

# सुश्रुत 2025-26 भारती

द्वितीय अंक



**कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल**  
औद्योगिक क्षेत्र, फेस-2, चंडीगढ़ - 160002



13<sup>th</sup> उत्तर अंचल खेल-कूद प्रतियोगिताओं में महिला एकल वर्ग टेबल टेनिस प्रतियोगिता में श्रीमती सविता डोभाल, सहायक निदेशक ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, चंडीगढ़ की दूसरी छमाही बैठक में कार्यालय के कर्मचारियों को पुरस्कृत किया गया।





## संरक्षक



निखिल कुमार हाँसदा  
चिकित्सा अधीक्षक

## संपादक



सविता डोभाल  
सहायक निदेशक (प्रभारी राजभाषा)

## सह-संपादक



सीमा रावत  
सहायक निदेशक



अश्वनी कुमार  
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी



नेहा शर्मा  
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

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।

## कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल

औद्योगिक क्षेत्र, फेस-2, चंडीगढ़ - 160002



## अनुक्रमणिका

| क्र. | विषय  | रचनाकार/संदर्भ श्री/श्रीमती/सुश्री | पृष्ठ |
|------|---|------------------------------------|-------|
| 1.   | संदेश   | महानिदेशक                          | 1     |
| 2.   | संदेश   | बीमा आयुक्त (राजभाषा)              | 2     |
| 3.   | संदेश   | निदेशक (राजभाषा)                   | 3     |
| 4.   | संरक्षक की कलम से...                              | निखिल कुमार हाँसदा                 | 4     |
| 5.   | संपादक की कलम से...                               | सविता डोभाल                        | 5     |
| 6.   | बीमाकृत व्यक्ति की कलम से                         | विरेंद्र कुमार राय                 | 6     |
| 7.   | राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस                           | डॉ. ममता गौड़                      | 7     |
| 8.   | स्वतंत्रता दिवस एवं गणतंत्र दिवस                  | कैमरे की नजर से                    | 8     |
| 9.   | राष्ट्रीय खेल दिवस                                | नेहा शर्मा                         | 9-10  |
| 10.  | विश्वकर्मा दिवस                                   | रिपोर्ट                            | 11    |
| 11.  | नर्सरी वार्ड का नवीनीकरण...                       | गिरधारी यादव                       | 12    |
| 12.  | वंदे मातरम् 150 वर्ष                              | रिपोर्ट                            | 13    |
| 13.  | स्वच्छता अभियान, श्रमदान                          | कैमरे की नजर से                    | 14    |
| 14.  | हमारा अंतर्राष्ट्रीय खेल सितारा                   | खेल-कूद                            | 15    |
| 15.  | 13वीं उत्तर अंचल खेल-कूद प्रतियोगिता              | खेल-कूद                            | 15    |
| 16.  | हिंदी कार्यशाला, पुस्तक प्रदर्शनी, रक्त-दान शिविर | कैमरे की नजर से                    | 16    |
| 17.  | केरल ... एक संस्मरण                               | सविता डोभाल                        | 17-19 |
| 18.  | मेरी लेह-लद्दाख यात्रा-संस्मरण                    | सीमा रावत                          | 20-22 |
| 19.  | आखिर क्या है सही, यह कोई मुझे बतलाए               | पंकज रानी                          | 23    |
| 20.  | झूठी तारीफ  | सविन्दर सिंह भट्टी                 | 23    |
| 21.  | पर्यावरण और सामाजिक जिम्मेदारी                    | लोकेंद्र सिंह                      | 24-25 |
| 22.  | संतुलित आहार                                      | नीति गुप्ता                        | 26    |
| 23.  | मानव का प्रकार                                    | नेहा शर्मा                         | 26    |
| 24.  | हिंदी भाषा की भूमिका...                           | सिम्ली बी. सुम्बरिया               | 27-28 |
| 25.  | जरूरी है क्या?                                    | ममता कुमारी                        | 29    |
| 26.  | बिहार दिवस  | सुजीत कुमार                        | 29    |
| 27.  | उन्नत राष्ट्र                                     | विशाल कुमार                        | 30    |
| 28.  | नदी के दो किनारे                                  | अर्जुन                             | 31-32 |
| 29.  | बच्चों को बाप दिखाई नहीं देता,                    | मोनिका खुल्लर                      | 33    |
| 30.  | माँ की ममता                                       | इन्द्रजीत                          | 33    |
| 31.  | आयुर्वेद से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता           | डॉ. पूजा मजोत्तरा                  | 34-35 |
| 32.  | बे-रोजगारी  | अश्वनी कुमार                       | 36    |
| 33.  | नागरिक बोध: एक राष्ट्रीय चिंतन                    | प्रभात                             | 37-38 |
| 34.  | घर लौटते पाँव                                     | रमेश कुमार                         | 39    |
| 35.  | भारत की नई श्रम संहिताएं                          | नेहा शर्मा                         | 40-41 |
| 36.  | मेहमान  | गरिमा सप्रु                        | 42-43 |
| 37.  | विक्रम बत्रा (कारगिल शेरशाह)                      | डॉक्टर मनीष गोयल                   | 43    |
| 39.  | ईएसआईसी के इंजीनियर बिना टोपी के असली हीरो        | वृजमोहन कुमावत                     | 44-45 |
| 39.  | राजभाषा पखवाड़ा                                   | एक रिपोर्ट                         | 46-50 |
| 40.  | चित्रकला  | नौनिहाल                            | 51    |



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



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

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



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

## संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल, रामदरबार, चंडीगढ़ द्वारा हिंदी गृह पत्रिका 'सुश्रुत भारती' के वर्ष 2025-26 अंक का प्रकाशन किया जाना, सुखद है। राजभाषा के प्रचार-प्रसार को उत्तरोत्तर गतिशील बनाए रखने के लिए संपादक मंडल का यह प्रयास सराहनीय है।

हिंदी हमारे विचारों और भावनाओं की सटीक अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है। यह राजभाषा हिंदी के प्रति निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का लगाव ही है कि वे पत्रिका 'सुश्रुत भारती' के माध्यम से अपने विचारों की रचनात्मक और सृजनात्मक प्रतिभा को मुखरित कर रहे हैं। साथ ही, इससे निगम में हिंदी के प्रचार-प्रसार को गति मिलती है और हिंदी के प्रति रुचि एवं लगन का भाव उत्पन्न होता है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के संवर्धन एवं परिष्कार की संकल्पना को साकार करने में सहायक सिद्ध होगी।

इस प्रकाशन से जुड़े समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों, रचनाकारों तथा संपादक मण्डल को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं!

(अशोक कुमार सिंह)



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



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

रत्नेश कुमार गौतम  
बीमा आयुक्त (राजभाषा)



अ.शा.पत्र: ए-49/17/3/2016-रा.भा.  
दिनांक : 09 दिसंबर, 2025

## संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल, रामदरबार, चंडीगढ़ अपनी विभागीय हिंदी गृह पत्रिका 'सुश्रुत भारती' के वर्ष 2025-26 का प्रकाशन करने जा रहा है, यह जानकर प्रसन्नता हुई।

भारतीय आरोग्य परम्परा के प्रणेता महर्षि 'सुश्रुत' की प्रेरणा और राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति निष्ठाभाव, दोनों के संयोग से लाभार्थियों की सेवा का संकल्प प्रेरणादायक है। हिंदी गूढ़ विचारों को अभिव्यक्त करने और समझने में सरल है। हिंदी ने देश की विविधता में एकता स्थापित करने, सामाजिक समरसता को सुदृढ़ करने और राष्ट्रीय चेतना को प्रबल करने में हमेशा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इससे दैनंदिन कार्यालयी कामकाज सरलता से करने में सहायता मिलती है।

मुझे विश्वास है कि यह प्रकाशन आपके कार्यालय के कार्मिकों में राजभाषा के प्रति रुचि बढ़ाएगा और उनकी सृजनात्मकता को प्रोत्साहित भी करेगा।

पत्रिका के प्रकाशन के लिए संपादक मंडल को शुभकामनाएं।

(रत्नेश कुमार गौतम)



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



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

श्याम सुंदर कथूरिया  
निदेशक (राजभाषा)



अ.शा.प. : ए-49/17/9/2025-रा.भा.  
दिनांक : 04 दिसंबर, 2025

## संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल, रामदरबार, चंडीगढ़ की हिंदी पत्रिका 'सुश्रुत भारती' के वर्ष 2025-26 अंक का प्रकाशन राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में बड़े गौरव का विषय है।

हिंदी पूरे देश को राष्ट्रीय एकता के सूत्र में बांधकर रखने में अहम भूमिका अदा कर रही है। हिंदी केवल एक भाषा नहीं है, अपितु विविधताओं से भरे इस राष्ट्र में यह एक कड़ी का काम भी करती है। यह सामाजिक आदान-प्रदान में भी एक सशक्त संपर्क की भाषा है।

निगम इकाइयों में हिंदी गृह पत्रिका प्रकाशन से, वहां के कार्मिकों को अपने विचारों, लेखन और रचनात्मकता प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है। यह सरकारी कामकाज के संदर्भ में संप्रेषण कौशल बढ़ाने में सहायक होती है।

आशा है कि पत्रिका की सामग्री सभी पाठकों के लिए लाभप्रद सिद्ध होगी और अन्य कार्मिकों के लिए प्रेरणास्रोत भी बनेगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं।

श्याम सुंदर कथूरिया)

## संरक्षक की कलम से...



मेरे संरक्षण में कार्यालय की गृह पत्रिका 'सुश्रुत भारती' का यह अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अतीव हर्ष की अनुभूति हो रही है। किसी कार्यालय की गृह पत्रिका निस्संदेह उस कार्यालय की गतिविधियों/क्रियाकलापों तथा क्षेत्र विशेष के लोगों के सांस्कृतिक व सामाजिक चिंतन का प्रतिबिंब होती है। अस्पताल कार्यालय में अधिकांश कार्मिक हिंदी को अच्छे से पढ़, लिख व समझ सकते हैं या यूँ कह सकते हैं कि हिंदी भाषी हैं तथा कार्यालयीन कार्य हिंदी में ही निष्पादित करते हैं। चिकित्सक होने के नाते स्पष्ट है कि मेरी शिक्षा का माध्यम अंग्रेजी रहा है और मेरी मातृभाषा भी संथाली है। निगम में आने के बाद ही मैंने हिंदी को विधिवत् सीखा और मैंने पाया कि हिंदी एक सरल व सहज भाषा है। मैं अपना अधिकांश कार्यालयीन कार्य हिंदी में कर स्वयं को गौरवान्वित समझता हूँ। वैसे भी अस्पताल अपने हितलाभार्थियों को चिकित्सा सुविधाएं प्रदान करता है। स्पष्ट है कि किसी व्यक्ति का बेहतर इलाज एक चिकित्सक तभी कर पाएगा, जब वह उसकी भाषा को अच्छे से समझ पाएगा। मेरा मत है कि अंग्रेजी अब केवल धारणा की भाषा है उसे हमें अपनी धारणा से निकालना होगा। हमारी राजभाषा हिंदी में वह सामर्थ्य है कि वह सभी प्रांतीय भाषाओं को जोड़ने व उनके विकास में अहम् भूमिका निभा सकती है।

हमारे कार्यालय में तैनात सभी अधिकारी व कर्मचारी राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के प्रति सदैव सजग रहे हैं। 'ख' क्षेत्र में स्थित होने के उपरांत भी कार्यालय में राजभाषा हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग कार्यालयीन कामकाज में हो रहा है।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि कार्यालय 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 गंभीरता से अनुपालन करेंगे।

आशा करता हूँ कि 'सुश्रुत भारती' का यह अंक अपने प्रबुद्ध पाठकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। पाठकों के अनमोल विचार हमारे प्रेरणास्रोत हैं, जिनका हमें बेसब्री से इंतजार रहेगा। आपकी प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा में.....

निखिल कुमार हाँसदा  
चिकित्सा अधीक्षक

## संपादक की कलम से...



भारतीय संस्कृति को बहुरंगी सौंदर्य प्रदान करने में यहाँ की भाषाओं का अमूल्य योगदान रहा है। सभी प्रांतीय भाषाएँ भारत की सांस्कृतिक चेतना की मंजूषा हैं। प्रांतीय भाषाएँ भारतीय संस्कृति की संवाहिका होने के साथ-साथ अपनी क्षेत्रीय विशेषताओं के रस-रंग से सराबोर हैं। भाषा जिस सांस्कृतिक विरासत में जन्म लेती है, उसी विरासत को पीढ़ी-दर-पीढ़ी पहुँचाने का कार्य भी करती है।

आजादी के बाद सभी प्रांतीय भाषाओं तथा अपनी सभ्यता और संस्कृति को सुरक्षित रखने के लिए हमें एक ऐसी भाषा की आवश्यकता आन पड़ी जो जनमानस की भाषा हो, सरल, सुबोध और मधुर हो तथा जिसमें सभी भाषाओं को आत्मसात करने के साथ-साथ उनको विकसित करने की क्षमता भी हो ताकि हम अपने विचारों व चिंतन को परस्पर साझा कर सकें तथा देश को एकता के सूत्र में बाँध सकें। हमारी राजभाषा हिंदी में ये सारे गुण विद्यमान हैं। भारत का इतिहास हमें बताता है कि मंगोल, मुगल तथा अंग्रेज आदि भारत आए तथा भारतीय संस्कृति में रच बस गए। ठीक इसी प्रकार भाषाओं का भी आदान-प्रदान हुआ तथा हिंदी ने अपने ढंग से सभी भाषाओं के शब्द ग्रहण किए तथा समृद्ध होती गई। वैसे तो विश्व में कोई ऐसी भाषा नहीं है जिसमें हम कुछ कहना चाहें और कह ना सकें। यह हमारे लिए भी शर्मिंदगी का विषय बन जाता है, जब हम कहते हैं कि अमुक विषय वस्तु को हिंदी में निष्पादित नहीं किया जा सकता। भाषा राष्ट्र की अस्मिता होती है, उसी भाषा के मूल में उसका विकास भी निहित होता है। अपनी भाषा में मूल लेखन सदैव सरल, सहज एवं प्रभावशाली होता है।

गृह पत्रिका 'सुश्रुत भारती' का भी यह प्रयास रहा है कि कार्यालय की वर्षभर की समस्त गतिविधियों को प्रतिबिंबित करने के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों को हिंदी में मूल लेखन के लिए प्रेरित किया जाए।

मैं, संपादक मण्डल का गृह पत्रिका 'सुश्रुत भारती' के वर्ष 2025-26 अंक के संपादन के लिए अपना सक्रिय योगदान देने के लिए हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ। मैं उन सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के प्रति भी आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने पत्रिका के लिए अपनी बहुमूल्य रचनाएं दी हैं।

आशा है कि 'सुश्रुत भारती' का यह अंक समस्त पाठकवृंद की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा तथा भविष्य में भी आपका अमूल्य मार्गदर्शन हमें यूँ ही मिलता रहेगा। आपके बहुमूल्य विचार हमारे लिए प्रेरणा का स्रोत हैं जिनका हमें सदैव इंतजार रहता है।

सविता डोभाल  
सहायक निदेशक

## बीमाकृत व्यक्ति की कलम से

- विरेन्द्र कुमार राय

एसिक बीमा संख्या 2417506734



मैं विरेन्द्र कुमार राय एसिक बीमा संख्या 2417506734 जय भारत इंडस्ट्रीज, रायपुर रानी रोड, बरवाला में कार्यरत हूँ। मैं इस फैक्टरी में सुपरवाइजर के पद पर तैनात हूँ। कर्मचारी राज्य बीमा निगम मेरे लिए एक वरदान साबित हुआ जब मैंने इसकी सेवाएँ ली। बात जनवरी 2025 की है जब अचानक मेरे दाएँ पैर के घुटने में दर्द होने लगा। घुटने का यह दर्द प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा था। मैं दर्द से काफी परेशान रहने लगा। कई बार तो ऐसा लगता था कि अब फैक्टरी में काम करना मेरे लिए बहुत मुश्किल होगा। फैक्टरी में काम करने वाले अन्य साथियों के साथ भी मैंने अपने घुटने के दर्द को लेकर कई बार बातें की। एक दिन मेरी फैक्टरी के प्रबंधक श्री मैनपाल शर्मा से भी मेरी अपने दर्द को लेकर बात हुई। उन्होंने मुझे कर्मचारी राज्य बीमा निगम औषधालय, सैक्टर-19, पंचकूला में अपना चेकअप करवाने की सलाह दी।

उनके कहने पर मैं अगले दिन ही पंचकूला, सैक्टर-19 स्थित औषधालय में अपना चेकअप करवाने के लिए चला गया। वहाँ पर तैनात डॉक्टर ने मेरे दाएँ घुटने की अच्छे से जाँच कर मुझे सलाह दी कि आपके घुटने में ज्यादा समस्या है। इसका इलाज यहाँ संभव नहीं है। हम आपको कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ भेज रहे हैं। वहाँ आप हड्डी रोग विभाग में अपनी जाँच करवा लो।

उनके द्वारा दिए गए रेफर पर्चे को लेकर मैं अगले दिन कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, राम दरबार में पहुँच गया। वहाँ पर मैंने डॉ. विकास उम्मत जी से अपना चेकअप करवाया। मेरा चेकअप करने के बाद डॉक्टर साहब ने मुझे बताया कि आपके घुटने में काफी गैप आ गया है। इसी कारण आपको यह दर्द रहता है। आपके दाएँ पैर का घुटना बदलना पड़ेगा। मैं यहाँ अस्पताल में आपका ऑपरेशन कर दूँगा। डॉक्टर विकास के मधुर व्यवहार व उनकी सलाह पर मैं एडमिट हो गया। मुझे अच्छी तरह याद है कि वह 27 जनवरी का दिन था जब मुझे दाखिल किया गया और 5 फरवरी को मेरे घुटने का ऑपरेशन हुआ। डॉक्टर साहब ने मुझे बताया कि ऑपरेशन सफल रहा। कुछ दिनों के बाद मैं थोड़ा-बहुत चलने-फिरने भी लग गया था। मेरी अस्पताल से छुट्टी होने वाली थी, परन्तु छुट्टी से पहले ही, जब एक दिन मैं अपने बेड से उठकर वॉशरूम में गया तो दुर्भाग्य से वहाँ जाते ही मेरा पैर फिसल

