अर्धवार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

मंथन

संरक्षक एवं प्रेरणास्रोत

श्री दिवाकर नाथ मिश्रा

संयुक्त सचिव एवं निदेशक (निरीक्षण एवं गुणवत्ता नियंत्रण)

प्रधान संपादक

डॉ. जे. एस. रेड्डी

अपर निदेशक

सम्पादक

श्री मनोज कुमार गुप्ता

उप निदेशक (तकनीकी)

सम्पादक मण्डल सदस्य

डॉ. आनंद गुप्ता
संयुक्त निदेशक (तकनीकी)

श्री वसी असगर
सहायक निदेशक (तकनीकी)

निर्यात निरीक्षण परिषद

(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, वाणिज्य विभाग, भारत सरकार)
दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर, पूर्वी किदवई नगर,
नई दिल्ली–110023, भारत, दूरभाष : 011–20815386 / 87/88

पत्रिका में प्रकाशित लेखों, रचनाओं में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। निर्यात निरीक्षण परिषद, हिंदी अनुभाग या सम्पादक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

निःशुल्क वितरण के लिए

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विवरण	पृष्ठ सं.
1.	संदेश–श्री अमित यादव , भा.प्र.से. , अपर सचिव एवं अध्यक्ष , निर्यात निरीक्षण परिषद्	3
2.	निदेशक की कलम से – श्री दिवाकर नाथ मिश्रा, आई.ए.एस., संयुक्त सचिव एवं निदेशक, निर्यात निरीक्षण परिषद	4
3.	संदेश–डॉ जे. एस. रेड्डी, अपर निदेशक, निर्यात निरीक्षण परिषद	6
4.	संपादकीय – श्री मनोज कुमार गुप्ता, उप निदेशक (तकनीकी), निर्यात निरीक्षण परिषद	7
5.	निर्यात निरीक्षण परीषद् की गतिविधियां : अक्टूबर 2021– मार्च, 2022	8
6.	स्वच्छता पखवाड़ा – 1–15 नवम्बर, 2021	11
7.	राजभाषा अधिनियम, 1963 एवं राजभाषा नियम, 1976 में दिये गए सवैंधानिक दायित्वों के निर्वहन हेतु निर्यात निरीक्षण अभिकरण– दिल्ली द्वारा उठाए गए प्रभावी कदम, श्री टी.अनिल, संयुक्त निदेशक प्रभारी निनिअ, दिल्ली	13
8.	उपवास का विज्ञान, श्री चन्द्रकान्त बी. कोटक, संयुक्त निदेशक, निनिअ, मुंबई	16
9.	अधिमान्य उत्पति /मूल का प्रमाण पत्र–श्री कुलदीप सिंह, उप निदेशक, निनिप – नई दिल्ली	19
10.	शुद्ध जल की महत्ता, श्रीमती विद्योत्तमा त्रिपाठी, उपनिदेशक एवं हिंदी प्रभारी – निनिअ–दिल्ली	21
11.	पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो, बीरेन्द्र कुमार, सहायक निदेशक, प्रभारी, उ.का. कानपुर	22
12.	संदर्भ सामग्री–परीक्षण में गुणवत्ता नियंत्रण साधन, डॉ. अनूप ए. कृष्णन, सहायक निदेशक (तकनीकी), निनिअ, कोच्ची	23
13.	घर के अंदर और दफ्तर में राजभाषा का प्रयोग, श्रीमती अखिला वि.पि., सहायक निदेशक (तकनीकी), एवं हिन्दी प्रभारी, निनिअ कोच्ची	28
14	एक काम काजी पत्नी का जीवन पति की नजर से, श्री विकास दहिया, तकनीकी अधिकारी, निनिप, नई दिल्ली	35
15.	नारी सशक्तिकरण, कमलेश गुप्ता, क.हि.अ., निनिप, नई दिल्ली	38
16.	आत्मा और परमात्मा का आपस में संबंध क्या है ? ब्रजेश कुमार शर्मा, क.हि. अनुवादक निनिअ–दिल्ली	40
17.	शिक्षक, अपूर्वकुमार, लिपिक श्रेणी – II उ.का. कानपुर	42
18.	स्ट्रेस मैनेजमेंट (तनाव प्रबंधन), आकाश कुमार चौबे, लिपिक श्रेणी – II निनिअ –कोलकाता	43
19.	वाह रे इंसान, अमित कुमार, लिपिक श्रेणी – II निनिअ – मुंबई	45
20.	जीवन की सीख, शमीम अब्बासी, लिपिक श्रेणी – II निनिअ – मुंबई	46
21.	हार्दिक आभार, राधे श्याम शर्मा, एम.टी.एस, निनिअ–दिल्ली	47
22.	निर्यात निरीक्षण परिषद / निर्यात निरीक्षण अभिकरण कार्यालयों में अक्टूबर –2021 से मार्च 2022 तक सेवानिवृत / नवनियुक्त अधिकारी एवं कर्मचारी	48

अमित यादव, भा.प्र.से.
अपर सचिव एवं अध्यक्ष
निर्यात निरीक्षण परिषद

भारत सरकार
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय
वाणिज्य विभाग
उद्योग भवन, नई दिल्ली–110 011

Government of India
Ministry of Commerce & Industry
Department of Commerce
Udyog Bhawan, New Delhi-110 011

संदेश

राजभाषा हिंदी के प्रसार एवं विकास की गति को बढावा देने के उद्देश्य से निर्यात निरीक्षण परिषद द्वारा प्रकाशित गृह पत्रिका ''मंथन'' में संगठन की गतिविधियों की झलक दिखाई देती है। इससे राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन के लिए अनुकूल वातावरण सृजित होता है। पत्रिका के अप्रैल, 2022 अंक का प्रकाशन एक सराहनीय प्रयास है और इसके लिए सारे रचनाकार एवं संपादक मंडल अभिनंदन के पात्र हैं।

पत्रिका के अविराम प्रकाशन से मैं अति प्रसन्न हूं और आशा करता हूं कि आगे भी इस तरह पत्रिका विभिन्न ज्ञानवर्धक एवं मौलिक रचनाओं से सुसज्जित रहेगी।

''मंथन'' पत्रिका के निरंतर एवं सफल प्रकाशन के लिए मेरी ओर से आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।

(अमित यादव, भा.प्र.से.)
अपर सचिव एवं अध्यक्ष
निर्यात निरीक्षण परिषद

सत्यमेव जयते

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023, भारत

EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023, India

निदेशक की कलम से

मेरे प्रिय सहकर्मियों,

गृह पत्रिका ''मंथन'' का अप्रैल, 2022 अंक आपके सामने रखने में अति प्रसन्नता हो रही है। यह गर्व की बात है कि निर्यात निरीक्षण परिषद द्वारा राजभाषा के प्रचार प्रसार में प्रगति लाने के लिए हिंदी गृह पत्रिका का प्रकाशन अविराम किया जा रहा है। पत्रिका में साहित्य रचनाओं से बढकर विभाग की गतिविधियों को ज़्यादा महत्व दिया जा रहा है। इसी वजह से परिषद एवं इसके पांच क्षेत्रीय संगठनों तथा अधीनस्थ कार्यालयों में समय समय पर हो रहे कार्यकलापों की पहचान गृह पत्रिका के माध्यम से सभी कार्मिकों को होती है।

निर्यात (गुणवत्ता नियंत्रण और निरीक्षण) अधिनियम 1963 के तहत अधिसूचित उत्पादों की गुणवत्ता एवं सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए निर्यात निरीक्षण परिषद् आयातक देशों की आवश्यकताओं को पूरा कर रही है। यह अपने क्षेत्रीय संगठनों के माध्यम से गुणवत्ता एवं सुरक्षा का आश्वासन/ परेषण–वार निरीक्षण या गुणवत्ता आश्वासन / खाद्य सुरक्षा प्रबंधन आधारित प्रमाणन के माध्यम से देश के लिए अपनी भूमिका निष्ठा, न्यायसंगतता एवं पारदर्शिता के साथ निभा रही है। इसने भारत के विभिन्न स्थानों पर स्थापित अत्याधुनिक एनएबीएल मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाओं के महत्वपूर्ण योगदान से एक विश्वस्तरीय मान्यता प्राप्त तंत्र के ज़रिए अपनी विश्वसनीयता बरकरार रखने में सफलता प्राप्त की है। परिवर्तनशील दुनिया में समय समय पर विदेशी देशों के उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए बदलती परिस्थितियों के अनुकूल अपने मानकों एवं नियमों में आवश्यक परिवर्तन करते हुए अपने देश की छवि को हर संभव उजागर करने की कार्यनीति को लागू किया जाना इस संगठन की गौरवपूर्ण क्षमता का परिचायक है। परिषद आयातक देशों की आवश्यकताओं के अनुसार खाद्य पदार्थों के निरीक्षण, परीक्षण एवं प्रमाण ान के बहुमूल्य अनुभव के साथ, वैश्विक स्वीकृति रखने वाला भारत का एकमात्र संगठन है।

संगठन की कार्यक्षमता कुशल एवं समर्पित कार्मिकों के निष्ठापूर्ण प्रयास से उजागर होती है। अपने कार्यकुशल कार्मिकों की प्रशंसनीय सेवाओं के ज़रिए बदलते परिवेश की अपेक्षानुसार निरंतर प्रगति पथ पर अग्रसर होना हमारा दृष्टिकोण है। कार्मिकों की दक्षता बढाने के लिए समयबद्ध कार्यक्रम के अनुसार राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण की व्यवस्था करते हुए कार्मिकों की कार्यकुशलता को बढाने में हम ध्यान देते आ रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप संगठन के विकास के माध्यम से देश की छवि को उजागर करने में हम सक्षम बन जाएंगे।

जिस तरह निर्यात (गुणवत्ता नियंत्रण और निरीक्षण) अधिनियम, 1963 की धारा 3 के तहत गुणवत्ता नियंत्रण, निरीक्षण एवं उससे जुड़े मामलों के माध्यम से भारत के निर्यात व्यापार के सही विकास को सुनिश्चित करते हुए अधिसूचित उत्पादों की गुणवत्ता एवं सुरक्षा के संबंध में आयात करने वाले देशों की आवश्यकताओं को पूरा करने में निनिप प्रतिज्ञाबद्ध है, वैसे ही भारत सरकार के संवैधानिक दायित्व में निहित राजभाषा के विकास के लिए हिंदी भाषा का प्रसार बढ़ाने, उसके विकास करने के लिए परिषद वचनबद्ध है। मैं संगठन के सभी कार्मिकों से आह्वान करता हूं कि संविधान की मूल भावना के अनुरूप सरकारी कामकाज अधिक से अधिक हिंदी भाषा के माध्यम से किए जाएं ताकि जन सामान्य की भाषा के प्रयोग से देश की प्रगति में तेजी एवं पारदर्शिता नज़र आएगा।

इस समय निर्यात निरीक्षण परिषद एवं इसके अधीनस्थ कार्यालयों में भी कामकाज को सरल, उत्तरदायी, प्रभावी एवं पारदर्शी बनाने हेतु ई–ऑफिस लागू करने का कार्य अतितीव्र गति से आगे बढ़ रहा है। इस डिजिटल प्लेटफॉर्म का उद्देश्य उत्पादकता, दक्षता, गुणवत्ता, प्रभावी संसाधन प्रबंधन, समय का उपयोग आदि में सुधार लाना है तथा पुरानी मैनुअल प्रक्रिया को इलेक्ट्रानिक फाइल सिस्टम में रूपांतरित कर पारदर्शिता को बढाना है और पूर्णतया कागज रहित कार्य–प्रणाली को बढ़ावा देना है। ई–ऑफिस प्रणाली कार्मिकों को इलेक्ट्रॉनिक दस्तावेज़ बनाने और प्रबंधित करने में सक्षम बनाती है जिन्हें देखा, खोजा और साझा किया जा सकता है। इससे संगठन के कार्यकलापों में प्रभावी ढंग से गतिशीलता हासिल होगी। पारदर्शी एवं तीव्र गति से फाइलों के निष्पादन के लिए संगठन के सभी कार्मिक अब ई–ऑफिस प्लेटफार्म को अपनाए और संगठन के विकास में अपना योगदान सुनिश्चित करें। मुझे पूरा विश्वास है कि सभी कार्मिकों के सहयोग से यह महत्वाकांक्षी कार्यशैली संगठन को आशातीत उन्नयन हासिल करते हुए प्रगति पथ पर अग्रसर होने में सहायक सिद्ध होने के साथ ही साथ देश के सशक्त विकास में हमारी जिम्मेदारी निभाने का द्योतक भी है।

शुभकामनाओं सहित,

(दिवाकर नाथ मिश्रा, भा.प्र.से.)
संयुक्त सचिव एवं निदेशक
निर्यात निरीक्षण परिषद

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023, भारत
EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023, India

संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हो रही है कि निर्यात निरीक्षण परिषद द्वारा छमाही हिंदी गृह पत्रिका ''मंथन'' का प्रकाशन किया जा रहा है। परिषद कार्यालय के अलावा इसके क्षेत्रीय संगठनों के विभिन्न कार्यकलापों से सुसज्जित पत्रिका ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक भी है। यह कार्मिकों की सृजनात्मक वैभव को उजागर करने के साथ राजभाषा के प्रचार प्रसार के संवैधानिक दायित्व को साकार करती है। इस तरह पत्रिका के निरंतर प्रकाशन के लिए इसके रचनाकार एवं संपादक मंडल का प्रयास सराहनीय है।

कामना करता हूँ कि भविष्य में भी पत्रिका का प्रकाशन नियमित रूप से चलते रहे और विभाग में राजभाषा नीति का कार्यान्वयन सुगमता से आगे बढें।

शुभकामनाओं के साथ,

जे एस रेड्डी

(डॉ जे. एस. रेड्डी)
अपर निदेशक
निर्यात निरक्षण परिषद

E-mail : eic@eicindia.gov.in
Website : www.eicindia.gov.in
ग्राम : निर्यातगुण
Grames : Shipmentquality
दूरभाष / Phone } 011-20815386/87/88

