

अनभति ७८

राजभाषा गृह पत्रिका

अंक 19



तेल उद्योग विकास बोर्ड
पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय

लक्ष्य एवं उद्देश्य



- तेल उद्योग विकास निधि का प्रबंधन।
- तेल उद्योग के विकास के लिए वित्तीय तथा अन्य सहायता देना।
- निम्नलिखित कार्यकलापों के लिए अनुदान एवं ऋण और इक्विटी निवेश में सहायता देना:-
 - ❖ भारत के भीतर अथवा बाहर खनिज तेल की संभावनाओं की खोज एवं अन्वेषण करने
 - ❖ कच्चे तेल के उत्पादन, संचालन, भंडारण और परिवहन की सुविधाओं की स्थापना
 - ❖ पेट्रोलियम और पेट्रोलियम उत्पादों के परिशोधन एवं विपणन
 - ❖ पेट्रोरसायन और उर्वरकों के निर्माण और विपणन
 - ❖ वैज्ञानिक, प्रौद्योगिकीय तथा आर्थिक अनुसंधानों, जो तेल उद्योग के लिए प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से उपयोगी हों।
 - ❖ तेल उद्योग के किसी भी क्षेत्र में प्रयोगात्मक या प्रायोगिक अध्ययन।
 - ❖ तेल उद्योग में लगे या तेल उद्योग में लगने वाले किसी भी क्षेत्र के अन्य कामों में लगे कर्मियों को भारत में या विदेशों में प्रशिक्षण तथा अन्य विहित उपायों के लिए।



अनुभूति

राजभाषा गृह पत्रिका

अंक 19

संरक्षक

श्रीमती वर्षा सिन्हा

(सचिव, तेल उद्योग विकास बोर्ड

एवं

अध्यक्ष, राजभाषा कार्यान्वयन समिति)

संपादक मंडल

श्री राजेश सैनी

(उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी)

श्री संजय कश्यप

(प्रबंधक -कार्मिक एवं प्रशासन)

संपादक

श्रीमती ज्योति शर्मा

(हिन्दी अधिकारी)

संपादन सहयोग

श्री महेन्द्र प्रताप सिंह

तेल उद्योग विकास बोर्ड, सेक्टर -73, नोएडा, उत्तर प्रदेश दूरभाष सं०.- 0120-2594602, 2594613, 2594612

फैक्स: 0120-2594630 ई-मेल: hindi.oidb@nic.in

सचिव की कलम से



प्रिय साथियों,

बोर्ड की वार्षिक राजभाषा पत्रिका “अनुभूति” के नवीनतम अंक के माध्यम से आप से जुड़ने पर मुझे हर्ष का अनुभव हो रहा है। अनुभूति पत्रिका को विश्व हिंदी दिवस के अवसर पर प्रकाशित करना सराहनीय प्रयास है। हिंदी ने अपनी पहचान को वैश्विक स्तर पर बनाए रखने में सफलता प्राप्त की। विश्व में हिन्दी का विकास करने और एक अंतरराष्ट्रीय भाषा के तौर पर इसे प्रचारित-प्रसारित करने के उद्देश्य से विदेशों में स्थित भारत के दूतावासों में भी विश्व हिन्दी दिवस मनाया जाता है।

आज जहां भारत वैश्विक स्तर पर महाशक्ति के रूप में उभर रहा है, वहीं हिंदी जानने वालों की संख्या में भी तेजी से विस्तार हो रहा है। हिंदी विश्व की भाषा बनती जा रही है क्योंकि इसके बोलने समझने वाले संसार के सभी महाद्वीपों में फैले हुए हैं। भारतीय मूल के लगभग दो करोड़ प्रवासी हिंदी को अपने साथ विभिन्न देशों में लेकर गए। यही कारण है कि आज हिंदी विश्व में लोकप्रिय भाषा के रूप में उभर रही है। अनेक देशों के प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने हिंदी को स्थान देना आरंभ कर दिया है। इतना ही नहीं हिन्दी फिल्में, टीवी चैनलों के हिन्दी कार्यक्रम भी विश्व में बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं।

आज भारत और हिंदी दोनों का वर्चस्व विश्व स्तर पर दिनों दिन बढ़ता जा रहा है। भारत सरकार तो हिंदी को बढ़ावा देने के लिए प्रयासरत है ही पर हिंदी को बढ़ावा देने के लिए हम हिंदी भाषी लोगों को भी प्रयत्न करने होंगे। बोर्ड द्वारा प्रतिवर्ष प्रकाशित की जाने वाली यह पत्रिका भी इस दिशा में किया जाने वाला एक प्रयास है। अनुभूति के 19वें अंक के प्रकाशन पर आप सभी को बधाई।

पत्रिका के नवीनतम अंक के माध्यम से मैं, आप सभी को नववर्ष के लिए अपनी मंगलकामनाएं देती हूं और आशा करती हूं कि यह वर्ष आप सभी के लिए सुखद हो।

श्रीमती वर्षा सिन्हा

सचिव, तेल उद्योग विकास बोर्ड एवं
अध्यक्ष, राजभाषा कार्यान्वयन समिति

संपादक की कलम से

तेल उद्योग विकास बोर्ड की गृह पत्रिका “अनुभूति” का 19 वां अंक आपके सम्मुख प्रस्तुत करते हुए बहुत हर्ष का अनुभव हो रहा है। हमें गर्व है कि पत्रिका के माध्यम से हम राजभाषा हिंदी के प्रति अपने उत्तरदायित्व का निर्वाह कर रहे हैं। ओआईडीबी में कार्यरत प्रत्येक व्यक्ति राजभाषा के प्रचार प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान के लिए सदैव उत्साहित रहता है इसी का परिणाम है कि यह पत्रिका लगातार 18 वर्षों से प्रकाशित की जा रही है। ओआईडीबी कार्मिकों के बीच रचनात्मकता बढ़ाने व राजभाषा हिंदी के प्रति अनुकूल वातावरण बनाने में राजभाषा पत्रिका “अनुभूति” ने बहुमूल्य योगदान प्रदान किया है। पत्रिका में जिन व्यक्तियों ने अपने लेख दिए हैं वह कोई प्रतिष्ठित लेखक, साहित्यकार या कवि नहीं है उन्होंने अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं को “अनुभूति” के माध्यम से अभिव्यक्त करने का प्रयास किया है। उनके द्वारा कहीं-कहीं पर कुछ रचनाएं या कविताएं संकलित भी की गई है।

“अनुभूति” में अनुभव है हमारा-तुम्हारा
इसमें कुछ अनुभूति है, कुछ ख्वाब हमारा
लिया संकल्प, इसे निरंतर निखारे हर वर्ष,
इसे सजाएं, संवारे और निखारे प्रति वर्ष
लो आ गया नया वर्ष लेकर नया हर्ष
अनुभूति का नया अंक भी लाया है नया कलेवर नया हर्ष

“अनुभूति” के 19 वें अंक में प्रकाशित सभी रचनाओं के लेखकों को बधाई तथा पत्रिका के प्रकाशन में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े सभी सुधी जनों को आभार।

“अनुभूति” पत्रिका प्रतिवर्ष तेल उद्योग विकास बोर्ड (तेउविबो), प्लॉट सं0.2, सेक्टर 73, नोएडा से प्रकाशित की जाती है। पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं और कुछ संकलित हैं। लेखों में लेखकों के कथनों और मतों के लिए बोर्ड उत्तरदायी नहीं है।

अनुक्रमणिका

क्रमांक	रचना	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1	लेख	<ul style="list-style-type: none">✓ वित्तीय प्रबंधन✓ पर्यावरण को स्मॉग प्रदूषण से बचाना है✓ अच्छा स्वास्थ्य: एक वरदान✓ आइए जाने एक्यूप्रेसर के बारे में✓ अपना जीवन पेंसिल सा बनाओ✓ विश्व हिन्दी सम्मेलन की स्वर्णिम यात्रा	7-18
2	कविताएं	<ul style="list-style-type: none">✓ माँ✓ आजादी का अमृत महोत्सव✓ सब बिक गए✓ छोटी सी जिन्दगी✓ आजादी	19-22
3	प्रेरक प्रसंग	<ul style="list-style-type: none">✓ संघर्ष और चुनौती के बिना जीवन नहीं निखरता✓ लक्ष्य✓ सच्चाई ही ईश्वर की भक्ति✓ बुद्धिमान साधु	23-28
4	विविध	<ul style="list-style-type: none">✓ हिन्दी में कार्यसाधक ज्ञान✓ हिन्दी को बढ़ावा देने का प्रयास✓ औपचारिक व अनौपचारिक पत्र आरंभ तथा समाप्त करने का तरीका✓ हिन्दी में स्पेलिंग चेक✓ प्रसिद्ध अंग्रेजी लोकोक्तियां✓ राजभाषा एवं अन्य गतिविधियां	28-46

लेख

वित्तीय प्रबन्धन



मनुष्य अपने सम्पूर्ण जीवन काल में प्रायः दो प्रकार के काम करता है- एक जिसमें धन की आवश्यकता होती है जिसे आर्थिक क्रियाएं कहते हैं। आर्थिक क्रियाओं के अर्न्तगत हम उन समस्त क्रियाओं को सम्मिलित करते हैं जिनमें प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से धन की संलग्नता होती है जैसे रोटी, कपड़े, मकान की व्यवस्था आदि। दूसरा अनार्थिक क्रियाएं जिसे हम समाज के लिए या स्वयं अपने लिए करते हैं जैसे अपने परिवार के सदस्यों का ध्यान रखना, उनसे प्यार करना, पूजा-पाठ, व अन्य सामाजिक व राजनीतिक कार्यों में सम्मिलित होना आदि।

वित्तीय प्रबन्धन का अर्थ है धन (फण्ड) का दक्ष एवं प्रभावी प्रबन्धन, ताकि लक्ष्यों की प्राप्ति की जा सके। प्रत्येक कार्य को करने के लिए धन की आवश्यकता पड़ती है जिसे हम पूँजी कहते हैं। जिस प्रकार किसी मशीन को चलाने हेतु ऊर्जा के रूप में तेल, गैस या बिजली की आवश्यकता होती है उसी प्रकार किसी भी आर्थिक क्रियाओं के संचालन हेतु वित्त की आवश्यकता होती है। अतः वित्त का प्रबन्ध ही वित्तीय प्रबन्धन कहलाता है। किसी भी काम को करने के लिये कितनी मात्रा में धन की आवश्यकता होगी, वह धन कहाँ से प्राप्त होगा और उपयोग किस रूप में किया जायेगा, वित्तीय प्रबन्धक को इन्हीं प्रश्नों के उत्तर खोजने पड़ते हैं।

वित्तीय प्रबन्धन यदि किसी संगठन का हो तो और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। वित्तीय प्रबन्धन व्यावसायिक प्रबन्धन का वह क्षेत्र है जिसके अन्तर्गत व्यवसाय की वित्तीय क्रियाओं एवं वित्त कार्य का कुशल संचालन किया जाता है। इसके लिए नियोजन, आवंटन एवं नियंत्रण के कार्य किये जाते हैं। वित्तीय प्रबन्धन –

1. उपक्रम की सफलता का आधार – चाहे एक उपक्रम छोटा हो अथवा बड़ा, चाहे उपक्रम निगमित, हो अथवा गैर निगमित, चाहे उपक्रम निर्माणी हो अथवा सेवा संस्थान, उसकी सफलता वित्तीय प्रबन्ध की कुशलता पर निर्भर करती है। कुशल वित्तीय प्रबन्ध हानि में चलने वाले उपक्रम को लाभ में बदल सकता है तथा अकुशल वित्तीय प्रबन्ध लाभ में चलने वाले उपक्रम को बर्बाद कर सकता है, अतः उपक्रम की सफलता वित्तीय प्रबन्ध पर निर्भर करती है।

2. व्यावसायिक प्रबंधकों हेतु उपयोगिता – निगमों में जनता अपनी बहुमूल्य बचतें अंशों, ऋणपत्रों या सार्वजनिक निक्षेपों के रूप में विनियोजित करती है। प्रबंधकों का यह दायित्व होता है कि जनता के धन को सुरक्षित रखे एवं उन्हें उचित दर प्रतिलाभ दें। यह तभी सम्भव है जब प्रबंधकों को वित्तीय प्रबंध के सिद्धांतों की जानकारी हो।

