भी रहती थी,
पहाड़ के समान।

केवल एक अंतर था दोनों में,
एक तो अपने स्थान पर स्थिर रहता था,
पर दूसरा रोज इससे मिलने आता,
उससे बातें करता,
अपने अस्तित्व को बचाने के लिए,
उसका उपयोग करता,
आज मेरी दादी नहीं है,
पर वो पहाड़ आज भी है।

जिसके पास धैर्य है, वह जो चाहे कर सकता है।

एक अच्छी कविता

– अनीश सूद, प्रवर श्रेणी लिपिक

जाने क्यूँ,
अब शर्म से,
चेहरे गुलाब नहीं होते।
जाने क्यूँ,
अब मस्त मौला मिजाज नहीं होते।
पहले बता दिया करते थे,
दिल की बातें,
जाने क्यूँ, अब चेहरे,
खुली किताब नहीं होते।
सुना है बिन कहे,
दिल की बात समझ लेते थे,
गले लगते ही,
दोस्त,
हालात समझ लेते थे।

तब ना फेस बुक था,
ना स्मार्ट फोन,
ना ट्विटर अकाउंट,
एक चिट्ठी से ही,
दिलों के जज्बात, समझ लेते थे।
सोचता हूँ,
हम कहाँ से कहाँ
आ गए,
व्यावहारिकता सोचते–सोचते,
भावनाओं को खा गए।

अब भाई–भाई से,
समस्या का समाधान कहाँ पूछता है,
अब बेटा बाप से,
उलझनों का निदान,
कहाँ पूछता है।
बेटी नहीं पूछती,
माँ से गृहस्थी के सलीके,
अब कौन गुरू के,
चरणों में बैठकर,
ज्ञान की परिभाषा सीखता है।

परियों की बातें,
अब किसे भाती हैं,
अपनों की याद,
अब किसे रुलाती हैं,
अब कौन,
गरीब को सखा बताता है,
अब कहाँ कृष्ण सुदामा को गले लगाता है।

जिन्दगी में,
हम केवल व्यावहारिक हो गए हैं,
मशीन बन गए हैं हम सब,
इंसान जाने कहाँ खो गए हैं।

"इक दिन बिक जाएगा माटी के मोल" जग में रह जाएंगे प्यारे तेरे बोल...

– जगदीश चन्द सूर्यवंशी, सहायक

जब हम यात्रा पर होते हैं, तो हम परदेशी होते हैं,
और हमें पता होता है कि एक दिन हमें अपने देश लौटना है।
तब हम संभल–संभल कर रहते हैं,
हम किसी से लड़ते–झगड़ते नहीं तथा
सबसे मीठे संबंध बनाकर रखते हैं,
क्योंकि हमें पता होता है कि हमें तो
एक दिन वापिस चले जाना है,
मगर सुबह–शाम हम फोन पर,
अपने घर का समाचार अवश्य लेते रहते हैं।

इसी प्रकार
हम भी तो यहाँ भगवान के घर से आए हैं, ना
और एक दिन तो हमें वापिस चले ही जाना है।

राष्ट्रभाषा किसी व्यक्ति या प्रांत की संपति नहीं है, इस पर सारे देश का अधिकार है।

''मेरी नानी'

– वेद प्रकाश, भेषज्ञ

उम्र वहीं पर रुक गई जैसे,
हुई खुदा की महरबानी,
चेहरे पर रौनक सी रहती,
होठों पर मीठी वाणी।
हर गुण जिसमें कूट भरा है,
ऐसी है मेरी नानी,
ऐसी है मेरी नानी।

जब भी जाते हैं उनके घर,
वो प्यार बहुत ही जताती है,
बना–बना कर पकवान वो स्वादिष्ट,
भरपेट हमें खिलाती है।
अंत में जब वो खीर बनाती,
झट मुँह में आता पानी।
हर गुण जिसमें कूट भरा है,
ऐसी है मेरी नानी,
ऐसी है मेरी नानी।

संयम, हिम्मत, विश्वास तुम रखना,
ये बात वो हमें सिखाती है,
अपने शब्दों की दुनियां से,
एक नया संसार दिखाती हैं,
बातें सुनकर लगता उनकी,
नहीं उन–सा कोई है ज्ञानी।
हर गुण जिसमें कूट भरा है
ऐसी है मेरी नानी,
ऐसी है मेरी नानी।

