सुहासिनी

अंक–09 : वर्ष 2023–24

उप–क्षेत्रीय कार्यालय, ओखला

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

एफ–2/3, ओखला फेज–1, नई दिल्ली–110020

दूरभाष : 011–26814613, फैक्स : 011–26371715

ई–मेल : dir-okhla@esic.nic.in, वेबसाइट : www.esic.gov.in

सत्यमेव जयते

सत्यमेव जयते

सुहासिनी

अंक–09
गृह पत्रिका 2023–24
(केवल विभागीय परिचालन के लिए)

संरक्षक
श्री चन्द्रभानू झा
उप निदेशक (प्रभारी)

संपादक
राम नरेश
सहायक निदेशक (रा.भा. प्रभारी)

संजय कुमार
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

सुशील कुमार गुप्ता
सहायक

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के निजी हैं प्रकाशित रचनाओं के लिए संबंधित लेखक ही जिम्मेदार है, संपादक समिति नहीं

प्रकाशन
उप–क्षेत्रिय कार्यालय
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
एफ 2/3, ओखला, नई दिल्ली–20

मुद्रक :
रिलायबल बिजनेस हब
मौजपुर, दिल्ली–110053

अनुक्रमणिका

क्र.सं.			पृ.सं.
1.	संदेश		4–6
2.	संरक्षक की कलम से...	श्री चन्द्रभानू झा	7
3.	संपादकीय....	राम नरेश	8
4.	राजभाषा नियम 1976	सुशील कुमार गुप्ता	9–10
5.	हिंदी दिवस समारोह की रिपोर्ट	सुशील कुमार गुप्ता	11
6.	होली में	प्रदीप कुमार सिंह	12
7.	होली के हुड़दंग में	कामता प्रसाद	12
8.	सफलता का मूलमंत्र–आत्मविश्वास	हंसराज	13
9.	आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्व	कामता प्रसाद	14–15
10.	राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रीय उत्सव : उद्यानोत्सव	सुभाष गुप्ता	16–17
11.	पूर्ण विराम का आतंक	सत्य प्रकाश	18
12.	घूमने वाले स्टेट्स	सत्य प्रकाश	19–20
13.	पुराने दोस्त	सुशील कुमार गुप्ता	21
14.	उफ्फ ये कोरोना	शालिनी गाबा	22
15.	बाराती बने आजाद	सतीश कुमार	23
16.	विश्वास का पारस	कंवल सिंह	24
17.	अध्यात्म अर्थात मनुष्य का विकास	फतेह चंद	25
18.	मोटिवेशन	राजपाल	26
19.	हम हार क्यों मान लेते हैं?	सुशील कुमार गुप्ता	27
20.	आधुनिक युवा पीढ़ी का कर्तव्य	अमित कुमार	28
21.	हिन्दी के बढ़ते कदम	चंद्रकांत पांडेय	29
22.	असली मित्र	नितिन कुमार	30
23.	सुदामा दरिद्र क्यों ?	प्रवीण कुमार	31
24.	लँगूर से भेंट	सुनील कुमार	32
25.	सरल हिन्दी का प्रयोग हो	कंवल सिंह	33
26.	तीन चीजें अगर अच्छी हो तो	अरुण कुमार कर्दम	33
27.	नयी–नयी शादी है–गीतकार शैलेन्द्र	अमरेंद्र कुमार	34
28.	अपनी ही जिद पर अड़े हैं	कामता प्रसाद	35
29.	किराने की एक दुकान में	विकास कुमार	36
30.	हिमाचल का चम्बा रुमाल	कामता प्रसाद	37–39
31.	सोचा ना था	डॉ. साक्षी	40
32.	आधुनिक हलचल	श्रवण कुमार	41
33.	हँसना–हँसाना	संजय कुमार	42
34.	फ्री पेंसिल डे	राम नरेश	43
35.	भोजन की शान सलाद	गणेश कुमार	44
36.	पत्नी महिमा	सत्य प्रकाश	45
37.	हिंदी – जनभाषा से राजभाषा	सुशील कुमार गुप्ता	46
38.	हवाई जहाज	प्रद्युमन सिंह	47

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

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G. ROAD, NEW DELHI-110002
Website : www.esic.gov.in
Tel.:011-23215487

डॉ. राजेंद्र कुमार (भा.प्र.स.)
महानिदेशक

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि उप क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी. निगम ओखला अपनी विभागीय हिन्दी गृह पत्रिका ''सुहासिनी'' के 9 वें अंक का प्रकाशन कर रहा है। निगम एक ओर जहाँ सामाजिक सुरक्षा के क्षेत्र में कामगारों एवं उनके आश्रितों को सुरक्षा प्रदान करनें में अतुलनीय योगदान प्रदान कर रहा है, वहीं राजभाषा के क्षेत्र में भी अपनी अग्रणी भूमिका अदा कर रहा है। पत्रिका का प्रकाशन निःसन्देह कार्यालय में कार्यरत कार्मिकों की राजभाषा अभिरुचि को अभिव्यक्त करने का सशक्त माध्यम है। पत्रिका से जुड़े सभी रचनाकारों को बधाई।

पत्रिका के सफल रचनाकारों के लिए शुभकामनाएँ।

डॉ. राजेंद्र कुमार

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

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G. ROAD, NEW DELHI-110002
Website : www.esic.gov.in
Tel.:011-23215487