3. अंशधारियों हेतु उपयोगिता– प्रबंधन का कार्य अंशधारियों के प्रतिनिधि अर्थात् संचालकों द्वारा किया जाता है। संचालक गण अंशधारियों के हित में कार्य कर रहे हैं या नहीं यह देखने का कार्य अंशधारियों का होता है। अंशधारी यह कार्य तभी कर सकते हैं जबकि उन्हें प्रबंध के सिद्धांतों की जानकारी हो।

4. विनियोक्ताओं हेतु उपयोगिता– किन प्रतिभूतियों में धन विनियोजित करना तथा किस में नहीं इसका निर्णय विनियोक्ता तभी ले सकते हैं जबकि उन्हें वित्तीय प्रबंध के सिद्धांत एवं व्यवहार की जानकारी हो।

5. वित्तीय संस्थाओं हेतु उपयोगिता– बैंक, बीमा कम्पनियों, विनियोग बैंकों, प्रन्यास कम्पनियों अभिगोपकों को भी वित्तीय प्रबंध के सिद्धांतों की जानकारी होना चाहिए। यदि इन संस्थाओं के प्रबंधकों को वित्तीय प्रबंध के सिद्धांतों की जानकारी न हो तो वे गलत कम्पनियों अथवा खराब प्रतिभूतियों में धन विनियोजित कर सकते हैं।

6. राष्ट्रीय महत्व – भारत जैसे विकासशील देशों में विभिन्न विकास कार्यों पर करोड़ों रुपयों का विनियोग किया जाता है। इस विनियोग की कुशलता द्वारा राष्ट्रीय विकास की दर ऊँची की जा सकती है। सार्वजनिक विनियोग अकुशल प्रबंध गरीबी का एक कारण है।

7. अन्य व्यक्तियों के लिए उपयोगिता– वित्तीय प्रबंध की जानकारी समाजशास्त्री, अर्थशास्त्री, राजनीतिज्ञ आदि के लिए भी बहुत उपयोगी होती है।

संक्षेप में उद्योग के लिए पूँजी जीवन का काम करती है। किसी भी उद्योग या व्यवसाय की प्रगति एवं कुशलता के लिए पर्याप्त मात्रा में पूँजी होना जरूरी है। जब कोई उद्योगपति एक उद्योग प्रारम्भ करता है तब उसे उस उद्योग से सम्बन्धित विभिन्न पहलुओं पर अध्ययन करना आवश्यक होता है। यदि पहलुओं का अध्ययन उचित प्रकार से नहीं किया तो उद्योग प्रगति नहीं कर सकता। अतः उद्योगपति को जगह का चुनाव, कच्चे माल की उपलब्धता, उत्पादन की क्रिया एवं पर्याप्त मात्रा में राशि से सम्बन्धित का चुनाव करना जरूरी होता है। इसमें सबसे महत्वपूर्ण वित्त का चुनाव सबसे अधिक उपयोगी होता है। किसी भी उद्योगपति को उद्योग प्रारम्भ करने से लेकर उसके विकास, समापन तक सभी स्थितियों में वित्त का होना आवश्यक होता है। ठीक इसी प्रकार यदि मनुष्य अपने परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए आर्थिक प्रबंधन का ध्यान रखें तो सब कार्य सुगमता से पूरे हो जाएंगे। सभी परिस्थितियों के लिए एक सफल वित्तीय नियोजन होना आवश्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। निष्कर्षतः वित्तीय प्रबंधन से अभिप्राय जीवन/बिजनेस चलाने के लिए धन का प्रबंध करना है। धन का प्रबंध ऐसे स्रोत द्वारा करना जिसमें कम से कम रिस्क हो तथा कम से कम देनदारी पर वह धन उपलब्ध हो जाए। इसके साथ ही उस धन को जीवन/बिजनेस में इस प्रकार लगाना कि उससे अधिक से अधिक मुनाफा हो सके ही वित्तीय प्रबंधन कहलाता है। संक्षेप में वित्तीय प्रबंधन का प्रमुख उद्देश्य अधिकतम लाभ अर्जित करना एवं व्यवसाय की परिसम्पत्तियों का अधिकतम उपयोग करना होता है।

राजेश कुमार सैनी
उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी

पर्यावरण को स्मॉग प्रदूषण से बचाना है

पर्यावरण शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है परि (हमारे चारों ओर) + आवरण (चारों ओर से घेरा हुआ) अर्थात् वातावरण और वायु की वह राशि जो पृथ्वी ग्रह आदि पिंडों को चारों ओर से घेरती है। हमारा वायुमंडल प्रकृति का वरदान है हमारा पालनकर्ता और जीवन आधार है। हमें स्वस्थ और सुख में रखने के लिए एक रक्षा कवच का काम करता है। प्रकृति ने हमें शुद्ध वातावरण, जल, वायु प्रदान किया था वह धीरे-धीरे कहीं खोता जा रहा है और विषाक्त होता जा रहा है। दूसरे शब्दों में कहे तो, मानव जीवन के अस्तित्व, निर्वाह, विकास आदि को दूषित करने वाला पर्यावरण प्रदूषित होता जा रहा है। हमारा पर्यावरण दिन-प्रतिदिन मानव निर्मित तकनीक तथा आधुनिक युग के आधुनिकरण के वजह से नष्ट होता जा रहा है इसलिए आज हम पर्यावरण प्रदूषण जैसी सबसे बड़ी समस्या का सामना कर रहे हैं। सामाजिक, शारीरिक, आर्थिक, भावनात्मक तथा बौद्धिक रूप से पर्यावरण प्रदूषण हमारे दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर रहा है। पर्यावरण प्रदूषण वातावरण में विभिन्न प्रकार के बीमारियों को जन्म देता है, जिसे व्यक्ति जीवन भर झेलता रहता है। यह किसी समुदाय या शहर की समस्या नहीं है बल्कि दुनिया भर की समस्या है तथा इस समस्या का समाधान किसी एक व्यक्ति के प्रयास करने से नहीं होगा। अगर इसका निवारण पूर्ण तरीके से नहीं किया गया तो एक दिन जीवन का अस्तित्व नहीं रहेगा।



हमारे देश के बहुत से शहर पहले से ही वायु, जल, शोर आदि प्रदूषण की मार झेल रहे हैं, ऊपर से स्मॉग (Smog) की समस्या ने जीवन बेहाल कर दिया है। आज कल स्मॉग/फॉग एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। कोहरा यानि फॉग और कोहरे के धुएं के साथ मिलने पर धुंध यानि स्मॉग बनता है। स्मॉग में पानी की बूंदों के साथ धूल और हवा में मौजूद जहरीले तत्व जैसे नाइट्रोजन ऑक्साइड और ऑर्गेनिक कंपाउंड मिलकर नीचे की तरफ ओजोन की गहरी परत बना लेते हैं जो कि सेहत के लिए बेहद खतरनाक होती है। हवा में घुलता ये जहर लगातार बढ़ता जा रहा है और अब ये इस कदर खतरनाक हो गया है कि बच्चों के स्कूल तक बंद करने की नौबत आ रही है। दम घोंट देने वाली हवा ने हेल्थ इमरजेंसी जैसी हालत पैदा कर दी है। हवा की जिस गुणवत्ता को 50 पर होना चाहिए था आज वो आंकड़ा 485 तक पहुंच गया। वर्ल्ड एयर क्वालिटी ने अपनी रिपोर्ट में भारत के कई शहरों को अत्यधिक प्रदूषित बताया। सेंटर फॉर रिसर्च एनर्जी एंड क्लीन एयर की एक रिपोर्ट के अनुसार एक समय लंदन और बीजिंग भी बहुत

प्रदूषित हुआ करते थे, लेकिन वहां नीतियों को सही तरीके से लागू किया और अब वहां हवा पहले से काफी साफ है। स्मॉग प्रदूषण रोकने के लिए सरकार स्मॉग टावर, पटाखों की बिक्री पर रोक, पराली जलाने पर रोक आदि उपाय अपनाकर अपने स्तर पर काम कर रही है लेकिन पर्यावरण को प्रदूषण से बचाना हमारी भी नैतिक जिम्मेदारी है। दैनिक कार्यों में प्लास्टिक का कम से कम प्रयोग, कम बिजली, कम पानी, कम गैस का प्रयोग कर, साइकिल का प्रयोग कर एवं अधिक दूरी तय करने के लिए सार्वजनिक वाहनों का उपयोग कर हम अपना सहयोग कर सकते हैं। अपने घर के आस-पास कूड़ा ना जलाएं, ना जलाने दें। सार्वजनिक जगह पर धूम्रपान ना करें, ना करने दें। घर के आसपास पानी का छिड़काव करें। हमें वायु प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में सहयोग कर अधिक से अधिक वृक्षारोपण करना है। घरों में अपने आसपास गमलों में छोटे-छोटे पौधे लगाने हैं जो प्रदूषण को रोकने में सहायक होते हैं।

स्मॉग के संपर्क में आने से श्वसन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है इसकी वजह से अस्थमा, एम्फीसिमा, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और अन्य श्वास संबंधी समस्याएं अपनी गिरफ्त में ले लेती हैं। फेफड़ों में संक्रमण भी हो सकता है। अस्थमा के मरीजों के लिए यह ज्यादा घातक हो सकता है। स्मॉग प्रदूषण के दौरान हम निम्न बातों का ध्यान रख सकते हैं— सांस, अस्थमा के मरीज और छोटे-छोटे बच्चों को घर से बाहर ना निकलने दें। जहां तक संभव हो धूप निकलने पर ही सैर पर जाएं। हेल्दी डाइट का सेवन कर खान-पान में सुधार करें। खूब सारा पानी पीयें। प्रदूषित हवा से आंखों में जलन हो सकती है इसलिए घर से बाहर लौटते ही आंखों को ठंडे पानी से धोएं।

निष्कर्षतः पिछले कुछ सालों में स्मॉग का तीव्रता से बढ़ना स्वास्थ्य के लिए एक खतरनाक स्थिति पैदा कर रही है जिससे स्वास्थ्य आपात स्थिति के रूप में जाना जा रहा है। मनुष्यों के लिए बेहद जहरीला है और गंभीर बीमारी का कारण हो सकता है, यहां तक कि मृत्यु का कारण भी हो सकता है। अतः हमें अपना और अपने पर्यावरण का ध्यान रखते हुए इस समस्या का सामना करना है। शुद्ध पर्यावरण हमें जीवन जीने के लिए अनिवार्य है इसकी प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना हमारा दायित्व है।

पानी, पहाड़, पशु और वन, इन सब का करो संरक्षण,
रहेगा तभी अपना जीवन, यदि रहेगा पर्यावरण।

संजय कश्यप
प्रबंधक (कार्मिक एवं प्रशासन)

अच्छा स्वास्थ्य : एक वरदान

‘शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्’ इसका अर्थ है कि शरीर ही सारे कर्तव्यों को पूरा करने का एकमात्र साधन है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना बेहद आवश्यक है, क्योंकि सारे कर्तव्य और कार्यों की सिद्धि इसी शरीर के माध्यम से ही होनी है। अतः इस अनमोल शरीर की रक्षा करना और उसे निरोगी रखना मनुष्य का सर्वप्रथम कर्तव्य है। ‘पहला सुख निरोगी काया’ यह स्वस्थ रहने का मूल-मंत्र है। जीवन की सार्थकता के लिए अच्छा स्वास्थ्य अनिवार्य है। भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों को स्वास्थ्य के प्रति अधिक सजग रहने की जरूरत है। स्वस्थ जीवनशैली न अपनाने का ही नतीजा है कि लोग अब ज्यादा बीमार पड़ रहे हैं। जीवन में सुख-सुविधाएं बढ़ती गईं लोग स्वास्थ्य के महत्व को भूलने लगे। जीवन की भागदौड़ और व्यस्तता के कारण लोगों ने स्वास्थ्य के प्रति ध्यान देना छोड़ दिया।