गया और मैं दाएँ घुटने के बल नीचे गिर गया। गिरते ही, मेरे सारे टांके खुल गए और उसमें से बहुत खून बहने लगा। जैसे ही मैंने वहाँ रोना चिल्लाना शुरू किया तो तुरंत अस्पताल स्टाफ ने आकर मुझे देखा और मुझे स्ट्रेचर पर लेटाकर मेरे बेड तक ले गए। तुरंत डॉक्टर विकास उम्मत को मेरी हालत की सूचना दी गई। डॉक्टर साहब सूचना मिलते ही वहाँ मेरे पास पहुँचे और उन्होंने मेरा हाल देखा।



उन्होंने बताया कि आपके सारे टांके खुल गए हैं। उन्होंने स्टाफ को मुझे ऑपरेशन थिएटर में ले जाने के लिए कहा और दोबारा

ऑपरेशन किया गया। होश आने पर डॉक्टर साहब ने मुझे कहा कि चिंता की कोई बात नहीं है। सब ठीक हो गया है। जब तक आप अच्छी तरह से ठीक नहीं होंगे तब तक आपको अस्पताल में ही रहना होगा क्योंकि इन्फेक्शन का खतरा है। अच्छी तरह से ठीक होने पर ही मुझे छुट्टी दी गई। मैं अब चलने-फिरने में अच्छी तरह से सक्षम हूँ। वास्तव में ई.एस.आई.सी. ने मुझे एक नई जिंदगी दी। वहाँ तैनात डॉक्टरों द्वारा बहुत अच्छी तरह से मेरा इलाज किया गया।

मैं कर्मचारी राज्य बीमा निगम के द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में अपने अनुभव के आधार पर यह मानता हूँ कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम सही मायनों में हम जैसे व्यक्तियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

मैं कर्मचारी राज्य बीमा निगम व निगम अस्पताल में तैनात स्टाफ का भी उनकी सेवाओं के लिए दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ।



## राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस

- डॉ. ममता गौड  
उप चिकित्सा अधीक्षक



चिकित्सा केवल एक पेशा नहीं, बल्कि मानवता की सबसे बड़ी सेवा है। हर साल चिकित्सकों के समर्पण और योगदान को सम्मान देने के लिए राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस मनाया जाता है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि चिकित्सक हमारे जीवन के रक्षक हैं। उनका योगदान हर सीमा से परे है। इसी भावना के साथ कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, चण्डीगढ़ में 01 जुलाई 2025 को एक सादे समारोह में ओपीडी समय के उपरांत कार्यालय के सभाकक्ष में सायं 3:00 बजे चिकित्सा अधीक्षक डॉ. निखिल कुमार हाँसदा की अध्यक्षता में राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस मनाया गया। चिकित्सा अधीक्षक महोदय ने सर्वप्रथम एकत्रित सभी चिकित्सकों को राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस की शुभकामनाएँ दी।

इस अवसर पर उन्होंने कहा कि आज मुझे राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के बारे में बात करते हुए खुशी और गर्व हो रहा है क्योंकि यह दिन जीवन के नायकों - चिकित्सकों को समर्पित है। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस भारत के महान चिकित्सक और पश्चिम बंगाल के दूसरे मुख्यमंत्री डॉ. बी.सी. रॉय की याद में मनाया जाता है। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस मनाने का उद्देश्य है कि मानवता के प्रति हम अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन करें। यह एक पुनीत कार्य है और हमारा सौभाग्य है कि हमें पीड़ित मानवता की सेवा का अवसर प्राप्त हुआ है। अतः मरीजों की सेवा ही हमारा ध्येय होना चाहिए। मुझे अस्पताल में तैनात सभी डॉक्टरों पर गर्व है कि सभी डॉक्टरों अपने दायित्वों का निष्ठापूर्वक निर्वहन कर रहे हैं। सेवा, संवेदना और

समर्पण ही इस पेशे की आत्मा हैं। उन्होंने कहा कि एक चिकित्सक केवल एक रोगी का उपचार ही नहीं करता बल्कि वह उसकी पीड़ा के अंधकार में उसके लिए आशा की किरण भी बनता है। इसलिए हमें हर परिस्थिति में अपने दायित्व का निर्वहन करना होता है।

इस अवसर पर उप चिकित्सा अधीक्षक डॉ. ममता गौड ने भी सभी चिकित्सकों को राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस की शुभकामनाएँ दी। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि डॉक्टर स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की रीढ़ हैं। चाहे कोई छोटी-मोटी बीमारी से पीड़ित हो या गंभीर, इलाज और सलाह के लिए, हम डॉक्टरों पर ही भरोसा करते हैं। यह दिन समाज को याद दिलाता है कि चिकित्सक हमेशा मरीजों के इलाज के लिए तटस्थ होकर खड़े रहते हैं। यह दिन चिकित्सकों के अथक प्रयासों, निःस्वार्थ

समर्पण और समाज के प्रति उनकी अमूल्य सेवाओं की सराहना करने के एक विशेष अवसर के रूप में भी मनाया जाता है। इस अवसर पर उन्होंने अपील की कि हम सभी अपने कार्य एवं दायित्वों के प्रति सदैव समर्पण की भावना से अपने कर्तव्यों का निर्वहन करें। इस अवसर पर अन्य चिकित्सकों द्वारा भी अपने उद्गार व्यक्त किए गए।

अंत में, चिकित्सा अधीक्षक महोदय द्वारा इस अवसर पर केक काटा गया तथा सभी को मिठाइयाँ तथा केक वितरण किया गया। सभी चिकित्सकों द्वारा एक-दूसरे को राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस की शुभकामनाएँ दी गईं। सभी के लिए मंगलकामनाओं के संकल्प के साथ समारोह का समापन किया गया।

१७०१०१०१०१



## स्वतंत्रता दिवस एवं गणतंत्र दिवस (कैमरे की नजर से)



## राष्ट्रीय खेल दिवस 29 अगस्त 2025

- नेहा शर्मा  
(कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी)



राष्ट्रीय खेल दिवस मेजर ध्यानचंद की जयंती पर मनाया जाता है। उनका जन्म 29 अगस्त, 1905 को हुआ था। फील्ड हॉकी के सर्वकालिक महान खिलाड़ी के रूप में पहचाने जाने वाले ध्यानचंद दूसरे विश्व युद्ध से पहले 1929 से 1936 तक ओलंपिक में अपना दबदबा बनाने वाली भारतीय हॉकी टीम का हिस्सा रहे। वह भारतीय हॉकी प्लेयर थे, जिन्होंने भारत की



कप्तानी की और 1928, 1932 और 1936 में ओलंपिक खेलों में गोल्ड मेडल दिलाया। उनका खेल इतना प्रभावशाली था कि विरोधी टीम के खिलाड़ी भी उनके आगे नतमस्तक हो जाया करते थे। कहते हैं, जब मेजर ध्यानचंद हॉकी स्टिक थामते थे, तो गेंद खुद-ब-खुद गोलपोस्ट की राह पकड़ लेती थी। उनके खेल में जादू था, जो ना सिर्फ मैदान में विरोधियों को चौंकाता, बल्कि पूरे भारत को एक नई पहचान देता है। उनकी याद में राष्ट्रीय खेल दिवस 2012 से मनाया जा रहा है।

साल 2025 का राष्ट्रीय खेल दिवस कुछ खास है, क्योंकि इस बार इसकी थीम है- 'एक घंटा, खेल के मैदान में'। खेल अब सिर्फ जीतने का जरिया नहीं रहा, बल्कि समाज को एकजुट करने का साधन बन रहा है।

खेल हमें सिखाता है कि भले ही हमारी भाषा, धर्म, रंग या विचार अलग हो, लेकिन मैदान में हम सब एक जैसे हैं और इसी संदेश के साथ 'Fit India Mission' का तीन दिवसीय जन आंदोलन, 29 अगस्त से 31 अगस्त तक देशभर में चलाया गया। इसका खास अभियान है- हर दिन, सिर्फ एक घंटा अपने शरीर और स्वास्थ्य को दीजिए।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल में भी इस वर्ष खेल दिवस का जोश देखने लायक था। 29 अगस्त से 31 अगस्त तक तीन दिवस चलाए गए इस खेल महोत्सव में सभी ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस दौरान निम्नलिखितानुसार प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया-

| दिनांक     | प्रतियोगिताओं के नाम               |
|------------|------------------------------------|
| 29/08/2025 | शतरंज, टेबल-टेनिस और बैडमिंटन      |
| 30/08/2025 | लेमन-रेस, टग ऑफ वार, प्लैंक चैलेंज |
| 31/08/2025 | 'संडे ऑन साइकिल' इवेंट             |

इस दौरान सभी प्रतिभागियों ने अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए शपथ ली, खेलों के महत्व को जाना तथा स्वास्थ्य के प्रति सजगता दिखाई। सभी प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दिया गया- कपिल देव एवं सुनील गावस्कर। व्यक्तिगत खेलों के विजेताओं को मेडल एवं सामूहिक खेलों की विजेता टीम को ध्यानचंद ट्रॉफी से पुरस्कृत किया गया।

## खेल प्रतियोगिताओं के परिणाम इस प्रकार रहे:-

| क्रम सं० | प्रतियोगिता का नाम         | विजेताओं के नाम   |
|----------|----------------------------|---|
| 01.      | शतरंज (महिला वर्ग)         | 1. श्रीमती नेहा शर्मा, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी<br>2. डॉ. ममता गौड़, उप चिकित्सा अधीक्षक                                 |
|          | शतरंज (पुरुष वर्ग)         | 1. श्री तरुण, अस्पताल प्रबंधक<br>2. श्री हरीश कुमार, व्यक्तिगत सहायक  |
| 02.      | टेबल-टेनिस (महिला वर्ग)    | 1. श्रीमती सविता डोभाल, सहायक निदेशक<br>2. डॉ. रजनी, चिकित्सा अधिकारी   |
|          | टेबल-टेनिस (पुरुष वर्ग)    | 1. डॉ. सैमसन, जूनियर रेजिडेंट<br>2. श्री नवदीप, आई.टी. सहायक  |
| 03       | बैडमिंटन (महिला वर्ग)      | 1. डॉ. इशिता, जूनियर रेजिडेंट<br>2. डॉ. नैना, जूनियर रेजिडेंट   |
|          | बैडमिंटन (पुरुष वर्ग)      | 1. श्री मनजीत, सी.एस.डी. सहायक<br>2. श्री बृज मोहन कुमावत, कनिष्ठ अभियंता   |
| 4        | प्लैंक चैलेंज (महिला वर्ग) | 1. श्रीमती करुणा, ए.एन.एस.<br>2. श्रीमती सरला, ए.एन.एस.   |
|          | प्लैंक चैलेंज (पुरुष वर्ग) | 1. श्री बृज मोहन कुमावत, कनिष्ठ अभियंता<br>2. श्री चंद्रमोहन, आयुर्वेदिक फार्मसी अधिकारी                              |
| 05       | लेमन-रेस                   | 1. श्री मनजीत, सी.एस.एस.डी. सहायक<br>2. श्रीमती सिम्मी सुम्बरिया, सामाजिक कार्यकर्ता<br>3. डॉ. रजनी, चिकित्सा अधिकारी |
| 06       | टग ऑफ वॉर                  | सुनील गावस्कर टीम   |
| 07       | विशेष पुरस्कार             | श्री परमजीत सिंह, नर्सिंग अर्दली  |



## विश्वकर्मा दिवस

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, रामदरबार में 17 सितंबर 2025 को विश्वकर्मा दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कार्यालय की पी.एम.डी. शाखा द्वारा कार्यालय के प्रधानाधिकारियों की उपस्थिति में भगवान विश्वकर्मा की पूजा-अराधना की गई। इस अवसर पर पीएमडी शाखा द्वारा एक भंडारे का आयोजन भी किया गया। भगवान विश्वकर्मा को इंजीनियरिंग, वास्तुकला, शिल्प और मशीनरी का देवता माना जाता है। उन्होंने देवताओं के लिए अद्भुत महल और यंत्रों का निर्माण किया था। उनकी जयंती हमें यह सिखाती है कि कर्म ही पूजा है और हमें अपने हर काम को पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ करना चाहिए। भगवान विश्वकर्मा का आशीर्वाद हमें सही दिशा और सफलता की ओर ले जाता है।

यह दिवस हमें याद दिलाता है कि देश और समाज की प्रगति में हर कारीगर, श्रमिक और इंजीनियर का कितना बड़ा योगदान है। आज हम अपने उन सभी शिल्पकारों, मजदूरों और तकनीकी विशेषज्ञों का सम्मान करते हैं जिन्होंने अपने हुनर और मेहनत से देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।



## क.रा.बी.निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ के नर्सरी वार्ड का नवीनीकरण

- गिरधारी यादव  
नर्सिंग अधिकारी



चिकित्सा अधीक्षक डॉ. निखिल कुमार हॉसदा द्वारा क.रा.बी.निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ में दिनांक 17.10.2025 को नर्सरी वार्ड के नवीनीकरण के बाद पुनः उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि नर्सरी वार्ड के पुनः संचालित किए जाने पर मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह वार्ड हमारे अस्पताल की गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं को प्रदान करने में अहम भूमिका निभाता है।

यह नर्सरी, यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी कि प्रत्येक नवजात शिशु को जीवन के पहले दिन से ही विशेष देखभाल और सुरक्षा मिले। हमें विश्वास है कि आधुनिक सुविधाओं, समर्पित डॉक्टरों और नर्सिंग अधिकारियों के साथ यह इकाई हमारे अस्पताल में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं को और मजबूत करेगी।

मैं इस कार्य से जुड़े उन सभी कार्मिकों का हार्दिक धन्यवाद करता हूँ जिनकी कड़ी मेहनत से यह संभव हो पाया है। मैं आशा करता हूँ कि हम सब मिलकर यह सुनिश्चित करेंगे कि यह वार्ड देखभाल, आशा और अच्छे स्वास्थ्य की शुरुआत का प्रतीक बने। इस अवसर पर अन्य अधिकारियों द्वारा भी अपने विचार व्यक्त किए गए तथा चिकित्सा अधीक्षक महोदय का उनके सक्रिय सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया गया।



# वंदे मातरम् 150 वर्ष



मुख्यालय के निदेशानुसार 7 नवम्बर 2025 को क.रा.बी.निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ के परिसर में 'वंदे मातरम्' गीत के 150 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में चिकित्सा अधीक्षक, श्री निखिल कुमार हाँसदा की अध्यक्षता में एक संक्षिप्त कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें कार्यालय के सभी कार्मिकों द्वारा श्री बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय द्वारा रचित राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम्' गाया गया।

इस अवसर पर चिकित्सा अधीक्षक श्री निखिल कुमार हाँसदा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि 'वंदे मातरम्' भारत का राष्ट्रीय गीत है। ये दो संस्कृत शब्द हैं जो मातृभूमि की स्तुति का वर्णन करते हैं। इस गीत के विभिन्न छंदों में कवि मातृभूमि की सुंदरता का वर्णन करता है और मातृभूमि को देवी माँ के रूप में दर्शाता है। इस गीत की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने बताया कि पराधीनता के समय भारत की औपनिवेशिक सरकार "गॉड सेव द क्वीन" नामक एक पद्य को सामने लाने की कोशिश कर रही थी। उसी समय उन्होंने इसे भारत के राष्ट्रगान के रूप में प्रस्तावित किया था। उसी समय श्री बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय द्वारा बंगाली और संस्कृत की मिश्रित भाषा में यह गीत या कविता लिखी गई थी। बाद में, श्री बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय ने अपने उपन्यास "आनंदमठ" में 1882 में इस गीत को शामिल किया। यह उपन्यास बाद में बहुत प्रसिद्ध हुआ और अनेक भाषाओं में इसका अनुवाद भी हुआ। रवींद्रनाथ टैगोर ने पहली बार 1896 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अधिवेशन में यह कविता गाई थी। 1907 में प्रस्तावित भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के मध्य में 'वन्दे मातरम्' शब्द अंकित किया गया था। इसके बाद 1937 में अक्टूबर के कांग्रेस अधिवेशन में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की कार्यकारिणी ने इस गीत के पहले दो छंदों को भारत के राष्ट्रीय गीत के रूप में अपनाया। स्वयं महात्मा गांधी ने इसे भारत का राष्ट्रीय गीत बनाने का समर्थन किया।

भारत के राष्ट्रीय गीत, वंदे मातरम का भारत के क्रांतिकारी या राष्ट्रवादी आंदोलनों पर गहरा प्रभाव पड़ा। यह गीत और विशेष रूप से इसके दो शब्द 'वंदे मातरम्', उन लोगों के लिए सबसे प्रिय शब्द थे जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भारत के क्रांतिकारी आंदोलन से जुड़े थे। इस अवसर पर कार्यालय के अन्य कार्मिकों ने भी अपने विचार व्यक्त किए तथा 'वन्दे मातरम्' गीत के इतिहास पर प्रकाश डाला गया।



## स्वच्छता अभियान, श्रमदान



## हमारा अंतर्राष्ट्रीय खेल सितारा

श्री परमजीत सिंह क.रा.बी. निगम अस्पताल, चण्डीगढ़ में नर्सिंग अर्दली के पद पर कार्यरत हैं। यह गर्व की बात है कि दिव्यांग होने के बावजूद भी उन्होंने अपने खेल कैरियर को सदैव प्राथमिकता दी। वर्तमान में वे अंतर्राष्ट्रीय स्तर के पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। वे डबल्यू एच 2 श्रेणी में बैडमिंटन खेलते हैं। उन्होंने इस वर्ष 30 सितम्बर 2025 से 05 अक्टूबर 2025 तक नाइजीरिया में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय पैरा बैडमिंटन चैम्पियनशिप में भाग लिया व कांस्य पदक जीता। यह एक लेवल ग्रेड-3 टूर्नामेंट था। यह प्रतिस्पर्धा बीडब्ल्यूएफ बैडमिंटन द्वारा मान्यता प्राप्त थी।



श्री परमजीत सिंह 2026 में यूनान में आयोजित की जा रही पैरा ओलंपिक में लेवल-2 के लिए चुने गए हैं। श्री परमजीत सिंह को कार्यालय की ओर से अग्रिम शुभकामनाएँ।