निर्यात निरीक्षण परिषद्
(आईएसओ 9001:2008 प्रमाणित संस्थान)
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार
दूसरी मंजिल, बी–प्लेट, ब्लॉक–1, वाणिज्यिक परिसर,
पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली–110023, भारत

EXPORT INSPECTION COUNCIL
(An ISO 9001:2008 Certified Organisation)
(Ministry of Commerce & Industry, Govt. of India)
2nd Floor, B-Plate, Block-1, Commercial Complex,
East Kidwai Nagar, New Delhi-110023, India

संपादकीय

प्रिय पाठकगण,

निर्यात निरीक्षण परिषद द्वारा प्रकाशित छमाही गृह पत्रिका "मंथन" के अप्रैल 2022 अंक को आपके सम्मुख पेश करने में मुझे अत्यधिक गर्व एवं खुशी महसूस हो रही है। इस विशेष अवसर पर निर्यात निरीक्षण परिषद एवं इससे जुड़े अभिकरणों एवं उप कार्यालयों के हर सदस्य को शुभकामनाएँ देता हूँ।

पत्रिका को राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार तथा विभाग के कर्मचारियों की सृजनात्मकता को साकार बनाने के माध्यम के रूप में इस अंक को प्रकाशित करने का दायित्व बिना कोई अवरोध से निभाने का प्रयास किया है। सभी सदस्यों से आग्रह है कि पत्रिका का प्रकाशन सफलता से आगे ले चलने में अपनी रचनायें प्रदान करते हुए इसमें भागीदारी सुनिश्चित करें।

पत्रिका में कई विधाओं का समावेश हुआ है। मेरा विश्वास है कि आपके समर्थन से पत्रिका का प्रकाशन आगे भी निरंतर चलता रहेगा और मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका का यह अंक पाठकों को सुरुचिपूर्ण एवं पठनीय लगेगा।

(मनोज कुमार गुप्ता)
उप–निदेशक (तकनीकी)

निर्यात निरीक्षण परिषद् की गतिविधियां
अक्टूबर 2021-मार्च 2022

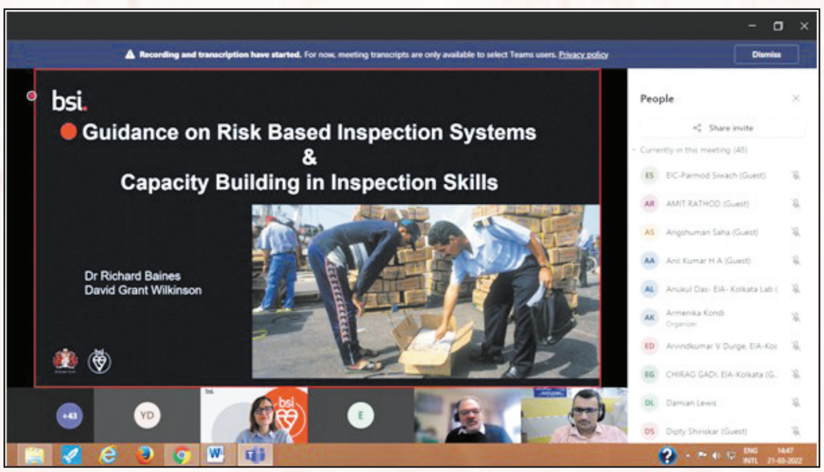
- 26 अक्टूबर, 2021 से 01 नवम्बर, 2021 के दौरान निनिप और सभी निनिअ में सतर्कता जागरूकता सप्ताह (वीएडब्लू) मनाया गया। निनिप और निनिअ के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा 26 अक्टूबर, 2021 को सत्यनिष्ठा की शपथ ली गई। यह गतिविधियां निनिप/निनिअ तक सीमित नहीं थीं। कार्यालय जैसे ,निनिअ मुंबई उप.का. रत्नागिरी ने जनहित प्रकटीकरण और संरक्षण (पीआईडीपीआई) के तहत प्रावधानों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए सरकारी स्कूल का दौरा किया। निनिअ –मुंबई उप. का. पोरबंदर ने ग्राम जवार के ग्राम पंचायत कार्यालय, पोरबंदर में सतर्कता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। वीएडब्लू 2021 के दौरान आयोजित निबंध प्रतियोगिता और प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।
- निनिप और निनिअ में 31 अक्टूबर, 2021 के दौरान ''नेशनल यूनिटी डे /राष्ट्रीय एकता दिवस" मनाया गया। 29 अक्टूबर, 2021 और वस्तुतः 31 अक्टूबर,2021 को राष्ट्रीय एकता दिवस के दौरान सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने शपथ ली।
- **"फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 – आजादी का अमृत महोत्सव"** के अनुरूप पूरे सितंबर में ईआईसी द्वारा फिटनेस रन आयोजित किए गए। युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के तहत खेल विभाग ने 75वें स्वतंत्रता दिवस – "आजादी का अमृत महोत्सव" के उपलक्ष्य में **फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0** की योजना बनाई है। फिटनेस और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए **13 अगस्त से 2 अक्टूबर 2021** तक लगातार "फिजिकल/वर्चुअल रन" की अवधारणा पर राष्ट्रव्यापी अभियान चलेगा।
- निनिप और निनिअ में 01 से 15 नवंबर, 2021 के दौरान "स्वच्छता पखवाड़ा 2021" मनाया गया। सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने "स्वच्छ भारत, हरित भारत" के स्वपन की ओर स्वच्छता की शपथ ली। इस पहल के तहत 01 से 15 नवंबर, 2021 के दौरान कई गतिविधियों का आयोजन किया गया जैसे स्वच्छता के महत्व पर चर्चा, प्रतियोगिताएं, कार्यस्थल की सफाई और वृक्षारोपण कार्यक्रम।
- 26 नवंबर, 2021 को **"संविधान दिवस"** मनाया गया। इस अवसर पर ईआईसी और

ईआईए के अधिकारियों ने भारत के माननीय राष्ट्रपति के साथ प्रस्तावना को वस्तुतः पढ़ा।

- निर्यात निरीक्षण अभिकरण (निनिअ) के नव नियुक्त अधिकारियों के लिए 06 से 10 दिसंबर, 2021 और 13 से 17 दिसंबर, 2021 के दौरान ईआईसी द्वारा अभिविन्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। ईआईसी द्वारा विभिन्न ईआईए में कार्यरत ग्रुप ए और ग्रुप बी कैडर के नव नियुक्त 38 अधिकारियों के लिए पांच (05) दिवसीय अभिविन्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया था। नव नियुक्त किए गए अधिकारियों को नई दिल्ली में 06 से 10 दिसंबर, 2021 (समूह 1) और 13 से 17 दिसंबर, 2021 (समूह 2) से केंद्रीकृत लघु अभिविन्यास–प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से रखा गया, ताकि उन्हें ईआईसी की गतिविधियों से अवगत कराया जा सके साथ ही साथ भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय परिदृश्य से भी।

- ईआईसी ने ब्रिटिश मानक संस्थान (बीएसआई) के साथ निकट सहयोग में, ईआईसी और ईआईए के अधिकारियों के लिए 21 मार्च, 2022 और 28 मार्च, 2022 को **"पशु मूल और पौधों की उत्पत्ति उत्पादों के लिए निरीक्षण कौशल पर क्षमता निर्माण"** पर दो (02) प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए। प्रशिक्षण सत्र में 100 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य भारत की सीमाओं पर व्यापारिक माहौल में सुधार करना और भारतीय केंद्रीय और राज्य व्यापार संबंधी नियामक निकायों के भीतर सुधार हासिल करना है, जो सर्वोत्तम अंतर्राष्ट्रीय व्यवसायों को आकर्षित करता हैं; और

यूके के ढांचे से एक अधिक सुसंगत मानक प्रणाली रूपरेखा है। इस पहल के तहत, बीएसआई, ईआईईसी के साथ निकट सहयोग में **जोखिम आधारित निरीक्षण प्रणाली और निरीक्षण कौशल क्षमता निर्माण पर एक मार्गदर्शन दस्तावेज विकसित करेगा।**



- चेन्नई क्षेत्र के निर्यातकों के लिए 10 मार्च, 2022 को निर्यात निरीक्षण अभिकरण –चेन्नई में श्री दिवाकर नाथ मिश्रा, आईएएस, संयुक्त सचिव, डीओसी और निदेशक, ईआईईसी के साथ एक पारस्परिक विचार–विमर्श बैठक आयोजित की गई थी। इस संवादात्मक बैठक के सत्र के दौरान, निर्यातकों की चिंताओं और शंकाओं को संबोधित किया गया। इस बैठक के माध्यम से निर्यातकों को संयुक्त सचिव द्वारा निर्देशित किया गया, ताकि निर्यातक देशों की जरूरतों को पूरा किया जा सके, जिन्हें भारत अपनी निर्यात सेवाएं दे रहा है। बैठक में चेन्नई क्षेत्र से लगभग 80 निर्यातक उपस्थित थे।

निर्यात निरीक्षण परिषद

स्वच्छता का रखा करिए ध्यान।
इस से बनेगा देश महान।

दिनांक 01.11.2021 से 15.11.2021 तक निर्यात निरीक्षण परिषद और उसके क्षेत्रीय संगठनों के सभी उप कार्यालयों सहित निर्यात निरीक्षण अभिकरणों में स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। पखवाड़े के दौरान, सामान्य उद्देश्य के साथ विभिन्न कार्यक्रमों/गतिविधियों का आयोजन किया गया, स्वच्छता को हमेशा सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए क्योंकि स्वच्छता सभी स्तरों पर स्वस्थ मन और शरीर को अच्छे स्वास्थ्य, उच्च कार्य कुशलता और समग्र राष्ट्रीय विकास की ओर ले जाती है। इस बात पर भी बल दिया गया कि यह अभियान केवल प्रतीकात्मक न रहकर प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक जीवन में एकीकृत हो। विभिन्न गतिविधियों/कार्यक्रमों का आयोजन डीओसी द्वारा प्रदान किए गए दिशा–निर्देशों के आधार पर किया गया था, जिसमें सामान्य सफाई और आसपास के सौंदर्यीकरण, अभिनव/रचनात्मक गतिविधियों, जन आंदोलन और सामुदायिक भागीदारी, जागरूकता अभियान शामिल हैं। इसके अलावा ईआईसी ने पहले ही कार्यालय रिकॉर्ड को डिजिटाइज करने के लिए ई–ऑफिस को लागू करने की पहल की है।

स्वच्छता पखवाड़ा 2021 पर निर्यात निरीक्षण परिषद एवं निर्यात निरीक्षण अभिकरणों द्वारा की कार्रवाई रिपोर्ट निम्न प्रकार है:

- निर्यात निरीक्षण परिषद एवं निर्यात निरीक्षण अभिकरणों द्वारा कार्यालय परिसर एवं वेबसाइट पर बैनर प्रदर्शन के माध्यम से स्वच्छता का प्रचार–प्रसार किया गया।
- स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान कार्यालय में स्वच्छता अभियान में कार्यालय के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रतिज्ञा समारोह का आयोजन किया गया और कार्यालय के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने शपथ ग्रहण की।

- सफाई अभियान के दौरान कर्मचारियों द्वारा कार्यालय भवन वहां पार्किंग क्षेत्र के भीतर और आस पास के क्षेत्रों, कार्य क्षेत्र की सफाई की गयी। सभी फाइलों को व्यवस्थित किया गया। यह सुनिश्चित किया गया कि अनुभाग और कमरों में पड़े कागजों को क्रमबद्ध कर दिया गया है।

- **स्वच्छता पखवाड़ा** के हिस्से के रूप में ईआईसी में स्वच्छता को बनाए रखने और सुधारने पर आइडिया जनरेशन गतिविधि आयोजित की गई थी।

स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान विभिन्न गतिविधियाँ

- निर्यात निरीक्षण एजेंसी ने 8 नवंबर, 2021 को चल रहे "स्वच्छता पखवाड़ा" के दौरान अपने परिसर में "वृक्षारोपण कार्यक्रम–हरियाली का विकास" का आयोजन किया।

राजभाषा अधिनियम, 1963 एवं राजभाषा नियम, 1976 में दिए गए संवैधानिक दयित्वों के निर्वहन हेतु निर्यात निरीक्षण अभिकरण - दिल्ली द्वारा उठाए गए प्रभावी कदम

श्री टी. अनिल
संयुक्त निदेशक प्रभारी
निनिअ–दिल्ली

हर स्वाभिमानी देश का अपना एक स्वतंत्र भूभाग, संविधान, राष्ट्रीय ध्वज और शासकीय कामकाज को करने हेतु उसकी एक राजभाषा होती है। भारत जैसे बहुभाषी देश में यह गौरव हिंदी को मिला है। हिंदी देश के अधिकांश राज्यों में बोली जाने वाली या समझी जाने वाली भाषा है। यह इतनी समृद्ध भाषा है कि इसने देश/प्रदेश ही नहीं विश्व की सभी प्रमुख भाषाओं के अनेकों प्रचलित शब्दों को आत्मसात किया है यह विश्व की ऐसी दूसरी भाषा है जिसे विश्व पटल के सबसे बडे भूभाग में बोला या समझा जाता है। संविधान निर्माताओं ने हिंदी को भारतीय संविधान के अनुच्छेद 351 में भारत की अधिकृत राजभाषा होने का गौरव प्रदान किया और इसके प्रचार/प्रसार एवं इसे प्रत्येक जनसामान्य की सशक्त भाषा बनाने का उत्तरदायित्व भी केन्द्र सरकार को दिया। राजभाषा के विकास की गंभीरता के प्रयोजनार्थ बनाए गए राजभाषा अधिनियम, राजभाषा नियम, आदेश, निर्देशों का कठोरता से पालन हों इसके लिए समय – समय पर महामहिम राष्ट्रपति जी /प्रधानमंत्री जी की अध्यक्षता में प्रगति की समीक्षा की जाती है। उन्हीं दिशा निर्देशों को कड़ाई से अम्लीरुप देने के लिए उच्चाधिकार प्राप्त संसदीय राजभाषा समिति, मंत्रालय स्तर पर हिंदी सलाहकार समिति एवं विभाग स्तर पर विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों में इस महत्वपूर्ण कार्य में आ रही अड़चनों को दूर करने के लिए निदानात्मक उपाय सुनिश्चित किए जाते हैं। इसी श्रृंखला के पुनीत कार्य में उल्लेखनीय योगदान के माध्यम से यह विभाग भी निरन्तर प्रयासरत है :