टी.एल. यादेन
वित्त आयुक्त

संदेश

यह हर्ष का विषय है कि उप क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी. निगम ओखला, नई दिल्ली अपनी विभागीय गृह पत्रिका 'सुहासिनी' के 9वें अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। इससे सभी कार्मिकों का सृजनशीलता से परिचय होगा। साथ ही, उनमें हिंदी भाषा में कार्य करने के प्रति जागरुकता बढ़ेगी। इससे राजभाषा संबंधी निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में भी सहायता मिलेगी। यह पत्रिका गुणवत्ता की कसौटी पर खरी उतरेगी, ऐसी आशा है। पत्रिका के प्रकाशन का यह प्रयास निरंतर गतिमान रहे।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

टी.एल. यादेन

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

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G. ROAD, NEW DELHI-110002
Website : www.esic.gov.in
Tel.:011-23215487

दीपक जोशी
बीमा आयुक्त

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि उप क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी. निगम ओखला, नई दिल्ली अपनी विभागीय हिंदी गृह पत्रिका 'सुहासिनी' का 9वां अंक का प्रकाशित करने जा रहा है। हिंदी गृह पत्रिका के प्रकाशन से राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति कर्मचारियों एवं अधिकारियों की हिंदी के प्रति रुचि परिलक्षित होती है एवं इससे कार्यालयीन हिंदी कार्यों में काफी प्रगति आती है। रचनात्मकता के साथ–साथ राजभाषा में कार्य करने के प्रति भी रुचि बढ़ती है।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

दीपक जोशी

संरक्षक की कलम से

श्री चन्द्रभानू झा

उप निदेशक (प्रभारी)

उप क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, ओखला, नई दिल्ली की गृह पत्रिका सुहासिनी के नौवें संस्करण को प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा हैं। गृह पत्रिका के पिछले अंको मे प्रकाशित इस कार्यालय के कर्मचारियों एवं अधिकारियों की मौलिक रचनाओं और अभिव्यक्तियों से तो आप भलीभांति परिचित होते रहे हैं। इसी कड़ी में वर्तमान संस्करण में समाहित लेखको की नवीनतम मौलिक रचनाओं और अभिव्यक्ति से भी आपको रूबरू करा रहे हैं, जो निश्चय ही राजभाषा हिंदी के प्रचार–प्रसार के साथ–साथ सरकारी कामकाज हिंदी में करने के लिए प्रेरित करेगी।

यह हमारे लिए गर्व की बात है कि हम कर्मचारी राज्य बीमा निगम जैसे भारत सरकार के लोक कल्याणकारी प्रतिष्ठान से जुड़े हैं, जो देश के संगठित क्षेत्र के कार्य बल को सामाजिक सुरक्षा प्रदान करने का सशक्त केन्द्र रहा हैं। हमारे संविधान निर्माताओं ने हिंदी को प्रमुखता देते हुए राजभाषा के रूप में अंगीकार किया। हम राजभाषा नीति के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए निरंतर तन्मयता के साथ अपने दायित्वों एवं कर्तव्यों का निर्वहन करते आ रहें हैं।

गृह पत्रिका सुहासिनी के संपादक मंडल के समस्त सदस्यों, प्रबुद्ध रचनाकारों एवं कवियों का मैं हृदय से आभार व्यक्त करता हूं जिनकी बदौलत सुहासिनी का यह गौरवशाली अंक आपके समक्ष प्रस्तुत हो सका। आशा है यह अंक आपको इस कार्यालय के कर्मचारियों एवं अधिकारियों के रचनात्मक व्यक्तित्व से परिचय कराने के साथ–साथ राजभाषा हिंदी के प्रति रुचि पैदा करने में सहायक सिद्ध होगी।

शुभकामनाओं सहित।

श्री चन्द्रभानू झा

राजभाषा नियम 1976 (यथा संशोधित 1987)

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3 (4) एवं धारा 8 द्वारा प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए सरकार ने राजभाषा अधिनियम 1976 बनाया। इस नियम का संशोधन 1987 में हुआ जिसमें 'क', 'ख' क्षेत्रों के नाम शामिल किए गए। राजभाषा नियम 1976 की मुख्य बातें निम्न प्रकार हैं :–

नियम 1 : (1) इन नियमों का संक्षिप्त नाम राजभाषा (संघ के शासकीय प्रयोजनों को लिए प्रयोग) नियम, 1976 है।

(2) इन नियमों का विस्तार तमिलनाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर होगा।

(3) ये नियम 17 जुलाई 1976 से लागू हैं।

नियम 2 : (1) इस नियम के अनुसार सरकार की परिभाषा में केन्द्रीय सरकार द्वार नियुक्त आयोग, समिति, अधिकरण और केन्द्रीय सरकार के नियंत्रणाधीन निगम या कम्पनी को भी शामिल कर लिया गया है।

(2) इस नियम के अंतर्गत, राजभाषा नीति के कार्यान्वयन की सुविधा के लिए, हिंदी भाषा ज्ञान के स्तर के अनुसार भारत के राज्य / संघ राज्य क्षेत्रों को निम्न प्रकार 'क' 'ख' 'ग' क्षेत्रों में वर्गीकृत किया गया है।

