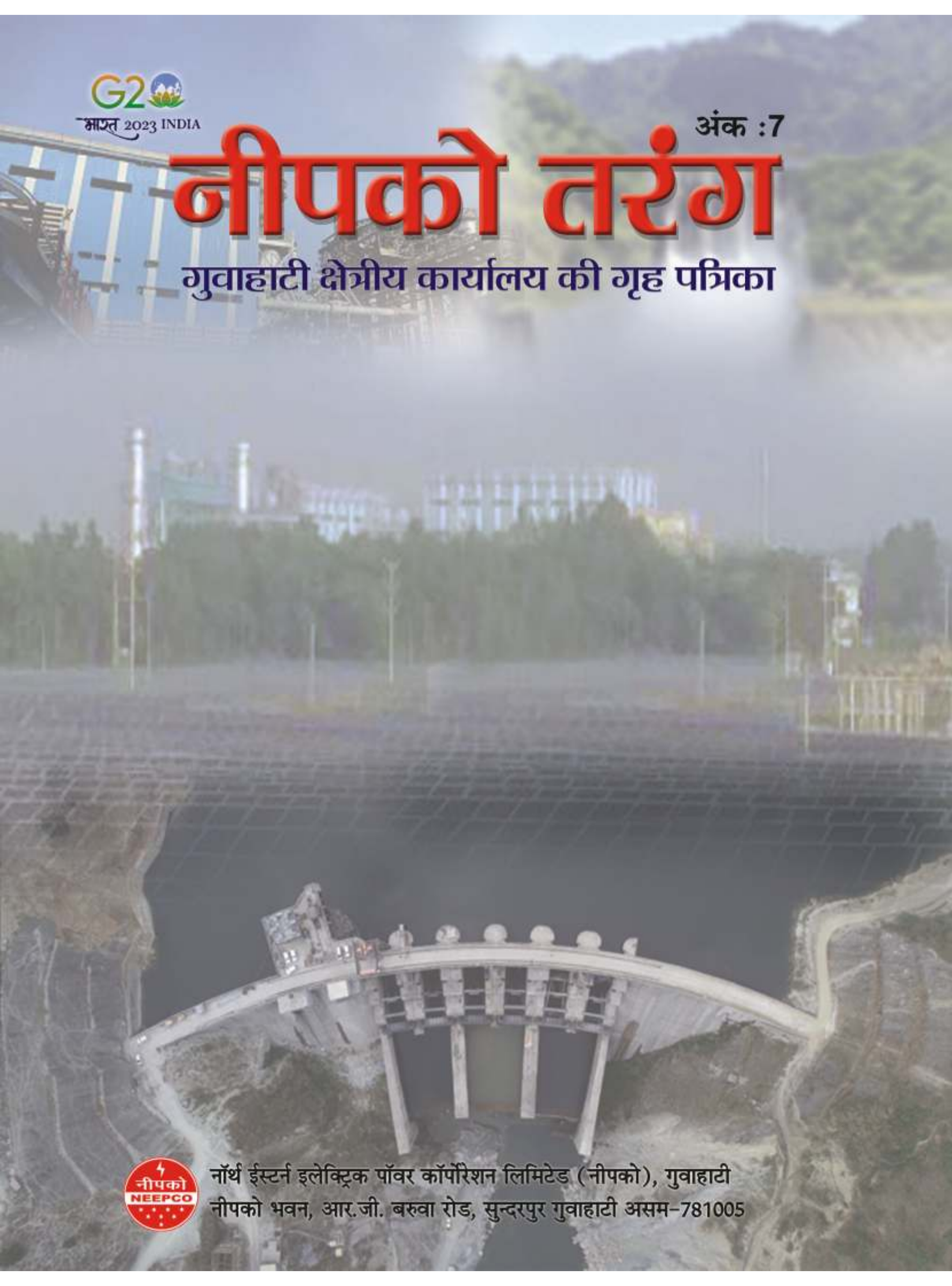


G20 भारत 2023 INDIA

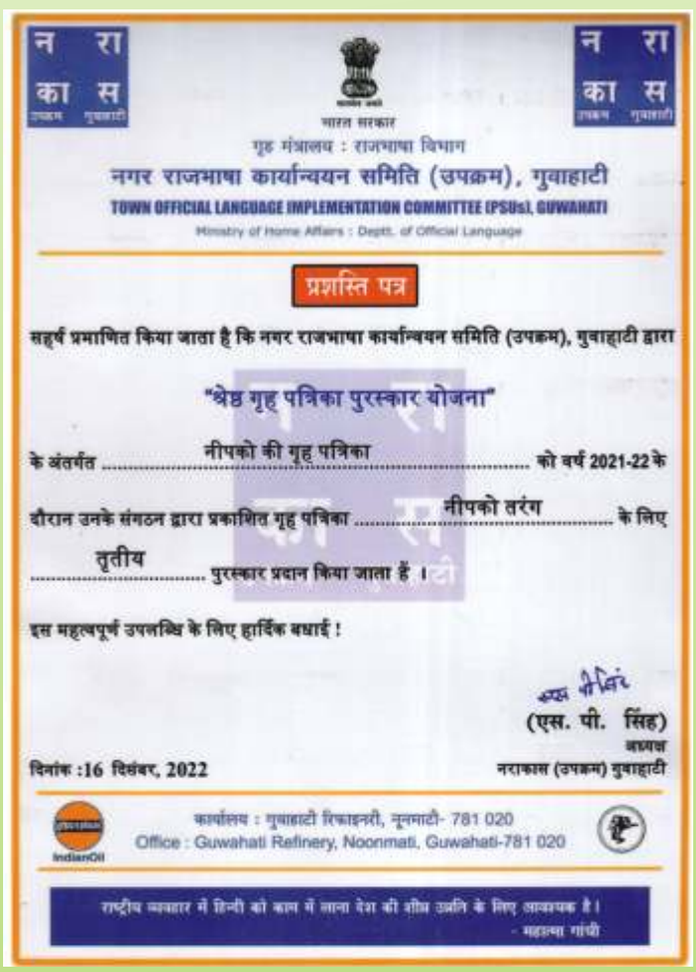
अंक :7

नीपको तरंग

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय की गृह पत्रिका

नॉर्थ ईस्टर्न इलेक्ट्रिक पॉवर कॉर्पोरेशन लिमिटेड (नीपको), गुवाहाटी
नीपको भवन, आर.जी. बरुवा रोड, सुन्दरपुर गुवाहाटी असम–781005

60वीं नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, गुवाहाटी की बैठक 16.12.2022 को आयोजित की गई थी इस बैठक में हमारे नीपको कार्यालय, गुवाहाटी, की गृह पत्रिका नीपको तरंग को तृतीय स्थान से पुरस्कृत किया गया ।



भारत सरकार
गृह मंत्रालय : राजभाषा विभाग
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), गुवाहाटी
TOWN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION COMMITTEE (PSUs), GUWAHATI
Ministry of Home Affairs : Deptt. of Official Language

प्रशस्ति पत्र

सहर्ष प्रमाणित किया जाता है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), गुवाहाटी द्वारा

"श्रेष्ठ गृह पत्रिका पुरस्कार योजना"

के अंतर्गत नीपको की गृह पत्रिका को वर्ष 2021-22 के

दौरान उनके संगठन द्वारा प्रकाशित गृह पत्रिका नीपको तरंग के लिए

तृतीय पुरस्कार प्रदान किया जाता हैं ।

इस महत्वपूर्ण उपलब्धि के लिए हार्दिक बधाई !

(एस. पी. सिंह)
अध्यक्ष
नराकास (उपक्रम) गुवाहाटी

दिनांक :16 दिसंबर, 2022

कार्यालय : गुवाहाटी रिफाइनरी, नूनमाटी- 781 020
Office : Guwahati Refinery, Noonmati, Guwahati-781 020

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है।
- महात्मा गांधी

भारत सरकार
गृह मंत्रालय : राजभाषा विभाग
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), गुवाहाटी
TOWN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION COMMITTEE (PSUs), GUWAHATI
Ministry of Home Affairs : Deptt. of Official Language

प्रमाण पत्र

सहर्ष प्रमाणिक किया जाता है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), गुवाहाटी की वार्षिक पत्रिका ''प्रागज्योतिका'' वर्ष 2023 के श्रेष्ठ लेख प्रतियोगिता के अंतर्गत

श्री/श्रीमती विजय प्रजापति

कार्यालय नीपको लि. गुवाहाटी को

उत्कृष्ट निबंध / कविता / कहानी / पुस्तक समीक्षा / यात्रा वृत्तांत के लिए

तृतीय पुरस्कार प्रदान किया जाता है।

(जी. के गोयारी)
अध्यक्ष
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम)
गुवाहाटी

दिनांक : 19/07/2023

कार्यालय गुवाहाटी रिफाइनरी, नूनमाटी - 781020
Office : Guwahati Refinery, Noonmati, Guwahati - 781020

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है।
- महात्मा गांधी

नीपको तरंग

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय

राजभाषा पत्रिका

संपादक मण्डल :

श्रीमती कबिता दास

उप-महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

श्री अभिषेक कुमार

उप-महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

श्रीमती सम्प्रीति मधुकुल्य

प्रबंधक (मानव संसाधन)

श्री विजय प्रजापति

सहायक (हिंदी)

सकंलनकर्ता-श्री विजय प्रजापति

प्रकाशक :

मानव संसाधन विभाग

नीपको भवन

आर.जी. बरुवा रोड, सुन्दरपुर

गुवाहाटी, असम-781005

:: मुद्रक ::

: rajnathpal9@gmail.com

इस अंक में ...

नीपको जलाशयों की विविध उपयोगिता	✍ जयंत कुमार शर्मा	9
नीपको : उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर	✍ रजनीश रंजन	11
बदलता समय-बदलते रिश्ते-बदलता जीवन	✍ विजय प्रजापति	14
आंतरिक स्व की खोज में	✍ नैन्सी चाकि	16
रिफाइंड तेल छोड़ने के बाद सेहत में बदलाव	✍ रूमी बरुआ दास	18
कृत्रिम बुद्धिमत्ता और भविष्यत प्रजन्म	✍ महादेव राय	19
हिंदी पखवाड़ा एवं हिंदी दिसव 2022		20
नराकास (उपक्रम) गुवाहाटी के तत्वावधान में दिनांक 17.03.2023 के नीपको गुवाहाटी		22
ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे और नुकसान	✍ संजीव कुमार	24
अग्नि एवं सुरक्षा दिवस		26
असम नाम की उत्पत्ति	✍ बीणा पाणि हजारिका	27
आपको सुनने की आदत डालनी होगी		28
समय दान	✍ विजय प्रजापति	29
रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन	✍ संप्रिति माधुकुल्या	32
वंदे भारत एक्सप्रेस	✍ नवनीता डे	34
भगवदगीता से रोज़मर्रा के जीवन के 10 सबक		35
रक्तदान ✍ अनिल कुमार डेका		37
राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3)		38
सच्चा गुरू	✍ बर्नाली डेका	39
आनंद	✍ नमिता दास	40
रिश्ते	✍ मामोनी तालुकदार	41
जीवन	✍ विश्वजीत चक्रवती	42
दोस्ती	✍ कुमारी हर्षिता डेका	43
अल्पकालीन सिंगापुर विदेशी प्रशिक्षण 22 मई से 28 मई 2023		44
योगा दिवस		45
अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस		47
राष्ट्रीय एकता दिवस		49
26जनवरी (गणतंत्र दिवस) 2023		50
15 अगस्त (स्वतंत्रता दिवस 2023)		51
व्यंजन		52
स्वच्छ भारत अभियान		53
वाक्यांशों के लिए एक शब्द निर्माण		55
दैनिक नेमी टिप्पणियां		56

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में दिए गए विचार, मत तथा तथ्य, सम्बंधित लेखक के अपने हैं। उनसे संपादक तथा कम्पनी की सहमती होना आवश्यक नही हैं।

इस अंक में प्रकाशित लेखों आदि के विषय में आपकी प्रतिक्रिया सादर आमंत्रित है।

नीपको तरंग

बी. महाराणा

संदेश

हिंदी दिवस के अवसर पर नीपको कार्यालय, गुवाहाटी से हिंदी पत्रिका 'नीपको तरंग' का प्रकाशन हर्ष का विषय है। राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए इस पत्रिका का प्रकाशन एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

हमारा निगम पूर्वोत्तर भारत के विद्युत की आवश्यकताओं को पूरा करने में अग्रणी है। वित्तीय वर्ष 2022-23 में विगत वर्षों की तुलना में विद्युत उत्पादन में वृद्धि हुई है जिसके परिणाम स्वरूप नीपको के अब तक के इतिहास में सर्वाधिक लाभ प्राप्त हुआ है और सर्वाधिक लाभांश वितरण किया गया है। अपने कार्य को निर्बाध और समर्पित मनोभाव से करने के लिए निगम के कार्मिकों को कई सुविधाएं प्रदान की गई हैं। जिसकी बजह से कार्मिकों का मनोबल बढ़ा है।

हमारा निगम राजभाषा हिंदी के प्रयोग को प्रत्साहित करने के लिए समर्पित भाव से कार्यरत है। हिंदीतर भाषी क्षेत्र होने के बावजूद पूर्वोत्तर क्षेत्र के लोगों में हिंदी के व्यवहार में वृद्धि हुई है। मैं अपने कार्मिकों के साथ संवाद करने में हिंदी का अधिक से अधिक प्रयोग करता हूँ और हमारे कार्मिक भी सरलता से इसे समझ पाते हैं।

'नीपको तरंग' पत्रिका के सफल प्रकाशन की शुभकामनाओं सहित प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई।

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

जय हिंद !

बी. महाराणा

निदेशक (वित्त) नीपको

नीपको
NEEPCO

नीपको तरंग

रनेंद्र शर्मा

संदेश

यह हर्ष का विषय है कि नीपको भवन, गुवाहाटी द्वारा हिंदी गृह पत्रिका ''नीपको तरंग'' का सातवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

केंद्र सरकार की राजभाषा नीति के परिप्रेक्ष्य में हिंदी प्रचार-प्रसार में नीपको तरंग का प्रकाशन एक सरहनीय कदम है।

इस पत्रिका में कविता, कहानी, लेख आदि को शामिल किया गया है जो हमारे अधिकारियों /कर्मचारियों की हिंदी में रचनात्मक प्रतिभा को उजागर करती है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूरा विश्वास है कि नीपको तरंग का सातवां अंक बहुत ही लोकप्रिय होगा।

मेरा विश्वास है कि हम सभी राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन में सदैव विशिष्ट योगदान देते रहेंगे और अधिक से अधिक कार्य हिंदी में करेंगे।

मैं इस पत्रिका से जुड़े सभी सदस्यों को बधाई देता हूं और पत्रिका की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

जय हिंद.....!

रनेंद्र शर्मा
निदेशक (तकनीकी), नीपको

नीपको तरंग

राजुमनी सोनोवाल

संदेश

ये हर्ष और गौरव का विषय है नीपको भवन, गुवाहाटी द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से अपनी वार्षिक हिंदी पत्रिका 'नीपको तरंग' का सातवां अंक का प्रकाशन करने जा रहा है।

राजभाषा नीति के कार्यान्वरयन को और आगे बढ़ाने के लिए राजभाषा हिंदी देश के बड़े भू-भाग में बोली जाती है और पूरे देश में यह संपर्क भाषा का काम करती है। हिंदी भाषा की बढ़ती लोकप्रियता इस बात को प्रमाण करती है कि हिंदी भाषा एक प्रशासनिक भाषा होने से पहले यह जन-मानस के हृदय की भाषा है।

''नीपको तरंग'' के सफल प्रकाशन की शुभकामनाएं देते हुए मैं आशा करता हूँ कि आप सभी अपने दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिक से अधिक प्रयोग करेंगे।

राजुमनी सोनोवाल

राजुमनी सोनोवाल
कार्यपालक निदेशक (डी एडं ई),
नीपको लि. गुवाहाटी

नीपको तरंग

देबजानी डे

संदेश

मैं काफ़ी हर्षित अनुभव कर रही हूँ कि नीपको भवन की गृह पत्रिका 'नीपको तरंग' का सातवां अंक प्रकाशित होने जा रहा है।

यह पत्रिका विचारों के आदान-प्रदान का एक अच्छा माध्यम है और नई साकारात्मक ऊर्जा का सृजन करगी।

'नीपको तरंग' केवल एक पत्रिका ही नहीं, बल्कि नीपको गुवाहाटी का वह साहित्यिक दर्पन है जहां राजभाषा हिंदी के नियमित कार्यालयीन कार्यों के सृजानात्मक लेखन को सम्मिलित कर मंच प्रदान किया जाता है।

हमारे पूर्वोत्तर के लोगो के हृदय राजभाषा हिंदी के प्रति अपार सम्मान व श्रद्धा है, जिसका प्रमाण हमें 'नीपको तरंग' में छपे लेख, कहानी, कविताएं जैसे विभिन्न विधाओं में सुशोभित स्वरचित रचनाओं से मिलता है।

पत्रिका की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देती हूँ।

देबजानी डे
कार्यपालक निदेशक (ओ एडं एम),
नीपको लि. गुवाहाटी

नीपको
NEEPCO

नीपको तरंग

समीरन गोस्वामी

संदेश

यह एक अत्यंत खुशी का समय है कि गुवाहाटी कार्यालय में हमारी गृह हिंदी पत्रिका 'नीपको तरंग' का सातवां अंक प्रकाशित होने जा रहा है।

यह पत्रिका हमें हिंदी में काम काज करने की प्रेरणा देती है। इस पत्रिका से हमारे कार्यालय में विभिन्न हिंदी रचनाएं लिखने की प्रेरणा मिलती है।

हमारे अधिकारी एवं कर्मचारी गण अपने विचारों एवं विचारधारा को हिंदी में अभिव्याक्ती करने का सरल-सहज एवं सशक्ता माध्येम है। इस पत्रिका के माध्यम से हमारे अधिकारी एवं कर्मचारी अपनी रचनायें रख कर अपनी बात रख सकते हैं।

अंत में मेरी कामना हैं कि ''नीपको तरंग'' द्वारा राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार निरंतर रूप से जारी रहेगा और हम सब मिलके इस संघर्ष को आगे बढ़ायेंगे और सफल होंगे।

समीरन गोस्वामी

समीरन गोस्वामी
कार्यपालक निदेशक- परियोजनाएं (हाइड्रो)
नीपको लि. गुवाहाटी

नीपको तरंग

सिद्धार्थ शंकर अधिकारी

संदेश

यह अत्यंत हर्ष और गौरव का समय है नीपको भवन, गुवाहाटी द्वारा हिंदी पत्रिका 'नीपको तरंग' के सातवां अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

हमारे अधिकारी एवं कर्मचारी गण अपने विचारों एवं विचारधारा को हिंदी में अभिव्याक्ती करने का सरल-सहज एवं सशक्तक माध्याम है।

इस पत्रिका में प्रकाशित प्रत्येक रचना हमारे अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए ज्ञानवर्धक, रचनात्माक और हिंदी में कामकाज करने हेतु प्रेरण वर्धक होंगी।

इस पत्रिका से जुड़े औपचारिक अनौपचारिक रूप से मैं सभी का धन्यवाद देता हूँ और पत्रिका की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ।

सिद्धार्थ

सिद्धार्थ शंकर अधिकारी

कार्यपालक निदेशक (पीएबीडी), नीपको लि. गुवाहाटी

नीपको तरंग

सम्प्रीति मधुकुल्य

संदेश

संपादक की कलम से .....