- राजभाषा अधिनियम,1963 की धारा 3(3) के अधीन कार्यालय के सभी दस्तावेजों संकल्प, सामान्य आदेश, नियम, अधिसूचना, प्रशाासनिक व अन्य रिपोर्ट, प्रेस विज्ञप्तियां, निविदा, सूचनाएं आदि अंग्रेजी के साथ हिंदी में भी जारी हों तत्संबंधी जानकारी समय–समय पर इससे संबंधितों की जानकारी में लाई जाती हैं।
- राजभाषा संबंधी नियमों की प्रगति की समीक्षा हेतु विभाग प्रमुख की अध्यक्षता में प्रत्येक तिमाही में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक आयोजित की जाती हैं

जिसमें सरकारी आदेशों के कार्यान्वयन की समीक्षा की जाती है और कार्यों में आ रही अड़चनों को दूर करने के लिए आवश्यक विचार विमर्श के उपरान्त सारस्वरुप विस्तृत कार्ययोजना तैयार करके उसे कार्यान्वित किया जाता है।

- हिंदी न जानने वाले कार्मिकों को प्रशिक्षण हेतु नामित कराना, हिंदी का ज्ञान रखने वाले कार्मिकों हेतु त्रैमासिक अंतराल पर कार्यशाला आयोजित की जाती हैं। इस प्रयोजनार्थ राजभाषा से संबंधित विभागों के प्राधिकारियों तथा अन्य विभागों के उच्चाधिकारियों से समन्वय स्थापित करके उन्हें विशेष अतिथि के रुप में आमंत्रित किया जाता है ताकि, उनके ज्ञानप्रय विचारों/व्याख्यान से ज्ञानार्जन कर कार्मिक लाभांन्वित हो सकें।

हिंदी कार्यशाला का विहंगम दृश्य

श्री सुबोध कुमार निदेशक राजभाषा, वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय, श्री टी. अनिल, संयुक्त निदेशक प्रभारी, एवं श्रीमती विद्योत्मा त्रिपाठी उपनिदेशक एवं हिंदी प्रभारी

- द्विभाषी कार्य करने में सुगमता हो इसके लिए सभी कम्प्यूटरों पर अंग्रेजी के साथ हिंदी में भी काम करने की सुविधा उपलब्ध कराई गई है साथ ही कार्यालयीन कार्यों में सरलता हेतु उन्हें समय–समय पर हिंदी की उपयोगी पुस्तकें अर्थात संदर्भ साहित्य उपलब्ध कराया जाता है।
- हिंदी प्रगति की तिमाही रिपोर्ट तैयार की जाती है और लक्ष्य प्राप्ति के कार्य में आ रही व्यवहारिक कठिनाईयों के निराकरण हेतु अधीनस्थ उपकार्यालयों/प्रभागों का राजभाषायी निरीक्षण करते हुए स्थिति की समीक्षा की जाती है।
- राजभाषा के प्रति नवीन उत्साह हेतु हिंदी दिवस/ पखवाड़े का आयोजन किया जाता है जिसमें कार्मिकों को राजभाषा के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए अनुवाद/टिप्पण/ वाद–विवाद जैसी विभिन्न ज्ञानप्रद प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती है तथा सफल

प्रतिभागियों को उनकी प्रतिभा के अनुरुप यथोचित पुरुस्कार प्रदान कर उन्हें सम्मानित किया जाता हैं।

- राजभाषा कार्यो के साथ विभाग के महत्वपूर्ण तकनीकी कार्यकलापों को परिलक्षित करती विभाग की हिंदी गृह पत्रिका मंथन के माध्यम से कार्यरत कार्मिकों की सहभागिता सुनिश्चित करते हुए पत्रिका में कार्मिकों के विभिन्न ज्ञान से ओतप्रोत विवरण/लेख/ रचनाएं आदि भेजने के लिए प्रेरित किया जाता है।
- उच्चाधिकार प्राप्त संसदीय राजभाषा समिति द्वारा किए गए निरीक्षण के दौरान माननीय गणमान्य प्राधिकारियों के द्वारा निर्देशित मदों की पूर्ति हेतु सकारात्मक कार्रवाई की जाती है।

माननीय संसदीय राजभाषा समिति का स्वागत 18.08.2021

विभिन्न कार्यकलापों एवं प्रदर्शनी का अवलोकन करते माननीय सदस्यगण

❒❒❒

उपवास का विज्ञान

श्री.चन्द्रकांत बी.कोटक
संयुक्त निदेशक
निनिअ–मुम्बई

अमेरिकी वैज्ञानिक और लेखक, बेंजामिन फ्रैंकलिन ने सलाह दी, "सभी दवाओं में से सबसे अच्छी दवा आराम और उपवास है।" मार्क ट्वेन का अनुभव भी ऐसा ही था। उनके अनुसार एक छोटी सी भूख वास्तव में औसत बीमार व्यक्ति के लिए सबसे अच्छी दवा है और यह सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरों की तुलना में अधिक असरदार हो सकती है। लेकिन इसका मतलब प्रतिबंधित आहार नहीं है, बल्कि एक या दो दिनों के लिए भोजन से पूरी तरह परहेज करने से है। उन्होंने अपने अनुभव से व्यक्त किया कि 15 साल से भूख उनकी सर्दी–जुकाम की डॉक्टर रही है और हर हाल में इसका इलाज हुआ है। जैक गोल्डस्टीन, अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित एक अमेरिकी चिकित्सक का अनुभव भी ऐसा ही था कि तीन साल तक, साल में एक बार 30 से 40 दिनों के लंबे उपवास के बाद ही उनकी बीमारी ठीक हो गयी थी।

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथ समान रूप से उपवास की प्रशंसा करते हैं और लिखते हैं: 'लंघनम सर्वोत्तम औषधम' यानी उपवास सबसे बड़ी दवा है। बुखार की शुरुआत में, उपवास लाभदायी है। अष्टांगहृदया ग्रंथ में, वाग्भट्ट ऋषि ने उपवास के निम्नलिखित लाभों को सूचीबद्ध किया है:

- दोषों का गायब होना
- पाचन अग्नि को बढ़ावा देना
- वजन कम करना
- शक्ति और ओज (जीवन शक्ति) को बढाना
- सच्ची भूख और प्यास को बढाना
- खाने की इच्छा को बढाना

उपवास पृथ्वी पर जीवन के आगमन के बाद से जीवों के लिए एक जीवित तंत्र रहा है। सूखे और भोजन की कमी के समय, जीव जीवित रहने के लिए ऊर्जा के संरक्षण के

लिए निष्क्रियता की एक विधा में प्रवेश करते हैं। ऐसे जीवों में एकल–कोशिका वाले जीवाणु, कीड़े, मछली, छिपकली, चमगादड़, गिलहरी, कृंतक, भालू, मगरमच्छ और झाड़ियाँ और पेड़ भी इसमें शामिल हैं। कुछ जीव सर्दियों के दौरान हाइबरनेट करते हैं, शरीर में संग्रहित वसा पर जीवित रहते हैं।

कई स्तनधारी, बीमारी या चोट लगने पर भी उपवास करते हैं, जैसे कुत्ते, बिल्ली, घोड़े और गाय। वे केवल पानी लेकर उन्हें पेश किए जाने वाले सबसे स्वादिष्ट भोजन से भी बचते हैं। वे पूरी तरह से ठीक होने के बाद ही खाना शुरू करते हैं। वे भोजन के बिना कैसे जीवित रहते हैं? यह भी आश्चर्यजनक है। ऑटोफैगी नामक एक प्रक्रिया के माध्यम से ऐसा संभव होता है। यह शब्द ग्रीक ऑटो 'सेल्फ' और फेजिन 'टू ईट' से लिया गया है। इस प्रकार, ऑटोफैगी का अर्थ है 'स्व–खाना' या 'स्व–नरभक्षण'। शब्द 'ऑटोफैगी' 1963 में बेल्जियम के एक वैज्ञानिक क्रिश्चियन डी ड्यूवे द्वारा गढ़ा गया था। 1974 में, उन्होंने लाइसोसोम के रूप में पहचाने जाने वाले एक सेल घटक की खोज की, जहां ऑटोफैगी पाया जाता है, और इसके लिए मेडिसिन में उन्हें नोबेल पुरस्कार प्राप्त हुआ है। ऑटोफैगी वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा कोशिकाएं मैक्रोमोलेक्यूल्स, पुराने सेल भागों और सूक्ष्मजीवों को नष्ट करता है और सेल नवीकरण के लिए ऊर्जा और बिल्डिंग ब्लॉक्स के लिए ईंधन प्रदान करने के लिए उनके घटकों को रीसायकल करती हैं। हालांकि, इस प्रक्रिया का सटीक तंत्र अज्ञात रहा है। 1990 के दशक में, एक जापानी कोशिका जीवविज्ञानी, योशिनोरी ओहसुमी ने यीस्ट कोशिकाओं पर प्रयोग करते हुए ऑटोफैगी के लिए आवश्यक जीन की खोज की। 2016 में, उन्होंने ऑटोफैगी के तंत्र की खोज के लिए मेडिसिन में नोबेल पुरस्कार जीता।

ऑटोफैगी क्यों महत्वपूर्ण है? क्योंकि यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर नई स्वस्थ कोशिकाओं को पुनः उत्पन्न करने में मदद करने के लिए क्षतिग्रस्त कोशिकाओं और विषाक्त पदार्थों को साफ करता है। यह बढ़ती उम्र का मुकाबला करने में भी महत्वपूर्ण है। जब ऑटोफैगी गड़बड़ा जाती है, तो यह उम्र बढ़ने और कैंसर सहित कई उम्र से संबंधित बीमारियों की ओर ले जाती है। ऑटोफैगी इतनी फायदेमंद है कि अब इसे कैंसर, न्यूरोडीजेनेरेशन, कार्डियोमायोपैथी, मधुमेह, यकृत रोग, ऑटोइम्यून बीमारियों और संक्रमण जैसी बीमारियों को रोकने में एक महत्वपूर्ण कारक माना जाता है।

ऑटोफैगी तनाव के समय शरीर की रक्षा करने के तरीके के रूप में सक्रिय होती है। यह तनाव कठोर व्यायाम और भोजन प्रतिबंध के कारण होने वाला चयापचय तनाव है।

ऑटोफैगी को सक्रिय करने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, सूजन कम हो जाती है और शरीर की कार्य करने की प्राकृतिक क्षमता बढ़ जाती है। शरीर को 'सफाई' करने और इस तरह के तनाव के नकारात्मक प्रभावों से बचाव के लिए ऑटोफैगी महत्वपूर्ण है।

1990 के दशक से, वैज्ञानिक ऑटोफैगी को बढ़ावा देने वाले तंत्रों और ऐसी दवाइयों की खोज के लिए जानवरों पर शोध कर रहे हैं जो ऑटोफैगी के मार्ग को सक्रिय कर सकते हैं। संक्षेप में, यह सेलुलर स्तर पर उपवास का विज्ञान है, क्योंकि जब कोई व्यक्ति उपवास करता है तो ऑटोफैगी को बढ़ावा देता है। यहां, स्वास्थ्य और दीर्घायु के रहस्यों की खोज में, उपवास के माध्यम से ऑटोफैगी पर प्रयोगों के परिणामों की जांच करना उचित है। विश्व स्तर पर, वैज्ञानिकों ने चूहों पर विभिन्न उपवास प्रोटोकॉल का उपयोग किया है। इनमें आईएफ – इंटरमिटेंट फास्टिंग, टीआरएफ – टाइम–रेस्ट्रिक्टेड फीडिंग, एफएमडी – फास्टिंग मिमिकिंग डाइट और पीएफ – पीरियोडिक फास्टिंग शामिल हैं। इनके अद्भुत निष्कर्षों ने मनुष्यों पर शोध को प्रेरित किया है। आईएफ से उनके परिणामों के निष्कर्षों की एक सूची नीचे सूचीबद्ध है। आईएफ हिंदू उपवास व्रत के समान है जिसे धारणा–पर्णा के रूप में जाना जाता है – एक दिन भोजन, अगले दिन उपवास।

पशु अध्ययन पर आधारित आईएफ के लाभ :

- इंसुलिन और लेप्टिन के स्तर को कम करता है (एक हार्मोन जो तृप्ति को नियंत्रित करता है – भोजन के बाद परिपूर्णता की भावना)।
- इंसुलिन और लेप्टिन की संवेदनशीलता को बढ़ाता है।
- पेट की चर्बी कम करता है और इसलिए वजन घटाने में मदद करता है।
- हृदय गति और रक्तचाप को कम करता है।
- हृदय गति परिवर्तनशीलता को बढ़ाता है।
- मस्तिष्क और हृदय की तनाव के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- पूरे शरीर में सूजन को कम करता है।
- मधुमेह के प्रतिरोध में सुधार करता है।
- मेटाबोलिक सिंड्रोम से बचाता है (मोटापा, उच्च रक्तचाप, इंसुलिन प्रतिरोध आदि जैसी स्थितियों का एक समूह)।

