ईएसआईसी
चिंता से मुक्ति

पंचदीप कावेरी

विभागीय हिंदी पत्रिका

द्वितीय अंक

वर्ष 2017-2018

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

उप क्षेत्रीय कार्यालय

मैसूरु -570007

अधिकारी एवं कर्मचारी गण

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

उप क्षेत्रीय कार्यालय

मैसूरु

पंचदीप कावेरी

द्वितीय अंक
वर्ष २०१७-१८

संरक्षक
श्री. सत्यनारायण मणिकरा

संपादक
श्री. सुभाष चन्द्र लाल

सह- संपादक
सुश्री पापोरी चक्रवर्ती

'पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं की मौलिकता, उनमें व्यक्त विचार एवं तथ्यों का उतरदायित्व संबंधित लेखक का है। इमसे संपादकीय या विभागीय सहमति आवश्यक नहीं है।'

केवल निःशुल्क वितरण के लिए

प्रकाशक
राजभाषा शाखा
कर्मचारी राज्य बीमा निगम, उप क्षेत्रीय कार्यालय,
१ मंजिल, ई.एस.आई डिस्पेंसरी भवन,
बड़ेमकान एक्सटेंशन, एन.आर.मोहल्ला,
बेंगलोर-मैसूर रोड, मैसूरू-५७०००७
दूरभाष: 0821-2490173/२४९०१७९
ई-मेल : dir_mysore@esic.in

मुद्रक
भारतीय भाषा संस्थान
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, उच्चतर शिक्षा विभाग
मानसगंगोत्री, हुणसूर रोड, मैसूर -570006

लेआउट डिजाइनर : नागामणि.आर
आवरण डिजाइनर : नन्दाकुमार.एल

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	संदेश	महानिदेशक, मुख्यालय	
2.	संदेश	बीमा आयुक्त (रा.भा), मुख्यालय	
3.	संरक्षक की कलम से	श्री. सत्यनारायण मणिकरा, निदेशक	
4.	संपादकीय	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
5.	हिंदी और हम	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
6.	राजभाषा : हिंदी अनुवादक की नजर से	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
7.	मैसूर : एक ऐतिहासिक नगर	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
8.	उत्तर पूर्व भारत : दी पेराडाइज अनएक्सप्लोर्ड	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
9.	जिंदगी	श्रीमती डी.ए.ललिता, कार्यालय अधीक्षक	
10.	आओ नया भारत बनाए हम	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
11.	कोई लौटा दे मेरे बीते हुए दिन	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
12.	फोटो गैलरी		
13.	गार्डेनिंग : मेरी खुशी	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
14.	जीने की राह	श्री. सुभाष चन्द्र गुप्ता, उप नि.(सेवानिवृत्त)	
15.	हिमालयी राज्य : सिक्किम	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
16.	जंक फुड कितना नुकसान दायक है	श्रीमती डी.ए.ललिता, कार्यालय अधीक्षक	
17.	भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
18.	उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूर : एक नजर में	श्री. सुभाष चन्द्र लाल, उप नि.(रा.भा.प्र.)	
19.	बच्चों का कोना		
20.	चुटकुले	सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, क.हि.अनुवादक	
21.	हिंदी पखवाड़ा एवं हिंदी दिवस समारोह की रिपोर्ट		
22.	जाँच बिंदु		

क.रा.बी.नि.
चिंता से मुक्ति

राज कुमार (भा.प्र.से.)
महानिदेशक

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
EMPLOYEES' STATE INSURANCE CORPORATION
पंचदीप भवन, सी.आइ.जी.मार्ग, नई दिल्ली-110002
PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G. MARG, NEW DELHI-110002
WEBSITE : www.esic.nic.in • www.esic.india.org

संख्या : ए-49/17/1/2016- रा. भा.
दिनांक : 27/12/2017

सन्देश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि उ.क्षे.कार्यालय, मैसूर अपनी गृह पत्रिका **'पंचदीप कावेरी'** का द्वितीय अंक जारी करने जा रहा है। पत्रिका प्रकाशन से कार्मिकों में छिपी रचनात्मकता को निखारने का अवसर मिलता है। इसके अतिरिक्त हिंदी के प्रचार-प्रसार को कार्यालय में गति मिलती है। आशा है पत्रिका विविध विचारों को साथ लेकर हिंदी को लोकप्रिय और व्यावहारिक बनाने में अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करेगी।

नव वर्ष की मंगल कामनाओं सहित,

(राज कुमार)

श्री सत्यनारायण मणिकरा
निदेशक
उप क्षेत्रीय कार्यालय
क.रा.बी.निगम
मैसूर

क.रा.बी.नि.

चिंता से मुक्ति

स्वदेश कुमार गर्ग

बीमा आयुक्त (राजभाषा)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

EMPLOYEES' STATE INSURANCE CORPORATION

पंचदीप भवन, सी.आइ.जी.मार्ग, नई दिल्ली-110002

PANCHDEEP BHAWAN, C.I.G. MARG, NEW DELHI-110002

WEBSITE : www.esic.nic.in • www.esic.india.org

संख्या : ए-49/17/6/2016 - रा. भा.

दिनांक : 28/12/2017

सन्देश

यह हर्ष की बात है कि उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूर अपनी गृह पत्रिका **'पंचदीप कावेरी'** के द्वितीय अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। आशा है, यह पत्रिका कार्यालय में होने वाले हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं गतिविधियों का प्रतिबिंब होगी। पत्रिका के प्रकाशन के लिए सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को हार्दिक बधाई।

नव वर्ष की शुभकामनाओं सहित,

(स्वदेश कुमार गर्ग)

श्री सत्यनारायण मणिकरा
निदेशक
उप क्षेत्रीय कार्यालय
क.रा.बी.निगम
मैसूर

सत्यमेव जयते

भारतीय भाषा संस्थान

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, उच्चतर शिक्षा विभाग, भारत सरकार)

मानसगंगोत्री, मैसूरु - 570 006

संख्या: F.No. 3-11/15-16/Publication

दिनांक:21/02/2018

शुभकामना संदेश

प्रिय महोदय,

मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि आपके कार्यालय की पत्रिका **'पंचदीप कावेरी'** के द्वितीय अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। इस तरह के प्रयासों से कार्यालय के कर्मचारियों एवं पदाधिकारियों की सृजनशीलता का विकास होता है। साथ ही ये पत्रिकाएँ हमारे लक्ष्यों और क्रियाकलापों के बारे में सूचनाओं के प्रसार में भी सहायक होती हैं। आशाहै कि यह क्रम आगे भी जारी रहेगा।

शुभकामनाओं के साथ।

(प्रो.डी.जी. राव)
निदेशक
भारतीय भाषा संस्थान
मैसूरु

श्री सत्यनारायण मणिकरा
निदेशक
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूरु

संरक्षक की कलम से.....

भारतीय संविधान में हिंदी को भारतीय संघ की राजकीय भाषा के रूप में स्वीकार किया गया है। इस संवैधानिक व्यवस्था को मूर्त्तरूप देने के लिए केन्द्रीय सरकार ने समय-समय पर नियम बनाए और आदेश जारी किए हैं। इनके फलस्वरूप सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को क्रमशः बढ़ावा दिया जा रहा है। पिछले चार दशकों में सरकारी क्षेत्र में हिंदी की प्रगति पर जब हम दृष्टि डालते हैं तो यही देखने को मिलता है कि प्रगति का क्रम धीमा है। उन क्षेत्रों में जहां कार्यालय में हिंदी भाषी या हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान रखने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों की संख्या पर्याप्त है, वहाँ भी, इसकी प्रगति जितनी होनी चाहिए उससे कहीं कम है। संवैधानिक व्यवस्था, आवश्यक मार्ग निर्देश, समुचित नियमों के बावजूद अगर प्रगति का क्रम अपेक्षा से कम है तो इसका कारण यही लगता है कि हिंदी में काम करने की योग्यता रखने वाले कर्मचारियों में अपेक्षित जागरूकता और उत्साह की कमी है। एक और तथ्य जो हिंदी के प्रयोग को बढाने में आड़े आता है, वह है बदलाव के प्रति उदासीनता। अंग्रेजी में काम करने की आदत को थोड़े प्रयास से बदला जा सकता है, लेकिन इसमें अभ्यास को बदलने की बात है इसलिए लोग टाल जाते हैं। वे यह नहीं सोचते कि इस प्रयास से वे न केवल अधिक कुशलता से अपना काम कर सकते हैं बल्कि अपने सहयोगियों को भी प्रोत्साहित कर सकते है और प्रशासनिक कार्य की कुशलता और भी बढ़ा सकते हैं।

हमारे कार्यालय में हिंदी के प्रयोग को बढ़ाने एवं गति देने का एक प्रयास है हमारा **'पंचदीप कावेरी'** का द्वितीय अंक। हमारे अधिकारियों एवं कर्मचारियों के हिंदी के प्रति लगन एवं समर्पण का परिणाम है। आशा है संकलित रचनाएँ एवं लेख आप सभी को पसंद आएँगी। आपकी प्रतिक्रिया एवं सुझाव सादर आमंत्रित हैं ताकि हम आगामी अंक को और अधिक रोचक बना सकें।

नववर्ष की शुभकामनाएँ।

श्री. सत्यनारायण मणिकरा
निदेशक

संपादक की कलम से.....

ईश्वर ने मनुष्य को सोचने की शक्ति दी है। यही शक्ति उसे पृथ्वी के अन्य प्राणियों से सर्वश्रेष्ठ बनाती है। क्षुधा तृप्ति के बाद रचनात्मक की ओर ले जाती है जिससे उसका मानस तृप्त होता है और वह मानव की श्रेणी में आता है।

हर किसी में रचनात्मकता छिपी होती है। एक लेखक,एक कवि छुपा होता है। जरूरत है तो बस उसे पुष्पित एवं पल्लवित करने की। एक अवसर देने की।

हमारी गृह पत्रिका **'पंचदीप कावेरी'** हम कार्मिकों को ऐसा ही एक मंच प्रदान करती है जहाँ लोग अपनी भावनाओं को, अनुभवों के शब्दों में उकेर सकते हैं।

हमारे कार्यालय में कोई अनुभवी लेखक या कवि तो नहीं हैं पर लोगों ने अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश है। यह हमारा दूसरा संस्करण है तथा इसे हम ने सूचनाप्रद, ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजनात्मक बनाने की कोशिश की है। अपने उद्देश्य में हम कहाँ तक सफल हो पाए हैं, यह आप अपनी प्रतिक्रिया देकर हमें अवश्य अनुगृहीत करें। आपके सुझावों का स्वागत एवं इंतजार है।

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

हिंदी और हम

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

किसी भी स्वतंत्र राष्ट्र की अपनी एक भाषा होती है जो उसका गौरव होती है। राष्ट्रीय एकता और राष्ट्र के स्थायित्व के लिए राष्ट्रभाषा अनिवार्य रूप से होनी चाहिए जो किसी भी राष्ट्र के लिए महत्त्वपूर्ण होती है।

निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति कौ मूल।
बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटे न हिय को सूल।।

किसी भी भाषा को राष्ट्रभाषा बनने के लिये उसमें सर्वव्यापकता, प्रचुर साहित्य रचना, बनावट की दृष्टि से सरलता और वैज्ञानिकता, सब प्रकार के भावों को प्रकट करने का सामर्थ्य आदि गुण होने अनिवार्य होते है। यह सभी गुण हिंदी भाषा में है। अतः स्वतंत्र भारत की संविधान सभा में १४ सितंबर १९४९ को हिंदी भाषा को भारत संघ की राजभाषा के रूप में मान्यता दी गई।

आज हिंदी देश के कोने-कोने में बोली जाती है। अहिंदी भाषी भी थोड़ी बहुत और टूटी-फूटी हिंदी बोल और समझ सकते हैं। उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य- प्रदेश, राजस्थान, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और दिल्ली आदि राज्यों की यह राजभाषा है। पंजाब, गुजरात, महाराष्ट्र और अंडमान-निकोवर में इसे द्वितीय भाषा का दर्जा दिया गया है। शेष प्रांतों में यदि कोई संपर्क भाषा के रूप में प्रयोग की जा सकती है तो वह हिंदी ही हो सकती है। विश्व के अनेक विश्वविद्यालयों में हिंदी का पठन-पाठन हो रहा है। परन्तु आज अपने ही देश में हिंदी को तिरस्तृत होना पड़ रहा है। विदेशी मानसिकता के रोग से पीड़ित कुछ लोग आज भी अंग्रेजी के पक्षधर और हिंदी के विरोधी बने हुए हैं।

ऐसे व्यक्तियों की कमी नहीं जो हिंदी अच्छी तरह बोलना व लिखना जानते हैं लेकिन वे अपने मिथ्याभिमान का प्रदर्शन अंग्रेजी बोलकर करते हैं, फिर वो सरकारी व्यक्ति हो या आम आदमी। यद्यपि सरकारी आदेशों में यह प्रचारित है कि अपना सभी काम-काज हिंदी में कीजिए लेकिन

हिंदी राष्ट्रीयता के मूल को सींचती है।

उन्हें यदि कोई पत्र हिंदी में लिखा जाए तो आपको उसका उत्तर सामान्यतः अंग्रेजी में मिलेगा। अन्य देशों के राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री जहाँ भी जाते हैं, अपने ही देश की भाषा बोलते हैं। कितना अच्छा होता यदि हमारे राजनेता अपना भाषण सिर्फ हिंदी में देते। संसद की कार्यवाही हिंदी में चलती तथा सारे सरकारी काम-काज हिंदी में ही होते।

यह विवाद रहित सत्य है कि व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास अपनी ही भाषा के पठन-पाठन से होता है, अन्य किसी भाषा से नहीं। विदेशी भाषा के माध्यम से पढ़ने के कारण बालक अपने विचारों को पूरी तरह व्यक्त नहीं कर पाता। फलतः उसके व्यक्तित्व का पूर्ण रूप से विकास नहीं हो पाता है।

हम सब का कर्त्तव्य है कि हम हिंदी को राष्ट्रभाषा के पद पर आसीन करने के लिए हर संभव प्रयास करें। व्यवहार में हिंदी भाषा का प्रयोग हीनता नहीं गौरव का प्रतीक है। हमारे पूर्व प्रधानमंत्रीश्री अटल बिहारी वाजपेयी पहले भारतीय थे जिन्होंने संयुक्त राष्ट्रसंघ में हिंदी में भाषण देकर सबको चौंका दिया था।

इसके लिए उनकी जितनी प्रशंसा की जाए कम है। ऐसे लोग जो अपनी संकीर्ण पृथक भावनाओं का प्रदर्शन कर हिंदी का विरोध करते हैं उन्हें भी राष्ट्रीय सम्मान के लिए अपने दृष्टिकोण का परिवर्तन कर संकुचित मनोवृत्ति को छोड़कर हिंदी को अपनाना चाहिए। हिंदी के द्वारा भारत के लोग एक दूसरे से काफी अच्छी तरह जुड़ सकते हैं और देश की तरक्की को एक नई ऊँचाइयों तक ले जा सकते हैं।

अगर तुम गलतियों को रोकने के लिए दरवाजे बंद कर दोगे तो सत्य भी बाहर रह जाएगा।–टैगोर