सुश्रुत संहिता ने स्वस्थ शरीर के लक्षण इस प्रकार बताए हैं “जिसके वात, पित्त और कफ समान रूप से कार्य कर रहे हो, पाचन शक्ति ठीक हो, रस आदि धातु एवं मलो की क्रिया सम हो और आत्मा, इंद्रियां और मन प्रसन्न हो, उसी को स्वस्थ कहते हैं” वस्तुतः जीवन में स्वस्थ यही सब कर्मों के लिए महत्वपूर्ण है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता। जिस शरीर से हम इतना काम लेते हैं उसे पर्याप्त ईंधन यानी पौष्टिक आहार मिलना चाहिए। पौष्टिक आहार ना मिलने और व्यायाम ना करने से हमारा शरीर जर्जर हो जाता है और कई तरह की बीमारियाँ जैसे – डायबिटीज, मोटापा और अस्थमा जकड़ लेती हैं। समय रहते सेहत के प्रति जागरूक होना ज़रूरी है इसके लिए जीवन में निम्न चीजों का ध्यान रखना ज़रूरी है—

पौष्टिक भोजन – बीमारियों से बचने व शरीर को लंबे समय तक ऊर्जावान बनाये रखने के लिये भोजन में विटामिन, प्रोटीन, फाइबर और ओमेगा-3 फैटी एसिड वाले पदार्थ खाने चाहिये। सुबह के समय नाश्ते में दलिया, ओटमील, अंकुरित दालें, अण्डा, सेब, संतरा, पपीता, केला और तारबूज को शामिल कर सकते हैं। भोजन में रोजाना अलग-अलग तरह की चीजें शामिल करें जिससे शरीर को सभी पोषक तत्व मिलते रहें।

पानी – पानी ही जीवन का आधार है। व्यस्तता के चलते अकसर हम लोग पानी पीना भूल जाते हैं जो कि शरीर के लिये ठीक नहीं है। अगर हम पानी कम पीते हैं तो हमारा मस्तिष्क कुशलता से काम नहीं करेगा, जिससे काम करने की क्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है।

खुद को हाईड्रेटेड रखने के लिये पानी, नारियल पानी, जूस आदि तरल पदार्थ समय-समय पर लेते रहने चाहिए।

भोजन का समय – रात को सोने से कम से कम दो घंटे पहले भोजन करना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होता है। भोजन करने की भी एक योजना होनी चाहिये क्योंकि हमारे शरीर की चयापचय प्रक्रियाएँ जैसे भूख, पाचन और पोषण का प्रसंस्करण एक पैटर्न का पालन करती हैं। अनिश्चित समय पर खाने से यह पैटर्न बाधित होता है। इससे मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। यह योजना अच्छी तरह से बनाएँ ताकि भोजन के



दौरान आपको जल्दबाजी करने या अस्वास्थ्यकर विकल्प चुनने की जरूरत न पड़े। हर दिन एक ही समय पर भोजन करने से आपका समग्र स्वास्थ्य सही रहेगा।

चाय कॉफी का सेवन कम करें – हम लोग काम के दौरान थोड़ी-थोड़ी देर में कॉफी पीने के आदी होते हैं। कैफीन एक बेहतर सप्लीमेंट है जिसे कम मात्रा में लेने से सतर्कता और उत्पादकता बढ़ती है। लेकिन कॉफी की अधिक मात्रा स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह एक उत्तेजक के रूप में कार्य करती है। चाय या कॉफी के स्थान पर ग्रीन टी, ब्लैक टी या नींबू पानी लेना फायदेमंद होगा। ये पेय आपको हाइड्रेटेड रहने में मदद करेंगे।



व्यायाम करें– शरीर स्वस्थ को रखने के लिए व्यायाम की नितांत आवश्यकता होती है। व्यायाम करने से शरीर में चुस्ती और फुर्ती आती है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, समय पर भूख लगती है व्यायाम वह मूल जड़ है जो जीवन रूपी वृक्ष को हरा भरा रखने के लिए मदद प्रदान करती है। जिस वृक्ष की जड़े मिट्टी में जितनी गहरी होगी उतना ही



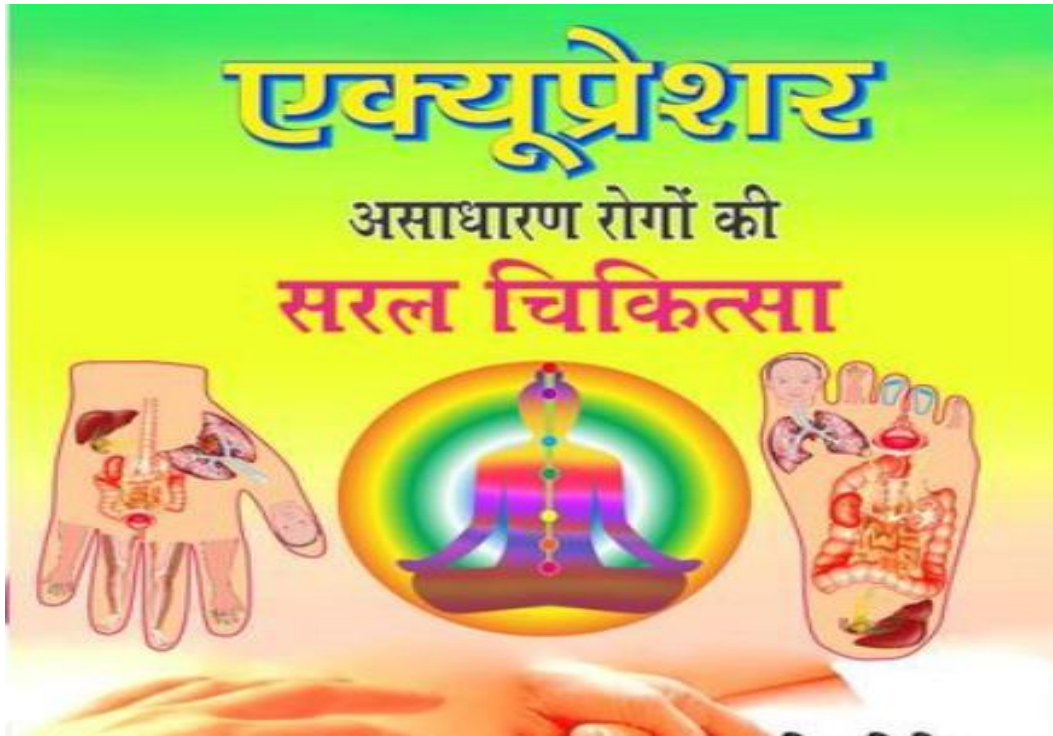
वह दीर्घ काल तक जीवित और हरा भरा रहेगा। स्वस्थ जीवन के लिए हर किसी को अपने जीवन में व्यायाम का शामिल कर लेना चाहिए। आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वयं को फिट रखने के लिए प्रतिदिन समय निकालकर व्यायाम करें और कोशिश करें कि अधिक से अधिक पैदल चलें। योग और व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

कोरोना वैश्विक महामारी के दौर ने हमें स्वस्थ के प्रति सचेत किया है उस समय ने देश और दुनिया के साथ ही समाज व घर परिवार को हिलाकर रख दिया है। प्रत्येक मनुष्य की इच्छा होती है कि वह सुख, सम्मान और निरोगी काया के साथ 100 वर्ष तक जीए किंतु यह तभी संभव है जब उसका शरीर स्वस्थ हो और शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब हम अपने शरीर से प्यार करें, खान-पान का ध्यान रखें और नियमित रूप से व्यायाम करें ताकि जो जीवन हमें ईश्वर ने दिया है वह एक वरदान साबित हो सके।

ज्योति शर्मा
हिन्दी अधिकारी

आइए जाने एक्यूप्रेशर के बारे में

एक्यूप्रेशर भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति है। जिसमें शरीर के विभिन्न हिस्सों के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर दबाव डालकर बीमारी को ठीक करने की कोशिश की जाती है। दरअसल, हमारे शरीर के मुख्य अंगों के दबाव केंद्र यानि प्रेशर पॉइंट्स (Pressure Points) पैरों के तलवे में और हथेलियों में होते हैं। अगर इन दबाव केंद्रों की मालिश (Massage) की जाए तो शरीर का जो प्रेशर पॉइंट जिस अंग को प्रभावित करता है उससे जुड़ी बीमारी में इससे राहत मिल सकती है।



जिस तरह योग में प्राण (जीवनशक्ति) को बहुत महत्व दिया जाता है उसी तरह इस पारंपरिक उपचार एक्यूप्रेशर में जीवन ऊर्जा को सबसे अहम माना जाता है। हमारे शरीर के अंदर इस जीवन ऊर्जा का प्रवाह कुछ नलिकाओं के माध्यम से होता है। ऊर्जा के इस प्राकृतिक प्रवाह में किसी तरह की रुकावट या असंतुलन ही बीमारी या दर्द का कारण बनता है। एक्यूप्रेशर के माध्यम से इस रुकावट या असंतुलन को सही करके जीवन ऊर्जा के प्रवाह में सुधार लाया जाता है जिससे शरीर फिर से स्वस्थ हो जाता है। एक्यूप्रेशर, शरीर की स्वयं को ठीक और व्यवस्थित करने की क्षमता को जगाने के लिए संकेत भेजने की एक तकनीक है। हमारे शरीर में 1 हजार से ज्यादा एक्यूप्रेशर पॉइंट्स होते हैं।

एक्यूप्रेशर थेरेपी के लाभ— एक्यूप्रेशर की मदद से सिर्फ दर्द ही दूर नहीं होता बल्कि कई तरह के सेहत से जुड़े लाभ भी होते हैं: जैसे— तनाव, टेंशन, बेचैनी और घबराहट जैसी समस्याओं को एक्यूप्रेशर से दूर किया जा सकता है। अच्छी नींद दिलाने में मदद करता है नींद की क्वालिटी को बेहतर बनाता है। मांसपेशियों और हड्डियों के जोड़ रिलैक्स हो जाते हैं जिससे शरीर में आराम महसूस होता है। पाचन, गठिया रोग से जुड़ी समस्याएं भी दूर होती हैं।

एक्यूप्रेशर थेरेपी से थकान और मनोदशा में भी सुधार होता है। सही तरीके से इस्तेमाल करने पर ब्लड सर्कुलेशन में भी मदद करता है।

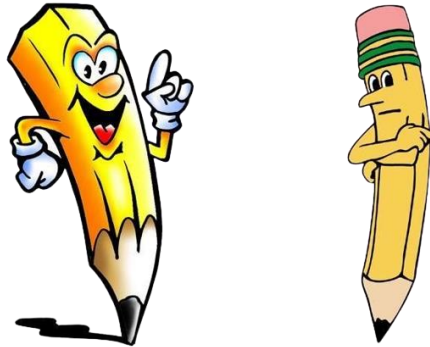
एक्यूप्रेशर थेरेपी के साइड इफेक्ट— गलत बिन्दुओं पर दबाव डालने से इस थेरेपी के कुछ भी हो सकते हैं। बहुत अधिक दबाव डालने से शरीर के उस अंग में फ्रैक्चर या कोई गलत नस दब सकती है। अगर बीमारी ज्यादा पुरानी हो तो एक्यूप्रेशर थेरेपी से फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। एक्यूप्रेशर के प्रेशर पॉइंट पर हल्का दबाते हुए मालिश की जाती है। मालिश करने से पहले किसी जगह पर आराम से बैठकर रिलैक्स हो जाएं। आप चाहे तो खुद भी प्रेशर बिंदुओं पर मालिश कर सकते हैं या फिर किसी विशेषज्ञ की सहायता भी ले सकते हैं। एक्यूप्रेशर को हमेशा योग्य प्रशिक्षक की देखरेख में ही करना चाहिए।

एक्यूप्रेशर थेरेपी के आसान तरीके— एक्यूप्रेशर थेरेपी में बेशक इलाज में ज्यादा वक्त लगता है, लेकिन कोई गंभीर साइड इफेक्ट नहीं होता। चीन में ज्यादातर इन्हीं के जरिए इलाज किया जाता है। हालांकि अब ये तरीके अपने देश में भी इस्तेमाल में लाए जा रहे हैं। कुछ सरल उपाय जो आप प्रतिदिन कर सकते हैं