❒❒❒

अधिमान्य उत्पत्ति / मूल का प्रमाण पत्र

श्री कुलदीप सिंह
उप निदेशक (तकनीकी)
निनिप, नई दिल्ली

मूल के अधिमान्य प्रमाण पत्र व्यापार को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण वित्तीय साधन है क्योंकि यह मूल उत्पादों को आयात करने वाले देश के बाज़ार मे प्रवेश करने की अनुमति देते है या तो कोई शुल्क नहीं देकर या कम दर पर शुल्क का भुगतान करके जो एफएफएन दर से कम होता है।

भारतीय निर्यातकों को तरजीही लाभों का लाभ उठाने के लिए अधिकृत भारतीय एजेंसियों से मूल प्रमाण पत्र (सीओओ) प्राप्त करना होता है। सीओओ के लिए ऑनलाइन आवेदन सामान्य डिजिटल प्लेटफॉर्म (सीडीपी) के माध्यम से विदेश व्यापार महानिदेशालय (डीजीएफटी), वाणिज्य विभाग की आवेदन डोमेन नाम https://coo.dgft.gov.in/ पर किया जा सकता है।

निम्नलिखित 16 अधिमान्य व्यापार व्यवस्थाएँ /समझौते है जिनके तहत सभी प्रकार के उत्पादों के लिए मूल प्रमाण पत्र जारी करने के लिए निर्यात निरीक्षण परिषद (ईआईसी)/ निर्यात निरीक्षण अभिकरण (ईआईए) को अधिकृत किया गया है ;

1. वरीयता की सामान्यीकृत प्रणाली (जी एस पी)
2. व्यापार वरीयता की वैश्विक प्रणाली (जी एस टी पी)
3. एशिया प्रशांत व्यापार समझौता (ए पी टी ए)
4. दक्षिण एशियाई मुक्त व्यापार क्षेत्र (एस ए एफ टी ए)
5. सार्क अधिमान्य व्यापार व्यवस्था (एस ए पी टी ए)
6. भारत–श्रीलंका मुक्त व्यापार समझौता (आई एस एफ टी ए)

7. भारत अफगानिस्तान तरजीही व्यापार समझौता (आई ए पी टी ए)

8. भारत थाईलैंड मुक्त व्यापार समझौता (आई टी एफ टी ए)

9. भारत–सिंगापुर व्यापक आर्थिक सहयोग समझौता (आई एस सी ई सी ए)

10. भारत–चिली तरजीही व्यापार समझौता (आई सी पी टी ए)

11. भारत–मर्कोसुर तरजीही व्यापार समझौता (आई एम पी टी ए)

12. भारत कोरिया व्यापक आर्थिक भागीदारी समझौता (आई के सी ई पी ए)

13. आसियान भारत मुक्त व्यापार समझौता (ए आई एफ टी ए)

14. भारत मलेशिया व्यापक आर्थिक सहयोग समझौता (आई एम सी ई सी ए)

15. भारत जापान व्यापक आर्थिक सहयोग समझौता (आई जे सी ई पी ए)

16. भारत मॉरीशस व्यापक आर्थिक सहयोग और भागीदारी समझौता (आईजे एम सी ई पी ए य)

निनिप भारत में सभी उत्पादों के तहत प्रमुख सीओओ जारी करने वाली एजेंसियों (जारी किए गए कुल सीओओ का लगभग 90%) में से एक है। सभी सीओओ अब सीडीपी के माध्यम से डिजिटल हस्ताक्षर के साथ जारी किए जा रहे है। तथापि, जिन आयातक देशों को स्याही हस्ताक्षरित सीओओ की आवश्यकता होती है, उन्हें डिजिटल रूप से जारी प्रमाण पत्र की प्रति भी निर्यातकों को स्याही हस्ताक्षर और कार्यालय मुहर के साथ प्रदान की जा रही है।

❒❒❒

शुद्ध जल की महत्ता

श्रीमती विद्योत्मा त्रिपाठी
उपनिदेशक एवं हिंदी प्रभारी
निनिअ, दिल्ली

यदि हम नहीं बचाएंगे जल।
कैसे सुरक्षित होगा कल।।

मानव जल गंदा, दोहन करता रहेगा।
जीवन यूंही तिल – तिल मरता रहेगा।।

जीवन रुपी विकास में लगेंगे ताले।
सूख जाएंगे कूप, नदियां और नाले।।

मरुस्थल बन जाएंगे, लुप्त होगी हरियाली।
चारों ओर फैली होगी, भीषणतम बदहाली।।

नीर बिना न अन्न होगा, वृक्ष होंगे न फूल।
नमी रहित भूखण्ड पर, उड़ती रहेगी धूल ।।

दूषित कण स्वच्छंद हो, सांसों में मिल जाएगें ।
धीरे–धीरे जीवन के, अस्तित्व को निगल जाएंगे।।

होगी पर्याप्तता जल की, पूरा होगा महान मिशन।
बाग, खलियान सभी प्राणी में, पुलकित होगा जीवन।।

पछताओगे हाथ मलोगे, पाया स्वर्णिम अवसर खोकर।
भावी पीढ़ी हेतु बचाएं, प्रकृति प्रदत्त महान धरोहर।।

पुण्य यज्ञ में दें आहुति, करके सामुहिक प्रयास।
सभी वर्गों की सहभागिता हो, तभी बढ़े विश्वास।।

बूंद बूंद मिलकर बन सागर, भविष्य करेगा उज्जवल।
प्रकृति की अनमोल धरा पर हो, सुरक्षित सबका कल।।

❐❐❐

पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो

बीरेन्द्र कुमार
सहायक निदेशक, प्रभारी
उ.का. कानपुर

कंटीली झाड़ियों में एक फूल,
गुलाब का खिल जाने दो।
रुठे हुए को आज फिर से मनाने दो,
आत्मा का नवराग गुनगुनाकर,
धरा को नवरंग स्वर्ग सा बनाने दो।

आतंकवाद की आंधी में,
प्रीति की बारिश हो जाने दो।
रोज टूटती आशाओं की आह में,
आनन्द का अंकुर फूट जाने दो।।
इंकलाब के तूफान को, कलम से सींचकर,
पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो।।

राजनीति की इस नीति को,
महात्मा की आत्मा से सजाने दो।
इन राजनेताओं को गांधी का स्मरण कराने दो।।
इंसानियत के लिए स्वतंत्रता संग्राम छिड़ जाने दो,
पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो।।

बहू बेटी पत्नी को अब आसमां के मोती पाने दो।
रुढिवादी धारणाओं की आज यहीं कब्र खुद जाने दो।।
जमीं को आज आसमां से मिल जाने दो।
पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो।।

नवरंग की ये परिभाषा नैनों को निहारने दो।
नव्य कंठ से नव्य बचनों का स्वर अलापने दो।।
नव अभिलाषा को नवजीवन में, नमन कर जाने दो।।
इस बार पृथ्वी को स्वर्ग बनाने दो।।

संदर्भ सामग्री - परीक्षण में गुणवत्ता नियंत्रण साधन

डॉ. अनूप ए. कृष्णन
सहायक निदेशक (तकनीकी)
निर्यात निरीक्षण अभिकरण, कोच्ची

I. प्रस्तावना

विश्लेषणात्मक रासायनिक परीक्षण प्रयोगशालाओं सहित परीक्षण एवं अंशांकन प्रयोगशालाओं को इसके संचालन में गुणवत्ता प्रदर्शित करने की निरंतर आवश्यकता होती है। यह उन मामलों में अनिवार्य है जहां नियामक सीमाएं शामिल हैं, उदाहरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय व्यापार, खाद्य एवं पर्यावरण विश्लेषण में। अनुसंधान एवं विकास गतिविधियों में भी पर्याप्त गुणवत्ता का प्रदर्शन आवश्यक है। "गुणवत्ता" की सामान्य आईएसओ परिभाषा "एक इकाई की विशेषताओं की समग्रता के रूप में दी गई है जो बताई गई और निहित आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता पर निर्भर करती है"।

एक रासायनिक विश्लेषणात्मक प्रयोगशाला के लिए, 'इकाई' ज्यादातर मामलों में एक माप परिणाम होगा। एक सरलीकृत रूप में गुणवत्ता की आवश्यकताओं को तब विश्वसनीय, तुलनीय (पता लगाने योग्य) परिणामों के रूप में दर्शाया जाएगा, जिसमें माप की अनिश्चितता तथा एक निर्धारित समय पर रिपोर्टिंग शामिल होगी। प्रयोगशालाओं के लिए औपचारिक रूप से अपनी गुणवत्ता प्रदर्शित करने का सबसे अच्छा तरीका एक उपयुक्त अंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता मानक का पालन करना एवं औपचारिक मान्यता/प्रमाणन प्राप्त करना है।

II. गुणवत्ता नियंत्रण एवं गुणवत्ता आश्वासन– रासायनिक विश्लेषणात्मक प्रयोगशाला

गुणवत्ता नियंत्रण: इस शब्द के तहत इसे आम तौर पर परिचालन तकनीकों और गतिविधियों के लिए संदर्भित किया जाता है जो गुणवत्ता की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपयोग की जाती हैं। रासायनिक परीक्षण में विश्लेषणात्मक प्रयोगशालाओं में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली गुणवत्ता नियंत्रण गतिविधियों में से कुछ नीचे तालिका 1 में

सूचीबद्ध हैं:

तालिका 1. गुणवत्ता नियंत्रण गतिविधियाँ आमतौर पर रासायनिक परीक्षण प्रयोगशालाओं में लागू होती हैं

ब्लैंक्स का विश्लेषण	माप मानकों अंशशोधकों और संदर्भ सामग्री का विश्लेषण
स्पाइक्ट नमूनों का विश्लेषण	डुप्लिकेट में विश्लेषण
ब्लाइन्ड नमूनों का विश्लेषण	गुणवत्ता नियंत्रण नमूनों का उपयोग
पुन प्राप्ति अध्ययन	नियंत्रण चार्ट का उपयोग

गुणवत्ता आश्वासन : संगठन द्वारा किए गए वे सभी नियोजित एवं व्यवस्थित कार्य शामिल हैं जो पर्याप्त विश्वास प्रदान करने के लिए आवश्यक हैं कि कोई उत्पाद या सेवा गुणवत्ता के लिए दी गई आवश्यकताओं को पूरा करेगी। दूसरे शब्दों में, गुणवत्ता आश्वासन उन समग्र उपायों का वर्णन करता है जो एक प्रयोगशाला अपने संचालन की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए उपयोग करती है। प्रयोगशाला गुणवत्ता आश्वासन के विशिष्ट तकनीकी घटक तालिका 2 में सूचीबद्ध हैं।

तालिका 2. गुणवत्ता आश्वासन गतिविधियों के तकनीकी घटक ज्यादातर रासायनिक परीक्षण प्रयोगशालाओं में लागू होते हैं।

उपयुक्त प्रयोगशाला वातावरण	प्रशिक्षण प्रक्रियाएं एवं अभिलेख
प्रेरित, शिक्षित, प्रशिक्षित एवं कुशल कर्मचारी	अभिकर्मकों, अंशशोधकों एवं माप मानकों के लिए आवश्यकताएँ
उपयुक्त उपकरण, अनुरक्षित एवं अंशांकित	(प्रमाणित) संदर्भ सामग्रियों का उचित उपयोग
प्रलेखित एवं मान्य विधियों का उपयोग	परिणामों की जाँच एवं रिपोर्टिंग के लिए प्रक्रिया
गुणवत्ता नियंत्रण	प्रवीणता परीक्षा में भागीदारी

III. प्रमाणित संदर्भ सामग्री (सीआरएम) का उपयोगः क्यों और कैसे

प्रमाणित संदर्भ सामग्री (सीआरएम): एक प्रमाण पत्र के साथ संदर्भ सामग्री, जिनके एक या अधिक गुणस्वभाव एक प्रक्रिया द्वारा प्रमाणित है जो उस इकाई के सटीक अहसास की पता लगाने की क्षमता स्थापित करता है जिसमें गुणस्वभाव व्यक्त किए जाते हैं, तथा जिसके प्रत्येक प्रमाणित स्वभाव के साथ आत्मविश्वास के एक निर्दिष्ट स्तर पर अनिश्चितता होती है।

संदर्भ सामग्री (आरएम) : सामग्री या पदार्थ जिसके एक या अधिक गुण स्वभाव पर्याप्त रूप से सजातीय हैं और एक उपकरण के अंशांकन, माप विधि के आंकलन, या सामग्री के मान निर्दिष्ट करने के लिए उपयोग किए जाने के लिए अच्छी तरह से स्थापित हैं।

विश्लेषणात्मक रसायन विज्ञान में सीआरएम एवं आरएम का व्यापक रूप से उपयोग किया जा रहा है। उनका उचित अनुप्रयोग प्राप्त माप परिणामों की गुणवत्ता में सर्वोत्तम जानकारी एवं विश्वास प्रदान करता है। आईएसओ गाइड 33 के अनुसार, प्रमाणित संदर्भ सामग्री का उपयोग एक उपकरण के अंशांकन, विधि सत्यापन, विधि एवं उपकरण के प्रदर्शन का आंकलन करने, माप परिणामों की पता लगाने की क्षमता स्थापित करने तथा इन परिणामों की अनिश्चितता को निर्धारित करने के लिए किया जाता है। अंशांकन मानक, सीआरएम, आरएम, गुणवत्ता नियंत्रण नमूने, संदर्भ मानक, मानक संदर्भ सामग्री आदि अक्सर एक ही या बहुत समान अर्थ के साथ प्रयोग किया जाता है। कुछ मामलों में आरएम निर्माता एक सामग्री को सीआरएम होने का दावा करते हैं, हालांकि उपरोक्त परिभाषा से सभी आवश्यकताओं को पूरा नहीं किया जाता है। ज्यादातर मामलों में विश्लेषणात्मक रसायनज्ञ 'प्रमाणित संदर्भ सामग्री' या 'संदर्भ सामग्री' शब्द के तहत एक (प्राकृतिक) मैट्रिक्स संदर्भ सामग्री मानेंगे।