१७०२०९७०२७

## 13 वीं उत्तर अंचल खेल-कूद प्रतियोगिता



मुख्यालय के तत्वाधान में दिनांक 29/04/2025 से 03/05/2025 तक नई दिल्ली में आयोजित 13 वीं उत्तर अंचल खेल कूद प्रतियोगिताओं में पंजाब क्षेत्र के अधिकारियों/कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। महिला टेबल टेनिस प्रतियोगिता में श्रीमती सविता डोभाल, सहायक निदेशक ने एकल वर्ग व डबल्स



वर्ग में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। टेबल टेनिस की टीम चैम्पियनशिप ट्राफी प्रतियोगिता में श्रीमती सविता डोभाल, श्रीमती सीमा रावत, श्रीमती साक्षी एवं सुश्री कृतिका ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



## हिंदी कार्यशाला



## पुस्तक प्रदर्शनी



## रक्त-दान शिविर



## केरल ... एक संस्मरण

- सविता डोभाल  
सहायक निदेशक



हमारे देश का हर राज्य अपनी संस्कृति, वेशभूषा, भाषा, खान-पान एवं लोक नृत्य के क्षेत्र में अपनी एक विशिष्ट पहचान रखता है। अगर हम अपने निकटवर्ती राज्य में भी जाएं तो हमें वहाँ की वेशभूषा, भाषा और खान-पान में काफी बदलाव मिलेगा। अगर हम उत्तर से दक्षिणवर्ती राज्यों में जाएं तो वहाँ की भाषा पहनावे और परंपराओं में दिन-रात का अंतर मिलेगा। परंतु जैसे एक गुलदस्ता विविध रंगों के पुष्पों से आकर्षक दिखाई देता है, ठीक वैसे ही, हमारा भारत देश भी इन विविधताओं के साथ एक सुंदर गुलदस्ते की तरह ही है। हमारा देश विविधताओं में एकता का प्रतीक भी है। बचपन से ही मुझे घूमने का बहुत शौक रहा है। मुझे देश के कई राज्यों में जाने का अवसर भी प्राप्त हुआ। पिछले दिनों केरल जाने का मौका मिला और केरल की खूबसूरती आज भी मन मस्तिष्क में तरोताजा है।

मैं सपरिवार केरल जनवरी माह में गई थी। दिल्ली से हमने 11 जनवरी 2025 को कोची के लिए उड़ान भरी और हम रात को कोची में ही ठहरे। अगले दिन हमने टैक्सी ली और मुन्नार के लिए प्रस्थान किया। कोची से मुन्नार 4-5 घंटे की पहाड़ की यह यात्रा बड़ी मनमोहक थी। ड्राइवर ने बताया कि ये नीलगिरि पर्वत की पहाड़ियां हैं। सड़क के दोनों ओर के दृश्य मन को मोह लेने वाले थे। पहाड़ों पर अधिकतर चीड़ के बड़े-बड़े वृक्ष और केले के पेड़ नज़र आ रहे थे। कुछ ऊँचाई के बाद ढलानों पर चाय के बागान शुरू हो गए। चाय के बागानों का प्राकृतिक नजारा देखते ही बनता था। चाय के बागानों के बीच पाइन के पेड़ों का अपना ही अलग नजारा था। चाय के ये बागान बहुत सुन्दर दृश्य प्रस्तुत कर रहे थे। चाय के कारखाने भी बीच-बीच में दिखाई पड़ रहे थे। ड्राइवर ने बताया कि यहाँ की मशहूर चाय 'कानन देवन' है पर अन्य कई प्रकार की चाय की पैदावार भी होती है। ड्राइवर गाड़ी को मुन्नार के पास एक चाय के संग्रहालय में ले गया, जहाँ हमें

चाय के इतिहास, चाय के प्रकार, चाय के लाभ और चाय की पत्तियों के प्रसंस्करण की पूरी जानकारी मिली।

मुन्नार शहर लगभग 6000 फीट की ऊँचाई पर स्थित है, यह चाय बागानों का मुख्य केन्द्र है। यहाँ से कुछ दूरी पर मेट्रूपट्टम डैम और रैसरवायर है जहाँ हमने नौकाविहार का आनंद लिया। इस छोटे से शहर में बहुत से होटल व रैस्टोरेंट हैं और यहाँ का मौसम हमेशा सुहावना बना रहता है। यहाँ से कुछ दूरी पर ही एक रोज़ गार्डन भी है। यहाँ पर गमलों में



विभिन्न प्रकार के क्रौटन और फूल लगे थे। इनका सौंदर्य देखते ही बनता था। हमने दो दिन मुन्नार में ही बिताए।

अगले दिन 14 जनवरी को हम ठेकड़ी की ओर निकल पड़े। मुन्नार की तरह ठेकड़ी भी नीलगिरि पर्वत पर बसा छोटा-सा शहर है। रास्ते में कई जगह मनमोहक चाय के बागानों और प्राकृतिक झरनों का आनंद लेते हुए हम आगे बढ़े। नीलगिरि पर्वत पर हम लगभग 6 घंटों की यात्रा के बाद अपने गंतव्य पर पहुँचे। भोजन करने के बाद कुछ देर आराम किया और यहाँ से हम पैरियार झील के लिए चल पड़े। वहाँ जाकर हमने नौका विहार का आनंद लिया। ठेकड़ी व इसके आस-पास मसालों और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के उद्यान

हैं। ठेकड़ी मसालों का केन्द्र माना जाता है। यहाँ जगह-जगह पर मसालों के उद्यान हैं, वहाँ के स्थानीय लोगों से हमने मसालों की खेती और विभिन्न प्रकार की आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की जानकारी ली। यहाँ पर मसाले, केले और जड़ी-बूटियों का उत्पादन व्यावसायिक तौर पर किया जाता है।



काली मिर्च की लताएँ किसी भी मज़बूत पेड़ के साथ चढ़ा दी जाती हैं। काली मिर्च गुच्छों के रूप में लटकती रहती हैं। हमें बताया गया कि कालीमिर्च मार्च तक पक कर लाल हो जाती है,

उन्हें तोड़कर धूप में सुखाया जाता है और ये काली पड़ जाती हैं। हमने कच्ची हरी काली मिर्च तोड़ कर खाई जो बड़ी स्वादिष्ट लगी। इसके अतिरिक्त वहाँ पर आयुर्वेदिक औषधियों और सौंदर्य प्रसाधनों में काम आने वाली जड़ी-बूटियाँ भी बहुत लगाई जाती हैं। यहाँ हल्दी और अदरक की खेती भी की जाती है। हल्दी का प्रयोग खाने और सौन्दर्य प्रसाधनों में किया जाता है। अदरक से सौंठ भी बनाई जाती है। इन्हीं उद्यानों में पान, सुपारी और कॉफी भी उगाई जाती है। कॉफी के पेड़ों में बेर के आकार के फल लटके रहते हैं जिनमें कॉफी का बीज होता है इसी बीज को भूनकर पीसने से कॉफी पाउडर मिलता है।

रास्ते में सड़क के दोनों ओर इलायची के पौधे दिखाई दे रहे थे। ड्राइवर ने हमें बताया गया कि इलायची की फसल 45 दिन में तैयार हो जाती है। ये पौधे कई सालों तक फसल देते रहते हैं। हमें अलग-अलग मसालों के बारे में बताया गया। बातचीत के दौरान हमें पता चला कि दालचीनी और तेजपत्ता एक ही पेड़ के उत्पाद होते हैं। दालचीनी पेड़ के

तने की छाल होती है और पत्ते तेजपत्ता। लौंग एक ऊँचे से पेड़ पर फूल या कली के रूप में लगती है। हींग के पेड़ के तनों में चीरा लगाकर एक द्रव्य निकलता है, जो सूखकर हींग बन जाता है। साबूदाना भी यहाँ उगाया जाता है, जो पौधों की जड़ों में लगता है। वहीं उद्यानों में ही मसाले तैयार किए जाते हैं तथा जड़ी-बूटियों से तेल और औषधियाँ भी बनाई जाती हैं। पर्यटकों को अपने उत्पाद बेचने के लिए वहाँ पर स्थानीय लोगों ने दुकानें खोली हुई हैं। यहाँ हम दो दिन रुके।

तत्पश्चात 16 जनवरी को हम ऐलैप्पी की ओर गए। सड़क के दोनों ओर रबड़ और इलायची के पेड़ व पौधे दिख रहे थे। केले और नारियल के पेड़ों के साथ तटीय मैदानों में चावल के खेत भी नजर आ रहे थे। नारियल केरल वासियों के भोजन का अभिन्न हिस्सा है। आमतौर पर घरों में और भोजनालयों में केले के पत्तों पर भोजन परोसा जाता है।

रास्ते में एक भोजनालय में हमने भी केले के पत्ते पर सांभर, चावल और नारियल के साथ पकी सब्जियों का आनंद लिया। ऐलैप्पी पहुँचने पर हमें गर्मी लगने लगी। यहाँ हमने एक कमरे वाली हाउसबोट ली। हाउसबोट से हमने ऐलैप्पी शहर के



दर्शन किए। यहाँ मोटरबोट ही स्थानीय यातायात का माध्यम है क्योंकि यहाँ बैकवाटर की बहुत सी धाराएँ हैं जो सड़क का काम देती हैं। छोटी-छोटी नावों से ही लोग आवागमन करते हैं। हाउसबोट पर्यटकों के लिए एक अलग आनंद का अनुभव देती हैं। यहाँ पर भी हमने दो रातें बिताई।

अगले दिन 18 जनवरी को हमें ऐलैप्पी से कोल्लम जाना था। कोल्लम बीच पर हमारे रहने की व्यवस्था एक रेस्टोरेंट में थी। यह रेस्टोरेंट समुद्र तट के बहुत पास था। शाम

के समय हमने बीच पर लहरों के साथ समय बिताया। बीच पर कुछ घंटे बिताकर हम रेस्टोरेंट में वापिस पहुँचे। हमारी केरल यात्रा का यह अंतिम पड़ाव था। अगले दिन हमें आगे कन्याकुमारी जाना था जोकि तमिलनाडु राज्य में है। अगले



दिन 20 जनवरी को हम कन्याकुमारी के लिए रवाना हो गए।

कन्याकुमारी भारतीय प्रायद्वीप का दक्षिणी छोर है। यहाँ अरब सागर, बंगाल की खाड़ी और हिन्द महासागर मिलते हैं। यहाँ सूर्यास्त और सूर्योदय दोनों ही सागर में होते हैं। यहाँ पर एक चट्टान पर बना स्वामी विवेकानंद का स्मारक कन्याकुमारी के आकर्षण का केन्द्र है। स्वामी विवेकानंद की विशाल मूर्ति एक कक्ष में स्थापित है। इस स्मारक पर स्वामी विवेकानंद की लिखी हुई पुस्तकें और उनके विभिन्न भाषाओं में अनुवाद के साथ-साथ अन्य लेखकों द्वारा स्वामी विवेकानंद के बारे में लिखी पुस्तकें भी खरीदने के लिए उपलब्ध हैं। वहीं पर विवेकानंद स्मारक के सामने वाली छोटी-सी चट्टान पर तमिल संत कवि थिरुवल्लूर की विशालकाय प्रतिमा भी है। कन्याकुमारी में कन्याकुमारी देवी का मंदिर भी एक प्रसिद्ध दर्शनीय स्थल है। कन्याकुमारी में हमारा ठहराव दो दिन तक रहा। उसके बाद हमने 22 जनवरी को रामेश्वरम की ओर प्रस्थान किया।

रामेश्वरम, तमिलनाडु में स्थित एक पवित्र तीर्थ स्थल है, जो हिंदू धर्म के चार धामों और 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक है। यहाँ रामनाथ स्वामी मंदिर है, जहाँ स्वयं भगवान राम ने शिवलिंग स्थापित किया था, जिसके कारण इसे "रामेश्वरम" नाम दिया गया। यह स्थान हिंद महासागर और बंगाल की खाड़ी के बीच स्थित है। यहाँ के 22 पवित्र कुओं में स्नान करना बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। रामेश्वरम में हम दो दिन रुके तथा वहाँ पर आस-पास के दर्शनीय स्थलों की यात्रा की जो अपने आप में ही एक अनूठा अनुभव रहा। 24 जनवरी को हम मदुरै गए।

मदुरै में हम मीनाक्षी अम्मन मंदिर, तिरुमलाई नायक महल, गाँधी स्मारक संग्रहालय, और कूडल अजगर मंदिर गए। 26 जनवरी को मदुरै से हम कोडाइकनाल पहुँचे। कोडाइकनाल के प्रमुख दर्शनीय स्थलों में कोडाइकनाल झील, डेविल्स किचन और सिल्वर कैस्केट झरना शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, पर्यटक कोकर्स वॉक और मन्नवानूर झील जैसे स्थानों पर भी जाते हैं। ये सभी स्थान अपनी प्राकृतिक

सुंदरता और शांतिपूर्ण माहौल के लिए प्रसिद्ध हैं। कोडाइकनाल से अगले दिन 27 जनवरी को हम पुनः मदुरै गए। यह हमारी यात्रा का अंतिम पड़ाव था।



अगले दिन इस यात्रा की सुहावनी यादों के साथ हमने चंडीगढ़ की उड़ान ली। जब भी केरल का कोई प्रसंग आता है, वास्तव में, आज भी केरल की यादें तरो-ताजा हो जाती हैं।



## मेरी लेह-लद्दाख यात्रा-संस्मरण

- सीमा रावत  
सहायक निदेशक



भारत भौगोलिक रूप से समृद्ध और विविधतापूर्ण देश है। उत्तर में हिमालय की ऊँची चोटियों से लेकर दक्षिण में हिंद महासागर तक भारत में विभिन्न प्रकार के परिदृश्य हैं,



जिनमें हरे-भरे जंगल, विशाल रेगिस्तान, उपजाऊ मैदान और तटीय क्षेत्र शामिल हैं। हिमालय की खूबसूरती और प्राकृतिक वादियों का अपना ही एक आकर्षण है। जून का महीना था और रविवार का दिन। दोपहर को कामकाज निपटाने के बाद आराम करने के लिए सोफे पर लेटी ही थी कि मेरी नजर मेरे मोबाइल पर पड़ी और मैंने उसे उठा लिया। आजकल अगर मोबाइल दिन में ना देखें तो लगता है कि आज का दिन तो बेकार गया। सभी को मोबाइल की लत सी लग गई है। खैर, जैसे ही मैंने मोबाइल पर अपनी ई-मेल खोली तो आईआरटीसी टूरिज्म की ई-मेल पर मेरी नजर पड़ी जिसमें लद्दाख यात्रा का पैकेज दिया गया था। लद्दाख के बारे में पहले भी काफी कुछ सुना था और कई बार मन भी करता था कि ऐसे खूबसूरत और मनोरम स्थल की यात्रा की जाए।

आखिर इस बार जून माह में सपरिवार लद्दाख जाने का कार्यक्रम बन ही गया और आईआरटीसी टूरिज्म का पैकेज ले लिया। कुछ दिन बाद पूरा यात्रा कार्यक्रम आईआरटीसी टूरिज्म की ओर से हमारे हाथ में था। यात्रा की तैयारियाँ शुरू कर दी गईं। कुछ गर्म कपड़े भी हमने रख लिए थे ताकि आवश्यकता पड़ने पर प्रयोग में लाए जा सकें। आवश्यक सामान की पैकिंग के बाद अब बेसब्री से इंतजार था 12 जुलाई का। आखिर वो दिन आ ही गया और कार्यक्रम के अनुसार हम 11 जुलाई को चंडीगढ़ से रात के समय दिल्ली हवाई अड्डे के लिए वोल्वो बस से निकल पड़े क्योंकि सुबह हमारी दिल्ली से लेह की फ्लाइट थी। एयरपोर्ट पर सभी औपचारिकताएँ पूरी करने के बाद हम विमान में सवार हो चुके थे। हम आपस में बात कर ही रहे थे कि लद्दाख में मौसम काफी ठंड वाला ही होगा। लद्दाख ऊपर से कैसा लगेगा। कुछ ही देर में विमान धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगा। जैसे-जैसे विमान आगे बढ़ रहा था वैसे-वैसे लद्दाख को लेकर हमारे दिल में रोमांच बढ़ता जा रहा था। थोड़ी देर बाद ही हमारा विमान बादलों के उस पार था और हम अपने सपनों के उस संसार की ओर बढ़ रहे थे जिसके ख्याल हमें पिछले कुछ दिनों से बार-बार आ रहे थे। लगभग 1 घंटे की उड़ान के बाद हम लद्दाख के आसमान पर थे। ऊपर से हिमालय की पहाड़ियों का मनमोहक नजारा दिखाई दे रहा था जिसका वर्णन शब्दों में कर पाना मुश्किल था। कुछ ही पलों में हम लेह के एयरपोर्ट पर लैंड कर चुके थे।

वहाँ पहुँचते ही दिल से अचानक आवाज आई, वाह! लेह-लद्दाख, कितनी खूबसूरत जगह है यह। एयरपोर्ट से हम अपने होटल की ओर रवाना हुए। जुलाई माह में यहाँ का मौसम बहुत ही सुहावना होता है। दिन में तो अत्यंत तेज़ धूप पड़ती है, जैसी हमारे यहाँ सितम्बर माह में होती है, उससे भी कहीं ज्यादा चटक तेज़। सितम्बर माह में, लेह में आप एक



दिन में ही गोरे से काले हो जाएंगे। इसलिए लद्दाख में आपको हर वक्त सनस्क्रीन लोशन लगाकर, अपने आपको कपड़ों से ढक कर धूप में निकलना चाहिए, लेह में आप दिन में एक हल्की टी-शर्ट व जीन्स पहन कर घूम सकते हैं। पर ध्यान रहे सूरज ढलने से पहले या तो होटल वापिस लौट आइए और फिर हल्की जैकेट या विंडचीटर पहन कर दोबारा घूमने निकलिए या फिर सुबह ही साथ लेकर जाइए। आईआरसीटीसी की तरफ से सख्त निर्देश थे कि लेह लद्दाख का मौसम सबके लिए अनुकूल नहीं होता इसलिए पहले दिन शाम तक सिर्फ होटल में ही रहें और खूब पानी पिएं तथा हल्का भोजन करें। हम निर्देशों का पालन करते हुए सारा दिन होटल में ही रहे और शाम को लेह मार्किट (लेह में पर्यटकों के लिए एक खास मार्किट है, उस मार्किट का नाम लेह मार्किट है) घूमने निकले। आईआरसीटीसी से पैकेज लेने का एक फायदा हमें यह हुआ कि सभी तरह के परमिट पैकेज में ही शामिल थे, लेह लद्दाख में प्रवेश करने के लिए परमिट जरूरी है और वहाँ लंबी कतारों में लगना पड़ता है।

