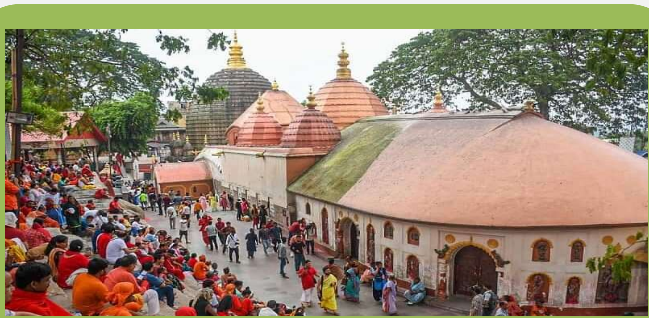
पूर्वोत्तर सीमा रेल दर्पण

अंक - 9 (जुलाई-दिसंबर,2023)

असम की संस्कृति



पूर्वोत्तर सीमा रेल दर्पण - पूर्वोत्तर सीमा रेल, मुख्यालय मालीगांव की ई-पत्रिका

पूर्वोत्तर सीमा रेल दर्पण

मुख्य संरक्षक
श्री चेतन कुमार श्रीवास्तव
महाप्रबंधक

संरक्षक
श्री वीर भद्र विश्वकर्मा
अपर महाप्रबंधक

प्रधान संपादक
श्री संदीप कुमार
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं प्रधान मुख्य बिजली इंजीनियर

मुख्य संपादक
विक्रम सिंह
उप महाप्रबंधक (राजभाषा)

कार्यकारी संपादक
श्रीमती मधुमिता चक्रवर्ती
वरिष्ठ अनुवादक
श्री कृष्ण प्रसाद गुप्ता
वरिष्ठ अनुवादक
मुख्यालय, मालीगांव

संपर्क
महाप्रबंधक (राजभाषा)
मुख्यालय, मालीगांव,
गुवाहाटी -11

अनुक्रमणिका

अंक परिचय	--- --- --- --- --- ---	1
प्रमुख गतिविधियाँ	--	2-13
माँ कामाख्या (दोहे)	विनय कुमार, वरिष्ठ व्याख्याता, पर्यवेक्षक प्रशिक्षण केंद्र न्यू बंगाईगांव	14
"असफलता: सफलता की कुंजी"	राकेश रमन, कार्यालय अधीक्षक,कटिहार	15-18
लेमन टी (कहानी)	पंकज कुमार सिंह, अभियांत्रिकी विभाग,कटिहार मंडल	19-23
स्वास्थ्य अमृत	कृष्ण प्रसाद गुप्ता, वरिष्ठ अनुवादक, मालीगांव	24-27
"चंद्रयान-3"	सोनू बैठा "सूफियाना", तकनीशियन-I/डिब्रूगढ़ कारखाना	28
"नहीं"	लक्ष्मण शिवहरे, सेवानिवृत्त उप महाप्रबंधक (राजभाषा) पू.सी.रेल, मुख्यालय, मालीगांव	29
जीव	सहदेव सिंह पुरती, उप महाप्रबंधक (राजभाषा), दक्षिण रेलवे	30
गरीबों के सपने, समझों से अपने	शैलेंद्र कपिल, सेवा. निवृ.प्रमुख मुख्य वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर मध्य रेलवे	31
मातृ भाषा और राष्ट्रभाषा	रवीन्द्र कुमार रतन, हाजीपुर	32
अपने हिस्से की धूप	डेजी शर्मा, अध्यापिका, सरला बिरला ज्ञान ज्योति, गुवाहाटी	33
जोखिम रोज उठाता हूँ	कृष्ण कुमार पासवान, ट्रैक मेंटेनर-IV, सीनियर सेक्शन इंजीनियर, रेल पथ, दालकोला	34
मंदिर	स्नेहल देव, जूनियर इंजीनियर, प्रधान मुख्य इंजीनियर कार्यालय	35
रिश्तों की सच्चाई	श्रीमती सीता कुमारी गुप्ता	36
राजभाषा विषय पर विभागीय परीक्षा - उपयोगी प्रश्नोत्तर	राजभाषा विभाग की साभार प्रस्तुति	37-39
गुवाहाटी की सैर	गुवाहाटी के दर्शनीय स्थल	40-42

नोट - पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं।

पूर्वोत्तर सीमा रेल की प्रमुख गतिविधियाँ

पू.सी.रेल ने मणिपुर को बढ़ाया हाथ, आवश्यक सामग्री लेकर पहुंची मालगाड़ी

मणिपुर में मौजूदा कानून एवं व्यवस्था की स्थिति को देखते हुए, राज्य में आवश्यक सामग्रियों की आवाजाही पूरी तरह से ठप हो चुकी है। राज्य सरकार के सहयोग से, पूर्वोत्तर सीमा रेल ने मणिपुर राज्य के खोंगसांग स्टेशन तक आवश्यक सामग्रियों और अन्य खाद्य सामग्रियों को लेकर एक मालगाड़ी का परिचालन शुरू किया। इस प्रकार, संकट के समय में राज्य को आवश्यक सामग्रियों की आपूर्ति की दिशा में पू.सी.रेल अपनी प्रतिबद्धता को पूरा कर रही है।

खोंगसांग स्टेशन पहुंचने पर मालगाड़ी का स्वागत करते मणिपुर के माननीय मुख्यमंत्री श्री एन. बिरेन सिंह

--

"भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है। हिंदी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है।"

----- नरेंद्र मोदी

मुख्यालय में आयोजित हिंदी कार्यशाला

राजभाषा विभाग, पूर्वोत्तर सीमा रेल मुख्यालय, मालीगांव द्वारा विभिन्न विभागों के कर्मियों के लिए लेखा विभाग के सम्मेलन कक्ष में दिनांक 10 जुलाई, 2023 से पांच दिवसीय हिंदी कार्यशाला का का आयोजन किया गया जिसका समापन 14 जुलाई को हुआ। इस कार्यशाला में राजभाषा नियम, अनुपालन के उपाय, हिंदी प्रशिक्षण एवं प्रशिक्षण बाद दी जाने वाली विभिन्न वित्तीय लाभ, कंप्यूटरों पर हिंदी कार्य के लिए सक्रिय करना, कंप्यूटर पर विविध की-बोर्ड के माध्यम से टाइपिंग का कार्य करना, कंप्यूटर में किए जाने वाले अनेकों एप्लीकेशनों में हिंदी का प्रयोग, हिंदी से अंग्रेजी तथा अंग्रेजी से हिंदी में अनुवाद के सरल उपाय, हिंदी प्रशक्षिण की ऑनलाइन एप से परिचय कराना, पत्राचार एवं टिप्पणी में प्रयुक्त वाक्यांशों एवं प्रशासनिक शब्दावलियों इत्यादि से सभी कर्मियों को प्रजेंटेंशन के माध्यम से अवगत कराया गया तथा इसका अभ्यास भी कराया गया।

समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि श्री रविलेश कुमार, मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं प्रधान मुख्य बिजली इंजीनियर ने अपने संबोधन में कहा कि राजभाषा का प्रयोग करना एवं इसका व्यापक प्रचार - प्रसार करना हमारा संवैधानिक दायित्व है। हिंदी कार्यशाला को अधिक रूचिकर एवं समावेशी बनाते हुए इस क्षेत्र में आगे बढ़ना है। इस अवसर पर उन्होंने इस प्रतियोगिता में सफल कर्मचारियों को प्रमाण-पत्र एवं नकद पुरस्कार से सम्मानित किया। हिंदी कार्यशाला समापन समारोह का संचालन उप महाप्रबंधक (राजभाषा) श्री विक्रम सिंह ने किया।

भारतीय सभ्यता की अविरल धारा प्रमुख रुप से हिंदी भाषा से ही जीवंत तथा सुरक्षित रह पाई है।

---- अमित शाह

पू.सी.रेल की न्यू-बंगाईगांव कारखाना को ग्रीनको सिल्वर रेटिंग प्राप्त

पूर्वोत्तर सीमा रेल की कैरेज एंड वैगन कारखाना, न्यू बंगाईगांव ने जुलाई, 2023 में सीआईआई - सोहराबजी गोदरेज ग्रीन बिजनेस सेंटर, भारत द्वारा प्रदत्त ग्रीनको सिल्वर रेटिंग हासिल किया है। न्यू बंगाईगांव कारखाना ग्रीनको सिल्वर रेटिंग प्राप्त करने वाला पू.सी.रेल का पहला कारखाना है। कारखाना ने अपने विभिन्न ग्रीन रेटिंग ऑन-साइट कार्यों को पूरा करके सिल्वर रेटिंग हासिल किया। ग्रीनको भारतीय उद्योग परिसंघ की एक रेटिंग प्रणाली है, जो भारतीय उद्योगों को उनके पर्यावरणीय अनुकूल बनाने में निरंतर सुधार करने की सुविधा प्रदान करती है, जिससे प्राकृतिक और वित्तीय दोनों संसाधनों की बचत हो। मुख्य कारखाना प्रबंधक श्री पार्थ प्रतिम रॉय के मार्गदर्शन में पू.सी.रेल की कैरेज एंड वैगन कारखाना, न्यू बंगाईगांव ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में जबरदस्त कार्य किया है और सभी अधिकारियों के संयुक्त प्रयासों से ग्रीनको सिल्वर रेटिंग हासिल हुआ है।

मोराणहाट स्टेशन पर एफओबी की सुविधा

16 जुलाई, 2023 को भारत सरकार के माननीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस राज्य मंत्री श्री रामेश्वर तेली ने मोराणहाट स्टेशन पर एक नये फुट ओवर ब्रिज (एफओबी) का उद्घाटन किया। श्री जोगेन मोहन, माननीय राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री, असम सरकार, श्री चक्रधर गोगोई, माननीय विधायक/मोराण और तिनसुकिया मंडल के वरिष्ठ रेलवे अधिकारी भी उपस्थित थे।

मोराणहाट स्टेशन पर एक नए फुट ओवर ब्रिज का उद्घाटन करते भारत सराकार में माननीय तात्कालीन पेट्रोलियम (एफओबी) एवं प्राकृतिक गैस राज्य मंत्री श्री रामेश्वर तेली

पूर्वोत्तर सीमा रेलवे 77 वीं स्वतंत्रा दिवस का आयोजन धूमधाम से पालन किया

पूर्वोत्तर सीमा रेल और पूर्वोत्तर सीमा रेल (निर्माण संगठन) ने देश की 77 वीं स्वतंत्रता दिवस धूमधाम से मनाया। यह कार्यक्रम मालीगांव के एनएफआरएसए परिसर में आयोजित किया गया था, जहां पू. सी. रेल के महाप्रबंधक श्री चेतन कुमार श्रीवास्तव ने बड़ी संख्या में रेलकर्मियों और उनके परिवार के सदस्यों की उपस्थिति में राष्ट्रीय ध्वज फहराया। रे.सु.ब. टुकड़ियों, प्रादेशिक सेना, नागरिक सुरक्षा, भारत स्काउट्स एंड गाइड्स और स्कूली बच्चों द्वारा दिये गये एक प्रभावशाली गार्ड ऑफ ऑनर का उन्होंने निरीक्षण भी किया।

69 वीं अखिल भारतीय अंतर रेलवे टेबल टेनिस चैम्पियनशिप (पुरुष और महिला) का समापन
महाप्रबंधक श्री चेतन कुमार श्रीवास्तव ने विजेताओं को किया पुरस्कृत

पूर्वोत्तर सीमा रेल क्रीड़ा संघ (एनएफआरएसए) की मेजबानी में 07 अगस्त से शुरू हुई 69वीं अखिल भारतीय अंतर रेलवे टेबल टेनिस चैंपियनशिप (पुरुष और महिला) 2023 का समापन 11 अगस्त, 2023 को हुआ। समापन समारोह में पू.सी.रेल के महाप्रबंधक श्री चेतन कुमार श्रीवास्तव ने एनएफआरएसए के अध्यक्ष, असम टेबल टेनिस एसोसिएशन के सचिव और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में विजेताओं को पुरस्कार और ट्राफियां प्रदान कीं।

इस टूर्नामेंट में देश भर से भारतीय रेल के विभिन्न जोनों/ पीएसयू से विभिन्न श्रेणियों में कुल मिलाकर 12 पुरुष टीम और 07 महिला टीम से कुल 160 खिलाड़ियों, अंतर्राष्ट्रीय रेफरियों और अधिकारिक कोचों ने भाग लिया।

इस आयोजन को पुरुषों और महिलाओं की टीम चैम्पियनशिप तथा पुरुष और महिला एकल के तहत वर्गीकृत किया गया था। दोनों पुरुष और महिला टीम चैम्पियनशिप में, दक्षिण पूर्व रेलवे चैंपियन बना। आईसीएफ, चेन्नई की वी. कौशिकाने पश्चिम रेलवे की अनुषा कुटुम्बले को हराकर महिला एकल में चैंपियन का खिताब हासिल किया। पुरुष एकल में दक्षिण पूर्व रेलवे के अनिर्बान घोष ने दक्षिण पूर्व रेलवे से ही अपने प्रतिद्वंदी आकाश पाल को हराकर खिताब अपने नाम किया।