प्रिय पाठकों,

नीपको भवन की गृह पत्रिका ''नीपको तरंग'' का सातवां अंक पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। गत छह वर्षों से हमारे निगम के गुवाहाटी कार्यालय द्वारा इस पत्रिका को प्रकाशित किया जा रहा है।

राजभाषा हिंदी का क्षेत्र बहुत ही विशाल है और समय के साथ-साथ यह सूचना प्रौद्योगिकी के साथ जुड़कर निरंतर अपनी गति को बढ़ाने की दिशा में आगे कदम बढ़ा रही है। आज के दौर में सरकारी कार्यालयों में हिंदी का प्रयोग बढ़ाने के लिए पत्रिकाएं सशक्त माध्यम के रूप में अपनी भूमिका निभा रही है। इसी दृष्टीकोण को ध्यान में रखते हुए यह पत्रिका भी राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने में अपना योगदान दे रही है। प्रस्तुत अंक में विभिन्न विषयों के लेखों और कवितों को सम्मिलित करते हुए अपेक्षित जानकारी देने का प्रयास किया गया है। हिंदी के कार्यान्वयन को नई दिशा व पहचान प्रदान करने में ''नीपको तरंग'' पत्रिका का उत्कृष्ट योगदान रहा है।

हमें इस बात की खुशी है कि इस अंक के सफल एवं उदेश्यपूर्ण प्रकाशन के लिए हमें अनेक शुभकामना संदेश भी प्राप्त हुए हैं पिछले अंकों की भांति आगामी अंकों के लिए भी पाठकों के सुझाव की हमें सदैव अपेक्षा रहेगी।

सम्प्रीति

सम्प्रीति मधुकुल्य,
प्रबंधक (मानव संसाधन)
नीपको लि. गुवाहाटी

नीपको जलाशयों की विविध उपयोगिता

✍ जयंत कुमार शर्मा
मुख्य महाप्रबंधक (तकनीकी)

नीपको बिजली उत्पादन क्षेत्र में उत्तर पूर्वी क्षेत्र के विकास में प्रमुख भूमिका निभा रहा है। विशेष रूप से, इसकी जलविद्युत परियोजनाएं न केवल बिजली उत्पादन में योगदान देती हैं, बल्कि विविध योगदानों के साथ समग्र विकास में कई गुना लाभ भी पहुंचाती हैं।

प्राकृतिक सुंदरता और सुंदरता से भरपूर उत्तर-पूर्वी भारत अपने आप में पर्यटकों के लिए स्वर्ग है। इसकी मनमोहक पहाड़ियाँ, नदियाँ, झरने, घने और अंधेरे जंगल, मानसून के दौरान भारी बारिश, वनस्पतियों और जीवों की असंख्य किस्में पर्यटन के लिए आकर्षक स्थानों को बढ़ावा देती हैं। विविध लोक संगीत, रोमांचकारी नृत्यों और त्योहारों वाला यह क्षेत्र दुनिया के विभिन्न हिस्सों से लोगों को आकर्षित करता है। नीपको की पनबिजली परियोजनाओं में जलाशय इस उद्देश्य को आगे बढ़ाने और कई पूरक योगदानों के साथ क्षेत्र की सेवा करने की क्षमता रखते हैं जो सामाजिक पहुंच को व्यापक बनाने में सहायक रहे हैं। यहां नीपको के विभिन्न जलाशयों से प्रमुख आउटरीच की कुछ झलकियाँ दी गई हैं:

नागालैंड में दोयांग जलाशय :

नीली पहाड़ियों से घिरा डोयांग हाइड्रो इलेक्ट्रिक स्टेशन का सुंदर जलाशय अमूर फाल्कन्स, एक छोटे प्रवासी पक्षी, के लिए एक नियमित और पसंदीदा अड्डा है, जो मंगोलिया से दक्षिणी अफ्रीका तक लगभग 22,000 किलोमीटर की अपनी महाकाव्य उड़ान के दौरान हर साल लाखों की संख्या में रहने के लिए आते हैं।

दूर दराज के क्षेत्रों से पर्यटक इस दुर्लभ घटना को देखने और इस खूबसूरत प्रजाति के संरक्षण के लिए जागरूकता में योगदान देने के लिए आते हैं। अमूर फाल्कन संरक्षण की सफलता ने नागालैंड को वैश्विक मानचित्र पर ला दिया है।

इसके अलावा, डोयांग जलाशय में मछली उत्पादन व्यवस्था ने एक अतिरिक्त पंख को प्रेरित किया है।

कुल मिलाकर, यह परियोजना दुर्लभ पक्षी प्रजातियों के संरक्षण और मछली पकड़ने की उद्यमिता के अलावा रॉक फिल बांध और पावर हाउस की शैक्षिक यात्राओं के लिए भी काम कर सकती है।

उमरोंग जलाशय, कोपिली एचईपी, असम/मेघालय

उमरोंग जलाशय 16 वर्ग क्षेत्रफल में फैला हुआ है। उमरोंग पर्यटन विकास के लिए पर्याप्त गुंजाइश प्रदान करता है। उमरोंगसू टाउनशिप उमरोंग जलाशय के निकट बसी है और असम पर्यटन विकास निगम ने आगंतुकों की सेवा के लिए पास

में एक पर्यटक लॉज विकसित किया है।

जलाशय अमूर फाल्कन्स के लिए एक पारगमन स्थान के रूप में भी कार्य करता है और स्थानीय लोग उनके संरक्षण में बहुत संवेदनशील हैं और हर साल त्योहार मनाते हैं जो बड़े पैमाने पर जागरूकता फैलाता है। स्थानीय लोग भी अक्सर अपनी आजीविका के लिए जलाशय से मछली पकड़ने का सहारा लेते हैं।

स्थानीय व्यंजन, पारंपरिक लोक गीत और नृत्य के साथ फ्लोटिंग रेस्तरां का एक अतिरिक्त दायरा हो सकता है। सुरम्य परिदृश्य में नौकायन की सुविधा भी पर्यटकों के लिए आकर्षण होगी।

बिचोम और टेंगा जलाशय, अरुणाचल प्रदेश :

कामेंग एचईपी के निर्माण के दौरान टेंगा बांध के पास खुप्पी में स्थापित बुनियादी ढांचा साहसिक पर्यटन के इच्छुक लोगों के साथ-साथ टाउनशिप से दूर और प्रकृति के बीच एक शांत विश्राम की इच्छा रखने वाले लोगों के लिए ट्रैकिंग, पर्वतारोहण सुविधाओं के साथ आवास केंद्रों की गुंजाइश प्रदान करता है।

बिचोम बांध में जलाशय का स्थान बिचोम जलाशय में जल क्रीड़ा, दर्शनीय स्थलों की यात्रा और नौकायन को प्रेरित करके तवांग की यात्रा करने वाले पर्यटकों के लिए एक पारगमन स्थान भी हो सकता है।

यात्रियों के लिए परिवहन का वैकल्पिक साधन। इससे दोनों बैंकों के स्थानीय लोगों को भी काफी मदद मिली है। जलाशय के माध्यम से जल नेविगेशन राज्य की राजधानी (आइजोल) से जुड़ सकता है।

जलाशय का उपयोग परियोजना से राजधानी आइजोल तक जल पर्यटन और नेविगेशन सुविधाएं बनाकर दर्शनीय स्थलों की यात्रा, नौकायन गतिविधियों और अन्य मनोरंजक गतिविधियों के लिए भी किया जा सकता है।

पारे जलाशय, अरुणाचल प्रदेश

परियोजना के चालू होने के कुछ ही समय के भीतर दोईमुख के पास पारे एचईपी में जलाशय ने विभिन्न क्षेत्रों से पर्यटकों को आकर्षित करने में मदद की है। जलाशय के पास पर्यटकों के लिए कुछ रिसॉर्ट भी स्थापित किए गए हैं। पर्यटकों के भंडार और प्रवाह ने क्षेत्र के सौंदर्य और अर्थव्यवस्था को बढ़ाया है।

संक्षेप में, पनबिजली परियोजनाओं के जलाशय सामाजिक और वैज्ञानिक रूप से कई अन्य कारणों को भी पूरा करते हैं जैसे जल बैंक का निर्माण, पीने के पानी की आपूर्ति, भूजल पुन:पूर्ति, अधिकतम बिजली की आवश्यकता आदि और नीपको के जलाशय भी अलग नहीं हैं। कुल मिलाकर इन जलाशयों को स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए एक समृद्ध संसाधन या गुंजाइश कहा जा सकता है।

नीपको : उज्वल भविष्य की ओर अग्रसर

रजनीश रंजन
उप महाप्रबंधक (भूविज्ञान), पीएचडी

नीपको (उत्तर पूर्वी विद्युत निगम) को 1976 में भारत सरकार के विद्युत मंत्रालय के तहत भारत के उत्तर पूर्वी क्षेत्र में बिजली स्टेशनों की योजना, जांच, डिजाइन, निर्माण, उत्पादन, संचालन और रखरखाव के लिए शामिल किया गया था। भारत सरकार के निर्णय के अनुसार, नीपको के 100% शेयर एनटीपीसी द्वारा 25 मार्च 2020 को ले लिए गए हैं। नीपको को शेड्यूल A- मिनी श्रेणी-I CPSE दर्जा प्राप्त है और यह 2057 मेगावाट की संयुक्त स्थापित क्षमता के साथ 6 हाइड्रो, 3 थर्मल और 1 सौर ऊर्जा स्टेशन संचालित करता है।

नीपको निम्नलिखित हाइड्रो और थर्मल पावर स्टेशनों का संचालन कर रहा है:-

क्र.सं.	विद्युत केंद्र का नाम	क्षमता (मेगावाट)	राज्य
	जल विद्युत केंद्र		
1.	कोपिली हाइड्रो पावर स्टेशन	275	असम
2.	डोयांग हाइड्रो पावर स्टेशन	75	नागालैंड
3.	पनयोर लोअर हाइड्रो पावर स्टेशन	405	अरुणाचल प्रदेश
4.	तुइरियल हाइड्रो पावर स्टेशन	60	मिजोरम
5.	कामेंग हाइड्रो पावर स्टेशन	600	अरुणाचल प्रदेश
6.	पारे हाइड्रो पावर स्टेशन	110	अरुणाचल प्रदेश
	ऊष्मा विद्युत केंद्र		
1.	असम गैस आधारित पावर स्टेशन	291	असम
2.	अगरतला गैस आधारित पावर स्टेशन	135	त्रिपुरा
3.	त्रिपुरा गैस आधारित पावर स्टेशन	101	त्रिपुरा
	सौर ऊर्जा केंद्र		
1.	मोनारचक सौर ऊर्जा केंद्र	5	त्रिपुरा

नीपको को इस पर गर्व है -

- पूर्वोत्तर भारत में सबसे बड़े हाइड्रो पावर प्लांट - कामेंग हाइड्रो पावर स्टेशन (600 मेगावाट) का संचालन।
- पूर्वोत्तर भारत में हाइड्रो और थर्मल पावर स्टेशनों का परिचालन वाला एकमात्र सीपीएसयू।
- पूर्वोत्तर भारत के अत्यधिक कठिन और भू-तकनीकी रूप से संवेदनशील इलाके में जलविद्युत परियोजनाओं के निर्माण और संचालन का अनुभव होना।

नीपको बिजली निर्माण और संचालन के समृद्ध अनुभव से सुसज्जित है और हमारा मानव संसाधन पर्यावरण पर न्यूनतम प्रभाव के साथ देश की विशाल बिजली क्षमता का दोहन करने के लिए प्रतिबद्ध है। इस प्रतिबद्धता के साथ, नीपको बड़े पैमाने पर और नवीकरणीय ऊर्जा के सभी रूपों में बिजली परियोजनाएं विकसित करने की योजना बना रही है। पूर्वोत्तर क्षेत्र की पूरी क्षमता का दोहन करने के लिए, नीपको ने विशेष रूप से नई परियोजनाओं के अधिग्रहण की प्रक्रिया में तेजी लाने के लिए पीए एंड बीडी विंग का गठन किया है। हाल ही में नीपको ने सियोम बेसिन में पांच पनबिजली परियोजनाओं के विकास के लिए अरुणाचल प्रदेश सरकार के साथ एमओए पर हस्ताक्षर किए हैं।

निम्नलिखित जलविद्युत परियोजनाएं विभिन्न चरणों में हैं और उनका निर्माण कार्य उचित समय पर शुरू हो जाएगा।

क्र.सं.	परियोजना का नाम	क्षमता (मेगावाट)	राज्य
1.	नफरा जल विद्युत परियोजना	120	अरुणाचल प्रदेश
2.	हेओ जल विद्युत परियोजना	240	अरुणाचल प्रदेश
3.	टाटो-I जल विद्युत परियोजना	186	अरुणाचल प्रदेश
4.	टाटो-II जल विद्युत परियोजना	700	अरुणाचल प्रदेश
5,	नायिंग जल विद्युत परियोजना	1000	अरुणाचल प्रदेश
6.	हिरोंग जल विद्युत परियोजना	500	अरुणाचल प्रदेश
7.	कुरुंग जल विद्युत परियोजना	330	अरुणाचल प्रदेश
8.	नई मेलिंग जलविद्युत परियोजना	90	अरुणाचल प्रदेश
9.	वाह उमियम चरण I जल विद्युत परियोजना	50	मेघालय
10.	वाह उमियाम चरण II जलविद्युत परियोजना	100	मेघालय
11	वाह उमियाम चरण III जलविद्युत परियोजना	85	मेघालय

केंद्र सरकार ने अरुणाचल प्रदेश में 2272 मेगावाट की कुल स्थापित क्षमता वाली 12 जलविद्युत परियोजनाओं का संकेत दिया है। जल विद्युत के अलावा, नीपको उमरोंग जलाशय (असम) और उमियाम झील (मेघालय) पर तैरती सौर ऊर्जा के क्षेत्र में भी प्रवेश कर रहा है। चूँकि, भारत सौर ऊर्जा पर भारी निवेश कर रहा है, इसलिए दिन के समय उत्पन्न होने वाली इस बिजली के भंडारण की आवश्यकता होगी। अत: सस्ती उपलब्ध बिजली का उपयोग करने/ अतिरिक्त उपलब्ध बिजली को संग्रहीत करने और ग्रिड प्रणाली को स्थिर करने के लिए भारत सरकार पीएसपी (पंपयुक्त भंडारण परियोजना) पर बहुत जोर दे रही है। भारत सरकार के ऊर्जा मंत्रालय ने असम, मणिपुर और मिजोरम में आठ संभावित पीएसपी साइटों का भी संकेत दिया। तदनुसार, नीपको निम्नलिखित पीएसपी विकसित करने के लिए भी अथक प्रयास कर रहा है। नीपको के अधिकारियों

ने डेस्क अध्ययन और परियोजना का दौरा के बाद आगे की जांच के लिए मिजोरम में तीन पीएसपी का चयन किया। नीपको ने सभी तकनीकी पहलुओं को देखने के बाद अपने दो जलाशयों को भी PSP के रूप में विकसित करने के लिए चुना है।

ये पीएसपी विकास के प्रारंभिक चरण में हैं।

क्र.सं.	परियोजना का नाम	क्षमता (मेगावाट)	राज्य
1.	उमरोंग पीएसपी	320	असम
2.	पनयोर पीएसपी	660	अरुणाचल प्रदेश
3.	नघासिह पीएसपी	500	मिजोरम
4.	तुईफाई लुई पीएसपी	1650	मिजोरम
5.	लीवा लुई पीएसपी	1500	मिजोरम

पाइपलाइन में इन परियोजनाओं के साथ, नीपको का भविष्य बहुत उज्ज्वल है और यह भारत सरकार के लक्ष्य को प्राप्त करने में कोई कसर नहीं छोड़ेगा। नीपको पूर्वोत्तर भारत में नवीकरणीय ऊर्जा विकसित करने और विभिन्न सीएसआर गतिविधियों के माध्यम से उनके विकास में भाग लेकर समग्र रूप से समाज के उत्थान में अग्रणी है। इससे हमारा पूर्वोत्तर सही मायनों में भारत का पावरहाउस बन जाएगा।

जय हिन्द ।

हिंदी भाषा का महत्व

किसी भी राष्ट्र की पहचान उसके भाषा और उसके संस्कृति से होती है और पूरे विश्व में हर देश की एक अपनी भाषा और अपनी एक संस्कृति है, जिसकी छांव में उस देश के लोग पले बढ़े होते हैं, यदि कोई देश अपनी मूल भाषा छोड़ दूसरे की भाषा में आश्रित होता है, तो उसे सांस्कृतिक रूप से गुलाम कहते हैं ।