मैट्रिक्स (या कंपोजिटल) संदर्भ सामग्रीः एक "प्राकृतिक" पदार्थ प्रयोगशाला के नमूनों का अधिक प्रतिनिधि होता है जिसे एक ज्ञात अनिश्चितता के साथ एक या एक से अधिक तत्वों, घटकों आदि के लिए रासायनिक रूप से वर्णित किया गया है।

सीआरएम के उपयोग के निर्देश विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं जैसा कि प्रमाण पत्र में कहा गया है। प्रमाणित मान केवल तभी लागू होते हैं जब इन निर्देशों के अनुसार सामग्री का

कड़ाई से उपयोग किया जाता है। उपयोगकर्ता को सामग्री के भंडारण, अंतिम सुखाने की प्रक्रियाओं के लिए दी गई सिफारिशों का बारीकी से पालन करने और आरएम के संकेतित शेल्फ जीवन का निरीक्षण करने की आवश्यकता है। किसी दी गई सामग्री की समाप्ति तिथि के बाद संदर्भ मूल्यों की वैधता को मान लेना उचित नहीं है। ऊपर उल्लिखित लगभग सभी गुणवत्ता नियंत्रण गतिविधियों के लिए, सीआरएम या आरएम का उपयोग सबसे उपयुक्त विकल्प है। उनके उपयोग से प्राप्त जानकारी सबसे व्यापक एवं विश्वसनीय होगी।

IV. आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण सामग्री (क्यूसीएम) के साथ गुणवत्ता नियंत्रण उद्देश्य के लिए सीआरएम को प्रतिस्थापित करना

तालिका III से ऐसी स्थितियां उभर रही हैं जिन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है और जब "आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण" नमूनों की तैयारी पर विचार किया जा सकता है:

- उपयुक्त संदर्भ सामग्री बिल्कुल भी उपलब्ध नहीं है (न तो मैट्रिक्स और न ही मापक से मेल खाती है)।
- आरएम उपलब्ध है, लेकिन बड़ी संख्या में विश्लेषणात्मक परीक्षणों के गुणवत्ता नियंत्रण के लिए उपयोग किए जाने के लिए बहुत कीमती है।
- आरएम उपलब्ध है लेकिन मैट्रिक्स या की माप के अर्थ में लंबे समय तक स्थिर नहीं है।

क्यूसीएम का उचित उपयोग प्रयोगशाला में गुणवत्ता नियंत्रण गतिविधियों को भी सुदृढ़ कर सकता है। नियंत्रण सामग्री के निरंतर उपयोग से उपकरण के प्रदर्शन की स्थिरता का आकलन करने की अनुमति मिलती है, जिसमें अंशांकन, विश्लेषणात्मक प्रक्रिया, विश्लेषक और पर्यावरणीय परिस्थितियों के प्रभाव शामिल हैं। हित के माप के सुस्थापित मूल्यों के अलावा, क्यूसीएम के पुनरुत्पादित उपयोग की अनुमति देने के लिए नियंत्रण सामग्री की स्थिरता और उपयुक्त समरूपता की आवश्यकता होती है। एक उपयुक्त स्थिति में, जहां एक या अधिक उपयुक्त आरएम उपलब्ध हैं, आरएम एवं क्यूसीएम का उपयोग करके हस्तक्षेप अध्ययन सहित एक विधि सत्यापन किया जाएगा, फिर मॉनिटरिंग उद्देश्यों के लिए लगातार लागू किया जाएगा। क्यूसीएम का निरंतर उपयोग विश्लेषक को परिणामों पर सांख्यिकीय विश्लेषण करने और नियंत्रण चार्ट बनाने की अनुमति देता है।

निष्कर्ष

आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण यह सुनिश्चित करने का एक अनिवार्य पहलू है कि प्रयोगशाला से जारी किए गए डेटा उद्देश्य के लिए उपयुक्त हैं। यदि ठीक से क्रियान्वित किया जाता है, तो गुणवत्ता नियंत्रण विधियाँ डेटा गुणवत्ता के विभिन्न पहलुओं पर मौजूदा स्तर के आधार पर मॉनिटर कर सकती हैं। आगे जहां प्रदर्शन स्वीकार्य सीमा से बाहर हो जाता है, उत्पादित डेटा को अस्वीकार कर दिया जा सकता है और, विश्लेषणात्मक प्रणाली पर सुधारात्मक कार्रवाई के बाद, विश्लेषण दोहराया जा सकता है।

हालांकि, इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण सही ढंग से निष्पादित होने पर भी विश्वसनीय और आसान नहीं है। जाहिर है कि यह "दोनों प्रकार की त्रुटियों" के अधीन है, अर्थात, जो चालू स्तर नियंत्रण में हैं उन्हें कभी–कभी अस्वीकार कर दिया जाएगा और जो स्तर नियंत्रण से बाहर हैं उन्हें कभी–कभी स्वीकार किया जाता है। अधिक महत्व की बात यह है कि आईक्यूसी आमतौर पर विश्लेषणात्मक प्रणाली में कहीं कहीं सकल त्रुटियों या अल्पकालिक गड़बड़ी की पहचान नहीं कर सकता है जो अलग–अलग परीक्षण सामग्री के परिणामों को प्रभावित करता है।

इन सीमाओं के बावजूद, पेशेवर अनुभव एवं परिश्रम के साथ आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण यह सुनिश्चित करने के लिए उपलब्ध प्रमुख सहारा है कि प्रयोगशाला से केवल उचित गुणवत्ता का डेटा जारी किया जाता है। जब इसे ठीक से निष्पादित किया जाता है तो यह बहुत सफल होता है। दूसरे शब्दों में, एक आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण कार्यक्रम के सफल होने के लिए प्रयोगशाला के भीतर गुणवत्ता के प्रति वास्तविक प्रतिबद्धता होनी चाहिए, अर्थात आंतरिक गुणवत्ता नियंत्रण को कुल गुणवत्ता प्रबंधन प्रणाली का हिस्सा होना चाहिए। विश्लेषणात्मक परीक्षण में सीआरएम का महत्व बढ़ता जा रहा है और भारत में आईएसओ/आईईसी 17034 के अनुपालन में संदर्भ सामग्री उत्पादकों का महत्व और आवश्यकता बढ़ रही है जिससे आयात किए जा रहे इन सीआरएम की लागत कम हो जाएगी।

❒❒❒

घर के अंदर मातृभाषा और दफ्तर में राजभाषा का प्रयोग

श्रीमती अखिला वि.पि.
सहायक निदेशक (तकनीकी) एवं हिंदी प्रभारी
निनिअ–कोच्ची

निर्यात निरीक्षण अभिकरण–कोच्ची, मुख्यालय एवं उप कार्यालयों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए दिनांक 31 दिसंबर, 2021 को एक वर्चुअल हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में आदरणीय संकाय सदस्य **श्री. कुमारपाल शर्मा, उप निदेशक (कार्यान्वयन),** राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय ने हिंदी के कार्यान्वयन की वर्तमान गति एवं लक्ष्य हासिल करने के प्रयासों को और भी तीव्र बनाने की आवश्यकता पर काफी गहरे विचार प्रस्तुत किए। इस दिशा में उनके द्वारा साझा की गई बहुमूल्य विचारधाराओं के आधार पर यह लेख तैयार किया गया है।

कोई भी कार्य सफलतापूर्वक करना चाहें तो प्रारंभिक दशा में ही अंतिम लक्ष्य सामने होना चाहिए। कहां जाना है/ कहां पहुंचाना है यह स्पष्ट होना चाहिए। लक्ष्य निर्धारित किया गया है तो लक्ष्य की ओर उन्मुख होना है। हज़ारों मील की दूरी की शुरुआत एक कदम से होती है।

संविधान का मूल उद्देश्य हिंदी को बढावा देना है। संविधान सभा ने 14 सितम्बर सन् 1949 को हिन्दी को भारत की राजभाषा के रूप में स्वीकृति दी। इसकी स्मृति को ताजा रखने के लिये 14 सितम्बर का दिन प्रतिवर्ष हिन्दी दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसके बाद संविधान में अनुच्छेद 343 से 351 तक राजभाषा के सम्बन्ध में व्यवस्था की गयी। किन प्रयोजनों के लिए केवल हिंदी का प्रयोग किया जाना है, किन के लिए हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं का प्रयोग आवश्यक है और किन कार्यों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग किया जाना है, यह राजभाषा अधिनियम 1963, राजभाषा नियम 1976 और उनके अंतर्गत समय समय पर राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की ओर से जारी किए गए निदेशों द्वारा निर्धारित किया गया है। राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा वार्षिक कार्यक्रम जारी किया जाता है, जिसमें हर

भाषायी क्षेत्र के सरकारी कार्यालयों द्वारा हिंदी में किए जाने वाले सम्पूर्ण कार्यों के लिए लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं।

संघ में केंद्र सरकार और राज्य की सरकारें हैं, संघीय व्यवस्था है। दूसरी तरफ विधान–मंडल है लोकतंत्रीय शासन में जनता के प्रतिनिधियों की वह सभा जो देश के लिए कानून और कायदे आदि बनाती है; देश के लिए कानून का निर्माण करना संसद का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। लोकसभा, राज्यसभा तथा राष्ट्रपति (संसद के तीनों अंग) की सहमति से कानून का निर्माण होता है। राष्ट्रपति के दफ्तर से केंद्र सरकार के हर कार्यालय तक का संबंध रहता है। कानून बनाने में न्यायपालिका की भी भूमिका होती है। न्यायालयों द्वारा दिए गए निर्णय वास्तव में विधायिका द्वारा पारित कानूनों के अर्थ, प्रकृति और दायरे को निर्धारित करते हैं। न्यायपालिका द्वारा कानूनों की व्याख्या कानून बनाने के बराबर है क्योंकि ये व्याख्याएं ही वास्तव में कानूनों को परिभाषित करती हैं।

संविधान में राजभाषा की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। संघ की राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी है। संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग होने वाले अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतराष्ट्रीय रूप है {संविधान का अनुच्छेद 343 (1)}। 343(2): इस संविधान के प्रारंभ से पन्द्रह वर्ष की अवधि तक संघ के उन सभी शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग किया जाता रहेगा जिनके लिए उसका ऐसे प्रारंभ से ठीक पहले प्रयोग किया जा रहा था। 343(3): पंद्रह वर्ष की अवधि के पश्चात, विधि द्वारा – अंग्रेज़ी भाषा का या अंकों के देवनागरी रूप का, ऐसे प्रयोजनों के लिए प्रयोग उपबंधित कर सकेंगी जो ऐसी विधि में विनिर्दिष्ट किए जाएं।

परन्तु हिंदी के अतिरिक्त अंग्रेजी भाषा का प्रयोग भी सरकारी कामकाज में किया जा सकता है। जहां किसी ऐसे राज्य के, जिसने हिन्दी को अपनी राजभाषा के रूप में अपनाया है और किसी अन्य राज्य के, जिसने हिन्दी को अपनी राजभाषा के रूप में नहीं अपनाया है, के बीच पत्रादि के प्रयोजनों के लिए हिन्दी को प्रयोग में लाया जाता है, वहां हिन्दी में ऐसे पत्रादि के साथ–साथ उसका अनुवाद अंग्रेजी भाषा में भेजा जाएगा।

भारत की विविधता को देखते हुए केंद्र एवं राज्य के तालमेल के लिए कौन सी भाषा में संप्रेषण करना है। संविधान का अनुच्छेद–345 –किसी राज्य के विधानमंडल को उस राज्य में हिंदी या अन्य एक या अधिक भाषाओं को कार्यालयों में अपनाने का अधिकार देता है।

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा (3)3 के अंतर्गत अनिवार्य रुप से हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में जारी किए जाने हैं : सामान्य आदेश, संकल्प, परिपत्र, नियम, प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन, प्रेस विज्ञप्तियां, संविदाएं, करार, अनुज्ञप्तियां, निविदा प्रारुप, अनुज्ञा पत्र, निविदा सूचनाएं, अधिसूचनाएं, संसद के समक्ष रखे जाने वाले प्रतिवेदन तथा कागज़ पत्र। ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसे दस्तावेज हिंदी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार किए जाते हैं, निष्पादित और जारी किए जाते हैं।

अनुच्छेद 351. हिंदी भाषा के विकास के लिए निदेश : संघ का यह कर्तव्य होगा कि वह हिंदी भाषा का प्रसार बढ़ाए, उसका विकास करे जिससे वह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके और उसकी प्रकृति में हस्तक्षेप किए बिना हिंदुस्तानी में और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट भारत की अन्य भाषाओं में प्रयुक्त रूप, शैली और पदों को आत्मसात करते हुए और जहां आवश्यक या वांछनीय हो वहां उसके शब्द–भंडार के लिए मुख्यतः संस्कृत से और गौणतः अन्य भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करे।

हमें सोचना चाहिए कि राजभाषा हिंदी को भारत के प्रशासनिक कार्यों का माध्यम बनाने का महत्वपूर्ण एवं निर्धारित लक्ष्य हासिल करने में क्या हम कामयाब निकलेंगे? निर्धारित लक्ष्य की ओर चलते चलते हमें पथभ्रष्ट न होना है। पथभ्रष्ट न होने की प्रथम शर्त है: **अपनी इच्छाशक्ति की प्रबलता को परखना**। सरकार का प्रयास है कि हिन्दी के प्रचलन के लिए उचित माहौल तैयार करना। हिंदी की प्रमुखता की ओर उन्मुख होते हुए भी शिक्षा का माध्यम अंग्रेज़ी बनाना चाहते हैं और हिंदी भाषी लोग भी घर में विदेशी भाषा अंग्रेजी को विचारों के आदान प्रदान का माध्यम बनाकर रखा है। क्या माता–पिता की मातृभाषा में आपस में विचारों का आदान प्रदान करना असंभव है? एक विदेशी भाषा का प्रयोग करने में क्या बढपन है? अपनी भाषा में बच्चों के साथ बात करने में हीनता की भावना कहां से आई है। घर की चीज़ें खरीदने के लिए लिस्ट बनाना हो तो हिंदी को छोडकर अंग्रेज़ी में करना पसंद करते हैं। अपने को उच्च सामाजिक हैसियत का प्रतीक मानते हुए अपनी भाषा की महत्ता को भूलकर एक विदेशी भाषा का प्रयोग करने में गर्व क्यों करें। इस माहौल में हिंदी के प्रचार प्रसार के लिए निर्धारित लक्ष्य सामने होते हुए भी उसे हासिल करने में हिचक होगा। मन से हिंदी को उचित दर्जा देना चाहेंगे तो अपनी इच्छाशक्ति की प्रबलता को परखना चाहिए। अपनी