रात को हम लेह में रुके। अगले दिन सुबह नाश्ता करके हम श्रीनगर रोड पर हॉल ऑफ फेम, मैनेटिक हिल, पत्थर साहिब गुरुद्वारा के लिए निकले। हॉल ऑफ फेम संग्रहालय लेह-कारगिल रोड पर, लेह शहर से लगभग 4 कि.मी. की दूरी पर स्थित है। यह हमारे सैनिकों द्वारा किए गए महान बलिदानों की याद दिलाता है। यह लेह का एक प्रसिद्ध संग्रहालय है, जिसका निर्माण और रखरखाव भारतीय सेना द्वारा किया जाता है। यह लेह एयरफील्ड के पास स्थित है। यह संग्रहालय भारत-पाक युद्धों में शहीद हुए सैनिकों की स्मृति में बनाया गया है।

मैनेट हिल भारत के लद्दाख के लेह जिले में लेह के पास स्थित एक गुरुत्वाकर्षण पहाड़ी है। क्षेत्र और आसपास की ढलानों का ले-आउट एक पहाड़ी का ऑप्टिकल भ्रम पैदा करता है। पहाड़ी सड़क वास्तव में एक ढलान वाली सड़क है। पहाड़ी सड़क पर वस्तुएं और कारें गुरुत्वाकर्षण के विरोध में ऊपर की ओर जाती हुई प्रतीत होती हैं, वास्तव में, वे नीचे की ओर आ रही होती हैं।

गुरुद्वारा पत्थर साहिब एक खूबसूरत गुरुद्वारा है, जिसे गुरु नानक जी की याद में बनाया गया है। यह लेह से लगभग 25 मील दूर लेह-कारगिल रोड पर स्थित है। स्थानीय किंवदंती के अनुसार, जब गुरु नानक देव जी इस क्षेत्र में आए थे, तो एक स्थानीय राक्षस ने एक पहाड़ी से एक विशाल पत्थर लुढ़काकर उन्हें नुकसान पहुँचाने की कोशिश की थी। चमत्कारिक रूप से, गुरु को छूते ही वह पत्थर मोम की तरह नरम हो गया और उन्हें कोई नुकसान नहीं पहुँचा।



तीसरे दिन हम खारदुंग ला दर्रा होते हुए लद्दाख की ओर चल पड़े, खारदुंग ला दर्रा नुब्रा और श्योक घाटियों के प्रवेश द्वार के रूप में प्रसिद्ध है और यह दुनिया के सड़क मार्ग से जुड़े सबसे ऊँचे दर्रा में से एक होने के लिए जाना जाता है। यह अपनी चुनौतीपूर्ण सड़कों और लुभावने दृश्यों के कारण,



विशेष रूप से बाइकर्स के लिए एक लोकप्रिय गंतव्य स्थान है। ऐतिहासिक रूप से, यह लेह को मध्य एशिया से जोड़ने वाले प्राचीन रेशम मार्ग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था।

फिर हम नुब्रा घाटी पहुँचे। जहाँ हमें तंबुओं में ठहराया गया। तंबुओं में सारी सुविधाएँ उपलब्ध थी। शाम को अलाव (Bone-fire) के आस-पास बैठकर हमने लद्दाख के सांस्कृतिक कार्यक्रम का आनंद लिया जिसे आईआरसीटीसी के द्वारा कैपिंग एरिया में आयोजित किया गया था। लद्दाखी नृत्य, उनके परिधान और



गानों ने हमें भी उनके साथ थिरकने के लिए मजबूर कर दिया था।

अगले दिन हम पेंगोंग झील के लिए निकले। पेंगोंग झील अपने आश्चर्यजनक, क्रिस्टल-साफ़ नीले पानी के लिए प्रसिद्ध है, जो दिनभर रंग बदलता है। भारत-चीन सीमा पर स्थित दुनिया की सबसे ऊँची खारे पानी की झीलों में से एक



होने की वजह से इसकी अपनी एक खास पहचान है जिसमें शानदार बंजर पहाड़ और सर्दियों में, पूरी तरह से जमी हुई सतह शामिल है। यह स्थान एक प्रमुख फिल्मांकन स्थान (film shooting

place) है और खासकर बॉलीवुड फिल्म "3 इडियट्स" की शूटिंग के लिए जाना जाता है।

वहाँ पर रहने के लिए लकड़ी के कॉटेज हैं जो बिल्कुल झील के किनारे हैं। पूरी शाम झील के मनोरम नज़ारों का आनंद लेते हुए उस रात हम वहीं पर एक कॉटेज में रुके। अगली सुबह भी झील का नीला पानी, ठंडी-ठंडी हवाओं और पहाड़ों के सौंदर्य का आनंद लेते हुए हम वापस लेह की तरफ चल दिए। वापसी में थिस्के मौनैस्ट्री और रेंचो स्कूल भी गए। थिस्के मौनैस्ट्री या थिस्के गोम्पा एक बौद्ध मठ है जो तिब्बती बौद्ध धर्म के गेलुग स्कूल से संबद्ध है। यह लद्दाख क्षेत्र में लेह के लगभग 19 किलोमीटर पूर्व में थिस्के में एक पहाड़ी की चोटी पर स्थित है।

रेंचो स्कूल तब से व्यापक रूप से प्रसिद्ध हुआ जब इसे प्रतिष्ठित बॉलीवुड फिल्म 3 इडियट्स (2009) में दिखाया गया था। फिल्म का क्लाइमेक्स सीन, जिसमें आमिर खान का किरदार "रेंचो" लद्दाखी छात्रों को नवीन विज्ञान सिखाता है, यहीं फिल्माया गया था, जिसने इसे एक पर्यटन स्थल बना दिया। यह बहुत बड़ा स्कूल है जिसका क्षेत्रफल बहुत बड़ा

है। जब से इस स्कूल में 3 इडियट्स फिल्म की शूटिंग हुई है तब से ये रेंचो स्कूल के नाम से ही प्रसिद्ध हो गया है। जहाँ पर पर्यटकों के लिए एक तरफ रेंचो कैफे व रेंचो से संबंधित सामग्री बहुत अच्छे से सजाकर रखी गई है, यहाँ पर्यटक अपनी फोटोग्राफी करते हैं और यहीं से ही आप स्कूल देख सकते हैं। हमने भी यहाँ फोटोग्राफी की और फिर हमने लेह के शेष पैलेस की ओर प्रस्थान किया। लेह शहर में वापस हम दोपहर तक लौटे, लंच के बाद थोड़ा विश्राम किया। दोपहर बाद हम लेह पैलेस और शांति स्तूप गए।

लेह पैलेस को 'लाचेन पालकर पैलेस' के नाम से भी जाना जाता है जो लेह शहर के ऊपर स्थित एक पूर्व शाही महल है। इसका निर्माण 1600 ईस्वी में सेंगगे नामग्याल ने करवाया था।

शांति स्तूप लेह, लद्दाख में एक सफेद गुंबद वाला बौद्ध स्मारक है, जिसे विश्व शांति और समृद्धि को बढ़ावा देने के लिए बनाया गया था। इसका निर्माण 1991 में एक जापानी बौद्ध भिक्षु ने करवाया था।



इसमें बुद्ध के अवशेष रखे हैं। यह स्तूप अपने धार्मिक महत्व और एक पहाड़ी की चोटी पर स्थित होने के कारण एक लोकप्रिय पर्यटक आकर्षण है, जहाँ से आसपास के मनोरम दृश्य दिखाई देते हैं।

अगले दिन हमारी वापसी थी पर उन मनोरम वादियों को छोड़कर जाने का मन बिल्कुल नहीं था, परन्तु घर वापसी भी अनिवार्य थी। लेह लद्दाख की यादें हमेशा के लिए दिलों में संजोकर हम अपने घर की ओर चल पड़े। यह हमारे जीवन की एक शानदार यात्रा थी- शांत, सुंदर, निर्मल और अविस्मरणीय।



## आखिर क्या है सही, यह कोई मुझे बतलाए

- पंकज रानी  
बहु कार्य स्टाफ



आखिर क्या है सही, यह कोई मुझे बतलाए,  
जैसा है, जो है, वही है सही या फिर प्रश्न उठाया जाए।  
कहने को खुशी पैसों से नहीं मिलती, पर उनका क्या,  
जो बिन पैसों के खाना ना खा पाए।  
कहने को स्वास्थ्य ही धन है,  
पर क्यूँ बिना धन कोई स्वस्थ भी ना रह पाए।  
कहने को इंसानियत है सब से बड़ी पर,  
क्यूँ इंसान धर्म और जाति से तौला जाए।  
कहने को देश में न्याय है सब के लिए,  
पर क्यूँ गरीब की सुनवाई में सालों बीत जाए।  
कहने को भ्रष्टाचार अब मिट चुका है,  
पर क्यूँ बिना रिश्तत कोई काम बन न पाए।  
क्या केवल प्रश्न हैं काफी,  
या इन्हें सुलझाने पर भी गौर फरमाया जाए।  
आखिर क्या है सही, यह कोई मुझे बतलाए।

## झूठी तारीफ

- सविन्दर सिंह भट्टी (शायर भट्टी)  
रेडियोग्राफर



दुनिया में कुछ भी, बे-असूला ना कर।  
बे-वजह खुद को आग बबूला ना कर।

लोग जहाँ चींटी को हाथी कहते हैं,  
झूठी तारीफें सुनकर फूला ना कर।

बहुत जरूरत हो तो मांग खुदा से तू,  
कुछ भी ऐसे वैसों से कबूला ना कर।

अच्छी बातें अच्छे लोग बताते हैं,  
सुनकर अच्छी बातें भूला ना कर।

डोर किसी के हाथों में देकर अपनी,  
सुन यार हवा में इतना झूला ना कर।



## भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल भाषाएं

असमिया

कश्मीरी

तमिल

बांग्ला

मलयालम

उड़िया

कोंकणी

तेलुगू

बोड़ो

मैथिली

सिंधी

हिंदी

उर्दू

गुजराती

नेपाली

मणिपुरी

संथाली

कन्नड़

डोगरी

पंजाबी

मराठी

संस्कृत

## पर्यावरण और सामाजिक जिम्मेदारी

- लोकेन्द्र सिंह  
नर्सिंग अधिकारी



**"जो भरा नहीं हो भावों से,  
बहती जिसमें रसधार नहीं,  
वह हृदय नहीं है, पत्थर है,  
जिसमें स्वदेश का प्यार नहीं।"**

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। जन्म से लेकर मृत्यु तक हर मानव का कर्तव्य है कि वह जिस समाज में रह रहा है, उस सामाजिक परिवेश में रहते हुए, वहाँ के पर्यावरण के प्रति उत्तरदायी हो। हम आने वाली पीढ़ी को ऐसा पर्यावरण देकर जाएं कि वे अच्छा जीवन यापन कर सकें। ऐसा ना हो कि पर्यावरण की क्षति के फलस्वरूप आने वाली पीढ़ी को जीवन के लिए ही संघर्ष करना पड़े। आज विश्व का हर देश पर्यावरण में हो रहे बदलाव को लेकर चिंतित है चाहे वह विकसित देश अमेरिका हो या फिर विकासशील देश भारत। पर्यावरण संरक्षण वैश्विक चिंता का विषय बन गया है। किस तरह हम पर्यावरण को बचा सकते हैं यह हमें सोचना होगा।

आज बढ़ते औद्योगिकरण के कारण पर्यावरण दूषित होता जा रहा है। आधुनिकता की दौड़ में हम पर्यावरण का ख्याल रखना भूल गए हैं। इसका उदाहरण हम हाल ही में हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड व पंजाब में आई आपदा से ले सकते हैं। हिमाचल प्रदेश में होटल व मॉल बनाने के चक्कर में कानून व नियमों को ताक पर रखकर पहाड़ों



को काटा गया। नदियों के रास्तों को रोका गया। इस आधुनिकीकरण का ना तो सरकार ने विरोध किया और ना ही वहाँ के निवासियों ने। हम लोग पर्यावरण के हरण के पाप में भागीदार बनते चले गए। नतीजा यह रहा कि वहाँ भारी संख्या में भूस्खलन हुए, पहाड़ों के दरकने की घटनाएं हुईं।

चूंकि नदी के बहाव क्षेत्र को रोका गया था और सभी नदियाँ उफान पर थी जिसकी वजह से बाढ़ के हालात बन गए। परिणामस्वरूप जन-धन का बहुत नुकसान हुआ। इस घटना से यह पौराणिक लोकोक्ति सही साबित हुई:-

**"चाहे लाख डाल दी छतरी,  
नदी पहुँच जाएगी सीकरी"**

अर्थात् हम नदियों का कितना भी रास्ता रोक लें, लेकिन एक दिन वह अपना रास्ता खोज लेती हैं और गंतव्य तक पहुँच जाती हैं। पर्यावरण को दूषित करने की जिम्मेदारी किसी और की नहीं बल्कि हमारी है। हम दिन प्रतिदिन पर्यावरण को दूषित करते जा रहे हैं। किसी को अंदाजा नहीं है कि हमारी छोटी-छोटी गंदी हरकतों की वजह से पर्यावरण को कितना नुकसान हो रहा है। कुछ लोगों की सोच है:-

**"आग लगेगी तो आएंगे घर कई ज़द में,  
यहाँ पे सिर्फ हमारा मकान थोड़ी है।"**

एक शायर की इस शायरी में बहुत गहरा मर्म छुपा है। लोग स्वार्थी हो गए हैं। सोचते हैं कि मैं सफाई क्यों करूँ? रोड पर अकेले मैं थोड़े चलूँगा? पढ़े-लिखे लोग परिवार के साथ घूमने-फिरने व पहाड़ों की सैर करने जाते हैं और वहाँ कोल्ड ड्रिंक पीकर व चिप्स खाकर खाली बोतल और रैपर सड़क



पर फेंक देते हैं। जब उनको रोका-टोका जाता है तो बेहूदे तर्क देते हैं कि हमारे अकेले की एक बोतल से क्या फर्क पड़ेगा। उनकी यही नकारात्मक सोच पर्यावरण के लिए घातक है। बूँद-बूँद से ही घड़ा भरता है। दिल्ली शायद हर व्यक्ति गया होगा। दिल्ली पहुँचते ही एक गगनचुंबी कूड़े का बदबूदार पहाड़ हमारा स्वागत करता है। यह कोई प्राकृतिक नहीं है बल्कि मानव निर्मित है। हम हिमाचल में देखते हैं लोग जाते तो हैं पर्यावरण का सौंदर्यपान करने, लेकिन बदले में क्या देकर जाते हैं-कूड़ा और करकट। हिमाचल में कई गड्ढे और नाले तो पानी, कोल्ड ड्रिंक व बीयर की खाली बोतलों से भरे पड़े हैं। साल-दर-साल पर्यटक बढ़ते जा रहे हैं। ये कूड़ा भी बढ़ाते जा रहे हैं जो कि अब वैश्विक संकट बन गया है। इससे निजात पाने के लिए सरकार सेमिनार, सम्मेलन, संगोष्ठी व वेबिनार आयोजित कर रही है ताकि लोगों को इस समस्या के प्रति जागरूक किया जा सके।

## पर्यावरण संरक्षण में हमारी सामाजिक भूमिका:-

**"आओ-आओ सभी नर-नार, पर्यावरण संरक्षण करें,  
आओ-आओ सभी जन मिल जलवायु रक्षण करें।"**

अब समय आ गया है कि हमें पर्यावरण के प्रति अपनी सामाजिक जिम्मेदारी का बोध करना होगा। अगर हम ऐसे ही हाथ पर हाथ रखकर बैठे रहे तो वह दिन दूर नहीं जब प्रकृति अपने रौद्र रूप से बदला लेगी। जिस तरह से घर को साफ-सुथरा रखने की जिम्मेदारी हमारी होती है उसी तरह पर्यावरण को साफ-सुथरा रखने की सामाजिक जिम्मेदारी भी हमें लेनी होगी। हमें अपने बच्चों व अधीनस्थ कर्मचारियों को इस बारे में जागरूक करना होगा। छोटी-छोटी आदतें बड़ा बदलाव ला सकती हैं। हम यही सोच लें कि कोल्ड ड्रिंक व पानी की खाली बोतलें सड़क पर दाएँ-बाएँ ना फेंककर सिर्फ उनको कुड़ेदान में ही फेंकना है। अपने बच्चों को शिक्षा दें कि चिप्स के खाली पैपर इधर-उधर ना फेंककर नियत स्थान पर कुड़ेदान में ही फेंकना है। हम कोशिश करें कि अपने जन्मदिन व वैवाहिक वर्षगांठ पर एक पौधा अवश्य लगाएं। ये छोटी-छोटी गतिविधियाँ बहुत बड़े बदलाव ला सकती हैं।

पर्यावरण संरक्षण हमारी जिंदगी का अहम् लक्ष्य होना चाहिए। हर नागरिक को पर्यावरण के प्रति सजग रहना होगा और प्रतिज्ञा लेनी होगी कि हम भविष्य में पर्यावरण को दूषित नहीं करेंगे। आज हमें यह प्रतिज्ञा करनी होगी:-

**"पर्यावरण की रक्षा कौन करेगा  
हम करेंगे, हम करेंगे  
जलवायु परिवर्तन की चिंता कौन करेगा  
हम करेंगे, हम करेंगे।"**

स्पष्ट है कि पर्यावरण संरक्षण होगा, सामाजिक श्रमदान से। उपर्युक्त कथनी अगर हर नागरिक के मन में घर कर जाए तो पर्यावरण अपने सबसे सुंदर स्वरूप में लौट आएगा। हमें सिर्फ अपनी आदतों को ही सुधारना है। यह नहीं सोचना है कि मेरा पड़ोसी कितना श्रमदान कर रहा है? सरकार क्या कर रही है? हमें सिर्फ इतना सोचना है कि अपना सुधार ही संसार की सबसे बड़ी सेवा है।

**सरकार की जिम्मेदारी:-** जब तक सरकार किसी कार्य में प्रत्यक्ष रूप से नहीं जुड़ती, तब तक किसी भी कार्य को सामाजिक सरोकारों से नहीं जोड़ सकते। सरकार सामाजिक ताना-बाना बनाने में अहम् किरदार निभाती है। मुझे खुशी है कि हमारी सरकार पर्यावरण संरक्षण के लिए बहुत चिंतित है तथा इस दिशा में बहुत बड़े-बड़े कदम उठा रही है। सन् 2014 में सरकार ने "स्वच्छ भारत अभियान" शुरू किया जो कि इस दिशा में एक क्रांतिकारी कदम साबित हुआ है। हाल ही में "एक पेड़ माँ के नाम" अभियान शुरू किया गया है जो कि बहुत सफल अभियान है। हर व्यक्ति अपनी माँ के नाम पर पेड़ लगा रहा है जो कि पर्यावरण संरक्षण के लिए कारगर कदम है। मैंने भी एक पेड़ माँ के जन्मदिन के अवसर पर लगाकर अपना सामाजिक दायित्व निभाया है। मैं आशा करता हूँ कि प्रत्येक व्यक्ति इस अभियान में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेकर पर्यावरण के प्रति अपना कर्तव्य निभाएगा।



## संतुलित आहार

- नीति गुप्ता  
आहार विशेषज्ञ



संतुलित आहार, जीवन का आधार,  
स्वस्थ शरीर को रखे बरकरार।

नियमित खानपान से मिले बल,  
स्वस्थ जीवन का यही है फल।

फल सब्जियाँ अनाज और दालें,  
इन सब मिश्रण को सदा ही अपनाएँ।

प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स भी,  
इनकी आवश्यकता है, शरीर के लिए सही।

तले हुए खाद्य और मीठे पदार्थ,  
दूर रहें इनसे, स्वस्थ जीवन का यही अर्थ।

जंक फूड की दुनिया, एक साजिश,  
स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने की है एक कोशिश।

चिप्स, पिज्जा और बर्गर की है धूम,  
बिगाड़ रहे हैं ये सब स्वास्थ्य का रूम।

नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद,  
स्वस्थ शरीर की रखें मजबूत नींव।

फल सब्जियाँ दूध और अनाज,  
पानी पीते रहो, करो शरीर का साज।

स्वस्थ जीवन है, सबसे बड़ा धन,  
करते रहना स्वस्थ रहने का सदा प्रयत्न।

## मानव का प्रकार

नेहा शर्मा  
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी



जगदीश ने जब यह जग रचा  
रच दिया मानव का भी इतिहास  
इतिहास क्या जनाब!