राजभाषा : हिंदी अनुवादक की नज़र से

पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

मुझे क.रा.बी.नि में हिंदी अनुवादक के पद पर काम करते हुए केवल एक ही साल हुए हैं।इस पद पर कार्यग्रहण से पूर्व मुझे कोई अनुभव ही नहीं था कि निगम में हिंदी एवं हिंदी अनुवादकों की क्या भूमिका है। मुझे केवल इतना ही ज्ञात था कि अनुवादकों का कार्य होता है एक भाषा की लिखित सामग्री एवं सूचना का दूसरे भाषा में अनुवाद करना। फिर मेरे मन में आया कि हिंदी अनुवादक ही क्यों ? क्या अंग्रेजी अनुवादकों का भी कोई पद होता है?ऐसे कई सवाल मन में आते रहे। इन सवालों के जवाब मुझे तब मिले जब मैंने अपने पद पर काम करना शुरू किया।

निगम में आने के बाद मुझे समझ आया कि हिंदी जो हमारी राजभाषा है उसकी हमारे निगम में एवं भारत सरकार के सभी कार्यालयों में क्या महत्ता है। जैसा कि हम जानते है-राजभाषा का अर्थ ही होता है राजकाज अर्थात् शासन-प्रशासन अथवा सरकारी कामकाज की भाषा। हिंदी को ही राजभाषा घोषित किया गया क्योंकि भारत के अधिकांश क्षेत्रों मे हिंदी ही बोली और समझी जाती है फिर चाहे वह शहर हो या गाँव। भारतीय संविधान के अनुच्छेद ३४३ में भी यह स्पष्ट उल्लेखित है कि '**संघ की राजभाषा हिंदी एवं लिपि देवनागरी होगी**'। इसके अनुपालन में भारत सरकार ने समय समय पर कई संवैधानिक आदेशों को परिचालित कर हिंदी के प्रयोग को अधिकृत करने का प्रयास किया है। इसी दिशा में भारत सरकार का एक महत्त्वपूर्ण कदम है हिंदी अनुवादकों की नियुक्ति ताकि राजभाषा से संबंधित सभी कार्य भारत सरकार के विभिन्न मंत्रालयों, विभागों एवं अधीनस्थ कार्यालयों में सुनिश्चित एवं सुचारू रूप से हो सके। पर मुझे कभी-कभी ऐसा अनुभव होता है जैसे हिंदी अनुवादक होने के कारण हमें कार्यालय के बाकी लोगों जैसा महत्त्व नहीं मिलता। शायद इसलिए कि हम निगम के मुख्य कार्य प्रवाह से सीधे संबंधित नहीं हैं।

हिंदी अनुवादकों की भूमिका केवल अनुवाद तक ही सीमित नहीं है। किसी भी केन्द्रीय सरकार या उनके अधीनस्थ कार्यालयों में हिंदी अनुवादक को ही राजभाषा के प्रतिनिधि के रूप में देखा जाता है।उन पर राजभाषा से संबंधित कई महत्त्वपूर्ण दायित्व है। उनमें से प्राथमिक है- अपने तैनाती के विभाग या

यदि भारतीय लोग कला, संस्कृति और राजनीतिमें एक रहना चाहते हैं तो इसका माध्यम हिंदी ही है।

कार्यालय में राजभाषा अधिनियम १९६३ की धारा ३(३) का शतप्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित करना। भारत सरकार के राजभाषा विभाग की देख-रेख और हिंदी सेवियों (हिंदी अधिकारी एवं अनुवादक) की सहायता के परिणामस्वरूप ही न केवल केन्द्रीय सरकार के मंत्रालयों, विभागों बल्कि अधीनस्थ कार्यालयों द्वारा प्रतिपादित अधिकांश प्रपत्र, प्रारूप एवं परिपत्र आदि द्विभाषी रूप में व्यवहार में लाया जा रहा है परन्तु द्विभाषी रूप के इन प्रपत्र एवं प्रारूपों को लोग हिंदी के बजाए अंग्रेजी में भरने में सहजता का अनुभव करते है। विशेषकर यह 'ग' क्षेत्र के अंतर्गत राज्यों में ऐसी स्थिति अधिक देखी जा सकती है। इसका एक कारण शायद यह है कि लोग हिंदी बोलने तथा लिखने में कठिनाई का अनुभव करते है क्योंकि समय के साथ हिंदी से उनका संबंध जाता रहा।

इस कठिनाई को दूर करने के लिए और लोगों में राजभाषा के प्रति रूचि जागृत करने के लिए सरकार ने कई प्रशिक्षण, प्रोत्साहन और नकद पुरस्कार योजनाएँ आरंभ की। इसी प्रशिक्षण योजनाओं के अंतर्गत प्रमुख है- हिंदी कार्यशालाएँ, जो हमारे निगम में प्रत्येक तिमाही में की जानी होती है। हिंदी कार्यशालाओं में कार्यालय में प्रयोग होने वाले विषयों पर हिंदी के लिखित प्रयोग के बारे में प्रशिक्षण दिया जाता है। प्रोत्साहन एवं नकद पुरस्कार योजनाओं में मुख्य है-

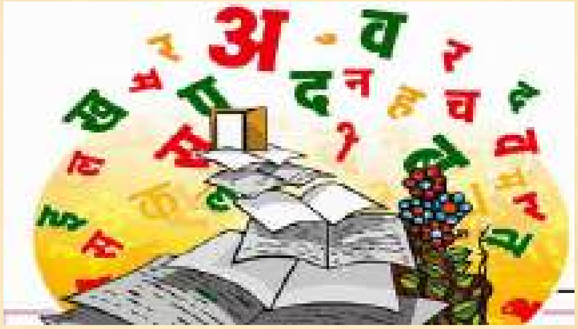
- हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना-इस योजना के तहत अधिकारियों/कर्मचारियों को पूरे कैलेंडर वर्ष में अपने कार्यालयी कार्य में से कम से कम ५० प्रतिशत तक काम हिंदी में करना होता है।
- हिंदी मूल टिप्पण आलेखन पुरस्कार योजना- इस योजना के तहत अधिकारियों/कर्मचारियों को अपने टिप्पण आलेखन के कार्य में से वित्त वर्षभर में कम से कम १०,००० शब्द हिंदी में लिखना होता है।

इन योजनाओं में ऐसे बहु कार्य स्टाफ भी भाग ले सकते हैं जो टिप्पण आदि का कार्य करते है।
कई लोग इन प्रतियोगिताओं में भाग लेते तो हैं परन्तु रूचिकर कारणों से नहीं बल्कि शायद प्रतियोगिताओं की राशि के कारण जिनमें सरकार ने वृद्धि की है।

उपदेश देना सरल है, उपाय बताना कठिन है।–टैगोर

यह अत्यंत दुखद है कि इतने सारे योजनाओं एवं प्रयत्नों के बाद भी सरकारी कामकाज में अब भी को मिलनी चाहिए। इस संबंध में अकेले हिंदी सेवी (हिंदी अधिकारी एवं अनुवादक) कुछ नहीं कर सकते। वह कहावत है न अकेला 'चना भाड़ नहीं फोड़ सकता'। इसलिए राजभाषा हिंदी को समुचित स्थान दिलाने के लिए आवश्यकता है जन सामान्य को अपनी भावनाएं और मानसिकता इसके अनुरूप करने की। आवश्यकता है उनके सहयोग की। अन्यथा हिंदी पखवाड़ा और हिंदी दिवस मनाना केवल एक औपचारिकता मात्र ही होगी।

हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि आज चीनी भाषा के बाद हिंदी ही विश्व में दूसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। भारत के अलावा विश्व के करीब ४० देशों में हिंदी भाषा बोली जाती है। उनमें से मुख्य देश है- नेपाल, फिजी, बांग्लादेश, पाकिस्तान, त्रिनिदाद और टोबेगो, सिंगापुर, मॉरिशस, दक्षिण अफ्रीका, यू.एस.ए, यू.के और खाड़ी राष्ट्र एवं १४० से अधिक विश्व विद्यालयों में हिंदी पढ़ाई जाती हैं। ऐसा लगता है कि इन देशों को ही भारत की तुलना में हिंदी का महत्त्व समझ आ गया है और हिंदी अपने ही देश, अपने ही घर में हिंदी बेगानी सी हो गई है।



अतः आज समय की आवश्यकता यही है कि हम अपनी संस्कृति, विरासत एवं सभ्यता की रक्षा हेतु राजभाषा हिंदी को सम्मानित करें, उसे महत्त्व दें और अपने भीतर राजभाषा की चेतना जागृत करें क्योंकि हिंदी ही एक ऐसा माध्यम है जिससे महा उपनिषद् में उल्लेखित इस मुहावरे'वसुधैव कुटुंबकम' को साकार किया जा सकता है।

राष्ट्रध्वज, राष्ट्रचिन्ह,राष्ट्रगीत की तरह ही राष्ट्रभाषा हिंदी के प्रति श्रद्धा आवश्यक है।

मैसूर: एक ऐतिहासिक नगरी

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

मैसूर भारत के कर्नाटक प्रान्त का दूसरा सबसे बड़ा शहर है। यह प्रदेश की राजधानी बेंगलोर से लगभग डेढ़ सौ कि.मी. दक्षिण में तमिलनाडु की सीमा पर बसा है।

मैसूर का इतिहास बहुत पुराना है।१८वीं सदी में मैसूर पर मुसलमान शासक हैदर अली की पताका लहरायी थी। सन् १७८२ में उसकी मृत्यु के बाद सन् १७९९ तक उनका पुत्र टीपू सुलतान शासक रहा।इन दोनों ने अंग्रेजों से अनेक लड़ाईयाँ लड़ी। श्री रंगपट्टनम् के युद्ध में टीपू सुलतान की मृत्यु हो गई। तत्पश्चात् मैसूर के भाग्य निर्णय का अधिकार अंग्रेजों ने अपने हाथ में ले लिया। किन्तु राजनीतिक स्थिति निरंतर उलझी हुई बनी रही इसलिए १८३१ में हिन्दू राजा को गद्दी से उतारकर वहाँ अंग्रेज कमिश्नर नियुक्त हुआ। १८८१ में हिन्दू राजा चामराजेन्द्र गद्दी पर बैठे। १८८४ में कलकत्ते में इनका देहावसान हो गया। महारानी के संरक्षण में उनके बड़े पुत्र राजा बने और १९०२ में शासन संबंधी पूरे अधिकार उन्हें सौंप दिए गए। भारत के स्वतंत्र होने पर मैसूर नामक पृथक राज्य बना दिया गया जिसमें आस पास के भी कुछ क्षेत्र सम्मिलित कर दिए गए। भारत में राज्यों के पुनर्गठन के बाद मैसूर, कर्नाटक में आ गया।

मैसूर न सिर्फ कर्नाटक में पर्यटन की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है बल्कि आसपास के अन्य पर्यटक स्थलों के लिए एक कड़ी के रूप में काफी महत्त्वपूर्ण है। मैसूर में सबसे ज्यादा पर्यटक दशहरा उत्सव के दौरान आते है जिसमें विदेशी पर्यटक भी शामिल हैं।

मैसूर में केंन्द्रीय विद्यालय संगठन का शिक्षा एवं प्रशिक्षण आँचलिक संस्थान है। नगर अति सुन्दर एवं स्वच्छ है जिसमें रंग-बिरंगे पुष्पों से युक्त बगीचों का भरमार है। यहाँ पर सूती एवं रेशमी कपड़े, चंदन का साबून,बटन एवं बेंत एवं अन्य कलात्मक वस्तुएँ भी तैयार की जाती है। यहाँ प्रसिद्ध मैसूर विश्वविद्यालय भी है।

मैसूर में मुख्य रूप से निम्नलिखित दर्शनीय स्थल हैं-

सज्जन ऐसा कीजिए, ढाल सरीखा होय, दुख में आगे रहे, सुख में पीछे होय।—कबीर

चामुंडी पहाड़ी- मैसूर से १३ कि.मी. दक्षिण में स्थित चामुंडी पहाड़ी की चोटी पर चामुंडेश्वरी मंदिर है जो देवी दुर्गा को समर्पित है। इसका निर्माण १२वीं शताब्दी में किया गया था। यह मंदिर देवी दुर्गा की राक्षस महिषासुर पर विजय का प्रतीक है। मंदिर के मुख्य गर्भगृह में स्थापित देवी की प्रतिमा शुद्ध सोने की बनी हुई है।मुख्य मंदिर के पीछे महाबलेश्वर को समर्पित एक छोटा सा मंदिर भी है जो १०० साल से भी ज्यादा पुराना है। पहाड़ की चोटी से मैसूर का मनोरम दृश्य दिखाई पड़ता है। मंदिर के पास ही महिषासुर की विशाल प्रतिमा रखी हुई है। पहाड़ी के रास्ते में काले ग्रेनाइट पत्थर से बने नंदी बैल के भी दर्शन होते हैं। पूजा का समय सुबह ७.३० से दोपहर २.०० बजे तक, ३.३० से ६.०० बजे शाम ७.३० से रात ९.०० बजे तक है।

मैसूर चिड़ियाघर- यह विश्व के सबसे पुराने चिड़िया घरों में से एक है। इसका निर्माण १८९२ में शाही संरक्षण में हुआ था। शेर एवं जिराफ यहाँ के मुख्य आकर्षण हैं, इसके अलावा हाथी, सफेद मोर, दरियाई घोड़े, गैंडे और गोरिल्ला भी यहाँ देखे जा सकते हैं। समय सुबह ८ बजे से शाम ५.३० बजे तक हैं। मंगलवार को यह बंद रहता है।

मैसूर महल- यह मैसूर में आकर्षण का सबसे बड़ा केन्द्र है। यह भारत के सबसे बड़े महलों में से एक है। इसमें मैसूर राज्य के वडयार महाराज रहते थे। जब लकड़ी का महल जल गया था, तब इस महल का निर्माण कराया गया। १९१२ में बने इस महल का नक्शा ब्रिटिश आर्किटेक्ट हेनरी इर्विन ने बनाया था। कल्याण मंडप की काँच से बनी छत, दीवारों पर लगी तस्वीरें और स्वर्णिम सिंहासन इस महल की खासियत है। बहुमूल्य रत्नों से सजे इस सिंहासन को दशहरे के दौरान जनता को देखने के लिए रखा जाता है। इस महल की देखरेख अब पुरातत्व विभाग करता है। समय: सुबह १० बजे-शाम ५.३० बजे

हमारी देवनागरी लिपि दुनियाँ की सबसे वैज्ञानिक लिपि है।

तक । महल रविवार, राष्ट्रीय अवकाश के दिन शाम ७-८ बजे तक रोशनी से जगमगाता है।

जगनमोहन महल- इस महल का निर्माण महाराज कृष्ण राज वोडेयार ने १८६१ में करवाया था। १९१५ में इस महल को श्री. जयचमाराजेन्द्र आर्ट गैलरी का रूप दे दिया गया जहाँ मैसूर और तंजौर शैली की पेंटिग्स, मूर्तियाँ और दुर्लभ वाद्ययंत्र रखे गए है। इसमें त्रावणकोर के शासक और प्रसिद्ध चित्रकार राजा रवि वर्मा तथा रूसी चित्रकार स्वेवोस्लेव रोएरिच द्वारा बनाए गए चित्र भी शामिल हैं। यह सिटी बस स्टैंड से पैदल १० मिनट की दूरी पर है। समय सुबह ८.३० से शाम ५.३० तक। कैमरा ले जाना मना है।