'हिंदी राष्ट्रीय आंदोलन का एक अंग है। जब हिंदी की बात आती है तब नागरी प्रचारिणी सभा की सेवाएं आदर के साथ स्मरण हो आती हैं । सभा ने हिंदी के विकास के लिए ऐतिहासिक महत्व कागौरवशाली काम किया है । स्वतंत्र भारत में उसकी प्रस्तावना महत्वपूर्ण है । उसकी योजनाएं सफल हों और हिंदी का ज्ञान भंडार बढे, ऐसी मेरी हार्दिक अभिलाशषा है

– 'डा. राजेंद्र प्रसाद'

बदलता समय-बदलते रिश्ते-बदलता जीवन

✍ विजय प्रजापति
सहायक-हिन्दी

जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तो आस-पास लोग और रिश्तेदार दिन-रात एक ही बात पर बात करते हैं और जब भी किसी रिश्तेदार का फोन आता है तो इसी को घुमा फिरा के इसी विषय पर बात होती है कि लड़का अब तो बड़ा हो गया है। समझदार है, अच्छा कमाने लगा है, आप लोगों को कोई चिंता है नहीं, उम्र निकली जा रही है। बाहर किसी प्रेम प्रसंग में फंस गया तो बिरादरी में सभी की नाक कट जायेगी। आप लोग कहीं मुंह दिखाने लायक नहीं रहेंगे।

इस विषय को लेकर हमारे घर में बहुत तनाव चल रहा था क्योंकि रिश्तेदार हर बात में इसी विषय को घसीटते थे। कुछ दिनों बाद हमारे रिश्तेदार के दूर के रिश्तेदार की एक लड़की का रिश्ता आया। लड़की बहुत ही सब-गुण-संपन्न लगी। रिश्तेदारों के दबाव में आकर फटाफट बेटे की लगे हाथ सगाई भी कर दी।

घर में शादी का महौल बना हुआ है। सगे सम्बन्धियों, रिश्तेदार, आस-पास के लोग और यार-दोस्त को बुलाने की लिस्ट पर माथा पच्ची चल रही थी कि किसको बुलायें और किसको ना बुलायें। शादी से संबंधित कामों की लिस्ट भी बननी शुरू हो गई है। घर में सहमती बनी कि हलवाई का झंझट कौन पालेगा, केटरर को देने में ही भलाई है उसी को सब सौंप देते हैं।

समय पूरा बदल चुका है। मैं सोचने लगा और मुझे अपने पुराने दिन और अपनी शादी याद आ गई। शादी के मकसद से तमाम सूचियां बननी शुरू हो गई हैं। हो गया, ताऊ जी को भंडार की जिम्मेदारी दे देना उचित रहेगा। उन्होंने पहले भी शादियों में यह काम भली-भांती निभाया है। बाजार से कपड़ों और गहनों की खरीददारी के लिए दीदी-जीजा जी ठीक रहेंगे। नये जमाने के लोग हैं उन लोगों को अच्छी जानकारी होगी। बेटे ने सुझाव दिया। ब्यूटी पार्लर वालों से भी बात करनी पड़ेगी नहीं तो रिश्तेदारों के मुँह फुल जायेंगे। आज कल की लड़कियों और महिलाओं को खाना कम चाहिए परंतु मेकअप पूरा चाहिये, पत्नी ने धीरे से कहा।

शादी वाले दिन हम सभी विवाह स्थल पर पहुंच गये। मैं हल्दी की तैयारियों में जुट गई और बेटी से सबको बुलाकर लाने को कहा। मैं फिर सोचने लगी, पहले कितना अच्छा होता था, जब बड़े से आंगन या छत पर दरी और गद्दे बिछ जाते थे। रिश्तेदार और दोस्त दिन भर रस्मो-रिवाज, नाच-गाना, खाना-पीना होता और देर रात तक हंसी-मजाक, शोर-शराबा करते थे और वहीं सो जाते थे। दूर-दूर तक मोहल्लों के घरों में रोशनी, नाच-गाने और शोर-शराबे से ये पता चलता था कि अमुक-अमुक के यहाँ विवाह है।

बेटी के बुलाने पर एक एक कर लोग अपने कमरों से आए, रस्में पूरी कीं और फिर अपने कमरों में चले गये। मेरे कमरे को तो एसी ही ठीक काम नहीं कर रहा। मैं तो इतनी गर्मी में आने को ही तैयार नहीं थी लेकिन तुम्हारे भैया नहीं माने, जेठानी ने फुसफुसाते हुए छोटी ननद से कहा। आप सही कह रही हैं हमारे रहन-सहन को देख कर कम से कम होटल तो सही से चुना होता।

जयमाला के समय भी पहले जैसे हंसी-मजाक, शोर शराबा और लड़कों-लड़कियों की तरफ से आये रिश्तेदारों, दोस्तों की शरारत भी नहीं दिखी।

जयमाल के बाद आई 'सजनगोठ की बारी' जिसमें लड़को वालों के खास रिश्तेदारों को एक साथ बिठाकर बहुत सम्मान से भोजन कराया जाता है। हम लोग जब रिश्तेदारों को ढूंढ़ने निकले तो पता चला कि आधे से ज्यादा लोग पहले ही खाना खाकर कमरों में जा चुके थे। कोई भी रिश्तेदार वहां मौजूद नहीं था। मन मारकर चार-छह लोगों के साथ यह रस्म पूरी करनी पड़ी। भोर में शादी निपटी। बहु घर में आती, तब तक आधे से ज्यादा लोग अपने घर लौटने की तैयारी कर चुके थे। भाभी सारी रस्म जल्दी-जल्दी निपटवा देना, नहीं तो हम लोगों को लौटने में देर हो जाएगी, बड़ी ननद बोली।

हां दीदी, विवाह स्थल भी आठ बजे तक खाली करना है इन लोगों की दूसरी बुकिंग है, मैंने भी हां में हां मिलाई।

जल्दी-जल्दी सब काम निपटाकर हम लोग भी घर लौटे आए, मगर घर पर बहु का स्वागत करने मेरी पत्नी और बेटी के अतिरिक्त कोई नहीं था।

कहां गए वे दिन जब चार-छह औरतें हंसी मजाक करतीं नई दुल्हन के गृह प्रवेश के समय बड़ी ही गर्म जोशी से स्वागत करती थीं और उसको कमरे में ले जाती थीं। बहु को धीमे कदमों से अपने कमरे में जाते हुए देखकर मैं सोचने लगी ''यही जीवन है इसमें होने वाले बदलावों को हमें स्वीकार करना ही होता है''— पति धीमे से बोले। शायद वह मेरे चेहरे के बदलते भावों की भाषा समझ गए थे।

हिंदी भाषा

हिन्दी विश्व की एक प्रमुख भाषा है एवं भारत की राजभाषा है। केन्द्रीय स्तर पर भारत में दूसरी आधिकारिक भाषा अंग्रेज़ी है। हिन्दी भारत की राष्ट्रभाषा नहीं है क्योंकि भारत के संविधान में किसी भी भाषा को ऐसा दर्जा नहीं दिया गया है। हिंदी भाषा का वर्णन भारतीय संविधान के भाग 17 एवं 8वीं अनुसूची में अनुच्छेद 343 से 351 में है।

मुख्य बिन्दु - भाषा का अर्थ एवं परिभाषा, बोली, विभाषा और भाषा, राष्ट्रभाषा, राजभाषा और राज्यभाषा, 'हिन्दी' शब्द की व्युत्पत्ति तथा उसके विविध अर्थ, 'हिन्दी' शब्द का प्रयोग, भाषा के रूप में 'हिन्दी' के विविध अर्थ, 'हिन्दी भाषा' का उद्भव/उत्पत्ति और विकास, भाषा के अर्थ में 'हिन्दी' शब्द का प्रयोग व विकास, हिन्दी भाषा के विविध रूप, हिंदी भाषा के उद्भव और विकास का इतिहास, हिन्दी भाषा के साहित्य का विभाजन या वर्गीकरण आदि।

आंतरिक स्व की खोज में

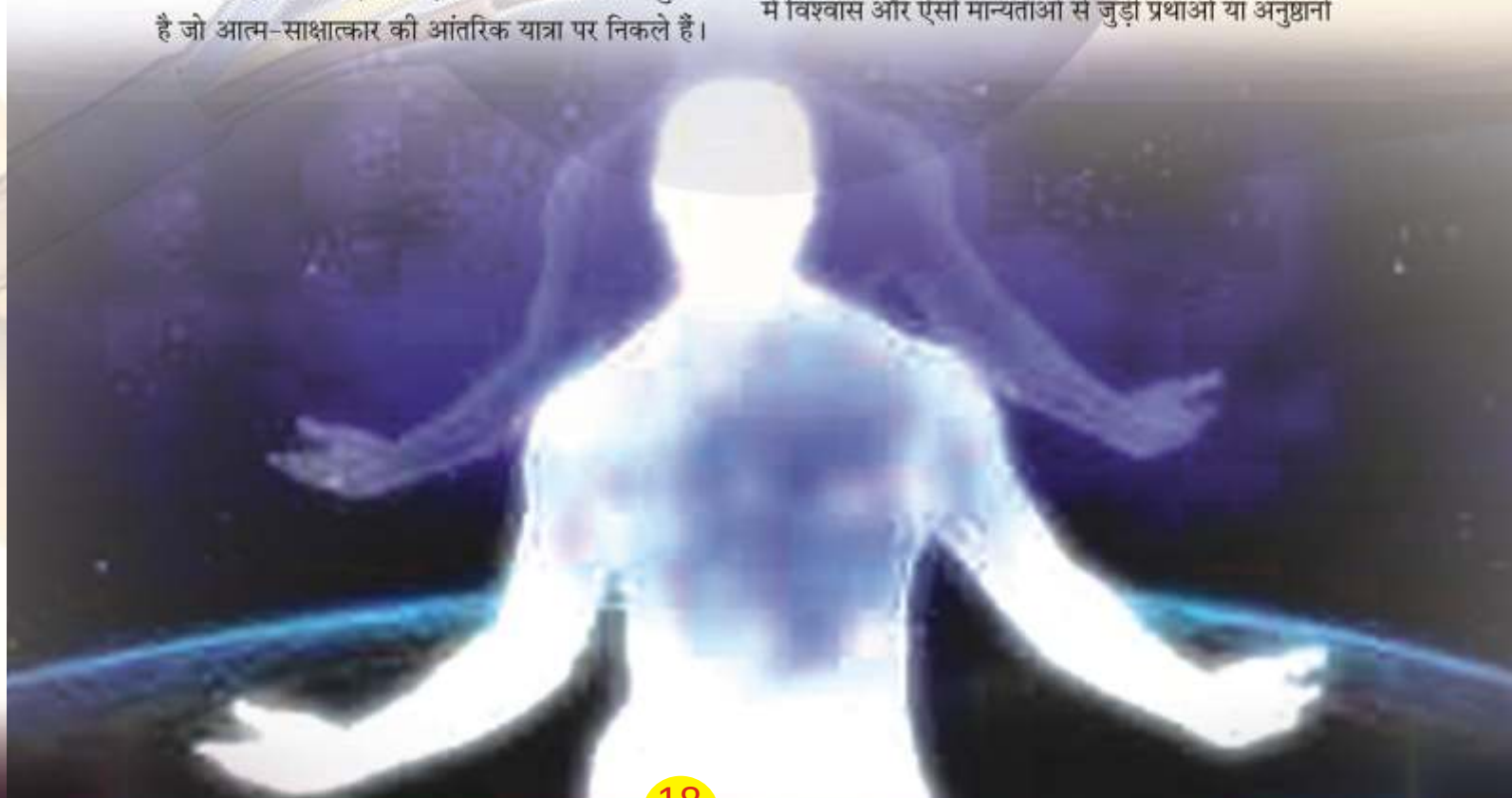
✍ नैन्सी चाकि
वरि. कार्य पर्यवेक्षक

मनुष्य और प्रकृति का गहरा संबंध है। कई बार, प्रकृति के साथ यह जुड़ाव हमें अपने आध्यात्मिक स्व का एहसास करने में मदद करता है और हमें आत्म-साक्षात्कार की ओर यात्रा पर ले जाता है ।

अपने आप को एक खूबसूरत जंगल के अंदर कल्पना करें, जो विशाल पेड़ों, पक्षियों के गाने और हवा में लहराते पत्तों की हल्की सरसराहट से घिरा हो। क्या इससे जुड़ाव की तत्काल भावना पैदा नहीं होता? ऐसा महसूस होता है जैसे कोई बस अपनी आँखें बंद कर सकता है और ठंडी हवा को महसूस कर सकता है। पक्षियों के गाने सुन सकता है और प्रकृति क साथ सहज जुड़ाव पर विचार कर सकता है।

यह हम में से कई लोगों द्वारा व्यक्त किया गया अनुभव है जो आत्म-साक्षात्कार की आंतरिक यात्रा पर निकले हैं। जब आध्यात्मिकता हमारे जीवन में प्रवेश करती है, तो चारों ओर सब कुछ आनंदमय लगने लगता है और हमें ऐसा महसूस होता है कि हम हर समय आनंद की स्थिति में हैं। इसकी तुलना वसंत ऋतु के आगमन से की जा सकती है। जब वसंत ऋतु आती है तो हमारे चारो ओर सब कुछ रंग-बिरंगे और मीठी महक वाले फूलों से भर जाता है। प्रकृति अपनी संपूर्ण सुंदरता से सुसज्जित हो जाती है। अध्यात्म का मार्ग भी इसी के समान है जीवन आनंदमय होता जाता है और व्यक्ति मानव जीवन के वास्तविक उद्देश्य का साधक बन जाता है। यह आत्म खोज की दिशा में यात्रा ही साधक के लिए अत्यधिक आनंद का स्रोत बन जाती है। जीवन के भौतिकवादी सुखों का कोई मतलब नहीं रह जाता और अपने आप से अपनेपन का एहसास होता है।

आध्यात्मवाद और धर्म एक-दूसरे से जुड़े हुए प्रतीत हो सकते हैं, लेकिन वे एक नहीं हैं। अधिकांश समय लोग इन दोनों अवधारणाओं का परस्पर उपयोग करते हें। धर्म देवताओं में विश्वास और ऐसी मान्यताओं से जुड़ी प्रथाओं या अनुष्ठानों



का एक समूह है। दूसरी ओर, आध्यात्मिक आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है ।

कोई भी व्यक्ति जीवन सें किसी भी समय इस यात्रा पर निकला जा सकता है। उम्र, लिंग, पेशा या सामाजिक स्थिति का किसी व्यक्ति अध्यात्मवाद से कोई लेना-देना नहीं है। जीवन किसी को कभी भी आश्चर्यचकित कर सकता है और उन्हें किसी मोड़ पर आध्यात्मिक पथ पर डाल सकता है। इसलिए व्यक्ति को हर पल को पूरी जागरूकता के साथ जीना होगा और उस आनंद को अपनाना होगा जो व्यक्ति के जीवन में आध्यात्मिकता के आगमन के साथ आता है। इससे इस अनमोल मानव जीवन में अर्थ और उद्देश्य जुड़ जाएगा ।

आचार्य चाणक्य

एक समझदार आदमी को सारस की तरह होश से काम लेना चाहिए और जगह, वक्त और अपनी योगयता को समझते हुए अपने कार्य को सिद्ध करना चाहिए । फूलों की खुशबू हवा की दिशा में ही फैलती है, लेकिन एक व्यक्ति की अच्छाई चारो तरफ फैलती है भाग्य भी उन्ही का साथ देता है जो कठिन स्थितियों में भी अपने लक्ष्य के प्रति अडिग रहते है ।

किसी भी कार्य करने से पहले खुद से ये तीन प्रश्न जरूर पूछे पहला मै क्यों कर रहा हूं, दूसरा इसका क्या परिणाम होगा और तीसरा कि क्या मैं इसमें सफल हो जाऊंगा। अगर सोचने पर आपके प्रश्नों के उत्तर मिल जाए तो समझिए आप सही दिशा में जा रहे हैं ।

रिफाइंड तेल छोड़ने के बाद सेहत में बदलाव

✍ रूमी बरुआ दास
प्रबंधक (सिविल)

जानिए रिफाइंड तेल के स्वास्थ्य पर प्रभाव :

रिफाइंड तेल अधिकांश भारतीय रसोई में पाया जाने वाला एक स्थिर सामग्री है, जिसका उपयोग भूनने, तलने, ड्रेसिंग और बेकिंग सहित विभिन्न अनुप्रयोगों के लिए किया जाता है। इसका प्राकृतिक स्वाद और उच्च धुआं बिंदु इसे विभिन्न प्रकार के व्यंजन पकाने के लिए पसंदीदा विकल्प बनाते हैं। हालाँकि, रिफाइंड तेल का अधिक सेवन कई स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकता है। अत्यधिक सेवन को मोटापा, हृदय रोग और सूजन जैसी समस्याओं से जोड़ा गया है।

डॉक्टर के अनुसार एक महीने के लिए रिफाइंड तेल छोड़ने से शरीर पर कई संभावित प्रभाव पड़ सकते हैं।

'तले हुए और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में उपयोग किए जाने वाले रिफाइंड तेल, अक्सर अस्वास्थ्यकर वसा (Fats) में उच्च होते हैं। (खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को भी कम करते हैं), जिससे वजन बढ़ सकता है', सूजन हो सकती है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

रिफाइंड तेल छोड़ने पर आपको परिवर्तन का अनुभव हो सकता है :

हृदय स्वास्थ्य में सुधार : रिफाइंड तेल, विशेष रूप से ट्रांस वसा (Trans Fats) और संतृप्त वसा (Saturated Fats) में उच्च हृदय रोग में योगदान कर सकते हैं। इन तेलों को छोड़ने से कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार हो सकता है और हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

बेहतर वजन नियंत्रण : रिफाइंड तेल कैलोरी से भरपूर होते हैं, और उनके सेवन को कम करने से कुल कैलोरी सेवन में कमी आ सकती है। इससे वजन कम हो सकता है या बेहतर वजन नियंत्रण हो सकता है।