- कंक्रीट पर रोजाना 10-15 मिनट नंगे पैर चलें। नंगे पैर चलने से तलुवों में मौजूद पॉइंट्स दबते हैं, जिससे खून का दौर बढ़ता है। इससे थकान और तनाव कम होता है और पैरों, घुटनों व शरीर के दर्द में राहत मिलती है। जो लोग नंगे पांव नहीं चलना चाहते, वे सरसों या किसी भी तेल से तलुवों की जोर-जोर से तब तक मसाज करें, जब तक कि उनसे गर्मी न निकलने लगे। एक्यूप्रेशर चप्पलों का प्रयोग कर सकते हैं।
- नहाते हुए रोजाना तलुवों को ब्रश से 4-5 मिनट अच्छी तरह रगड़ें।
- हफ्ते में दो बार सिर की 5-10 मिनट अच्छी तरह से मसाज करें। इसके अलावा सी वी 20 पॉइंट (जहां कई लोग चोटी रखते हैं) पर रोजाना 15-20 बार हल्के हाथ से मारें। इससे करीब 100 पॉइंट जागते हैं। डिप्रेशन से लेकर मेमरी लॉस, पार्किंसंस जैसी प्रॉब्लम्स में मदद मिलती है।
- कान के नीचे वाले हिस्से (इयर लोब) की रोजाना पांच मिनट मसाज करने से याददाश्त बेहतर होती है। यह टिप पढ़ने वाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है।
- जीभ रोजाना अच्छी तरह से साफ करें। जीभ में हार्ट, किडनी आदि के पॉइंट होते हैं। जीभ की सफाई के दौरान ये दबते हैं।
- तीखे किनारों वाले रोलर को हाथ पर फेरें तो कई दर्द गायब हो जाते हैं।
- रोजाना 5-7 मिनट तालियां बजाएं। इससे हाथों में मौजूद एक्यूप्रेशर पॉइंट जागते हैं।

ऊपर बताई गतिविधियां को करने से वाइट ब्लड सेल्स बढ़ते हैं, जो हमारे इम्यून सिस्टम को बेहतर करते हैं। एक्यूप्रेशर एक ऐसी थेरेपी है, जो बिना किसी ऑपरेशन, एक्सरसाइज और दवाइयों के बीमारी को काफी हद तक कम करने में कारगर हो सकती है।

अपना जीवन पेंसिल सा बनाओ



क्या आप जानते हैं, पेंसिल की खोज 1954 में हुई थी। पेंसिल शब्द लैटिन के 'पेनीसिलस' से लिया गया है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले ग्रेफाइट को शीट के आकार में काट कर गोल रॉड में ढाल कर लकड़ी के गोल सांचे में फिट किया जाता था। मनुष्य शरीर भी पेंसिल की भांति है जिसमें आत्मा रूपी ग्रेफाइट मौजूद है और आत्मा के बिना शरीर का कोई वजूद नहीं।

पेंसिल से मेरा पहला परिचय तब हुआ, जब मैंने पहली बार स्कूल में कदम रखा। तब पेंसिल पाना मेरे लिए बड़ी उपलब्धि थी और उसको पाकर मैं बेहद प्रसन्न हुआ लेकिन आज एहसास होता है कि शायद स्कूल में पहली बार पेंसिल पकड़ने का अभ्यास कराना हमें जीवन दर्शन से परिचय कराना था। तब शायद हमें उसका महत्व समझ नहीं आया लेकिन आज जब इंटरनेट पर यह छोटी सी कहानी पढ़ी तो समझ में आया कि पेंसिल हमें जीवन में क्या-क्या सिखाती है। मैं यह कहानी आपको भी बताना चाहता हूँ—

एक छोटा सा बच्चा अपनी दादी मां को एक पत्र लिखते हुए देख रहा था। तभी अचानक उसने अपनी दादी मां से पूछा, “दादी मां! क्या आप मेरी शैतानियों के बारे में लिख रही हैं? क्या आप सच में मेरे बारे में ही लिख रही हैं?” बच्चे की बात सुन कर दादी माँ रुकीं और बोलीं, “हाँ, बेटा मैं तेरे बारे में ही लिख रही हूँ, लेकिन जिन शब्दों का प्रयोग मैं यहाँ खत लिखने में कर रही हूँ उनसे भी कई अधिक महत्व इस पेंसिल का है। जिसकी सहायता से मैं लिख पा रही हूँ। मैं पूर्णरूप से विश्वास करती हूँ, कि तुम बड़े होने पर ठीक इस पेन्सिल की तरह ही बनोगे।”

दादी की बातें सुनकर बालक को थोड़ा आश्चर्य हुआ और पेन्सिल की तरफ बड़ी ध्यान से देखने लगा। परंतु उसे पेन्सिल में कुछ खास नज़र नहीं आया। बच्चे ने उत्सुकता से कहा मुझे तो यह पेंसिल अन्य पेन्सिलों की तरह ही दिख रही है।

इस पर दादी माँ ने समझाते हुए उत्तर दिया – “बेटा! यह तो तुम्हारी सोच पर निर्भर करता है कि तुम चीजों को किस तरह से देखते हो। इस छोटी सी पेंसिल में ऐसे गुण समाए हुए हैं, जिन्हें यदि तुम अपने जीवन में उतार लेते हो, तो तुम सदा इस संसार में सुख-शांतिपूर्वक जीवन यापन कर सकते हो।” आओ बैठो, आज मैं तुम्हें समझाती हूँ कि

पेंसिल के गुणों का जीवन में क्या महत्व है, जिससे तुम अपने आने वाले कल को संवार सको।

“पहला गुण – तुम्हारे अंदर बड़ी से बड़ी उपलब्धियां को प्राप्त करने की योग्यता है, किन्तु तुम्हें यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि तुम्हें एक ऐसे सफल हाथों कि निरंतर आवश्यकता होगी जो तुम्हारा सदैव मार्गदर्शन कर सके। हम सब के लिए वह ईश्वर का हाथ है जो सदा हम सभी का मार्गदर्शन करता रहता है।”

“दूसरा गुण – बेटा! लगातार लिखते रहने के दौरान मुझे कुछ देर रुकना पड़ता है। फिर कटर से पेन्सिल को छीलकर नोक बनानी पड़ती है। इससे पेन्सिल को थोड़ा कष्ट तो होता है, किन्तु बाद में वही पेंसिल काफ़ी तेज़ हो जाती है और अच्छे से चलती है। इसलिए बेटा! तुम्हें भी अपने दुख-दर्द, अपमान और असफलता को धैर्यता से सहन करना आना चाहिए। क्योंकि इस तरह से तुम अपने आपको बेहतर मनुष्यों की श्रेणी में खड़ा पाओगे।”

“तीसरा गुण – बेटा! पेन्सिल हमेशा अपनी भूल को सही करने के लिए रबर का प्रयोग करने की हमें इजाज़त देती है। इसका यह तात्पर्य है, यदि जीवन के किसी पड़ाव पर हमसे कोई गलती हो भी जाये तो उसे सुधारना कोई गलत बात नहीं है। गलत को सही करने में कभी झिझकना नहीं चाहिए। बल्कि ऐसा करके हम अपने प्रति न्याय कर रहे हैं, जिससे हमें अपने लक्ष्यों की ओर निर्विघ्न रूप से बढ़ने में सहायता मिलती है।”

“चौथा गुण – बेटा! एक पेन्सिल की कार्य प्रणाली में इसका अहम योगदान बाहरी लकड़ी का नहीं, अपितु इसके भीतर के ‘ग्रेफाईट’ का है। ग्रेफाईट या लेड की गुणवत्ता के आधार पर लेख उतना ही सुंदर दिखेगा। इसलिए बेटा! इस गुण को सदैव याद रखना तुम्हारे भीतर कैसे-कैसे विचारों का मंथन चल रहा है। इसके प्रति सदा सजग रहना। क्योंकि विचारों का प्रत्यक्ष रूप हमारे कर्मों में नजर आता है।”

“पाँचवा गुण – बेटा! पेन्सिल सदा अपना निशान छोड़ती है। ठीक इसी प्रकार तुम्हारे द्वारा किया हुआ कोई भी कार्य हो, वो भी अपना निशान निश्चित रूप से छोड़ते है। अतः सदैव ऐसे कर्म करो जिन पर तुम्हें शर्मसार ना होना पड़े और तुम्हारा और तुम्हारे कुटुम्ब का सिर गर्व से ऊपर उठा रहे। अतः अपने प्रत्येक कर्म के प्रति सदा सजग रहो। वो हमारे कर्म ही होते है जो जीवन में घटित अच्छे-बुरे निशान के जिम्मेदार होते है।”

”अंतिम गुण – बेटा! पेंसिल यह कभी नहीं भूलती कि उसका जीवन क्षणिक है। इसलिए वो अपने अंतिम क्षणों तक भी उपयोगी बनी रहती है और कर्म को ही अपना सर्वस्व मानते हुए जाते-जाते भी हमें बहुत कुछ सीखा और पढ़ा जाती है, कि दूसरों के लिए कैसे जिया जाता है। ठीक इसी प्रकार मनुष्यों का जीवन भी अल्प है। इसलिए अपने जीवन को उपयोगी बनाओ और सदा कर्मशील रहो।”

इंटरनेट पर पढ़ी इस कहानी ने मेरे अंतर्मन में गहरी छाप छोड़ी। साधारण सी पेंसिल में सम्पूर्ण जीवन दर्शन है और मैंने प्रण किया कि दादी ने पेंसिल के जो गुण समझाए हैं वह अपने जीवन में लाने का पूरा प्रयास करूंगा पेंसिल सा जीवन बनाऊंगा।

राजन चौहान
आउटसोर्स कर्मचारी

विश्व हिन्दी सम्मेलन की स्वर्णिम यात्रा



- 1. प्रथम विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** 1975 में भारत में प्रथम विश्व हिन्दी सम्मेलन 10-14 जनवरी 1975 को नागपुर में आयोजित किया गया था। इस सम्मेलन का उद्घाटन भारत की तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गाँधी ने किया था। जिसका बोधवाक्य वसुधैव कुटुंबकम था। इस सम्मेलन में 30 देशों के कुल 122 प्रतिनिधियों ने भाग लिया।
- 2. द्वितीय विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** दूसरा विश्व हिन्दी सम्मेलन मॉरीशस की राजधानी पोर्ट लुई में 28-30 अगस्त 1976 के बीच सम्पन्न हुआ था। इस सम्मेलन के आयोजक राष्ट्रीय आयोजन समिति के अध्यक्ष मॉरीशस के प्रधानमंत्री डॉ. सर शिवसागर रामगुलाम थे। भारत के अतिरिक्त सम्मेलन में 17 देशों के 181 प्रतिनिधियों ने भी हिस्सा लिया था।
- 3. तीसरा विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** तीसरा विश्व हिन्दी सम्मेलन 28-30 अक्तूबर 1983 में भारत की राजधानी दिल्ली में आयोजित हुआ। इसमें भी वसुधैव कुटुंबकम बोधवाक्य रखा गया। भारत की प्रधानमंत्री इंदिरा गाँधी ने इस सम्मेलन का उद्घाटन किया था।
- 4. चौथा विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** 2-4 सितम्बर 1993 में मॉरीशस के पोर्ट लुई में हिन्दी सम्मेलन आयोजित किया गया। इसका उद्घाटन मॉरीशस के प्रधानमंत्री अनिरुद्ध जगन्नाथ ने किया था। सम्मेलन में मॉरीशस के अतिरिक्त 200 विदेशी प्रतिनिधियों ने भी भाग लिया था।
- 5. पाँचवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** पाँचवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन 1996 में 4-8 अप्रैल तक त्रिनिडाड एवं टुबैगो के पोर्ट ऑफ स्पेन में हुआ था। इसके उद्घाटन समारोह की त्रिनिडाड एवं टुबैगो के प्रधानमंत्री वासुदेव पांडेय ने की थी। इस सम्मेलन का विषय अप्रवासी भारत और हिन्दी था। सम्मेलन में भारत से 17 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने हिस्सा लिया। अन्य देशों के 257 प्रतिनिधि इसमें शामिल हुए।
- 6. छठवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** साल 1999 के सितंबर माह में 14-18 तक ब्रिटेन के लंदन में छठवाँ हिन्दी सम्मेलन सम्पन्न हुआ। इस सम्मेलन का उद्घाटन तत्कालीन एनडीए सरकार में विदेश राज्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया ने किया था। इस सम्मेलन में 21 देशों के 700 प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। इस सम्मेलन का ऐतिहासिक महत्व इसलिए है क्योंकि यह हिन्दी को राजभाषा बनाये जाने के 50वें वर्ष में आयोजित किया गया।