सेंट फिलोमेना चर्च - १९३३ में बना यह चर्च भारत के सबसे बड़े चर्च में से एक है। यह चर्च निओ गोथिक शैली में निर्मित है। भूमिगत कमरे में तीसरी शताब्दी के संत की प्रतिमा स्थापित हैं। इसकी १७५ फीट ऊँची जुड़वाँ मीनारें मीलों दूर से दिखाई दे जाती हैं। समय सुबह ५.०० से शाम ८.०० बजे तक।

श्री.रंगपट्टनम - यह मैसूर से १९ कि.मी. दूर कावेरी नदी के तट पर मंडया जिले में

स्थित है। इसका नाम रंगनाथस्वामी मंदिर से पड़ा है जिसे गंग वंश के शासकों ने ९वीं शताब्दी में बनाया था। यहाँ १७९९ में एक लड़ाई के दौरान टीपू सुलतान मारा गया था। टीपू सुलतान समर पैलेस, दरिया दौलत एवं जुम्मा (मसीदी) आदि स्मारक देखने लायक हैं। हैदर अली और उनके पुत्र टीपू सुलतान के शासन काल में मैसूर साम्राज्य अपने चरम पर था।

हम हमेशा जीने की तैयारी ही करते रहते हैं, जीते कभी नहीं।–एमरसन

कृष्णराज सागर बाँध(वृंदावन गार्डेन)- १९३२ में बना यह बाँध मैसूर से लगभग २४ कि.मी उत्तर-पश्चिम में स्थित है। इसका डिजाइन श्री.एम. विश्वेश्वरैया ने बनाया था और निर्माण कृष्णराज वडयार चतुर्थ के शासन काल में हुआ था। इस बाँध की ल. ८६०० फीट, ऊँ १३० फीट और क्षेत्रफल १३० वर्ग कि.मी है। वृंदावन गार्डेन नाम से मशहूर मनोहर बगीचे बाँध के ठीक नीचे है। समय सुबह ७.०० से रात ८.०० बजे तक।

रेल संग्रहालय - यह संग्रहालय कृष्णराजसागर रोड पर स्थित सी.एफ.टी.आर.आई के सामने है। यहाँ मैसूर स्टेट रेलवे की उन चीजों को प्रदर्शित किया गया है जो १८८१-१९५१ के बीच की है। १९७९ में स्थापित इस संग्रहालय में एक विशेष क्षेत्र से जुड़ी हुई वस्तुओं का अच्छा संग्रह है। यहाँ प्रदर्शित वस्तुओं में भाप से चलने वाले इंजन, सिग्नल और १८९९ में बना सभी सुविधाओं वाला महारानी का सैलून शामिल हैं।

शुकवन (अवधूत दत्ता पीठम)- अवधूत दत्ता पीठम के संस्थापक डॉ. श्री गणपति सचिदानंद स्वामी जी ने शुकवन पक्षियों की पुनर्वास व्यवस्था की स्थापना अपने आश्रम में की ।यहाँ विश्व की ४६८ से ज्यादा तोते की प्रजातियाँ रखी गयी है। २६ मई २०१७ को विश्व गिनीज बुक में यह रिकार्ड दर्ज है। साथ ही यहाँ एक बोन्साई गार्डन, विश्व मानव म्यूजियम, बालाजी मंदिर एवं हनुमान मंदिर भी है।

जनता में एक भाषा के माध्यम से ही एकता आ सकती है।

रंगनथिट्टू: - प्रकृति प्रेमियों एवं पक्षी प्रमियों के लिए यह पक्षी अभयारण्य एक स्वर्ग है। यह मंडया जिले में श्री रंगपट्नम के नजदीक है। यहाँ हर साल बड़ी संख्या में प्रवासी पक्षी आते हैं जिसमें मुख्य है पेंटेड स्टॉर्क, किंग फिशर आदि।

ललित महल पैलेस होटल - यह मैसूर का दूसरा सबसे बड़ा महल है।यह चामुंडी पहाड़ी की तलहटी में स्थित है। मैसूर के महाराजा कृष्णराज वोडेयार चतुर्थ ने सन् १९२१ में तत्कालीन भारत के वायसराय के रहने के लिए बनवाया था। १९७४ में इसे विरासत होटल के रूप में बदल दिया गया। अब यह अशोक ग्रुप भारत सरकार के अंतर्गत भारत पर्यटन विकास निगम द्वारा चलाया जा रहा है। यह बॉलीवुड एवं दक्षिण भारतीय फिल्मों का पसंदीदा शूटिंग स्थल भी रहा है।

आस-पास के दर्शनीय स्थल

नंजनगुड़ - यह मैसूर से लगभग २२ कि.मी. ऊटी रोड पर कबीनी नदी के किनारे स्थित है। यह स्थान नंजुदेश्वर मंदिर के लिए प्रसिद्ध है। दक्षिण काशी कही जाने वाली इस जगह पर स्थापित लिंग के बारे में माना जाता है कि इसकी स्थापना गौतम ऋषि ने की थी । समय सुबह ६.३० से दोपहर १.०० बजे। शाम ४.०० से रात ८.३० बजे तक।

खुदा से डरने वाले को और किसी का क्या डर है।–विनोबा भावे

श्रवण बेलागोला - मैसूर से लगभग ८४ कि.मी दूर यह हसन के समीप है। यहाँ का मुख्य आकर्षण गोमतेश्वर/ बाहुबली स्तंभ है। बाहुबली मोक्ष प्राप्त करने वाले प्रथम तीर्थंकर थे। यहाँ जैन तपस्वी की ९८३ ई. में स्थापित ५७ फुट लंबी प्रतिमा है। बारह वर्ष में एक बार होने वाले महामस्ताभिषेक में बड़ी संख्या में लोग भाग लेते हैं। फरवरी २०१८ में महामस्ताभिषेक होने वाला है।

सोमनाथपुर- यह छोटा गाँव मैसूर से ३५ कि.मी. पूर्व में कावेरी नदी के किनारे बसा है। यहाँ का मुख्य आकर्षण केशव मंदिर है जिसका निर्माण १२६८ में होयसल सेनापति सोमनाथ दंडनायक ने करवाया था। समय सुबह ९.३० से शाम ५.३० बजे तक।

कोई भी देश सच्चे अर्थों में तब तक स्वतंत्र नहीं है जब तक अपनी भाषा नहीं बोलता।

आवागमन

वायुमार्ग: नजदीकी हवाई अड्डा बेंगलोर (लगभग १४० कि.मी.) है। कर्नाटक राज्य सड़क परिवहन निगम की 'FLYBUS'(VOLVO) द्वारा मैसूर एवं बेंगलूरू के बीच सीधी बस सेवा उपलब्ध है। बेंगलूरू हवाई अड्डे से बेंगलूरू रेलवे स्टेशन के लिए भी बस सेवा उपलब्ध है।

रेलमार्ग: बेंगलोर से मैसूर के बीच अनेक रेलें चलती हैं। यात्रा समय लगभग तीन घंटे का है। शताब्दी एक्सप्रेस मैसूर को चेन्नै से जोड़ती है।

सड़क मार्ग: कर्नाटक राज्य सड़क परिवहन निगम तथा निजी परिवहन कंपनियों की बसें मैसूर से विभिन्न राज्यों के बीच चलती हैं। बेंगलोर 'सैटेलाइट बस स्टैंड' (मैसूर रोड) से मैसूर के लिए बसें मिलती हैं।

कर्नाटक सरकार के प्रस्ताव पर १ नंबर २०१४ को मैसूर का नाम परिवर्तित कर 'मैसूरू' कर दिया गया है। हमारे एसिक कर्मियों के लिए मैसूर में अवकाश गृह (Holiday Home) की सुविधा उपलब्ध है जिसकी बुकिंग उचित माध्यम द्वारा आवेदन प्राप्त होने पर नियमानुसार की जा सकती है।

कबीरा गरब न कीजिए, कबुह न हंसिए कोय, अबहुं नाव समुद्र में, का जाने का होय।–कबीर

उत्तर पूर्व भारत :
दी पैराडाइज अनएक्सप्लोर्ड

पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

उत्तर पूर्व भारत अपने प्राकृतिक सौंदर्य एवं प्राकृतिक संसाधनों के लिए केवल भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व भर में प्रसिद्ध है । उत्तर पूर्व में कई ऐसे स्थान है जो अभी भी दुनिया से छिपा हुआ है और अज्ञात है। इसी कारण शायद उत्तर पूर्व भारत को **'दी पैराडाइज अनएक्सप्लोर्ड' (The Paradise Unexplored)** भी कहते है । उत्तर पूर्व भारत में सात बहन राज्य **(Seven Sister States)** - असम, मेघालय, अरुणाचल प्रदेश, मणिपुर, मिजोरम, नागालैंड और त्रिपुरा है और उनका एकमात्र भाई राज्य सिक्किम शामिल है। भारत का पर्यटन विभाग इन राज्यों में पर्यटन को और बढ़ाने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है। इनमें **असम, मेघालय, अरुणाचल प्रदेश और सिक्किम** ऐसे चार राज्य है जो विश्व प्रसिद्ध पर्यटन स्थल रहे है।

असम - असम कहते ही चार चीजें तुरंत लोगों की जुबां पर आ जाती है, जिसके लिए असम सुप्रसिद्ध है- असम की चाय, कामाख्या मंदिर, एक सींगा गेंडा(काजीरंगा) और असम रेशम(सिल्क) एवं हस्तशिल्प (Handicrafts)। सभी उत्तर पूर्वी राज्यों में प्रमुख है **असम** क्योंकि यहाँ है उत्तर पूर्व का सबसे बड़ा, विकसित और महत्त्वपूर्ण शहर **गुवाहाटी** जिसे **उत्तर-पूर्व का प्रवेश द्वार (Gateway to North East)** भी कहा जाता है। **गुवाहाटी** असम की राजधानी होने के साथ ही मेरा मूल निवास स्थान(Home Town) भी है। गुवाहाटी वायु, रेल एवं सड़क मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

असम का लोक नृत्य बिहू

वायुमार्ग - भारत के सभी मुख्य शहरों से गुवाहाटी के लोकप्रिया गोपीनाथ बोरदोलोई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के लिए नियमित उड़ाने है।

रेलमार्ग - प्रमुख भारतीय शहरों को गुवाहाटी रेलवे स्टेशन से जोड़ने वाली कई रेलगाड़ियाँ है। गुवाहाटी में कुल चार रेलवे स्टेशन है।

हिंदी का प्रचार–प्रसार हम सब की जिम्मेदारी है।

असम के प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है-

गुवाहाटी - यहाँ स्थित है विश्व विख्यात कामाख्या मंदिर और अन्य कई मंदिर एवं दर्शनीय स्थल।कोई देश, विदेशी भाषा के द्वारा न तो उन्नति कर सकता है और न ही राष्ट्रीय भावना की अभिव्यक्ति।

कामाख्या मंदिर (Kamakhya Temple) - यह मंदिर देवी माँ कामाख्या को समर्पित है। यह दस व्यक्तिगत देवी मंदिरों का एक विशाल परिसर है। इनमें से तीन मुख्य मंदिर के भीतर है। मुख्य मंदिर में चार कक्ष है - गर्भगृह और तीन मंडप। गर्भगृह एक गुफा जैसा है जिसमें कोई मूर्ति नहीं है पर एक छोटा प्राकृतिक जल-स्रोत है। इसी जल-स्रोत को बहुत ही पवित्र माना जाता है और इसके पीछे एक पौराणिक कथा है। मान्यता है कि यहाँ भगवान शिव की प्रथम पत्नी देवी सती की मृत शरीर का एक मुख्य अंग भगवान विष्णु के चक्र से कटकर गिरा था।यह भारत के चार प्रमुख शक्ति पीठों में से एक है। प्रति वर्ष जून माह में यहाँ अम्बुबाची का चार दिवसीय महा मेला होता है जहाँ केवल भारत के कोने-कोने से नही बल्कि पूरे विश्व भर से लाखों भक्त, तांत्रिक एवं पर्यटक इस मेले को देखने और देवी माँ के दर्शनों के लिए आते है।

उमानन्द मंदिर (Umananda Temple) - यह शिव मंदिर ब्रह्मपुत्र नदी के मध्य एक मोर आकार के द्वीप पर स्थित है। इस स्थान के साथ भी एक पौराणिक कथा जुड़ी है। यहाँ पर फैरी के माध्यम से 10 मिनट में पहुँचा जा सकता है।

नवग्रह मंदिर (Nabagraha Temple) - यह नौ ग्रहों का मंदिर है जिसमें भगवान शिव के नौ पंखिक प्रतीक है। प्रत्येक प्रतीक सूर्य, चंद्र, बुद्ध, बृहस्पति, शुक्र, शनी, राहू और केतु के प्रतिनिधि है। इसे आहोम राजा राजेश्वर सिंह ने 1732 में बनवाया था।

रोगियों की अधिकता के कारण स्वास्थ्य के अस्तित्व से इंकार नहीं किया जा सकता।–एमरसन

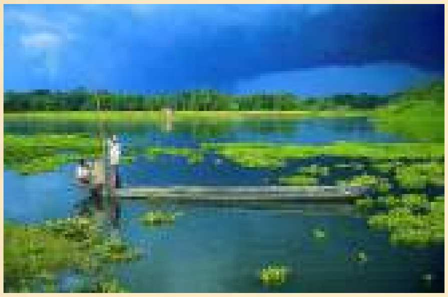
वशिष्ठ आश्रम एवं मंदिर (Basistha Temple) - यह आश्रम प्रसिद्ध वशिष्ठ मुनि का घर माना जाता है। यहाँ भी शिव मंदिर है।संध्या, ललिता और कांता तीन पहाड़ी झरने आश्रम के समीप बहते है। इनके संगम बिन्दु को अमृत कुंड कहा जाता है। मान्यता है वशिष्ठ मुनि इसी स्थान पर ध्यान किया करते थे। यहाँ आने वाले तीर्थ यात्री इसी अमृत कुंड में पवित्र डुबकी लेते है।

श्रीमंत शंकरदेव कलाक्षेत्र (Srimanta Shankardev Kalakshetra) - यह एक सांस्कृतिक संस्थान है जो असम के मध्यकालीन कवि और नाटककार श्रीमंत शंकरदेव के नाम पर है। यहाँ सांस्कृतिक वस्तुओं का संग्रहालय एवं पुस्तकालय भी है। 1990 में निर्मित, असम और बाकि पूर्वी क्षेत्रों की कलात्मक उत्कृष्टता यहाँ प्रदर्शित है। इस परिसर के भीतर ही पूजा के लिए स्थान,एम्पोरियम, आर्ट गैलरी और रंगमंच भी है।