पू.सी. रेल ने जीता पीएमआई साउथ एशिया अवार्ड

पूर्वोत्तर सीमा रेल ने "हाथियों को बचाने के लिए इंट्रुशन डिटेक्शन सिस्टम" में अपनी प्रविष्टि के साथ एक ऐतिहासिक पल में माइक्रो प्रोजेक्ट ऑफ द ईयर के लिए पीएमआई साउथ एशिया अवार्ड अपने नाम किया है। 2 सितंबर, 2023 को चेन्नई में आयोजित एक समारोह में पू. सी. रेल को यह पुरस्कार प्राप्त हुआ है। वर्ष 2009 में इसकी स्थापना के बाद जब रेल मंत्रालय के अधीन किसी जोनल रेलवे ने पहली बार यह पुरस्कार जीता है। भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड या बीईएल इसके उपविजेता रहें। वर्ष 2022 में, माइक्रो प्रोजेक्ट पुरस्कार आईबीएम ने प्राप्त किया था। इस प्रतिष्ठित वार्षिक पुरस्कार में हर साल कई प्रतिष्ठित संस्थान अपने नवाचारों का प्रदर्शन करते हुए इसमें भाग लेते हैं। इस क्षेत्र में परियोजना प्रबंधन समुदाय के लिए एक मान्यता के रूप में पीएमआई दक्षिण एशिया पुरस्कार प्रदान किया जाता रहा है।

इंट्रुशन डिटेक्शन सिस्टम (आईडीएस) हाथियों की सुरक्षा और ट्रेन परिचालन में गतिशीलता में सुधार के लिए एक इको सस्टेनेबल सोल्युशन है। यह प्रणाली आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) पर आधारित है और सेंसर के रूप में मौजूदा ऑप्टिकल फाइबर संबंधित स्थानों पर वन्यजीवों की गतिविधियों की जानकारी एकत्र करने के बाद नियंत्रण कार्यालयों, स्टेशन मास्टरों, गेटमैन और लोको पायलटों को सतर्क करने में उपयोगी होगा। यह ट्रैक पर हाथियों की मौजूदगी बताने के लिए डायलिसिस स्कैटरिंग प्रक्रिया के सिद्धांत पर काम करने वाली एकॉस्टिक प्रणाली आधारित फाइबर ऑप्टिक का उपयोग करता है। एआई आधारित सॉफ्टवेयर मुख्य इकाई के दोनों ओर 40 कि.मी. (यानी कुल 80 कि.मी.) तक असामान्य गतिविधियों की निगरानी कर सकता है। इसके अलावा आईडीएस रेलवे ट्रैक पर रेल फ्रैक्चर, अतिक्रमण का पता लगाने और रेलवे ट्रैक के पास अनधिकृत खुदाई, ट्रैक के पास भूस्खलन आदि के कारण होने वाली आपदा से निपटने में भी सचेत करने में हमारी मदद करेगा।

पश्चिम बंगाल में अलीपुरद्वार मंडल के अंतर्गत डुआर्स क्षेत्र के चालसा-हासीमारा सेक्शन और असम में लामडिंग मंडल के अधीन लंका - हवाईपुर सेक्शन में पू. सी. रेल द्वारा शुरू किए गए आईडीएस के पायलट प्रोजेक्ट की 100% सफलता के बाद, अब इसे पू. सी. रेल के अन्य सभी एलिफेंट कॉरिडोर में चरणबद्ध तरीके से स्थापित करने का निर्णय लिया गया है, जिसके लिए 77 करोड़ रुपये की मंजूरी पहले ही मिल चुकी है। यहां उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि रेलवे ट्रैक पर आने वाले कई हाथियों को ट्रेनों की चपेट में आने से बचाने में पायलट प्रोजेक्ट पहले ही बेहद सफल रहा है। भुवनेश्वर स्थित पूर्व तटीय रेलवे ने भी अपने क्षेत्राधिकार में हाथियों को बचाने के लिए इस सफल मॉडल को अपनाया है।

--

सिलचर और गुवाहाटी के बीच एक्सप्रेस ट्रेन का रंगिया तक विस्तार हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

यात्रियों की सुविधा को देखते हुए, 04 सितंबर, 2023 से त्रि-साप्ताहिक ट्रेन संख्या 15612/15611 (सिलचर - गुवाहाटी - सिलचर) एक्सप्रेस की सेवाओं को दोनों दिशाओं में रंगिया तक विस्तारित करने का निर्णय लिया गया है। श्री भुबनेश्वर कलिता, माननीय सांसद (राज्यसभा); तात्कालीन श्री दिलीप सैकिया, माननीय सांसद (लोकसभा) और तात्कालीन श्री भबेश कलिता, माननीय विधायक/रंगिया ने 04 सितंबर, 2023 को रंगिया रेलवे स्टेशन से ट्रेन को हरी झंडी दिखा कर रवाना किया। इस अवसर पर मुख्यालय और मंडल के वरिष्ठ रेल अधिकारी और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। यह विस्तार उन यात्रियों के उद्देश्य को पूरा करेगा, जो विभिन्न कार्यों के लिए कछार क्षेत्र से निचले असम तक अक्सर यात्रा करते हैं। कछार क्षेत्र के लोगों को रंगिया जंक्शन होकर ब्रह्मपुत्र के उत्तरी तट तक यात्रा करने का भी लाभ मिलेगा क्योंकि रंगिया जंक्शन रेल यात्रियों के लिए एक प्रमुख इंटरचेंज प्वाइंट के रूप में कार्य करता है।

लोको पायलट ने जंगली हाथियों को ट्रेन की टक्कर से बचाया

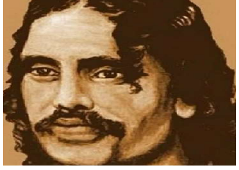
सतर्क लोको पायलटों ने जंगली हाथियों के बहुमूल्य जान बचाने के लिए ट्रेन को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया है। 2 सितंबर, 2023 को ट्रेन संख्या 07526 न्यू बंगाईगांव - सिलीगुड़ी पैसेंजर स्पेशल के परिचालन के दौरान, सतर्क लोको पायलट श्री एस.के.दास और सहायक लोको पायलट एस. नाथ ने बागराकोट - सेवक के बीच कि.मी.32/6-5 पर 16.23 बजे दो जंगली हाथियों को ट्रैक के पास देखा। उन्होंने गति प्रतिबंध का पालन करते हुए ट्रेन को नियंत्रित करके हाथियों को बचाया। 12 सितंबर, 2023 को सतर्क लोको पायलट श्री एस.के.दास और सहायक लोको पायलट एस. नाथ ने ट्रेन संख्या 75741 अप सिलीगुड़ी-धुबड़ी डेमू पर ड्यूटी के दौरान चालसा - नागराकाटा के बीच किमी 71/0-1 ट्रैक पर 06:42 बजे एक हाथी को देखा। इसके बाद उन लोगों ने उचित गति प्रतिबंध का पालन और समय पर कार्रवाई करते हुए हाथी को बचाया।

--

निज भाषा उन्नति अहै सब अन्नति के मूल

बिन निज भाषा ज्ञान के मिटत न हिय को सूल

---- भरतेंदु हरिश्चंद्र



पूर्वोत्तर राज्यों में रेल कनेक्टिविटि में सुधार हेतु नई ट्रेनों का शुभारंभ और ट्रेनों की सेवाएँ विस्तारित

भारत के प्रमुख और महत्वपूर्ण शहरों के साथ पूर्वोत्तर राज्यों के विभिन्न हिस्सों के बीच रेल कनेक्टिविटि में सुधार हेतु हमारे माननीय प्रधानमंत्री के विजन के अनुरूप, दो नई ट्रेन सेवाओं की शुरूआत के साथ सिलचर तक एक ट्रेन और अगरतला तक दूसरी ट्रेन की विस्तारित सेवा को हरी झंडी दिखाई गई। असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा और त्रिपुरा के माननीय मुख्यमंत्री प्रो. (डॉ.) मानिक साहा क्रमशः गुवाहाटी और अगरतला रेलवे स्टेशनों पर उपस्थित थे। माननीय रेल, संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री श्री अश्विनी वैष्णव विभिन्न स्टेशनों पर हरी झंडी दिखाने वाले कार्यक्रमों से वर्चुअली जुड़े। विभिन्न स्टेशनों पर इस समारोह के दौरान सांसद, विधायक, मंडल के वरिष्ठ रेल अधिकारी और राज्य के अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

बराक घाटी के लोगों की बहुप्रतीक्षित मांग को पूरा करते हुए असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने गुवाहाटी स्टेशन से ट्रेन संख्या 15617/15618 (गुवाहाटी - दुल्लभछड़ा - गुवाहाटी) एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाई। सांसद (लोकसभा) श्री कृपानाथ मल्लाह और विधायक/रताबारी श्री बिजय मालाकार दुल्लभछड़ा स्टेशन पर उपस्थित थे। पूर्वोत्तर सीमा रेल के महाप्रबंधक श्री चेतन कुमार श्रीवास्तव, मुख्यालय के वरिष्ठ रेल अधिकारियों के साथ गुवाहाटी रेलवे स्टेशन पर उपस्थित थे। 21 अक्तूबर, 2023 से ट्रेन संख्या 15617/15618 (गुवाहाटी - दुल्लभछड़ा - गुवाहाटी) त्रि-साप्ताहिक एक्सप्रेस की नियमित सेवा सोमवार, बुधवार और शनिवार को गुवाहाटी से 22:00 बजे प्रस्थान करेगी और अगले दिन दुल्लभछड़ा 09:45 बजे पहुंचेगी। वापसी यात्रा में यह ट्रेन मंगलवार, गुरुवार और रविवार को दुल्लभछड़ा से 11:10 बजे प्रस्थान करेगी और उसी दिन गुवाहाटी 23:15 बजे पहुंचेगी। यह नई ट्रेन असम की राजधानी गुवाहाटी और मिजोरम की सीमावर्ती दुल्लभछड़ा के बीच पहली सीधी सेवा होगी। इससे असम और मिजोरम के सीमावर्ती क्षेत्रों के लोगों के लिए सुगम यात्रा के साथ बेहतर रेल कनेक्टिविटी उपलब्ध होगी।

असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने गुवाहाटी स्टेशन से ट्रेन संख्या 15617/15618 (गुवाहाटी - दुल्लभछड़ा - गुवाहाटी) एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाते हुए

असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा हाथ हिलाकर यात्रियों का अभिवादन करते हुए

समारोह को संबोधित करते हुए असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा

--

व्यक्ति अपने विचारो से निर्मित एक प्राणी है जो जैसा सोचता है ठीक वैसा ही बन जाता है।

महात्मा गाँधी

पूर्वोत्तर सीमा रेल मुख्यालय यूनिट के कार्मिक विभाग द्वारा आईजीओटी मिशन कर्मयोगी "प्रारंभ" मॉड्यूल के तहत नव नियुक्त कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

पूर्वोत्तर सीमा रेल, मुख्यालय के कार्मिक विभाग ने रोजगार मेले के माध्यम से पू.सी.रेल मुख्यालय के विभिन्न विभागों में नव नियुक्त करीब 350 कर्मचारियों के लिए 27 सितंबर से 29 सितंबर तक और 3 अक्टूबर 2023 को 7 बैचों में 1 घंटा का प्रत्येक सत्र के हिसाब से आईजीओटी मिशन कर्मयोगी “प्रारंभ” मॉड्यूल - ऑनलाइन ओरिएंटेशन पाठ्यक्रम के आधार पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया। विभिन्न स्थानों जैसे कटिहार, न्यू जलपाईगुड़ी, अलीपुरद्वार, रंगिया, बंगाईगांव, लामडिंग, मालीगांव आदि कार्यालयों में कार्यरत कर्मचारीगण (वरिष्ठ लिपिक/कनिष्ठ लिपिक, नर्सिंग अधीक्षक, निरीक्षक/स्वास्थ्य एवं मलेरिया, डिपो सामग्री अधीक्षक, अस्पताल/सहायक सहायक/ब्रिज, सहायक/ट्रैक मशीन, सहायक/एस एंड टी तकनीशियन/सिग्नल मेंटेनर-।।।, सहायक डिपो/भंडार, सिपाही/रे.सु.ब) ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर इस कार्यक्रम को सफल बनाया।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह : 2023

कार्मिक विभाग/मुख्यालय ने 19 अक्टूबर, 2023 को 16:35 से 17:30 बजे एचआर प्रशिक्षण-सह-सम्मेलन हॉल में सीवीसी द्वारा अनुशंसित कैपेसिटी बिल्डिंग कार्यक्रमों के तहत "नैतिकता और शासन" विषय पर एक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया है। लगभग 45 कर्मचारी सहित नेताजी विद्यापीठ आरएचएसएस/मालीगांव और आरएचएसएस /मालीगांव के रेलवे स्कूलों के शिक्षकों ने सत्र में भाग लिया। विषय पर व्याख्यान सुश्री प्रतिभा सिन्हा, एपीओ/एमपीपीएंडटी/एचओ द्वारा दिया गया।