7. **सातवें विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** सातवें विश्व हिन्दी सम्मेलन का आयोजन सुदूर सूरीनाम की राजधानी पारामारिबो में 5 जून से 9 जून 2003 के मध्य हुआ था। इक्कीसवीं सदी में आयोजित यह पहला विश्व हिन्दी सम्मेलन था। सम्मेलन के आयोजक श्री जानकीप्रसाद सिंह थे।
8. **आठवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** 13-15 जुलाई 2007 में अमरीका के न्यूयार्क में आठवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन का उद्घाटन किया गया था। सम्मेलन का मुख्य विषय विश्व मंच पर हिन्दी था।
9. **नौवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** नौवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन 22-24 सितंबर 2012 को दक्षिण अफ्रीका के जोहांसबर्ग में हुआ था। भारत की अस्मिता और हिन्दी का वैश्विक संदर्भ इस सम्मेलन का मुख्य विषय था। इस सम्मेलन में 22 देशों के 600 से अधिक प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया।
10. **दसवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** दसवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन 10 से 12 सितंबर 2015 तक भारत की हृदयस्थली मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल में हुआ था। पहली बार हिन्दी भाषा पर केंद्रित इस सम्मेलन में 12 विषयों पर विचार हुआ।
11. **ग्यारहवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन:-** ग्यारहवाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन विदेश मंत्रालय द्वारा मॉरीशस सरकार के सहयोग से 18-20 अगस्त 2018 तक मॉरीशस में आयोजित किया गया है।

**ऑगन-ऑगन हिन्दी, अक्षर संग मुस्काए ।
हर भाषा के साथ में, फूलों सी खिल जाए ।**

महेन्द्र प्रताप सिंह
आउटसोर्स कर्मचारी

कविताएं



हमारे हर मर्ज की दवा होती है माँ

कभी डांटती है हमें, तो कभी गले लगा लेती है माँ ।

हमारी आंखों के आंसू अपनी आंखों में समा लेती है माँ

अपने होठों की हंसी, हम पर लुटा देती है माँ ।

हमारी खुशियों में शामिल होकर, अपने गम भुला देती है माँ

जब भी कभी ठोकर लगे, तो हमें तुरंत याद आती है माँ ।

दुनिया की तपिश में, हमें आँचल की शीतल छाया देती है माँ

खुद चाहे कितनी भी थकी हो, हमें देखकर अपनी थकान भूल जाती है माँ ।

प्यार भरे हाथों से, हमेशा हमारी थकान मिटाती है माँ

बात जब भी हो लजीज खाने की, तो हमें याद आती है माँ ।

रिश्तों को खूबसूरती से निभाना सिखाती है माँ

लफ्जों में जिसे बयां नहीं किया जा सके ऐसी होती है माँ ।

भगवान भी जिसकी ममता के आगे झुक जाते हैं

ऐसा नहीं माँ को बनाकर खुदा ने कोई जश्न मनाया ।

सच तो यह है कि वो बहुत पछताया क्योंकि उसका

एक एक जादू किसी और ने चुराया वो जान भी नहीं पाया ।

खुदा का काम था मोहब्बत वो माँ करने लगी

हिफाजत खुदा का काम था वो माँ करने लगी ।

खुदा का काम था बरकत वो भी माँ करने लगी

देखते ही देखते उसकी आंखों के सामने कोई और परवरदिगार हो गया ।

वह बहुत पछताया माँ को बनाकर क्योंकि खुदा बेरोजगार हो गया ॥

मनोज कुमार
आउटसोर्स कर्मचारी

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

आज़ादी का अमृत महोत्सव

15 अगस्त है इतिहास में परम गौरवशाली दिवस ।

भारतीयों ने कर दिया था अंग्रेजों को भागने पर विवश ॥

आजादी के अमृत महोत्सव का उत्सव अनूठा रहा ।

भारत माता की जय-जयकार पूरे भारत वर्ष में गूँजता रहा ॥

यह महोत्सव देश के लिए त्याग और बलिदान का ।

यह महोत्सव देश भक्ति की भावना के अनुराग का ॥

हम वीरों के बलिदान का करें सदैव स्मरण ।

भारत माता की खातिर लड़ गये आजादी का रण ॥

आज देश भक्ति के नारों से गुंजित आसमान हो ।

माँ भारती रहे स्वतंत्र, ये हर युवा का अरमान हो ॥

देश के वीरों को करते हैं हम बारम्बार प्रणाम ।

भारत देश रच रहा उन्नति के नित नये-नये आयाम ॥

आजादी के लिए जन-जन ने किए संघर्ष लगातार थे ।

स्वतंत्रता प्राप्ति के लिए रहे जेल में काले पानी के पार थे ॥

देश रहेगा उनके त्याग और बलिदान का कर्जदार हमेशा ।

आजादी के लिए जिन्होंने झेले कष्टदायी प्रहार हमेशा ॥

अमृत महोत्सव का ऐतिहासिक दिन था यह 15 अगस्त ।

भारत के वीरों के आगे अंग्रेजों के हौसले हुए पस्त ॥

विजयी विश्व तिरंगा की पताका लहराते जायेंगे ।

माँ भारती का नाम विश्व में उज्ज्वल करते जायेंगे ॥

एकता और अनुशासन से भारत माता का जयकार करें ।

विश्व गुरु बने भारत फिर मिलकर कुछ ऐसा साकार करें ॥

मेहरबान सिंह चौहान

वरिष्ठ लेखा अधिकारी

सब बिक गए

ज्ञान बिक गये, ध्यान बिक गये ।
कलम बिकी, सम्मान बिक गये ॥
छोटी-छोटी सुविधाओं पर।
बड़े-बड़े ईमान बिक गये ।
सोच समझकर मुंह से बोलो,
दीवारों के कान बिक गये ।
उनसे पूँछ जिंदगी क्या है,
जिनके सब अरमान बिक गये ।
नग्न रह गई जीवित लाशें,
मुर्दों के परिधान बिक गये।
चोरों को मत दोष दीजिए,
घर-घर के दरबान बिक गये ।
पशुओं की कीमत लगती है,
बिना मूल्य इंसान बिक गये ।



राजेश मिश्रा
लेखा अधिकारी



छोटी सी है जिन्दगी
हर बात में खुश रहो।
जो चेहरा पास न हो
उसकी आवाज में खुश रहो।
कोई रूठा हो आपसे
उसके अंदाज में खुश रहो।
जो लौट के नहीं आने वाले
उनकी याद में खुश रहो।
कल किसने देखा है
अपने आज में खुश रहो.....

वन्दना वर्मा
निजी सचिव

आजादी

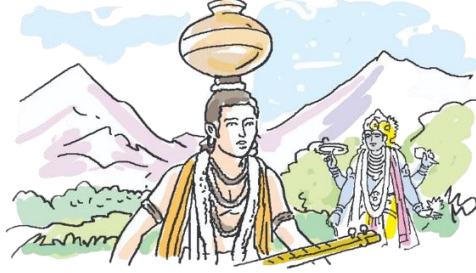


पंछी है कैद अगर,
तो उड़ने में कर मदद तू।
रात है काली अगर,
दिया जला कर रौशन कर तू।
बीत गए कई साल रूढ़िवादी विचारों में उलझ कर,
सुलझा मन के भाव तू।
औरत, आदमी या हो कोई बच्चा,
सबके जीवन का कर सम्मान तू।
तोड़ दे दीवारें सारी,
आगे बढ़ विजई राह पर।
उन वीरों ने क्या पाया,
अगर तू अब भी डर में खोया।
उठ जा तू, छू ले आसमान,
आजादी पे है सबका हक।

ईशा खनका
आउटसोर्स कर्मचारी

प्रेरक प्रसंग

संघर्ष और चुनौती के बिना जीवन नहीं निखरता



एक गांव में एक किसान रहता था वह भगवान का भक्त था। भक्ति के साथ-साथ वह मेहनत से खेती करता था, लेकिन कभी बाढ़ आती, कभी सूखा पड़ता, कभी ओले पड़ते। हर बार, किसी ना किसी वजह से उसकी फसल खराब हो जाती थी। एक दिन वह बहुत परेशान हो गया और भगवान से बहुत नाराज हो गया। उसने भगवान से कहा— देखिए भगवान, आप सर्वशक्तिमान हैं, लेकिन ऐसा लगता है कि आप खेती के बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं, मेरी आपसे एक प्रार्थना है कि मुझे एक मौका दें, जैसा मैं चाहूँ वही हो, तब आप देखेंगे कि मैं अन्न भंडार कैसे भरता हूँ। भगवान मुसकुराए और कहा, ठीक है, मैं तुम्हें एक साल का समय देता हूँ जैसा तुम मौसम चाहते हो वैसा ही होगा, मैं हस्तक्षेप नहीं करूँगा।

किसान बहुत खुश हुआ उसने खुशी-खुशी गेहूँ की फसल बोई, जब-जब वह धूप, बारिश चाहता था, तब-तब धूप और बारिश हुई। तेज धूप, ओले, बाढ़, तूफान तो उसने आने ही नहीं दिया, फसल समय के साथ बढ़ती गई और लहराती फसल को देख किसान खुश था क्योंकि ऐसी फसल आज तक नहीं हुई थी। किसान ने अपने मन में सोचा, भगवान को तो खेती का कुछ भी अनुभव नहीं है, वे कैसे इतने सालों तक किसानों को परेशान करते रहे।



फसल कटाई का समय भी आया, किसान बड़े गर्व के साथ फसल काटने गया, लेकिन जैसे ही फसल कटनी शुरू हुई, वह अपने सीने पर हाथ रखकर बैठ गया। गेहूँ की एक भी बाली के अंदर गेहूँ नहीं था, सभी बालियाँ अन्दर से खाली थीं, बहुत दुखी होकर उसने भगवान से कहा, हे भगवान ये क्या हुआ?

तब भगवान ने कहा, "यह होना ही था, तुमने पौधों को संघर्ष करने का एक भी अवसर नहीं दिया। तुमने उन्हें तेज धूप में गर्म होने की अनुमति नहीं दी, न ही तूफान को आने दिया, उन्हें कोई भी कष्ट महसूस नहीं हुआ। यही वजह है कि सभी पौधे खोखले बने रहे, जब तूफान आता है, भारी बारिश होती है, ओले गिरते हैं। तो वह बल के साथ अपने अस्तित्व को बचाने के लिए संघर्ष करते और इस संघर्ष से उत्पन्न होने वाली ताकत उसे ऊर्जा देती। स्वर्ण को कुंदन बनने के लिए तपना होता हथौड़े की चोट सहनी पड़ती है। किसान को अपने किए पर बहुत पछतावा हुआ और भगवान से क्षमा मांगी

निष्कर्ष— जीवन में यदि संघर्ष न हो, चुनौती न हो, तो आदमी खोखला ही रह जाता है, उसमें कोई गुण नहीं होता। मजबूत बनने के लिए उसे तपना ही होगा। प्रतिभाशाली होने के लिए हमें हर परिस्थितियों को स्वीकार करना होगा। संघर्ष और चुनौतियों से ही जीवन निखरता है।

मनोज कुमार
आउटसोर्स कर्मचारी

लक्ष्य

एक लड़के ने एक बार एक बहुत ही धनवान व्यक्ति को देखकर धनवान बनने का निश्चय किया। वह धन कमाने के लिए कई दिनों तक मेहनत कर धन कमाने के पीछे पड़ा रहा और बहुत सारा पैसा कमा लिया। इसी बीच उसकी मुलाकात एक विद्वान से हो गई। विद्वान के ऐश्वर्य को देखकर वह आश्चर्यचकित हो गया और अब उसने विद्वान बनने का निश्चय कर लिया और अगले ही दिन से धन कमाने को छोड़कर पढ़ने-लिखने में लग गया। वह अभी अक्षर ज्ञान ही सीख पाया था, कि इसी बीच उसकी मुलाकात एक संगीतज्ञ से हो गई। उसको संगीत में अधिक आकर्षण दिखाई दिया, इसलिए उसी दिन से उसने पढ़ाई बंद कर दी और संगीत सीखने में लग गया।