काजीरंग राष्ट्रीय उद्यान (Kaziranga National Park) - यह राष्ट्रीय उद्यान गुवाहाटी से केवल चार घंटे में गाड़ी या कैब(cab) से पहुँचा जा सकता है। यहाँ आने का सबसे अच्छा समय नवंबर से अप्रैल है। काजीरंगा के जंगल और घास के मैदानों में ही विश्व भर में सबसे अधिक एक सींगा गैंडा पाया जाता है।यह उद्यान एक सींगा गेंडे के लिए विश्व विख्यात है। हाथी, बाघ हिरण आदि जैसे कई जीव-जन्तु एवं विभिन्न प्रकार के प्रवासी पक्षी, शिकारी और मेहतर पक्षी भी यहाँ देखने को मिलते है। काजीरंगा की नदियाँ लुप्तप्राय गंगा डॉल्फिन(Ganges dolphin)का घर भी है। इस उद्यान को 1985 में यूनेस्को की विश्व विरासत स्थल (UNESCO World Heritage Site) घोषित किया गया है। पर्यटकों के लिए हाथियों और जीप द्वारा

सबको हिंदी सीखनी चाहिए। इसके द्वारा भाव– विनिमय में सारे भारत को सुविधा होगी।

उद्यान का संचालित पर्यटन भी उपलब्ध है। पर्यटकों के ठहरने के लिए सात लॉज असम सरकार, जंगल विभाग द्वारा अनुरक्षित है और साथ ही कई निजी रिसॉर्ट्स भी है।



माजूली (Majuli) - यह एक नदी द्वीप है जो ब्रह्मपुत्र नदी पर है। इसे गिनीज बुक ऑफ़ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स द्वारा विश्व के सबसे बड़े नदी द्वीप के रूप में मान्यता प्राप्त है। यह गुवाहाटी से 300-400 कि.मी. पूर्व में है।माजूली असम के नव वैष्णव संस्कृति का प्रतीक है। इसे असम की सांस्कृतिक राजधानी भी कहा जाता है।

शिव सागर(Sivasagar) - गुवाहाटी से ३६० कि.मी. उत्तरपूर्व में स्थित यह एक ऐतिहासिक नगर है, जो १७ व १८ सदी में असम के आहोम राज्य की राजधानी हुआ करती थी।यहाँ आहोम राज-वंश के ऐतिहासिक स्मारक होने के साथ ही वर्तमान में यह नगर चाय एवं तेल उद्योगों का केन्द्र भी है। शिव सागर के आहोम राज्य के प्रमुख तीन आकर्षण है-

रंगघर - यह भारत के सबसे बड़े रंगभूमि (Amphitheatres) में से है।

तलातल घर या रंगपुर महल और

कारेंग घर या गड़गाव महल

यह दोनों आहोम वास्तुकला के वृहद उदाहरण है।यदि भारतीय लोग कला, संस्कृति और राजनीति में एक रहना चाहते हैं तो इसका माध्यम हिंदी ही है। इनके अलावा भी आहोम राजाओं द्वारा बनाये गये कई टैंक और मंदिर(जिन्हें स्थानीय भाष में 'डोल' कहते है) है।

उड़ने की बजाय जब हम झुकते हैं तो विवेक के अधिक निकट होते हैं।–बर्नार्ड शॉ

तीन प्रसिद्ध टैंक है-

- जय सागर - यह भारत में सबसे बड़ा मानव निर्मित झील भी कहा जाता है जो 318 एकड़ जमीन में फैला है।
- गौरी सागर और
- रूद्र सागर

तीन बड़े मंदिर है-

- शिव डोल- भगवान शिव का मंदिर
- विष्णु डोल- भगवान श्री विष्णु का मंदिर
- देवी डोल - माँ दुर्गा का मंदिर

दूसरा पर्यटन स्थल है - मेघालय, जो गुवाहाटीसे तीन घंटे में कार के माध्यम से पहुँचा जा सकता है।

मेघालय के मुख्य पर्यटक स्थल है - **शिलांग, चेरापुंजी, माऊलिंनांग, डावकी।**

गुवाहाटी से मेघालय जाते हुए डेढ घंटे की यात्रा के बाद मार्ग में एक बहुत ही बड़ा और सुंदर झील आता है जिसका नाम **उम्यम झील (Umium Lake)** है (जो बरापानी लेक के नाम से भी प्रसिद्ध है)।यह मेघालय का ही पर्यटन स्थल है जहाँ कयाकिंग, वाटरसाइक्लिंग, स्कूटिंग और नौका विहार की सुविधा उपलब्ध है।यहाँ झील का मनोरम दृश्य पर्यटकों को मंत्रमुग्ध करता है।पर्यटकों के ठहरने के लिए कई सुंदर और शानदार रिसॉर्ट्स है।उम्यम से डेढ घंटे और जाने के बाद आता है

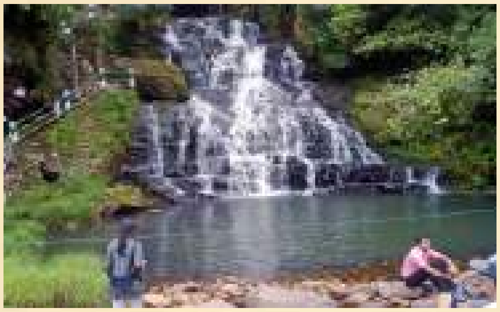
- **शिलांग**, मेघालय का मुख्य नगर।

शिलांग(Shillong) के दर्शनीय स्थल है -

शिलांग पीक या शिलांग व्यु पॉइन्ट (Shillong Peak or ShillongViewpoint) - कहा जाता है कि शिलांग को

हिंदी प्रेम, राष्ट्रीय एकता एवं आत्मीयता की भाषा है।

अपना नाम इस शिखर से मिला।यहाँ से पूरे शिलांग शहर, हिमालय, इसके झरने और साथ ही बांग्लादेश मैदानी इलाकों का लुभावनी एवं मनोरम दृश्य देखा जा सकता है।एक दूरबीन पर्यटकों के एक सरसरी निगाहके लिए उपलब्ध है।



एलिफेन्ट फॉल्स (Elephant Falls) - शिलांग पीक के पास ही है यह सुन्दर 'थ्री स्टेप वाटर फॉल्स' है। इस फॉल्स को एलिफेन्ट फॉल्स का नाम अंग्रेजों ने दिया था क्योंकि यहाँ एक बड़ा सा पत्थर था जो हाथी के आकार का था पर १८९७ के भुकंप में वह पत्थर नष्ट हो गया। एलिफेन्ट फॉल्स के बाहर कई दुकानें है जहाँ पर पर्यटक खाँसी जनजाति से संबंधित यादगार वस्तुएँ खरीद सकते है।

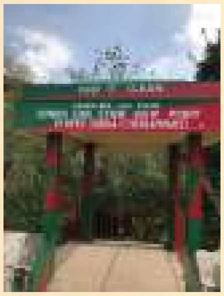
वार्डस लेक (Ward's Lake) - यह पोलक लेक के नाम से भी जाना जाता है। यह घोड़े की नाल के आकार का झील हरे-भरे उद्यान से घिरा हुआ है। यहाँ पर नौका विहार के साथ साथ लेक की मछलियों को चारा भी खिला सकते है। यही पर पर्यटक खाँसी परंपरागत पोषाक पहनकर फोटो खींचवा सकते है। लेक के पास ही एक बोटानिकल गार्डन है जहाँ पर कई विभिन्न प्रकार के ऑर्किड के साथ अन्य पुष्प प्रजातियाँ भी देखने को मिलती है।

लेडी हाईडरी पार्क (Lady Hydari Park) - यहाँ पर कई विभिन्न प्रकार के पुष्पों के साथ एक छोटा सा चिड़िया घर भी है जहाँ ७३ पक्षी और 100 सरीसृप की प्रजातियाँ देखने को मिलती है।

सफलता का पहला सिद्धांत है काम, अनवरत काम।–रामतीर्थ

डॉन बोस्को केंद्र (Don Bosco Centre for Indigenous Culture) - यह एक बड़ा संग्रहालय है जहाँ पर उत्तर पूर्वी भारत के सभी राज्यों के संस्कृति, विरासत, इतिहास एवं रिवाजों से संबंधित बहुत सारी जानकारी है। यहाँ विभिन्न गैलरी, जैसे- भाषा, फोटो, कृषि, संगीत वाद्ययंत्र गैलरी आदि है। शिलांग से गाड़ी के माध्यम से 2 घंटे की दूरी पर है- चेरापुंजी। चेरापुंजी से 16 कि.मी पश्चिम की ओर है मौसिनराम, जहाँ पृथ्वी पर सबसे अधिक वर्षा होती है।

चेरापुंजी(Cherapunjee) के प्रमुख पर्यटन स्थल है-



सोहरा व्यु पॉइन्ट (Sohra view point) - शिलांग से चेरापूंजी के रास्ते पर स्थित यह घाटियों और पहाड़ों का एक शानदार मंत्रमुग्ध दृश्य है। सीढ़ियों से नीचे जाने पर आप स्वयं को घाटियों और विशाल पहाड़ी से घिरा पाऐंगे। यह स्थान आपको टेबल टॉप की भाँति दिखाई देते हरे भरे पहाड़ो को, अत्यंत नजदीक से देखने का मौका देता है।

नोहकालैकाय जल प्रपात (Nohkalikai Falls) - यह दुनिया के चौथे उच्चतम जल प्रपातों में से है। यह चट्टानों से ३३५ मीटर दूर विशाल एवं भव्यता का प्रदर्शन देते हुए जमीन पर गिरता है। यह देश के सबसे सुंदर और भव्य झरनों में से एक है। यह जल प्रपात सदाबहार वर्षा वनों से होकर नीचे उतरता है जो नीले आसमान सा दिखाई देता है।

माउस्माई गुफाएं (Mawsmai Caves) - यह प्राकृतिक चुना पत्थरों द्वारा निर्मित प्राकृतिक गुफा इस क्षेत्र के सभी गुफाओं

हम सभी भारतीयों का परम कर्तव्य है कि हम हिंदी को अपनी भाषा के रूप में अपनाएँ।

मे से प्रसिद्ध है। चेरापुंजी नगर से 6 कि.मी. की दूरी पर स्थित यह गुफा आपको मोहित करेगा क्योंकि यह भूमिगत जीवन की एक झलक प्रदान करता है। गुफाओं के प्रवेश द्वार खुला और विशाल है लेकिन आगे अंदर टह जैसे एक छोटे से गर्दन में निचोड़ा हुआ है। यद्यपि इस गुफा की लंबाई केवल 150 मीटर है परंतु यह रोमांच प्रिय लोगों के लिए एक दिलचस्प स्थल है।

सेवन सिस्टर्स फॉल्स (Seven sisters falls) - इसकी ऊँचाई 1,035 फीट है। इसे माउस्माई फॉल्स भी कहते है क्योंकि यह माउस्माई गाँव से केवल एक कि.मी दक्षिण की ओर है। इसका नाम सेवन सिस्टर्स फॉल्स इसलिए पड़ा क्योंकि सात धाराएँ एक साथ बहती हुई पठार से नीचे गिरती दिखाई पड़ती है। यह भारत में चौथा सबसे बड़ा जल प्रपात है।

माऊलिंनांग (Mawlynnong) - यह छोटा सा गाँव शिलांग से लगभग 100 कि.मी. दूर है और चेरापूंजी से ढाई घंटे में गाड़ी के माध्यम से पहुँचा जा सकता है। 2003 में इस गाँव ने न केवल भारत में बल्कि एशिया में सबसे साफ गाँव का दर्जा हासिल किया।यह गाँव देश के सबसे खूबसूरत गाँवों में से है। यही पर पर्यटकों को एक शानदार **लिविंग रूट ब्रिज(living root bridge)** देखने को मिलता है जिसे रबड़ पेड़ों की जड़ों को घुमाकर बनाया गया है। मेघालय के चारों ओर कई ऐसे जीवित रूट ब्रिज है जिन्हें खाँसी ग्रामीणों ने दशकों से रबड़ पेड़ के जड़ों को जलमार्ग पर पुलों के रूप में प्रयोग करने के लिए बुना है।यहां पर पर्यटकों के रहने के लिए गेस्ट हाउस न्यूनतम सुविधा के साथ उपलब्ध है।

डॉकी (Dawki) - शिलांग से डॉकी तक का ९५ कि.मी का ड्राइव रोमांचक अनुभव है क्योंकि यह गहरी घाटियों से होकर गुजरती है और ठंडी नम हवा ताज़गी का अनुभव कराती है।

नम्रता और मीठे वचन ही मनुष्य का आभूषण है।–स्वामी विवेकानंद

जयंतिया पहाड़ियों में बसा यह छोटा सा सीमा शहर डॉकी, स्पष्ट एवं सुंदर उमंगोत नदी(Umngot river) और नदी के ऊपर सुंदर झूलते पुल के कारण प्रकृति प्रेमियों के लिए महत्त्वपूर्ण स्थल है ।शीशे की तरह साफ डॉकी नदी जो कि भारत में दुर्लभ है, इसमे नाव का पूरा प्रतिबिंब दिखाई देती है, जिस कारण ऐसा लगता है मानो जैसे नाव उड़ रहा हो। यह कैम्पिं

कैम्पिंग और जल क्रीड़ाओं के लिए एक आदर्श स्थान है। डावकी नदी भारत- बांग्लादेश की अंतर राष्ट्रीय सीमा पर समाप्त होती है। अतः यहाँ से बांग्लादेश के मैदान नज़र आते है।

क्रांगसुरी फॉल्स (Krangsuri Falls) - भारत के सबसे खूबसूरत और अनोखे जलप्रपातों में से एक है जो मेघालय की पश्चिम जयंतिया पहाड़ियों में जोवाई नामक गाँव में स्थित है। इस फॉल्स का पानी गहरे कॉपर सल्फेट नीले का रंग जो बहुत ही खूबसूरत और आकर्षक है। इस फ़ॉल्स के शांत नीले पानी में तैरने की अनुमति है । यह शिलांग से ९१ किलोमीटर दूर है और कार द्वारा लगभग तीन घंटे में पहुँचा जा सकता है।

देश को भाषायी दृष्टि से जोड़ने के लिए हिंदी ही एकमात्र मजबूत कड़ी है।

जिंदगी

चलते रहो चलते रहो
जिंदगी है चलन शील
प्रकृति है चलन शील
तुम क्यों रहते हो जड़-अचल।

डी.ए. ललिता
कार्यालय अधीक्षक

चलनशील है सूरज चाँद
घूमती है धरती सदा
आती जाती रहती हैं
बरस में एक बार ऋतुएँ भी।

सदा बहती रहती नदियाँ
रूकता कभी नहीं समुन्दर
मुस्कराती है कोमल कलियाँ
सुंदर फूल बनकर।

दिन रात भी है आते-जाते
चौबीस घंटे नहीं ठहरते
सुख दुख की लहरें भी
स्थायी नहीं है रहते कभी।

जिंदगी और प्रकृति भी शील है
जड़ता मृत्यु का नाम है
जिंदगी में चलनशील रहो
अपने मंजिल की ओर बढ़ते रहो

पुरूषार्थ किए बगैर भाग्य का निर्णय नहीं हो सकता।–बाल्मीकि

आओ नया भारत बनाएँ हम

यूँ ही नहीं जग गाता गौरव गीत
कुछ तो होनी होगी 'परिश्रम से प्रीत'