संतुलित रक्त शर्करा (Blood Sugar) :

स्तर : रिफाइंड तेल इंसुलिन संवेदनशीलता को प्रभावित कर सकते हैं, इसलिए उनसे परहेज करने से रक्त शर्करा के स्तर को अधिक स्थिर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

साफ त्वचा : कुछ लोग पाते हैं कि अपने आहार से रिफाइंड तेलों को कम करने या समाप्त करने से त्वचा साफ हो जाती है, क्योंकि कुछ प्रकार के तेल सूजन और त्वचा संबंधी समस्याओं में योगदान कर सकते हैं।

पाचन लाभ : अत्यधिक प्रसंस्कृत तेल कुछ व्यक्तियों में पाचन संबंधी परेशानी पैदा कर सकते हैं। इस आदत को खत्म करने से संभावित रूप से कुछ लोगों के लिए पाचन में सुधार हो सकता है।

जैतून का तेल (Olive Oil) और घी स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और भविष्यत प्रजन्म

✍ महादेव राय
सहायक (एसजी)

कृत्रिम बुद्धिमत्ता स्वचलित कंप्यूटर और रोबोट है। तकनीकी उन्नती के साथ-साथ इसकी गुणवत्ता और समाज में इसका प्रयोग विस्तार रूप से फैल रहा है। भविष्यत प्रजन्म के पास यह एक नया तोहफा है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता विभिन्न क्षेत्रों में काम करने वाला है।

चिकित्सा के क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (artificial intelligence) प्रयोग करके रोबोट द्वारा सटीक शल्य चिकित्सा करके रोगी को जल्द से जल्द अस्पताल से छुट्टी दे दी जा सकती है।

कृषि क्षेत्र में यंत्रों के ऊपर कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रयोग करके बीज रोपन करना और फसल काटना बहुत ही आसान होने वाला है। भविष्य में भारत में यह कृषि क्षेत्र बहुत ही उन्नति कर सकता है। ऐसे भी दिन आने वाले हैं कि किसी होटल में भी सेवक या वेटर के बदले ए.आई. की मदद से ही सारे काम और खाना ग्राहक तक आसानी से पहुंच जाएगा।

भविष्य में रोबोट द्वारा घर का सारा काम बड़े ही आसानी से और कम समय में हो जाएगा। पिछले समय में जब विभिन्न क्षेत्रों में कम्प्यूटर एवं अन्य कई विकसित तकनीकी चीज़ों का प्रयोग हो रहा था तब सभी लगभग इस चीज के विरोधी ही थे। ठीक उसी प्रकार समय के साथ-साथ आज जब दोबारा कृत्रिम बुद्धिमत्ता की मदद से बदलाव आ रहा है तब भी लोग इसका विरोध ही कर रहे हैं। परंतु भविष्य में इससे देश की उन्नती ही होगी और सब इसे धीरे-धीरे स्वीकार कर लेंगे।

परिवहन क्षेत्र में भी इसका बहुत ही उपयोग होने वाला है। ऐसा भी दिन आने वाला है भविष्य में एक गाड़ी को चलाने के लिए चालक की आवश्यकता नहीं होगी। कृत्रिम बुद्धिमत्ता के द्वारा ही गाड़ी अपने आप गंतव्य की ओर जा सकेगी।

ड्रोन में कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रयोग करके उसकी गुणवत्ता में और भी विकास की जा सकती है। शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रयोग करके एक नया युग शुरू होने जा रहा है।

अनुसंधान और विकास में कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्व को एक नई दिशा दिखाएगा।

हिंदी पखवाड़ा एवं हिंदी दिवस-2022

14 सितंबर 2022 को हिंदी दिवस समारोह के अवसर पर श्री अनिल कुमार, निदेशक (कार्मिक), कार्यपालक निदेशक – सीएसआर / डी एंड ई / ओ एंड एम / सीपी एवं आरबीटेशन और कार्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ-साथ बड़ी संख्या में कर्मचारीगण उपस्थित थे। श्री अनिल कुमार, निदेशक (कार्मिक), ने प्रदीप प्रज्ज्वलित कर हिंदी दिवस समारोह के कार्यक्रम का शुभारंभ किया। श्री अनिल कुमार, निदेशक (कार्मिक) का स्वागत पुष्पों एवं गमछा से किया गया। इस अवसर पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपने बहुमूल्य भाषण दिये। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती संप्रीति मधुकुल्या, प्रबंधक (मानव संसाधन) ने किया।

हिंदी पखवाड़ा समारोह
29.09.2022

1. हिंदी कविता प्रतियोगिता प्रथम - श्री महादेव राय द्वितीय - श्रीमती रंजना दास तृतीय - श्रीमती रमा दास	2. हिंदी गीत प्रतियोगिता प्रथम - श्रीमती रमा चंगमई द्वितीय - श्रीमती लवलीना डे तृतीय - श्री हसन स्टार बरुवी
3. हिंदी समाचार आधार प्रतियोगिता प्रथम - श्री रीता राय द्वितीय - श्रीमती रूपा दत्ता डे तृतीय - श्रीमती रमा दास	4. हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता प्रथम - श्रीमती रीता राय द्वितीय - श्रीमती लवलीना डे तृतीय - श्रीमती शिलाचारी हजारिका
5.हिंदी टिप्पणी व प्रारूप लेखन प्रतियोगिता प्रथम - श्री बसंत ईका द्वितीय - श्री रीता राय तृतीय - श्रीमती लवगीत डे	6 हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता प्रथम - ग्रुप - श्रीमती लवलीना डे, श्री स्वदेश कुमार सरकार द्वितीय - एजीटीबी ग्रुप- श्री दिबेंदु भट्टाचार्य, श्री हसन स्टार बरुवी तृतीय - कॉमिकी ग्रुप - श्रीमती रूपा दत्ता डे, श्री गौतम सरकार

निगम के गुवाहाटी कार्यालय में दिनांक 17 से 28 सितंबर 2022 तक हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। इस हिंदी पखवाड़ा के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे कि हिंदी टिप्पणी एवं प्रारूप लेखन, हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता, हिंदी गीत प्रतियोगिता,

हिंदी कविता प्रतियोगिता हिंदी समाचार वाचन प्रतियोगिता, हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आदि का आयोजन किया गया जिसमें बहुत संख्या में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया।

29 सितंबर 2022 को हिंदी पखवाड़ा समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्री अनिल कुमार, निदेशक (कार्मिक), कार्यपालक निदेशक डी एंड ई/सीपी एवं आरबीटेशन और कार्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ-साथ बड़ी संख्या में कर्मचारीगण उपस्थित थे। कार्यक्रम के दौरान निगम के गुवाहाटी कार्यालय से हर वर्ष राजभाषा हिंदी की गृह पत्रिका "नीपको तरंग" का प्रकाशन होता है। इसी कड़ी में इस वर्ष भी "नीपको तरंग" का प्रकाशन हुआ जिसका विमोचन श्री अनिल कुमार, निदेशक (कार्मिक), कार्यपालक निदेशक - डी एंड ई / सीपी एवं आरबीटेशन, मुख्य महा-प्रबंधक (आई टी)/सीपीएमजी/एस एंड आई, वरिष्ठ अधिकारियों के कर कमलों द्वारा किया गया और अंत में हिंदी पखवाड़ा के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेतोओं को पुरस्करों से पुरस्कृत किया गया।

कार्यालय में विभिन्न आयोजन के मौके पर द्विभाषा बैनर को इस्तेमाल किया जाता है जैसे - गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस, पर्यावरण दिवस, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, नीपको स्थापना दिवस, सतर्कता सप्ताह, एकता दिवस, जीवन मिशन दिवस, स्वच्छ भारत सप्ताह, संवैधानिक दिवस, कर्मचारी दिवस/मई दिवस, अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस इत्यादि।

हिंदी पखवाड़ा समारोह : 29.09.2022

सांत्वना पुरस्कार

श्रीमती संप्रिती मधुकुल्या, श्रीमती ईरामोनी गोस्वामी, श्रीमती बीली भट्टाचार्य, श्रीमती अंजली महंत, श्री अंजली कलिता, श्रीमती नामिता दास, श्रीमती बरनाली डेका, कुमारी परोमीता दास, श्रीमती कल्पना गुहा राय

निर्णायक

श्रीमती नीलिमा सोनोवाल बोरा
श्रीमती ज्योतसना शर्मा
श्री अभिषेख कुमार
श्रीमती अनामिका अग्रवाल

संचालक

श्री प्रदीप कुमार दास, - हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

नराकास (उपक्रम) गुवाहाटी के तत्वावधान में दिनांक 17.03.2023 के नीपको गुवाहाटी द्वारा हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिया में **विजेताओं के नाम व कुछ यादगार लम्हें – प्रथम पुरस्कार** 'श्री सूर्य प्रकाश जोशी' इंडियन ऑयल. **द्वितीय पुरस्कार** 'श्री प्रशांत चितरंजन' एम एस टी सी., **तृतीय पुरस्कार** 'श्री हेमंत जैन, जी एस पी एल.' **चतुर्थ पुरस्कार** 'श्री मुकेश कुमार महोविया, बी एस एन एल.'

ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे और नुकसान

✍ संजीव कुमार
सहायक

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में ऑनलाइन शॉपिंग एक आम बात हो गई है। हर दूसरा व्यक्ति ऑनलाइन शॉपिंग करना पसंद करता है क्योंकि ऑनलाइन शॉपिंग में घर बैठे-बैठे अच्छी कीमतों पर वस्तुएं मिल जाती है। पर क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया कि ऑनलाइन शॉपिंग के जहां फायदे हैं वहीं दूसरी ओर उसके नुकसान भी हो सकते हैं? यदि आपको नहीं पता तो यह लेख आपके लिए ही है। वैसे भी एक जागरूक जनता के लिए ऑनलाइन शॉपिंग से जुड़ी हुई चीजों के बारे में जानकारी जरूर होनी चाहिए क्योंकि ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान आपको हर बार अच्छी वस्तुएं ही मिले ऐसा संभव नहीं है। ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान लोगों के साथ होने वाली ठगी के बारे में आपने भी कभी देखा या सुना जरूर होगा। तो आइए विस्तार से जानते हैं ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे और नुकसान के बारे।

ऑनलाइन शॉपिंग क्या है?

ऑनलाइन शॉपिंग बेहद सुविधा देने वाली होती है। आपको बस अपने घर में बैठे-बैठे फोन पर उँगलियाँ घुमानी हैं और अपने मतलब का सामान आर्डर करना है। इसके बाद फिर ना तो आपको भारी ट्रैफिक का सामना करना पड़ेगा ना ही मौसम की मार झेलनी पड़ेगी। दुनिया भर में लाखों लोग रोजाना ऑनलाइन शॉपिंग करते हैं और अच्छी क्वालिटी की वस्तुएं भी प्राप्त करते है। परंतु कुछ लोग ऑनलाइन शॉपिंग के चक्कर में अपना नुकसान भी करवा बैठते हैं। ऑनलाइन शॉपिंग के एक तरफ कई सारे फायदे है तो वहीं दूसरी तरफ इसके कई सारे नुकसान भी है। इन दोनों चीजों के बारे में आगे लेख में बताया गया है।

ऑनलाइन शॉपिंग के फायदे

1. अतुलनीय ऑफर एवं डिस्काउंट : किसी भी व्यवसाय में प्रतिस्पर्धा ना हो ऐसा मुमकिन नहीं है। इसी कड़ी में ऑनलाइन बाज़ार में भी भारी मुकाबला मौजूद होता है। यहां बड़े-बड़े बाज़ार होते हैं जो ग्राहकों को अपनी और आकर्षित करने के लिए बहुत अच्छे ऑफर प्रदान करते हैं साथ ही वस्तुओं के ऊपर डिस्काउंट भी देते हैं। ये ऑफर आपको ज्यादातर त्योहारों के दौरान मिलते हैं। इन सबके साथ कैश बैक भी मिलता है यदि आप किसी ऑफर के तहत शॉपिंग करते हो तो।

2. बाहर जाने की आवश्यकता नहीं : ऑनलाइन शॉपिंग का सबसे अच्छा फायदा यह है कि कोई भी वस्तु जो ऑनलाइन खरीदी जा सकती है उसे खरीदने के लिए आपको बाहर जाने की जरूरत नहीं पड़ती। क्योंकि कोई भी व्यक्ति घर बैठे ही अपनी मनचाही वस्तु खरीद सकता है।

3. समय की बचत : अब शॉपिंग करने के लिए घर से बाहर जाने की जरूरत ही नहीं होती तो फिर समय की बचत होना तो मुमकिन है क्योंकि बाहर जो भी समय शॉपिंग

करने में इधर-उधर लगने वाला था वह समय बच जायेगा ऑनलाइन शॉपिंग घर से करने पर।

4. वस्तुओं की तुलना : ऑनलाइन शॉपिंग करने से पहले एक व्यक्ति के पास यह विकल्प होता है कि वह ऑनलाइन कोई वस्तु खरीदने से पहले उसकी तुलना किसी अन्य वस्तु से कर सकता है। इससे व्यक्ति को यह अंदाजा लग जाता है की कौन-सी की कीमत सही है? वस्तु की क्वालिटी कैसी है? ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों में से किसे खरीदना चाहिए आदि।

5. अनेक प्रकार की वस्तुएं : आज के समय में ऑनलाइन शॉपिंग के जरिए कोई भी घर बैठे एक छोटी सी सुई के साथ-साथ एक बड़ी-सी कार भी खरीद सकता है। इसके अलावा कपड़े, फैशन, ब्यूटी, खान पान की चीजें, इलेक्ट्रॉनिक आदि का सामान भी ऑनलाइन खरीदा जा सकता है।

6. बाजार में न मिलने वाली वस्तुएं : कई बार ऐसा होता है कि हमें जिस वस्तु की तलाश होती है वह हमने सामान्य रूप से दुकानों में नहीं मिलती है। लेकिन ऑनलाइन अमेजॉन, फ्लिपकार्ट और अन्य शॉपिंग वेबसाइट पर हमें वह वस्तु आसानी से मिल जाती है।

7. वस्तुओं की ट्रैकिंग : जब भी आप किसी भी ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटोफर्म से वस्तुएं मगवाते हो तो आपके पास यह विकल्प होता है की आप अपने स्मार्टफोन की मदद से ऑर्डर की गई वस्तुओं को ट्रैक कर सकते हो यानी की देख सकते हो कि आपकी वस्तु की वास्तविक स्थिति क्या है और कब तक वस्तु आप तक पहुंचेगी?

यह थे ऑनलाइन शॉपिंग के कुछ महत्वपूर्ण फायदे जिनके बारे में हमने अच्छे से आपको जानकारी दे दी है। आइए अब जानते हैं कि ऑनलाइन शॉपिंग के नुकसान क्या है?

ऑनलाइन शॉपिंग के नुकसान

1. खुद वस्तु को न छू पाना : ऑनलाइन शॉपिंग का सबसे बड़ा नुकसान यह होता है कि हम सिर्फ वस्तु को फोटो में देख सकते हैं लेकिन उसे छूकर उसकी क्वालिटी का अंदाजा नहीं लगा सकते हैं। ऑनलाइन वस्तु देखने में कई बार काफी अच्छी लगती है लेकिन जब उसे ऑर्डर करते हैं तो वह अच्छी नहीं लगती है। अत: ऑनलाइन शॉपिंग का यह एक बड़ा अभाव है।

2. डिलीवरी में देरी : जब किसी दुकान में जाके कोई भी वस्तु खरीदते हैं तो वस्तु लेकर वापिस घर कुछ देर में आ जाते है लेकिन ऑनलाइन कोई वस्तु ऑर्डर करने पर उसकी डिलीवरी सामान्य रूप से दो दिन से एक हफ्ते के बीच में होती है जबकि वस्तु को सिलेक्ट करके ऑडर करने में मात्र 15 से 20 मिनट का समय लगता है।

3. डिलीवरी चार्जेस : ऑनलाइन कोई भी सामान मंगवाने पर कई सामान पर डिलीवरी चार्जेस देना पड़ता है। किसी शॉपिंग प्लेटफार्म पर अधिक चार्जेस देना पड़ता है तो किसी पर कम।

4. धोखाधड़ी की संभावना : काफी सारे लोग ऐसे हैं जिनके साथ ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान धोखे हो चुके है। धोखे से हमारा तात्पर्य है कि किसी से ऑनलाइन कोई और वस्तु मगवाई तथा डिलीवर कुछ और ही हो गया। कई सारे लोगों ने तो स्मार्टफोन ऑर्डर किया तो उनको फोन की जगह ईंट या फिर साबुन की टिकिया ही मिली। अत: ऐसे ऑनलाइन स्कैम से आपको जरूर बचना चाहिए।

अग्नि एवं सुरक्षा दिवस

दुनिया भर में अग्निशामकों के बलिदान और कड़ी मेहनत को याद करने के लिए हर साल 4 मई को अंतर्राष्ट्रीय अग्निशमन दिवस मनाया जाता है। यह दिन अग्नि सुरक्षा उपायों के महत्व की याद दिलाता है और खुद को और अपने समुदायों को बचाने की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

अग्नि एवं सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए नीपको भवन के अधिकारी, कर्मचारियों सहित अन्य लोगों को अग्नि सुरक्षा को लेकर जागरूक करने के उद्देश्य से मॉक ड्रिल कराया गया। इसके माध्यम से प्रैक्टिकल रूप से आग लगने के बाद खुद को बचाते हुए आग बुझाने के तरीके क्या हो सकती है, इसके बारे में जानकारी दी गई। इस अभ्यास से अग्नि से सुरक्षा के लिए लोगों में जागरूकता आएगी।

गैस सिलिंडर के पाइप के पहले रेग्युलेटर के पास व पाइप के बाद आग लगने कैसे काबू करना है। वहीं, तेल में आग लगने के बाद फोम के माध्यम से आग बुझाने की विधि व अन्य वस्तुओं में आग लगने के बाद उसे बुझाने की विधि की जानकारी दी गई।