सत्र के दौरान, कार्यस्थल/संगठन में सुशासन के नैतिक मूल्यों और प्रथाओं में शामिल महत्वपूर्ण कारकों पर प्रकाश डाला गया, जिसके परिणामस्वरूप संगठन में कार्य संतुष्टि, उत्पादकता और समग्र प्रदर्शन में वृद्धि हुई, अच्छी नैतिकता प्रथाओं का लाभ मिला, जिससे नियोक्ताओं/नियोक्ताओं के बीच नैतिक विश्वास को बढ़ावा मिला। भ्रष्टाचार से निपटने के लिए, सीवीसी की पहल ईमानदारी और अखंडता को बढ़ावा देने के लिए पारदर्शिता, जवाबदेही और दूरदर्शिता के आधार पर सुशासन के लिए प्रतिबद्ध है, प्रासंगिक नियमों और अनुपालन तंत्र का पालन करती है, कम नियमों के अपने सभी संवेदनशील कर्मचारियों के लिए नैतिकता का एक कोड अपनाती है, आदि। सत्र में शहरों के ईमानदार प्रबंधन, शिकायत निवारण और शिकायतों और दोषपूर्ण गतिविधियों की रिपोर्ट करने और हितधारकों और समाज के अधिकारों और हितों की रक्षा के लिए वेस्टले ब्लोअर के काम पर चर्चा की गई।

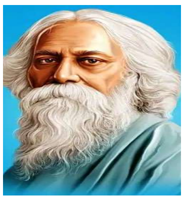
सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2023 के तहत कार्मिक विभाग/मुख्यालय ने 17 अक्टूबर, 2023 को 16.00 बजे से 17:30 बजे तक "पूछताछ करने में आईओ/पीओ की भूमिका" विषय पर वेबिनार के माध्यम से एक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया। सीवीसी द्वारा अनुशंसित कैपेसिटी बिल्डिंग पूर्वोत्तर सीमा रेल की सभी इकाइयों के सभी विभागों के लगभग 286 अधिकारियों ने ऑनलाइन प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया। मुख्यालय-40, केआईआर-30, क्षेत्रीय कार्यालय/एनजेपी-40, एपीडीजे-55, आरएनवाई-25, एलएमजी-10, एसके-50, एनबीक्यूएस-12, डीबीडब्ल्यूएस-24 के अधिकारियों ने विभिन्न स्थानों/स्थानों से वेबिनार में भाग लिया। विषय पर व्याख्यान श्रीमती परी गोगोई, सहायककार्मिक अधिकारी, बिल/मुख्यालय तथा श्री निरंजन शर्मा, कार्यालय अधीक्षक/ई/डीएआर द्वारा सहायता प्रदान की गई। सत्र के अंत में प्रतिभागियों की शंकाओं को दूर करने के लिए एक प्रश्न-उत्तर सत्र भी आयोजित किया गया।

क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की दिनांक 27 दिसंबर, 2023 को आयोजित बैठक का दृश्य

पू.सी.रेलवे के सभी मंडलों एवं कारखानों के सदस्यों ने हिस्सा लिया तथा रेलवे बोर्ड द्वारा निर्धारित कार्यसूची के अनुसार विभिन्न मुद्दों पर चर्चा हुई।

--

"भारतीय भाषाएं नदिया है और हिंदी महानदी"



---रवींद्रनाथ ठाकुर

माँ कामाख्या
(दोहे)

विनय कुमार
वरिष्ठ व्याख्याता
पर्यवेक्षक प्रशिक्षण केंद्र न्यू ,बंगाईगांव

नीलांचल पर्वत बसी, ब्रहमपुत्र के तीर ।
कामाख्या माता हरो, भक्तों के सब पीर ।।

शक्ति पीठ के रूप में, कुल इक्यावन धाम ।
उसी धाम में एक है, कामाख्या का नाम ।।

अलग-अलग भू-भाग पर, गिरा सती का अंग ।
कामाख्या वह धाम है, जहाँ गिरा यौनांग ।।

तीन दिवस माँ ऋतुमती, होती है हर साल।
मंदिर के पट बंद तब, हो जाते हर हाल ।।

तीन दिवस पूजा नहीं, प्रवेश होत निषिद्ध।
अम्बूवासी मेला यहाँ, पावन विश्वप्रसिद्ध ।।

माँ कामाख्या संग हैं, भोले शंकर नाथ ।
वहीं विराजे शारदा, लक्ष्मी माता साथ ।।

लाल रंग के फूल प्रिय, उसे लगे भरपूर।
चुनरी लाल चढ़ाइए, लाल-लाल सिंदूर ।।

शादी, बच्चे, नौकरी, सब कुछ पाते भक्त ।
मन की इच्छा पूर्ण माँ, करती है हर वक्त ।।

प्रश्न- भारतीय संघ की राजभाषा और लिपि कौन-सी है?
उत्तर→राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी

"असफलता: सफलता की कुंजी"

राकेश रमन
कार्यालय अधीक्षक
कटिहार

सृष्टि ने मानव को अपनी अनुकृति के रूप में सृजित किया है एवं प्रकृति द्वारा मानव जीवन के कर्मक्षेत्र में सफलता एवं असफलता को समान रूप से निहित एवं समावेशित किया गया है। किसी भी व्यक्ति को सफलता का आस्वादन प्रिय लगता है, जबकि असफलता सभी को भयावह लगता है, परंतु इस संपूर्ण चराचर जगत में सफलता और असफलता दोनो का समान महत्व है, यदि हमारे जीवन में असफलता नामक तत्व है, तभी हमारे जीवन में सफलता का अस्तित्व भी है। दरअसल असफल होना एक ऐसा मूल तत्व है, जो हमें जीवन जीने की कला सिखाती है एवं विफल प्रयत्नों पर पुनर्विचार करने को विवश कर देती है कि किन त्रुटियों के कारण हम अपने कार्य को पूर्ण करने में विफल रहे। वस्तुत: असफलता ही सफलता का प्रवेश द्वार है, जिस किसी ने असफलता को अपने उपर हावी होने नही दिया व अपने असफल प्रयत्नों से सीख लेकर सफल होने तक बारंबार प्रयत्न किया है, उसने असफलता से सफलता का स्वर्णिम मार्ग अवश्य प्रशस्त किया है। दुनिया में जितने भी सफल इंसान हैं, उन्होंने अपनी जिंदगी में असफलता का स्वाद जरूर चखा है, और असफलता को अपनी सबसे बड़ी ताकत बनाकरलक्ष्य को निश्चित रूपेण प्राप्त किया है। "*असफलता ही सफलता की कुंजी है* " ध्येय वाक्य को ध्यान में रखकर कोई भी असफलता रूपी कुंजी से सफलता का ताला खोलकर निश्चय हीं सफल होते है।

मानव जीवन में दो तत्व है, सफलता एवं असफलता, कभी हम अपने प्रयत्नों द्वारा सफल हो जाते हैं, तो कभी-कभी असफल हो जाते हैं, परंतु "करत करत अभ्यास ते जडमति होत सुजान" की परिकल्पना को अपनाकर हम दृढ़ रूप से सफलता प्राप्त कर सकेगें। "उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः, न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशंति मुखे मृगाः" के ध्येय वाक्य को समझना सफलता के महत्व को समझने के लिए अपरिहार्य है। दरअसल असफलता प्रकृति को रिबूट करने का एक अनोखा तरीका है, सफलता एवं असफलता का अन्योन्याश्रय संबंध है। असफलता जीवन का वो पहलू है, जो इंसान को उसकी मंजिल तक पहुंचाता है, इस दौर से प्रत्येक व्यक्ति को गुजरना पड़ता है। विफलता विकासवादी है, यह जीवन के बारे में गहरी समझ, परिपक्वता तक पहुंचने में हमारी मदद करती है। सफलता सबको मधुरलगती है, लेकिन असफलता का कोई स्वाद नही है, यह स्वादहीन होती है। सफलता आसानी से नहीं मिलती, प्रत्युत कठिन परिश्रम करना पड़ता है। पूर्ण ईमानदारी और लगन से कार्य करने पर सफलता अवश्य मिलती है।निराशा में ही आशा का समावेश होता है, कहा जाय जो मात्र "नि" उपसर्ग का अंतर मात्र है, ठीक उसी प्रकार सफलता एवं असफलता में ज्यादा अंतर नहीं है एवं यदि कोई असफल हुआ है तो अपने दृढ़ यत्नों से अवश्य सफल होगा। प्रख्यात विचारक बेवेरली सिल्स के अनुसार असफल होने पर आपको निराशा का सामना करना पडता है, परंतु प्रयास छोड देने से आपकी असफलता निश्चित है। हम सबको

जीवन मे कभी न कभी असफलता का सामना अवश्य करना पड़ता है और आज के इस दौर मे इसका अनुभव कुछ अधिक ही होने लगा है, परंतु हम असफलता को किस प्रकार से लेते हैं, यह अधिक मायने रखता है। अगर किसी भी सफल व्यक्ति की जीवनी या आत्मकथा का विस्तृत अध्ययन किया जाय तो इसमें उनकी सफलता से अधिक असफलता के बारे में ज्ञात होता है।

एक कहावत है- "हिम्मते मर्दा, मददे खुदा" यानी भगवान भी उन्हीं की मदद करते हैं, जो अपनी मदद स्वयं करते हैं, कहा जाय तो "स्वयमेव मृगेन्द्रिता" । किसी भी व्यक्ति को सफलता का स्वाद चखने के लिए भाग्यवादी प्रवृति से बाहर निकलना ही होगा, इस परिदृश्य में यह उक्ति पूर्णत: चरितार्थ होती है - 'यथा ह्येकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवेत्, एवं पुरुषकारेण विना दैवं न सिध्यति" अर्थात जैसे रथ एक पहिये से नहीं चल सकता, वैसे ही बिना परिश्रम के भाग्य फल नहीं देता, अर्थात किसी भी परिस्थिति में सफलता का स्वाद चखने के लिए मेहनत का कोई विकल्प नहीं है।

कोई भी व्यक्ति चाहे वो छात्र हों अथवानौकरी की तलाश कर रहे युवा या फिर नौकरीपेशा, सबने जीवन में कभी न कभी असफलता का स्वाद जरूर चखा है। असफलता सभी के जीवन में परेशानी एवं निराशावाद का कारण बनता है, जबकि सफल लोगों का मानना है कि जो लोग आगे बढ़ने का प्रयत्न करते हैं उनके लिए असफलता, सफलता का ही एक प्रतिरूप है, जो इनके जीवन में आता है और आएगा ही, बस हमें इसका सामना करने के लिए पहले से तैयार रहने की जरूरत है। प्रख्यात लेखक जे. के. राउलिंग ने विफलता के महत्वों और मूल्यों को रेखांकित करते हुए कहा है कि "असफलता से मजबूती और दृढ़ निश्चय के साथ बाहर आना ही उनकी सफलता की सबसे बड़ी कुंजी थी। कहा भी गया है "मन के हारे हार है मन के जीते जीत" यानी हमें मन को नियंत्रित कर उसे सफलता की दिशा में प्रयत्न करने हेतु आंदोलित करना होगा तभी हम सफल हो सकते हैं। जिस प्रकार यह स्पष्ट है कि "*अनिर्वेदो हि सततं सर्वार्थेषु प्रवर्तकः। करोति सफलं जन्तोः कर्मयच्च करोति सः।।* "अर्थात निराशा से मुक्ति बहुत खुशी देती है और सफलता की ओर ले जाती है, मनुष्य का साहसी अभियान निश्चित रूप से फल देता है एवं सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है। अमेरिकन मनोवैज्ञानिक नैपोलियन हिल तथा डब्लू0 सी0 स्टोन अपनी कृति "*सक्सेज थ्रु अ पॉजिटिव मेंटल अटीटयूड* " में यह स्पष्ट करते हैं कि सफलता उनके द्वारा पायी व सुरक्षित रखी जाती है, जिनके चिंतन की दिशाधारा विधेयात्मक है, सफलता का बीज स्वयं व्यक्ति में निहित होता है, बस आवश्यकता है, उसे अंकुरित, पल्लवित एवं पोषित कर मनोयोग से विकसित करने की।

आज संपूर्ण विश्व में स्टीव जॉब्स किसी परिचय का मोहताज नहीं है, टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में पूरे विश्व के अंदर क्रांति लाने वाले स्टीव जॉब्स को उनकी ही कंपनी से निकाल दिया गया था, परंतु उन्होंने अपने कार्य के प्रति जुनून द्वारा असफलता की निराशा से उबरकर एवं असफलता से सफलता की प्रमाणिकता सिद्ध् करते हुए विश्व के समक्ष एक अप्रतिम मिसाल प्रस्तुत किया। असफलता के बारे में बिल गेट्स ने एक स्पीच में कहा था कि *"सफलता का जश्न मनाना ठीक है लेकिन असफलता के सबक पर ध्यान देना अधिक महत्वपूर्ण है"* आइंस्टीन का मानना था कि, "सफलता के प्रगति में विफलता रहती है" अमेरिका के सबसे प्रसिद्ध राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन असफलता का सबसे सटीक उदाहरण हैं : 1831 में व्यापार में असफलता, 1836 में एक नर्वस ब्रेकडाउन, 1856 में राष्ट्रपति पद की रेस से बाहर होने जैसी असफलताओं एवं चुनौतियों के बावजूद भी अब्राहम लिंकन अपने रास्ते पर अडिग रहे,उनका मानना था

कि "मेरी बड़ी चिंता यह नही है कि मै असफल हुआ या नही, अपितु यह है कि क्या आप अपनी असफलता से संतुष्ट हैं "वॉल्ट डिज्नी ने अपने स्पीच में कहा था कि "हम बहुत देर तक पीछे मुड़कर

नहीं देखते, हम आगे बढ़ते रहते हैं, नए दरवाजे खोलते हैं, और नई चीजें करते हैं, क्योंकि हम जिज्ञासु होते हैं और जिज्ञासा हमें नए रास्तों पर ले जाती है एवं असफलता के सबकों द्वारा सफलता का मार्ग प्रशस्त करती है।