सों सकते है हम चैन से, सिपाही सरहद पे खड़े है
पर बाहर से ज्यादा गदर तो देश के भीतर पड़े है
पड़ोसियों से बाद में उलझ लेना
पहले घर में तो सुलझा लेना
कुछ कृष्ण कुछ पार्थ बनाएँ हम
आओ नया भारत बनाएँ हम

पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

समस्याएँ बहुत है क्यों बैठे हम खाली
हम संतान पूर्वजों की प्रतिभाशाली
हर गली, हर घर, हर मन में विकास करें
क्यों बाद में भीगे हम, क्यों बादलों से आस लगाएँ
सड़कों के गड्ढे भरे, कुछ सुगम पथ बनाएँ हम
आओ नया भारत बनाएँ हम

विदेशी भाषा का किसी भी स्वतंत्र राष्ट्र के राजकाज और शिक्षा की भाषा होना सांस्कृतिक दास्तां है।

कोई लौटा दे मेरे बीते हुए दिन

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

जब मैं छोटा था, शायद दुनिया बहुत बड़ी हुआ करती थी
मुझे याद है मेरे घर से स्कूल तक का वो रास्ता,
क्या क्या नहीं था वहाँ, चाट के ठेले, जलेबी की दुकान,

बर्फ के गोलेसब कुछ
अब वहाँ "मोबाईल शॉप",
"इंटरनेट कैफे" हैं,फिर भी सब सूना है
शायद अब दुनिया सिमट रही है।

जब मैं छोटा था, शायद शामें लम्बी हुआ करती थीं
मैं हाथ में पतंग की डोर पकड़े
घंटों उड़ा करता था
वो लम्बी साइकिल रेस, वो बचपन के खेल,
वो हर शाम थककर चूर हो जाना,
अब शाम नहीं होती, दिन ढलता है और सीधे रात हो जाती है।
शायद वक्त सिमट रहा है।

जब मैं छोटा था, शायद दोस्ती बहुत गहरी हुआ करती थी,
दिनभर वो हुजुम बनाकर खेलना,
वो दोस्तों के घर का खाना
वो लड़कियों की बातें, वो साथ रोना
अब भी मेरे कई दोस्त हैं, पर दोस्ती जाने कहाँ है,
जब भी " traffic signal" पर मिलते हैं,
"Hi"हो जाती है, और अपने अपने रास्ते चल देते हैं।

मैं ऐसे धर्म को मानता हूँ जो स्वतंत्रता, समानता और भाई–चारा सिखाये।द्व बी. आर.अम्बेडकर

होली, दीवाली, जन्मदिन
नए साल पर बस SMS आ जाते हैं
शायद अब रिश्ते बदल रहे है
जब मैं छोटा था, तब खेल भी अजीब हुआ करते थे,
छुपन छुपाई, लंगड़ी टाँग, षम पा, टिप्पी टीपी टॉप।
अब ऑफिस से फुर्सत नहीं मिलती
शायद जिन्दगी बदल रही है।

जिंदगी का सबसे बड़ा सच यही है
जो अक्सर कब्रिस्तान के बाहर
बोर्ड पर लिखा होता है
मंजिल तो यही थी

बस जिंदगी गुजर गयी मेरी यहाँ आते-आते
जिंदगी का लम्हा बहुत छोटा सा है
कल की कोई बुनियाद नहीं है
और आने वाला कल सिर्फ सपने में ही है
अब बच गए इस पल में
तमन्नाओं से भरी इस जिंदगी में
हम सिर्फ भाग रहे हैं।

कुछ रफतार धीमी करो, मेरे दोस्त
और इस जिंदगी को जियो
खूब जियो मेरे दोस्त
बहुत देखा जीवन में समझदार बनकर
पर खुशी हमेशा पागलपन से ही मिलती है।
साथ साथ जो खेले थे बचपन में,
वो सब दोस्त अब थकने लगे हैं

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

किसी का पेट निकल आया है,
किसी के बाल पकने लगे हैं।
सब पर भारी जिम्मेदारी है
सब को छोटी मोटी कोई बीमारी है
दिन भर जो भागते दौड़ते थे
वो अब चलते-चलते भी रूकने लगे है
उफ क्या कयामत है
सब दोस्त थकने लगे है
किसी को लोन की फिक्र है
कहीं हेल्थ टेस्ट का जिक्र है
फुर्सत की सबको कमी है
आँखों में अजीब सी नमी है
कल जो प्यार के खत लिखते थे
आज बीमे के फार्म भरने लगे है

उफ क्या कयामत है
सब दोस्त थकने लगे है
देखकर पुरानी तस्वीरें
आज जी भर आता है
क्या अजीब शै है ये वक्त भी
किस तरह ये गुजर जाता है
कल का जवान दोस्त मेरा
आज अधेड़ नजर आता है।
कल के ख्वाब सजाते थे जो कभी
आज गुजरे दिनों में खोने लगे हैं
उफ क्या कयामत है सब दोस्त थकने लगे है।

सीधा रास्ता जितना सरल होगा, जीवन भी उतना ही कठिन सा बन जाएगा।–महात्मा गांधी

२०१७ को आयोजित हिंदी दिवस समारोह

हिंदी दिवस समारोह
उप क्षेत्रीय कार्यालय (मैसूर)
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
- 570 007.

हिंदी दिवस समारोह

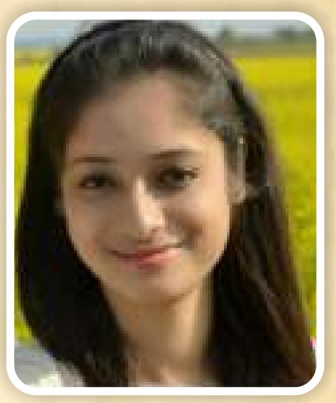
हिंदी कार्यशाला का आयोजन

कार्यालय के अन्य गतिविधियों की झलक

गणेश चतुर्थी का आयोजन

तिमाही वि.रा.का.स बैठक

गार्डेनिंग : मेरी ख़ुशी



पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

गार्डेनिंग या बागवानी से केवल हमें आनंद ही नहीं मिलता बल्कि यह एक प्रकार का व्यायाम भी है। बागवानी हमें प्रकृति से जोड़े रखता है। अपने पौधें स्वंय लगाने और उनकी देखभाल करने का गौरव जैसी कोई खुशी नहीं है।

आजकल लोग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए हजारों रूपए और समय खर्च करते है। परन्तु गार्डेनिंग से आप बीना इतने रूपए खर्च किये अपने शरीर को चुस्त एवं मन को शांत रख सकते है, साथ ही अपने जरूरत के कुछ फल, फूल एवं सब्जियाँ भी घर पर ही उगा सकते है। इससे आपके द्वारा खर्चे समय का भी सदुपयोग होगा। प्रतिदिन 30 से 45 मिनट के बागवानी से 150 से 300 कैलोरी बर्न किया जा सकता है।

बागवानी उन लोगों के लिए स्वस्थ रहने की एक स्ट्रेटेजी है जो सप्ताह में अधिकतर समय अपनी मेज से जुड़े रहते है। गार्डेनिंग के कुछ फायदे निम्नलिखित है-

- बागवानी हमारी रचनात्मकता को बढ़ाती है।
- यह हमारे मन और मस्तिष्क को रोजमर्रा की जिंदगी के दवाब और चिंता से मुक्त कर आराम प्रदान करता है।
- बागवानी लचीलापन, संतुलन और संवेदी धारणा को सुधारने में सहायता करता है।
- यह हृदय को स्वस्थ रख शरीर को मजबूत बनाता है और हमें रोग-मुक्त रखता है।

हिंदी प्रेम और अनुराग की भाषा है।

इसलिए मैं प्रतिदिन ऑफिस से लौटने के बाद 30 मिनट अपने छोटे से बगीचे में पौधों को पानी डालते हुए व्यतीत करती हूँ। यह 30 मिनट मुझे दिनभर की थकान के बाद ताज़गी का अनुभव कराता है। मैं हफ्ते के पाँच दिनों में पौधों को अधिक समय नहीं दे पाती इसलिए हर शनिवार और रविवार पौधों की साफ-सफाई और उनके रख रखाव में पर्याप्त समय व्यतीत करती हूँ।

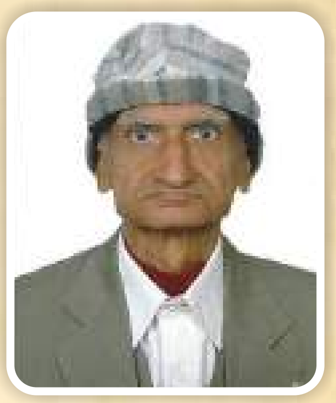
मुझ में गार्डेनिंग का शौक बचपन से अपनी माँ को हमारे बगीचे में काम करते देख विकसित हुआ। छः वर्ष की उम्र से ही मैं अपनी माँ को बागवानी में सहायता करती थी। तब से गार्डेनिंग के प्रति मेरा प्यार और मेरी रूचि बढ़ती गई। अब गार्डेनिंग मेरी आदत और दिनचर्या का हिस्सा बन चुकी है।

इस लेख में प्रस्तुत सभी तस्वीरें मेरे द्वारा ली गई मेरे बगीचे की है ।

कड़ी मेहनत का कोई विकल्प नहीं है।–थॉमस एडिसन

जीने की राह

(वयोवृद्ध पर्यावरण कार्यकर्त्ता सालूमरदा थिमक्का)



श्री.सुभाष चन्द्र गुप्ता
उप निदेशक (सेवानिवृत्त)

सालूमरदा थिमक्का कर्नाटक की रहने वाली थी, उसका जन्म तुमकूर जिले के गव्वी गाँव में हुआ था। वह बेहद गरीब की बेटी थी, कभी स्कूल जाने का मौका नहीं मिला,होश संभालते ही मेहनत मजदूरी करने लगी। जब उसने दस पूरे किये तो माँ बाप को उसकी शादी की चिंता होने लगी, दुल्हा खोजा जाने लगा। परिवार ने रामनगर जिले के एक गाँव में चिकाइयाँ नाम के लड़के से उसका रिश्ता पक्का कर दिया, छोटी सी उम्र में व्याहकर ससुराल आ गई। ससुराल में भी परिवार के पास अपनी खेती बड़ी नही थी, पति चिकाइयाँ दूसरे के खेतों में मजदूरी करता था। शादी के बाद कुछ दिनों तक थिमक्का के घर के काम काज में व्यस्त रखा गया। फिर घर वालों ने उन्हें भी मजदूरी के काम में लगा दिया गया। वह रोज

सुबह उठकर पति के साथ खेतों में मजदूरी करने निकल पड़ती। शाम को मजदूरी से लौट कर खाना बनाती, कितनी भी थकावट हो उसने कभी भी शिकायत नहीं की। गरीबी और अभावों के बीच वह खुश थी। मगर उसकी मुश्किलों का अंत यही नहीं हो जाता है। मुश्किलों का सफर जारी रहता है। शादी के बाद कई वर्षों तक वह माँ नहीं बन सकी, शुरूआती कुछ वर्षों तक यह कहकर संतोष करते रहे कि बहू अभी छोटी है, पर इसके बाद तो कोहराम मच गया आये दिन तानों की बरसात होती, पहले घर वाले फिर बाहर वाले तंग करने लगे, सब उन्हें वांझ कहने लगे। कोई भी सुबह शाम उनका चेहरा देखना नहीं चाहता था। सालूमरदा बताती है कि लोग यह कहते थे कि यह औरत बांझ है इसकी सूरत भी नहीं देखनी चाहिए। आते- जाते हर समय ताने सुनने पड़ते थे।

सालूमरदा समझ नहीं पा रही थी कि आखिर इसमें उनकी क्या गलती है। ससुराल वालों का इतना खौफ था कि कभी उन्हें जवाब देने की हिम्मत नहीं हुई, मगर अच्छी बात यह थी कि पति को कभी उनसे कोई शिकायत नही थी, वे पत्नि का दर्द समझते थे। सालूमरदा बताती है, मेरे पति बहुत अच्छे इंसान थे,उन्होनें कभी मुझे कोई ताना नही मारा, जबकि सब मुझे कोसते थे, वे मुझे समझाते थे कि तुम चिंता मत करो, मैं तुम्हारे साथ हूँ, उनके प्यार के वजह से ही मैं इतना दर्द सह पाई। इस तरह समय बीतता गया, यूँ ही शादी के

अंग्रेजी को राजभाषा के रूप में कायम रखना गुलामी का प्रतीक है।

२५ साल बीत गये, वह हर दिन ईश्वर से माँ बनने का वरदान माँगती रही परंतु मुराद पूरी नही हुई। अब माँ बनने की उम्मीद भी धुंधली पड़ चुकी थी। फिर उन्होनें घर से थोड़ी दूर एक बरगद का पौधा लगाया, सोचा ऐसा करने से मन की पीड़ा कुछ कम होगी, पौधे की देखभाल करने लगी, सुबह उठकर पहला काम होता, घर से बाल्टी में पानी भर कर ले जाना और पौधे को सींचना, फिर तो जैसे पौधे का पालना-पोसना उसके लिए ईश्वर की पूजा बन गया। सालूमरदा बताती है, मैं पौधे अपने बच्चों की तरह पालने लगी, ऐसा करने से बहुत सुकून मिलता था, पौधे को बड़ा होते देख इतनी खुशी होती कि मैं बयां नहीं कर सकती। जिंदगी के खालीपन को दूर करने के लिए पौधे लगाने का सिलसिला चल पड़ा । इस नेक काम में उनके पति उनके साथ थे। पौधों की रखवाली में वे उनकी पूरी मदद करते थे, यह काम आसान नहीं था, सिंचाई के अलावा पौधों को जंगली जानवरों से बचाना बड़ी जिम्मेदारी थी।पौधों का कोई नुकसान न हो इस बात को लेकर थिमक्का हमेशा सजग रहती थी, अब उन्हें किसी के तानों की फिकर नहीं थी। पहले साल में उन्होंने बरगद के दस पेड़ लगाए, अगले साल बीस, इस तरह पेड़ लगाने का सिलसिला बढ़ने लगा। जैसे ही पौधे लगाने का दायरा बढ़ा, यह काम उतना ही मुश्किल होता गया, उन्हें कई किलोमीटर दूर से सिर पर पानी ढोकर ले जाना पड़ता था।धीर-धीरे यह बात पूरे इलाके में फैल गई, लोग उनका जूनुन देखकर दंग रह गये थे। एक अकेली महिला अपने दम पर इतने वृक्ष लगा रही है, वह भी बिना किसी आर्थिक सहायता के। अब तक वे ४०० से अधिक पेड़ लगा चुकी है। ये पेड़ रामनगर जिले के हुलिकुल और कूडूर इलाके के बीच राष्ट्रीय राजमार्ग के दोनों तरफ करीब चार मीटर में फैला है। वह आज भी पौधे लगाती है, वे पिछले छः दशक से इस काम में जुड़ी है।

धीरे-धीरे थिमक्का की शौहरत चारों ओर फैलने लगी । लोग उनका सम्मान करने लगे, अब माँ न बनने का दर्द भी समाप्त हो चुका था। इसी दौरान सन् १९९१ में पति चल बसे, इसके बाद वे अकेली रह गई । थिमक्का कहती है, अब ये पेड़ ही मेरे साथी है, उनके रहते मैं अकेली नही हूँ। यह अपने आप में प्रासंगिक