प्रभु ने तो भूत, भविष्य और वर्तमान  
सबका लिख दिया सार  
लेकिन इन सब में

मानव का था एक ही प्रकार  
प्रभु को न आया स्वाद  
सोचा, मनोरंजन कैसे होगा?

यदि यह इतना मासूम और इतना निष्कपट होगा

फिर बुलाया एक असुर, पूछी उसकी खूबी  
समझ गए क्या करना है, फैलाया माया जाल

लगाया मानव में कपट का तड़का  
जिसमें डाला झूठ-फरेब का रोगन

और मसालेदार एक नया प्रकार तैयार  
तैयार होकर वह मानव प्रभु पर ही गुराया

मैं न मानूँ तुझे प्रभु, तेरी क्या माया?

न करूँ तेरी अर्चना, तुझसे मैंने क्या पाया?

प्रभु हो गए क्रोधित समझ उन्हें अब आया

यह मानव नहीं स्वर्ग के योग्य

इसे तो धरती लोक ही भाया,

भेज दिए सब धरती पर करने को अपराध

त्राहिमाम हर तरफ, हर तरफ अवसाद

मासूम जनता ने प्रभु को पुकारा, दिल से किया याद,

आकाशवाणी ने सबकी सुध ली और चेताया

अभी सोए है प्रभु शीत निद्रा में, खुलेगी जब जाग

लेंगे तब हिसाब इन सबका, नहीं करेंगे माफ

बुराई का अंत करने को जैसे लिए

कभी राम, कभी कृष्ण, कभी वामन अवतार

कलयुग है अब चरम पर, आएगा 'कल्कि' करने उद्धार.....

## हिंदी भाषा की भूमिका राष्ट्रीय एकता में कैसे महत्वपूर्ण है

- सिम्मी बी. सुम्बरिया  
सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता



**"हिंदुस्तान की शान है हिंदी,  
हर भारतीय का अभिमान है हिंदी।"**

**परिचय:-** भारतवर्ष विविध संस्कृतियों और भाषाओं का देश है। हमारे भारतवर्ष में सैकड़ों भाषाएँ बोली जाती हैं लेकिन इन सभी में हिंदी भाषा को सर्वोत्तम स्थान प्राप्त है। हिंदी भाषा देश में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है और यह हमारी भावनाओं, संस्कृति तथा परंपराओं का प्रतीक है। हिंदी देश के सभी प्रांतों को आपस में जोड़ने की एक कड़ी है।

**हिंदी भाषा का इतिहास:-** हिंदी भाषा विश्व की सबसे प्राचीन भाषाओं में से एक है। संस्कृत भाषा इसकी जननी है। यह विश्व में बोली जाने वाली तीसरी सबसे प्रमुख भाषा है। वैसे तो हमारे देश में हिंदी भाषा का प्रयोग सदियों से होता आ रहा है। परन्तु देश के गुलाम होने के बाद हिंदी भाषा की महत्वता में कमी होने लगी थी। सन् 1947



में देश को आजादी मिलने के बाद हिंदी को सम्मान दिलवाने के लिए प्रसिद्ध इतिहासकारों तथा साहित्यकारों ने एक अहम् भूमिका निभाई। उनकी कड़ी मेहनत तथा हिंदी भाषा को देश की भाषा बनाए जाने की मुहिम के चलते 14 सितंबर 1949 को संविधान सभा में हिंदी को राजभाषा घोषित किया गया और 1953 में राजभाषा प्रचार समिति ने हर वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाए जाने के लिए प्रेरित किया। सन् 1953 से ही हर वर्ष 14 सितंबर को हिंदी

दिवस मनाया जाने लगा।

**हिंदी भाषा का महत्व:-** हिंदी भाषा देश को जोड़ने की एक कड़ी के रूप में अनादि काल से अग्रसर रही है। भारत के स्वतंत्रता संग्राम में भी हिंदी की अहम् भूमिका रही। यही एक भाषा है जिसे हर देशवासी बोल सकता है तथा समझ सकता है। पूर्व से पश्चिम तक तथा उत्तर से दक्षिण तक हर जगह हिंदी भाषा अपनी महानता का परिचय देती आई है। जन-जन की आवाज सारे देश तक पहुँचाने तथा देश की आजादी की लड़ाई लड़ने के लिए प्रेरित करने वाली भाषा हिंदी ही थी। हर देशवासी तक स्वतंत्रता सेनानी अपनी बात

हिंदी के समाचार पत्रों, पोस्टरों तथा गुप्त पत्रों के द्वारा जन-जन तक पहुँचाया करते थे। हिंदी भाषा ने हर भारतवासी के हृदय में स्वतंत्रता संग्राम की ज्योति जलाई जिसके कारण सन् 1947 में देश को अंग्रेजों की पराधीनता से आजादी प्राप्त हुई और भारत वर्ष एक स्वतंत्र देश

बन पाया।

**हिंदी भाषा एवं राष्ट्रीय एकता:-** हर एक देश की अपनी एक भाषा तथा संस्कृति होती है। उसी प्रसिद्ध भाषा से उस देश के नागरिक अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं तथा अपनी बात जन-जन तक या उच्च अधिकारियों तक पहुँचाते हैं। हमारे देश में सैकड़ों भाषाएँ बोली जाती हैं इसलिए देश को एक कड़ी के रूप में बाँधकर रखने के लिए संविधान सभा में हिंदी भाषा को राजभाषा घोषित किया गया क्योंकि



हमारे देश में हिंदी ही एक मात्र ऐसी भाषा है जो अधिकतर लोगों द्वारा बोली जाती है तथा इस भाषा में अपने विचारों को बहुत सरलता से व्यक्त किया जा सकता है। हिंदी भाषा एक सरल तथा सहज भाषा है। इसकी लिपि देवनागरी है तथा इसकी शब्दावली बहुत ही समृद्ध एवं सरल है। हिंदी भाषा में जैसा लिखा जाता है, वैसे ही बोला भी जाता है। हिंदी भाषा की शब्दावली में अनेक भाषाओं के शब्दों को भी सम्मिलित किया गया है जिसके कारण यह सबकी प्रिय भाषा है।

हिंदी भाषा देश को एक सूत्र में पिरोए रखने में एक अहम् भूमिका निभाती है। यह हमारी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है। देश की जनता को देश में हो रही हर गतिविधि से अवगत कराने में हिंदी भाषा सबसे ऊपर है। लोग अपने विचार बहुत ही सरलता से हिंदी में रख सकते हैं। राष्ट्रीय एकता का उदाहरण तो हमें उस समय पता चल जाता है जब सोशल मीडिया द्वारा विरोधी देश द्वारा जब हमारे देश में किसी आतंकवादी हमले की जानकारी दी जाती है तो कुछ ही मिनटों में सारा देश एकता की भावना में बहकर एकजुट हो जाता है। यह देश प्रेम हर भारतीय के मन में उजागर करने वाली भाषा हिंदी ही है। हिंदी भाषा का साहित्य बहुत ही सरल तथा भावनाओं से भरपूर है। हिंदी साहित्य में हर भारतीय अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करता है तथा यह भाषा समझने में भी बहुत सरल है। हिंदी भाषा भारतवर्ष की पहचान है तथा विश्व पटल पर भी इसकी पहचान दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। आज की युवा पीढ़ी भी सोशल मीडिया पर आसानी से अपनी बात हिंदी माध्यम में ही रखने में गर्व महसूस करती है। हमें अपनी राजभाषा को राष्ट्रभाषा बनाने के लिए कोशिश करनी चाहिए। हिंदी को



राजभाषा का दर्जा तो हासिल है लेकिन फिर भी अभी इसे राष्ट्रभाषा बनाने में बहुत समय लग सकता है क्योंकि अंग्रेजी का प्रयोग भी हमारे देश में पर्याप्त रूप से हो रहा है। हमें मोबाइल एप्लीकेशन, सॉफ्टवेयर तथा तकनीकी शब्दावली में हिंदी का प्रयोग अधिक से अधिक करना चाहिए ताकि हिंदी भाषा का प्रचार तथा प्रसार विश्व स्तर पर हो सके। हमें यह सौगंध लेनी होगी कि

हिंदी दिवस सिर्फ एक दिन ना मनाकर बल्कि हम हर दिन को हिंदी दिवस के रूप में मनाएं। इसका अधिक से अधिक प्रयोग करें ताकि हम अपने देश का गौरव बढ़ा सके। हिंदी भाषा का प्रयोग अगर अधिक से अधिक होगा तो हमें देश को ऊँचाइयों तक पहुँचाने से कोई रोक नहीं सकता। हिंदी भाषा तथा राष्ट्रीय एकता एक ही सिक्के के दो पहलू कहे जा सकते हैं। राष्ट्र की एकता को बनाए रखने तथा सारे देश को आपस में जोड़े रखने के लिए एक मात्र भाषा हिंदी ही है।

**निष्कर्ष:-** हम सबको यह गर्व होना चाहिए कि इतनी समृद्ध तथा स्पष्ट भाषा हमारी राजभाषा है। इसके प्रचार और प्रसार के लिए हम सभी को बढ़-चढ़कर अपना योगदान देना चाहिए। हिंदी भाषा का अधिक से अधिक प्रयोग करने के लिए हमें अपने सभी देशवासियों को आपस में प्रेषित करना चाहिए ताकि हमारी आने वाली पीढ़ी भी हिंदी के राष्ट्रीय एकता तथा स्वतंत्रता संग्राम में दिए गए योगदान को समझ सके तथा वे भी हिंदी की महिमा तथा गौरव का गुणगान कर सकें और हम सभी हिंदी भाषी होने पर गर्व महसूस कर सकें।

**"भारत माता के माथे की बिंदी,  
हिंदुस्तानियों की एकता का प्रतीक है हिंदी।"**



## जरूरी है क्या?

-ममता कुमारी  
पत्नी सुजीत कुमार, सहायक



उम्मीदों की दीवारें बनाना,  
और खुद उसमें उलझकर रह जाना,  
ना जाने, सब कुछ पाने की जिद करना,  
ना जाने, सब कुछ खोने का गम मानना,  
आखिर क्यूँ इंसान,  
अपनी ना-उम्मीदों का बोझ संभाल नहीं पाता,  
सब कुछ जानता तो है, मगर कभी सच बोल नहीं पाता,  
जरूरी नहीं जरूरत का, वो करार हो,  
मगर हाँ जरूरी है ! जो भी हो,  
उम्मीदी- नाउम्मीदी .....स्वीकार हो !  
हाँ, अपनी उम्मीदी- नाउम्मीदी की जंग में,  
जीत चाहे जिसकी भी हो !  
हार तो करार हो !  
अब खुद में इतनी भी न तकरार हो !  
तो दिल से कहो, जो भी हो  
स्वीकार हो !



## बिहार दिवस

- सुजीत कुमार  
सहायक



श्रम जिसका परिधान है, सृजन जहाँ आधार !  
नालंदा, विक्रमशिला, जैसा दिव्य बिहार !!  
तपोभूमि बाल्मीकि की, जहाँ बुद्ध का ज्ञान !  
महावीर की यह धरा, गुरु चाणक्य महान !!  
भूल नहीं सकते, कभी वीरों का अवदान !  
तिलका मंड्री औ कुँवर भारत का अभिमान !!  
विद्यापति भक्ति प्रेम का पद्यमय, गाया सुंदर गान !  
कोकिल बने, जाने सकल जहान !!  
गाँधी का वह कंबोज, चंपारण अभियान !  
जान रही सारी धरा, मेरे भारत का मान !!  
दिनकर और राजेंद्र हैं, इस मिट्टी के लाल !  
जयप्रकाश जैसा यहाँ, नेता हुआ कमाल !!  
श्रम प्रेमी है यह धरा, नहीं भाग्य पर आस !  
सांस्कृतिक समृद्धि का, है स्वर्णिम इतिहास !!  
गंगा, गंडक, घाघरा, कोशी, पुनपुन और सोन !  
नदियाँ प्रमुख बिहार की, उन्नत लिरिंग जोन !!  
श्रम की छैनी से दिया जिसने तोड़ पहाड़ !  
दशरथ मांड्री-सा वहाँ, दृढ़ संकल्पित हाड़ !!  
बाढ़, गरीबी और आपदा बिहारियों के भाग !  
आता सिर्फ चुनाव है, मगर न सुख का फाग !!  
रोजगार की खोज में दौड़ रहे हैं पाँव !  
आज समूचे देश में, बसा बिहारी-गाँव  
पढ़े लोग सेवक बने, श्रम का ही परिणाम !  
जग में छात्र बिहार के, खूब कमाते नाम !!  
शिक्षा के संचार से पुनः जलाएं दीप !  
अपना राज्य बिहार हो, फिर मोती हित सीप !!

## उन्नत राष्ट्र

- विशाल कुमार  
सहायक निदेशक



मनुष्य जब अच्छे संस्कार, विचार और व्यवहार को अपने जीवन में अपनाता है, वास्तव में, तभी वह श्रेष्ठ मनुष्य या नागरिक की श्रेणी में आता है। अथर्ववेद में भी कहा गया है कि मानव को दरअसल मानव व्यवहार का अनुगामी होना

पर चलते हुए राष्ट्र की उन्नति करें। इसके साथ-साथ हमें यह संकल्प भी लेना चाहिए कि हम राष्ट्र निर्माण में अपना इष्टतम योगदान दें। यह संकल्प एक दायित्वबोध का व्रत है। राष्ट्र के स्वामी, सेवक, राजा या प्रजा प्रत्येक व्यक्ति का

यह दायित्व होता है कि वह अपने पद व कार्य की गरिमा को ध्यान में रखते हुए अपने संपूर्ण सामर्थ्य के साथ अपने राष्ट्र के नागरिकों के प्रति समर्पित भाव से सेवा करे।



जब राष्ट्र व्यक्ति-व्यक्ति का है तो उससे संबंधित सुख-दुख भी सबके हैं। हमें सौहार्दपूर्ण भाव से जन सेवा में लग जाना चाहिए क्योंकि सभी प्राणी मात्र में उस परमात्मा का अंश है, अगर हम विचारों, कर्मों या अहंकार से किसी को कष्ट पहुँचाते हैं, तो स्पष्ट है कि हम प्रत्यक्ष अथवा प्रोक्ष रूप में उस परमेश्वर के प्रतिरूप को ही कष्ट

पहुँचा रहे हैं। किसी पंजाबी संत ने जीवन के मर्म को क्या सही चित्रित किया है:-

**"वेख फरीदा मिट्टी खुल्ली (कब्र)  
मिट्टी उल्ले मिट्टी डुली (लाश)  
मिट्टी हस्से मिट्टी रोवे (इंसान)  
अंत मिट्टी दा मिट्टी होवे (जिस्म)"**

भाव यह है कि जब सब कुछ नश्वर है और यही अटल सत्य भी है तो फिर क्या मेरा और क्या तेरा? अगर कुछ बचेगा तो वो हैं आपके द्वारा किए गए पुनीत कार्यों के निशान। अतः हमें निःस्वार्थ भाव से मानव और राष्ट्र सेवा के प्रति समर्पित रहना चाहिए। इसी में हमारी भी प्रगति है।

चाहिए। इसमें मनुष्यों से आह्वान किया गया है कि मनुर्भव अर्थात् मनुष्य बनो। अर्थात् मनुष्य बनोगे तो विवेक जागृत होगा। विवेकशील मनुष्य ही उन्नत राष्ट्र का निर्माता भी होता है। वास्तव में, विवेकशील मनुष्य ही राष्ट्र को बनाते और उसे व्यवस्थित करते हैं। अतः हमारा यह संकल्प होना चाहिए कि यदि हमें राष्ट्र की सेवा का अवसर मिला है, तो इसे अपनी बुद्धि, विवेक और कौशल से प्रगति के पथ पर ले जाएं। इसमें कोई संशय नहीं है कि राष्ट्र का गौरव, गरिमा और वैचारिक वैभव इसके निवासियों के आचार-विचार का दर्पण होते हैं।

लोगों की जीवनशैली राष्ट्र की अस्मिता को प्रकट करती है। इसीलिए यह कहा जाता है कि हम उत्तम मार्ग

## नदी के दो किनारे

अर्जुन  
(अवर श्रेणी लिपिक)



राजनगर शहर के बीचों-बीच कशीर नामक नदी बहती थी। उस नदी के दोनों किनारों पर दो नगर बसते थे। एक ओर था-शांति नगर, जहाँ लोग साधारण, सादे पर संतोषी थे और दूसरी ओर था-उद्योग नगर, जहाँ मशीनों की गूँज थी, ऊँची इमारतें और अनंत महत्वाकांक्षाएँ।

नदी के पुल पर हर सुबह कबीर मिश्रा नामक एक व्यक्ति दोनों दिशाओं में विचरण करता था। वह एक लेखक था। दिन में वह उद्योग नगर में एक विज्ञापन एजेंसी में काम करता और रात में शांति नगर के अपने छोटे से घर में कविताएँ लिखता। एक ओर उसकी कलम बेचती थी सपने, दूसरी ओर वही कलम खोजती थी सत्य।

हर शाम वह पुल के बीच रुकता, और बहती नदी को देखता —

“मैं आखिर कौन हूँ?” वह सोचता।

“वो जो शब्दों से लोगों को कुछ बेचता है या वो जो शब्दों में खुद को खोजता है?”