दुनिया का हर इंसान चाहता है कि वो सफल और सबसे बड़ा आदमी बने, लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जिंदगी में असफलता और संघर्षों को झेलना ही पड़ता है, पंरतु कई लोग विफलता मिलने पर विक्षुब्ध होकर अपने लक्ष्य प्राप्ति का प्रयास छोड़ देते हैं, जबकि कई व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जो कि अपनी असफलताओं और गलतियों से सीख लेकर आगे बढ़ते हैं और अंत में ऐसे ही लोग अपनी जिंदगी में सफलता हासिल करते हैं।इसलिए असफलता मिलने पर कभी घबराना नहीं चाहिए और न ही आगे बढ़ने की उम्मीद छोड़नी चाहिए बल्कि असफलता से सीख लेकर अपनी मंजिल की तरफ बढ़ना चाहिए, कहते है असफलता सफ़लता की पहली सीढ़ी होती है, इसलिए असफ़लता मिलने पर कभी अपना आत्मविश्वास कम नहीं होने देना चाहिए। सफल होने के लिए, सफलता की इच्छा, असफलता के डर से अधिक होनी चाहिए। महान लोगों ने अपनी सबसे बड़ी सफलता, कई असफलताओं के पश्चात ही हासिल की है। जाहिर है कि अगर व्यक्ति सफलता ही हासिल करता रहेगा तो उसके लिए इसका महत्व कम हो जाएगा, इसलिए हर किसी के लिए असफलता का स्वाद चखना भी जरूरी है, क्योंकि असफलता ही, व्यक्ति को ईमानदारी से मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित करती है। कई लोगों की जिंदगी में कई बार ऐसे मौके भी आते हैं कि काफी मेहनत और प्रयास करने के बाद भी उन्हें सफलता हाथ नहीं लगती और फिर वे ऐसी स्थिति में टूटा हुआ महसूस करते हैं, लेकिन ऐसी स्थिति में हिम्मत हारने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इंसान की मेहनत कभी बेकार नहीं जाती है व उसके द्वारा किये गये असफल प्रयासों से अनुभव ही हासिल होता है। लगातार प्रयास करने के बाद एक न एक दिन सफलता जरूर मिलती है, बस इसके लिए आवश्यकता है तो धैर्य और हिम्मत रखने की। विफलता का तात्पर्य यह नहीं है कि आपके अंदर सफलता प्राप्त करने की योग्यता नहीं हैं अथवा फिर आप मंदबुद्धि और असफल इंसान है, बल्कि इसका मतलब यह है कि सफलता आपका इंतजार कर रही है, साथ हीं असफलता मिलने पर खुद को कोसना और खुद के हुनर पर शक नहीं करना चाहिए, बल्कि यह खोजने की कोशिश करनी चाहिए कि आखिर कमी कहां रह गई थी और हम अब तक सफल क्यों नहीं हुए हैं, और जब हम अपनी गलती को सुधारकर आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे तो निश्चय ही सफल हो सकेंगे।

असफलता ही व्यक्ति की सफलता का वास्तविक सूत्र होता है, क्योंकि जब तक व्यक्ति असफल नहीं होगा, उसे न ही अपनी सफलता की खुशी होगी और न ही कभी इसका महत्व पता चल सकेगा। वास्तव में असफलता ही इंसान को सफलता की तरफ अग्रसर करती है, इसलिए बार-बार असफल होने पर भी हार नहीं मानना और हमेशा आगे बढ़ने के लिए तत्पर रहना ही किसी भी व्यक्ति को सफल बनाता है। असफलता पर घंटों सोचते रहने से कुछ हासिलनहीं होता है, अपितु बहुत अधिक सोच अनावश्यक तनाव

पैदा करेगा एवं नकारात्मकता को हावी करेगा। गलतियों को स्वीकार कर एवं उससे सीखना हमारे सफलता के प्रतिशतता को बढायेगा। एक सफलता के पीछे हजार असफलताएं होती हैं,सकारात्मक विचारों की इमारत का निर्माण कर सकते हैं। हर सफल व्यक्ति ने के साथ दिनचर्या शुरू करने पर हम अपनी असफलता से संघर्ष करना सीख जाते हैं और अंततः सफल होते हैं। जब हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने

में विफल होती हैं, तो चिंता, उदासी, शर्म और क्रोध की भावनाएं हावी होने लगती हैं, यह स्वाभाविक हैपरंतु विफलता को अपनी कमजोरी न बनाकर अपितु अच्छी भावनाओं के संचार से हम सफलता यह माना है कि - "असफलता, सफ़लता तक पहुँचने का पहला कदम है" असफल होने के बाद, सब कुछ समाप्त नहीं हो जाता है, अपितु असफलता जीवन का हिस्सा है। ज्यादातर लोग असफलता से डरते है, लेकिन एक बार जब इंसान असफल हो जाता है, तो असफलता का डर समाप्त हो जाता है और इंसान अधिक साहसी बनता है। दुनिया के सबसे सफल लोग निराशा और विफलता का सामना करने के बाद ही सफल हुए हैं, असफलता हमें आईना दिखाती है, अपनी कमज़ोरियों का एहसास कराती हैं।

निष्कर्ष :

सफलता कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प और समर्पण का परिणाम है कभी-कभीव्यक्ति द्वारा किया गया प्रयास विफलता के रूप में परिघटित होता है, लेकिन यह एक ऐसी परिघटना है, जिसमें अमूल्य अनुभव का खजाना निहित होता है। असफलताओं के साथ लंबी लड़ाई के बाद ही महान पुरुषों ने सफलता हासिल की है। निराशावादी व्यक्ति सभी अवसरों में कठिनाइयों को देखता है, प्रत्युत इसके विपरीत आशावादी व्यक्तिहर कठिनाई में अवसरों को देखता है। असफलताकिसी भी व्यक्ति के जीवन मेंआशा की किरण के रूप में कार्य करती है एवं असफलता रूपी किरण के प्रकाश को जिस किसी ने आत्मसात किया है, उसके जीवन को सफलता रूपी सूर्य का दैदीप्यमान प्रकाश सदैव प्रकाशित करता रहेगा। ख़लील जिब्रान की एक कविता के अनुवाद का उद्धरण हमारे अंदर असफलता से प्राप्त सीख को सफलता में बदलने की जिजीविषा को बयां करता है, अंततः यह तो निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि असफलता से सीखना सफलता ही तो है।

पराजय, ओ मेरे पराजय, मेरे शाश्वत साहस
मैं और तुम अट्टहास करेंगे, झंझावतों के साथ
और साथ साथ ही हम, कब्र खोदेंगे उनकी
जो हमारे साथ और हमारे भीतर ही, मृत्यु को प्राप्त होगा
और सफलता के सूरज के साथ खड़े होकर, अपराजेय हो जाएँगे।

धारा (3) 3 के अनुसार 13 निम्नलिखित द्विभाषी दस्तावेज

1. सामान्य आदेश	5. संसद के समक्ष रखी जाने वाली प्रशासनिक रिपोर्टें	9. करार
2. अधिसूचनाएँ	6. प्रशासनिक व अन्य रिपोर्टें	10. अनुज्ञापन
3. संकल्प	7. संविदाएँ	11. परमिट
4. नियम	8. सरकारी कागज़ात	12. प्रेस विज्ञप्तियाँ

13. निविदा सूचना व निविदा फॉर्म संबंधी दस्तावेज

(कहानी) **लेमन टी**

पंकज कुमार सिंह
ट्रेक मन्टेनर-।।।
दालखोला, कटिहार मंडल

लेमन टी....! जी हाँ अब यही नाम है उसका। लेकिन मैं उसे तब से जानता हूँ जब उसका नाम अजय हुआ करता था, अजय मंडल और वह ट्रेन में पहली बार चाय बेचते हुए मुझसे मिला था। उसके हाथ की दूध वाली चाय यूँ तो खराब नहीं होती थी, लेकिन उसकी नींबू वाली चाय अर्थात कि लेमन टी का जवाब नहीं था। शुरु शुरु में वह दूध वाली चाय ही बेचता था। लेकिन बाद में केवल लेमन टी बेचने लगा। लेमन टी बेचने के क्रम में यात्री उसका नाम तो जानते नहीं थे, सो, ऐ लेमन टी, इधर आना, एक लेमन टी देना, ऐ लेमन टी...ऐ!

...तो इस तरह से अजय बन गया लेमन टी। लेमन टी देखने में बिल्कुल सामान्य था, लगभग पौने पाँच फीट की ऊँचाई, साँवला रंग और दाँत जरा बाहर निकले हुए। अन्य वेंडरों की तरह लेमन टी पैसों का भूखा बिल्कुल नहीं था। ट्रेन में दस रुपये की चाय के बजाय कोई गरीब दिखने वाला पैसेंजर पाँच रुपये की भी चाय बनाने को कहता तो वह खुशी-खुशी बना देता या फिर कोई यात्री दो चाय के पैसे देकर तीन चाय बनाने को कह देता तो वह भी कर देता। लेमन टी को कोई लोभ लालच नहीं था। महादेव की कृपा से वह रोज इतना कमा लेता कि पेट भर जाता, यही काफी था। लेकिन ट्रेन में ऐसी उदारता दिखाने से बिजनेस का सिस्टम बिगड़ जाता है। इसी चक्कर में लेमन टी दो-तीन बार मार भी खा चुका था। बल्कि एक दिन तो मरते-मरते बचा, छः-सात वेंडर एक तरफ और लेमन टी एक तरफ। लात-घूँसे ताबड़तोड़ चले। बेचारा बड़ी मुश्किल से बचा वह भी एक आर पी एफ की दखलअंदाजी के बाद।

'ऐ लेमन टी, अगर जीना चाहता है तो छोड़ दे यह काम, तेरे जैसे लोगों से यह काम नहीं होगा।' आर पी एफ के जवान ने उसे समझाते हुए कहा।
'...लेकिन साहब, खाएंगे क्या, दू गो बाल-बच्चा है, भूखे मर जाएगा।' कहते-कहते आँखें भर आई थी उसकी।
फिर आर पी एफ बाबू ने समझाते हुए कहा, 'देखो, लेमन टी, जान है तो जहान है। जिंदा रहोगे तो सुतली बाँट के भी खा लोगे। जरुरी है पहले जिंदा रहना। एक काम करो, कल से तुम दालकोला स्टेशन पर ही चाय बेचो। बहुत सारे यात्रियों को सुबह-सुबह चाय की तलब होती है और चाय नहीं मिलने के कारण वे इधर-उधर भटकते फिरते हैं।'
लेमन टी को बात समझ में आ गई। अब बेचारा हर दिन सुबह-सुबह कटिहार पैसेंजर आने से पहले पहले अपनी केतली में गर्मागर्म चाय लेकर तैनात हो जाता। और फिर वही आवाज...
'लेमन टी...बोलिये लेमन टी...चा...चा...खाबेन, दादा!..'

दालकोला, दोनों ओर से बिहार के बीच फँसा बंगाल के उत्तर दिनाजपुर जिला का छोटा-सा हिस्सा है। वर्षों पहले यह बिहार ही हुआ करता था। लेकिन बाद के परिसीमन में बाद यह बंगाल के हिस्से में आ गया। यहाँ जितने बंगाल मूल के रहते हैं उतने ही या उससे थोड़ा कम बिहार मूल के भी लोग रहते हैं। बड़ी ही सरल और साझी संस्कृति है यहाँ की।

लेमन टी दरअसल बिहार का रहने वाला था। बिहार में भी दरभंगा का, जहाँ शुद्ध मैथिली बोली जाती है। इसलिए शुरु-शुरु में जब वह सिलीगुड़ी में रहता था तो उसे काफी दिक्कत होती थी बंगाली समझने और बोलने में। किंतु, धीरे-धीरे उसकी बंगाली इतनी अच्छी हो गई कि लोग उसे बंगाल के ही समझने लगे।

लेमन टी छःभाईयों में तीसरे नंबर पर था । उसके पिता इलेक्ट्रिशियन का काम करते थे। बिजली की बहुत अधिक जानकारी नहीं थी उन्हें। फिर भी थोड़ा-बहुत काम करके किसी तरह गुजारा हो जाता था। लेकिन धीरे-धीरे जब परिवार बड़ा हो गया और नियमित काम मिलना बंद हो गया तो वे पश्चिम बंगाल के सिलीगुड़ी आ गए। साथ में आ गया लेमन टी भी। सोचा दोनों बाप बेटा मिलकर कमाएंगे। उस वक्त लेमन टी अर्थात कि अजय केवल तेरह साल का था। लेमन टी का मन कमाने में थोड़ा कम लगता। और उस पर से धीरे-धीरे जवानी भी चढ़ रही थी।

...तो भैया, मूँछ की रेख आते-आते ही लेमन टी भी पड़ मुहब्बत के चक्कर में। सिलीगुड़ी में ही एक लड़की आनंदी के साथ। आनंदी के माँ-बाप भी बिहार के ही थे। बड़ी कर्मठ लड़की थी आनंदी और देखने में भी लेमन टी से बीस ही थी। बस वह किसी दूसरे जाति से थी। लेमन टी को जाति-पाति से क्या लेना-देना था उसे तो बस आनंदी चाहिए था जिसके साथ वह आनंद से रह सके। दोनों मिलते, खूब बातें करते। आनंदी अक्सर पूछती, 'कब ले चलोगे अपने घर?'