'क' क्षेत्र–बिहार, उत्तर प्रदेश मध्य प्रदेश हिमाचल प्रदेश, झारखंड, राजस्थान, हरियाणा, उत्तराखंड, छत्तीसगढ़, दिल्ली एवं अंडमान–निकोबार द्वीप समूह। 'ख' क्षेत्र–गुजरात, महाराष्ट्र,पंजाब, चंडीगढ़, दमन– द्वीप तथा दादरा व नगर हवेली 'ग' क्षेत्र–'क' एवं 'ख' क्षेत्रों को अलावा शेष सभी राज्य / संघ राज्य क्षेत्र

नियम 3 : (1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों से 'क' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय या व्यक्ति को पत्रादि हिंदी में होंगे। यदि कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजा जाता है तो उसके साथ–साथ उसका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा।

(2) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से 'ख' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय को पत्रादि सामान्यतया हिंदी में होंगे और यदि कोई पत्रादि अंग्रेजी में भेजा जाता है तो उसके साथ–साथ उसका हिंदी अनुवाद भी भेजा जाएगा। 'ख' क्षेत्र के राज्य में किसी व्यक्ति को पत्रादि हिंदी में अथवा अंग्रेजी में भेजे जा सकते हैं।

(3) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से 'ग' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय (जो केन्द्रीय सरकार के कार्यालय न हो) या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेजी में होंगे।

(4) 'ग' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से 'क' क्षेत्र या 'ख' क्षेत्र के राज्य को या ऐसे राज्य में किसी कार्यालय या व्यक्ति को पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में हो सकते हैं।

नियम 4 : 'क' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिंदी में होंगे। 'क' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों और 'क' 'ख' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में होंगे। इसी प्रकार 'ख' 'ग' क्षेत्र में स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के बीच भी पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में होंगे। केन्द्रीय सरकार के मंत्रालयों और विभागों के बीच पत्रादि हिंदी या अंग्रेजी में होंगे। 'ग' क्षेत्र में स्थित किसी अधिसूचित कार्यालय को भेजे गए पत्र का अनुवाद नहीं भेजा जाएगा।

नियम 5 : हिंदी में प्राप्त पत्रादि का उत्तर केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से हिंदी में दिया जाएगा।

नियम 6 : राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(5) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों का

प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसे दस्तावेज हिंदी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार निष्पादित और जारी किए जाते हैं।

नियम 7 : कोई कर्मचारी आवेदन अपील या अभ्यावेदन हिंदी या अंग्रेजी में कर सकता है। जब कोई आवेदन अपील या अभ्यावेदन हिंदी में किया गया हो या उस पर हिंदी में हस्ताक्षर किए गए हों तब उसका उत्तर हिंदी में दिया जाएगा। यदि कोई कर्मचारी चाहता है कि उसे दिया जाने वाला सेवा संबंधी कोई आदेश सूचना हिंदी या अंग्रेजी में हो तो उसी भाषा में दी जाएगी।

नियम 8 : (1) केन्द्रीय सरकार के कार्यालय में कोई कर्मचारी फाइल पर टिप्पणी या कार्यवृत्त हिंदी या अंग्रेजी में लिख सकता है और उससे यह अपेक्षा नहीं की जाएगी कि वह उसका अनुवाद दूसरी भाषा में प्रस्तुत करे।

(2) केन्द्रीय सरकार का कोई कर्मचारी; जिसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त है, किसी हिंदी दस्तावेज के अंग्रेजी अनुवाद की मांग तभी कर सकता है जब वह दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का हो अन्यथा नहीं।

(3) कोई दस्तावेज विधिक या तकनीकी प्रकृति का है या नहीं इसका निर्णय कार्यालय अध्यक्ष द्वारा किया जाएगा।

(4) केन्द्रीय सरकार आदेश द्वारा ऐसा अधिसूचित कार्यालय विनिर्दिष्ट कर सकती है जहां टिप्पण प्रारूपण और ऐसे अन्य शासकीय प्रयोजन के लिए जो आदेश में विनिर्दिष्ट किए जाएं उन कर्मचारियों द्वारा जिन्हें हिंदी में प्रवीणता प्राप्त है, केवल हिंदी का प्रयोग किया जाएगा।

नियम 9 : उस कर्मचारी को हिंदी में प्रवीणता प्राप्त माना जाएगा जिसने मैट्रिक या उसके समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिंदी माध्यम से उत्तीर्ण की हो अथवा स्नातक या स्नातकोत्तर परीक्षा में हिंदी को वैकल्पिक विषय के रूप में लिया था अथवा वह इन नियमों से उपबंद्ध प्रारूप में यह घोषणा करे कि उसे हिंदी में प्रवीणता प्राप्त है।

नियम 10: उस कर्मचारी को हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त माना जाएगा जिसने मैट्रिक या उसके समतुल्य या उच्चतर परीक्षा हिंदी विषय के साथ उत्तीर्ण की हो अथवा हिंदी शिक्षण योजना की प्राज्ञ परीक्षा उत्तीर्ण की हो अथवा वह इन नियमों से उपाबद्ध प्ररूप में यह घोषणा करे कि उसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त है।

जिस कार्यालय के 80% कर्मचारीवृन्द हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लेंगे उसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कार्यालय माना जाएगा और नियम 10(4) के अंतर्गत राजपत्र में अधिसूचित किया जाएगा।