धीरे-धीरे यह सवाल उसे अंदर तक तोड़ने लगा।

वह दिन में लोगों के चेहरों पर नकली मुस्कानें बनवाता और रात में अपनी कविताओं में रोता।

एक रात उसने अपनी डायरी में लिखा —

“मेरा मन दो किनारों की तरह है,

एक स्थिर रहना चाहता है, दूसरा बह जाना।”

कई दिन बीते।

एक सुबह कबीर मिश्रा ने देखा — नदी में काम करने वाले मजदूर पुल के नीचे एक मूर्ति निकाल रहे थे।

वो आधी टूटी हुई थी — चेहरा मुस्कुरा रहा था, पर आँखों में उदासी थी।

मजदूरों ने कहा, “शायद किसी ने इसे यहाँ डुबो दिया होगा।”

कबीर मिश्रा ने उस मूर्ति को देखा और मन ही मन बोला,

“यह तो मैं हूँ — आधा सच, आधा अफसाना।”

उसने उसी दिन अपनी नौकरी छोड़ दी।

लोगों ने कहा, “तू पागल हो गया है, इतनी बड़ी कंपनी छोड़कर क्या करेगा?”

कबीर मिश्रा मुस्कुराया, “अब मैं शब्दों को बेचूँगा नहीं, बस उन्हें जीऊँगा।”

वह पुल के बीच बैठा और अपनी डायरी के आखिरी पेज पर लिखा —

“नदी के दो किनारे कभी नहीं मिलते हैं,

पर वही तो उसका सच्चा रूप बनाते हैं।

शायद इंसान भी ऐसा ही है —

भीतर तो अनकों द्वंद्वों में है बँटा,  
और उसी में असल जीवन है डटा।”  
“नदी के दो किनारे कभी नहीं मिलते,  
पर वही तो उसे बहना सिखाते हैं।  
शायद इंसान भी ऐसा ही है —  
भीतर दो दिशाओं में बँटा,  
और उसी द्वंद्व में जीवित।”

सालों बाद जब कबीर मिश्रा नहीं रहा। कस्बे के लोग उसे याद करते थे —  
“वो लेखक जो पुल पर बैठकर खुद से बातें करता था।”  
कई लोग उसकी कविताएँ पढ़ते और सोचते कि क्या वाकई कोई इंसान अपने  
भीतर के दोनों किनारों को जोड़ सकता है?  
और नदी अब भी बहती थी —  
एक किनारे की रोशनी में और दूसरे किनारे की शांति में,  
मानव अस्तित्व की द्वैतता का मौन गीत गुनगुनाती हुई।



## धारा 3(3) प्रलेख / DOCUMENTS UNDER SECTION 3(3)

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. सामान्य आदेश / General orders  | 2. संकल्प / Resolution                |
| 3. नियम / Rule  | 4. प्रेस विज्ञप्ति / Press Communique |
| 5. सूचना / Notice   | 6. निविदा प्रारूप / Tender Form       |
| 7. संविदा / Contract  | 8. करार / Agreement                   |
| 9. अनुज्ञप्ति / License   | 10. अनुज्ञा पत्र / Permit             |
| 11. अधिसूचना / Notification   |                                       |
| 12. प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन<br>Administrative or other reports (reports sent to HQs)            |                                       |
| 13. संसद में प्रस्तुत कोई रिपोर्ट<br>Administrative and other reports to be produced in Parliament. |                                       |
| 14. संसद में प्रस्तुति हेतु कोई राजकीय काराज्ञात<br>Official paper to be laid in Parliament.        |                                       |

## बच्चों को बाप दिखाई नहीं देता

मोनिका खुल्लर  
प्रवर श्रेणी लिपिक



माँ का तप दिखाई देता है, बाप का पसीना दिखाई नहीं देता, क्यूँ बड़े होने पर अक्सर बच्चों को बाप दिखाई नहीं देता।  
माँ का अपनी थाली से खिलाना दिखाई देता है, पर पिता का एक रोटी कम चबाना सुनाई नहीं देता।  
अपनी तकलीफ में माँ के आँसू नजर आते हैं, मन ही मन बाप का रोना सुनाई नहीं देता।  
माँ के हाथों से किया दुलार महसूस होता है, पिता की कड़वी बातों में प्यार दिखाई नहीं देता।  
बच्चों के लिए बाप से माँ का लड़ना दिखता है, पिता का दुनिया से लड़ना दिखाई नहीं देता।  
घर की छत पर माँ का काम करना दिखता है, पिता का धूप में काला होना दिखाई नहीं देता।  
माँ का बच्चों के लिए तरसना दिखता है, पिता का तड़पना दिखाई नहीं देता।  
माँ का आज को सुधारना दिखता है, पिता का भविष्य संवारना दिखाई नहीं देता।  
जब तड़पती है संतान पिता के लिए, तब बच्चों को चाहकर भी बाप दिखाई नहीं देता।



१७९२०१९७९२०९

## माँ की भभता

इन्द्रजीत  
अवर श्रेणी लिपिक



माँ तुम तप और त्याग की एक भोली-सी मूर्त लगती हो, ना जाने क्यूँ, मुझे हर पल भगवान की सूरत लगती हो, हर मुश्किल वक्त में आज भी मेरे र मेरे दिल की हर आवाज पर खड़ी प्र माँ तुम .....



बचपन में सुनाई गई तेरी लोरियों की आवाज याद है मुझे, मेरे पीछे-पीछे चलकर कुछ न कुछ खिलाना याद है मुझे, नहला कर कान के पीछे काला टीका लगाना याद है मुझे, रोते हुए को आँचल में छिपाकर दूध पिलाना याद है मुझे, माँ तुम .....

बचपन में समझा-बुझाकर प्यार से स्कूल भेजना याद है मुझे, कुछ लालच देकर स्कूल का सारा काम करवा लेना याद है मुझे, कुछ अच्छा करने पर गले लगाकर तारीफ करना याद है मुझे, असफलता पर सीने से लगाकर फिर खड़ा कर देना याद है मुझे, माँ तुम .....

तेरे दिए संस्कारों से जीवन की बुलंदियों पा लेना याद है मुझे, जब घर छोड़कर नौकरी पर चला, तेरे विरह के वो आँसू याद है मुझे, घर से दूर माँ, तुझे याद कर-कर कितना रोया वो भी याद है मुझे, तू मुझ से दूर, मैं तुझ से दूर, पर बचपन का हर लम्हा याद है मुझे, माँ तुम .....

१७९२०१९७९२०९

## आयुर्वेद से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

- डॉ. पूजा मजोत्तरा  
चिकित्सा अधिकारी आयुर्वेद



वर्तमान युग में देखा जा रहा है कि अनियमित खानपान और दिनचर्या के कारण हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में लगातार कमी आ रही है जिससे हम विभिन्न प्रकार के संक्रमणों से अतिशीघ्र ग्रसित हो जाते हैं। हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) नाम का एक मैकेनिजम होता है जो वायरस, बैक्टीरिया और माइक्रोब्स को शरीर से दूर रखता है। यह एक ऐसा प्रोटेक्शन मैकेनिजम है, जो शरीर की तमाम रोगों से रक्षा करता है। इसे ही रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं।

मौसमी बीमारियों से बचाने में भी इम्यून सिस्टम महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयुर्वेद हमें बताता है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैसे सुदृढ़ किया जा सकता है और विभिन्न प्रकार की बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है।

निम्नलिखित कुछ ऐसे कारण हैं, जो मनुष्य के जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डालकर उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट करते रहते हैं।

- जंक फूड खाने से
- अनियमित दिनचर्या से
- अल्कोहल का अधिक सेवन
- अपूर्ण निद्रा से
- विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, विटामिन डी की कमी से
- तनावपूर्ण जीवनशैली से



## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के तरीके सम्पूर्ण पोषक आहार

भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे शरीर के लिए आवश्यक सम्पूर्ण पोषक तत्वों की प्राप्ति हो। इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गेहूँ, अंकुरित दालें, फल, दूध तथा पर्याप्त मात्रा में सलाद को भोजन में शामिल करना चाहिए।

**पानी** - यह प्राकृतिक औषधि है। स्वच्छ जल के प्रचुर सेवन से शरीर से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

## हँसना / तनावमुक्त जीवन -

यह मनुष्य को मानसिक तौर पर स्वस्थ रखते हैं। हँसने से रक्त संचार सुचारू होता है और हमारा शरीर अधिक मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करता है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है।

## अचूक आयुर्वेदिक औषधियाँ-

निम्नलिखित औषधियाँ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होती हैं :-

1. **लहसुन** - कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस का स्रोत है। यह सर्दी, जुकाम, वात रोगों और सूजन से बचाता है।
2. **अश्वगंध** - अनिद्रा, उच्च रक्तचाप नियन्त्रक तथा



- मानसिक शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।  
1/2 चम्मच सोने से पहले गर्म दूध के साथ लें।
3. **आँवला** - विटामिन सी का प्रचुर स्रोत है आँवला।  
- आयुर्वेद में बुढ़ापे और रोगों से दूर रखने वाला उत्तम रसायन माना गया है।
  4. **तुलसी** - तुलसी के पत्तों में श्वास तन्त्र संबंधी व्याधियों से लड़ने की अचूक शक्ति होती है।  
- तुलसी के पत्तों को चाय में उबाल कर पीने से श्वास संबंधी रोगों से बचाव होता है।
  5. **हल्दी** - खाली पेट 1/2 चम्मच हल्दी ताजे पानी से लेने से लाभ होता है।  
- आँवला रस (एक चम्मच) हल्दी गाँठ रस (1/2 चम्मच) तथा शहद 1/2 चम्मच के साथ लें।
  6. **मुलहठी** - मुलहठी का चूर्ण आयुर्वेदिक एंटीबायोटिक है एवं श्वास संबंधी रोगों का नाशक होता है।
  7. **गुडूची / गिलोय** - शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की सर्वोत्तम औषधि - ज्वर, प्रमेह और लिवर संबंधी तकलीफों से बचाने में लाभकारी है।
  8. **दालचीनी** - एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर / ब्लड शूगर तथा खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकती है।
  9. **त्रिफला** - आँवला, हरीतकी व विभितक इन तीन श्रेष्ठ औषधियों के मिश्रण से निर्मित आयुर्वेद का उत्तम रसायन, जो ज़रा और व्याधि का नाश करने में सर्वोपरि है।
  10. **च्यवनप्राश** - आयुर्वेद की बेहतरीन औषधियों के दिव्य मिश्रण से निर्मित एक ऐसा रसायन जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ कमजोर शरीर के कायाकल्प में भी उपयुक्त है। योग व प्राणायाम शरीर को निरोगी रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नियमित व्यायाम भी शरीर को चुस्त और दुरुस्त बनाता है।  
अतः इन सभी के सामंजस्य से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावी तौर पर बढ़ाकर विभिन्न प्रकार की व्याधियों से खुद को सुरक्षित रखा जा सकता है।



## राजभाषा हिंदी से जुड़ी महत्वपूर्ण तिथियाँ

1. संविधान सभा द्वारा हिंदी को राजभाषा स्वीकार किया गया- 14 सितंबर 1949
2. संविधान लागू होने के साथ हिंदी को राजभाषा का दर्जा- 26 जनवरी 1950
3. प्रथम हिंदी दिवस- 14 सितम्बर 1953
4. राजभाषा आयोग का गठन- 07 जून 1955
5. हिंदी शिक्षण योजना की स्थापना - जुलाई 1955
6. राष्ट्रपति के आदेश- 27 अप्रैल 1960
7. वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग की स्थापना- वर्ष 1962
8. राजभाषा अधिनियम पारित हुआ- 10 मई 1963
9. राजभाषा अधिनियम 1963 लागू हुआ- 26 जनवरी 1965
10. सिंधी भाषा को संविधान की आठवीं सूची में शामिल किया गया- वर्ष 1967
11. केंद्रीय हिंदी समिति का गठन- वर्ष 1967
12. राजभाषा संकल्प- वर्ष 1968
13. केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो की स्थापना- 01 मार्च 1971
14. राजभाषा विभाग का गठन- जून 1975
15. प्रथम विश्व हिंदी दिवस- 10 जनवरी 1975
16. राजभाषा नियम- 17 जुलाई 1976 (यथा संशोधित 24 अक्टूबर, 1987, 03 अगस्त, 2007 एवं 04 मई, 2011)
17. संसदीय राजभाषा समिति का गठन- वर्ष 1976
18. केंद्रीय सचिवालय राजभाषा सेवा संवर्ग का गठन- वर्ष 1981
19. केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान, दिल्ली की स्थापना- वर्ष 1985
20. महात्मा गाँधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय की स्थापना- वर्ष 1996
21. मॉरिशस में विश्व हिंदी सचिवालय की स्थापना- 17 सितम्बर 2001
22. बोडो, डोगरी, मैथिली, संथाली भाषाओं को संविधान की आठवीं सूची में शामिल किया गया- 08 जनवरी, 2004

## बे-रोजगारी

- अश्वनी कुमार  
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी



सोचा था पढ़-लिखकर हम भी कामयाब बनेंगे,  
सरकारी नहीं तो अपना ही कुछ काम करेंगे,  
पर हर क्षेत्र में आज प्रतिस्पर्धा है बहुत भारी,  
लाइनों में खड़े-खड़े आती नानी याद बेचारी,  
ऐसे में प्रभू तू ही बता, क्या करे जनता बेचारी?

सभी चीजें हैं हुई बहुत महँगी और ये बे-रोजगारी,  
ऐसे हाल में खाली हाथ कैसे निभाऊँ जिम्मेदारी,  
हर चीज के लिए तो तड़फ गए बच्चे और नारी,  
जीवन में मेरे अब आन पड़ी कैसी मुसीबत भारी,  
ऐसे में प्रभू तू ही बता, क्या करे जनता बेचारी?

आटे और दालों का तो यूँ हुआ बहुत बुरा हाल है,  
गरीब की रोटी का हाय! कहाँ किसी को ख्याल है,  
मेहनत दिनभर करता, पेटभर रोटी को तरसता है,  
मेरे रब्बा, फिर खाली पेट की वही पुरानी बीमारी,  
ऐसे में प्रभू तू ही बता, क्या करे जनता बेचारी?

गरीबों का तो हे मेरे प्रभु, तू ही है अब रखवाला,  
फल और सब्जियाँ कहाँ बनते हैं हमारा निवाला,  
नहीं कोई भी ठीक है घर पर, इतनी हैं बीमारी,  
दवा कैसे खरीदूँ मैं, जब रोटी की ही है लाचारी,  
ऐसे में प्रभू तू ही बता, क्या करे जनता बेचारी?