लेमन टी के शरीर में मानो गुदगुदी हो जाती और वह मुस्कुराकर कहता,'बहुत जल्दी।'

आनंदी भी लेमन टी की सादगी पर लट्टू बनी हुई थी।

उनके इस रिश्ते की भनक धीरे-धीरे लेमन टी के पिता को लग गई और एक दिन वह लाठी लेकर मारने दौड़े।

'साला, यही सब करने यहाँ आया है रे?'

फिर लेमन टी ऐसा भागा कि भागा ही रह गया। साथ में भागी आनंदी भी। हलांकि आनंदी के माता-पिता को लेमन टी काफी पसंद था। लेकिन समाज के लोग क्या सोचेंगे यह सोचकर उन्हें पनाह नहीं मिली।

दो-तीन साल तक तो वे आनंदी के दूर के मामा के घर रायगंज में टिक रहे और वहीं दोनों मिलकर मेहनत मजदूरी करके गुजारा करने लगे। बाद में उसे वहाँ मन नहीं लगने लगा और वहाँ से भागकर दालकोला आ गया। दालकोला में स्टेशन के बगल में ही दो-तीन महीने एक बंगाली के होटल में काम किया। और एक दिन क्या दिमाग में आया कि अपने मालिक से एक हजार रुपये लेकर एक बड़ी केतली खरीदी, कुछ पियो-फेको कप खरीदे और चाय बनाने का सारा समान ले आया। फिर क्या था अगले दिन अपनी छोटी सी दुकान अपने साथ लेकर घुस गया कंचनजंघा एक्सप्रेस में।

...तो इस तरह से शुरु हुई अजय मंडल के लेमन टी बनने की कहानी।

धीरे-धीरे लेमन टी को वहाँ के स्थानीय लोगों से अच्छी पहचान हो गई। उसकी व्यवहारकुशलता से न केवल पैसेंजर बल्कि रेलवे के बाबू लोग भी काफी प्रभावित थे। आस-पास के ऑफिसों में भी लेमन टी की

चाय की काफी डिमांड बढ़ गई। बेचारा लेमन टी दिन भर भागता रहता, अकेले चाय बनाना, पहुँचाना और अकेले ही समान लाना। रात में थोड़ा-बहुत खाकर यात्री प्रतीक्षालय के एक कोने में सो जाना। गर्मी में तो वह कहीं भी सो जाता था, ठंडी में बड़ी तकलीफ होती थी।

एक रात स्टेशन के बड़ा बाबू ने देखा कि लेमन टी जमीन पर लेटा हुआ था और उसके साथ लगभग छः वर्ष का एक लड़का भी था जो अपने पेट से टांगें सटाकर एक पतली सी चादर ओढ़े सो रहा था। उसे देखकर बड़ा बाबू को बड़ी दया आ गई।

'लेमन टी,...ऐ लेमन टी...ऐ लेमन टी, अरे, कैसे इतनी ठंडी में नीचे जमीन पर सोया है और यह बच्चा कौन है? इसको तो ठंड लग जाएगी।'

लेमन टी हड़बड़ाकर उठ बैठा, 'साहब, यह हमरा ही बेटा है। आज ही घर से लेकर आए हैं। वहाँ दिन भर खेलता रहता है, बहुत बदमाश हो गया है। इसलिए लेकर आ गए हैं। यहाँ हमारी कुछ मदद भी कर देगा और थोड़ा-बहुत पढ़ भी लेगा और ऐसे भी....'

'ठीक है! ठीक है! उठो और कुर्सी जोड़कर उपर सो जाओ और बेटे को भी सुला दो। ये लो मेरा शा ॅल अपने बेटे को ओढ़ा दो।' बड़ा बाबू ने बीच में ही बात काटते हुए उसे अपना शॉल दे दिया और ड्यूटी चले गए।

तब तक उसके बेटे गोपाल की भी नींद टूट चुकी थी।

'बाबू, ई साल (शॉल) केतना अच्छा है न और गरम भी है बहुत। लगता है भेड़ के ऊन से बना है।'

लेमन टी हँसते हुए बोला, 'नहीं रे पागल, भेड़ के ऊन से शॉल थोड़ी बनता है। उस से तो मोटा-मोटा कंबल बनता है।'

'ओ, ई बात है! अच्छा बाबू, भेड़ का जब ऊन निकल जाता होगा तो उसको भी तो हमारी तरह ठंडी लगती होगी न।' गोपाल शा ॅल पर हाथ फेरते हुए बोल रहा था।

'हा हा हा! जरुर लगती होगी, बेटा। लेकिन यह दुनिया बड़ी कसाई है, यहाँ भेड़-बकरी के बारे में कौन सोचता है?'

बात करते-करते गोपाल सो गया।

लेमन टी मन ही मन सोच रहा था कितना समझदार है गोपाल। वह इसे जरुर अच्छे से पढ़ाएगा।

अगले दिन सुबह-सुबह जब लेमन टी चाय लेकर ऑफिस आया तो उसके साथ गोपाल भी था। गोपाल अपने नन्हें-नन्हें हाथों से हमारी ओर कप बढ़ा रहा और लेमन टी उनमें चाय परोस रहा था। उसे चाय परोसते देखकर मुझे बड़ी दया आ रही थी। मैंने उसे अपने बगल में कुर्सी पर बैठा लिया और उसका नाम पूछते हुए दस रुपये का नोट देने लगा, ' यह तुम्हारे लिए है। रख लो, चाकलेट खा लेना'

लेकिन उसने नोट पकड़ने से बिल्कुल मना करा दिया। मैं सोचने लगा कितना स्वाभिमानी बच्चा है यह।

लेमन टी बड़ा बाबू के चैंबर में था।

मैंने सुना, बड़ा बाबू लेमन टी को समझाते हुए कह रहे थे-'....रेल की जमीन है तो क्या हुआ, खाली पड़ी है और तुम कोई पक्का घर तो बना नहीं रहे हो।

ये लो दो हजार रुपये, मैं कुछ और लोगों से भी दिला देता हूँ। एक कच्चा घर बना लो और उसमें रहो, अपने बच्चों के साथ, नहीं तो ठंडी में मर जाएगा।' पहले तो लेमन टी खूब ना-नुकुर करता रहा, 'साहब डर लगता है।...'

'किस बात का डर? मै हूँ,न!'
बड़ा बाबू रैक प्वाइंट की बगल वाली खाली जमीन की बात कर रहे थे जो हमारे ऑफिस से कुछ हटकर थी और बरसात के दिनों में दो-तीन महीने डूबी ही रहती थी।

बड़ा बाबू के साथ-साथ हमलोगों ने भी उसकी थोड़ी-बहुत मदद की। और दो दिन बाद ही वहाँ उसकी झोपड़ी बनकर तैयार हो गई। नीचे टट्टी और उपर प्लास्टिक डालकर घास-फूस बिछा दिया गया। उस दिन लेमन टी बहुत खुश था। दिन में तीन-चार बार चाय लेकर आया। वह बार-बार बड़ा बाबू को धन्यवाद दे रहा था। ऐसा लग रहा था मानो उसे साक्षात भगवान मिल गया हो।

कुछ ही दिन बाद उसकी पत्नी और छोटा बेटा जो लेमन टी के यहाँ आने के बाद फिर से सिलीगुड़ी में रहने लगे थे, वे भी साथ आकर रहने लगे।

धीरे-धीरे उसकी उठल्लू दुकान भी घर के बगल में ही आ गई। वहाँ लेमन टी और दूध वाली चाय के अलावा लिट्टी-चटनी, घुघनी-मूढ़ी और पूरी-तरकारी भी बिकने लगे। खासकर जिस दिन रैक लगता उस दिन तो उसे पल भर की भी फुर्सत नहीं मिलती। दूसरे वेंडर दूर से ही देख कर जल भून जाते। इस तरह लेमन टी की जिंदगी धीरे-धीरे पटरी पर आने लगी थी। गोपाल भी पढ़ने लगा था। गोपाल के दोस्त और छोटे बच्चे उसे लेमन टी अंकल या लेमन टी काकू बुलाते थे।

पर कहते हैं न खुशी की उम्र अधिक लंबी नहीं होती है। सो, एक दिन किसी वेंडर ने उसकी शिकायत रेल पुलिस से कर दी कि वह रेल की जमीन में गैर कानूनी रुप से घर बनाकर रहता है और दुकान भी चलाता है। पुलिस दो जवान के साथ आई और दुकान को तोड़कर हटा दिया। दुकान भी कितनी ही मजबूत थी! पीपल पेड़ के बगल में एक प्लास्टिक टंगा था। नीचे टट्टी और टीन का घेरा था। एक चूल्हा, एक केतली, कुछ कप, गिलास, प्लेट बस यही सब।
दुकान भी टूट गई और बेचारा लेमन टी हाजत भी पहुँच गया। उस दिन किसी ने उसकी मदद नहीं की। पुराने बड़ा बाबू का ट्रांसफर हो गया था और नये बड़ा बाबू किसी तरह के कानूनी पैंतरा में पड़ना नहीं चाहते थे।

फिर एक दो दिन में किसी भले आदमी ने उसकी जमानत करवा दी।
एकाध सप्ताह तो लेमन टी घर में ही दुबका रहा। गोपाल रैक से जो मकई चुनकर लाया था, उसी का आटा घोल बनाकर कर सब पी लेते। लेकिन यह कब तक चलता। बच्चों का मुँह देखा नहीं जा रहा था। एक सप्ताह के बाद जब रैक लगा तो हिम्मत करके लेमन टी फिर घर से निकला और छुपकर उसने चाय के साथ रैक में काम कर रहे मजदूरों को लिट्टी-चटनी भी बेचा। उस दिन तो किसी तरह उसकी दुकानदारी चल गई।

लेकिन अगले दिन फिर किसी ने शिकायत कर दी और शाम में चार-पाँच पुलिस आ धमकी।

'साला, एक बार में बात समझ में नहीं आती। जब तुमसे कहा गया है यहाँ कोई दुकान नहीं लगाने के लिए तो क्यों थेथर की तरह बार-बार एक ही काम करते हो।' इंस्पेक्टर साहब ने डाँटते हुए कहा।

'मारो साले को! डंडा अंदर जाएगा, तब समझेगा।' दूसरे पुलिस ने रौब दिखाते हुए पीठ पर एक डंडा खींच दिया।

आनंदी चीख-चीख कर रोने लगी। वह कभी इंस्पेक्टर की साहब के सामने हाथ जोड़ रही थी तो कभी अपने पति से चिपक कर खड़ा हो रही थी ताकि उसको और डंडा न लगे। उस वक्त गोपाल घर में नहीं था केवल उसका छोटा भाई था वह भी रो रहा था।

'दुकान के साथ-साथ घर भी तोड़ दो साले का।'
'नहीं, मालिक! मर जाएंगे ठंडी में। माफ कर दीजिए। अब नहीं करेंगे कभी।' आनंदी इंस्पेक्टर साहब का पैर पकड़कर बोली।

तभी इंस्पेक्टर साहब की नजर उसके बरामदे के कोने में रखी केतली पर पड़ी जो बिल्कुल सहमी हुई सी जमीन पर पड़ी थी।

'सारे फसाद की जड़ यही है। सिपाही, निकाल कर चूर दो इस केतली को।'

सिपाही उस केतली की ओर इस तरह देखा जैसे कोई भेड़िया गुर्राकर किसी मेमने की तरफ देखता है।

केतली पर लात, लाठी और ईंट की मार पड़ने लगी। केतली पिचक कर नाकाम हो चुकी थी। वह जमीन पर पड़ी थी और उसके आस-पास नींबू के कुछ टुकड़े और गर्म पानी फैले हुए थे।

मैं दो दिन की छुट्टी लेकर घर गया था। वापस आकर ऑफिस पहुंचने से पहले चाय की तलब हुई। लेमन टी के पास गया तो देखा उसके सारे समान बिखरे पड़े थे और आनंदी उन्हें समेट समेट कर एक पोटली में बांध रही थी। लेमन टी एक खूँटे के सट कर चुपचाप बैठा था और गोपाल उस पिचकी हुई केतली को पत्थर के एक छोटे टुकड़े से पीट-पीट कर सीधा करने की कोशिश कर रहा था। मैंने उसे कुछ नहीं कहा। मैं समझ गया था कि अब खालिस दूध की चाय के जमाने में लेमन टी की जरुरत किसी को नहीं है।

--

जो विश्वास से भरा हुआ हो, उसका नहीं अमंगल होता
विजय सुनिश्चित सदा है उसकी, असफल कोई न दंगल होता।
जो मर्यादित होकर हमेशा सत्य के पथ पर चलनेवाला।
अद्भुत ज्ञान की सदा धुरी है, श्याम तुम्हारी मधुशाला।

स्वास्थ्य अमृत

कृष्ण प्रसाद गुप्ता
वरिष्ठ अनुवादक, मालीगांव

स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। आधुनिक युग में ख़राब जीवनशैली के कारण हम अस्वस्थ रहने लगे हैं। इन सबके कारण हमें विभिन्न प्रकार की बीमारियां हो जाती हैं अतः हमें स्वस्थ रहने के लिए अपना ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है।

यदि अपने दिन प्रतिदिन के जीवन में हम कुछ बातों का ख्याल रखें तो ऐसे में हम एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। इस लेख में आज हम कुछ ऐसे नियम बताएँगे जो स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी हैं। तो आइए इन्ही नियमों के साथ अपने लेख की शुरुआत करते हैं।