नियम 11: केन्द्रीय सरकार के कार्यालय से संबंधित मैनुअल; संहिताएं अन्य प्रक्रिया संबंधी साहित्य, फार्म और रजिस्टरों के शीर्ष, नामपट्ट, सूचना पट्ट, पत्र शीर्ष, लिफाफों पर छपे लेख, स्टेशनरी की अन्य मदें आदि हिंदी और अंग्रेजी में होंगी।

नियम 12: (1) केन्द्रीय सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह यह सुनिश्चित करे कि अधिनियम और इन नियमों के उपबंधों का समुचित रूप से पालन किया जाता है और इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जांच–पड़ताल के उपाय करें।

सुशील कुमार गुप्ता
सहायक

अहंकार सत्य को स्वीकार नहीं करता है और सत्य को जानने वाला कभी अहंकार नहीं करता है। -महात्मा बुद्ध

हिंदी दिवस समारोह की रिपोर्ट

सुशील कुमार गुप्ता
सहायक

मुख्यालय के निदेशानुसार उप क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी.निगम ओखला में दिनांक 14.09.23 से 29.09.23 तक राजभाषा पखवाड़े का आयोजन किया गया। दिनांक 14.09.23 को कार्यालय के मुख्य द्वार पर 'हिंदी पखवाड़ा का बैनर' लगाया गया। राजभाषा पखवाड़े के दौरान हिंदी निबंध प्रतियोगिता, हिंदी वाक् प्रतियोगिता, हिंदी टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता और राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इन सभी प्रतियोगिताओं में कर्मचारियो ने बढ़–चढ़कर भाग लिया।

दिनांक 29.09.23 को हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। हिंदी दिवस कार्यक्रम का आरंभ पूर्वाहन 11:00 बजे किया गया। सर्वप्रथम मंचासीन निगम कार्यालय के पदाधिकारियों ने सरस्वती प्रतीमा पर फूलार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलित किया। तत्पश्चात् सरस्वती वंदना की गई। कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए मंच का संचालन कर रहे श्री कामता प्रसाद, कार्यालय अधीक्षक ने उप निदेशक (प्रभारी) महोदय को माननीय मंत्री, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय तथा माननीय राज्य मंत्री, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय से प्राप्त संदेश और महानिदेशक क.रा.बी.निगम, मुख्यालय की 'अपील' का वाचन करने के लिए आमंत्रित किया। उप निदेशक (प्रभारी) महोदय ने बड़ी तन्मयता से माननीय मंत्री, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय तथा माननीय राज्य मंत्री, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय से प्राप्त संदेश और महानिदेशक क.रा.बी.निगम, मुख्यालय की 'अपील' का वाचन किया।

तत्पश्चात् भाषण में भाग लेने वाले कर्मचारियों को आमंत्रित किया गया। श्रीमती शालिनी गाबा कार्यालय अधीक्षक एवं श्री कामता प्रसाद, कार्यालय अधीक्षक ने स्वरचित कविता सुनाई।

अगले चरण में श्री राम नरेश, सहायक निदेशक (रा.भा. प्रभारी) ने बताया कि राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) का अनुपालन करना सभी की नैतिक जिम्मेदारी हैं। यह बिना संकल्प के संभव नहीं हैं। हमारा कार्यालय नियम 10(4) अंतर्गत अधिसूचित है एवं इस कार्यालय की 13 शाखाएं नियम 8(4) के तहत अपना सभी कार्यालयीन कार्य हिंदी में करने के लिए विनिर्दिष्ट है। इसलिए सभी कार्मिक अपना अधिकतम कार्य हिंदी में ही निष्पादित करें। इसके साथ–साथ राजभाषा नियम 1976 के नियम–3, नियम–4, नियम–5, नियम–6, नियम–11 एवं नियम–12 के बारे में विस्तृत रूप से सभा में उपस्थित सभी कार्मिक को जानकारी दी एवं इसका कड़ाई से अनुपालन करने के लिए विशेष अनुरोध किया।

तत्पश्चात् श्री सुशील कुमार गुप्ता, सहायक ने हिंदी प्रतियोगिताओं के परिणामों की घोषणा करते हुए सभी विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार एवं सभी अधिकारियों द्वारा विजेता प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। उप निदेशक (प्रभारी) महोदय ने अपने संबोधन में कहा कि हिंदी दिवस के आयोजन से हिंदी में काम करने की विशेष रूप से प्रेरणा मिलती है। हमारा कार्यालय 'क' क्षेत्र में मूल पत्राचार के लक्ष्य के काफी नजदीक है। वर्तमान में हमारे कार्यालय का मूल पत्राचार 98.54 प्रतिशत है। 'ख' और 'ग' क्षेत्र में हमारे कार्यालय ने मूल पत्राचार का लक्षय प्राप्त कर लिया है। इसके लिए सभी कार्मिक बधाई के पात्र हैं। हिंदी दिवस के आयोजन से नएं उत्साह के साथ हिंदी में कार्य करने की प्रेरणा मिलती है एवं हिंदी हमारे आम बोलचाल की भाषा है। हिंदी भाषा जानने, समझने और पढ़ने वाले भारत में ही नहीं, बल्कि दुनिया भर के देशों में भी है। हिंदी भाषा में विदेशी भाषाएं भी समाहित हो रही है। हिंदी हमारी विश्व की भाषाओं में से चौथे स्थान पर है। यह हमारे लिए बड़ी ही गौरव की बात है।

अंत में हिंदी दिवस के सफल आयोजन के लिए सभी कर्मचारियों को पुरस्कार विजेताओं को और भाषण में भाग लेने वाले सभी कर्मचारियों को धन्यवाद दिया। कार्यक्रम के अंत में सभागार में उपस्थित सभी को अल्पाहार का वितरण किया गया। अंत में श्री राम नरेश, सहायक निदेशक (रा.भा. प्रभारी) द्वारा कार्यक्रम समाप्ति की घोषणा की गई।

होली में

दिल से दिल के तार मिला लें होली में
सीने से इस बार लगा लें होली में!