समय और लहरें किसी की प्रतीक्षा नहीं करतीं।–अर्नेस्ट हेमिंग्वे

और दिलचस्प बात है कि कन्नड़ भाषा में सालूमरदा का अर्थ होता है- पेड़ों की पत्ती। उन्होंने सही मायनों में अपने नाम को सार्थक किया।

उन्हें ढेरों अवार्ड मिले हैं। पर्यावरण के क्षेत्र में उनके योगदान को देखते हुए १९९५ में उन्हें नेशनल सिटीजंस अवार्ड से सम्मानित किया गया।

इसके अलावा, वह इन्दिरा प्रियदर्शिनी वृक्षमित्र, कल्पवल्ली अवार्ड औऱ गाड़फे फिलिप्स ब्रेवरी अवार्ड से सम्मानित की जा चुकी हैं। १०५ साल की सालूमरदा कहती है, मैंने अपना दर्द मिटाने के लिए पौधे लगाए।तब मुझे अहसास नहीं था कि मैं पर्यावरण के लिए बड़ा काम कर रही हूँ। मैंने कभी नही सोचा था कि मुझे इतने सारे अवार्ड मिलेंगे। आज जब विशाल पौधों को देखती हूँ तो यकीन नहीं होता कि यह सारे वृक्ष मैंने ही लगाए हैं।

इस साल बी.बी.सी ने उन्हें दुनिया की १०० प्रतिभाशाली महिलाओं में शुमार किया है।

राष्ट्रभाषा के प्रचार को मैं राष्ट्रीयता का अंग मानता हूँ।

हिमालयी राज्य : सिक्किम

पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

यह उत्तर पूर्वीय राज्य हिमालयों का हिस्सा है। सिक्किम हिमनदों, अल्पाइन घास के मैदानों, हजारों किस्म के जंगली फूलों एवं कई बौद्ध मठों का घर भी है। सिक्किम वायु मार्ग, रेल मार्ग एवं सड़क मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। वायुमार्ग- कोलकत्ता, दिल्ली आदि जैसे प्रमुख भारतीय शहरों से सिक्किम के बागडोगरा हवाई अड्डा के लिए नियमित उड़ानें है। बागडोगरा हवाई अड्डे से गैंगटोक, जो सिक्किम का मुख्य शहर है, केवल 124 कि.मी है और टैक्सी के माध्यम से पहुँचा जा सकता है। सिक्किम पर्यटन द्वारा संचालित दैनिक हेलीकॉप्टर सेवा द्वारा बागडोगरा से गैंगटोक जुड़ा हुआ है। रेलमार्ग- न्यु जलपाइगुड़ीसिक्किम का सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन है जो गैंगटोक से १२५ कि.मी. दूर है और भारत के सभी प्रमुख शहरों से जुड़ा है। न्यु जलपाइगुड़ी से टैक्सी के माध्यम से चार घंटे में गैंगटोक पहुँचा जा सकता है। सिक्किम को पर्यटन की दृष्टि से चार दिशाओं में विभाजित किया जा सकता है-पूर्व, पश्चिम, उत्तर एवं दक्षिण।

पूर्व सिक्किम (East Sikkim) - पूर्व सिक्किम में है सिक्किम की राजधानी और मुख्य नगर गैंगटोक। गैंगटोक के प्रमुख पर्यटन स्थल है:-

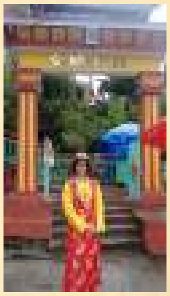
रूमटेक मठ (Rumtek Monastery) - रूमटेक मठ को धर्मचक्र केन्द्र भी कहा जाता है। यह गैंगटोक सबसे बड़ा बौद्ध मठ है जो गैंगटोक से 24 कि.मी. की दूरी पर और 1,500 फीट ऊँचाई पर स्थित है। यह बौद्ध भिक्षुओ के समुदाय का घर है जहाँ वे कर्मकागप नामक वंश के अनुष्ठान किये जाते है। यहाँ बुद्ध का एक स्वर्ण स्तूप है जिसमें 16 वीं सदी के कर्मपद के अवशेष शामिल है। इसके विपरीत उच्च बौद्ध अध्ययनों के लिए कर्म श्री नालन्दा संस्थान नामक एक कॉलेज है।

वन झाकरी जल प्रपात (Ban Jhakri Falls) - यह १०० फीट ऊँचा जल प्रपात वन क्षेत्र के साथ एक पार्क में

काम की अधिकता नहीं, अनियमितता आदमी को मार डालती है।—महात्मा गांधी

स्थित है जो गैंगटोक से 7 कि.मी. दूर है। पूरे पार्क को शमन (जादूगर) संस्कृति पर आधारित कर बनाया गया है और सिक्किम की वास्तुकला पार्क के चारों ओर दिखाई पड़ती है। वन झाकरी स्थानीय शब्द है जिसका अर्थ है जंगल जादूगर या जंगल पूजारी। यहाँ कई मूर्ति है जो झाकरी पौराणिक कथाओं का प्रतिबिंब है।

हनुमान टोक (Hanuman Tok) - यह हनुमान मंदिर गैंगटोक से 11 कि.मी. की दूरी पर है और जो भारतीय सेना द्वारा अनुरक्षित है। स्थानीय किंवदंतियों के अनुसार जब हनुमान राम के भाई लक्ष्मण को बचाने के लिए संजीवनी पर्वत के साथ उड़ रहे थे तो उन्होंने इस स्थान पर कुछ समय तक विश्राम किया था। इस मंदिर की और विशेषता यह है कि इसमें एक दृश्य क्षेत्र है जो भारत के सबसे उच्चतम पर्वत माला कंचनजंगा पर्वतों का एक शानदार और लुभावना दृश्य प्रदान करता है। यदि मुझे पूछे तो पूरे गैंगटोक में आपको यहीं से कंचनजंगा का सर्वश्रेष्ठ दृश्य देखने को मिलेगा।



गणेश टोक (Ganesh Tok) - यह गणेश मंदिर है जो 6,500 फीट ऊँचाई पर स्थित है। यहा से पूरे गैंगटोक नगर का मनोरम दृश्य दिखाई देगा। यहीं पर आप सिक्किम के परंपरागत पोशाक पहनकर फोटो खिंचवा सकते है।

नाथूला (Nathula Pass) - नाथूला 14,140 फीट ऊँचाई पर

हिंदी ही एक भाषा है जो कि भारत में सर्वत्र बोली और समझी जा सकती है।

और गैंगटोक से 54 कि.मी. पूर्व में है। 'नाथू' का अर्थ है 'कान जो सुन रहे है' और 'ला' अर्थात् 'मार्ग या रास्ता'। नाथूला हिमालय में एक पर्वत मार्ग है। यह भारतीय राज्य सिक्किम एवं चीन को जोड़ता है। नाथूला चीन और भारत के बीच तीन खुले व्यापारिक सीमा पोस्ट में से एक है। यह प्रचीन 'रेशम सड़क का हिस्सा भी है'। केवल भारतीय नागरिक गैंगटोक में परमिट प्राप्त करने के बाद नाथूला का दौरा कर सकते है।

सोम्गो या छांगु लेक (Tsomgo Lake) - छांगु झील गैंगटोक से 38 कि.मी. दूर है और 12,400 फीट की ऊँचाई पर स्थित है। यहाँ आने के लिए पर्यटकों को गैंगटोक से परमिट लेने की आवश्यकता है। यह सिक्किम का एक महत्त्वपूर्ण दर्शनीय स्थल है। इस झील को उसके चारों ओर से घिरे हिमालय पर्वतों के पिघलते बर्फ से पानी मिलता है। इस झील की विशेषता है कि यह हर मौसम में अलग अलग दिखाई पड़ता है, सर्दियों में यह जमा हुआ रहता है जबकि वसंत में इसके चारों ओर रंग-बिरंगे फूल खिले रहते है। यह झील सिक्किम केकई पौराणिक कथाओं एवं किंवदंतियों से जुड़ा है इसलिए इस झील को धार्मिक माना जाता है। पुराने समय में, बौद्ध भिक्षु भविष्य के पूर्वानुमान के लिए झील के पानी के रंग का अध्ययन करते थे।पर्यटक झील के पास ही रंगीन याक और खच्चरों की सवारी का आनन्द ले सकते है।

बाबा मंदिर (Baba Mandir) - बाबा मंदिर छांगु झील के समीप ही है। यह मंदिर बाबा हरभजन सिंह को समर्पित है जो एक भारतीय सैनिक थे। बाबा हरभजन सिंह ने वर्ष 1968 में सिक्किम राज्य में अपना अत्याधिक योगदान दिया जब सिक्किम बाढ़,भूस्खलन एवं भारी बारिश के रोष में था और जिसके कारण राज्य में हजारों लोग मारे गए थे। पीडितों की मदद करते हुए पहाड़ों से फिसलकर उनकी मृत्यु हो गई। इसी स्थान पर उनकी समाधि बनाई गई क्योंकि उनका मृत शरीर यही पाया गया था।

मैं सब जानता हूँ, यही सोच इंसान को कुएँ का मेढ़क बना देता है।–चाणक्य

एम.जी. मार्ग (M.G. Marg) - एम.जी. मार्ग गैंगटोक शहर का केंद्र है यहाँ ओपन मॉल, चमकदार दुकानों, होटल एवं रेस्ट्रेंट की लंबी लाइनें है जहाँ स्थानीय एवं पर्यटक दोनों टहल सकते है या रास्ते के दोनों तरफ रखे बेंचों पर बैठकर आराम कर सकते है।यह केवल पैदल यात्री क्षेत्र है और वाहनों को सड़क के लगभग एक कि.मी.के इस खंड में आने की अनुमति नहीं है।यहीं पर आप शॉपिंग कर सकते है और सिक्किम की यादगार वस्तुएँ भी खरीद सकते हैं।

उत्तर सिक्किम (North Sikkim) उत्तर सिक्किम में यों तो कई दर्शनीय स्थल हैं परन्तु प्रमुख स्थान है-

कंचनजंगा राष्ट्रीय उद्‍यान (Kanchenzonga National Park) - कंचनजंगा राष्ट्रीय उद्‍यान एवं जीवमंडल रिजर्व जुलाई 2016 में यूनेस्को की विश्व विरासत स्थल (World Heritage site) सूची में लिखा गया । इस पार्क को अपना नाम कंचनजंगा पर्वतों से मिला है और इस पार्क का कुल क्षेत्रफल 849.5 कि.मी वर्ग है । यहाँ घाटियों, झीलों एवं ग्लेशियरों की एक अनोखी विविधता शामिल है। यहा विभिन्न प्रकार की वनस्पतियाँ जैसे- अल्पाइन घास, झाड़ियाँ और कई औषधि पौधें भी शामिल है। कस्तूरी हिरण, हिम तेंदुए, हिमालयी तह आदि जैसे कई जानवर है। काला चीता मुख्य आकर्षण है। पार्क में करीब 550 पक्षियों की प्रजातियाँ भी पाई जाती है। यहाँ पर ट्रेंकिंग की व्यवस्था भी है।

युमथांग घाटी (Yumthang Valley) - यह गैंगटोक से १४० कि.मी. दूर है। फूलों की घाटी के रूप में प्रसिद्ध यह एक दुर्लभ और अनोखी घाटी है। यही पर शिंग्बा रोडोड़ेंड्रन अभयारण्य स्थित है।यह घाटी वनस्पतियों और जीवों का एक शानदार मिश्रण

जिस देश में अपनी भाषा और साहित्य का गौरव का अनुभव नहीं वह देश उन्नत नहीं कर सकता।

है।अद्‌वितीय जंगली फूल जैसे रोडोडेंड्रन वसंत में पूरे घाटी को आवरणित करती है।

गुरूदोंगमार झील (Gurudongmar Lake) - यह झील गैंगटोक से 190 कि.मी की दूरी पर है । 17,800 फीट की ऊँचाई पर स्थित यह झील भारत की ही नही बल्कि पूरे विश्व के १५ सबसे ऊँचे झीलों में से है। इल झील को बौद्ध एवं हिंदू दोनों ही पवित्र मानते है। झील का नाम गुरू दोंगमार के नाम पर है,जो तिब्बती बौद्ध धर्म के संस्थापक है। इस झील के समीप ही एक सर्व धर्म स्थल है जो सभी धर्मों के लिए पूजा की एक लोकप्रिय जगह है।

पश्चिम सिक्किम(West Sikkim)- पश्चिम सिक्किमके मुख्य दर्शनीय स्थलों में है-

पीमायंग्स्ते मठ (Pemayangtse Monastery) - यह बौद्ध मठ पेलिंग नामक छोटे से शहर की समीप है और गैंगटोक से 140 कि.मी (साढे चार घंटे) दूर है। यह सिक्किम के सबसे पुराने और प्रमुख मठों में से एक है।यह मठ बौद्ध धार्मिक तीर्थ यात्रा परिपथ का हिस्सा है।

रबदेन्तसे खंडहर (Rabdentse Ruins) - यह पेलिंग के रास्ते पर पीमायंग्स्ते मठ से 2 कि.मी. दूर है। यह इतिहास प्रेमियों के लिए महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह एक पुरातात्विक स्थल है जो सिक्किम की महिमा की कहानी बताती है। 1814 ई. तक यह सिक्किम की दूसरी राजधानी थी। बाद में 18वीं शताब्दी में नेपाली आक्रमण पश्चात्‌ मठ को नष्ट कर इसे खंडहर में बदल दिया गया।

टेंज़िंग हिलरी स्मारक पार्क (Tenzing Hillary Memorial Park) - यह स्मारक पार्क पेलिंग से डेढ़ घंटे घंटे की दूर पर है। यह स्मारक पार्क एवेरेस्ट पर्वत(Mt. Everest) पर चढ़ाई करने वाले पहले दो आरोहक एडमंड हिलरी और टेंजिंग नोर्गे के समर्पित किया गया। पार्क में दोनों की बड़ी बड़ी प्रतिमाएँ है।