➢ संतुलित आहार लें

ये बात तो आप भी मानते होंगे कि हमारे खानपान का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। उदाहरण के लिए यदि हम तली भुनी चीज़ें, कोल्ड ड्रिंक तथा जंक फ़ूड इत्यादि का सेवन करते हैं तो ऐसे में हमारे शरीर में वसा बढ़ने लगती है। ये चीज़ें हमें ना सिर्फ़ मोटा करती हैं बल्कि हमें कई बीमारियों की तरफ़ भी ले जाती हैं।

इसी तरह यदि हम अपने आहार में हरी सब्ज़ियां, मछली, अंडे, फल, दूध इत्यादि चीज़ों को शामिल करते हैं और इनका सेवन करते हैं तो ऐसे में ना सिर्फ़ हम फ़िट रहते हैं बल्कि बीमारियों से भी दूर रहते हैं। इसलिए अपने आहार को संतुलित रखना बेहद ज़रूरी है। इस बात का ख्याल रखें कि अपने आहार में संतुलित मात्रा में प्रोटीन्स, विटामिन्स तथा अन्य मिनरल्स की मात्रा अवश्य शामिल करें।

➢ पर्याप्त नींद लें

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सुबह जल्दी उठना चाहिए और रात को जल्दी सोना चाहिए। प्रतिदिन अनुशासन से भरपूर दिनचर्या का पालन करने से न सिर्फ़ हम स्वस्थ रहते हैं बल्कि हम प्रसन्न्ता का भी अनुभव करते हैं।

रात में जल्दी सोने से हमें सुबह जल्दी उठने में मदद मिलती है। यहाँ तक कि जल्दी सोने के बाद अगर हम सुबह जल्दी उठ भी जाते हैं तब भी हमारी नींद पूरी हो जाती है।

हमें जितने घंटों की नींद लेनी चाहिए उतने घंटों की नींद हमें मिल जाती है। जिससे हमारे शरीर की विभिन्न प्रक्रियाएं भी सही ढंग से होती हैं।

समय पर सोने और समय पर उठने से ना सिर्फ़ शारीरिक लाभ मिलते है बल्कि इससे कई मानसिक लाभ भी मिलते हैं। इसके द्वारा हम सकारात्मक महसूस कर सकते हैं।

➢ सुबह का नाश्ता है ज़रूरी

स्वस्थ रहने के लिए समय के अनुसार काम करना चाहिए जैसे समय पर नाश्ता करना। सुबह सही समय पर नाश्ता करने की आदत डालनी चाहिए।

एक रिसर्च में इस बात की पुष्टि की गई है कि जो लोग नाश्ते में पोषण से भरपूर चीज़ें लेते हैं वे पूरा दिन तरोताज़ा महसूस करते हैं। इसी के साथ उनका वज़न भी संतुलित रहता है।

हम नाश्ते में अंडे, दूध, मक्खन तथा फल इत्यादि का सेवन कर सकते हैं। बेहतर है कि नाश्ते में पूरी पराठें या तली भुनी चीज़ों की जगह पर दलिया का सेवन किया जाए। इससे हमें संपूर्ण दिन ऊर्जावान होने की अनुभूति होगी। इसी के साथ चिड़चिड़ापन भी दूर होगा।

➢ पर्याप्त जल का सेवन करें

स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त जल का सेवन करना चाहिए। ज़्यादातर देखा जाता है कि लोग सुबह उठकर सबसे पहले चाय पीते हैं। स्वास्थ्य के नज़रिए से यदि देखा जाए तो ये आदत सही नहीं है।

सुबह ख़ाली पेट चाय नहीं पीना चाहिए बल्कि चाय पीने से पूर्व ख़ाली पेट गुनगुने पानी का सेवन करना फ़ायदेमंद होता है।

इसी के साथ हमें पूरे दिन पर्याप्त जल का सेवन करना चाहिए। सीडीसी/CDC की एक रिपोर्ट के अनुसार एक दिन में एक व्यस्क व्यक्ति को लगभग 5-6 लीटर पानी का सेवन करना चाहिए।

प्रतिदिन हम कितने पानी का सेवन करें यह तो व्यक्ति की उम्र तथा लिंग पर भी निर्भर करता है। पर्याप्त जल का सेवन करने से हमारे शरीर में जल की आपूर्ति होती है और इसी के साथ साथ शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का भी एक माध्यम मिल जाता है।

हम अपने शरीर में जल की पर्याप्त मात्रा को पूर्ण करने के लिए फलों तथा सब्ज़ियों के जूस का भी सेवन कर सकते हैं।

➢ वर्कआउट या व्यायाम करें

स्वस्थ रहने के लिए वर्कआउट करना अत्यंत जरूरी है। हमें प्रतिदिन 30 से 40 मिनट तक व्यायाम करना चाहिए।

प्रतिदिन व्यायाम करने से शरीर में ऊर्जा की एक प्रणाली बनी रहती है। इसी के साथ साथ यदि शरीर में एक्स्ट्रा फ़ैट या वसा मौजूद है तो वह भी ख़त्म हो जाता है।

सुबह उठकर व्यायाम करना शरीर के लिए काफ़ी फ़ायदेमंद होता है। योगा तथा ध्यान लगाना भी एक अच्छी प्रक्रिया है।

यदि आप बिलकुल भी व्यायाम नहीं करते हैं तो कोशिश करें कि आज से ही व्यायाम की शुरुआत करें। शुरुआत के दिनों में आप भले ही 2-3 मिनट व्यायाम करें लेकिन इसकी आदत अवश्य डालें। शरीर को पतला रखने के लिए स्विमिंग करनी चाहिए।

स्वस्थ रहने के कुछ अन्य डेली माध्यम जिनका पालन भी है ज़रूरी -

- ✓ कब्ज से पीड़ित लोगों को शाम के समय पपीते का सेवन जरूर करना चाहिए। फाइबरयुक्त पदार्थों का सेवन करने से भी कब्ज में राहत मिलती है।
- ✓ दांतों को स्वस्थ एवं साफ रखने के लिए रात को सोने से पहले दांतों को साफ करना चाहिए। उसके बाद एक गिलास पानी पी कर ही सोना चाहिए।
- ✓ खाना खाने के समय अधिक पानी नहीं पीना चाहिए। बीच में एक बार ही पानी पीना चाहिए। यदि हो सके तो खाना खाने के आधे घंटे बाद पानी पिएँ।
- ✓ प्रतिदिन योगा करना हमारे शरीर के लिए लाभदायक होता है। यह हमें गंभीर बीमारियों से भी बचा सकता है।
- ✓ फ्रिज में रखे ठंडे पानी को पीने से बचना चाहिए। यह न केवल गले के लिए हानिकारक होता है बल्कि हमारे शरीर को भी नुकसान पहुंचाता है।
- ✓ कहीं भी बाहर से आने के बाद, बाहर की वस्तुओं को छूने के बाद, घर में खाना बनाने से पहले, खाना खाने से पहले हाथों को बहुत अच्छी तरह से धोना चाहिए।
- ✓ यदि घर में छोटे बच्चे और बूढ़े लोग हो तो स्वच्छता का अधिक ख्याल रखना चाहिए क्योंकि बच्चे और बूढ़े लोगों को बीमारियां जल्दी हो जाती हैं।
- ✓ घर में सफाई झाड़ू, पोछा, जाला साफ इत्यादि करते रहना चाहिए। कूलर में या किसी भी गड्ढे में पानी अधिक समय तक नहीं भरा रहने देना चाहिए। इससे वहां पर मच्छर, कीड़े मकोड़े पनपते हैं जो हमारे लिए हानिकारक होते हैं अतः हमें सफाई का विशेष ख्याल रखना चाहिए।
- ✓ फर्श की सफाई फिनायल आदि डालकर करनी चाहिए। टॉयलेट और बाथरूम को हमेशा साफ रखना चाहिए। यहां से इंफेक्शन का खतरा अधिक होता है।
- ✓ खाने में पौष्टिक भोजन, दूध, दही, सलाद, फल, अनाज, हरी सब्जियों आदि का प्रयोग करना चाहिए। हमेशा सब्जियों को धोकर प्रयोग में लाना चाहिए।
- ✓ खाने को पकाने के लिए सोयाबीन तेल, सनफ्लावर ऑयल, मक्का या ऑलिव आयल को प्राथमिकता देनी चाहिए।
- ✓ बहुत देर तक एक ही अवस्था में नहीं बैठे रहना चाहिए।
- ✓ वातावरण में विभिन्न प्रकार के वायरस पनप रहे हैं जिनसे हमें खुद को बचाना चाहिए। ये जानलेवा साबित हो रहे हैं। हमें अपने आप को और अपने आसपास के लोगों को भी सुरक्षित रहने के उपायों को बताना चाहिए। लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना चाहिए।
- ✓ शरीर को Vitamin D की आवश्यकता होती है जिससे हड्डियां मजबूत रहती हैं। हमें सुबह की दो-तीन घंटे की धूप लेनी चाहिए।
- ✓ सर्दियों में सूखे मेवे खाने चाहिए परंतु कम मात्रा में। अखरोट सेलेनियम का अच्छा स्त्रोत है इसलिए अख़रोट का सेवन करना भी लाभदायक होता है।

- ✓ संतरे, अंगूर, नींबू व अमरूद में विटामिन सी की अच्छी मात्रा में पाई जाती है। इनका सेवन प्रतिदिन करना चाहिए।
- ✓ अपने भोजन को पोषण से भरपूर बनाए रखने के लिए उसमें प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, आयरन, खनिज लवण और एंटी ऑक्सीडेंट की संतुलित मात्रा शामिल करनी चाहिए।
- ✓ मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हमें योगा करना चाहिए। सकारात्मक सोच रखना चाहिए और अपने काम एवं जीवन में संतुलिन बना कर रखना चाहिए।
- ✓ हमेशा एक्टिव रहना चाहिए और मनोरंजक गतिविधियों में खुद को व्यस्त रखना चाहिए।
- ✓ नशीले पदार्थों का इस्तेमाल या सेवन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए। इससे हमारे शरीर के पार्ट्स डैमेज हो जाते हैं। इससे यकृत, अमाशय, फेफड़े इत्यादि खराब हो जाते हैं।
- ✓ अपनों के संपर्क में रहना चाहिए और अपने मन के भावों को विश्वसनीय व्यक्तियों के साथ साझा करना चाहिए।
- ✓ बड़े बुजुर्गों के साथ समय व्यतीत करना चाहिए। उनकी छोटी-छोटी बातें बहुत ही ज्ञान पूर्ण होती हैं।
- ✓ तांबे के बर्तन में पानी पीना चाहिए। तांबे में बैक्टीरिया नाशक गुण होते हैं जो संक्रमण होने से बचाते हैं। यह पानी लीवर के लिए फायदेमंद रहता है।
- ✓ सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को दूर रखना चाहिए क्योंकि यह हमारे दिमाग को नुकसान पहुंचाते हैं और सही से आराम नहीं करने देते हैं। इससे इलेक्ट्रॉनिक वेव्स निकलती हैं जो हमारे लिए खतरनाक होती हैं। ये मस्तिष्क और शरीर को कमजोर करती हैं।
- ✓ भूख से अधिक खाना, बिना भूख के खाना व असमय खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।
- ✓ शिशुओं के लिए समय समय पर स्तनपान कराना ज़रूरी है।

निष्कर्ष

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। जो व्यक्ति बीमारी से बचा रहता है वह हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता है। संतुलित आहार की कमी से कुपोषण हो जाता है तथा स्त्रियों में रक्त की कमी, घेंघा रोग, बच्चों में सूखा रोग व रतौंधी तक हो जाता है। यह सब संतुलित आहार की कमी से होता है। इन सबको ध्यान में रखते हुए हमें अपने आहार को संतुलित बनाना ज़रूरी है। इस लेख में हमने स्वस्थ रहने के कुछ महत्वपूर्ण उपायों की चर्चा की है। हम आशा करते हैं कि यह लेख आपके लिए महत्वपूर्ण साबित होगा।

विशेष - स्वस्थ्य संबधी लेख का उद्देश्य केवल व केलव जानकारी आप तक पहुँचाना है। किसी भी तरह की एलर्जी, परेशानी तथा मेडिकल ट्रीटमेंट होने की स्थिति में किसी भी नियम का पालन करने से पहले डॉक्टरी परामर्श आवश्यक है।

------ विभिन्न पत्रिकाओं/किताबों से संकलित

"चंद्रयान-3"

सोनू बैठा "सूफियाना"
तकनीशियन-I/डिब्रूगढ़ कारखाना

चंद्रयान-3 का परचम पूरे,
विश्व-जगत में लहर गया।
चन्द्रतल के ऊपर देखो,
हिन्द का ध्वज फहर गया।।

धरती मां और चाँद का,
नाता,सदियों पुराना है।
चंद्र-सतह पर फिर से,
राखी-धर्म निभाना है।।

बहुत हुआ खेल जगत में,
सारी दुनिया को बताना है।
चंदा मामा के आंगन में,
भारत की भाग्य जगाना है।।

देता है देश बधाई उनको,
जो चंद्रयान में काम किए।
अपनी मेहनत और लगन से,
भारत का ऊंचा नाम किए।।

प्रश्न- मिजोरम, नागालैंड तथा मेघालय की राजभाषा अंग्रेजी है।

“नहीं”

लक्ष्मण शिवहरे
महाराष्ट्र
सेवानिवृत्त उप महाप्रबंधक (राजभाषा)

बड़ा विचित्र शब्द है
“नहीं”.....
संभावना को नकारता
प्रयत्नों, कोशिशों पर
पानी फेर देता शब्द "नहीं" ।
नहीं होगा
नहीं कर सकते,
असंभव है
फैला देता है नीरसता, निष्क्रियता
चहूँ ओर
लग जाता है पूर्ण विराम
आशा, आकांक्षा अपेक्षा में।
घिर आती है निराशा असफलता
विफलता कुठा।
नहीं शब्द बना है "न" और "ही" को लेकर
भूल गए हैं हम "हीं" की शक्ति

उद्वेलित करें अपनी "हीं" की शक्ति
उभारे अपनी जिद्द
जाग्रत होगी ही "हीं" की शक्ति
मुझे "ही" करना है ,
मैं "हीं" करूंगा
मुझसे "हीं" होगा और
तुम्हें “हीं" करना है
हम "हीं" करेंगे
लेकर यह संकल्प स्वयं ही स्वयं के बने एकलव्य
करें नित नया “नवाचार"
तो क्या टिक पायेगा
"नहीं" का वजूद ?
आइए, मित्रों अपने - अपने
"हीं" की शक्ति को जगाए
करें नित्य नया नूतन नव शब्द
नव कर्म का नव सर्जन ।
और करते रहे अविराम .....