## नागरिक बोध: एक राष्ट्रीय चिंतन

- प्रभात  
सहायक



हम भारतवासी उस भूमि के निवासी हैं जो अपनी संस्कृति, विविधता, प्रतिभा और नवाचार के लिए पूरी दुनिया में जाने जाते हैं। व्यक्तिगत रूप से हम मेहनती, समझदार और महत्वाकांक्षी हैं। लेकिन जब बात आती है सामूहिक आचरण और सार्वजनिक जीवन की—तो एक कमी साफ दिखाई देती है और वह है नागरिक बोध (Civic Sense) की कमी।

नागरिक बोध का अर्थ केवल यह नहीं है कि हम कूड़ा कूड़ेदान में डालें। यह इससे कहीं बड़ा भाव है—एक ऐसी साझी जिम्मेदारी और चेतना, जो हमें यह समझाती है कि समाज और सार्वजनिक संपत्ति के प्रति हमारा क्या कर्तव्य है। यह इस बात का माप है कि हम 'मैं' से आगे बढ़कर 'हम' के लिए कितना सोचते हैं।

### सड़क से सार्वजनिक स्थान तक: कहाँ चूक जाते हैं हम?

हमारे आसपास रोज ऐसे कई उदाहरण दिखते हैं जो यह बताते हैं कि नागरिक बोध हमारे आचरण का हिस्सा नहीं बन पाया है—

#### 1. सड़क पर अव्यवस्था:

ट्रैफिक नियमों का पालन हम केवल चालान से बचने के लिए करते हैं। लाल बत्ती पार करना, बेवजह हॉर्न



बजाना, इमरजेंसी वाहनों को रास्ता न देना या गलत साइड से ओवरटेक करना—ये सब यह दर्शाते हैं कि हम अपनी सुविधा को दूसरों की सुरक्षा से ऊपर रखते हैं।

#### 2. सार्वजनिक संपत्ति की उपेक्षा:

सरकारी बसों, ट्रेनों या ऐतिहासिक धरोहरों को 'किसी और की चीज़' मान लेना, उन पर लिखना या गंदा करना—यह सोच इस बात का प्रमाण है कि हमने सामूहिक स्वामित्व को कभी महसूस ही नहीं किया।

#### 3. स्वच्छता के प्रति उदासीनता:

घर के अंदर सफाई और बाहर लापरवाही—यह हमारी सबसे बड़ी विरोधाभासी आदत है। सड़क पर थूकना, कचरा फेंकना या सार्वजनिक स्थल पर गंदगी छोड़ना—यह



सब बताता है कि 'स्वच्छ भारत अभियान' तभी सफल होगा जब हर नागरिक अपने भीतर सफाई की भावना को जगाए।

#### 4. अनुशासन और शोर की समस्या:

अस्पतालों या विद्यालयों के पास जोर से हॉर्न बजाना, कतार तोड़कर आगे निकलना या सार्वजनिक



बातचीत में मर्यादा भूल जाना—ये सब नागरिक अनुशासन की कमी के उदाहरण हैं।

‘चलता है’ की मानसिकता इस समस्या की जड़ है जो हमारे नागरिक बोध की कमी की सबसे बड़ी वजह है।

### स्वामित्व का अभाव:

हमें लगता है कि सड़क नगर निगम की है, ट्रेन रेलवे की है, पार्क सरकार का है। लेकिन हम भूल जाते हैं कि इन सबका निर्माण हमारे ही टैक्स के पैसों से हुआ है। ये संपत्तियाँ किसी और की नहीं, बल्कि हम सबकी सामूहिक पूँजी हैं।

### डर, कर्तव्य नहीं:

हम नियम इसलिए मानते हैं क्योंकि हमें डर होता है—पुलिस देख लेगी, कैमरा लगा है, चालान कट जाएगा। लेकिन असली नागरिक बोध तब शुरू होता है जब हम कर्तव्य भाव से नियमों का पालन करें, न कि डर से।

### बदलाव की शुरुआत हमसे ही:

नागरिक बोध कोई कठिन विषय नहीं है। यह हमारी

रोज़मर्रा की छोटी-छोटी बातों में छिपा है—कूड़ा सही जगह डालना, सड़क पर अनुशासन रखना, सार्वजनिक संपत्ति को अपनी मानना, दूसरों की सुविधा का ध्यान रखना।

जब हम ये छोटे कदम उठाते हैं, तो मिलकर एक बड़ा बदलाव लाते हैं।

### एक प्रेरक विचार के साथ समापन:

किसी देश की पहचान केवल उसके भवनों, सड़कों या योजनाओं से नहीं होती, बल्कि उसके नागरिकों के व्यवहार से होती है।

अगर हर नागरिक यह ठान ले कि “मैं नियमों का पालन डर से नहीं, जिम्मेदारी से करूंगा”, तो कोई भी अभियान, कोई भी सुधार अधूरा नहीं रहेगा।

नागरिक बोध केवल एक सोच नहीं—यह एक राष्ट्रीय



संस्कार है, जो हर भारतीय के भीतर जागृत होना चाहिए।

याद रखिए—जब नागरिक सजग होते हैं, तभी राष्ट्र सशक्त होता है।



## घर लौटते पाँव

रमेश कुमार  
बहुकार्य स्टाफ



सूरज धीरे-धीरे शहर की ऊँची इमारतों के पीछे डूब रहा था। धूल और पसीने से भरा हुआ रघु सड़क के किनारे बैठा था। हाथों में छाले, आँखों में थकान और मन में बस एक ही सवाल- "वाकई मैं, इस शहर ने मुझे क्या दिया?"

रघु बिहार के एक छोटे से गाँव से पाँच साल पहले शहर आया था। खेत बँट चुके थे, पेट बड़ा था और सपने उससे भी बड़े। वह सोचता था — "शहर में जाऊँगा तो पैसा कमाऊँगा, बच्चों को पढ़ाऊँगा और घर की छत पक्की कराऊँगा।" लेकिन शहर के वादे उतने ही खोखले निकले, जितनी खाली उसकी जेब।

वह एक निर्माण स्थल पर काम करता था - ईंटें ढोता, सीमेंट घोलता और दिनभर मशीनों के शोर में अपने गाँव की चिड़ियों की आवाज़ याद करता।

हर महीने की मजदूरी आती, पर पूरी कहाँ पहुँचती- किराया, दवा और महँगे खाने में सब चला जाता। फिर भी, हर महीने वह सौ-डेढ़ सौ रुपये मनीऑर्डर से गाँव भेज देता ताकि उसकी माँ को लगे कि बेटा "ठीक" है।

एक दिन खबर आई - गाँव में बाढ़ आई है।

रघु को कई दिनों तक नींद नहीं आई। उसने ठेकेदार से कहा, "साहब, दो दिन की छुट्टी दे दीजिए, घर में बहुत परेशानी है।" ठेकेदार ने हँसते हुए कहा, "अगर छुट्टी चाहिए तो काम छोड़ो, यहाँ मज़दूरों की कोई कमी नहीं है!"

रघु चुप रहा, पर अंदर से कुछ टूट गया। उस रात उसने अपने फटे बैग में दो जोड़ी कपड़े डाले और स्टेशन की ओर चल पड़ा। टिकट के पैसे भी पूरे नहीं थे, तो मालगाड़ी की एक खाली बोगी में चढ़ गया। सफ़र लंबा था - पर हर मील उसे अपने घर के करीब ले जा रहा था। डिब्बे में दूसरे मज़दूर भी थे- कोई गुजरात से, कोई पंजाब से, सबकी कहानी एक जैसी थी-

शहर ने उन्हें इस्तेमाल किया और फिर भुला दिया।

सुबह हुई तो ट्रेन एक छोटे स्टेशन पर रुकी। हवा में मिट्टी की गंध थी- वही गंध जो रघु को बार-बार याद आती थी, अपने गाँव की मिट्टी की गंध।

आकाश की ओर देखते हुए वह मुस्कराया- "शायद अब मैं फिर से जीना शुरू कर सकता हूँ।"

यह कहानी सिर्फ रघु की नहीं, उन लाखों हाथों की है जो शहरों की इमारतें खड़ी करते हैं, पर खुद के लिए एक छोटी-सी दीवार भी नहीं बना पाते। शहर की चकाचौंध के पीछे उनका पसीना है और उस पसीने में घुली है उनकी अधूरी उम्मीदें।



## भारत की नई श्रम संहिताएँ

संकलनकर्ता- नेहा शर्मा  
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी



"श्रम संहिता" रोजगार को नियंत्रित करने वाले कानूनों के व्यापक समूह को संदर्भित करती है। भारत ने हाल ही में 29 मौजूदा कानूनों को चार नई श्रम संहिताओं में समेकित किया है: मजदूरी संहिता, औद्योगिक संबंध संहिता, व्यावसायिक सुरक्षा, स्वास्थ्य और कार्य स्थितियों की (ओएसएच) संहिता और सामाजिक सुरक्षा संहिता, जो नवंबर 2025 से प्रभावी हो गई। इन संहिताओं का उद्देश्य व्यवसायों के लिए अनुपालन को सरल बनाना, सार्वभौमिक सामाजिक सुरक्षा (जिसमें गिग वर्कर भी शामिल हैं) प्रदान करना, राष्ट्रीय न्यूनतम मजदूरी लागू करना, महिलाओं को सुरक्षा के साथ रात्रि शिफ्ट में काम करने की अनुमति देना और बेहतर श्रमिक कल्याण और व्यापार करने में आसानी के लिए नियमों का आधुनिकीकरण करना है।

नया दृष्टिकोण- 'सत्यमेव जयते से श्रमेव जयते' की ओर कदम बढ़ाते हुए केंद्र सरकार ने संगठित और असंगठित दोनों क्षेत्रों के श्रमिकों और उनके परिवारों की सामाजिक सुरक्षा सुदृढ़ की है।

### भारत के चार नए श्रम कानून:

**वेतन संहिता (2019):** न्यूनतम मजदूरी, बोनस, समान

वेतन और मजदूरी भुगतान संबंधी कानूनों को मिलाकर एक एकल राष्ट्रीय न्यूनतम मजदूरी लागू की गई है।

**औद्योगिक संबंध संहिता (2020):** यह ट्रेड यूनियनों, रोजगार की शर्तों और विवाद समाधान के नियमों को सरल बनाता है, और सरकारी अनुमति की आवश्यकता वाले छंटनी के लिए सीमा को बढ़ाता है।

**सामाजिक सुरक्षा संहिता (2020):** यह विधेयक सामाजिक सुरक्षा (स्वास्थ्य, मातृत्व, पेंशन) का विस्तार सभी श्रमिकों तक करता है, जिसमें गिग और प्लेटफॉर्म कार्यकर्ता भी शामिल हैं, और डिजिटल प्रणालियों का प्रावधान करता है।

**कर्मचारी भविष्य निधि और पेंशन:** संगठित, असंगठित एवं स्वरोजगार के क्षेत्र के सभी मजदूरों को पेंशन योजना का लाभ मिलेगा।

**यूनिवर्सल अकाउंट नंबर-** कर्मचारी राज्य बीमा निगम, कर्मचारी भविष्य निधि और असंगठित क्षेत्र के कामगारों के लिए एक सार्वभौमिक खाता संख्या (यूएएन)। आधार से जुड़ा यूएएन बाधारहित सुवाह्यता सुनिश्चित करेगा।

**फिक्सड टर्म कर्मचारी-** निश्चित अवधि (फिक्सड टर्म) के लिए काम कर रहे कर्मचारियों को नियमित कर्मचारी के समान सामाजिक सुरक्षा मिलेगी।

**व्यावसायिक सुरक्षा, स्वास्थ्य और कार्य स्थितियों (ओएसएच) संहिता (2020):** इसमें कार्यस्थल सुरक्षा, काम के घंटे (महिलाओं के लिए रात्रि शिफ्ट की अनुमति सहित) और स्वास्थ्य को



शामिल किया गया है, और कई सुरक्षा कानूनों को समेकित किया गया है।

### प्रमुख बदलाव और लाभ:

**श्रमिकों के लिए:** नियुक्ति पत्र अनिवार्य करना, सार्वभौमिक सामाजिक सुरक्षा, न्यूनतम वेतन और वृद्ध कर्मचारियों के लिए स्वास्थ्य जांच।

**नियोक्ताओं के लिए:** एकल पंजीकरण/लाइसेंस/वापसी के साथ सरलीकृत अनुपालन और कार्यबल प्रबंधन में अधिक लचीलापन।

**नया वर्ग शामिल-** गिग/प्लेटफॉर्म पर काम करने वालों के लिए पहली बार कानूनी मान्यता और सामाजिक सुरक्षा लाभ, जिसका आंशिक वित्तपोषण एग्रीगेटरों द्वारा किया जाएगा। नए तकनीक से जुड़े प्लेटफॉर्म व गिग वर्कर्स को ईएसआईसी से जुड़ने का अवसर तथा उनके लिए उपयुक्त कल्याणकारी स्कीमें बनाने का प्रावधान।

**निधि निर्माण-** असंगठित, गिग और प्लेटफॉर्म कामगारों की सामाजिक सुरक्षा तथा कल्याण हेतु केंद्रीय सामाजिक

सुरक्षा निधि स्थापित की जाएगी।

राष्ट्रीय और राज्य बोर्ड- असंगठित कामगारों के लिए राष्ट्रीय और राज्य असंगठित कामगार सामाजिक सुरक्षा बोर्ड का गठन।

**ईएसआईसी का विस्तार:** असंगठित क्षेत्र को लाभ-ईएसआईसी अस्पताल, दवाखाना और शाखाओं का जिला स्तर तक विस्तार किया जाएगा। यह सुविधा देश के सभी 740 जिलों में उपलब्ध कराई जाएगी।

**महिला कर्मचारियों की सुरक्षा-** महिला कर्मचारियों की सुरक्षा अब और व्यापक, सास-ससुर को भी ईएसआईसी कवरेज का लाभ।

### स्थिति:

इन संहिताओं को अधिसूचित किया गया और ये 21 नवंबर, 2025 से प्रभावी हो गईं, जो भारत के श्रम कानूनों में एक महत्वपूर्ण बदलाव का प्रतीक है।







अगले दिन प्रातः उठकर, नित्य कर्मों से होकर मुक्त हम ले चले उन्हें,  
 शहर भ्रमण पर, उन्हें शहर की बढ़िया जगहें दिखाई,  
 खा-पीकर लौटे घर, यह सोच कि बाकी शिखरों की कल करेंगे चढ़ाई,  
 फिर इसी तरह हमने अगले चार-पाँच दिन उनकी खूब दौड़ कराई।  
 सात दिन हो गए थे, उनके आगमन को, सब घूम लिया था, परख लिया था,  
 कल मिला था रास्ते में कोई, उनसे ही तो पूछ रास्ता, उस सज्जन ने अपना अगला कदम लिया था,  
 लेकिन फिर भी, जब उन्होंने वापसी का कोई विचार नहीं दिखाया, तो हमारी बुद्धि थोड़ी चकराई,  
 लेकिन जो चल रही थी परिस्थिति, उसी में आनंद लेने में हमने अपनी बुद्धिमत्ता दिखाई।  
 लेकिन आज दोस्तो, जब 15वाँ दिन हो गया और उन्होंने अभी भी जाने की कोई उत्सुकता नहीं दिखाई,  
 तब सच कह रहे हैं, हमारी बटुए वाली जेब बहुत कंपकंपायी।  
 अब बताइए हमें यह अतिथि, देवों वाली हरकत क्यों नहीं कर रहे थे,  
 प्रस्थान की बात नहीं, एक हफ्ता और रुकने की योजना रच रहे थे,  
 सारा हम अपना आतिथ्य सत्कार, उनकी सेवा में झोंक चुके थे,  
 रिश्तों की दूरी नजदीकी समझते हुए, जो व्यवहार बनता था, उनसे वो भी निभा चुके थे।  
 तो समझ लीजिए आप सब इस बात को कि अतिथि आज के काल में मात्र देव नहीं होते, होते हैं कुछ दैत्य भी,  
 तो देखते हुए हमारी परिस्थिति इस कलयुग में, आने वाली पीढ़ियों के लिए कोई ऐसे ही नीति ना बनाएं, हमारे लिए बस  
 इतना ही मनाएं कि ये मेहमान हमारे, जो अब हमें याद आ रहे हैं, थे बिन बुलाए,  
 जल्दी ही चले जाएँ जल्दी ही चले जाएँ।



## विक्रम बत्रा (कारगिल शेरशाह)



- डॉक्टर मनीष गोयल  
 सीएमओ (एन.एफ.एस.जी.)

बनो वीर देशभक्त, साहसी और जाँबाज बनो।  
 दुश्मन का सिर काट तुम, मातृभूमि के लाल बनो।।  
 रहो दृढ़, अविचलित और मन में आत्मविश्वास भरो।  
 मरमिट जाओ भारत माँ पर, अपना सब कुछ बलिदान करो।।  
 चाहे चुनौती कैसी भी हो, फिर चाहे पर्वत जैसी हो।  
 फहराकर तिरंगा दुर्गम चोटी पर, युद्धभूमि में कप्तान बनो।।  
 बहने दो खून का कतरा-कतरा, साथियों पर जान कुर्बान करो।  
 बढ़ते जाओ मंजिल तक तुम, 'दिल मांगे मोर' का जयगान करो।।  
 मैं आऊँगा तिरंगा फहराकर या फिर आऊँगा लिपटकर।  
 दृढ़ इतना संकल्प और मातृभूमि से तुम प्यार करो।।  
 ऐसा ही था वो वीर सपूत, तुम भी कारगिल के शेरशाह बनो।  
 अमर हो जाओ हर दिल में, तुम भी विक्रम बत्रा महान बनो।।



## ईएसआईसी के इंजीनियर बिना टोपी के असली हीरो। (हास्य व्यंग्य)

- वृजभोहन कुमावत  
(कनिष्ठ अभियंता, जनपद अभियांत्रिकी)



ईएसआई एक महान संस्थान,  
जहाँ डॉक्टर-बाबू करते सेवा महान।  
मेडिकल सेवा, रेवेन्यू का हिसाब,  
इंजीनियर बस देखें, भवनों का हिसाब!

कभी ओटी में बल्ब फ्यूज़ हो जाए,  
“अब ही लगवाओ! हुक्म ऊपर से आए।  
कभी वार्ड में नल टपके जोर-शोर से,  
कहें-“इमरजेंसी है, न कल से!”

कान्ट्रैक्टर भागा, प्लंबर नदारद,  
इंजीनियर माथा पकड़े करे फरियाद।  
ना टाइम, ना टीम, ना साधन पूरे,  
फिर भी बोले-“सर, काम तो करवाइए झट से!”

छत टपके, दीवार उखड़े,  
पीने का पानी भी उल्टा बहके।  
इंजीनियर जाए फाइल लेकर RO के द्वार,  
“नोटिंग बनाओ!” कहें-फिर चक्कर लगाओ, दो-चार।

टेंडर खुला तो सौ सवालों की बौछार,  
फाइनेंस बोला-“भाई, दस्तावेजों में है खराबी अपार!”  
एडमिन गुराया-“रेट कुछ ज्यादा है यार!”  
इंजीनियर बोला-“सीपीडब्ल्यूडी से लिया है सरकार!”

डॉक्टर आए देर से, बोले-‘थी ऑपरेशन की मजबूरी’,  
बाबू नज़र न आए, निकली- ‘मीटिंग थी बड़ी जरूरी!’  
इंजीनियर पहुँचे जरा, बस पाँच मिनट की देरी,

तो हुक्म हुआ-‘डिसिप्लिन टूटा,  
भेजें नोटिस की चिट्ठी तेरी!’  
कभी ए.सी., कभी जनरेटर,  
कभी बाउंड्री, कभी फ्लोरिंग का चक्कर।  
लिफ्ट बंद हो तो वो भी दौड़े,  
हर शिकायती कॉल पर वही झगड़े!

जहाँ डॉक्टर बताएं वायरिंग और बाबू बने स्ट्रक्चर गाइड,  
इंजीनियर बस मुस्काए, मन ही मन करे साइड।  
“यहाँ लगाओ ए.सी.”, बोले सर्जन साहब हँसके,  
“अरे लेकिन वो दीवार बीम है।”  
ये कहे इंजीनियर बस थम के।

बाबूजी बोले-“यह छज्जा काटो, पोर्च को बढ़ाओ”,  
“स्लैब हटाओ, सीलिंग गिराओ, कुछ नया बनवाओ”  
इंजीनियर बोला- “साहब बीम है वहाँ दीवार के पास”,  
बाबू मुस्काए- “तुम चिंता मत करो, बस करो विकास!”





डॉक्टर बोले- “लाइट यहाँ कम हैं लगाओ चार ट्यूब और”,  
 इंजीनियर बोले- “लोड बढ़ जाएगा, फ्यूज उड़ेगा जोर!”  
 बोले डॉक्टर-“ओ हो! ये सब छोड़ो ज्ञान का भार,  
 हमने तो देखे हैं ऑपरेशन में भी बदलते तार!”