दरिद्रता सब पापों की जननी है और लोभ उसकी सबसे बड़ी संतान।–जयशंकर प्रसाद

दक्षिण सिक्किम (South Sikkim) - दक्षिण सिक्किम के तीन प्रमुख पर्यटन स्थल है-

चार धाम या सिद्धेश्वर धाम (Char Dham) - यह गैंगटोक से साढ़े तीन घंटे दूर नामची नामक छोटे से नगर में सोलोफोक पहाड़ी पर स्थित है।गैंगटोक से नामची के मार्ग में आप प्रसिद्ध Temi चाय उद्यान से होकर गुजरते है जो सिक्किम में एकमात्र बेहतरीन गुणवत्ता वाले चाय उत्पादन का उद्यान है। चार धाम राज्य के धार्मिक, पारिस्थितिकी और ग्राम पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए सिक्किम सरकार द्वारा विकसित एक विशाल तीर्थ सह सांस्कृतिक परिसर है।इस परिसर पर ५६ करोड़ रूपए खर्च किए गए हैं जो २९ हेक्टेयर क्षेत्र में सोलोफोक पहाड़ी की चोटी पर फैला हुआ है। मंदिर के मुख्य परिसर में प्रवेश करते ही जो सबसे पहले ध्यान आकर्षक करती है वह है आसन मे बैठे भगवान शिव की विशालकाय प्रतिमा। आप परिसर में कहीं भी हो आपको यह प्रतिमा दिखाई देती रहेगी। मुख्यमंदिर की ऊँचाई 108 फुट है और इसके ऊपर भगवान शिव की विशाल प्रतिमा है जो 87 फुट है। मंदिर के भीतर एक बड़ा हॉल है जिसमें कई दीवार भित्ति चित्र है जो शिव की कहानी और उनके विवाह का चित्रण करता है। इस मंदिर के चारों ओर बारह ज्योतिर्लिंग की प्रतिकृतियाँ है। यहा भारत के चार धामों की प्रतिकृतियाँ भी बनाई हुई है- बद्रीनाथ धाम, जगन्नाथ धाम, द्वारका धाम और रामेश्वर धाम। इस मंदिर की एक पौराणिक कथा भी है। कहा जाता है कि महाभारत के युद्ध के दौरान अर्जुन इस स्थान पर आये और भगवान शिव की पूजा की जिससे पांडव युद्ध में विजयी हुए।

शिरडी साई मंदिर (Shirdi Sai Mandir) - साई बाबा का यह सुनहरे रंग का मंदिर वास्तुकला का एक अनोखा प्रदर्शन है। यह दो मंजिलों की इमारत है जिसमें साई बाबा की एक संगमरमर की मूर्ति तथा एक विशाल प्रार्थना कक्ष है। यह भी नामची में ही है।

हिंदी भारतीय संस्कृति की आत्मा है।

सम्द्रुप्तसे(Samdruptse) - सम्द्रुप्तसे मठ नामची से 5 कि.मी दूर सम्द्रुप्तसे पहाड़ी के ऊपर स्थित है। सम्द्रुप्तसे पहाड़ी को इच्छा पूर्ति पहाड़ी भी कहा जाता है जिसकी ऊचाई 7,000 फीट है। यह महाकाव्य पहाड़ी सिक्किम के संरक्षक संत, गुरू पद्मसंभवा की एक 135 फुट ऊँची विशाल स्वर्ण रंग की मूर्ति से अलंकृत है। मठ की आधारशिला परपावन दलाई लामा द्वारा ९० के दशक की अंत में रखी गई। इस वास्तुकला के चमत्कार को खड़ा करने के लिए तीन वर्ष से भी अधिक समय और 1,000 से ज्यादा मजदूरों एवं कई कुशल और अनुभवी मूर्तिकारों और वास्तुकारों ने कड़ी मेहनत की।

रावंग्ला का बुद्ध पार्क (Buddha Park of Ravangla) - यह सम्द्रुप्तसे से 45 मिनट दूर है। इसे 2006 में भगवान बुद्ध की 2550 वीं जयंती पर निर्मित किया गया। इस आलीशान पारिस्थितिकी पार्क में शाक्यमुनि बुद्ध की एक 130 फीट ऊँची मूर्ति है जो इसका केन्द्र स्थान है। इस प्रतिमा को १४वीं दलाई लामा द्वारा 2013 में पवित्र किया गया था। राबोंग गोम्पा के धार्मिक परिसर को इस पार्क निर्माण स्थान के रूप में चुना गया और निर्माण में ३५ करोड़ खर्च हुए। यहाँ प्रवेश शुल्क ५०रूपए प्रतिव्यक्ति है।बुद्ध की मूर्ति के करीब पहुँचने के लिए सीढियों से नीचे उतर कर पार्क के उद्यानों से होकर जाना पड़ता है। बुद्ध की विशाल प्रतिमा के भीतर जो मठ है वहाँ की दीवारों पर भगवान गौतम बुद्ध के जीवन की और बौद्ध धर्म की शानदार कहानी चित्रकारी के माध्यम से दर्शायी गई है। साथ ही मठ के भीतर बुद्ध की लघु मूर्तियाँ और कई विभिन्न आकार के पात्रों का विशाल संग्रह है।

एक ईमानदार व्यक्ति न तो प्रकाश से डरता है और न अंधकार से।–थॉमस फूलर

जंक फुड कितना नुकसान दायक है

डी.ए. ललिता
कार्यालय अधीक्षक

पहले हम जंक फुड किसे कहते हैं - जिस फुड का कोई प्रयोजन नहीं है- अनुपयोगी है- जिसमें केवल कैलोरी(Calories) है - कोई प्रोटीन या पौष्टिक तत्व नहीं है- वह जंक फुड है। सभी को ज्ञात है कि जंक फुड कितना नुकसान दायक है, फिर भी सबको यह खाने का मन करता है और खाना शुरू करते हैं तो खाते ही जाते है।

आहार विशेषज्ञ स्टीव लिदरली के अनुसार इसके दो कारण है-

जंक फुड का Oro sensation- यानि की खाते ही जीभ पर उसका असर क्या होता है- वह बहुत अच्छा है। बहुत सी आहार कंपनियाँ इस पर अनुसंधान करके अपने फास्ट फुड बाजार में लाते हैं। जैसे आलू चिप्स के कुरकुरे और इसे स्वादिष्ट बनाने के लिये इसमें सही मात्रा में नमक, शक्कर और तेल का सही मिश्रण- उसे रूचिदायक बनाता है- उसे खाते ही-इसे बार-बार खाने की इच्छा होती है और ये मुँह में बहुत जल्दी पिघलने के कारण मस्तिष्क को पेट नहीं भरने का संदेश जाता है। इसी वजह से हम खाते ही रहते हैं।

और एक कारण है तनाव- जब हम तनावग्रस्त होते हैं - हमारा मस्तिष्क कुछ रसायन जैसे opiates & neuropeptides को छोड़ता है जिससे चटपटी सी जो शक्कर-तेल आदि से भरा कुछ खाने को मन करता है।

एक और कारण है- आज की जीवन शैली -जब मैं छोटी थी तब शाम का Snacks- सुबह की बची हुई रोटी या कोई सब्जी या सलाद था। लेकिन मेरे बच्चों का Snacks पास में मिलने वाली पानी पूरी, मसाला पुरी आदि है।वजह है मैं मेरी व्यस्त कार्यप्रणाली के कारण बच्चों के लिए स्वस्थ, ताजा एवं स्वादिष्ट खाना नहीं बना पाती हूँ और जंक फुड आसानी से हर जगह उपलब्ध है।

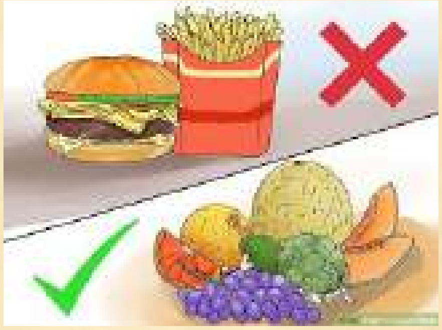
अब हम इससे होने वाले नुकसान के बारे में जानेंगे-

- जंक फुड टाइप-२ मधुमेह का कारण बनता है-क्योंकि जंक फुड में रेशा(fibre) नहीं रहता और रिफाइंड शक्कर ज्यादा रहता है- इससे शरीर में शर्करा(sugar) का स्तर बढ़ जाता है। इससे इन्सुलिन उत्पादन पर

हम सभी भारतवासियों का यह कर्तव्य है कि हिंदी को अपनी भाषा के रूप में अपनाएँ।

अधिक दवाब पड़ता है। यदि मधुमेह है तो शर्करा स्तर बहुत ज्यादा बढ़ जाता है

- पाचन क्रिया में भी समस्या हो सकती है। जंक फुड बहुत मसालेदार होने के कारण आँतों में ज्यादा अम्लस्त्राव होता है-इससे GERD- Gastro Oesophagal Reflux Disorder, Peptic ulcer होता है। रेशा(fibre) नहीं होने का कारण IBS-Irritable Bowel Syndrome हो सकता है।
- जंक फुड में Calories होता है -विटामिन एवं पोषकतत्व नहीं रहता है। इससे शरीर दुर्बल बनता जाता है और हम थकावट महसूस करते है।
- जंक फुड का असर मस्तिष्क पर भी पड़ता है। प्रयोगों से यह सिद्ध हुआ है कि एक हफ्ते तक जंक फुड खाने से स्मरण शक्ति में कमी पाई जाती है और नये विचार सीखने की क्षमता में भी कमी होती है। इसका कारण है जंक फुड में जो खराब चर्बी है वह मस्तिष्क में रहने वाली अच्छी चर्बी की जगह लेने लगता है।
- जंक फुड से हृदयाघात हो सकता है। जंक फुड में transfat, bad cholestrol ज्यादा रहने के कारण रक्तवाहिका plague में यानि कि fat layer जमने लगता है। इससे रक्तचाप बढ़ता है। हृदयाघात हो सकता है। मोटापा बढ़ जाता है। यह भी हृदयाघात का एक कारण बनता है।



- जंक फुड में रिफाइन्ड नमक ज्यादा होने के कारण शरीर का sodium-potassium संतुलन बिगड़ जाता है। इससे गुर्दों पर असर पड़ता है। रक्तचाप बढ़ सकता है। जंक फुड़ में विषैले पदार्थ अधिक होने के कारण इनको फिल्टर करने का अधिक बोझ गुर्दो पर पड़ता है जिससे गुर्दे खराब होने के अवसर बढ़ जाते है।
- जंक फुड में ज्यादा transfat होने के कारण यकृत(liver) पर भी बुरा असर पड़ता है। कैंसर होने की संभावना भी बढ़ जाती है।
- इन सब वजहों से हमें अपने आहार में जंक फुड को शामिल नहीं करना चाहिए। एक उपाय यह है कि घर में जंक फुड रखना ही नहीं चाहिए। जंक फुड नहीं रहेगा तो खाने की नौबत नहीं होगी और घर में हर समय फल, सलाद जैसे स्वास्थ्यवर्द्धक आहार तैयार रखें ताकि कुछ खाने की इच्छा हो तो खा सकें।
- हमारी जिंदगी को तंदुरूस्त रखने के लिए मन और शरीर दोनों को तंदुरस्त रखना जरूरी है-'A Healthy mind in a Healthy body' । इसलिए जंक फुड को हमारी जिंदगी से दूर रखना उत्तम स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है।

कार्य आपको मतलब और उद्देश्य देता है और जीवन इसके बीना खाली है।–स्टीफन हाकिंग

भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल भाषाएँ-

1. असमिया	9. तमिल	17. मलायलम
2. उड़िया	10. तेलुगू	18. मैथिली
3. कन्नड़	11. नेपाली	19. संथाली
4. कश्मीरी	12. पंजाबी	20. संस्कृत
5. कोंकणी	13. बांग्ला	21. सिंधी
6. उर्दू	14. बोड़ो	22. हिंदी
7. गुजराती	15. मणिपुरी	
8. डोगरी	16. मराठी	

भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची भारत की भाषाओं से संबंधित है। इस अनुसूची में 22 भारतीय भाषाओं को शामिल किया गया है। इनमें से 14 भाषाओं को संविधान में शामिल किया गया था। २१वाँ संशोधन द्वारा सन् 1976 में, सिन्धी भाषा को अनुसूची में जोड़ा गया। 71वाँ संशोधन द्वारा कोंकणी, मणिपुरी और नेपाली भाषा को 1992 में जोड़ा गया। ९२वाँ संशोधन द्वारा 2004 में बोड़ो, डोगरी, मैथली और संथाली भाषा शामिल किए गए। इस अनुसूची में हिंदी को अन्य भाषाओं के समान ही दर्जा दिया गया है।

हिंदी हमें अपनी धरती एवं संस्कृति से जोड़ती है।

उप-क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूरः एक नजर में

स्थापना : 27.09.2012

पता :
१ मंजिल, ई.एस.आई. डिस्पेंसरी भवन,
बड़े मकान एक्सटेंशन,
एन.आर.मोहल्ला, बेंगलोर-मैसूर रोड़
मैसूर-570007
दूरभाषा 0821-2490173 2490179
ई मेल dir-mysore@esic.in

नियोजकों की संख्या (01.01.2018) : 5840
बीमाकृत व्यक्तियों की संख्या : 239489
व्याप्त जिले: मैसूर, मंड्या, चमराजनगर, हसन, मडिकेरी, चिक्कमगलूर

अधीनस्थ शाखा कार्यालय
शाखा कार्यालय,
डी.आर.मोहल्ला,
ई.एस.आई.डिस्पेंसरी बिल्डिंग
कृष्णविलास रोड, मैसूर-570024
दूरभाष 0821-2421755

शाखा कार्यालय
सुभाषनगर,
बड़े मकान एक्सटेंशन,
बेंगलोर-मैसूर रोड़, मैसूर-570007
दूरभाष 0821-2492075

मुझे लगता है कि शौचालय मंदिरों से ज्यादा महत्त्वपूर्ण है।–नरेन्द्र मोदी

उप-क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूर: एक नजर में

शाखा कार्यालय
नंजनगुड़,
मैसूर-ऊटी रोड़, सुजातापुरम,
नंजनगुड़-571301
दूरभाष 08221-226310

शाखा कार्यालय
प्लॉट सं. 38-39, बी.
कथीहल्ली ईन्डसट्रीयल एरिया,
अरसीकेरे रोड,हसन-573201
दूरभाष 08172-240624

मैसूरू में 100 बिस्तरों वाला एक क.रा.बी.नि. अस्पताल है जिसके नये भवन का निर्माण लगभग पूरा चुका है।

पता:
क.रा.बी.नि अस्पताल,
के.आर.एस. रोड,
गोकुलम, 3 स्टेज,
मैसूर-570002
फोन नं 0821-2512473

राष्ट्रीय अस्मिता और आत्मगौरव के लिए राजभाषा हिंदी के दैनंदिन जीवन में व्यवहार में लाएँ।

क्र.सं.	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी का नाम	पता	दूरभाष
1.	मंडया	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, नं.1276,जेनरल हौस्पीटल रोड, अशोक नगर, मंडया	08232-224990
2.	बेलागोला	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, नं.22/1, के.आर.एस. रोड, बेलागोला	08236-257258
3.	वृन्दावन(मैसूरू)	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, नं.78, 4वीं क्रॉस, 7वीं मेन,1स्टेज, वृन्दावन एक्सटेंशन, मैसूरू-570020	0821-2410296
4.	एन.आर. मोहल्ला(मैसूरू)	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, बड़ेमकान एरिया, एन.आर. मोहल्ला, मैसूरू-570007	0821-2490569
5.	हुंसूर	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, नं.3617, कोर्ट रोड, हुंसूर-571105	
6.	मैसूर सेंट्रल	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, कृष्ण विलास रोड, मैसूरू-570023	0821-2422253
7.	मैसूर दक्षिण	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, नं.16091, जे.सी.एम.बी. एक्सटेंशन, पी एन्ड टी बॉल्क, आदिचुनचुनगिरी रोड,कुवेम्पुनगर मैसूरू-570020	0821-2340176
8.	वी.वी.पुरम(मैसूरू)	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, 83ए, ८वीं मेन रोड, विनायका नगर, मैसूरू-570012	0821-2512089
9.	नंजनगुड	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, कॉमप्लेक्स, सुजाता पुरम, एपोलो सर्कल के पास, नंजनगुड-571302	0821-226318
10.	टी. नरसीपुरा	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, सरकारी सिल्क फिलेचर फेक्टरी प्रेमिसेस, टी. नरसीपुरा	0827-261350
11.	बेलवाड़ी	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी, ग्राम बेलवाड़ी, तालुक मैसूरू	0821-2402473
12.	हसन	ई.एस.आई.डिस्पेंसरी,बी. कातेहली. बी.एम रोड, हसन-573201	

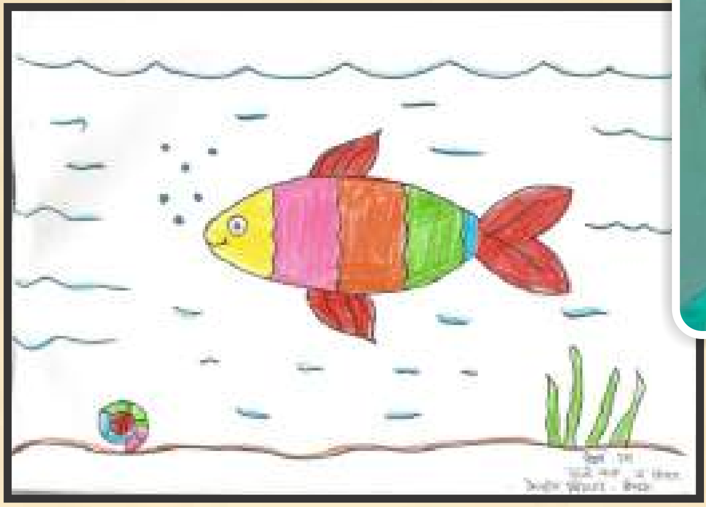
उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूर में अवकाश गृह की सुविधा उपलब्ध है। अवकाश गृह ई.एस.आई.अस्पताल के सामने अवस्थित है। कमरों का आरक्षण उचित माध्यम द्वारा आवेदन प्राप्त होने पर नियमानुसार उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूर द्वारा किया जाता है।

सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक(रा.भा.प्र.)