रंजो–गम के सौदे बहुत हुए
नफरत की दीवार गिरा लें होली में!

रूप–रंग और जात–पात की खाई भी भर सकती है
दुनिया को ये कमाल दिखा दें होली में!

हर कोई हिन्दू–सिख–मुसलमां है
इनको अब इंसान बना लें होली में!

दुनिया अब रहने के माकूल नहीं
किसी के दिल पे अधिकार जमा लें होली में!

रंगों की बारिश चाहे ना करना
चुटकी भर गुलाल लगा दें होली में
सीने से इक बार लगा लें होली में!

रचनाकार
प्रदीप कुमार सिंह
उप-निदेशक

होली के हुड़दंग में

एक बार ही एक वर्ष में
हँसते– हँसते करते– करवाते
सब अपना मुँह काला पीला
लाल गुलाबी यह रंग जहरीला
देशी ठर्रा इंग्लिश या विस्की
भाभी साली संग खेलें होली रिस्की
पागलपन की सब हदें तोड़ते
होली के हुड़दंग में।

गांव नगर महानगर कहीं भी
दिख जाएंगे लोग मस्ती में
पैसे वाले कोठी वाले
जीजाजी संग मतवाले साले
गली गली में ढोल बजाते
रंग बिरंगे पहने कपड़े
फूहड़पन में होरी गाते
जो दिख जाये पीछे पड़जाते
सब अजब गजब के ढंग में
होली के हुड़दंग में।

कोई मूर्ख कोई महामूर्ख बना है
पागपन का आज नशा चढ़ा है
ना तुमको जाने ना जाने मुझको
आकर गले लगाया मुझको
होली जला के पागलपन कैसा
सब कष्टों से मुक्त हुआ हो जैसा
थोड़ी सी अक्ल लगाओ
पढ़े लिखे हो होश में आओ
मन में ईर्ष्या की आग भड़कती
जाति धर्म पर जुवाँ आग उगलती
अन्याय शोषण को दूर हटाओ
हो सके तो सब मिल जाओ
होली पर ममता करुणा के
झोली भर भर फूल उड़ाओ
हाथ मिलाओ ना शर्माओ
जोश भरो अंग अंग में
होली के हुड़दंग में।

रचनाकार
कामता प्रसाद
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

सुगंध के बिना पुष्प, तृप्ति के बिना प्राप्ति, ध्येय के बिना कर्म एवं प्रसन्नता के बिना जीवन व्यर्थ है।