भाई

— खुशबू बत्रा, प्रवर श्रेणी लिपिक

भाई, भईया यह शब्द ही काफी है सहारे के लिए,
आंखों के छलकते पानी–सा होता है भाई,

जब पास होता है तो लड़–झगड़ कर रुलाता है और जब दूर होता है,
तो उसकी याद आंखो में नमी ले आती है।

भाई छोटा हो तो माँ जैसे डांटता है,
और अगर बड़ा हो तो पापा जैसे धमकाता है।

जब छोटे हुआ करते थे तो खूब लड़ते–झगड़ते थे,
और अब बड़े हो गए है तो बात तक करने को तरसते हैं।

मुँह पर कड़वा पर दिल से सच्चा होता है भाई,
पिता सा साया और माँ की खामोशी सा होता है भाई।

अनगिनत भावनाएँ एक ही शख्स में समाई हो,
जैसे, बिल्कुल वैसा होता है भाई।

बहनों के सामने अपने रुतबे को बरकरार रखता है,
अंदर से चाहे कितना ही परेशान हो, पर बाहर से अकड़ता है।

एक गणित की किताब जैसा होता है भाई,
बात चाहे समझ में आए या न आए बस हाँ में हाँ मिलानी पड़ती है,

बाद में काम जो निकलवाना होता है,
इतनी रिश्वत तो बनती है।

अगर कभी कोई बात उसे बुरी लग जाए,
तो बेपर्वाही का दिखावा करता है,

शेर बब्बर शेर है तेरा भाई, उसका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता,
और उसी रात सिसक–सिसक कर रोने की आवाज़ आती है।

दिल टूट जाता है बेचारे का,
बहनों को चोट लग जाए तो मरहम–सा होता है भाई।

भाई ज़िंदगी का वो तोहफा है जो हर किसी को नसीब नहीं होता,
पर जिन्हें नसीब होते हैं वो कभी बदनसीब नहीं होता।

साथ अगर तेरा मिल जाए भाई तो एक बहन दुनिया जीत लेती है,
समाज के सभी दायरों को लाँघ वो अपनी किस्मत चुन लेती है।

पानी के ठहराव–सा होता है भाई,
भाई शब्द को ब्यान कर पाना उतना ही मुश्किल है,

जितना तारों को गिन पाना,
जितना सूरज को छू पाना।

जब उसे पहली बार मुस्कुराते देखा था,
बस तभी समझ गई थी इसके बिना बहुत मुश्किल है जी पाना,

समुंदर–सी गहराई हो जिसके प्यार में,
जो मूँह पर कड़वा हो पर दिल से बहुत सच्चा,

जिसका कोई मोल न हो, वो होता है भाई,
जिसका कोई मोल न हो वो होता है भाई।

हिन्दी दिवस समारोह

क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, चण्डीगढ़ में राजभाषा पखवाड़ा तथा हिन्दी दिवस समारोह का आयोजन

मुख्यालय के निदेशानुसार राजभाषा के प्रचार व प्रसार के उद्देश्य को ध्यान में रखकर क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, चंडीगढ़ में दिनांक 01.09.2020 से 15.09.2020 तक राजभाषा पखवाड़ा मनाया गया। पखवाड़े के आरंभ होने से पहले ही परिपत्र जारी कर राजभाषा पखवाड़े का महत्व बताते हुए सभी अधिकारियों व कर्मचारियों से हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करने व पखवाड़े के दौरान आयोजित की जाने वाली विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं में बढ़–चढ़कर हिस्सा लेने के लिए अनुरोध किया गया था। 01 सितम्बर को ही क्षेत्रीय कार्यालय परिसर में प्रमुख स्थानों पर राजभाषा पखवाड़े के संबंध में 'जांच बिन्दु' तथा मुख्यालय से प्राप्त 'हिंदी भाषा से संबंधित सूक्तियाँ' संबंधी पोस्टर तथा मीडिया स्टैण्डी एवं आकर्षक बैनर लगा दिए गए थे। राजभाषा कार्मिकों ने विभिन्न शाखाओं में संपर्क कर हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग के संबंध में कार्मिकों को सहयोग दिया। राजभाषा पखवाड़े के दौरान काविड–19 महामारी के चलते स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) संबंधी अनुदेशों का अनुपालन करते हुए निम्नानुसार हिन्दी प्रतियोगिताओं का ऑनलाइन आयोजन किया गया :–