इच्छाशक्ति 100% इसके परम लक्ष्य को हासिल करने की ओर उन्मुख होना है।

द्वितीय शर्त : वर्तमान गति को तेज़ करना : हिंदी कार्यान्वयन की गति ''नौ दिन चले अढ़ाई कोस'' की न होनी चाहिए। हिंदी को राजभाषा के रूप में स्थापित करने की दृष्टि से देखने पर यह महसूस होगा कि हिंदी की दिशा में कमी है। भारत की राष्ट्र भाषा हिंदी दुनिया में तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। वैश्विक स्तर पर कई विश्वविद्यालयों में हिंदी सिखाई जा रही है और लोग भारत की संस्कृति से जुड़ाव महसूस कर रहे हैं। एक भाषा के रूप में हिंदी न सिर्फ भारत की पहचान है बल्कि यह हमारे जीवन मूल्यों, संस्कृति एवं संस्कारों की संप्रेषिका है। हिंदी विश्व की संभवतः सबसे वैज्ञानिक भाषा इसीलिए है कि यह अपने आप में सरल, सहज और सुगम भाषा होने से दुनिया भर में इसे समझने और बोलने वाले लोगों की संख्या बहुत बड़ी तादाद में मौजूद हैं।

संयुक्त राष्ट्र में हिंदी की प्रमुखता के लिए सरकार की कोशिशें हैं। संयुक्त राष्ट्र का जो व्लोग है, वह हिंदी में है और अब हिंदी में पोस्ट किया जाता है। आज संयुक्त राष्ट्र में भी हिंदी की गूंज सुनाई देने लगी है। इस तरह विश्व में हिंदी प्रचार की गति बढती जा रही है। उम्मीद है कि हिंदी को शीघ्र ही संयुक्त राष्ट्र की आधिकारिक भाषा का दर्जा भी प्राप्त हो सकेगा। मानवता के कल्याण के लिए उसका प्रचार प्रसार आज अकेले भारत के लिए नहीं, विश्व के अपने हित में है। अंग्रेजी न जानने पर भी, हिन्दी जानने वाले व्यक्ति को इस फैली हुई हिन्दी की दुनिया में अपना काम चलाने में कोई कठिनाई नहीं होती। विश्व भर में भारत के किसी भी प्रदेश की भाषा बोलने वाले विकसित देशों में काम के लिए चले जा रहे हैं। हिन्दी उनके लिए माध्यम का काम कर रही है और वे अपना काम कर रहे हैं। हिंदी भाषा इस तरह लोगों के बीच तेजी से बढ रही है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा में हाल ही में बहुभाषावाद पर एक महत्वपूर्ण प्रस्ताव पारित किया गया है और इस प्रस्ताव की ख़ास बात ये है कि इसमें पहली बार हिंदी भाषा का उल्लेख हुआ है। वर्तमान समय में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने हिंदी भाषा से जुड़े प्रस्ताव को मंजूरी दी है। इस प्रस्ताव में कहा गया है कि संयुक्त राष्ट्र के सभी कामकाज और जरूरी सूचनाएं आधिकारिक भाषाओं के अलावा हिंदी में भी जारी किए जाएंगे। बहुभाषावाद को बढावा देने के लिए पहली बार आधिकारिक भाषाओं के अतिरिक्त बांग्ला और उर्दू भाषाओं का भी उल्लेख है।

भारत में हिंदीतर राज्यों सहित हर कहीं हिंदी बोलने वालों की संख्या उत्तारोत्तर प्रगति की ओर अग्रसर है। भाषा के प्रचार प्रसार में गति में तेजी आयी है। स्वतंत्रता संग्राम में हिंदी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। स्वतंत्रता प्राप्ति से पूर्व देश में हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाए जाने की मांग की जाती रही थी। हिन्दी मानवीय मूल्यों की भाषा के रूप में विकसित हुई है। एक भाषा के कार्यान्वयन के रूप में नहीं, उदात्त मानवीय मूल्यों को रूपायित करने में हिन्दी में आज भी वह शक्ति विद्यमान है। उत्तर के विश्वविद्यालयों में हिंदी प्रचार प्रसार के लिए दक्षिण के विद्वान लोग प्रयासरत रहते हैं, जिनकी मातृभाषा हिंदी नहीं है।

संविधान निर्माताओं ने हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाए जाने की मांग को दृष्टिगत रखते हुए संविधान सभा में वर्ष 1949 को हिंदी को संघ की राजभाषा स्वीकार करते हुए राजभाषा हिंदी के संबंध में प्रावधान किए। आज तक की स्थिति देखते हुए लगता है कि इसकी गति बहुत धीमी है। केंद्र सरकारी अधिकारी/कर्मचारी को अपने तीस या चालीस वर्ष के कार्यकाल में नियमानुसार राजभाषा हिंदी सीखने का समय बहुत होता है। तो भी अपनी सेवानिवृत्ति तक उसे अपना कार्यालयीन काम हिंदी में करना न आता है या न वह चाहता है, तो बात कहां पहूंची। संपर्क भाषा के रूप में हिंदी का प्रयोग ठीक से करते हुए फाईलों में हिंदी नहीं आने की स्थिति कितनी अपमानजनक है।

वर्ष 1960 में हिंदी में कार्य करने का राष्ट्रपति का आदेश है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(1) के अनुसार हिंदी हमारे देश की राजभाषा है। राजभाषा विभाग द्वारा राजभाषा नियम, अधिनियम, वार्षिक कार्यक्रम आदि बनाए गए हैं। नियम के अनुसार प्रत्येक क्षेत्र के लिए लक्ष्य निर्धारित किया हुआ है। निर्धारित प्रतिशत की प्राप्ति प्रत्येक कार्मिक के माध्यम से कार्यान्वित होती जा रही है अथवा मूल काम अंग्रेज़ी में होता है और लक्ष्य प्राप्त करने हेतु हिंदी अनुभाग द्वारा अनुवाद किया जा रहा है। खुद सोचने का विषय है। अंत में 'हिंदी अनुवाद बाद में जारी किया जाएगा' की नीति हावी है। इससे फायदा क्या है। हिंदी में मूल आदेश जारी करते हुए अंग्रेज़ी अनुवाद बाद में जारी किया जाएगा, क्यों नहीं कह सकते? पत्राचार मौलिक रूप से हिंदी में कब होंगे?

राजभाषा विभाग द्वारा राजभाषा के कार्यान्वयन के लिए 'क', 'ख' एवं 'ग' क्षेत्र के लिए लक्ष्य निर्धारित किया गया है। जैसे कि :

(1) पत्राचार के लिए ''ग'' क्षेत्र से ''क'', ''ख'' एवं ''ग'' क्षेत्रों को 55% पत्राचार हिंदी

में करना है। इस तरह ''क'' एवं ''ख'' क्षेत्रों के लिए अलग लक्ष्य राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित किए गए हैं। राज्य सरकार के लिए भेजे जाने वाले पत्र सिर्फ हिंदी में नहीं, बल्कि अंग्रेज़ी के साथ हिंदी में हो। यह पत्राचार हिंदी में करने के लिए हिंदी अनुभाग पर आश्रित रहना कहां तक समीचीन है? हिंदी अनुभाग हिंदी में कार्य करते रहें और अन्य अधिकारी / कर्मचारी अपने फाइलों में अंग्रेज़ी में काम करते रहें तो इससे फायदा क्या है? सरकार की राजभाषा नीति प्रत्येक कार्मिक के लिए लागू है।

(2) हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर अनिवार्य रूप से हिंदी में ही भेजे जाने हैं। इस संबंध में नियम का उल्लंघन रोकने में जांच बिंदु स्तर पर हिंदी में पत्र प्राप्त करने वाले अधिकारियों को ही जांच बिंदु बनाया जाए, जोकि पूरी तरह प्रभावी होगा।

(3) रजिस्टरों में हिंदी में प्रविष्टियां की जाए, यदि असुविधा हो तो द्विभाषी रूप में की जाएं।

(4) राजभाषा नियम, 1976 के नियम 11 के अनुसार सूचना पट्ट, पत्र शीर्ष, बैनर आदि त्रिभाषा में बनाए जाएं और लेखन सामग्रियां, रबड की मोहरें, नामपट्ट आदि द्विभाषी रूप में बनाए जाएं सेवा पुस्तिकाओं में प्रविष्टियां हिंदी में भी की जाएं।

(5) राजभाषा अधिनियम की धारा 3 की उपधारा (3) में निर्दिष्ट सभी दस्तावेजों के लिए हिन्दी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसी दस्तावेजें हिन्दी और अंग्रेजी दोनों ही में तैयार की जाती हैं, निष्पादित की जाती हैं और जारी की जाती हैं।

(6) टिप्पण हिंदी में मौलिक रूप से लिखना है। हिंदी में टिप्पण लिखने की मूलभावना यही है।

(7) कंप्यूटरों में यूनिकोड और वेबसाइट 100% द्विभाषी में हो। इंटरनेट में दोनों भाषाएं हो। सॉफ्टवेयर का निर्माण, सोशल मीडिया में आधिकारिक तौर पर करें तो दोनों भाषाओं में हो।

(8) प्रशिक्षण अनिवार्य है।

इस संदर्भ में दुष्यंत कुमार जी की एक बहुत ही सुन्दर और प्रसिद्ध ग़ज़ल की ओर

श्री. कुमार पाल शर्मा जी ने सबका ध्यान आकर्षित किया कि –

"हो गई है पीर पर्वत–सी पिघलनी चाहिए,

इस हिमालय से कोई गंगा निकलनी चाहिए।

आज यह दीवार, परदों की तरह हिलने लगी,

शर्त लेकिन थी कि ये बुनियाद हिलनी चाहिए।

हर सड़क पर, हर गली में, हर नगर, हर गाँव में,

हाथ लहराते हुए हर लाश चलनी चाहिए।

सिर्फ हंगामा खड़ा करना मेरा मकसद नहीं,

सारी कोशिश है कि ये सूरत बदलनी चाहिए।

मेरे सीने में नहीं तो तेरे सीने में सही,

हो कहीं भी आग, लेकिन आग जलनी चाहिए।"

हो गई है पीर पर्वत–सी पिघलनी चाहिए, इस हिमालय से कोई गंगा निकलनी चाहिए। कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती। उसके लिए जन–जागृति अति आवश्यक है। कवि अन्त में जागृत करते हुए कहते हैं कि मेरे सीने में नहीं तो तेरे सीने में ही सही, आग होनी चाहिए, लेकिन वह आग सदा जलती रहनी चाहिए।

हिंदी के परिप्रेक्ष्य में भी यह गज़ल सार्थक है। अंग्रेज़ी में होते रहे मूल काम हिंदी में हों। लोगों को प्रेरित करते हुए पूरा काम हिंदी में करना है।

'निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल, बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटन न हिय को सूल'।

मतलब मातृ भाषा की उन्नति के बिना किसी भी समाज की तरक्की संभव नहीं है तथा अपनी भाषा के ज्ञान के बिना मन की पीड़ा को दूर करना भी मुश्किल है।

राज्य के अंदर और घर के अंदर मातृ भाषा का प्रयोग और दफ्तर में राजभाषा का प्रयोग करना।

❒❒❒

एक कामकाजी पत्नी का जीवन-पति की नजर से

विकास दहिया,
तकनीकी अधिकारी
निनिप, नई दिल्ली

भारत आज भी पुरूष प्रधान देश है। नए युग में, एक कामकाजी महिला जीवन की जरूरत के साथ–साथ फैशन भी बन गई है। कुछ महिलाएं दिखावे के कारण काम करती हैं, कुछ अपने जुनून के कारण काम करती हैं और कुछ कमाने के लिए या स्थिति की मांग के अनुसार काम करती हैं। हालांकि, सभी कारणों का अपनी अपनी जगह समान रूप से महत्व है, और जीवन में कुछ करना या न करना हर किसी की व्यक्तिगत पसंद होती है। यदि हम बारीकी से देखें, तो एक कामकाजी महिला और पुरुष विशेष रूप से एक कामकाजी पति और एक कामकाजी पत्नी के नियमित जीवन में अंतर होता है।

एक पत्नी सुबह पति से पहले उठती है, रसोई में उसका निपुण होना एक आम बात है और रसोई में विशेषज्ञ होने के लिए (दक्षिण भारतीय व्यंजनों से लेकर उत्तर भारतीय व्यंजन और कभी–कभी चीनी और मैक्सिकन भी) एक पत्नी से एक न्यूनतम अपेक्षा है, जिसे लगभग कभी क्रेडिट नहीं मिलता। एक पल में, वह ठेठ भारतीय पारंपरिक परिधान (जो उसे कभी पसंद नहीं है) के साथ एक विशिष्ट पारिवारिक समारोह के लिए तैयार हो जाएगी। अगली सुबह, कार्यालय में किसी भी व्यस्त बैठक में भाग लेने के दौरान वह एक कॉर्पोरेट लुक और पोशाक में परिपूर्ण होगी। और हर जगह, हर कोई उससे परिपूर्ण होने की उम्मीद करता है क्योंकि वह एक महिला है और यह उसके लिए एक स्वाभाविक बात है। लेकिन क्या यह वास्तविकता है? बाद में जब पति की बात आती है, तो उसकी हमेशा अपनी अलग ही उम्मीदें होती हैं, क्यूंकि वो पति है। मैं उसके बारे में बात कर रहा हूं, जो हमारे जीवन की सुपरवुमन है, जो हमारे जीवन को जीने योग्य बनाती है और फिर भी अपने करियर को जाने नहीं देती। जी हां, यह विचार आप कामकाजी महिलाओ को समर्पित है जो सब इन सब दिक्तों के बावजूद भी मुस्कराती है।