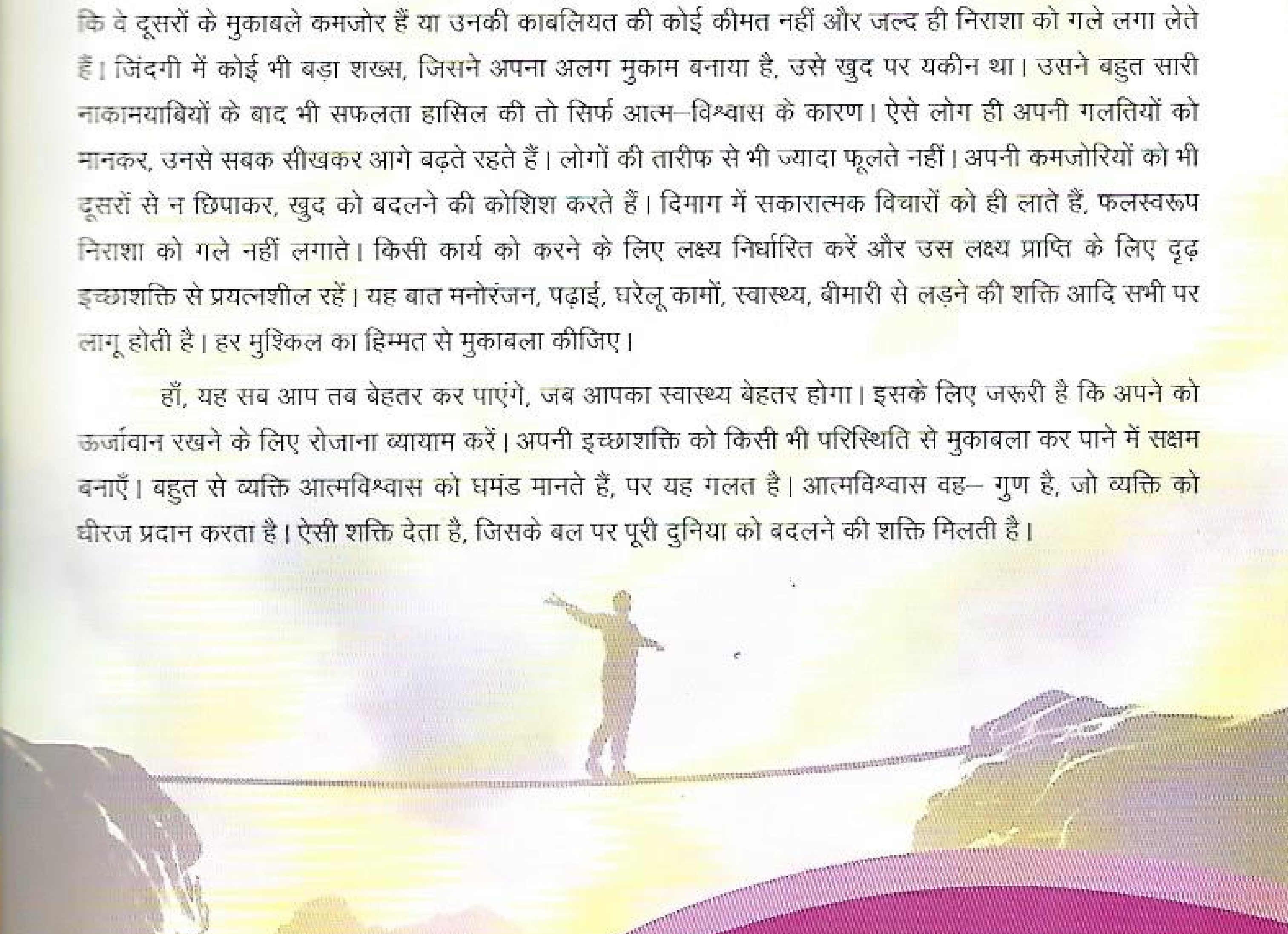
सफलता का मूलमंत्र-आत्मविश्वास

हंसराज
सहायक निदेशक

प्रायः देखा गया है कि नया साल आते ही लोग तरह–तरह छोटे–बड़े संकल्प करते हैं, मगर कुछ दिन बीतते ही, कुछ कठिनाइयों का सामना करते ही, अपनी कम प्रबल इच्छा शक्ति या कम आत्म– विश्वास के कारण वे लोग हिम्मत हार जाते हैं और वो सभी संकल्प, लक्ष्य, काम वहीं अधूरे रह जाते हैं, यह सोचकर कि हमसे नहीं होगा।

जीवन में सफलता का मूलमंत्र है, "खुद पर पूर्ण विश्वास" आपके सभी सपनों को हकीकत में बदलने, आपकी सोच को सच में बदलने की शक्ति का नाम है– 'आत्म विश्वास' मनुष्य कितनी भी मेहनत कर ले या उसके पास साहस, पैसा, ईमानदारी, लगन या अन्य कितने भी साधन हों, परंतु यदि उसे अपने पर भरोसा नहीं, तो वह सफल नहीं हो सकता। अक्सर ऐसा होता है, जब लोग थोड़ी सी कठिनाइयों में आकर अपना हौसला छोड़ देते हैं। उन्हें लगने लगता है कि वे दूसरों के मुकाबले कमजोर हैं या उनकी काबलियत की कोई कीमत नहीं और जल्द ही निराशा को गले लगा लेते हैं। जिंदगी में कोई भी बड़ा शख्स, जिसने अपना अलग मुकाम बनाया है, उसे खुद पर यकीन था। उसने बहुत सारी नाकामयाबियों के बाद भी सफलता हासिल की तो सिर्फ आत्म–विश्वास के कारण। ऐसे लोग ही अपनी गलतियों को मानकर, उनसे सबक सीखकर आगे बढ़ते रहते हैं। लोगों की तारीफ से भी ज्यादा फूलते नहीं। अपनी कमजोरियों को भी दूसरों से न छिपाकर, खुद को बदलने की कोशिश करते हैं। दिमाग में सकारात्मक विचारों को ही लाते हैं, फलस्वरूप निराशा को गले नहीं लगाते। किसी कार्य को करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करें और उस लक्ष्य प्राप्ति के लिए दृढ़ इच्छाशक्ति से प्रयत्नशील रहें। यह बात मनोरंजन, पढ़ाई, घरेलू कामों, स्वास्थ्य, बीमारी से लड़ने की शक्ति आदि सभी पर लागू होती है। हर मुश्किल का हिम्मत से मुकाबला कीजिए।

हाँ, यह सब आप तब बेहतर कर पाएंगे, जब आपका स्वास्थ्य बेहतर होगा। इसके लिए जरूरी है कि अपने को ऊर्जावान रखने के लिए रोजाना व्यायाम करें। अपनी इच्छाशक्ति को किसी भी परिस्थिति से मुकाबला कर पाने में सक्षम बनाएँ। बहुत से व्यक्ति आत्मविश्वास को घमंड मानते हैं, पर यह गलत है। आत्मविश्वास वह– गुण है, जो व्यक्ति को धीरज प्रदान करता है। ऐसी शक्ति देता है, जिसके बल पर पूरी दुनिया को बदलने की शक्ति मिलती है।



आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्व

कामता प्रसाद
सामाजिक सुरक्षा अधिकारी

(हिन्दी दिवस के अवसर पर उप–क्षेत्रीय कार्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम, ओखला, दिल्ली में हिन्दी निबंध प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार श्री कामता प्रसाद, सामाजिक सुरक्षा अधिकारी के निबंध 'आधुनिक जीवनशैली में योग का महत्व' को प्रदान किया गया। सुहासिनी के पाठकों के लिए यहां प्रस्तुत किया जा रहा है– संपादक)

मनुष्य की आधुनिक जीवनशैली काफी विकृतियों से भरी पड़ी है। आजकल व्यस्थता के चलते उसे न तो दिन का पता है और न रात का। इसके चलते व्यक्ति मानसिक रूप से प्रभावित है, तो कहीं शारीरिक रूप से पीड़ित है। सच कहें तो आधुनिक जीवन शैली ने व्यक्ति के मन एवं शरीर के संबंधों में सामजंस्य खो दिया है जिससे वह मोटापे, उच्च रक्तचाप, ह्रदय रोग और कैंसर जैसी कई तनाव–आधारित बीमारियों से ग्रसित हो गया है। वह दुनिया को सर्वाधिक रूप से विचलित करने वाली कोरोना जैसी जानलेवा बीमारी की जकड़ में आ गया है। इसके लिए उसके खानपान, रहन–सहन, मंहगाई, प्रदूषण, बेरोजगारी कहीं न कहीं जिम्मेदार है। जहां तक इन विकृतियों से उबरने की बात है, तो व्यक्ति के रहन–सहन, खानपान के अलावा उसके जीवनचर्या में बदलाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस बदलाव में 'योग' महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग से ही व्यक्ति के जीवन में न केवल मानसिक और आध्यात्मिक, बल्कि शारीरिक रूप से भी व्यापक बदलाव लाया जा सकता है।

पश्चिमी विद्वान ये मानते आये थे कि योग का जन्म करीब 500 ईसा पूर्व हुआ था, जब बौद्ध धर्म का प्रादुर्भाव हुआ। लेकिन हड़प्पा और मोहनजोदड़ो में जो उत्खनन हुआ, उससे प्राप्त योग मुद्राओं से ज्ञात होता है कि योग का चलन 5000 वर्ष पहले से ही था। योग भारत की प्राचीनतम विधा है। यह विश्व को भारत की अमूल्य देन है। योग की परिभाषा हमारे ग्रंथों में अलग अलग है परंतु इसका सीधा संबंध मानव शरीर के स्वास्थ्य से ही जुडा है योग हमें प्रकृति से जोडता है। यह व्यक्ति के लिए एक सहारे का कार्य करेगा। यहां तंत्र मंत्र योग, कर्म योग, ज्ञान योग, हठ योग आदि कई प्रकार के योग मौजूद हैं जिनका हमारे जीवन में अलग अलग रूप से महत्व है। भारत ने दुनिया को 'योग' सिखाया है। वैदिक धर्म, जैन धर्म और बुद्ध धर्म में योग की व्यापकता देखी जा सकती है। बुद्ध धर्म के अनुसार 'कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।' संत महापुरूषों, ऋषियों–मुनियों ने योग के बल पर ही आध्यात्मिक चेतना का संचार किया, जिसका लाभ देश–दुनिया को मिलता रहा है।

कवि सम्मेलन हिंदी प्रचार के बहुत उपयोगी साधन हैं। – श्रीनारायण चतुर्वेदी

तथागत भगवान बुद्ध उच्च कोटि के योगी थे। उन्होंने प्राणायाम के माध्यम से 'आनापाना सत्ति' के द्वारा अपने कल्याणकारी उपदेश दिए थे। पद्मासन में बैठकर ही उन्होंने 'त्रिरत्न' अर्थात शील, समाधि और प्रज्ञा की खोज की। इसी के बल पर मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक रूप से गुणात्मक एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया। उन्होंने ही चाय आर्य सत्य अर्थात चार श्रेष्ठ सूत्रों का प्रतिपादन किया, यथा–

1. दुःख है
2. दुःख का कारण है
3. दुःख का निवारण है
4. दुःख निवारण का मार्ग भी है।

इनकी आपूर्ति के लिए पंचशील व आष्टांगिक मार्ग की खोज की। इससे व्यक्ति के व्यक्तित्व में सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण हुआ और जीवनशैली में आने वाली विकृतियों को समूल नष्ट करने का व्यापक आधार का निर्माण किया।

आधुनिक जीवन जहां अचानक से मौसम बदल रहे है, पर्यावरण दूषित हो रहा है तो ऐसे में मानव शरीर का नुकसान हो रहा है। आधुनिक जीवन में लोगों के पास समय कम, काम का दबाव ज्यादा है। बीमारियां बढ़ रहीं हैं जिसका तुरन्त निवारण नहीं है लोग तनावों से घिर रहे हैं, इस आधुनिक युग में मस्तिष्क का कार्य बहुत बढ़ गया है।

देश की आबादी बढ़ने से दुर्घटनाओं और तनाव स्तर का बढ़ना आम बात है। ऐसे में मस्तिष्क संबंधी बीमारी भी बढ़ रही है, ज्यादातर बाहरी देशों में मस्तिष्क संबंधी बीमारी या डिसऑर्डर मिलते है जिनका जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है इसीलिए योग को आज इतनी बडी महत्ता दी जा रही है। मानव शरीर को सुरक्षित रखने के उपायों में से एक योग ही है।