क्रमांक	दिनांक	प्रतियोगिता का नाम	प्रतिभागियों की संख्या
1.	01.09.2020	हिन्दी निबन्ध प्रतियोगिता	16
2.	03.09.2020	हिन्दी टिप्पण व आलेखन प्रतियोगिता	37
3.	08.09.2020	राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता	48
4.	10.09.2020	हिन्दी वाक् प्रतियोगिता	15

पखवाड़े के दौरान विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के ऑनलाइन आयोजन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय तथा सभी अधीनस्थ शाखा कार्यालयों के सभी कार्मिकों के व्हाट्स एप नम्बर तथा ई–मेल पहले ही एकत्रित कर लिए गए तथा विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के प्रतिभागियों को माइक्रोसॉफ्ट टीम व गूगल फार्म के माध्यम से प्रश्न पत्र भेजे गए। ऑनलाइन प्रतियोगिताओं के आयोजन तथा इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने संबंधी अनुदेशों का व्यापक प्रचार किया गया। प्रतिभागियों के उत्साहवर्धन के लिए प्रतियोगिताओं के आयोजन से पहले एक मॉक पेपर भी गूगल फार्म के माध्यम से लिया गया ताकि प्रतिभागियों की झिझक दूर की जा सके। माइक्रोसॉफ्ट टीम व व्हाट्स एप के माध्यम से प्रश्न पत्र सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को भेजे गए जिस कारण क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ के अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ–साथ क्षेत्रीय कार्यालय, चंडीगढ़ के अधीनस्थ शाखा कार्यालयों के कार्मिकों ने कार्यालय में अपनी–अपनी सीट पर बैठे हुए तथा कुछ कार्मिकों ने वर्क एट होम होने के कारण घर से ही इन प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया। गूगल फार्म के माध्यम से प्रतियोगिताओं की विशेषता यह रही कि प्रतियोगियों को सबमिट बटन दबाने के साथ ही उन्हें अपने प्राप्तांकों का पता चल गया। साथ ही सही उत्तरों के बारे में जानकारी भी उपलब्ध हो गई। प्रतियोगिता की समाप्ति पर गूगल फार्म की सहायता से ही समेकित परिमाण भी तत्काल ही घोषित कर दिए गए। इस बार प्रतियोगिताओं में प्रतियोगियों की संख्या काफी अच्छी रही। विजेता प्रतियोगियों की सूची निम्नानुसार है:–

हिंदी निबन्ध प्रतियोगिता दिनांक : 01.09.2020	
क्र नाम व पदनाम (श्री/सुश्री)	**पुरस्कार**
1. अमित बहादुर, सहायक	प्रथम पुरस्कार
2. मनीषा, प्रवर श्रेणी लिपिक	द्वितीय पुरस्कार
3. पुनीत अरोड़ा, प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय पुरस्कार
4. भारत भूषण वालिया, सहायक	प्रोत्साहन पुरस्कार–1
5. एल.एन.मीणा, सहायक निदेशक	प्रोत्साहन पुरस्कार–2

हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता दिनांकः 03.09.2020	
क्र नाम व पदनाम (श्री/सुश्री)	**पुरस्कार**
1. मनीषा, प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रथम पुरस्कार
2. कुसुम लता, अधीक्षक	द्वितीय पुरस्कार
3. रजनीश चौधरी, उप निदेशक	तृतीय पुरस्कार
4. कृतिका शर्मा, प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन पुरस्कार–1
5. अमित बहादुर, सहायक	प्रोत्साहन पुरस्कार–2

राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता दिनांकः 08.09.2020	
क्र नाम पदनाम (श्री/सुश्री)	**पुरस्कार**
1. प्रवीण कुमार, प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रथम पुरस्कार
2. प्रेम वल्लभ, अवर श्रेणी लिपिक	द्वितीय पुरस्कार
3. सुनील कुमार, प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय पुरस्कार
4. कृतिका शर्मा, प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन पुरस्कार–1
5. अजीत कुमार सिंह, अधीक्षक	प्रोत्साहन पुरस्कार–2