प्रश्न- संविधान के मूल भाग 14 में भाषाओं को राजभाषा के रूप में मान्यता दी गई है?

जीव

सहदेव सिंह पुरती
उप महाप्रबंधक (राजभाषा)
दक्षिण रेलवे, मुख्यालय, चेन्नई

साढ़े तीन हाथ की देह है
जिसमें रक्त दौड़ता है
मांसपेशियों का अस्थियों में
कड़ा बंधन होता है।

चलती रहती हैं सांसें
धड़कता रहता है दिल
सिंचित करती रहती है
सोणित उत्तकों से मिल।

आवरण के नीचे त्वचा के
कर्म जटिल चलता है
इसी जटिल सामंजस्यता
में ही यह जीवन चलता है।

न देखा कभी किसी ने
प्राणों का स्वरूप क्या है
कहते हैं इसे ज्योति सा है
जाने इसका रंग क्या है।

पर जीते हैं सब इससे
जो सजीव होते हैं
पर छूट जाता है यह
जब जीव निकल लेता है।

सफलता चार साधनों से प्राप्त होती है – विवेक, श्रम आत्मबल और व्यावहारिकता।
– महात्मा गांधी

गरीबों के सपने, समझों से अपने।

शैलेंद्र कपिल
से.निवृ.प्रमुख मुख्य वाणिज्य प्रबंधक
उत्तर मध्य रेलवे

मुझे हर्ष महसूस हो रहा है
मुझे गर्व महसूस हो रहा है,
आत्मनिर्भरता हासिल कर,
ग्रामीणों के सपने साकार देख,
मेरा उत्साह बुलंद हो रहा है।

हर किसान की आमदनी दुगनी है ,
चाहे जितनी भी मेहनत करनी है ,
नये विकसित यंत्रों से हमें खेती करनी है,
दो से अधिक फसलों की बुआई करनी है।

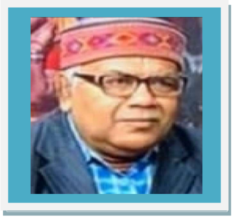
गांवों से पलायन रोकना है,
गांवों में संचार को पहुंचाना है,
गांवों में व्यवसायिक शिक्षा पहुंचाना है,
पशु पालन, मुर्गी पालन, बकरी पालन को
प्रोत्साहित करना है।

अपनी मंडी का प्रसार करना है,
स्थानीय उत्पादों को विक्रय को आसान करना है,
हुनरों से उत्पादों की गुणवत्ता में सुधार करना है,
घर घर में समय का सदुपयोग कर हर जीवन को
सवंरना है।

गरीब भी सपने देखते हैं
विज्ञापनों को बच्चों को सिखा, खुद भी प्रेरित होते हैं,
मां बाप को परिश्रम को देख, बच्चे भी उत्साह
से मा, बाप की सहायता करते हैं,
यही संस्कार हैं, इन्हीं संस्कारों की बिनाह पर हम
अपने राष्ट्र के लिए गौरव अर्जित करते हैं।

जितने भी दिन जिओ फूल बनकर जियो, कांटा बनकर मत जियो।
– महादेवी वर्मा

मातृ भाषा और राष्ट्रभाषा



रवीन्द्र कुमार रतन
हाजीपुर

भाषा ही मन में आशा औ'
विश्वास का दीप जलाती है ।
यही तो है जो देश विदेश
में मान-सम्मान दिलाती है।

समस्त भारत में एक भाषा
का अलख जगाना है हमको।
औ' हिन्दी के महिमा को ही
अब हमें बताना है सबको।

सोच बदल दो, साज बदल दो
रंग बदल दो, रुप बदल दो ।
आज जमाना है हिन्दी का
भाषा की पहचान बदल दो।

हिन्दी भाषा को अब आगे
नियमित आज बढ़ाएं हम।

भारत केविकास हित निजका
सारा सर्वस्व लगाए हम।

आपस का मतभेद भुला कर
हिन्दी को अपनाना होगा।
राष्ट्र भाषा के आसन पर
हिन्दी को बैठाना होगा।

क्षेत्रिएता से ऊपर उठकर
अब हिन्द को एक बनाएं हम।
सब मिलकरअब हिन्दी को ही
राष्ट्र भाषा बतलाएं हम।

एक देश की एक ध्वजा हो
एक ही भाषा किसे इन्कार?
राष्ट्र भाषा हिन्दी ही हो,
सबमिल इसका करो सत्कार।

राजभाषा के अपने लक्ष्य तक पहुंचने में
"प्र" के महत्वपूर्ण स्तंभ

प्रेरणा	प्रशिक्षण	प्रबंधन
प्रोत्साहन	प्रयोग	प्रोन्नति
प्रेम	प्रसार	प्रतिबद्धता
पुरस्कार	प्रचार	प्रयास

अपने हिस्से की धूप

डेजी शर्मा
अध्यापिका, सरला बिरला ज्ञान ज्योति
नगर गुवाहाटी

नववर्ष आता है और चला जाता है
समझना - समझाने में ही
बीत जाता है साल
रह जाते हैं
खट्टे - मीठे अनुभवों के स्वाद
पर यह साल हो गया है खास
दिल की आवाज जबान पर आई
जीने की तमन्नाओं ने मचाई हलचल
मैं मीरा बन नाचने लगी
उमंगे जवाँ होने लगी
मेरी आत्मा-परमात्मा से मिलने
बेकरार होने लगी
अब मैं
हर अहसास को महसूस
करने लगी हूँ
हवाएँ गालों को थपथपाने लगी है
सफेद बादलों को ओढ़ने लगी हूँ
फूलों की खुश्बू महकने लगी
तिनके की अहमियत समझने
लगी हूँ
मन में आशाओं का
जगने लगा है नवसंचार
सीता के इंतजार जैसे,
जिसमें उमंगे व ताकत थी
लेकिन
न मैं मीरा हूँ न सीता
मुझे चाहिए
सिर्फ और सिर्फ
क्षणिक सुख व आनंद
जिसमें सिर्फ एक बार
जमकर डुबकियाँ लगा सकूँ
और
अपने हिस्से की धूप

प्रसन्नता ही एकमात्र ऐसी चीज है जो बाटने पर वापिस जरुर मिलता है
- महात्मा गाँधी

जोखिम रोज उठाता हूँ

कृष्ण कुमार पासवान
ट्रैक मेंटेनर-IV
दालकोला, कटिहार मंडल

रेल पथ का मैं हूँ सिपाही
ट्रैक मैन कहलाता हूँ,
रेल पथ की सुरक्षा में
जीवन दांव पे लगाता हूँ।

संघर्ष भरा है जीवन मेरा
जोखिम रोज उठाता हूँ,
पीठ पर बोझ हाथ में हथौड़ा
गस्त रोज लगाता हूँ।

कार्य देखकर डरता नहीं हूँ
फर्ज मैं निभाता हूँ,
पहरेदारी जब करता हूँ मैं
चौकीदार कहलाता हूँ।

सूर्य भी देखकर घबराता है
जब कार्य धूप में करता हूँ,
तन से पसीना निकलता है
मेहनत मैं खूब करता हूँ।

ईद, दीपावली चाहे दशहरा
रेल पथ पर मनाता हूँ,
जरा सा चूक हो जाए तो
जीवन मैं गंवाता हूँ।

मेहनत का फल हमेसा मीठा ही होता है और जो लोग मेहनत करना जानते है उनको अपने मेहनत का फल जरुर मिलता है।

महात्मा गाँधी

मंदिर

स्नेहल देव
जूनियर इंजीनियर
प्रधान मुख्य इंजिनियर कार्यालय

सुबह सुबह मंदिर का द्वार खुला,
बड़ी बड़ी गाड़ियों से वो उतरे,
हाथो में समोसे के बड़े बड़े बक्से,
पहले दर्शन, फिर दान,

जिसके पास सब कुछ है,
वो मंदिर क्यों जाता है?
पूजा की विधि तो कबके भूले,
निति के रस्ते पे न वो चले,
उपवास और बत्ती तक सीमित
जिनकी आस्था,
वो मंदिर क्यों जाते है ?
भगवन से क्या मांगते है ?

शायद किसी की दी हुई दुख से
निपटारा पाने
या लाइलाज बीमारी दूर करने,
ऐसी चीज़े मांगने,
जो खरीद न पाए,
या अकेलापन मिटाने?

जो भी कारण हो,
चाँद मिंटो की ये आस्था,
अछि है,
भगवन के लिए भी,
इंसान के लिए भी ,
बाहर बैठे भूके गरीब के लिए भी।

नींद से उठे और चल दिए,
शहर की बड़ी बड़ी मंदिरो की और,
पता है शहर में कुछ न मिलेगा,
हर गली में ठोकर खाकर
पेट न भरेगा,
कोई नहीं पूछेगा गरीब को
'क्या तुमने खाना खाया?'
ये उस गरीब को पता है,

अँधा बेचारा काम भी क्या करे?
बस उसे इतना पता है,
एक जगह खाना मिलेगा,
मंदिर के द्वार पर,
गरीब मंदिर क्यों जाता है?
भगवन से क्या मांगेगा?
कुछ मिल जाये तो कहा रखेगा?

फिर भी भूक उसे मंदिर ले जाती है,
आलीशान महलो जैसे शहरी मंदिरो
में,
आस्था मिले न मिले,
शांति मिले न मिले,
खाना जरूर मिलेगा,
आमिर पाप तो करते रहेंगे,
पाप करने की लत है ,
फिर पुण्य कमाने मंदिर जरूर
जायेंगे ,
दान करेंगे,
गरीब को यह पता है ,

अँधा होगा,
पर सबकी नीयत देख पता है,
भगवन से करीब पुरे दिन जो बैठा
रहता है,
शायद इसीलिए इतनी यातनाओ के
बाद भी,
रोज़ सुबह उठने की शक्ति मिलती
है,
उठकर मंदिर जाता है ,
इस तरह आमिर और गरीब,
एक दूसरे के आमने सामने आ
जाते है,
मंदिर की द्वार पर।

हाथ जोड़ विनती करो, सूर्यदेव से आज।
आनंदित सब जन रहें. संदर बने समाज॥

रिश्तों का सच्चाई

श्रीमती सीता कुमारी गुप्ता
पत्नी श्री कृष्ण प्रसाद गुप्ता
वरिष्ठ अनुवादक

कि इंसानियत लहुलुहान हो गई इंसानी जात पर ।
बच्चे इकट्ठे आ बैठे मरते माँ के खाट पर ।।
लड़ाई थी इस बात की, कि किसको कितना हक मिले,
और मरे माँ की चिता न जल सकी श्मशान घाट पर ।।

आज का समाज आधुनिकता की चकाचौंध से गुजर रहा है। आज इस आधुनिकता के तौर तरीके ने हमारी संस्कृति, खान-पान, पहनावा यहां तक कि संस्कार को भी आहत किया है। आज हम अपने बच्चों को मॉडर्न बनाना चाहते है। मॉडर्न के प्रति शुरूआत में हम ही बच्चों को प्रेरित करते है। अगर हमारा बच्चा नए

रंगढंग, नए गैटअप, पाश्चात्य पोशाक के प्रति रूझान दिखाता है तो हम मना नहीं कर पाते। इनसानियत को हम खोते जा रहे है। आज ऐसे ऐसे सामाचार सुनने व देखने को मिलते है कि बच्चे अपने माता-पिता को घर से अलग कर दिए, वृद्धाश्रम में छोड़ दिए। आज हम ऐसे बुजुर्गो के साथ हुई कई न्यूज़ देखते व सुनते है फिर भी हम उनके प्रति सम्मान आदर और प्यार नहीं रख पाते। क्या हो गया है। इस समाज को, समाज के नई पीढ़ी को ।

एक कहावत याद आती है - "जैसी करनी वैसी भरनी।"

यह परम सत्य है। जब हम शिशु अवस्था में होते है तब मां-बाप ही हमारी मल, मूत्र --- आदि साफ करते है। हमें पालपोश कर बड़ा करते है। वे कभी भुलकर भी हमसे घृणा नहीं करते। पर आज का समाज ठीक वैसा आचरण नहीं करता बल्कि उन्हें दर दर की ठोकरे खाने के लिए रास्ते पर छोड़ देता है।