इस तरह काफी उम्र बीत गई वह न धनी हो सका, न विद्वान और न ही एक अच्छा संगीतज्ञ बन पाया। तब उसे बड़ा दुःख हुआ। एक दिन उसकी मुलाकात एक बहुत बड़े महात्मा से हुई। उसने महात्मा को अपने दुःख का कारण बताया। महात्मा ने उसकी परेशानी सुनी और मुस्कुराकर बोले, बेटा दुनिया बहुत बड़ी है, जहाँ भी जाओगे कोई ना कोई आकर्षण जरूर दिखाई देगा। एक निश्चय कर लो और फिर जीते जी उसी पर अमल करते रहो तो तुम्हें सफलता की प्राप्ति अवश्य हो जाएगी, नहीं तो दुनिया के झमेलों में यूँ ही चक्कर खाते रहोगे। बार-बार रूचि बदलते रहने से कोई भी उन्नति नहीं कर पाओगे।

युवक महात्मा की बात को समझ गया एक लक्ष्य निश्चित कर उसी का अभ्यास करने लगा।

शिक्षा:- उपर्युक्त प्रसंग से हमें यह शिक्षा मिलती है कि हम जिस भी कार्य को करें, पूरे तन और मन से एकाग्रचित होकर करें, बार-बार इधर-उधर भटकने से बेहतर यही की एक जगह टिककर मेहनत की जाए, तभी सफलता प्राप्त की जा सकती है।

चन्दना सिंह
आउटसोर्स कर्मचारी

सच्चाई ही ईश्वर की भक्ति है

प्राचीन समय की बात है माधवपुर नाम का एक सुन्दर गांव था उस गांव के किनारे ही एक विशाल जंगल था और उस जंगल में कई तरह के जंगली जानवर पशु-पक्षी रहा करते थे। एक दिन की बात है कि एक लकड़हारा, लकड़ियों को लेकर जंगल के रास्ते से अपने गांव की ओर जा रहा था। तभी उसे अचानक रास्ते में शेर मिल गया। शेर उस लकड़हारे से कहता है। “देखो भाई – आज मुझे कोई भी शिकार सुबह से नहीं मिला है और मुझे बहुत तेज भूख लगी है। मैं तुम्हें खाना चाहता हूं और तुम्हें खा कर मैं अपनी भूख मिटाऊंगा।”



तभी लकड़हारा घबराकर कहता है – ठीक है! “अगर मुझे खाने से तुम्हारी भूख मिट सकती है और तुम्हारी जान बच सकती है तो मुझे ये मंजूर है। लेकिन उससे पहले मैं तुमसे कुछ कहना चाहता हूं” शेर कहता है— कहो! तब लकड़हारा कहता है कि “तुम तो भैया अकेले हो और तुम्हारे ऊपर किसी की ज़िम्मेदारी भी नहीं है परन्तु मेरे घर पर मेरे बीवी-बच्चे भूख से व्याकुल हो रहे होंगे। इस लिए मेरी आपसे प्रार्थना है कि – मुझे घर जाने दो। मुझे लकड़ियां बेचकर घर पर भोजन लेकर जाना होगा, परन्तु मैं तुमसे ये वादा करता हूं कि मैं अपनी बीवी और बच्चों को भोजन देकर तुरंत तुम्हारे पास आ जाऊंगा। फिर तुम मुझे खा कर अपनी भूख शांत कर लेना। यह सुन कर शेर जोर-जोर से हंसने लगा और कहता है कि “तुमने क्या मुझे पागल समझ रखा है। तुम्हें मेरा शिकार बनना ही पड़ेगा।” लकड़हारा रोते हुए कहता है कि “कृपया, मुझे जाने दो मैं अपना वादा नहीं तोड़ूंगा।” शेर को उस पर दया आ जाती है और कहता है कि तुम्हें सूरज डूबने से पहले ही आना होगा। लकड़हारा कहता है ठीक है।

लकड़हारा अपनी बीवी और बच्चों को भोजन देकर शेर के पास वापस आ जाता है तो शेर प्रसन्न होता है और कहता है कि “तुम्हें मार कर मैं कोई पाप नहीं करना चाहता। तुम ईश्वर के सच्चे भक्त हो।” तभी लकड़हारा शेर का धन्यवाद करता है और खुशी-खुशी अपने घर लौट जाता है और अपने बच्चों को बताता है कि कैसे सच बोल कर मैंने शेर का दिल जीत लिया।

बिंदू कुमार झा
आउटसोर्स कर्मचारी

बुद्धिमान साधु

एक साधु घने जंगल से होकर जा रहा था। उसे अचानक सामने से बाघ आता दिखाई दिया। साधु ने सोचा कि अब तो उसके प्राण नहीं बचेंगे। यह बाघ निश्चय ही उसे खा जाएगा। साधु भय के मारे काँपने लगा। फिर उसने सोचा कि मरना तो है ही, क्यों न बचने का कुछ उपाय करके देखें।

साधु ने बाघ के पास आते ही ताली बजा-बजाकर नाचना शुरू कर दिया। बाघ को यह देख कर बहुत आश्चर्य हुआ। वह बोला ओ रे मूर्ख! क्यों नाच रहे हो? क्या तुम्हें नहीं पता कि मैं तुम्हें कुछ ही देर में खा डालूंगा। साधु ने कहा- हे बाघ, मैं प्रतिदिन बाघ का भोजन करता हूँ। मेरी झोली में एक बाघ तो पहले से ही है किंतु वह मेरे लिए अपर्याप्त है। मुझे एक और बाघ चाहिए था। मैं उसी की खोज में जंगल में आया था। तुम अपने आप मेरे पास आ गए हो, इसलिए मुझे खुशी हो रही है।

साधु की बात सुनकर बाघ मन-ही-मन कुछ डरा। फिर भी उसे विश्वास नहीं हुआ। उसने साधु से कहा- तुम अपनी झोली वाला बाघ मुझे दिखाओ। यदि नहीं दिखा सके तो मैं तुम्हें मार डालूँगा।

साधु ने उत्तर दिया- ठीक है अभी दिखाता हूँ। तुम जरा ठहरो, देखो भाग मत जाना।

इतना कहकर साधु ने अपनी झोली उठाई। उसकी झोली में एक शीशा था। उसने शीशे को झोली के मुख के पास लाकर बाघ से कहा देखो यह रहा पहला वाला बाघ।

बाघ साधु के पास आया। उसने जैसे ही झोली के मुँह पर देखा, उसे शीशे में अपनी ही परछाई दिखाई दी। इसके बाद वह गुर्राया तो शीशे वाला बाघ भी गुर्राता दिखाई दिया। अब बाघ को विश्वास हो गया कि साधु की झोली में सचमुच एक बाघ बंद है। उसने सोचा कि यहाँ से भाग जाने में ही भलाई है। वह पूँछ दबाकर साधु के पास से भाग गया।

वह अपने साथियों के पास पहुंचा और सब मिल कर अपने राजा के पास गए। राजा ने जब सारी घटना सुनी तो उसे बहुत क्रोध आया। वह बोला तुम सब कायर हो। कहीं आदमी भी बाघ को खा सकता है। चलो, मैं उस साधु को मजा चखाता हूँ।

बाघ का सरदार दूसरे बाघों के साथ साधु को खोजने चल पड़ा। इसी बीच साधु के पास एक लकड़हारा आ गया था। साधु उसे बाघ वाली घटना सुना रहा था। तभी बाघों का सरदार वहाँ पहुंचा। जब लकड़हारे ने बहुत से बाघों को अपनी ओर आते देखा तो डर के मारे उसकी घिघी बंध गई। वह कुल्हाड़ी फैक कर पेड़ पर चढ़ गया। साधु को पेड़ पर चढ़ना नहीं आता था। वह पेड़ के पीछे छिप कर बैठ गया।

जो बाघ साधु के पास से जान बचा कर भागा था, वह अपने सरदार से बोला, देखो सरदार सामने देखो, पहले तो एक ही साधु था, अब दूसरा भी आ गया है। एक नीचे छिप गया है और दूसरा पेड़ के ऊपर, चलो भाग चलो।

बाघों का सरदार बोला मैं इनसे नहीं डरता तुम सब लोग इस पेड़ को चारों तरफ से घेर लो, ताकि ये दोनों भाग न जाएं। मैं पेड़ के पास जाता हूँ।

इतना कहकर बाघों का सरदार पेड़ की तरफ बढ़ने लगा। साधु और लकड़हारा अपनी-अपनी जान की खैर मनाने लगे। अचानक लकड़हारे को एक चींटी ने काट खाया। जैसे ही वह दर्द से तिलमिलाया कि उसके हाथ से टहनी छूट गई। वह घने पत्तों और टहनियों से रगड़ खाता हुआ धड़ाम से नीचे आ गिरा। जब साधु ने उसे गिरते हुए देखा तो वह बहुत जोर से चिल्लाया, बाघ के सरदार को पकड़ लो। जल्दी करो, फिर यह भाग जाएगा।

धड़ाम की आवाज और साधु के चिल्लाने से बाघों का सरदार डर गया। उसने सोचा कि यह साधु सचमुच ही बाघों को खाने वाला है। वह उलटे पैरों भागने लगा। उसके साथी भी उसे भागता हुआ देखते ही सिर पर पैर रखकर भाग गए।

शिक्षा:- बुद्धि बल पर भारी पड़ती है।

ईशा खनका
आउटसोर्स कर्मचारी



विविध

हिन्दी में कार्य साधक ज्ञान और हिन्दी में प्रवीणता में अन्तर जानिए

क्र.सं.	हिन्दी में कार्य साधक ज्ञान	हिन्दी में प्रवीणता
1.	हिन्दी में कार्य साधक ज्ञान का अभिप्राय ऐसे ज्ञान से है जिसने एक हिन्दी विषय के साथ मैट्रिक या कोई समकक्ष या उच्चतर परीक्षा पास की हो। या	हिन्दी में प्रवीणता ऐसे ज्ञान से है जिसने हिन्दी माध्यम से मैट्रिक या समकक्ष या उच्चतर परीक्षा पास की हो। या
2.	हिन्दी शिक्षण योजना की प्राज्ञ परीक्षा या उससे कम स्तर की कोई परीक्षा या समकक्ष किसी निर्धारित परीक्षा में सफलता हासिल की हो, जो किसी कोटि के लिए निर्धारित की गई हो। या सरकार के द्वारा निर्धारित कोई अन्य परीक्षा में सफलता हासिल की हो। जैसे- हिन्दी प्रचार सभा। या	स्नातक या उसके समकक्ष या उससे किसी उच्च स्तर की परीक्षा में ऐच्छिक विषय के रूप में हिन्दी विषय लिया हो। या
3.	विहित प्रपत्र में यह घोषणा की हो कि उसे हिन्दी में कार्य साधक ज्ञान प्राप्त है ऐसे कर्मचारी को अनिवार्य हिन्दी प्रशिक्षण से छूट दी गई है।	विहित प्रपत्र में यह घोषणा की हो कि उसे हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है ऐसे कर्मचारी को अनिवार्य हिन्दी प्रशिक्षण से छूट दी गई है।
4.	हिन्दी में कार्य साधक ज्ञान का अभिप्राय हिन्दी में केवल काम चलाने वाले ज्ञान से है अर्थात् वह हिन्दी में कार्य करने के लिए महारथी नहीं है।	हिन्दी में प्रवीणता का अभिप्राय हिन्दी भाषा का अच्छा ज्ञान रखने वाले व्यक्ति से है अर्थात् वह हिन्दी में कार्य करने के लिए महारथी नहीं है।