हिंदी वाक् प्रतियोगिता दिनांकः 10.09.2020	
क्र नाम पदनाम (श्री/सुश्री)	**पुरस्कार**
1. अजीत कुमार सिंह, अधीक्षक	प्रथम पुरस्कार
2. संजय कुमार दास, अधीक्षक	द्वितीय पुरस्कार
3. राजीव कुमार दीक्षित, अधिशाषी अभियन्ता	तृतीय पुरस्कार
4. भारत भूषण वालिया, सहायक	प्रोत्साहन पुरस्कार–1
5. रजनीश चौधरी, उप निदेशक	प्रोत्साहन पुरस्कार–2

क्रोध एक तरह का पागलपन है।

हिन्दी दिवस समारोह

अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक श्री आर. गुनसेकरन की अध्यक्षता में दिनांक 14.09.2020 को हिन्दी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। क्षेत्रीय कार्यालय, चण्डीगढ़ के सभाकक्ष में सामाजिक दूरी संबंधी नियमों तथा मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) संबंधी अनुदेशों का अनुपालन करते हुए एक सादे समारोह का आयोजन किया गया। सभाकक्ष में केवल पुरस्कार विजेताओं तथा कार्यालय के कुछेक गणमान्य अधिकारियों को ही आमंत्रित किया गया था। हिंदी दिवस समारोह का ऑनलाइन प्रसारण किया गया तथा कार्यालय व अधीनस्थ शाखा कार्यालयों के कार्मिकों को माइक्रोसॉफ्ट टीम के माध्यम से जोड़ा गया। समारोह का शुभारंभ पंचदीप प्रज्जवलन से हुआ। अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक श्री आर. गुणसेकरन तथा गणमान्य अधिकारियों द्वारा पंचदीप प्रज्जवलित किया गया। इसके उपरांत श्रीमती कृष्णा कुमारी, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी, सुश्री सुमन शर्मा, सहायक, सुश्री नेहा भारद्वाज, प्रवर श्रेणी लिपिक व सुश्री कविता, प्रवर श्रेणी लिपिक द्वारा ईश वंदना 'ए मालिक तेरे बंदे हम, ऐसे हों हमारे कर्म' प्रस्तुत की गई। प्रार्थना गान के पश्चात् श्री रामलाल, सहायक निदेशक द्वारा अध्यक्ष महोदय का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया गया।

डॉ. सुगीत टंडन, चिकित्सा सतर्कता अधिकारी ने हिंदी दिवस के अवसर पर जारी माननीय गृह मंत्री श्री अमित शाह जी का संदेश पढ़कर सुनाया। तत्पश्चात् डॉ. अमनदीप हस्तीर, राज्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा महानिदेशक महोदय की अपील को पढ़कर सुनाया गया। सभी ने इसे ध्यानपूर्वक संज्ञान में लिया। तत्पश्चात् श्री राजेश शर्मा, उप निदेशक (राजभाषा) ने राजभाषा शाखा द्वारा वर्ष के दौरान संचालित विभिन्न क्रियाकलापों तथा क्षेत्रीय कार्यालय, चण्डीगढ़ में वर्ष 2019–20 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन की स्थिति व उपलब्धियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की।

क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब के कर्मचारियों द्वारा इस अवसर पर एक संक्षिप्त सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया। सुश्री नेहा भारद्वाज, प्रवर श्रेणी लिपिक द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान मंच का संचालन किया गया। सांस्कृतिक कार्यक्रम का शुभारंभ श्री विवेक कौशल, प्रवर श्रेणी लिपिक द्वारा प्रस्तुत गीत से किया गया। तत्पश्चात हिन्दी प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक महोदय द्वारा पुरस्कार प्रदान किए गए तथा हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करने पर अंतर्शाखायी राजभाषा चल शील्ड इस बार वित्त एवं लेखा–2 शाखा को प्रदान की गई जिसे श्रीमती सीमा रावत, शाखाधिकारी तथा शाखा के अन्य कार्मिकों ने ग्रहण किया। श्री जितेन्द्र मूंड, आई.टी. प्रबंधक को भी पखवाड़े के दौरान माइक्रोसॉफ्ट टीम व गूगल फार्म के माध्यम से विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के आयोजन तथा हिंदी दिवस समारोह के ऑनलाइन प्रसारण में सक्रिय सहयोग प्रदान करने के लिए प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। इस अवसर पर अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक द्वारा सभी पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी गई।