आग दुर्घटनाओं के जोखिम को कम करने के लिए युक्तियाँ:-

आग के खतरों के जोखिम को कम करने के लिए कुछ आवश्यक सुझावों में शामिल हैं:

- दरवाजे के रास्ते में ढेर से बचने के लिए निर्धारित कूड़ेदान में कचरे और कचरे का उचित निपटान सुनिश्चित करें।

- केवल औद्योगिक-ग्रेड, ग्राउंडेड एक्सटेंशन का उपयोग करें डोरियों और स्थायी उपयोग से बचें।
- सत्यापित करें कि सभी पावर स्ट्रिप्स यूएल-सूचीबद्ध हैं और अंतर्निहित सर्किट ब्रेकर हैं।
- सिगरेट बट्स और कंटेनर को इमारत और ज्वलनशील सामग्री से दूर रखें।
- NFPA/OSH विनियमों के अनुसार अनुमोदित कैबिनेट में ज्वलनशील सामग्रियों और तरल पदार्थों को सुरक्षित रूप से संग्रहित करें।
- बिजली के उपकरणों के लिए GFCI सुरक्षा का उपयोग करें और गर्म वस्तुओं को लावारिस न छोड़ें।
- फायर स्प्रिंकलर पाइपिंग या स्प्रिंकलर हेड्स से कुछ भी न लटकाएं।
- फायर पंप रूम/रिसर रूम में अग्नि सुरक्षा उपकरण के अलावा किसी भी चीज की 100 प्रतिशत निकासी बनाए रखें।
- सभी आपूर्ति, स्टॉक, माल को हीटिंग यूनिट और डक्टवर्क से कम से कम 3 फीट की दूरी पर रखें।
- सुनिश्चित करें कि सभी अग्निशामक यंत्र पूरी तरह से चार्ज हैं, क्षतिग्रस्त नहीं हैं, आसानी से उपलब्ध हैं और कोई भी गायब नहीं है।

असम नाम की उत्पत्ति

✍ बीणा पाणि हजारिका
वरि. डिजाइन तकनीशियन

असम नाम की उत्पत्ति के बारे में सटीक रूप से कहना मुश्किल है क्योंकि इस विषय पर विश्वसनीय सुत्रों की कमी है। पूर्व में यह क्षेत्र कामरूप और प्रागज्योतिषपुर राज्यों के नाम से जाना जाता था। असम नाम इस क्षेत्रों की नदियों और पहाड़ों की असमानता के कारण पड़ा है। दूसरों का मानना है कि असम प्राकृतिक सुंदरताओं से भरा है और इसलिए इसका नाम असम ना होकर 'ए सोम' है। अन्य विद्वानों का मानना है कि असम नाम अहोम शब्द से लिया गया है क्योंकि यह अहोम राजाओं का शासन था ताई और अहोम भाषाओं में सैम का मतलब पराजित होता है। इसमें अखमिया उपसर्ग अ जोड़ने पर यह 'असम' बन जाता है जिसका अर्थ है अपराजित या विजयों, संस्कृत में 'असम' शब्द है बिना बराबर या बेजोड़ अद्वितीय। डॉ. बनिकांत काकली के अनुसार ए-सैम शब्द अजेय और अद्वितीय के अर्थ से जोड़ा गया था। बाद में अंग्रेज ने

'असम' या 'आसम' का अनुवाद Assam के रूप में किया। बाद में इस क्षेत्र में काम करने वाले लोग असमिया कहलाये।

आपको सुनने की आदत डालनी होगी

आप हर बात में साथी को यह महसूस कराने की कोशिश करती हैं कि उनकी सोच ही समस्या है। आपका यह व्यवहार अगर आपकी आदत बन गया है तो यह आपके संबंधों को विषाक्त बना सकता है।

आप जब किसी रिश्ते में होती हैं तो साथी के लिए कुछ भी सहने या करने को तैयार रहती हैं, लेकिन सच यह भी है कि रिश्ते में समस्याएं आना सामान्य बात है। कई बार संबंधों में इतनी खटास आ जाती है कि हम अपने ही प्रिय लोगों से अप्रिय व्यवहार करने लगते हैं और यह संबंधों को विषाक्त बना देता है। मसलन, साथी को यह महसूस कराने की कोशिश करना कि उनकी भावनाएं ही समस्या हैं उदाहरण के लिए लगातार उन पर अत्याधिक नाटकीय, असुरक्षित महसूस करने, पजेसिव होने या फिर अतिसंवेदनशील होने का आरोप लगाना।

हर बात में आरोप लगाना : कई बार हम अपने झूठ अपने दुर्व्यवहार, अपना विफलता, यहां तक कि खुद से हुई हर छोटी-मोटी गलती का दोष भी अपने साथी पर डाल देते हैं और हर समस्या की जड़ उसको ही बताने लगते है। ऐसे में रिश्ते में कड़वाहट आने लगती है और मनमुटाव बढ़ता चला जाता है।

शर्मशार क्यों करना? आप दुर्व्यवहार के फलस्वरूप यदि रोती है या उदास होती हैं और ऐसे समय में यदि साथी आपको यह कह कर शर्मिंदा करे कि अरे तुम्हारी आदत ही यही है, पता है कि तुम इतना ही कर सकती हो, तो आपको कैसा लगेगा? ठीक इसी तरह का व्यवहार आपके साथी को भी बुरा ही लगेगा। उसके आंसुओं, संवेदनशीलता, उदासी किसी भी बात के लिए आप उसको शर्मसार न करें।

समस्या को हल्के में न लें? कई लोग सारी समस्याओं का सामान्यीकरण करते हैं। मसलन अरे, यह कौन-सी बड़ी बात है ऐसा तो सबके साथ होता है आदि। ऐसे लोग अपने साथी की किसी भी समस्या पर गौर ही नहीं करते हैं। इसके अलावा ईर्ष्या, दुर्व्यवहार, सामानों पर गुस्सा निकलना, अधुरे कामों के लिए साथी को जिम्मेदार ठहराना, साथी ऐसी बातें हैं, जिससे आप अपने साथी को दुखी और रिश्ते में कड़वाहट भरती है।

टॉक्सिक रिलेशनशिप (विषाक्त संबंध) कई बार जुंए के खेल जैसी भी हो जाती है, जहां दस बार हारने के बाद अगर एक बार जीत हासिल होती है तो उम्मीद पैदा होती है कि आगे भी जीत मिलेगी। इस लिहाज से कुछ महिलाओं को उम्मीद रहती है कि उनका पार्टनर बदल जाएगा, जिससे धीरे-धीरे अप्रिय व्यवहार उनकी आदत बन जाती है।

समाधान क्या है? गलतफमियां होना, रिश्ते में कुछ तनाव आना, ये सब स्वाभाविक है। लेकिन आपको कुछ सुलझाने में सक्षम होना चाहिए, नहीं तो रिश्तों में दरार पैदा कर सकता है। रिश्तों को सुधारने में समय और मेहनत, दोनों लगते हैं जानकारों का कहना है कि अगर लगातार वाद-विवाद हो रहा है तो विवाद के सवालों के जवाब सुलझाने के लिए बातचित बहुत जरूरी है। इसके लिए साथी की बात सुनने के लिए तैयार होना चाहिए, साथ ही अपनी बातों को उचित तरीके से प्रस्तुत करने में भी सक्षम होना चाहिए।

✍ विजय प्रजापति, सहायक

समयदान

रक्तदान, नेत्रदान या अंगदान का महत्व हम सब समझ चुके हैं। अब समयदान की जरूरत आ गई हैं। अपने घर में या आस-पास के बुजुर्गों के लिए समय निकालें। उनसे बातचीत करें। उनका साथ दें। इस समयदान में घर की गृहणियां की भी बड़ी भूमिका हो सकती है।

वैसे तो भाग-दौड़ भरी दुनिया में किसी के लिए समय निकालना बहुत मुश्किल हो गया है। पढ़ाई-लिखाई और कैरियर की चिंता ने आज की पीढ़ी की व्यस्तता को इतना बड़ा दिया है कि अपना परिवार के पास बैठने को उसके पास समय नहीं बचा है। रोजी रोटी की चिंता में युवाओं को घर से ऐसा निकाला कि कई बार वे सिर्फ बाहर के ही होकर रह जाते हैं। वास्तव में, एकल परिवार का चलन भी इसीलिए बढ़ा और इसका सबसे अधिक असर अगर किसी वर्ग पर पड़ा है तो वे थे– परिवार के बरगद यानी घर के बुजुर्ग। संयुक्त परिवार के ढलान/ विभाजन ने बुजुर्गों के अकेला कर दिया। पूरा जीवन अपने घर-परिवार को देने वाले जब बुजुर्ग हुए तो उन्हें किसी का साथ नहीं मिला। उन्होंने भले ही अपने परिवार को पूरा समय दिया हो, लेकिन उनको कुछ समय देने के लिए कोई तैयार दिखता नहीं। कहीं मोबाइल की धुन, कहीं लेपटाप में व्यस्तता, कहीं जिंदगी के रेस तो कहीं आत्मकेंद्रित स्वभाव की वजह से बुजुर्गों को देखने वाला घर में कोई नहीं होता है। अलग-अलग देशों में और अपने यहां भी सराकर के पास बुजुर्गों के लिए ढेर सारी योजनाएं हैं। न्यूजीलैंड में रिटायरमेंट के बाद सरकारी मदद के तहत बुजुर्गों के लिए 'सुपर गोल्ड कार्ड' की व्यवस्था की गई है, ताकि वे बिना किसी तकलीफ के परिवाहन को इस्तेमाल कर सकें और एक जगह से दूसरी जगह जा सकें और घूम फिर सकें। वहीं भारत समेत कई अन्य देशों में बुजुर्गों को सेवानिवृति के बाद पेंशन की सुविधा दी गई है लेकिन क्या समय से पेंशन मिल जाना बुजुर्गों के लिए काफी है? घर में बैठे बुजुर्गों के लिए समय से पेंशन मिलने के अलावा परिवारवालों के समय की भी जरूरत होती है।

वक्त की किल्लत बड़ी वजह-

आज की पीढ़ी अपनी कामकाजी जिंदगी में इतना व्यस्त है कि उसके पास अपने लिए भी समय नहीं है। ऐसे में वह घर के बुजुर्गों को पास बैठने के पल कहां से निकालेगी।

(उदारहण) नोएडा की एक प्राइवेट कंपनी में काम करने वाली रूबी दफ्तर में नौ घंटे की नौकरी करने के बाद घर लौटती है। दफ्तर से घर आने में उन्हें करीब एक घंटा लग जाता है। ऐसे में थकी-हारी वह घर आकर दो क्षण अरने परिवार के साथ बैठकर समय भी नहीं बिता पाती। रूबी बताती हैं 'जब मैं स्कूल में थी तो नियमित समय पर साथ में बैठकर खाना खाती थी। शाम की चाय पर परिवार वालों के साथ बैठकर बातें करती थी। लेकिन नौकरी लगने के बाद से मुझे यह तक याद नहीं कि मैंने आखिरी बार अपने परिवार के साथ बैठकर कब बातें कि थीं'। वास्तव में, महानगर कि भागदौड़ वाली जिंदगी के लिए 24 घंटे भी कम पड़ते हैं। कई परिवारों में तो रोजमर्रा के घरेलू कामकाज भी लटके पड़े रहते हैं। रवि, जो अपने परिवार वालों से दूर बेंगलुरू में नौकरी करते हैं, दफ्तर से नौ घंटे की शिफ्ट करने के बाद अपने परिवार के साथ महज पांच से दस मिनट ही फोन पर बात कर पाते हैं। अतिव्यस्त दिनचर्या के बीच वह इससे ज्यादा समय ही नहीं निकाल पाते। रवि बताते हैं, 'छुट्टियों में घर जाकर भी आफिस के फोन और काम में ही व्यस्त रहता हूं'। ऐसे में घर पर रहकर भी परिवार के बुजुर्गों से बातचीत नहीं कर पाता।

कामकाज महिलाओं की अतिव्यवस्तता जानकर आप यह न समझें कि गृहणियों के पास घर में बहुत वक्त रहता है, लेकिन फिर भी वे बुजुर्गों को समय नहीं देतीं। घरेलू काम भी कम नहीं होते, बल्कि ऐसी महिलाओं की जिंदगी पर तो कई फिल्में भी बन चुकी हैं। वास्तव में घरेलू महिलाओं की अपनी जिम्मेदारियां हैं। गुरूग्राम की हाउसवाइफ नीलम का मानना है कि शादि के बाद उनकी जिंदगी में जिम्मेदारियां बहुत बढ़ गई हैं। परिवार की जिम्मेदारियों के साथ वह स्कूली बच्चों को घर में ट्यूशन भी देती हैं ऐसे में उनके पास अपने सास-ससुर ही नहीं, मायके भी फोन करने का समय नहीं होता है। घर पर रहने के बावजूद वह परिवार के बुजुर्गों के साथ बैठकर बातें नहीं कर पाती हैं।

पूरा जीवन अपने घर-परिवार को देने वाले जब बुजुर्ग हुए तो उन्हें अपनों का साथ नहीं मिलता।

उठाये जा रहे कदम-

बुजुर्गों के अकेलेपन की दिक्कत पूरी दुनिया में है। वैश्विक स्तर आबादी बढ़ी तो समस्याएं भी बढ़ी, जिनमें एक बड़ी समस्या बुजुर्गों की भी है। पूरी जिंदगी काम करने के बाद आराम करने, चैन की सांस लेने और अपने अनुभव अगली पीढ़ी को देने के आस में उन्होंने अपना पूरा समय लगा दिया, लेकिन जीवन संध्या में उनके पास बैठने वाले, उनकी बातें करने वाले

और उनके साथ खाना खाने वाले परिवार के लोग ही उनसे दूर हो गये। बुजुर्गों की समस्याओं के लिए कई देशों ने समाधान खोजने शुरू कर दिए हैं। कुछ साल पहले अमेरिका में बुजुर्गों के लिए विलेज मूवमेंट चलाया गया। यह आंदोलन कुछ बुजुर्गों को लेकर चलाया गया था, जहां वे अपने पड़ोसियों के साथ सामाजिक गतिविधियों में व्यस्त रहकर अपने घर में रहते थे। न्यूजीलैंड सरकार ने साल 2012 में एज फ्रेंडली प्रोग्राम की शुरुआत की थी। इस प्रोग्राम का मकसद वरिष्ठ नागरिकों के विचार को महत्व देना और उनकी आकांक्षाओं को समुदायों के विकास में लगाना था। इसके समर्थन में साल 2015 में न्यूजीलैंड सरकार ने कम्युनिटी कनेक्ट ग्रांट्स बनाया, जो समाज में एज फ्रेंडली प्रोगाम को आगे बढ़ाने और फैलाने में मदद कर सके। साल 2013 में चीन सरकार ने बुजुर्गों के लिए एक कानून बनाया, जिसका नाम एल्डर्ली राइट्स कानून था यह कानून बुजुर्ग माता-पिता के अकेलेपन और उनकी बढ़ती उम्र के लिए बनाया गया था। इसके तहत चीन के प्रत्येक बच्चे को अपने वृद्ध माता-पिताओं से मुलाकात करने और उनके साथ समय बिताने का आदेश दिया गया था।

भारत सरकार ने साल 2020 में बुजुर्गों के लिए पहल करने का विचार किया। रोजमर्रा की जिंदगी में जहां बच्चे अपने वृद्ध माता-पिता को समय नहीं दे पाते हैं, जिसकी वजह से बुजुर्ग माता-पिता को अपना पूरा समय घरों में अकेले रहकर गुजारना पड़ता है, ऐसे में सरकार ने उनको थोड़ा मनोरंजन, अध्ययन और अन्य कार्यों में व्यस्त रखने के लिए विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों की मदद से डे केयर की शुरुआत करने पर विचार किया। सरकार का यह विचार कब हकीकत की जमीन पर उतरेगा, यह तो अपनी जगह है, लेकिन मशीनों के उपयोग से हम थोड़ा बाहर निकलें तो परिवार के उन बुजुर्गों को अपना समय दें सकते हैं, जिसका उन्हें जीवन में सबसे अधिक जरूरत होती है। उनको खुश करने का सबसे अच्छा उपाय उनके साथ समय बिताना ही है। आज हम घर पर रहकर भी अपने-अपने कमरों तक सीमित रहते हैं। मोबाइल फोन के जरिए एक-दूसरे से बातें करते हैं, लेकिन घर में बैठे बुजुर्गों को हमसे क्या चाहिए, उन्हें केवल हमारे समय की ही इच्छा तो होती है। रक्तदान कर लिया, नेत्रदान कर लिया, अंगदान कर लिया, फिर कंबलदान भी कर लिया, लेकिन अब समयदान की जरूरत है, अपनी जड़ों यानी परिवार के बुजुर्गों के लिए।

राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की एकता और उन्नती के लिए आवश्यक है ।
(महात्मा गाँधी)

देश के सबसे बड़े भूभाग में बोली जाने वाली हिंदी ही राष्ट्रभाषा पद की अधिकारिणी है ।
(सुभाष चन्द्र बोस)

हिंदी अब सारे भारत की राष्ट्रभाषा बन गई है । हमें उस पर गर्व होना चाहिए ।
(सरदार वल्लभ भाई पटेल)

भाषा राष्ट्रीय एकता का सशक्त साधन है, हिंदी इस दृष्टि से एकता का अच्छा माध्यम बन सकती है।
(लाल बहादुर शास्त्री)

हिंदी किसी के मिटाने से मिट नहीं सकती । (चन्द्रबली पांडेय)

हिंदी द्वारा सारे भारत को एकसूत्र में पिरोया जा सकता है (स्वामी दयानन्द सरस्वती)

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का स्रोत है । (सुमित्रा नन्दन पंत)

जब तक आपके पास राष्ट्रभाषा नहीं है, आपका कोई राष्ट्र भी नहीं है । (मुंशी प्रेमचन्द)

रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन

✍ सम्प्रीति माधुकुल्य
प्रबंधक (मानव संसाधन)

रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन की अवधारणा

परिभाषा : रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन (एसएच-आरएम) एक व्यवसाय की वृद्धि एवं सफलता हेतु सर्वश्रेष्ठ टीम को समन्वायोजन करने का एक समग्र दृष्टिकोण है।

एसएचआरएम कर्मचारियों को उनके लाभ एवं प्रत्येक विभाग तथा समग्र रूप से व्यवसाय के लाभ हेतु आकर्षित करने, कार्य पर रखने, विकसित करने, पुरस्कृत करने एवं बनाए रखने की प्रक्रिया तथा अभ्यास है।

रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन, मानव संसाधन प्रबंधन से किस प्रकार भिन्न है?