आइये छोटे-छोटे उपायों से हिन्दी को बढ़ावा देने का प्रयास करें

अगर हम कोई व्यवसाय करते हैं तो हम कोशिश कर सकते हैं कि समस्त साइन बोर्ड, नाम पट्टिकाएँ, काउन्टर बोर्ड, सूचना पट्ट आदि को हिन्दी में अवश्य ही लिखें भले ही साथ में आप अंग्रेजी या अन्य किसी भाषा में भी लिखवा लें।

- ✓ सभी प्रपत्रों, दस्तावेजों, मुद्रित सामग्री तथा अन्य लेखन सामग्री को हिन्दी में मुद्रित (प्रिंट) करवाया जाये।
- ✓ हो सके तो व्यावसायिक और व्यक्तिगत पत्रों को हिन्दी में लिखा जाये।
- ✓ राजभाषा नियमानुसार विजिटिंग कार्ड द्विभाषी होना चाहिए। व्यक्तिगत विजिटिंग कार्ड पूर्ण रूप से आकर्षक हिन्दी में लिखे जाएं। अगर पूर्ण रूप से हिन्दी में लिखना संभव नहीं है तो कुछ तो हिन्दी में होना चाहिए (कम से कम आप का नाम तो आकर्षक हिन्दी में हो सकता है)।
- ✓ संभव हो तो कम्प्यूटर पर यूनिकोड एनकोडिंग वाली टाइपिंग सीख लीजिये। यकीन मानिये हिन्दी टाइपिंग सीखना बहुत आसान है, आप 2-3 दिन में ही अच्छी खासी टाइपिंग सीख जायेंगे।
- ✓ लिखने में आसान हिन्दी का प्रयोग करें ताकि सभी लोग समझ सकें।
- ✓ अच्छी हिन्दी जानने वाले कभी-कभी उन लोगों की कठिनाई समझ नहीं पाते जिन्होंने हाल ही में थोड़ी बहुत हिन्दी सीखी है। ऐसे लोगों की कठिनाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए और अपने पांडित्य का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए।
- ✓ जहां कहीं भी यह लगे कि पढ़ने वाले को हिन्दी में लिखे किसी शब्द या पद नाम को समझने में कठिनाई हो रही है, तब कोष्ठक में अंग्रेजी रूपांतर भी लिख देना उपयोगी रहेगा।
- ✓ अगर आप को हिन्दी में लिखने में कठिनाई या झिझक है तो इसके लिए शुरूआत छोटी-छोटी टिप्पणियों को हिन्दी में लिख कर करनी चाहिए। आप हिम्मत करेंगे तो धीरे-धीरे सब हिन्दी में काम करने लगेंगे।
- ✓ खास बात ये है कि हमें अंग्रेजी में सोचकर हिन्दी में नहीं लिखना चाहिए। कोशिश यह होनी चाहिए कि हिन्दी में सोच कर हिन्दी में लिखें।
- ✓ हिन्दी में लिखते समय शब्दों के लिए अटकिए मत, किसी भी शैली के लिए रूकिए नहीं और अशुद्धियों से घबरारें नहीं।
- ✓ कोशिश करें कि मौलिक रूप से हिन्दी लेखन करें। अंग्रेजी से हिन्दी अनुवाद का सहारा बहुत कम लेना चाहिए क्योंकि दोनों भाषाओं की शैली अलग-अलग है। खासकर मशीनी अनुवाद जैसे कि गूगल अनुवाद में काफी गलतियां हो सकती हैं। ऐसी मशीनी भाषा से बचें।
- ✓ हो सकता है कि शुरू में हिन्दी में काम करने में आपको झिझक महसूस हो सकती है किंतु काम करते-करते आप देखेंगे कि अंग्रेजी की तुलना में हिन्दी सरल भाषा है, इसमें समय बचता है। हिन्दी भाषा हमारी अभिव्यक्ति को स्पष्ट और प्रभावी बनाती है।

औपचारिक व अनौपचारिक पत्र आरंभ तथा समाप्त करने का तरीका

पत्र के प्रकार	संबंध	संबोधन	अभिवादन	समापन
व्यक्तिगत पत्र	माता-पिता बड़े भाई अथवा बड़ी बहन तथा सगे संबंधियों को	पूज्यवर, माननीय, आदरणीय, श्रद्धेय, पूज्या, पूज्यनीय, परमपूज्य, मान्यवर	सादर नमस्कार, सादर प्रणाम, चरण स्पर्श, नमस्कार	भवदीय, कृपाकांक्षी, विनीत, आपका, स्नेहभाजन, आज्ञाकारी
	अपने से छोटों को	प्रिय चिरंजीव प्रियवर, परम प्रिय	सुखो रहो, आशीर्वाद, चिरंजीव रहो	तुम्हारा शुभचिंतक. हितैषी, शुभेच्छु, शुभाकांक्षी
	मित्र को	प्रिय, प्रिय मित्र, मित्रवर, प्रियबंधु, बंधुवर।	नमस्ते, सप्रेम, नमस्कार	तुम्हारा अभिन्न मित्र, तुम्हारा हितैषी, अभिन्न हृदय, चिर स्नेही, तुम्हारा ही, शुभकांक्षिणी
	पत्नी अथवा पति को	प्रियवर, प्रियतम, प्रियतमे, प्राणवर प्रिय, प्राणेश्वरी प्रिय सहचरी	सस्नेह, नमस्ते, प्यार	तुम्हारी ही, आपकी, अभिन्न हृदया, आपकी चिरसंगिनी
व्यावसायिक पत्र	पुस्तक विक्रेता व बैंक मैनेजर	श्रीमान, महोदय, माननीय महोदय, प्रिय महोदय, प्रबंधक महोदय		भवदीय, आपका निवेदक
कार्यालयी पत्र	केंद्रीय मंत्री, अधिकारी, अधीक्षक, संपादक, पोस्टमास्टर, अधीक्षक,	मान्यवर, महोदय, आदरणीय, संपादक महोदय, आदरणीय अधीक्षक जी		कृपाकांक्षी, निवेदक, भवदीय, उत्तराकांक्षी, प्रार्थी, विनीत
आवेदन पत्र	प्रधानाचार्य, संबद्ध अधिकारी	माननीय, महोदय जी, आदरणीय प्रधानाचार्य जी, मान्यवर, मान्य महोदय		आपका आज्ञाकारी, आपका स्नेहभाजन, विनीत, प्रार्थी, भवदीय, कृपाकांक्षी

हिन्दी में स्पेलिंग चेक

अंग्रेजी की ही तरह हिन्दी में भी वर्तनी की जांच और थिसॉरस जैसी सुविधाओं का प्रयोग आसानी से हो सकता है। यह आपके ऑफिस सॉफ्टवेयर में पहले से सक्रिय नहीं होता है। उसे सक्रिय करना पड़ता है। इसे इस तरह सक्रिय कर सकते हैं:

- माइक्रोसॉफ्ट वर्ड खोल लें या पावरपॉइंट या एक्सेल आदि कोई भी ऑफिस सॉफ्टवेयर खोल लें।
- रिबन मेनू में Review टैब पर क्लिक करें।
- यहां पर language नाम का बटन दिखाई देगा। इसे दबाएं।
- इससे दो विकल्प दिखाई देंगे जिनमें से एक है: Set proofing reading जिसे आपको क्लिक करना है।
- अब एक डायलॉग बॉक्स खुलेगा जिसमें दिए बॉक्स में से एक Language preferences को बॉक्स है।
- यहां पर जहां Office Display Language लिखा है वहां नीचे बॉक्स दिखाई देगा जिसका नाम है- Office authoring languages and proofing, इस बॉक्स में जाएं और ऐसा करें:

1. अगर वहां दी गई भाषाओं की सूची में पहले से हिन्दी नहीं दिखाई दे रही है तो Add a language बटन पर क्लिक करें।
2. अब हिन्दी चुन लें।
3. आपको इंटरनेट पर माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस की वेबसाइट पर ले जाया जाएगा।
4. यहां पर हिन्दी का चुनाव करके हिन्दी की फाइलें डाउनलोड कर लें।
5. फाइलें इन्स्टॉल होने के बाद माइक्रोसॉफ्ट वर्ड को बंद करके दोबारा शुरू करें।
6. अब हिन्दी में वर्तनी जांच (स्पेलिंग चेक) शुरू हो जाएगी। गलत शब्दों के नीचे लाल लाइन दिखेगी।
7. अब गलत शब्द का सही विकल्प जानने के लिए हिन्दी शब्द को सिलेक्ट करने के बाद राइट क्लिक करें। Synonyms मेन्यू विकल्प क्लिक करने पर उस शब्द के हिन्दी समानार्थक या पर्यावाची शब्द दिखाए जाएंगे। अब आप सही शब्द चुन सकते हैं।

नोट: ऊपर बताएं गए स्टेप आपके ऑफिस वर्जन के मुताबिक कुछ अलग हो सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए इस लिंक tinyurl.com/ySu58o6q पर विडियो देख सकते हैं।

प्रसिद्ध अंग्रेजी लोकोक्तियों का हिन्दी अनुवाद

A burnt child dreads the fire	दूध का जला छाछ भी फूँक-फूँक कर पीता है
A bad workman quarrels with his tools	नाच न जाने आँगन टेढ़ा
A drowning man will catch at a straw	डूबते को तिनके को सहारा
A little knowledge is a dangerous things	नीम हकीम खतरे की जान
A nod to the wise and a rod to the foolish	चतुर को इशारा, मूर्ख की पिटाई
A blind man is no judge of colours	बन्दर क्या जाने अदरक का स्वाद
A wise foe is better than a foolish friend	मूर्ख मित्र से चतुर शत्रु अच्छा
A friend in need is a friend indeed	समय पर काम आने वाला दोस्त ही सच्चा दोस्त है
All's well that ends well	अन्त भला तो सब भला
Adversity is the touchstone of friendship	विपत्ति मित्रता की कसौटी है
An empty mind is a devil's workshop	खाली दिमाग शैतान का घर
An old dog learn no new tricks	बूढ़े तोते कुरान नहीं पढ़ते
An empty vessels makes much noise	थोथा चना बाजे घना
As you sow, so shall you reap	जैसी करनी वैसी भरनी
Barking dogs seldom bite	गरजते है सो बरसते नहीं
Birds of the same feather flock together	चोर-चोर मौसेरे भाई
Deep rivers move in silent majesty, shallow brooks are noisy	अधजल गगरी छलकत जाय, भरी गगरिया चुप्पे जाय
Diamond cuts diamond	लोहे को लोहा काटता है
Distance lends enchantment to the view	दूर के ढोल सुहावने
Do good and forget	नेकी कर दरिया में डाल
Even walls have ears	दीवारों के भी कान होते हैं
Every sable cloud has a silver lining	अँधेरे में भी आशा की किरण होती
Everybody's business is nobody's business	साझे की हँडिया चौराहे पर फूटती है
From a bad paymaster get what you can	भागते भूत की लँगोटी भली
Give an inch and he will take an ell	उँगली पकड़ के कहुँचा पकड़ना
God's mill grinds slow but sure	भगवान के घर देर है, अन्धेर नहीं
Half a loaf is better than no bread	घी न खाया कुप्पा ही बजाया
Haste makes waste	जल्दी का काम शैतान का
Heads I win, tails you lose	चित भी मेरी पट्ट भी मेरी