तत्पश्चात् श्री दिनेश सिंह, सचिव, एसिक कर्मचारी संघ, पंजाब, श्री पंकज शर्मा, प्रधान, एसिक कर्मचारी संघ, पंजाब, श्री रजनीश चौधरी, सचिव, एसिक अधिकारी संघ, क्षेत्रीय कार्यालय, पंजाब, श्री अजीत सिंह अधीक्षक, श्री संजय दास, अधीक्षक तथा श्री अमित बहादुर, सहायक ने इस अवसर पर अपने विचार रखे। सभी वक्ताओं द्वारा वैश्विक महामारी के कारण उत्पन्न विकट परिस्थितियों को एक नए प्रयोग द्वारा इसे सुअवसर में बदलते हुए सफलतापूर्वक ऑनलाइन प्रतियोगिताएं आयोजित करवाने के लिए श्री राजेश शर्मा, उप निदेशक (राजभाषा) तथा राजभाषा शाखा की प्रशंसा की तथा प्रतियोगिताओं के सफल आयोजन के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने आग्रह किया कि इस माध्यम को भविष्य में भी जारी रखा जाए।

अपर आयुक्त–सह–क्षेत्रीय निदेशक ने इस अवसर पर अपने उद्‌गार व्यक्त करते हुए कहा कि श्री राजेश शर्मा, उप निदेशक (रा.भा.) के कुशल मार्गदर्शन में कर्मचारियों व अधिकारियों को हिन्दी का प्रयोग करने में हर प्रकार से प्रोत्साहित किया जा रहा है। राजभाषा नीति के कार्यान्वयन में राजभाषा शाखा के कार्मिकों का समर्पण एवं प्रयास अत्यंत सराहनीय है। उन्होंने सभी कर्मचारियों व अधिकारियों से पुनः आग्रह किया कि वे अपना सम्पूर्ण कार्य हिन्दी में ही करें तथा अपने स्तर पर राजभाषा संबंधी नियमों का अनुपालन सुनिश्चित करें।

धन्यवाद ज्ञापित करते हुए श्रीमती सीमा रावत, सहायक निदेशक ने समारोह के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के सहयोग की सराहना की। समारोह के अंत में सभी को अल्पाहार वितरित किया गया तथा राष्ट्रगान के साथ समारोह का समापन किया गया।

हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ

जिसने स्वयं को वश में कर लिया उसकी जीत को देवता भी हार में नहीं बदल सकते।

हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ

हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ

हिन्दी दिवस समारोह की झलकियाँ

गतिविधियाँ कैमरे की नज़र से

हिन्दी कार्यशालाएं

कार्यालय में लोहड़ी का आयोजन

महिला दिवस कार्यक्रम की झलकियाँ

खेलकूद सितारे

व्यक्ति अपने कार्यों से महान होता है, अपने जन्म से नहीं।

खेलकूद सितारे

Employees' State Insurance Corporation, Government of India
6 Feb at 5:06pm ·

दिनांक 05.02.20 से 07.02.20 तक कोलकाता से आयोजित ए. आइ. पी. एस. एस.पी.बी (आल इंडिया पब्लिक सैक्टर) एथलेटिक्स प्रतियोगिता में ESIC की तरफ से खेलते हुए श्री सुरेंद्र सिंह,सहायक ,क्षेत्रीय कार्यालय ,चंडीगढ़, ने 1500 मीटर में तृतीय स्थान प्राप्त करते हुए कांस्य पदक जीता। ज्ञात रहे कि इस प्रतियोगिता में नैशनल चैंपियन एथलीट भी भाग ले रहे थे,जिनको कड़ी टक्कर देते हुए श्री सुरेंद्र सिंह ने 1500 मीटर में कांस्य पदक जीत कर ESIC का नाम रोशन किया।

सतलुज धारा

2020-21

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

क) ई–पत्रिकाः
https://tinyurl.com/wpvjj4ab

ख) पीडीएफः
https://tinyurl.com/vdtswjxd

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

ई–पत्रिका

पीडीएफ