- **मानव संसाधन प्रबंधन (एचआरएम) :** यह एक व्यवसाय के लिए सर्वश्रेष्ठ कर्मचारियों की भर्ती, कार्य पर रखने एवं उन्हें प्रस्थापित (ऑनबोर्ड) करने की प्रक्रिया एवं अभ्यास है।
  - एचआरएम में कर्मचारियों को प्रशिक्षण, विकास, कार्य वातावरण, लाभ एवं क्षतिपूर्ति प्रदान करना भी शामिल है जो उन्हें अपने सहकर्मियों के मध्य एवं सामान्य रूप से कंपनी के भीतर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने हेतु चाहिए।
- **रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन :** यह व्यवसाय के लक्ष्यों एवं विजन विवरण, मिशन विवरण एवं संगठनात्मक रणनीतियों के साथ कर्मचारियों को कार्य पर रखने तथा प्रशिक्षण प्रदान कर उपरोक्त गतिविधियों को अगले स्तर तक ले जाता है जो उनका मार्गदर्शन करते हैं।
  - यह एक व्यवसाय के हितों एवं क्षमताओं को आगे बढ़ाने के लिए एक अधिक अनिवार्य, व्यावहारिक व क्रियाशील दृष्टिकोण है।

- **एचआरएम को एक कंपनी में एसएचआरएम के तत्वावधान में कार्य करना चाहिए :** इसके परिणामस्वरूप आपके व्यवसाय के भीतर अन्य संभागों (डिवीजनों) के साथ एचआरएम की अंत: क्रिया होती है ताकि–
  - उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं को जानें।
  - उनके लक्ष्यों को एवं वे व्यवसाय के लक्ष्यों के साथ कैसे उपयुक्त बैठते हैं, इसे समझे।
  - उन लक्ष्यों के साथ संरेखित करने वाली भर्ती एवं प्रतिधारण रणनीतियां निर्मित करे।
  - विभागों को वह सब प्रदान करे जो उन्हें सफल होने के लिए चाहिए।

एसएचआरएम कैसे काम करता है?

सर्वोत्तम प्रतिभा को बनाए रखने और मानव संसाधन विकसित करने के लिए रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन आवश्यक है। यह कर्मचारियों को मूल्यवान और व्यस्त महसूस कराने पर केंद्रित है ताकि वे कंपनी के साथ बने रहने के लिए प्रेरित हों। हालाँकि, आगे बढ़ने से पहले, इन चरणों का पालन करते हुए एक रणनीतिक मानव संसाधन योजना प्रक्रिया बनाने की आवश्यकता होगी।

- संगठन के उद्देश्यों की गहन समझ विकसित करें।
- एचआर टीम की क्षमताओं का आकलन करें।
- अपने उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए मौजूदा एचआर ताकत का विश्लेषण करें।
- जैसे-जैसे व्यवसाय बढ़ता है, उसके लिए मानव संसाधन आवश्यकताओं का आकलन करें।
- पता लगाएं कि कर्मचारियों को अच्छा प्रदर्शन करने के लिए किस तकनीक या संसाधनों की आवश्यकता है।
- उपरोक्त मूल्यांकन के आधार पर तैयार की गई मानव संसाधन प्रबंधन रणनीति को तैनात करें।
- प्रभावशीलता की जाँच करें और जहाँ भी आवश्यक हो सुधारात्मक कार्रवाई करें।
- चाहे आप किसी भी क्षेत्र या उद्योग की बात करें, रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन हर व्यवसाय के लिए आवश्यक हो गया है। यह केवल बड़े उद्यमों या सैकड़ों कर्मचारियों वाली कंपनियों के लिए ही कुछ नहीं है। वास्तव में, शुरुआत से ही जब कोई व्यवसाय स्केलिंग पर ध्यान केंद्रित करता है, तो एसएचआरएम सिद्धांत विकास की गति को बढ़ा सकते हैं। ऐसा कहने के बाद, आइए देखें कि मानव संसाधन के प्रति इस आधुनिक दृष्टिकोण के उद्देश्य क्या हैं।

रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन का महत्व

- संगठनात्मक लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु एकीकृत दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है : रणनीतिक मानव संसाधन प्रबंधन एक सुदृढ़ व्यवसाय की नींव है, क्योंकि जब इसे उचित प्रकार से क्रियान्वित किया जाता है, तो यह सुनिश्चित करता है कि कंपनी अपने लक्ष्यों तक पहुंचने हेतु एक साथ कार्य कर रही है।
- एसएचआरएम का अभ्यास करने वाला एक मानव संसाधन विभाग प्रत्येक विभाग के प्रदर्शन का विश्लेषण करता है एवं यह विश्लेषण करता है कि वे व्यवसाय के अन्य भागों के साथ किस प्रकार कार्य कर रहे हैं।
- पुन: वे उन विधियों की पहचान करते हैं जिन्हें बेहतर बनाने के लिए विभाग उनमें परिवर्तन कर सकते हैं, एवं इसे संभव बनाने हेतु कौशल तथा क्षमताओं के सही मिश्रण के साथ कर्मचारियों को नियुक्त करते हैं।
- यह एक व्यावसायिक इकाई के रूप में एवं एक साथ कार्य करने वाले व्यक्तियों के समूह के संगठनात्मक विकास में सहायता करता है। यह व्यवसाय को अपने मिशन में सफल होने का एक बेहतर अवसर प्रदान करता है।

वंदे भारत एक्सप्रेस

✍ नवनीता डे
वरि. कार्य सचिव

वंदे भारत ट्रेन पूरी तरह से भारत में निर्मित की गई है। यह भारत की पहली सेमी हाई स्पीड ट्रेन है। इस ट्रेन को ट्रेन 18 के नाम से भी जाना जाता है और यह स्वदेशी रूप से डिजाईन की गई ट्रेन है। इसके जनक श्री सुधांशु मणि जी है यह नि:संदेह एक अनोखी ट्रेन है जो भारतीय रेलवे की यात्रा तकनीक में एक नए युग की पहल है। यह एक इंजन रहित ट्रेन है।

भारत की चल रही सभी ट्रेनों में एक अलग इंजन होता है परतुं वंदे भारत एक्सप्रेस में बुलेट या मेट्रो ट्रेन जैसे एकीकृत इंजन है, भारतीय रेलवे ने अंतर-नगर यात्रा के लिए एक स्व-चलित ट्रेन शुरू की है। इस ट्रेन को उद्घाटन स्वयं प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने सन् 2019 में किया था।

यह ट्रेन सबसे पहले नई दिल्ली से वाराणसी के बीच दौड़ी थी। यह पूरी तरह से एक चेयर कार है।

वंदे भारत एक्सप्रेस का संचालन Mainline Multiple Electric Unit (MEMU) के तहत किया जाता है। इस तकनीक से ट्रेन में लोकोमोटिव की आवश्यकता नहीं होती। अभी भारत के विभिन्न कोनों में जनता के समय के ख्याल रखते हुए भारत में 25 वंदे भारत एक्सप्रेस सेमी हाई स्पीड ट्रेन दौड़ रही हैं। वंदे भारत एक्सप्रेस का मुख्यता संचालन भारतीय रेलवे और आई. आर. सी. टी. सी के द्वारा होता है।

फिलहाल 78 और वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेनों को रेलवे की चैन्नई स्थित आई. सी. एफ. (ICF) और प्राइवेट कम्पनी मिलकर तैयार कर रही हैं। इस ट्रेन की औसत स्पीड 81.87 कि.मी प्रति घंटे है।

वंदे भारत एक्सप्रेस में सभी श्रेणियों में पीछे की ओर झुकने वाली सीट होती हैं दूसरी ओर एग्जिक्युटिव कोचों में 180 डिग्री तक घुमने वाली सीटों की एक अतिरिक्त सुविधा होती है। इसमें प्रत्येक यात्री के लिए एक चार्जिंग प्वाइंट होता है ये प्वाइंट चेयर कार में सीटों के नीचे और एग्जिक्युटिव कोचों में हेड रेस्ट पर होता है। इसमें 32 इंच की बड़ी टेलिविजन स्क्रिन और बोर्ड पर वाई-फाई से सुसज्जित है।

आजकल वंदे भारत एक्सप्रेस की कामयाबी की चर्चा सिर्फ देश में ही नहीं विदेशों में भी चर्चा हो रही है। इस ट्रेन के निर्माण से भारत अब रेलवे क्षेत्र में भी आत्मनिर्भर बन गया है।

वंदे भारत एक्सप्रेस भारतीय रेलवे की आधुनिकीकरण और उन्नयन की दिशा में एक आवश्यक निवेश है। इस सेमी हाई-स्पीड ट्रेन ने अंतरराज्यीय यात्रा का समय कम कर दिया है और किफायती दर पर यात्रियों को हवाई जहाज जैसी सुविधाएं प्रदान की गई हैं। यदि भारत सरकार ऐसे ही रेल सेवा पर ज्याद से ज्यादा निवेश करते रहेंगे तो भारत भी उन्नत देशों के साथ बराबरी कर पाएगा। – *जह हिंद*

भगवदगीता से रोज़मर्रा के जीवन के 10 सबक

1. **सही दृष्टिकोण विकसित करें:** कुरुक्षेत्र युद्ध शुरू होने से ठीक पहले, अर्जुन भ्रमित और निराश महसूस कर रहे थे। उसने लड़ने से इनकार कर दिया क्योंकि वह अपने कार्यों के परिणाम की कल्पना करने में विफल रहा। चीजों को सही तरीके से समझना हमें यह समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि हमें क्या करना चाहिए, हमें यह क्यों करना चाहिए, चीजों की योजना में हमारी भूमिका और हमारे दृष्टिकोण को आकार देना।

2. **समझें कि परिवर्तन प्रकृति का नियम है :** गीता के अनुसार, हर चीज को बदलना होगा। हम जानते हैं कि हमारा शरीर, भावनाएँ, और धारणाएँ, साथ ही हमारे आस-पास की हर चीज़ प्रवाह की स्थिति में है। फिर भी, जब हमसे कहा जाता है कि हमें बदलाव की ज़रूरत है, तो हम सलाह मानने से हिचकते हैं या उसका विरोध करते हैं। सफल होने के लिए, किसी व्यक्ति को नई परिस्थितियों के अनुरूप ढलने, नवप्रवर्तन करने और बेहतर समाधान खोजने तथा नए अवसरों की तलाश करने की आवश्यकता होती है। इसलिए, जब आप परिचित परिवेश में रहने के अनुभव का आनंद लेते हैं, तो सुधार लाने और नए अनुभव प्राप्त करने के लिए तैयार रहें।

3. **सहनशीलता और क्षमा का अभ्यास करें:** सहनशीलता हमें जीवन की कठिनाइयों का सामना शांति से करना और उकसाए जाने पर भी बल प्रयोग से बचना सिखाती है। क्षमा हमें अन्याय को क्षमा करने और शत्रुता की भावनाओं पर काबू पाने में मदद करती है। ये दोनों गुण रिश्तों को बनाए रखने और पोषित करने, सहानुभूति और प्रेम की भावनाओं को विकसित करने और विभाजनकारी विचारों पर काबू पाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये दो मूल्य उस रिश्ते की आधारशिला बने जिसने पांडव भाइयों को बांधे रखा।

4. **अपने सोचने का तरीका बदलें:** सकारात्मक विचार रखने से हमें संतुलित दृष्टिकोण प्राप्त करने, आत्मविश्वासी बने रहने, नकारात्मक धारणाओं पर काबू पाने, चुनौतियों का सामना

करने के लिए अच्छी तरह से तैयारी करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपनी ऊर्जा का उपयोग करने में मदद मिलती है। इसलिए, नकारात्मक विचारों को अपने दिमाग पर हावी न होने दें और अपनी संभावनाओं को बर्बाद न करें। आभारी होना, ध्यान करना, वापस देना, सकारात्मक साहित्य पढ़ना कुछ ऐसी तकनीकें हैं जो सकारात्मक विचारों को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं।

5. **शांत रहें:** एक शांत दिमाग हमें अपने आवेगों को नियंत्रित करने, अच्छे और बुरे दोनों समय में शांत और आशावान बने रहने और तनाव को नियंत्रण में रखने में मदद करेगा। यह हमें विचारों की स्पष्टता प्राप्त करने, हमारे विकल्पों पर विचार करने और हमारी ऊर्जा को लाभकारी प्रयासों की ओर निर्देशित करने में भी मदद करेगा। यह ज्ञान कि परिवर्तन अपरिहार्य है, हमें शांत रहने में मदद करने में एक बड़ी भूमिका निभाता है।

6. **विश्व कल्याण के लिए कार्य करें:** हमारे अधिकांश कार्य केवल अपने लाभ के लिए ही किए जाते हैं। हम शायद ही कभी इस बात की चिंता करते हैं कि हमारे कार्यों का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। यह मानसिकता हमें स्वार्थी तरीके से कार्य करने के लिए प्रेरित करती है और हमें अपने आसपास के लोगों से अलग कर देती है। दूसरी ओर, निस्वार्थता हमें यह एहसास दिलाने में मदद करती है कि दुनिया एक परिवार है (वसुधैव कुटुंबकम)। हमारे कार्य ऐसे होने चाहिए जो दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में मदद करें और हमें अपने आस-पास के लोगों के साथ जुड़ने में मदद करें।

7. **निडर रहें :** डर हर जीवित प्राणी में मौजूद मौलिक भावनाओं में से एक है। मनुष्यों में भय ज्ञान की कमी और परिणामस्वरूप भावनाओं को प्रबंधित करने में असमर्थता के कारण उत्पन्न होता है। इसलिए, ज्ञान और बुद्धि प्राप्त करने के अपने प्रयासों में दृढ़ रहें। क्योंकि, ये वही चीज़ें हैं जो आपको अज्ञात को समझने और आपके डर और झिझक को दूर करने में मदद करेंगी।

8. **अपने क्रोध पर नियंत्रण रखें :** क्रोध हमारी तर्क करने की क्षमता को बाधित करता है, जिससे भ्रम और अराजकता पैदा होती है। यह हमारे विचारों की स्पष्टता को कम कर देता है और हमें अपने लक्ष्य हासिल करने से भटका देता है। अप्रिय अनुभव नकारात्मक विचारों को जन्म देता है और हमें विनाशकारी कार्य करने की ओर धकेलता है। महाभारत में, यह दुर्योधन का क्रोध था जिसने उसे उचित व्यवहार करने से रोका और उसे अपने चचेरे भाइयों के साथ युद्ध में जाना पड़ा।

9. **बड़े सपने देखें :** सबसे उल्लेखनीय उपलब्धियाँ जिनके बारे में हम पढ़ते या सुनते हैं वे और कुछ नहीं बल्कि कोई बड़ा सपना देख रहा है और अपने सपने को साकार कर रहा है। इसलिए, बड़े सपने देखने और उन्हें साकार करने के लिए अटूट प्रयास करने से डरें या संदेह न करें। साथ ही, आसान लक्ष्यों को अपना ध्यान भटकाने न दें और अपने उच्च उद्देश्य से ध्यान भटकने न दें।

10. **स्वीकार करें कि कुछ भी स्थायी नहीं है :** दिन के रात में बदलने और फिर दिन में बदलने का उदाहरण इस तथ्य को सबसे अच्छी तरह से दर्शाता है कि सफलता और विफलता सहित इस दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं है। जो लोग अपने प्रयासों में असफल हो गए हैं उन्हें इस उदाहरण से हौसला लेना चाहिए और सफलता के लिए प्रयास करते रहना चाहिए। और, जो लोग बुरे समय से गुज़र रहे हैं उन्हें तब तक डटे रहना चाहिए जब तक कि वे स्थिति को बदलने में सक्षम न हो जाएं।

रक्तदान

✍ अनिल कुमार डेका
वरि. कार्य. पर्यवेक्षक

'रक्तदान महादान' 'मानवता का पहला परिचय रक्तदान'

शाबाश मधु! पोस्टर तो तूने बढ़िया बनवाये हैं।

(रक्तदान के ऊपर नारों के बड़े-बड़े पोस्टर लगवाये हैं दत्तो जी ने। हर साल अपना जन्मदिन कुछ खास अंदाज में मनाते हैं और आज तो होने वाले जमाई भी आ रहे हैं, तो जश्न की बात ही कुछ और है।)

अरे मधु! कुछ फूल-मालाएँ। इधर भी टांग दो। जमाई और उनका परिवार आता ही होगा। अरे भाई, इन रक्तदान करने आये नौजवानों को अनार का जूस, मिठाई और कुछ अच्छा-सा खिलाओ-पिलाओ। यह बोलते-बोलते ही दत्तो जी की नजर एक लड़के के ऊपर आकर ठहर गई।

मधु! ये लड़का कौन हैं? बड़ा हट्टा-कट्टा सुन्दर नौजवान है, किसका बेटा है?