बच्चों का कोना

तन्वी लाल, कक्षा 6
सुपुत्री श्री सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक (रा.भा.प्र.)

तरूष लाल, कक्षा 2
सुपुत्र श्री सुभाष चन्द्र लाल
उप निदेशक (रा.भा.प्र.)



प्रेक्षा.एम, कक्षा 1
के.वि.मैसुरु
सुपुत्री श्रीमती वीराश्री एच.के.

मयूर.एम, कक्षा 6
के.वि.मैसुरु
सुपुत्र श्रीमती शोभा आ

काव्या.एन, कक्षा 3
के.वि.मैसुरु
सुपुत्री श्रीमती वाणी सी.एस.

चुटकुले

डॉक्टर - आपके तीन दांत कैसे टूट गए ?
मरीज - पत्नी ने कड़क रोटी बनाई थी।
डॉक्टर -तो खाने से मना कर देते !पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
मरीज - जी, वही तो किया था......!!

पापोरी चक्रवर्ती
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

तीसरी क्लास का बच्चा (टीचर से) -
मैडम मैं आपको कैसा लगता हूँ
मैडम - सो स्वीट
बच्चा - तो मैं अपने मम्मी पापा को कब भेजूं आपके घर ??
मैडम -क्यों ??
बच्चा -बात आगे बढ़ाने के लिए.........
मैडम - ये क्या बकवास है ??
बच्चा - ट्युशन के लिए..........

क्या मैडम आप भी ना.....कसम से व्हाट्सएप पढ़ पढ़ कर बिगड़ गए हो.............

भिखारी ने घर में आवाज लगाई !
भिखारी : माई कुछ दे दे!!!
अंदर से एक महिला चिल्लाते हुए निकली
महिला : दिखते तो हट्टे-कट्टे हो, भीख मांगते शर्म नहीं आती।
भिखारी : बहन जी, आप भी तो दीपिका पादुकोण और कटरीना कैफ से भी काफी सुंदर दिखती हो लेकिन गृहणीं बन के रह गयीं हैं।
महिला : रूक, पिज्जा मंगवाती हूँ तेरे लिए..........जाना मत।

बच्चा - पापा आपने मम्मी में ऐसा क्या देखा जो शादी कर ली ?

पापा - उसके गाल का छोटा सा तिल.......

बच्चा - इतनी छोटी सी चीज के लिए इतनी बड़ी मुसीबत मोल ले ली !!! कमाल है...........

पत्नी से लड़ाई करके पति घर से चला गया।

रात को उसने बाहर से फोन किया और बोला खाने में क्या बना है

पत्नी - जहर !

पति - मैं देर से आऊंगा, तुम खाकर सो जाना और हां,

लड़ाई होती रहती है, तुम भूखी मत सोना !........

पापा (गुस्से में) - एक काम नहीं होता तुमसे, तुमको “धनिया का पत्ता” लाने बोला था तो तुम “पुदीना”ले आये हो। तुमको धनिया और पुदीना में फ़र्क पता नहीं चलता।

तुम जैसे बेवकूफ को घर में रखने से अच्छा है कि तुम घर से निकल जाओ।

बच्चा - साथ ही चलते हैं घर से...??

पापा - क्यों??

बच्चा -क्योंकि.............

माँ कह रही है कि ये मेथी है। मैं सब जानता हूँ, यही सोच इंसान को कुएँ का मेढ़क बना देता है।- चाणक्य

उप क्षेत्रीय कार्यालय, क.रा.बी.नि. मैसूरु में राजभाषा पखवाड़ा-2017 एवं हिंदी दिवस समारोह का आयोजन

उप क्षेत्रीय कार्यालय, मैसूरु में दिनांक 01.09.2017 से 15.09.2017 तक राजभाषा पखवाड़ा मनाया गया तथा पखवाड़े का समापन करते हुए दिनांक 15.09.2017 को हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। व्यापक प्रचार-प्रसार एवं सार्वजनिक सूचना के लिए कार्यालय के मुख्य द्वार पर 'हिंदी पखवाड़ा 2017' का बैनर लगाया गया।

मुख्यालय के निर्देशानुसार निम्नलिखित चार हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें हमारे उप क्षेत्रीय कार्यालय के सभी कर्मचारियों नें बढ़ चढ़कर भाग लिया।

1.	राजभाषा प्रश्नोत्तर प्रतियोगिता	06.09.2017
2.	हिंदी टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता	08.09.2017
3.	हिंदी निबंध प्रतियोगिता	11.09.2017
4.	हिंदी वाक् प्रतियोगिता	14.09.2017

दिनांक 15.09.2017 को श्री सत्यनारायण मणिकरा, निदेशक की अध्यक्षता में हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के प्रारंभ में श्री. सत्यनारायण मणिकरा, निदेशक एवं अध्यक्ष, श्री.एम.दोरय, उप निदेशक एवं श्री.सुभाष चन्द्र लाल, उप निदेशक (राजभाषा प्रभारी) को मंच पर आमंत्रित किया गया। उसके पश्चात् सुश्री. पापोरी चक्रवर्ती, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए ईश्वर वंदना की तथा सभी मंचासीन अधिकारियों ने पंचदीप प्रज्ज्वलित कर समारोह का शुभांरभ किया। श्रीमती डी.ए. ललिता, कार्यालय अधीक्षक द्वारा मंचासीन अधिकारियों का स्वागत पुष्पगुच्छ एवं फल भेंट कर किया गया।
हिंदी हमें अपनी धरती एवं संस्कृति से जोड़ती है।
मुख्यालय से हिंदी दिवस के अवसर पर प्राप्त महानिदेशक का संदेश निदेशक महोदय ने पढ़ कर सुनाया।

तत्पश्चात् उपस्थित अधिकारियों ने हिंदी के कामकाज एवं उसके प्रचार-प्रसार पर अपने विचार व्यक्त किये। श्री सुभाष चन्द्र लाल, उप निदेशक एवं राजभाषा प्रभारी ने कहा कि किसी भी देश की सांस्कृतिक एवं आर्थिक समृद्धता का परिचय उस देश की भाषा की समृद्धि से होता है। देश की एकता को एक सूत्र में बाँधने के लिए महात्मा गांधी ने आजादी से पहले ही हिंदी की महत्ता को समझ लिया था। अतः दक्षिण भारतीय राज्यों को देश की मुख्य धारा में लाने के लिए सन् 1918 में मद्रास में दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा की स्थापना की जो आज भी दक्षिण भारत में हिंदी के प्रचार-प्रसार को बढ़ावा दे रही है। हमारे देश से अंग्रेज तो चले गये पर अंग्रेजी नहीं गयी। उन्होंने कहा कि हमें अंग्रेजी के ऊपर हिंदी का वर्चस्व कायम करना है तथा लोगों से अपील की कि हमें हिंदी में काम करने के संवैधानिक एवं नैतिक दायित्व को निभाना है।

सिटीजन 05

हिंदी में काम करना सरल

मैसूरु. कर्मचारी राज्य बीमा निगम के उप क्षेत्रीय कार्यालय में हिंदी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में वक्ताओं ने कहा कि हिंदी में काम करना काफी सरल है। मुख्य अतिथि सुभाष चंद लाल ने कहा कि किसी भी देश की सांस्कृतिक और आर्थिक समृद्धता का परिचय उस देश की भाषा की समृद्धि से होता है। उन्होंने कहा कि हमें अंग्रेजी के ऊपर हिंदी का वर्चस्व कायम करना है। उन्होंने लोगों से हिंदी में काम करने के संवैधानिक और नैतिक दायित्व को निभाने की अपील की। उपनिदेशक एम दोरई ने कहा कि राजभाषा हिंदी काफी सरल और सहज है। हमें हिंदी में काम कर राजभाषा और राष्ट्र को सम्मान देना चाहिए। कार्यक्रम के अध्यक्ष व निदेशक सत्यनारायण मणिकरा ने कहा कि हिंदी लोगों को आपस में जोड़ने का सशक्त माध्यम है। हिंदी को बढ़ावा देने में प्रिंट और विजुअल मीडिया का बड़ा योगदान है। उन्होंने हिंदी के प्रयोग को न केवल कार्यालय में अपितु सभी क्षेत्रों में बढ़ावा देने पर जोर दिया। इस मौके पर हिंदी पखवाड़े के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत भी किया गया। संचालन हिंदी अनुवादक पापोरी चक्रवर्ती ने किया।

राजस्थान पत्रिका दिनांक १९.०९.२०१७

श्री.एम दोरय, उप निदेशक ने बताया कि हिंदी में काम करना सहज एवं सरल है। इस कार्यालय में हिंदी में कामकाज की शुरुआत छोटे-छोटे शब्दों/वाक्यों से कर सकते है। यदि कोई कठिनाई हो तो हिंदी अनुवादक तथा राजभाषा प्रभारी की मदद ले सकते है। हमें हिंदी में काम करके हिंदी को तथा अपने राष्ट्र को सम्मान देना चाहिए।

अधिकारियों के वक्तव्यों के बाद राजभाषा पखवाड़ा 2017 के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया।

अपने अध्यक्षीय भाषण में निदेशक महोदय ने कहा कि हिंदी लोगों को आपस में जोड़ने का एक सशक्त माध्यम है। हिंदी को बढ़ावा देने में प्रिंट एवं वीज़्युअल मीडिया का बहुत बड़ा हाथ है। दक्षिण भारतीय राज्यों

में भी हिंदी अच्छी तरह बोली एवं समझी जाती है। यहाँ हिंदी धारावाहिक एवं बॉलीवड के गाने अति लोकप्रिय हैं। यह लोगों का हिंदी के प्रति प्रेम को दर्शाता है। अतः थोड़ी कोशिश करके हम कार्यालयों में भी हिंदी के कामकाज को बढ़ावा दे सकते हैं। दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा का भी योगदान सराहनीय है। उन्होंने हिंदी के प्रयोग को न केवल कार्यालय में अपितु सभी क्षेत्रों में बढ़ावा देने पर जोर दिया।

कार्यक्रम के अंतिम पड़ाव में कुछ अधिकारियों/कर्मचारियों ने मनोरंजन कार्यक्रम प्रस्तुत किये।

अंत में सुश्री पापोरी चक्रवर्ती, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया तथा उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का आभार प्रकट किया जिन्होंने इस कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग प्रदान किया।

राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए स्थापित जाँच बिन्दु

सरकार की राजभाषा नीति को सुचारू रूप से कार्यान्वित करने के लिए प्रत्येक कार्यालय में प्रति वर्ष अप्रैल माह में निम्नलिखित जाँच बिंदु निर्धारित किए जाते है, जिनका अनुपालन किया जाना अपेक्षित हैं :-

क्र.सं.	जाँच बिंदु की मदें	उत्तरदायी
1.	फार्मों, नियम पुस्तकों और मुद्रित होने वाली सामग्री का मुद्रण ।	सामान्य शाखा के अधिकारी / संबंधित शाखाधिकारी
2.	कंप्यूटरों तथा अन्य यांत्रिक उपकरणों की खरीद ।	सामान्य शाखा के अधिकारी / खरीद अधिकारी
3.	राजाभाषआ अधिनियम की धारा ३(३) के अन्तर्गत आने वाले कागजात जैसे-सामान्य आदेश,ज्ञापन, परिपत्र आदि द्विभाषी रूप में जारी करना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
4.	क तथा ख क्षेत्रों को भेजे जाने वाले पत्रादि हिंदी में प्रेषित करना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
5.	लिफाफों पर पते हिंदी में लिखना।	प्रेषण शाखा के अधिकारी/ सभी शाखाएँ
6.	रबड़ की मोहरों, नाम पट्ट, सूचना पट्ट, संकेत पट्ट आदि द्विभाषी बनाना।	सामान्य शाखा के अधिकारी / संबंधित शाखाधिकारी
7.	सेवा पुस्तिकाओं में प्रविष्टियाँ हिंदी में करना।	प्रशासन शाखा के अधिकारी / लेखाधिकारी
8.	हिंदी में प्राप्त पत्रादि का उत्तर हिंदी में देना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
9.	संपूर्ण कार्य हिंदी में करने के लिए विनिर्दिष्ट शाखाओं में अनुपालन।	विनिर्दिष्ट शाखाओं के अधिकारी
10.	साइक्लोस्टाइलिंग डुप्लो स्तर पर	अनुमति प्रदान / हस्ताक्षर करने वाले अधिकारी

IP
VIP

ESIC-2.0
Chinta Se Mukti

भारतीय कामगारों को सुरक्षा प्रदान करने के 66 वर्ष

सामाजिक सुरक्षा तंत्र के अंतर्गत कार्यबल की संख्या में बढ़ोतरी

- बीमाकृत व्यक्तियों/परिवार इकाइयों की संख्या बढ़कर 3.19 करोड़ हुई।
- व्याप्त किए गए नियोक्ताओं की संख्या 8.98 लाख हुई।
- लाभार्थियों की संख्या 12.40 करोड़ तक पहुंची।
- वेतन की उच्चतम सीमा बढ़ाकर रु. 21,000 की गई।

दिनांक 31.03.2017 के अनुसार