ना फील्ड देखा, ना नक्शा समझा,  
 बस एम.एस. ऑफिस से निकला फरमान चमका।  
 इंजीनियर बोले-“ सर, ये साइट पर चलेगा नहीं”,  
 तो उत्तर आता- तुम बस बनवाओ, हम देख लेंगे सही!

कभी रिवाइज़ प्लान, कभी स्केच पर सुझाव,  
 बिना टेक्निकल ज्ञान, फिर भी एक्सपर्ट भाव!  
 इंजीनियर बना ड्राफ्टमैन और सलाहकार भी,  
 पर निर्णय करें वो, जो जानते न बीम-स्तंभ का ‘ब’ भी  
 हर दिन नया अस्पताल, हर बार नई पॉलिसी,  
 PMU की मीटिंग में, इंजीनियर की न कोई भूमिका सी।  
 निर्णय तय हों डॉक्टर बाबू, चर्चा भी उन्हीं के बीच,  
 इंजीनियर बोले तो सुनने को मिले-“अरे, मत दो कोई सीख!”

बात-बात पर कहते हैं-“हमें मत सिखाओ इंजीनियरिंग”,  
 “हमने देखे हैं तुमसे बड़े, बस चलाओ अपनी रिपोर्टिंग!”  
 “Civil की सीट घटाओ, Electrical को बढ़ाओ”,  
 और आपस में ही इंजीनियरों को भिड़वाओ!

न प्रमोशन जल्दी, न छुट्टी सुकून की,  
 ना यूनियन का साथ, ना सुरक्षा कानून की।  
 पर फिर भी सुबह-सुबह सबसे पहले आए,  
 और काम खत्म होने तक वहीं टिक जाए!  
 भविष्य की बात करें तो बस है अंधेरा,  
 ना DPC, ना कैडर, ना प्रमोशन का बसेरा।  
 ईएसआईसी में इंजीनियर हैं बस सुविधा का नाम,  
 न नीति में जगह, न सम्मान का काम!

तो भविष्य की राह है धुंधली और भारी,  
 हर साल बदलती गाइडलाइन-न स्थिर, न तैयारी।  
 ईएसआईसी में इंजीनियर बस चलते हैं हौसले से,  
 वरना बाकी सब है बॉस- और हम बस जैसे-तैसे

तो सलाम उन इंजीनियरों को, जो सब पर भारी हैं,  
 जो भवनों के संग-संग, उम्मीदों के कारीगर भी हैं!  
 डॉक्टर भुला दें या बाबू करे किनारा,  
 पर ESIC कहे- “तुम ही हो असली सहारा!”



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





## राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह-सह-पुरस्कार वितरण समारोह

मुख्यालय के निदेशानुसार राजभाषा के प्रचार व प्रसार के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए कर्मचारी राज्य बीमा निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ में दिनांक 14.09.2025 से दिनांक 29.09.2025 तक राजभाषा पखवाड़ा मनाया गया। पखवाड़े के आरंभ से पहले ही एक परिपत्र जारी कर राजभाषा पखवाड़े का महत्व बताते हुए सभी अधिकारियों व कर्मचारियों से हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग करने व पखवाड़े के दौरान आयोजित की जाने वाली विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर प्रतिभागिता करने का अनुरोध किया गया था। 14 सितंबर 2025 को कार्यालय परिसर में प्रमुख स्थानों पर राजभाषा पखवाड़े के संबंध में आकर्षक बैनर लगा दिए गए थे। पखवाड़े के दौरान राजभाषा कर्मिकों ने विभिन्न शाखाओं में संपर्क कर हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कर्मिकों का सहयोग किया। पखवाड़े के दौरान विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन निम्नलिखित कार्यक्रम के अनुसार किया गया :-

| क्र.सं | दिनांक     | प्रतियोगिता का नाम                 |
|--------|------------|------------------------------------|
| 1.     | 17.09.2025 | हिंदी निबंध प्रतियोगिता            |
| 2.     | 19.09.2025 | हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता |
| 3.     | 22.09.2025 | राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता          |
| 4.     | 24.09.2025 | हिंदी वाक् प्रतियोगिता             |

प्रतियोगिताओं के आयोजन के संबंध में पखवाड़ा शुरू होने से पहले ही सभी शाखाओं को चिकित्सा अधीक्षक महोदय का अनुमोदन प्राप्त कर एक परिपत्र जारी किया गया जिसमें पखवाड़े के दौरान आयोजित की जाने वाली विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं की सूचना दी गई थी तथा उसमें सभी कर्मिकों को भाग लेने व अपने नाम राजभाषा शाखा को यथासमय भेजने का अनुरोध किया गया था। सभी प्रतियोगिताओं में कार्यालय के कर्मिकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। विजेता प्रतिभागियों की सूची निम्नानुसार है :-

राजभाषा पखवाड़ा – 2025 के दौरान क.रा.बी. निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ में आयोजित विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं के परिणाम

### हिंदी निबंध प्रतियोगिता दिनांक 17.09.2025 (हिंदी भाषी)

| क्र. | नाम/पदनाम/कर्मचारी संख्या                          | पुरस्कार                |
|------|--|-------------------------|
| 1.   | श्री लोकेन्द्र सिंह, नसिंग अधिकारी (117631)        | प्रथम पुरस्कार          |
| 2.   | श्री बबलू कुमार, ई.सी.जी. तकनीशियन (181365)        | द्वितीय पुरस्कार        |
| 3.   | डॉ मंजू बाला गोयल, विशेषज्ञ ग्रेड-1 (140522)       | तृतीय पुरस्कार          |
| 4.   | श्रीमती मोनिका खुल्लर, प्रवर श्रेणी लिपिक (182235) | प्रोत्साहन पुरस्कार - 1 |
| 5.   | श्री बृजमोहन कुमावत, कनिष्ठ अभियंता (168624)       | प्रोत्साहन पुरस्कार - 2 |

### हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता दिनांक 19.09.2025 (हिंदी भाषी)

| क्र. | नाम/पदनाम/कर्मचारी संख्या                          | पुरस्कार         |
|------|--|------------------|
| 1.   | श्री अर्जुन भूसाल, अवर श्रेणी लिपिक (175704)       | प्रथम पुरस्कार   |
| 2.   | श्रीमती मोनिका खुल्लर, प्रवर श्रेणी लिपिक (182235) | द्वितीय पुरस्कार |
| 3.   | श्री बृजमोहन कुमावत, कनिष्ठ अभियंता (168624)       | तृतीय पुरस्कार   |



|    |                                    |                         |
|----|------------------------------------|-------------------------|
| 4. | श्री प्रभात, सहायक(172123)         | प्रोत्साहन पुरस्कार - 1 |
| 5. | श्रीमती सुमन शर्मा, सहायक (122983) | प्रोत्साहन पुरस्कार - 2 |

### राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता दिनांक 22.09.2025 (हिंदी भाषी)

| क्र. | नाम/पदनाम/कर्मचारी संख्या                          | पुरस्कार                |
|------|--|-------------------------|
| 1.   | श्री बृजमोहन कुमावत, कनिष्ठ अभियंता (168624)       | प्रथम पुरस्कार          |
| 2.   | श्रीमती मोनिका खुल्लर, प्रवर श्रेणी लिपिक (182235) | द्वितीय पुरस्कार        |
| 3.   | श्री बबलू कुमार, ई.सी.जी. तकनीशियन (181365)        | तृतीय पुरस्कार          |
| 4.   | डॉ. मंजू बाला गोयल, विशेषज्ञ ग्रेड-1 (140522)      | प्रोत्साहन पुरस्कार - 1 |
| 5.   | श्रीमती नीति गुप्ता, आहार विशेषज्ञ (123460)        | प्रोत्साहन पुरस्कार - 2 |

### हिंदी वाक् प्रतियोगिता दिनांक 24.09.2025 (हिंदी भाषी)

| क्र. | नाम/पदनाम/कर्मचारी संख्या                     | पुरस्कार                |
|------|---|-------------------------|
| 1.   | श्री लोकेन्द्र सिंह, नर्सिंग अधिकारी (117631) | प्रथम पुरस्कार          |
| 2.   | श्रीमती नीति गुप्ता, आहार विशेषज्ञ (123460)   | द्वितीय पुरस्कार        |
| 3.   | श्री सुनील कुमार, सहायक (172126)              | तृतीय पुरस्कार          |
| 4.   | श्री इंद्रजीत, नर्सिंग अर्दली (145548)        | प्रोत्साहन पुरस्कार - 1 |
| 5.   | श्री बबलू कुमार, ई.सी.जी. तकनीशियन (181365)   | प्रोत्साहन पुरस्कार - 2 |

राजभाषा पखवाड़ा – 2025 के दौरान क.रा.बी. निगम, आदर्श अस्पताल, चंडीगढ़ में आयोजित विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं के परिणाम

### हिंदी निबंध प्रतियोगिता दिनांक 17.09.2025 (हिंदीतर भाषी)

| क्र. | नाम/पदनाम/कर्मचारी संख्या  | पुरस्कार         |
|------|--|------------------|
| 1.   | श्रीमती सिम्मी बी. सुम्बरिया, सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता (140003) | प्रथम पुरस्कार   |
| 2.   | श्री देबाशीष पंडा, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (171939)                      | द्वितीय पुरस्कार |

### हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता दिनांक 19.09.2025 (हिंदीतर भाषी)

|    |  |                  |
|----|--|------------------|
| 1. | श्रीमती सिम्मी बी. सुम्बरिया, सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता (140003) | प्रथम पुरस्कार   |
| 2. | श्री देबाशीष पंडा, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (171939)                      | द्वितीय पुरस्कार |

### राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता दिनांक 22.09.2025 (हिंदीतर भाषी)

|    |  |                  |
|----|--|------------------|
| 1. | श्रीमती सिम्मी बी. सुम्बरिया, सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता (140003) | प्रथम पुरस्कार   |
| 2. | श्री देबाशीष पंडा, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (171939)                      | द्वितीय पुरस्कार |

### हिंदी वाक् प्रतियोगिता दिनांक 24.09.2025 (हिंदीतर भाषी)

|    |  |                  |
|----|--|------------------|
| 1. | श्रीमती सिम्मी बी. सुम्बरिया, सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता (140003) | प्रथम पुरस्कार   |
| 2. | श्री देबाशीष पंडा, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (171939)                      | द्वितीय पुरस्कार |

उक्त के अलावा दिनांक 25.09.2025 को कार्यालय में पुस्तक प्रदर्शनी भी लगाई गई।

## राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह-सह-पुरस्कार वितरण समारोह की विस्तृत रिपोर्ट

चिकित्सा अधीक्षक डॉ. निखिल कुमार हाँसदा की अध्यक्षता में दिनांक 29.09.2025 को राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह-सह-पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह स्थल पर कार्यालय के सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों को आमंत्रित किया गया था। समारोह का शुभारंभ पंचदीप प्रज्वलन से हुआ। चिकित्सा अधीक्षक महोदय डॉ. निखिल कुमार हाँसदा, डॉ. ममता गौड, उप चिकित्सा अधीक्षक, श्रीमती सविता डोभाल, शाखाधिकारी (रा.भा.), श्रीमती सीमा रावत, सहायक निदेशक तथा अन्य अधिकारियों द्वारा पंचदीप प्रज्वलित किया गया। इसके उपरांत कार्यालय के कार्मिकों द्वारा सरस्वती वंदना प्रस्तुत की गई। मंच का संचालन श्रीमती नेहा शर्मा, कनिष्ठ



अनुवाद अधिकारी द्वारा किया गया। श्रीमती सविता डोभाल, शाखाधिकारी (रा.भा.) द्वारा चिकित्सा अधीक्षक महोदय का पौधा देकर स्वागत किया गया। श्री अश्वनी कुमार, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी द्वारा श्रीमती सविता डोभाल, शाखाधिकारी (रा.भा.) का पौधा देकर स्वागत किया गया। तत्पश्चात शाखाधिकारी (रा.भा.) द्वारा मंचासीन सभी अधिकारियों का स्वागत किया गया तथा कार्यक्रम की रूपरेखा एवं राजभाषा हिंदी के महत्व पर प्रकाश डाला गया।

कार्यक्रम के अगले चरण में श्रीमती सविता डोभाल, शाखाधिकारी (रा.भा.) द्वारा माननीय गृहमंत्री श्री अमित शाह जी का संदेश पढ़कर सुनाया गया। तत्पश्चात चिकित्सा

अधीक्षक डॉ. निखिल कुमार हाँसदा ने इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हिंदी हमारी राष्ट्र भाषा है और

यह आम हिन्दुस्तानियों की भाषा है। राष्ट्र भाषा हिंदी हमारी एकता की सशक्त कड़ी है। उन्होंने कहा कि हिंदी हमारे देश में विभिन्न भाषा-भाषियों को जोड़ने का काम करती है। देश के विभिन्न प्रांतों की अलग-अलग भाषाएँ होने के बावजूद सभी प्रांतों के लोग हिंदी को बखूबी समझते हैं। उन्होंने कहा कि जनता की भाषा का प्रयोग करके हम जनता को बेहतर ढंग से अपनी सेवाएं दे सकते हैं। निगम कार्यालयों में कर्मचारियों को हिंदी में काम करने के लिए हर प्रकार की सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। उन्होंने सभी कर्मचारियों व



अधिकारियों से अपील की कि वे अपने समस्त कार्यों में हिंदी का प्रयोग करें और राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के भरसक प्रयास करें। उन्होंने सभी पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी। तत्पश्चात उन्होंने महानिदेशक महोदय



द्वारा जारी अपील को भी पढ़कर सुनाया जिसे सभी ने ध्यानपूर्वक संज्ञान में लिया। तत्पश्चात श्री अश्वनी कुमार, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी द्वारा राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा निर्मित विभिन्न हिंदी ई-टूल्स व अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रमों पर प्रकाश डाला गया तथा उनके द्वारा राजभाषा शाखा की वार्षिक उपलब्धियों की रिपोर्ट भी पढ़ी गई। तत्पश्चात श्रीमती सीमा रावत, सहायक निदेशक ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हिंदी हमारी माँ है और माँ का हमेशा सम्मान करना चाहिए। उन्होंने कहा कि राजभाषा हिंदी अत्यंत सहज तथा सरल भाषा है। इसे जैसा बोलते हैं, वैसा ही लिखते हैं। इसमें किसी प्रकार का कोई परिवर्तन नहीं होता है। उन्होंने कहा कि सरल तथा सहज हिंदी का प्रयोग हमें हमारे कार्यालयीन कामकाज में करना चाहिए अर्थात् जो हम सहज भाव से सोचते हैं उन्हीं विचारों को हमें सहज भाव में ही लिखना चाहिए। उन्होंने सभी अधिकारियों व कर्मचारियों से आग्रह किया

कि वे अपना संपूर्ण कार्य हिंदी में ही करें व अपने स्तर पर राजभाषा संबंधी नियमों/अनुदेशों का अनुपालन सुनिश्चित करें। इस अवसर पर डॉ. ममता गौड़, उप चिकित्सा अधीक्षक ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

तत्पश्चात हिंदी प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को डॉ. निखिल कुमार हाँसदा, चिकित्सा अधीक्षक महोदय व मंच पर उपस्थित अन्य अधिकारियों द्वारा पुरस्कार प्रदान किए गए। इस अवसर पर चिकित्सा अधीक्षक महोदय ने सभी पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी। पुरस्कार वितरण उपरांत कर्मचारियों द्वारा इस अवसर पर एक संक्षिप्त सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया।

तत्पश्चात् श्रीमती सविता डोभाल, शाखाधिकारी (रा.भा.) ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए हिंदी पखवाड़ा एवं राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह के सफल आयोजन के लिए सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के सक्रिय सहयोग की सराहना की तथा इस कार्यक्रम के आयोजन से प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से जुड़े सभी कार्मिकों के प्रति धन्यवाद ज्ञापित किया। अल्पाहार वितरण के साथ समारोह का समापन किया गया।





## चित्रकला



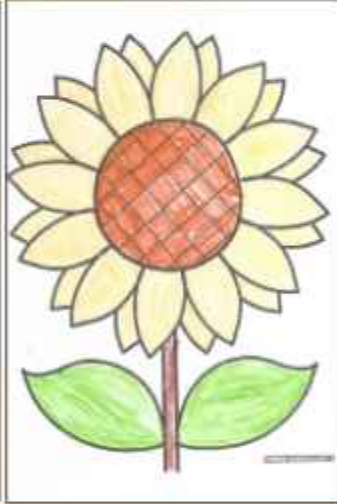
काशवी स्याल  
(सुपुत्री  
डॉ. राजन स्याल)



कियान  
(पुत्र डॉ. जैस्मीन जौरा)



तनीषी शर्मा  
(सुपुत्री श्रीमती नेहा शर्मा  
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी)



सानवी  
(सुपुत्री  
श्री हरीश कुमार  
वैयक्तिक  
सहायक)



रुहानी  
(सुपुत्री  
श्री हरीश कुमार  
वैयक्तिक  
सहायक)





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

# ईएसआईसी के AAA+ मोबाइल ऐप से डॉक्टर का अपॉइंटमेंट बुक करें



आज ही AAA+ ऐप  
डाउनलोड करें!

## चरण - 1

AAA+ ऐप में लॉगिन करने के बाद  
अपॉइंटमेंट सेक्शन में जाएं

## चरण - 2

Book Your Appointment पर क्लिक  
करने के बाद बीमित/आश्रित का नाम चुनें  
और Next पर क्लिक करें

## चरण - 3

अपॉइंटमेंट के लिए सलाह या रेफरल मोड  
चुनने के बाद रेफरल विवरण भरें और  
Next पर क्लिक करें

## चरण - 4

उपलब्ध समय चुनने के बाद अपना  
मोबाइल नंबर सेव करने के लिए क्लिक  
करें और Next पर क्लिक कर दें

## चरण - 5

एक बुकिंग नंबर के साथ आपके  
अपॉइंटमेंट की पुष्टि की जाएगी



[www.esic.gov.in](https://www.esic.gov.in)

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

क) ई-पत्रिका:  
<https://tinyurl.com/yjmmhb2z>  
ख) पीडीएफ:  
<https://tinyurl.com/9eb78ex3>

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



ई-पत्रिका



पीडीएफ



कर्मचारी राज्य बीमा निगम आदर्श अस्पताल  
औद्योगिक क्षेत्र, फेस-2, चण्डीगढ़ - 160002