मालिक ये वो जयराम माली का बेटा है, बहुत पढ़ा-लिखा और काबिल लड़का है। इसका खून ओ-नेगेटिव (O-Ve) है और इस गांव में किसी का भी नहीं है।

चुप कर मधु! हम दत्तो परिवार के यहाँ लोगों की कमी है, क्या जो इस माली के बेटे का खून लेंगें। दफा कर इसे यहां से।

थोड़ी ही देर में फोन बजा .... मालिक-मालिक होने वाले जमाई का गाड़ी का एक्सीडेंट हो गया है, बहुत चोट लगी है खून भी बहुत बह रहा है। डांक्टर जल्दी खून का इंतजाम करने को कह रहे हैं। हाँ...हाँ ठीक है हम जल्दी ही कुछ इंतजाम करवाते हैं

मालिक, जमाई को वो सबसे अलग कुछ ओ- नेगेटिव (O-Ve) खून चाहिए। दत्तो जी ने मधु से कहा, जा मधु, बुला ला उस लड़के को..... कहना खून की कोई जात नहीं होती ..... मैंने भी आज अपने दत्तो परिवार का अहम का त्याग कर दिया। रक्तदान महादान होता है। ऊंच-नीच का भेद-भाव न करें वही सच्चा इंसान है। जो करके रक्तदान बचाये लोगों की जान, वहीं इंसान महान है। मेरी कही-सुनी माफ करें। आकर हमारे जमाई की जान बचाएं।

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 (3)

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) के तहत निम्नलिखित दस्तावेजों को हिन्दी एवं अंग्रेजी (द्विभाषी रूप) में जारी किया जाना अनिवार्य है :-

1. संकल्प Resolution
2. सामान्य आदेश General Orders
3. अधिसूचनाएँ Notification
4. प्रशासनिक एवं अन्य प्रतिवेदन Administrative and Other reports
5. प्रेस विज्ञप्तियां Press Communiqués
6. संसद के सदनों के समक्ष रखे जाने वाले प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन
   Administrative & Other reports to be laid before Parliament
7. राजकीय कागज पत्र Official Papers
8. संविदाएँ Contracts

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 (3) : राज्यों का वर्गीकरण – क्षेत्रवार

क -क्षेत्र	ख-क्षेत्र	ग-क्षेत्र	
बिहार	गुजरात	आंध्र-प्रदेश	उड़ीसा
हरियाणा	महाराष्ट्र	अरुणाचल प्रदेश	सिक्किम
हिमाचल प्रदेश	पंजाब	असम	त्रिपुरा
मध्य प्रदेश	चंडीगढ़ संघराज्य क्षेत्र	तमिलनाडु	पश्चिमबंगाल
राजस्थान	दादर एवं नगर	मणिपुर	लक्षद्वीप
उत्तर प्रदेश	हवेली	मिजोरम	पांडिचेरी
अंडमान निकोबर	दमन दीव	मेघालय	
द्वीप समूह		गोवा	
दिल्ली		कर्नाटक	
उत्तराखंड		जम्मू-कश्मीर	
झारखंड		केरल	
छत्तीसगढ़		नागालैंड	

✍ बर्नाली डेका
सहायक

सच्चा गुरु

जो संस्कारों में जीना सिखाए
रिश्तों का सही अर्थ समझाए।
माता-पिता को पूजनीय बनाए
दान-पुण्य का रहस्य बताए।
जो सत्य-असत्य का भेद बताए
धैर्यता का का हमें पाठ पढ़ाए।
धरा अंबर का नाम करवाये
आओ सादर उनको शीश नवायें।
जो मार्गदर्शक बन राह दिखाये
जीवन के उतार-चढ़ाव समझाये।
अज्ञानता को मन से भगाए
नई ऊर्जा हम में भर जाए।
संकट से हमें लड़ना सिखाए
राह मोक्ष की सुगम बनाए।
परमेश्वर से जो हमें मिलाए
आओ सादर उनको शीश नवाएं।

आनंद

✍ नमिता दास
सहायक

खिले जीवन बगिया में रिश्तों के फूल सभी
बना रहे आशीर्वाद माता-पिता का भी
करें गलती माफ हम छोटों की भी
है जीवन का आनंद तभी.....

करें विदाई मन के झंझावातों की
समझे अंतर्मन एक दूजे का भी
दें सबको खुशियों की सौगातें भी
है जीवन का आनंद तभी.....

हृदय में हो संवेदना भरी
अपनेपन की हो ना कभी कमी
समझे दूजे की वेदना भी सभी
है जीवन का आनंद तभी.....

रखें मर्यादा और गरिमा का ध्यान सभी
ना छीने किसी का अधिकार कभी
संतोष करें उसमें जो है अपना ही
है जीवन का आनंद तभी....

रिश्ते

✍ मामोनी तालुकदार
उप-महाप्रबंधक (वि/यां)

जिंदगी के सफर में
रिश्ते कई बन जाते हैं ।
कुछ रिश्ते रह जाते तो
कुछ खोकर बिखर जाते ।।
रिश्ते बहुत खूबसूरत होते हैं ।
रिश्ते कभी सुख, कभी दुख दे जाते हैं ।
बिना रिश्तों के जिंदगी अधूरी-अधूरी होती है ।
जिंदगी के सफर में
रिश्ते बहुत बन जाते हैं ।
कुछ रिश्तों का नाम मिलता है तो -
कुछ रिश्ते बेनाम रह जाते हैं ।
बेनाम ही सही मगर वही बेनाम रिश्ते एक सहारा बन जाते हैं ।
जिंदगी के सफर में
रिश्ते कई बन जाते हैं ।
वक्त बदल देता है रिश्ते-नाते,
जिंदगी की भाग दौड़ में हम अपनों को भी खो देते हैं;
सिर्फ रह जाती है उन रिश्तों की यादें,
पता ही नहीं चलता वक्त कब गुजर जाता है ।
जिंदगी के सफर में
रिश्ते कई बन जाते हैं ।
इतने से कम पल में
क्यों हम लड़ते-झगड़ते हैं ?
चलो हम हाथ से हाथ मिलाकर खुशी से रिश्ते निभाएँ,
ताकि, कुछ अच्छी यादें साथ ले जाएँ ।।
जिंदगी के सफर में
रिश्ते कई बन जाते हैं ।
कुछ रिश्ते रह जाते हैं तो
कुछ खोकर बिखर जाते हैं।।

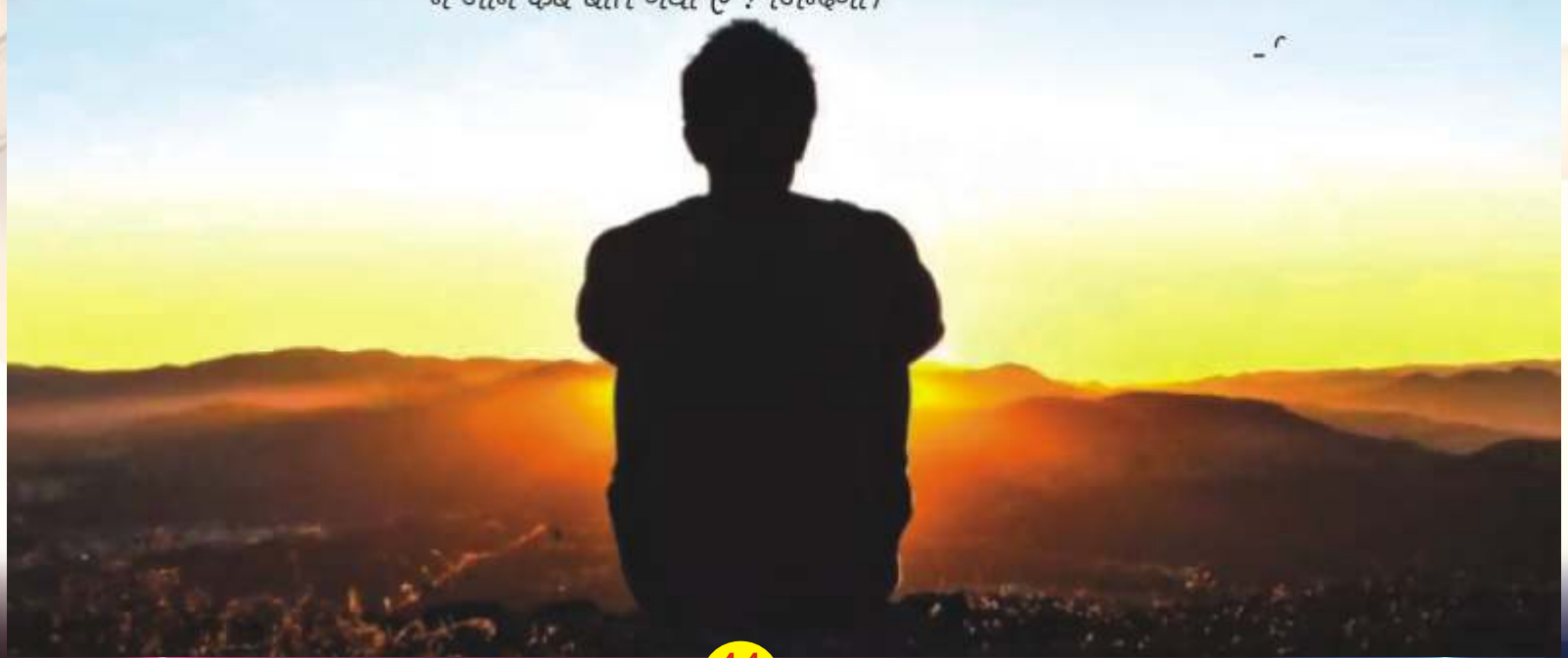
✍ विश्वजीत चक्रवती
सहायक (एस.जी.)

जीवन

सोचा था संवारेंगे तुझे ए ! जिन्दगी,
देकर तुझे स्वप्नों के कुछ नए रंग।
पर तुझको सवांरते, और तुझको निखारते,
न जाने कितने दिन बीत गए ऐ ! जिन्दगी।

आज सोचा तो जाना,
जो जीते थे अब तक.... वो जिन्दगी न थी।
जिसको सवांरते, जिसको निखारते,
न जाने कितने दिन बीत गए ऐ ! जिन्दगी।

जिन्दगी के मायने भी, उस मोड़ पर समझ आए।
जिसको संभालते, जिसको स्वीकारते,
न जाने कब बीत गयी ऐ ! जिन्दगी।



दोस्ती

कुमारी हर्षिता डेका
सुपुत्री–श्री अनिल कुमार डेका

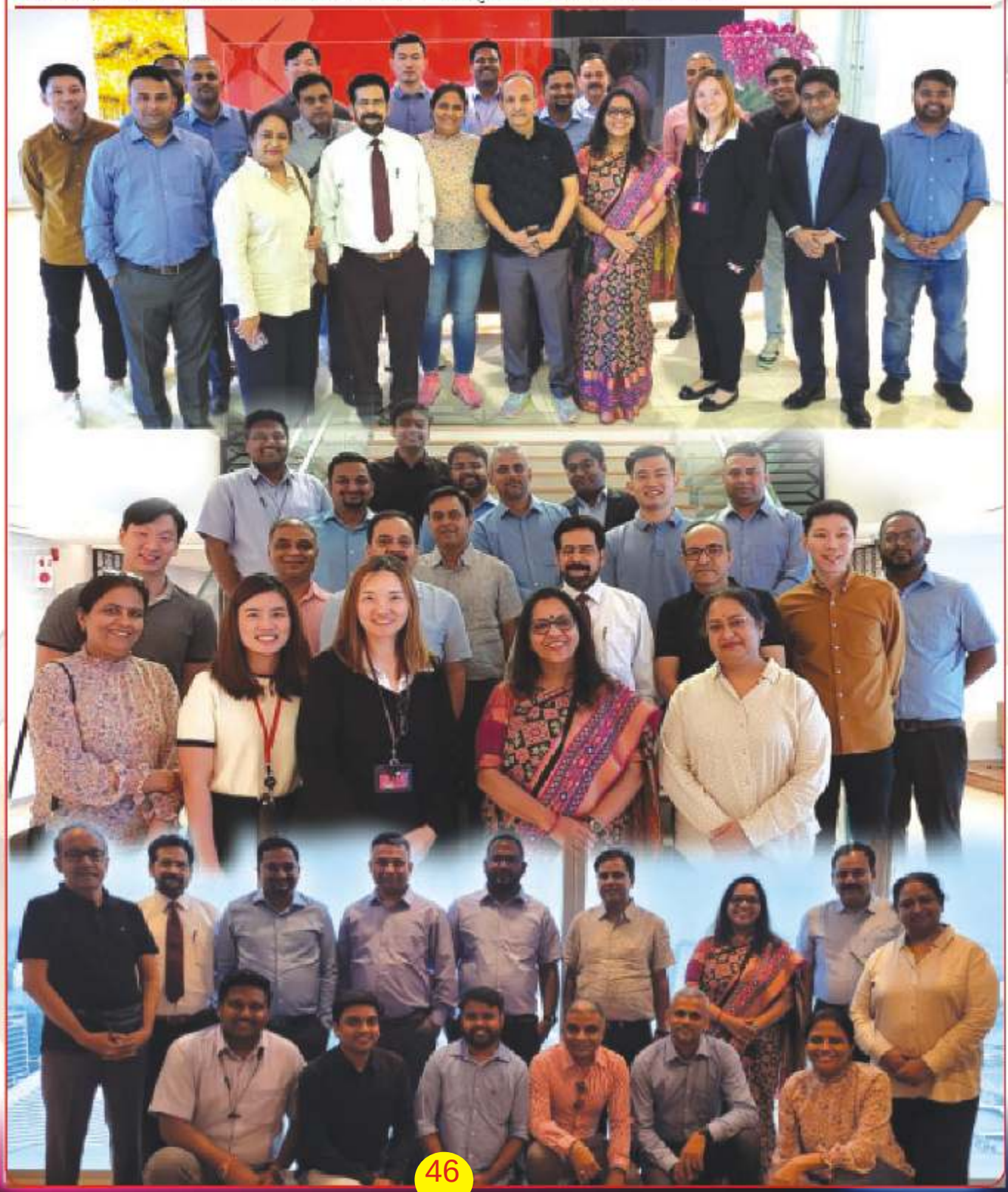
सागर के किनारे खज़ाने नहीं आते,
फिर जीवन में दोस्त पुराने नहीं आते।
जी लो इन पलों को सभी,
फिर लौटकर दोस्ती के ज़माने नहीं आते।

दोस्ती भी क्या, जो बिन बुलाए आए,
कभी सताए, कभी रुलाए,
मगर हमेशा साथ निभाए।

कुछ सालों बाद ये दिन खूब याद आएँगे,
जब हम सब अपने-अपने मूकाम पर पहुँच जाएँगे।
साथ गुजारे हुए लम्हें खूब याद आएँगे,
दोस्ती के दिन खूब याद आएँगे।।

अल्पकालिन सिंगापुर विदेशी प्रशिक्षण 22 मई से 28 मई 2023

निगम के 10 अधिकारियों ने सिंगापुर में अल्पकालिक विदेशी प्रशिक्षण में भाग लिया, जिसका आयोजन एन. टी. पी. सी. ऑफ बिजनेस द्वारा दिनांक 22 मई से 28 मई 2023 तक किया गया था। प्रशिक्षण मुख्य रूप से नेतृत्व कौशल, वित्त कौशल के साथ-साथ प्रबंधन कौशल के निर्माण पर केंद्रित था। साथ ही अधिकारियों ने मनोविज्ञानिक कार्यशाला में भी भाग लिया। अधिकारियों ने सिंगापुर के डी.बी.एस बैंक का भी दौरा किया जहां ज्ञान साझा किया गया और उन्हें बैंक की कार्य संस्कृति से परिचित कराया गया।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2023

योग भुज धातु से निकला है जिसका अर्थ जुड़ना या जोड़ना। योग को इस प्रकार परिभाषित किया गया है अर्थात आत्मा को परमात्मा से जोड़ना इसका परम या मंजिल है । विद्वान का मत है कि भारत की चिकित्सा पद्धती में जो भी है वह आधुनिक चिकित्सा में भी है।

जैसे योग में जलनेति है तो आधुनिक चिकित्सा में नोजलवाश, योग में प्राणयाम है तो आधुनिक चिकित्सा में धीमी और गहरी सांस लेना, योग में आसन है तो स्पाईन को सीधा रखना, योग मे श्वासन है तो आधुनिक चिकित्सा में माइंड-बाडी रिलेक्सेसन, योग में भोजन सात्विक तो आधुनिक चिकित्सा में भी डाक्टर यही सलाह देते हैं।

योग को भारत और नेपाल एक आध्यात्मिक प्रक्रिया के नाम से जाना जाता है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने को प्रयास किया जाता है।

योग के फायदे –

1. आपके लचीलेपन में सुधार करता है
2. मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है
3. आपके पोस्चर्स को परिपूर्ण करता है
4. उपास्थि और जोड़ों को टूटने से बचाता है
5. आपकी रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा करता है
6. आपके हड्डियों के स्वास्थ्य को मजबूत करता है
7. आपके रक्त प्रवाह को बढ़ाता है
8. आपकी प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाता है
9. हृदय गति को नियमित रखता है
10. आपके ब्लड प्रेशर को कम करता है
11. आपके अधिवृक्क ग्रंथियों को नियंत्रित करता है
12. आपको खुश करता है

13. एक स्वस्थ जीवन शैली प्रदान करता है
14. ब्लड शुगर कम करता है
15. आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है
16. आपके सिस्टम को आराम देता है
17. आपके संतुलन को बेहतर बनाता है
18. आपके तंत्रिका तंत्र को बनाए रखता है
19. आपके अंगों में तनाव को दूर करता है
20. आपको गहरी नींद देने में मदद करता है
21. IBS और अन्य पाचन समस्याओं को रोकता है
22. आपको मन की शांति देता है
23. आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है
24. आपका दर्द मिटाता है
25. आपको आंतरिक शक्ति देता है

योग के सूत्र : व्यापक रूप से पतंजलि औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि के योग, बुद्धि नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है, जिसे राजयोग के रूप में जाना जाता है।

पतंजलि के अनुसार योग के 8 सूत्र बताए गए हैं, जो निम्न प्रकार से हैं–

1. **यम :** इसके अंतर्गत सत्य बोलना, अहिंसा, लोभ न करना, विषयासक्ति न होना और स्वार्थी न होना शामिल है।
2. **नियम :** इसके अंतर्गत पवित्रता, संतुष्टि,, तपस्या, अध्ययन, और ईश्वर को आत्मसमर्पण शामिल हैं।
3. **आसन :** इसमें बैठने का आसन महत्वपूर्ण है
4. **प्राणायाम :** सांस को लेना, छोड़ना और स्थगित रखना इसमें अहम है।
5. **प्रत्याहार :** बाहरी वस्तुओं से, भावना अंगों से प्रत्याहार।
6. **धारणा :** इसमें एकाग्रता अर्थात एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना महत्वपूर्ण है।
7. **ध्यान :** ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन इसमें शामिल है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का उद्देश्य क्या है?