डॉक्टर भी हमेशा योग की सलाह जरूर देते हैं क्योंकि योग हमारी नाडियों (तंत्रिका) को सुधारता है और उन्हें जगाता है जिसकी फिलहाल अभी तक कोई दवा नहीं है। योग हमारे मन की स्थिति को स्थिर रखता है, जब हम मंत्र योग करते है तो जो उच्चारण होता है वह 110 हर्ट्ज की ध्वनि उत्पन्न करता है जिससे एक कंपन का अनुभव होता है अर्थात हमारे न्यूरॉन को मसाज का अनुभव सा होता है, और हमारा मस्तिष्क इस समय शांत और एकाग्र हो जाता है इसीलिए प्रातः या सायं काल में 'ओम्' उच्चारण या 'बुद्धं सरणं गच्छामि' से मस्तिष्क रोग काबू में आते हैं। चंचल मन शांत होता है।

योग आधुनिक जीवन जीने का, सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का दोहन करने और व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में मदद करता है। योग भावनाओं को संतुलित करता है, मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

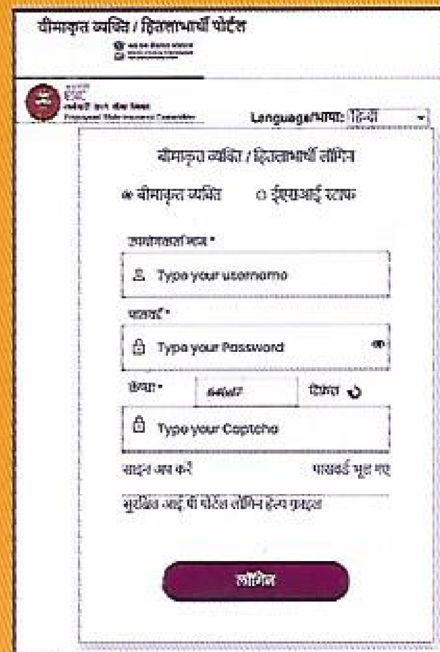
आज के दौर में योग की बात की जाए तो 'कोरोनाकाल' में व्यक्तियों को इसकी महत्ता आसानी से समझी जा सकती थी। इसी को ध्यान में रखते हुए हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने पूरे देश में योगाभ्यास को प्राथमिकता दी। 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को 'विश्व योग दिवस' के रूप में मान्यता दी है। नियमित रूप से योग करने वाले लोगों के व्यक्तित्व में व्यापक बदलाव देखने को मिला है, रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास हुआ। बीपी शुगर के अलावा मानसिक बीमारियों से छुटकारा काफी हद तक हुआ, ऐसे परिणाम चौकाने वाले थे।

योगगुरू बाबा रामदेव विभिन्न टीवी कार्यक्रमों, कार्यशालाओं, योग शिविरों में देश दुनिया में योग के प्रति लोगों का दृष्टिकोण बदला है। सुबह–सुबह महानगरों में, नगरों में यहां तक कि कस्बों और गांवों में भी लोग योग करते देखे जा सकते हैं। यह प्रधानमंत्री जी की महत्वाकांक्षी योजना साकार रूप ले चुकी है। अनुलोम–विलोम, प्राणायाम, भ्रांमरी आदि योग क्रियाओं के अलावा सूक्ष्म योगिक क्रियाएं मानव जीवन में बदलाव ला रहीं हैं। मानसिक रूप से व्यक्ति अपने आपको तरोताजा, ऊर्जावान महसूस करता है। आलस्य का नाश होता है। दूषित मानसिकता में भी व्यापक बदलावा आता है। रक्त संचार का शरीर में विशुद्ध रूप से दौड़ना विभिन्न बीमारियों को दूर भगाता है। एक प्रकार से हम अपने अतीत में लौट रहे हैं, जहां शांति भी थी, प्यार भी था, भाईचारा भी था, आपसी घनिष्ठ संबंध थे। व्यक्तियों में एक दूसरे की मदद करने की भावना भी जागृति हो रही है। योग करिए स्वस्थ्य रहिए, स्वच्छ रहिए यही जीवन का आधार है। योग के बिना जीवन नीरस है, इसे अपनी दिनचर्या में लाइए और दूसरों को भी प्रेरित कीजिए।

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

ईएसआईसी की नई पहल

मातृत्व लाभ का दावा करने के लिए ऑनलाइन सुविधा उपलब्ध



प्रसूति लाभ का दावा प्रस्तुत करने के लिए प्रकिया हुई आसान

पहले

अब तक गर्भवती बीमित महिला (IW) को डॉक्टर द्वारा प्रसूति संबंधी चिकित्सा प्रमाणपत्र जारी करते के बाद, व्यक्तिगत रुप से शाखा कार्यालय का दौरा करना पड़ता था।

अब

अब बीमित महिला शाखा कार्यालय जाने के बजाय अपनी सुविधानुसार ऑनलाइन अनुरोध कर सकती है।

अधिक जानकारी के लिए https://www.esic.in पर जाए

www.esic.nic.in @esichq @esichq @esichq @esichq @esichq

उप–क्षेत्रीय कार्यालय, ओखला

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

एफ–2/3, ओखला फेज–1, नई दिल्ली–110020