आज के इस समाज को सही रास्ते पर लाने के लिए हम सभी को ही मिलजुल कर शिक्षा व्यवस्था में बदलाव एवं संस्कारजनित कार्य करनी पड़ेगी। कुछ ऐसे कानून बने, शिक्षा व्यवस्था में अध्यात्म से जुड़ी पठन-पाठन सामग्री सिलेबस मे शामिल की जाए। भगवान श्री राम तथा ऐसे और भी कई महापुरूषों के जीवनी को भी सम्मिलित किया जाए। आइए हमसब मिलकर एक नई पहल करें।

राजभाषा विषय पर उपयोगी प्रश्नोतर

संवैधानिक प्रावधान से संबंधित प्रश्न

क्र.सं.	प्रश्न	उत्तर
प्रश्न 1	संविधान सभा ने हिन्दी को राजभाषा के रूप में कब स्वीकार किया ?	14 सितंबर 1949
प्रश्न 2	भारत का संविधान कब लागू हुआ ?	26 जनवरी 1950
प्रश्न 3	हिन्दी दिवस कब मनाया जाता है ?	14 सितंबर
प्रश्न 4	संविधान के किन अनुच्छेदों में राजभाषा संबंधी प्रावधान शामिल किए गए है?	अनुछेद 120,210 तथा 343 से 351 तक
प्रश्न 5	राजभाषा संबंधी प्रावधान संविधान के किन भागों में दिये गए है?	भाग 5, भाग 6 तथा भाग 17 में
प्रश्न 6	संविधान का भाग 17 संसद में किस तारीख को पारित हुआ ?	दिनांक 14.09.1949
प्रश्न 7	संघ की राजभाषा क्या है ?	संघ की राजभाषा हिन्दी और लिपि देवनागरी है
प्रश्न 8	संविधान के किस अनुच्छेद में राजभाषा आयोग गठन संबंधी प्रावधान है ?	अनुच्छेद 344 (1) में
प्रश्न 9	संविधान के किस अनुच्छेद के अनुसार संसदीय राजभाषा समिति का गठन किया गया ?	अनुच्छेद 344 (4) के अनुसार
प्रश्न 10	संविधान के अनुच्छेद 344 (4) के अनुसार संसदीय समिति में कुल कितने सदस्य होते है ?	30 सदस्य
प्रश्न 11	संविधान के अनुच्छेद 344(4) के अनुसार संसदीय समिति में लोकसभा के कितने सदस्य होते है ?	20 सदस्य

प्रश्न 12	संविधान के अनुच्छेद 344(4) के अनुसार संसदीय समिति में राज्यसभा के कितने सदस्य होते है ?	10 सदस्य
प्रश्न 13	अनुच्छेद 344(1) के अनुसरण में राजभाषा आयोग का गठन कब किया गया ?	07 जून 1955
प्रश्न 14	राजभाषा आयोग के प्रथम अध्यक्ष कौन थे ?	बी॰जी॰खेर
प्रश्न 15	संसदीय राजभाषा समिति सर्वप्रथम कब गठित की गई थी ?	3 सितंबर 1957
प्रश्न 16	संविधान के अनुच्छेद 343 (2) के अनुसार कितने कालावधि तक के लिए संघ के राजकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी का प्रयोग किया जाना सुनिश्चित किया गया था ?	संविधान के प्रारंभ से 15 वर्ष तक के लिए
प्रश्न 17	हिन्दी के प्रयोग के पुनरीक्षण के लिए संसदीय राजभाषा समिति की कुल कितनी उप समितियां बनाई गई है?	तीन उप समितियां
प्रश्न 18	संसदीय राजभाषा समिति की कौन सी उप समिति द्वारा रेल मंत्रालय का निरीक्षण किया जाता है ?	दूसरी उप समिति द्वारा
प्रश्न 19	संसद में प्रयोग होने वाली भाषा का प्रावधान संविधान के किस अनुच्छेद में किया गया है ?	अनुच्छेद 120
प्रश्न 20	विधान मंडल में प्रयोग होने वाली भाषा का प्रावधान संविधान के किस अनुच्छेद में किया गया है?	अनुच्छेद 210
प्रश्न 21	संविधान के किस अनुच्छेद में हिन्दी भाषा के विकास के लिए निर्देश दिये गए है।	अनुच्छेद 351
प्रश्न 22	संविधान की आठवीं अनुसूची संबंधी प्रावधान किस अनुच्छेद में है ?	अनुच्छेद 344 (1) और 351
प्रश्न 23	उच्चतम न्यायालय और उच्च न्यायालयों में तथा अधिनियमों, विधेयकों आदि में प्रयोग की जाने वाली भाषा का प्रावधान संविधान के किस अनुच्छेद में दिया गया है?	अनुच्छेद 348

प्रश्न 24	एक राज्य और दूसरे राज्य के बीच अथवा राज्य और संघ के बीच संचार के लिए राजभाषा का प्रावधान संविधान के किस अनुच्छेद में किया गया है ?	अनुच्छेद 346
प्रश्न 25	संसद के दोनों सदनों द्वारा राजभाषा संकल्प कब पारित किया गया था ?	18 जनवरी 1968
प्रश्न 26	राष्ट्रपति द्वारा पहला आदेश हिन्दी में कब जारी किया गया था?	27 मई 1952 (राज्यपालों की नियुक्ति संबंधी)
प्रश्न 27	राजभाषा आयोग पर विचार करने के लिए गठित समिति के प्रथम अध्यक्ष कौन थे ?	श्री गोविंद बल्लभ पंथ
प्रश्न 28	संविधान की आठवीं अनुसूची में कुल कितनी भाषाएँ शामिल हैं ?	22
प्रश्न 29	संविधान के भाग -v (पाँच) में भाषा संबंधी उपबंध किस अनुच्छेद में है ?	अनुच्छेद 120
प्रश्न 30	संविधान के भाग -vi (छः) में भाषा संबंधी उपबंध किस अनुच्छेद में है ?	अनुच्छेद 210
प्रश्न 31	संविधान के भाग -xvii (सत्रह) में भाषा संबंधी कितने अनुच्छेद हैं ?	9 (अनुच्छेद 343 से 351 तक)
प्रश्न 32	आठवीं अनुसूची में कौन सी विदेशी भाषा शामिल है ?	नेपाली
प्रश्न 33	विधान की आठवीं अनुसूची में सिन्धी भाषा को किस वर्ष जोड़ा गया ?	सन 1963 में
प्रश्न 34	संविधान की आठवीं अनुसूची में नेपाली,कोंकड़ी और मणिपुरी भाषा को किस वर्ष जोड़ा गया ?	सन 1992 में
प्रश्न 35	संविधान की आठवीं अनुसूची में मैथिली, बोड़ो, डोंगरी और संथाली भाषा को किस वर्ष जोड़ा गया ?	दिसंबर 2004 में

गुवाहाटी के दर्शनीय स्थल

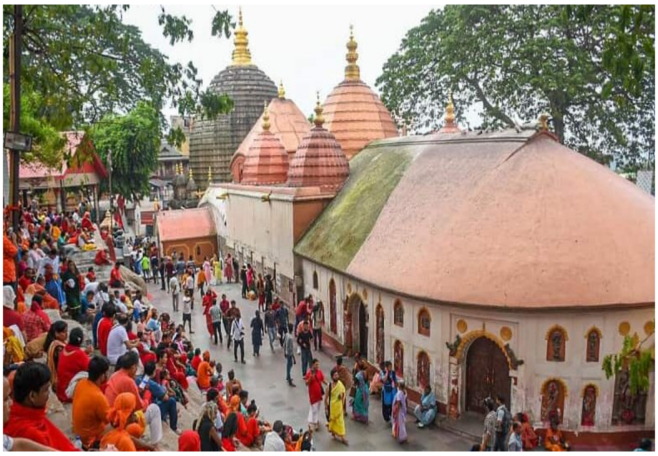
राजभाषा विभाग द्वारा प्रस्तुत

गुवाहाटी विशाल ब्रह्मपुत्र नदी के दक्षिणी किनारे पर बसा हुआ पूर्वोत्तर भारत में असम का सबसे बड़ा नगर हैं। प्राचीन समय में गुवाहाटी को प्रागज्योतिषपुर नाम से जाना जाता था। गुवाहाटी दो शब्दों 'गुवा' और 'हाट' से मिलकर बना हैं, जिसमे 'गुवा' का अर्थ है सुपारी और 'हाट' का अर्थ बाजार। गुवाहाटी शहर को "नॉर्थ ईस्ट इंडिया की सेवन सिस्टर्स" का प्रवेश द्वार भी कहते हैं। गुवाहाटी में प्राचीन मंदिर की संख्या बहुत अधिक हैं और प्रत्येक मंदिर की कोई न कोई दिलचस्प कहानी सुनने को मिलती हैं जोकि आपको इतिहास के पन्ने पलटने पर मजबूर कर देती हैं।

यहां के प्रमुख मंदिरों में कामाख्या देवी के मंदिर में आने वाले भक्तगणों की संख्या बहुत अधिक होती हैं। गुवाहटी शहर में शहरीकरण और व्यावसायीकरण के आधुनिक युग के पहलु को ध्यान में रखते हुए शानदार जीवन शैली और एक खूबसूरत नाइटलाइफ़ का समावेश देखने को मिलता हैं। गुवाहाटी में एक चिड़ियाघर हैं जिसे असम राज्य चिड़ियाघर के नाम से भी जाना जाता हैं और यह उत्तर-पूर्व भारत का सबसे बड़ा चिड़ियाघर है। इस चिड़ियाघर में अधिक संख्या में विभिन्न जाति-प्रजाति के जानवर देखने को मिलते हैं।

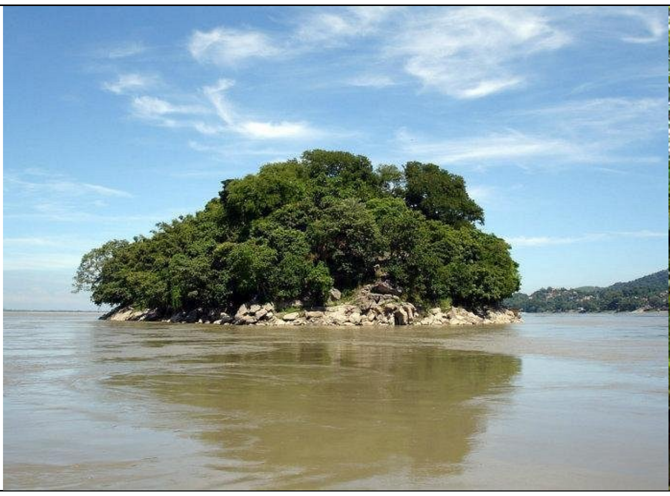
माँ कामाख्या मंदिर

माँ कामाख्या देवी का शक्ति पीठ नीलाचल पर्वत के शिखर पर स्थित है जो गुवाहाटी स्टेशन से आठ कि.मी. दूर है। यह मंदिर 51 शक्तिपीठों में से एक है। इसके सबसे समीप कामाख्या रेलवे स्टेशन है।



उमानंद मंदिर

उमानंद मंदिर गुवाहाटी में ब्रहमपुत्र के केंद्र में एक छोटे से द्वीप के शीर्ष पर स्थित है, जो असम के प्रसिद्ध तीर्थस्थलों में से एक है। इसे दुनिया के सबसे छोटे बसे हुए नदी द्वीप के रूप में जाना जाता है। जिस पर्वत पर उमानंद मंदिर बना है उसे भस्मकल के नाम से जाना जाता है।



वशिष्ठ आश्रम

गुवाहाटी के दर्शनीय स्थलों में गुरु वशिष्ठ के आश्रम देखने की जिज्ञासा गुवाहाटी आने वाले प्रत्येक पर्यटक की होती हैं। गुरु वशिष्ठ को हिन्दू धर्म के महाग्रन्थ रामायण लिखने का श्रेय जाता हैं। यह माना जाता हैं कि गुरु वशिष्ठ ने इस आश्रम का निर्माण किया था और अपने जीवन की अंतिम सांस भी इसी आश्रम में ली थी।

श्रीमंत शंकरदेव कलाक्षेत्र

मध्यकाल के कवि, नाटककार और सुधारक के रूप में पहचाने जाने वाले श्रीमंत शंकरदेव के नाम पर बना शंकरदेव कलाक्षेत्र गुवाहाटी में एक सांस्कृतिक संस्थान है। असम की संस्कृति, कला और परंपरा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से इस परिसर का निर्माण किया गया था। गुवाहाटी शहर के पंजाबाड़ी क्षेत्र में स्थित है। यह एक ही परिसर में पूरे पूर्वोत्तर क्षेत्र को दर्शाते हुए एक कला और सांस्कृतिक संग्रहालय है। यहां कला-संस्कृति का इतिहास बहुत ही सुंदर ढंग से प्रदर्शित की गई है। इसके समीप गुवाहाटी रेलवे स्टेशन है।

गुवाहाटी का क्षेत्रीय विज्ञान केंद्र

गुवाहाटी का क्षेत्रीय विज्ञान केंद्र गुवाहाटी शहर के बाहरी इलाके में जवाहर नगर खानापारा में स्थित है। जिसमे कई दुर्लभ उपकरण, मशीनरी, डेमो प्रयोग सेटअप, दुर्लभ विज्ञान उपकरण आदि शामिल हैं।

*****

आपकी अगली रचनाओं के इंतजार में