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को बराबर का दर्जा प्राप्त करवाना है, जिससे उन्हें किसी भी अधिकार से वंचित न किया जाए।

इसके एक साल बाद अमेरिकी सोशलिस्ट पार्टी ने पहली बार राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की शुरुआत की. लेकिन इस दिन को अंतर्राष्ट्रीय बनाने का विचार क्लारा जेटकिन नाम की महिला के दिमाग़ में आया था। उन्होंने अपना ये आइडिया 1910 में कॉपेनहेगन में आयोजित इंटरनेशनल कांफ्रेंस ऑफ़ वर्किंग वीमेन में दिया था।

इस कांफ्रेंस में 17 देशों की 100 महिला प्रतिनिधि हिस्सा ले रही थीं, इन सबने क्लारा के सुझाव का स्वागत किया था. इसके बाद अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पहली बार 1911 में ऑस्ट्रिया, डेनमार्क, जर्मनी, स्विट्जरलैंड में बनाया गया।

ये दिन महिलाओं के सम्मान में समर्पित है । महिलाओं के योगदान की वैसे तो हर दिन ही सराहना की जानी चाहिए लेकिन फिर भी उनके योगदान और सम्मान में एक खास दिन निर्धारित किया गया है, वो है 8 मार्च का दिन है।

हमारे नीपको कार्यालय, गुवाहाटी की सम्मानिय महिलाओं ने इस पावन दिन को एक यादगार दिन में

तब्दिल कर दिया । 8 मार्च के दिन अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के दिन उन्होने वृद्धाश्रम, अमार घर, पथारक्वेरी, गुवाहाटी–781171 में बुजुर्ग और असहाय महिलाओं के साथ समय व्यतित किया। वृद्धाश्रम, अमार घर को महिलाओं ने पंखे, खाने पीने की सामग्री और राशि सहायता के रूप में प्रदान की। अन्त में मनोरंजन के रूप में एक कार्यक्रम आयोजन किया गया तत्पश्चात दोपहर के खाने के वाद कार्यक्रम समाप्त हुआ।

कुछ देशों में, जैसे कैमरून, क्रोएशिया, रोमानिया, मोंटेनेग्रो, बोस्निया और हर्जेगोविना, सर्बिया, बुल्गारिया और चिली में इस दिन कोई सार्वजनिक अवकाश नहीं होता, हांलाकि फिर भी इसे व्यापक रूप से मनाया जाता है। इस दिवस पर पुरुष प्राय: अपने जीवन में उपस्थित महिलाओं जैसे दोस्तों, माताओं, पत्नी, गर्लफ्रेंड, बेटियों, सहकर्मियों आदि को फूल या कुछ उपहार देते हैं। कुछ देश जैसे बुल्गारिया और रोमानिया में यह दिन मातृ दिवस के रूप में मनाया जाता है, जहां बच्चे अपनी माताओं, वहनों, दादी और नानी को उपहार भी देते हैं।

राष्ट्रीय एकता दिवस

साल 2014 से, भारत ने भारत के लौह पुरुष के रूप में जाने जाने वाले सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती को चिह्नित करने के लिए हर साल 31 अक्टूबर को राष्ट्रीय एकता दिवस या राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया जाता है। राष्ट्रीय एकता दिवस 2022 सरदार वल्लभभाई पटेल की 147वीं जयंती है। केंद्रीय गृह मंत्रालय ने 2014 में घोषणा की कि भारत की स्वतंत्रता और एकता में उनके योगदान को मान्यता देने के लिए सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती पर राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया जाएगा। नीपको भवन में राष्ट्रीय एकता दिवस पहली बार 31 अक्टूबर 2014 को मनाया गया था। और तब से लगातार 31 अक्टूबर को हमारे कार्यालय नीपको भवन मनाया जाता है और एकता की शपथ ली जाती है।

विविध संस्कृतियों, परंपराओं, धर्मों और भाषाओं की भूमि भारत में लोगों के बीच एकता बनाए रखना महत्वपूर्ण है। सरदार वल्लभभाई पटेल ने उस समय एकता के विचार को कठोरता से बढ़ावा दिया जब भारत रियासतों और ब्रिटिश भारत में विभाजित था। इसलिए, राष्ट्र को एकजुट करने के सरदार वल्लभभाई पटेल के प्रयासों का सम्मान करने के लिए राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया जाता है। यह दिन निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है–

- इसका लक्ष्य भारतीयों की साझा एकजुटता को फिर से स्थापित करना है।
- यह मतभेदों के बावजूद लोगों को एकजुट रखना चाहता है।
- राष्ट्रीय एकता दिवस भारतीय नागरिकों को सरदार पटेल और अन्य कार्यकर्ताओं द्वारा भारत को एक साथ लाने के लिए किए गए संघर्षों और बलिदानों की याद दिलाता है।

26 जनवरी (गणतंत्र दिवस)-2023

नीपको भवन, गुवाहाटी में दिनांक 26 जनवरी 2023 को गणतंत्र दिवस बड़े ही उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर बहुत संख्या में नीपको परिवार के अधिकारियों एवं कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों ने समारोह में शामिल होकर कार्यक्रम की शोभा चार चांद लगाये। नीपको परिसर को सुंदर-सुंदर पुष्पों, रंग-बिरंगे गुब्बारों और अति सुंदर तम्बू से सजाया गया। गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सुरक्षा कार्मिकों द्वारा श्री के. पी. सिंह, मुख्य सतर्कता अधिकारी को सलामी दी गई। इसके उपरांत अतिथि महोदय द्वारा राष्ट्रीय ध्वजारोहण किया गया। सभी ने मिलकर राष्ट्र गान गीत गाया। इसके बाद अतिथि महोदय ने एक बहुमूल्य भाषण दिया। अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक महोदय का पूरा भाषण हिंदी में था और बहुत ही प्रेरणादायक था। उन्होंने अपने भाषण में नीपको के उज्ज्वल भविष्य के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम के अंतर में सभी ने मिलकर जलपान का आनंद उठाया।

15 अगस्त (स्वतंत्रता दिवस 2023)

नीपको भवन, गुवाहाटी में दिनांक 15 अगस्त 2023 को स्वतंत्रता दिवस एक महोत्सव के रूप में समारोह को मनाया गया। इस अवसर पर नीपको के निदेशक (तकनीकी), मुख्य सतर्कता अधिकारी, कार्यपालक निदेशक (ओ एण्ड एम), कार्यपालक निदेशक (परियोजनाएं- (हाईड्रो), कार्यपालक निदेशक (पीए एण्ड बीडी) और काफी संख्या में नीपको परिवार के अधिकारियों एवं कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों ने समारोह में शामिल होकर कार्यक्रम की शोभा में चार चांद लगाये। नीपको परिसर को सुंदर-सुंदर पुष्पों, रंग-बिरंगे गुब्बारों और अति सुंदर तम्बू से सजाया गया। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सुरक्षा कार्मिकों द्वारा श्री राजूमनी सोनोवाल, कार्यपालक निदेशक (डी एण्ड ई) को सलामी दी गई। उसके उपरांत अतिथि महोदय द्वारा राष्ट्रीय ध्वजारोहण किया गया। अतिथि महोदय ने अपने भाषण में कहा कि महान स्ववतंत्रता सेनानियों ने कड़ी मेहनत और संघर्ष के पश्चात ही भारत को पूर्ण स्वराज दिलाया। आज भारत जितना भी उन्नत हुआ है और जो आज हम हैं वो स्वतंत्रता सेनानियों कारण ही हुआ है क्योंकि वो ना होते ता भारत आज भी ब्रिटिश राज का गुलाम होता और सभी ने उनके परिवार के लोगों को याद किया। कार्यक्रम के अंत में सभी ने मिलकर जलपान का आनंद उठाया।

व्यंजन

स्वीट कॉर्न सूप

सामग्री : (1) ½ कप स्वीट कॉर्न, (2) 01 बड़ा चम्मच गाजर, (बारीक कटी), (3) 01 बड़ा चम्मच फ्रेंच बींस, (बारीक कटी), (4) 01 कली लहसुन (कद्दूकस की हुई), (5) ½ कप हरा प्याज, स्वादनुसार नमक, (6) 01 चुटकी काली मिर्च, (7) 01 चम्मच सफेद सिरका, कॉर्न स्टार्च, बटर, तेल।

ऐसे बनाएं

कॉर्न को आधा कप पानी में डालकर दो सीटी लगने तक उबालें। एक चम्मच कॉर्न को अलग रखकर बाकी को एक चौथाई कप पानी डालकर पासें। पैन में एक चम्मच मक्खन और एक चौथाई चम्मच तेल डालकर गरम करें और उसमें लहसुन भूनें। फिर हरे प्याज का सफेद भाग और बारीक कटा हरा भाग डालकर भूनें। अब गाजर और बींस डालकर थोड़ी देर चलाएं। एक चम्मच कॉर्न पेस्ट डालें और 20-25 सेकंड भूने। आंच धीमी रखे। सवा कप पानी डालकर मिलाएं। उबाल आने पर आधा चम्मच कॉर्न स्टार्च को दो चम्मच पानी में घोलकर डालें और पकाएं। नमक काली मिर्च और विनेगर डालकर 1-2 मिनट तक पकाएं। अब बाउल में निकालकर बारीक कटे हरे प्याज से सजाएं और परोसें।

घर में अपने हाथों से बनी चीजों की बात ही कुछ और होती है। एक बार घर में अपने हाथों से बनाईये और स्वादिष्ट स्वीट कॉर्न सूप का मजा लीजिए। बाद में इसको बार-बार बनाएंगें और इसको लुफ्त उठाएंगे।

मुंबइया पाव भाजी

सामग्री : 04 बड़े पाव, 200 ग्राम आलू, 50 ग्राम गाजर, 80 ग्राम मक्खन, 20 ग्राम हरा धनिया, 50 ग्राम बींस, 100 ग्राम टमाटर, 06 हरी मिर्च, 50 ग्राम प्याज, 20 ग्राम अदरक, 03 ग्राम हल्दी पाउडर, 03 ग्राम गरम मसाला, 40 ग्राम घी, स्वादनुसार नमक।

ऐसे बनाएं

गाजर और आलू को छील कर छोटे-छोटे टुकड़ों में कट लें। हरा धनिया, प्याज, अदरक और हरी मिर्च को बारीक काट लें। फिर टमाटर और बींस को भी काट लें। एक फ्राई पैन में घी गरम करें। इसमें प्याज और अदरक को भून लें, फिर सारी सब्जियों और मसालों को डालकर 5 मिनट तक भूने। नमक और पानी डालकर पकाएं। सब्जियों को अच्छी तरह से गल जाने पर उन्हें मैश कर लें और धनिया एवं मिर्च को ऊपर से डालकर एक ओर रख दें। अब एक तवे पर घी लगाकर पाव को दोनों ओर से सेंकें। सर्व करते समय मक्खन और लच्छेदार प्याज के साथ परोसें और खाने का आनंद ले।

स्वच्छ भारत अभियान

एक कदम स्वच्छता की ओर स्वच्छ भारत अभियान का ये स्लोगन हर भारतीय में समा चुका है । और भी कुछ स्लोगन स्वच्छ भारत अभियान के तहत प्रसिद्ध हुए 1. स्वच्छता ही सेवा है 2. गन्दगी जानलेवा है 3. हर नागरिक का हो ये सपना, स्वच्छ हो सम्पूर्ण भारत अपना ।

इस अभियान को शहर से लेकर गाँव तक सभी जगह अपनाया जा रहा है। इस अभियान के अंतर्गत लाखों घरों में तथा सामूहिक शौचालय का निर्माण किया गया। इस अभियान के सही प्रचार से लोगों में भी बदलाव आया है, जिससे सड़कों, गलियों इत्यादि में गन्दगी में कमी आयी है।

भारत में खुले में शौच की समस्या को समाप्त करना अर्थात् संपूर्ण देश को खुले में शौच करने से मुक्त घोषित करना, हर घर में शौचालय का निर्माण, जल की आपूर्ति और ठोस व तरल कचरे का उचित तरीके से प्रबंधन करना है ।

स्वच्छता एक अच्छी आदत है जो हम सभी के लिये बहुत जरुरी है। अपने घर, पालतू जानवर, अपने आस-पास, पर्यावरण, तालाब, नदी, स्कूल आदि सहित सबकी सफाई

करते हैं। हमें सदैव साफ, स्वच्छ और अच्छे से कपड़े पहनना चाहिये। ये समाज में अच्छे व्यक्तित्व और प्रभाव को बनाने में मदद करता है, क्योंकि ये आपके अच्छे चरित्र को दिखाता है।

1. कार्यालय, कक्षा, प्रयोगशाला और पुस्तकालयों आदि की सफाई करना ।
2. रसोई, पीने के पानी और वाले क्षेत्रों की सफाई और सामान ग्रह की सफाई करना।
3. शौचालयों साफ रखना ।
4. खेल के मैदान की सफाई करना ।
5. स्कूल बगीचों का रखरखाव और सफाई करना ।
6. स्कूल भवनों का वार्षिक रखरखाव रंगाई एवं पुताई के साथ ।
7. अपने आस पास ङ्क घर, कार्यलय, मंदिर और बाजार हाट आदि को भी साफ सुथरा रखना

स्वच्छ भारत मिशन एक बड़े पैमाने पर जन आंदोलन है जिसे हम लोगो के मिल कर सफल बनाना है ।

वाक्यांशों के लिए एक शब्द निर्माण

- धरती और आकाश बीच का स्थान..... – ..... अंतरीक्ष
- मन में होने वाला या स्वाभाविक ज्ञान ..... – ..... अंतर्ज्ञान
- तर्क के बिना मान लिया गया विश्वास..... – ..... अंधविश्वास
- जो कहा न जा सके..... – ..... अकथनीय
- जिसके पास कुछ भी न हो..... – ..... अकिंचन
- जिसका खंडन न किया जा सके ..... – ..... अखंडनीय
- जिसका खंड या टुकड़े न किए गए हों..... – ..... अखंडित
- जो न जाना गया हो ..... – ..... अज्ञात
- जिसकी आने की तिथि ज्ञात न हो ..... – ..... अतिथि
- कोई बात जो बढ़ा-चढ़ाकर कही गयी हो ..... – ..... अतिशयोक्त
- जिसकी तुलना न की जा सके..... – ..... अतुलनीय
- जो दण्ड पाने योग्य न हो..... – ..... अदंडनीय
- जो दूर की बात न सोच सके..... – ..... अदूरदर्शी
- जिसके समान कोई दूसरा न हो ..... – ..... अद्वितीय
- जिसका एक के बिना किसी दूसरे संबंध न होता हो – ..... अनन्य
- जिस पर आक्रमण न किया गया हो ..... – ..... अनाक्रांत
- जिसका कोई नाथ/मलिक न हो..... – ..... अनाथ
- कनिष्ठ और मध्यमा के बीच के ऊँगली..... – ..... अनामिका
- जिस पर कोई नियंत्रण न हो ..... – ..... अनियंत्रित
- जो अनुकरण करने योग्य न हो ..... – ..... अनुकरणीय
- किसी के पीछे-पीछे चलने वाला ..... – ..... अनुगामी
- जिसकी उपमा न की जा सके ..... – ..... अनुपम
- जिसके अंदर या पास न पहुँचा न जा सके ..... – ..... अगम्य
- जो गाये जाने योग्य न हो ..... – ..... अगेय
- जो किसी समय से पहले दे दिया जाए ..... – ..... अग्रिम
- जो सबसे आगे रहता हो..... – ..... अग्रेणी
- जिसमें चेतन न हो ..... – ..... अचेतन
- जिसका कोई शत्रु पैदा ही न हुआ हो..... – ..... अजातशत्रु
- जिसे जीता न जा सके..... – ..... अजेय
- जो कुछ न जानता हो ..... – ..... अज्ञ
- जो नही हो सकता..... – ..... असंभव
- जिसका सामर्थ्य न हो ..... – ..... असमर्थ
- जिसकी पहले से कोई आशा न हो ..... – ..... अप्रत्याशित

दैनिक नेमी टिप्पणियां

OK	–	ठीक है
On behalf of	–	की ओर से
Pease advice	–	कृपया सलाह दें
Please comply	–	कृपया अनुपालन करें
Please confirm	–	कृपया पुष्टि करें
Please discuss	–	कृपया चर्चा करें
Please examine	–	कृपया जांच करें
Please expedite	–	कृपया शीघ्र करें
Please put up	–	कृपया प्रस्तुत करें
Please speak	–	कृपया बात करें
Put up for approval	–	अनुमोदन के लिए प्रस्तुत है
Sanctioned	–	मंजूर / स्वीकृत
Satisfactory	–	संतोषजनक
Seen	–	देख लिया
Self-e&planatory	–	स्वत: स्पष्ट
Status please	–	कृपया स्थिति बतायें
Target	–	लक्ष्य
Urgent	–	तत्काल
Urgently required	–	तुरंत चाहिए
Without any further delay	–	अविलंब
Without fail	–	बिना चूक
When is the meeting	–	बैठक कब होने वाली है
What is your view	–	आपका विचार क्या है ?
Implementation	–	कार्यान्वयन

61वीं नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, गुवाहाटी की बैठक 21.07.2022 को आयोजित की गई थी इस बैठक में नीपको कार्यालय, गुवाहाटी, के श्री विजय प्रजापति को नराकास की हिंदी राजभाषा पत्रिका प्रागज्योतिका में लेख बदलका समय-बदलता रिश्ते-बदलता जीवन के लिए तृतीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया ।

नीपको NEEPCO

नीपको तरंग विदाई समारोह

G20 भारत 2023 INDIA