जब मैं आपके जीवन को देखता हूं, तो आप ऑफिस के काम, बच्चों की देखभाल और घरेलू जिम्मेदारियों के बीच हर समय करतब से दिखाती रहती हैं। कभी–कभी, ऐसा लगता है कि आपको व्यक्तिगत समय काफी कम मिलता होगा। मुझे यकीन है कि इस लेख को पढ़ने वाली कम से कम कुछ महिलाये तो इन विचारो से सहमत होंगी और जो महिलाये सहमत नहीं है, मैं उनको खुशनसीब मानता हूँ। मेरा व्यक्तिगत अवलोकन यह है कि कभी–कभी एक

ऑफिस के महत्वपूर्ण असाइनमेंट के दौरान सास का फ़ोन आ जाना और उनके साथ बड़ी विनम्रता से बात करना, कभी इतवार के दिन अपने नाखूनों को चमकाने के समय ससुर का चाय बनाने के लिए बोलना आम बात है। कार्यालय और घर की देनदारियों के बीच सैंडविच होने के कारण, मैं उनके प्रबंधन और धैर्य की प्रशंसा करता हूं। हालाँकि एक चीज को चुनने और महत्वाकांक्षी होने में कोई गलत बात नहीं है, प्राथमिकता देने में कोई गलत नहीं है आपकी पसंद हो तो।

कामकाजी जीवन के बीच संतुलन का विचार महिलाओं के लिए एक सपने की तरह हो जाता है। निजी जीवन और दफ्तर की जिंदगी को संतुलित रखना कभी–कभी दो राष्ट्रों की तरह होता है जिनके बीच एक सीमा होती है। इसलिए, यदि कोई एक देश में अधिक समय बिताता है और एक देश के प्रति अधिक वफादार होता है, तो दोनों देशों में सामंजस्य नहीं होने पर दूसरे देश के साथ संबंध बुरी तरह प्रभावित होते हैं। कभी कभी कार्यालयों में होने वाली चीजों को हम व्यक्तिगत जीवन में नहीं ला सकते, और संतुलन बनाना महिलाओ के लिए अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाता है। मैंने कभी कभी ये भी अनुभव किया है की बॉस और पुरुष सहकर्मी एक कामकाजी महिला की विनम्रता का लाभ उठाने की कोशिश करते हैं।

कामकाजी जीवन और निजी जीवन के बीच संतुलन शराब की तरह खतरनाक है। कुछ ड्रिंक्स के बाद, हम नहीं जानते कि हम कैसे प्रतिक्रिया देंगे, उसी तरह, जब एक महिला काम करना शुरू करती है, तो उसे नहीं पता होता है कि उसके बाद की स्थिति कैसी होगी और वह मौजूदा स्थितियों के साथ कैसा व्यवहार करेगी। जब एक महिला काम और निजी जीवन की चुनौतियों के बीच मां बन जाती है, तो यह एक महिला के धैर्य के लिए एक और परीक्षण है।

किसी तरह, वही महिला एक जीवित महिला से रोबोट की तरह काम करने वाली मशीन बन जाती है जो महिला काम और परिवार में पागल थी अब वो एक ऐसा इंसान बन गई है जो अपने कपड़ो को बच्चों के कपड़ो से मैचिंग करवाके ही खुश हो जाती है, ऐसे समय में पति भी लगभग नाराज, कटु और विचलित हो जाते है और इस असंतुलन में कई बार कई पारिवारिक जीवन भी बर्बाद हो जाते है। सच कहूं तो कामकाजी महिला को घर पर भी और काम पर भी दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। जब आपके बच्चे की परवरिश या व्यवहार की बात आती है तो उन्हें निश्चित रूप से कुछ छूट नहीं दी जाती है। भारत में विशेष रूप से, कई महिलाओं ने बच्चो को जन्म देने के बाद अपनी नौकरी छोड़ दी। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे परिवार से समर्थन की कमी, स्वास्थ्य कारण आदि। लेकिन एक प्रमुख कारण यह भी है जो ज्यादातर महिलाओं को काम पर वापस जाने से रोकता है और वह है सामाजिक दबाव।

एक कामकाजी माँ के रूप में वे हमेशा यह सुनिश्चित करने के लिए दबाव में रहती हैं कि उनके बच्चे/बच्चों का समग्र स्वास्थ्य सबसे अच्छा है। आपके पास ऐसे लोग भी होंगे जो

आपकी पीठ पीछे बात कर रहे होंगे कि आप नहीं जानते कि अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें, जबकि वे मदद के लिए आगे आने की जहमत भी नहीं उठाते। यह सब जब आप घर, ऑफिस, अपने बच्चो और पति के बीच करतब दिखा रही हों, आपको ऐसे लोगो को धीरे–धीरे अनदेखा करना शुरू करना होगा क्यूंकि वे आपके बिलों का भुगतान नहीं कर रहे हैं। जीवन में ऐसे कई लोग हो सकते हैं जो आपको ट्रिगर करते हैं और आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते हैं। उनके साथ बातचीत को कम से कम करना बेहतर है। अपने जीवन, अपने बच्चे और पति पर ध्यान दें। बाकी सबको नर्क में जाने दो।

महिलाओं के लिए कार्य–जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने का कोई वन –साइज –फिट्स –आल तरीका नहीं है। लेकिन ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप बेहतर संतुलन की दिशा में काम कर सकते हैं जो आपकी अनूठी स्थिति को लाभ पहुंचाते हैं। बस पहले अपनी जरूरतों का ख्याल रखना याद रखें।

खूबसूरती और अच्छा दिखना भी किसी भी महिला के लिए जरूरी होता है। अगर आपको अपने लिए कुछ समय मिलता है तो आप काम में अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं और अपने परिवार के साथ भी अच्छा समय बिता सकते हैं। खुशी एक भावना है। यह एक मानसिक अवस्था है। यह इस बात पर निर्भर नहीं है, कि आप काम करने के लिए बाहर जाते हैं या परिवार की देखभाल के लिए घर के अंदर रहते हैं।

जब किसी व्यक्ति को बाहर काम करने या घर पर रहने का विकल्प दिया जाता है, तो वे सबसे ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। प्रत्येक मनुष्य से अपेक्षा की जाती है कि वह अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति करे। जब वह पूरा हो जाता है, तो कुछ लोग संतुष्ट महसूस करते हैं, जबकि अन्य उच्च आवश्यकताओं का पीछा करते हैं।

एक पुरुष के रूप में, मैंने महिलाओं को काम करते हुए और घर पर रहने दोनों को तनाव के दौर से गुजरते हुए देखा है। हर उम्र की महिलाएं, घर और काम के बीच फैसला करने की कोशिश में खुद को चौराहे पर पाती हैं। ये ऐसे निर्णय हैं जो एक व्यक्ति को लेने होते हैं।

खुशी तब होती है जब हमें दोषी महसूस किए बिना, जो हम चाहते हैं उसे चुनने और उसका पीछा करने की आजादी देते है। यह मान लेना कि केवल कामकाजी महिलाएं या गृहणियों ही इसे प्राप्त कर सकती हैं, हमारी ओर से मूर्खता है। लेकिन अंत में, सारांश यही है की अगर आप खुद को कुछ समय नहीं देंगे तो आप अपनी बोरिंग रूटीन और दूसरों के लिए जिंदगी से तंग आ चुके होंगे। इसलिए ज़िंदगी को जीना भी जरुरी है जिसका निर्णय वक्त आने पर आपको खुद ही लेना पड़ेगा।

❐❐❐

नारी सशक्तिकरण

कमलेश गुप्ता
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक, निर्यात निरीक्षण परिषद

नारी शक्ति है, सम्मान है
नारी गौरव है, अभिमान है
नारी ने ही यह रचा विधान है
नारी शक्ति को शत–शत प्रणाम है

विश्व की आधी आबादी स्त्रियों की है, जिस तरह शरीर का एक अंग कट जाने से शारीरिक गतिविधि करने में रुकावट आती है उसी प्रकार स्त्री भी समाज का अभिन्न अंग है जिसके बिना सृष्टि, समाज का संचालन असंभव है। मानव जब आदिम अवस्था पर था तब बहुत सी सभ्यताएं मातृ सत्तात्मक थी, जब मानव आदिम अवस्था से औद्योगिक अवस्था तक पहुंचा तब स्त्री और पुरुष दोनों इस व्यवस्था के बराबर के हिस्सेदार थे, परन्तु कालांतर में स्त्री और पुरुषों के बीच काम का विभाजन हो गया जो स्त्रियों की सबसे बड़ी हार थी। एंगेल्स लिखते है – काम का विभाजन स्त्रियों की सबसे बड़ी हार थी। जिसने औरतों को घर की चार दीवारी तक सीमित कर दिया, और उन्हें आर्थिक, सामाजिक और राजनैतिक अधिकारों से दूर कर दिया।

नारी सशक्तिकरण से अभिप्राय स्त्रियों को आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक अधिकारों के प्रति जागरूक करना है। यह एक लंबी प्रक्रिया है जंहा सशक्तिकरण की प्रक्रिया में स्त्रियों को पितृसत्तात्मक समाज, के प्रति जागरूक करना, भौतिक या आध्यात्मिक, शारीरिक या मानसिक सभी स्तरों पर महिलाओं में आत्मविश्वास पैदा कर उन्हें सशक्त बनाने की है।

प्राचीन काल से ही हमारे समाज में झाँसी की रानी, कल्पना चावला और इंदिरा गाँधी जैसी बहुत–सी महिलाएँ रही है। जिन्होंने समय–समय पर नारी शक्ति का परिचय दिया है। और समाज को दर्शाया है की स्त्री अबला नहीं सबला है। आज के इस 21 वी सदी जिसे हम आधुनिकता का युग कहते है, जंहा मशीनीकरण ने मनुष्य के लिए अनेकों संभावनाएं पैदा की है वंही साथ ही औद्योगीकरण के इस युग में स्त्रियां अपने अधिकारों के प्रति सचेत हुई है वह शिक्षा, रोजगार के क्षेत्रों में आगे कदम उठा रही है। वह एक जागरूक आधुनिक नारी बन गयी है।

विश्व की सरकारें भी स्त्रियों को प्रोत्साहन देने के लिए विभिन्न योजनाएं बना रही है। महिलाओं को समान वेतन, कार्य स्थल में उत्पीड़न के खिलाफ कानून, कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ अधिकार, संपत्ति का अधिकार जैसे अधिकारों द्वारा सरकार स्त्रियों को घर और बाहर दोनों जगह सुरक्षित माहौल देने का प्रयास कर रही है जिससे वे घर की चार दीवारी से निकल अपनी पहचान बना सके।

आज भले ही सरकार और गैर सरकारी – संस्थाएं स्त्रियों को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित कर रही हो परन्तु समाज का एक बड़ा हिस्सा आज भी इन अधिकारों से अनभिज्ञ है विश्व बैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार अगर महिला श्रम में योगदान न दे तो भारत की विकास दर दहाई की संख्या में होगी। हाल ही में प्रधानमंत्री की 'आर्थिक सलाहकार परिषद्' की पहली बैठक में 10 ऐसे प्रमुख क्षेत्रों को चिन्हित किया गया जहाँ ज्यादा ध्यान देने की जरुरत है दुर्भाग्य की बात यह है की महिलाओं का श्रम जनसंख्या में योगदान तेज़ी से कम हुआ है, यह लगातार चिंता का विषय बना हुआ है। इसके अतिरिक्त आज भी स्त्रियां घरेलू स्तर, दफ्तरों में यौन शोषण का शिकार होती है। ऐसे में नारी सशक्तिकरण के तमाम भाषण, नारे केवल जुम्ले ही लगते है स्त्रियों के सशक्तिकरण के लिए आवश्यक है उन्हें शिक्षित किया जाए, और अपने प्रति उनके मन में सम्मान की भावना को बढ़ावा दिया जाये। औरत वर्किंग हो या हाउस वाइफ दोनों के काम को समान सम्मान दिया जाए।

आज के दौर में स्त्री का एक नया चित्र समाज द्वारा बनाया गया है जिसे तथाकथित 'द परफेक्ट वुमन' कहा जाता है जिसके कई हाथ है और हर हाथ में कोई काम चाहे वह घर के काम हो या फिर ऑफिस, या फिर घर के बड़ो का ध्यान रखना हो, या फिर बच्चों को स्कूल से लाना उन्हें पढ़ाना आदि, या फिर बैंक के काम इन सब जिम्मेदारियों में उसका अस्तित्व कही खो जाता है इसलिए नारी सशक्तिकरण ना सिर्फ स्त्री का बाहर जा कर नौकरी करना, या अनेक काम एक साथ कर लेना नहीं बल्कि जरुरत है तो स्त्रियों के घर के काम को भी सम्मान की दृष्टि से देखा जाए और उन्हें उनकी अपनी एक अलग पहचान बनाने के लिए समय और साधन दोनों दिए जाए जिससे सही अर्थों में नारी सशक्तिकरण किया जा सके।

आत्मा और परमात्मा का आपस में सबन्ध क्या है?