His bread is buttered on both sides	पाँचों उंगलियाँ घी में
Hope lasts with life	जब तक साँस तब तक आस
It is no use casting pearls before swine	भैंस के आगे बीन बजाना
It is no use crying over spilt milk	अब पछताये होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गई खेत
It takes two to make a quarrel	एक हाथ से ताली नहीं बजती
Many hands make the burden light	सात-पाँच की लाकड़ी एक जने का बोझ
Might is right	जिसकी लाठी उसकी भैंस
Necessity is the mother of invention	आवश्यकता आविष्कार की जननी है
Necessity knows no law	आपत्ति काले मर्यादा नास्ति
Out of the frying pan into the fire	चूल्हे से निकले भाड़ में गिरे
Penny wise and pound foolish	मोहरों की लूट, कोयलों पर छाप
Practice makes a man perfect	काम सब सिखा देता है
Pride goes before a fall	घमंडी का सिर नीचा
Prosperity finds friends, adversity tries them	समृद्धि में पाओ, विपत्ति में परखो
Rome was not built in a day	हथेली पर सरसों नहीं जमती
Save life save all	जान बची और लाखों पाये
See which way the wind blows	ऊँट किस करवट बैठता है
Self-praise is no recommendation	अपने मुँह मियाँ मिट्टू
Strike while the iron is hot	मौका न चूकना चाहिए
The nearer the church the father from God	दिये तले अँधेरा
The cowl does not make a monk	गेरूए कपड़ों से कोई साधु नहीं होता
There is no rose without a thorn	जहाँ फूल तहाँ काँटा
There are men and men	पाँचों उँगली बराबर नहीं होती
The wearer knows where the shoe pinches	जिसका दुःख वही जाने
Those who live in glass houses should not throw stones	काँच के घर में रहने वालों को पत्थर नहीं फेंकने चाहिए
Time is a great healer	समय सब दुःख भुला देता है
Time and tide wait for nobody	अवसर और समय किसी का इंतजार नहीं करते
To kill two birds with one stone	एक पंथ दो काज
To have an old head on young shoulders	पेट में दाढ़ी
To swallow the whole ox and be choked with the tail	गुड़ खाय, गुलगुलों से परहेज
Too many cooks spoil the broth	अनेक हकीम रोगी की मौत
Welcome or not, I am still your guest	मान न मान मैं तेरा मेहमान
Where there is a will there is a way	जहाँ चाह, वहाँ राह
While in Rome, do as the Romans do	जैसा देश वैसा भेष

राजभाषा गतिविधियां

राजभाषा नीति के कार्यान्वयन एवं सरकारी निर्देशों के अनुपालन में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी दिनांक 14 से 28 सितम्बर, 2022 तक राजभाषा हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन किया गया।

हिन्दी पखवाड़ा



इस पखवाड़े के दौरान उद्घाटन और समापन समारोह सहित 9 प्रतियोगिताओं/कार्यक्रमों के गरिमापूर्ण आयोजन किए गए, जिनका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित है:-

द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन से हिन्दी पखवाड़े का शुभारंभ

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के निर्देशानुसार दिनांक 14-15 सितम्बर, 2022 को सूत (गुजरात) में द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन से हिन्दी पखवाड़े का शुभारंभ किया गया। उक्त सम्मेलन में राजभाषा प्रभारी एवं हिन्दी अधिकारी ने ओआईडीबी का प्रतिनिधित्व किया।



राजभाषा प्रतिज्ञा एवं माननीय गृह मंत्री का संदेश

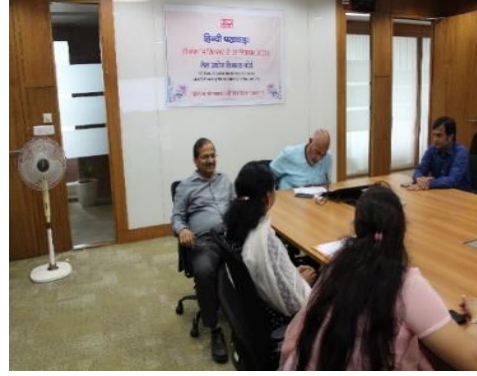
दिनांक 16 सितंबर, 2022 को माननीय गृह मंत्री एवं पेट्रोलियम मंत्री का संदेश सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को पढ़ कर सुनाया गया तथा राजभाषा प्रतिज्ञा ली गई।



वाइस टाइपिंग प्रतियोगिता

दिनांक 19 सितम्बर, 2022 को वाइस टाइपिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कार्यालय के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों के प्रदर्शन के आधार पर तीन कार्मिकों को पुरस्कृत किया गया।

1. श्री संजय कश्यप - प्रबंधक (का. एवं प्रशा.) – प्रथम
2. श्री गणेश साह – अनुभाग अधिकारी – द्वितीय
3. श्रीमती वन्दना वर्मा – निजी सचिव – तृतीय



कविता पाठ प्रतियोगिता

कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 20 सितम्बर, 2022 को किया गया। प्रतिभागियों ने अपनी रुचि के अनुसार कविता का चयन कर, उसका पाठ किया। कविता पाठ में विषय वस्तु, उच्चारण को ध्यान में रखते हुए तीन कार्मिकों को पुरस्कृत किया गया।

1. श्री आर.कौल – कानूनी सलाहकार – प्रथम
2. श्री मेहरबान सिंह चौहान – व. लेखा अधिकारी – द्वितीय
3. श्री मनोज कुमार – डेटा एंट्री ऑपरेटर – तृतीय



लेख एवं कथा लेखन प्रतियोगिता

लेख एवं कथा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 21 एवं 22 सितम्बर, 2022 को किया गया। सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा सामाजिक, प्रेरणा दायक और रोचक विषयों पर लेख एवं प्रेरक कथाएं प्रस्तुत की। जिसमें निम्न कार्मिकों को पुरस्कृत किया गया।

लेख प्रतियोगिता -

1. श्री मेहरबान सिंह चौहान – व. लेखा अधिकारी – प्रथम
2. श्रीमती वन्दना वर्मा – निजी सचिव – द्वितीय
3. श्री मनोज कुमार – डेटा एंट्री ऑपरेटर – तृतीय

कथा लेखन -

1. श्री मनोज कुमार – डेटा एंट्री ऑपरेटर – प्रथम
2. श्री जतिन – एमटीएस – द्वितीय
3. श्री विजय सिंह – एमटीएस – तृतीय



हिन्दी भाषा ज्ञान प्रतियोगिता

दिनांक 23 सितम्बर, 2022 को हिन्दी भाषा ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में सामान्य हिन्दी एवं मुहावरे, लोकोक्ति आदि से संबंधित दिए गए थे सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा इन प्रश्नों के उत्तर दिए गए। प्रतियोगिता में पुरस्कार विजेता:-

1. श्री वी.के. सक्सेना – निजी सचिव– प्रथम
2. श्री गणेश साह – अनुभाग अधिकारी– द्वितीय
3. श्री जसवंत सिंह– सहायक– तृतीय



ई-मेल/स्लोगन प्रतियोगिता

दिनांक 26 सितम्बर, 2022 को आयोजित इस प्रतियोगिता में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी ई-मेल के माध्यम से हिन्दी अनुभाग को एक स्लोगन भेजना था। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य हिन्दी में ई-मेल का अभ्यास करवाना था। जिसमें तीन पुरस्कार दिए गए।

1. श्री गणेश साह – अनुभाग अधिकारी – प्रथम
2. श्री साहिल – डेटा एंट्री ऑपरेटर– द्वितीय
3. श्रीमती डिम्पल वर्मा– निजी सचिव –तृतीय



दोहा प्रतियोगिता

दोहा प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 27 सितम्बर, 2022 को किया गया। इस प्रतियोगिता में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को 3 समूह में बांटा गया। सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने कबीर, रहीम, तुलसी के दोहो के साथ-साथ देशभक्ति, सामाजिक, धार्मिक एवं अन्य विषयों से संबंधित गीत सुनाए। दोहा प्रतियोगिता का परिणाम निम्नानुसार है:-

1. श्री गणेश साह (कबीर टीम प्रमुख) – प्रथम
2. सुश्री सुरभि शर्मा (तुलसी टीम प्रमुख) – द्वितीय
3. श्री मेहरबान सिंह चौहान (रहीम टीम प्रमुख)– तृतीय



हिन्दी पखवाड़े के दौरान कार्यशाला का आयोजन

हिन्दी पखवाड़े के दौरान दिनांक 28 सितम्बर, 2022 को एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में व्याख्यान देने के लिए श्रीमती चन्द्रकला, अपर महाप्रबंधक, राजभाषा विभाग बीएचईएल को आमंत्रित किया गया। उन्होंने सरकारी कामकाज में होने वाली हिन्दी की अशुद्धियों के बारे में अवगत कराया और बताया कैसे हम अपने कार्यालयी कार्य में हिन्दी की अशुद्धियां पर ध्यान दे सकते हैं। व्याख्यान, उत्साहवर्धक एवं ज्ञानवर्धक रहा।



समापन समारोह

हिन्दी पखवाड़े का समापन समारोह दिनांक 29 सितम्बर, 2022 को सम्पन्न हुआ। श्री गणेश चन्द्र डोभाल, उप मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं में विजयी प्रतिभागियों को बधाई दी और प्रमाण पत्र प्रदान किए एवं हिन्दी पखवाड़े के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को धन्यवाद दिया और कहा कि पखवाड़े के बाद भी हमें हिंदी में काम करने के लिए अनेक विशिष्ट कदम उठाने हैं। उन्होंने सभी अधिकारियों/कर्मचारियों से आग्रह किया कि हिंदी वातावरण बनाए रखने के लिए ऐसे पखवाड़े निरन्तर आयोजित किए जाने चाहिए क्योंकि ऐसी निरन्तर गतिविधियों में कार्यालय में हिंदी का अनुकूल वातावरण तैयार होता है और राजभाषा कार्यान्वयन को गति मिलती है। उन्होंने समस्त कार्यक्रम के आयोजन पर राजभाषा अनुभाग के प्रयासों की सराहना की। पुरस्कार वितरण सह समापन समारोह की झलकियां नीचे प्रस्तुत है:-



तृतीय पेट्रोलियम राजभाषा सम्मेलन (9 सितंबर 2022) नई दिल्ली



अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन (14 सितंबर 2022) सूरत



हिंदी सलाहकार समिति की बैठक (दिनांक 25 नवम्बर, 2022)



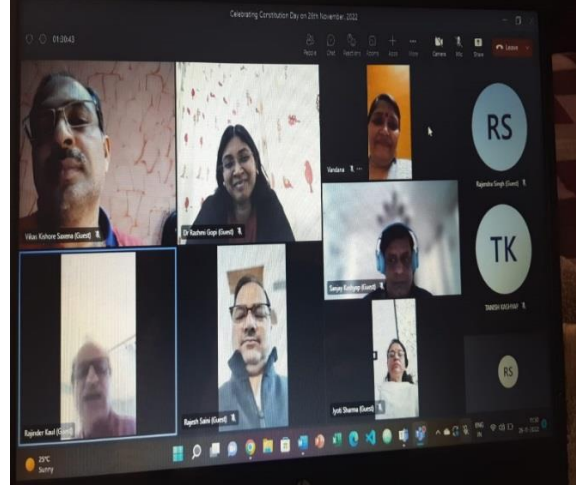
स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत



स्वतंत्रता दिवस



संविधान दिवस



योग दिवस



राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा निर्धारित राजभाषा हिंदी के सफल कार्यान्वयन के लिए 12 "प्र" की रूपरेखा

❖	प्रेरणा	Inspiration and Motivation
❖	प्रोत्साहन	Encouragement
❖	प्रेम	Love and affection
❖	प्राइज़ अर्थात पुरस्कार	Rewards
❖	प्रशिक्षण	Training
❖	प्रयोग	Usage
❖	प्रचार	Advocacy
❖	प्रसार	Transmission
❖	प्रबंधन	Administration and management
❖	प्रमोशन अर्थात पदोन्नति	Promotion
❖	प्रतिबद्धता	Commitment
❖	प्रयास	Efforts

भारत सरकार
गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग
(सदैव ऊर्जावान - निरंतर प्रयासरत)
राजभाषा प्रतिज्ञा

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 और 351 तथा राजभाषा संकल्प 1968 के आलोक में हम, केन्द्र सरकार के कार्मिक यह प्रतिज्ञा करते हैं कि अपने उदाहरणमय नेतृत्व और निरंतर निगरानी से, अपनी प्रतिबद्धता और प्रयासों से प्रशिक्षण और प्राइज़ से अपने साथियों में राजभाषा प्रेम की ज्योति जलाये रखेंगे, उन्हें प्रेरित और प्रोत्साहित करेंगे। अपने अधीनस्थ के हितों का ध्यान रखते हुए, अपने प्रबंधन को और अधिक कुशल और प्रभावशाली बनाते हुए राजभाषा- हिन्दी का प्रयोग, प्रचार और प्रसार बढ़ायेंगे। हम राजभाषा के संवर्द्धन के प्रति सदैव ऊर्जावान और निरंतर प्रयासरत रहेंगे।

जय राजभाषा! जय हिन्द!