ब्रजेश कुमार शर्मा
क.हि.अनुवादक, निनिअ–दिल्ली

आत्मा क्या है, परमात्मा क्या है, इन दोनों का आपस में सबन्ध क्या है– इस विषय का नाम अध्यात्मवाद है। आत्मा और परमात्मा दोनों ही भौतिक पदार्थ नहीं हैं। इन्हें आँख से देखा नहीं जा सकता, कान से सुना नहीं जा सकता, नाक से सूँघा नहीं जा सकता, जिह्वा से चखा नहीं जा सकता, त्वचा से छुआ नहीं जा सकता। परमात्मा एक है, अनेक नहीं। ब्रह्मा, विष्णु, महेश आदि उसी एक ईश्वर के नाम हैं। (एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति। ऋग्वेद– 1–164–46) अर्थात् एक ही परमात्मा शक्ति को विद्वान लोग अनेक नामों से पुकारते हैं। संसार में जीवधारी प्राणी अनन्त हैं, इसलिए आत्माएँ भी अनन्त हैं। न्यायदर्शन के अनुसार ज्ञान, प्रयत्न, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख–ये छः गुण जिसमें हैं, उसमें आत्मा है। ज्ञान और प्रयत्न आत्मा के स्वाभाविक गुण हैं, बाकी चार गुण इसमें शरीर के मेल से आते हैं। आत्मा की उपस्थिति के कारण ही यह शरीर प्रकाशित है, नहीं तो मुर्दा अप्रकाशित और अपवित्र है। यह संसार भी परमात्मा की विद्यमानता के कारण ही प्रकाशित है। आत्मा और परमात्मा– दोनों ही अजन्मा व अनन्त हैं। ये न कभी पैदा होते हैं और ना ही कभी मरते हैं, ये सदा रहते हैं। इनको बनाने वाला कोई नहीं है। आत्मा परमात्मा का अंश नहीं है। हर आत्मा एक अलग और स्वतन्त्र सत्ता है। आत्मा अणु है, बेहद छोटी है। परमात्मा आकाश की तरह सर्व व्यापक है। आत्मा का ज्ञान सीमित है, थोड़ा है। परमात्मा सर्वज्ञ है, वह सब कुछ जानता है। जो कुछ हो चुका है और हो रहा है, सब कुछ उसके संज्ञान में है। अन्तर्यामी होने से वह सभी के मनों में क्या है – यह भी जानता है। आत्मा की शक्ति सीमित है, थोड़ी है, परन्तु परमात्मा सर्वशक्तिमान है। सृष्टि को बनाना, चलाना, प्रलय करना– आदि अपने सभी काम करने में वह समर्थ है। पीर, पैगम्बर, अवतार आदि नाम से कोई एजेंट या बिचौलिए उसने नहीं रखे हैं। ईश्वर सभी काम अपने अन्दर से करता है, क्योंकि उसके बाहर कुछ भी नहीं है। ईश्वर जो भी करता है, वह हाथ–पैर आदि से नहीं करता, क्योंकि उसके यह अंग है ही नहीं। वह सब कुछ इच्छा मात्र से करता है। ईश्वर आनन्द स्वरूप है। वह सदा एकरस आनन्द में रहता है।

वह किसी से राग–द्वेष नहीं करता। वह काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से परे है। ईश्वर की उपासना करने से अर्थात् उसके समीप जाने से आनन्द प्राप्त होता है, जैसे सर्दी में आग के पास जाने से सुख मिलता है। ईश्वर निराकार है। उसे शुद्ध मन से जाना जा सकता है, जैसे हम सुख–दुःख मन में अनुभव करते हैं। यह आत्मा जब मनुष्य शरीर में होती है, तब वह कार्य करने में स्वतन्त्र रहती है। उस समय किए कार्यों के अनुसार ही उसे परमात्मा सुख, दुःख तथा अगला जन्म देता है। दूसरी योनियाँ या तो किसी दूसरे के आदेश पर चलती हैं या स्वभाव से काम करती हैं। उनमें विचार शक्ति नहीं होती, इसलिए उन योनियों में की गई क्रियाओं का उन्हें अच्छा या बुरा फल नहीं मिलता। वे केवल भोग योनियाँ हैं जो पहले किए कर्मों का फल भोग रही हैं। मनुष्य योनि में कर्म और भोग दोनों का मिश्रण है। मनुष्य स्वतन्त्र रूप से कर्म भी करता है और कर्मफल भी भोगता है। मैं आत्मा हूँ, शरीर नहीं हूँ। शरीर मेरा संसार में व्यवहार करने का साधन है। कर्ता और भोक्ता आत्मा है। सुख–दुःख आत्मा को होता है। जीवात्मा न स्त्रीलिंग है, न पुलिंग है और न ही नपुंसक है। यह जैसा शरीर पाता है, वैसा कहा जाता है। (श्वेताश्वतर उपनिषद्) ईश्वर की पूजा ऐसे नहीं की जाती, जैसे मनुष्यों की पूजा अर्थात् सेवा सत्कार किया जाता है। ईश्वर की आज्ञा का पालन अर्थात सत्य और न्याय का आचरण– यही ईश्वर की पूजा है। मनुष्य–शरीर की तुलना घोड़ागाड़ी से की गई है। इसमें आत्मा गाड़ी का मालिक अर्थात् सवार है। बुद्धि सारथी अर्थात् कोचवान है, मन लगाम है, इन्द्रियाँ घोड़े हैं। इन्द्रियों के विषय वे मार्ग हैं, जिन पर इन्द्रियाँ रूपी घोड़े दौड़ते हैं। आत्मारूपी सवार अपने लक्ष्य तक तभी पहुँचेगा, जब बुद्धिरूपी सारथी मनरूपी लगाम को अपने वश में रखकर इन्द्रियाँ रूपी घोड़ों को सन्मार्ग पर चलाएगा। उपनिषद में घोड़ा गाड़ी को रथ कहा जाता है और रथ पर सवार को रथी। मनुष्य शरीर में आत्मा रथी है। जब आत्मा निकल जाती है, तब शरीर अरथी रह जाता है। परमात्मा हम सबका माता, पिता और मित्र है। वह हम सब प्राणियों का भला चाहता है। जब मनुष्य कोई अच्छा काम करने लगता है तो उसे आनन्द, उत्साह, निर्भयता महसूस होती है। वह परमात्मा की तरफ से होता है, और जब वह कोई बुरा काम करने लगता है, तब उसे भय, शंका, लज्जा महसूस होती है। वह भी परमात्मा की तरफ से ही होता है।

❒❒❒

शिक्षक

अपूर्व कुमार
लिपिक श्रेणी–।।
उ.का. कानपुर

एक इंसान जो इंसान को इंसान बना दे,
छूकर उसे जर्रे से आसमां बना दे ।
सींचकर प्यार से जो बगिया को,
हर सेहरा को एक गुलशन बना दे।।
करके समर्पित अपना सारा जीवन,
जो हर पीढी को देश की शान बना दे।
भटके हुए हर प्राणी को थाम कर जो,
एक नई दिशा का ज्ञान भर दे।
जीवन रहित हर एक अज्ञानी प्राणी में,
अपना अमूल्य – अनुपम ज्ञान भर दे।
शिक्षक है वह इंसान जो चाहे तो,
अपने श्रम से पत्थर में भी प्राण भर दे।।

जन्म देने वालों से अच्छी शिक्षा देने वालों को अधिक सम्मान दिया जाना चाहिए; क्योंकि उन्होंने तो बस जन्म दिया है, पर उन्होंने जीना सिखाया है।

अरस्तु

स्ट्रेस मैनेजमेंट (तनाव प्रबंधन)

आकाश कुमार चौबे
लिपिक श्रेणी– II,
निनिअ– कोलकाता

आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव और चिंता ज्यादातर लोगों के लिए एक सामान्य समस्या बन चुकी है। हालाँकि तनाव एक सामान्य प्राकृतिक क्रिया है लेकिन दिन प्रतिदिन से जुड़ी समस्याएं जब हमारे ऊपर हावी होने लगती हैं और हम इसका या तो हल नहीं निकाल पाते तब यह तनाव का रूप ले लेती हैं। टेंशन होने पर एड्रिनल नामक हार्मोन हमारे पूरे शरीर में दौड़ने लगता है। दिल की धड़कन बढ़ जाती है और मानसिक और शारीरिक चेतना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। हमें पसीना आता है, सनसनी महसूस होती है और कई बार पूरे शरीर के रोएं खड़े हो जाते हैं।हम में से कई लोग कुछ किस्म के तनावों को झेलते हुए इतना आदी हो चुके होते हैं कि उन्हें महसूस ही नहीं कर पाते।

☛ **तनाव के कुछ प्रमुख कारण**

- काम का ज्यादा बोझ होना
- समय का अभाव
- उच्च जीवन स्तर / बदलती जीवन शैली
- आर्थिक परेशानी
- नींद की कमी

☛ **तनाव के कुछ लक्षण**

- हमेशा सोचते रहना
- हंसी मज़ाक पसंद न करना
- डरा रहना
- ज्यादा गुस्सा होना

जीवन की एक क्रूर सच्चाई है जिसे कुछ लोग स्वीकार करने से इंकार करते हैं: आपके जीवन में होने वाली कई चीजों पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है, इन्हें पहचानना नकारात्मक को सकारात्मक करने के लिए हमें सकारात्मक ज्ञानवर्धक पुस्तकों को पढ़ना चाहिए और ध्यान का निरंतर अभ्यास करना चाहिए। अपने प्रभाव पर ध्यान दें – आप ऐसा महसूस क्यों कर रहें है उसे लिखें। अपने व्यवहार को बदलने पर ध्यान दें। अपने डर को पहचानो। अफवाह और समस्या–समाधान के बीच अंतर करें। अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए एक योजना बनाएं। स्वस्थ वातावरण विकसित करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। फिट रहने पर आपका शरीर तनाव से बेहतर तरीके से लड़ सकता है। थोड़ा खाएं, लेकिन स्वच्छ और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ही करें। अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना सीखें। यदि आपको तनाव से मुक्त होना है तो अपने परिवार, अपनी रूचि के लिए भी समय निकालें और काम के बीच में थोड़ा रेस्ट भी लें। तनावपूर्ण घटनाओं से उबरने के लिए आपके शरीर को समय और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। बेहतर टाइम मैनेजमेंट के बहुत फायदे हैं। यह हमें फोकस रखता है, प्राथमिकताओं का बोध कराता है और तनाव को भी कम करता है। जब हम कोई काम बिना किसी उद्देश्य के करते हैं, अपनी जरूरतों से भलीभांति वाकिफ नहीं होते हैं, तो यही सबसे अधिक हमारा तनाव बढ़ाता है। इसलिए अगर कहीं कोई कंफ्यूजन लगे तो तुरंत उस संबंध में बात करनी चाहिए। इससे कुछ समय के लिए तो आप इससे निजात पा सकते हैं पर बाद में यह आपके लिए और घातक हो जायेगा। इसलिए तनाव को कम करने के लिए शराब, ड्रग्स या बाध्यकारी व्यवहार पर भरोसा ठीक नहीं है। जिनके साथ आपको बात करना अच्छा लगता हो, जिनके साथ आप अच्छा महसूस करते हों। उन लोगों से अपनी बात शेयर कर आप तनाव को काफी हद तक कम कर सकते हो।

और अंत में बस इतना ही "तनाव से समाधान नही, समस्या उत्पन्न होती है।"

❒❒❒

वाह रे इंसान

अमित कुमार
लिपिक श्रेणी–।।
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–मुम्बई

लाश को हाथ लगाता है तो नहाता है,
पर बेजुबान जीव को मार के खाता है,
छोड देते है भोजन जिसमें एक बाल है,
फिर क्यों खाते हो अंडा,
जिसमें एक माँ का लाल है।

एक पत्थर सिर्फ एक बार मंदिर जाता है,
और भगवान बन जाता है,
इंसान हर रोज मंदिर जाता है फिर भी,
पत्थर बन जाता है।

एक औरत बेटे को जन्म देने के लिये
अपनी सुन्दरता त्याग देती है,
और वही बेटा एक सुन्दर बीवी के लिये
अपनी माँ को त्याग देता है।

जीवन में हर जगह हम जीत चाहते है,
सिर्फ फूल वाले की ही दुकान ऐसी है,
जहां हम कहते है कि हमे हार चाहिये,
क्योंकि हम भगवान से जीत नही सकतें।

❒❒❒

जीवन की सीख

शमीम अब्बासी
लिपिक श्रेणी–।।
निर्यात निरीक्षण अभिकरण–मुम्बई

रखे आस क्यों लेने की ही,
औरों, को भी देना जाने,
अपनी हीं क्यों करे बढाई,
औरों के भी गुण जाने।

बात और की सुनें ध्यान से,
अपनी ही ना लगे सुनानें,
देख और की मजबूरी को,
लाभ नही हम लगे उठानें।

औरों को पीडा देकर हम,
बुने ना सुख के ताने बाने,
क्षमा मॉग ले आगे बढकर,
भूल अगर होती अनजाने।

दिया और ने कभी सहारा
ऊँचाई तक हमे चढानें,
उनके हित अब आगे आये,
हम भी अपना हाथ बढाने।

हम अपने मतलब के आगे,
अपनों को ना लगे भुलाने,
धूर्त जनों की मीठी वाणी,
कहीं लगे ना हमें लुभाने।

जब हम औरों की खुशियों में,
सच्चा सुख लगते है पानें,
व्यर्थ तभी लगने लगता है,
धन–दौलत के भरे खजानें।

हम अच्छी बातो को सीखे,
तब औरों को लगे सिखाने,
दीपक बनकर हम दुनिया में,
जले और को राह दिखाने।

मानव है सामाजिक प्राणी,
सबके हित में निज हित माने,
रहें प्रेम से हम मिल जुलकर
सीख दे रहे लोग सयानें।

❐❐❐

हार्दिक आभार

राधेश्याम शर्मा
एमटीएस,
निनिअ–दिल्ली, मुख्यालय
सेवानिवृत्ति 28.2.2022

कितने जल्दी बीत गए,
मेरी सेवा के चालीस साल।
नहीं किसी से कोई गिला,
ना कडवाहट न कोई मलाल।।

अपेक्षित मिला सहयोग मुझे,
मिला आपका प्यार भरपूर।
आज की सेवानिवृत्ति मुझको,
कल कर देगी आपसे दूर।।

मिलनसार मिले सहयोगी,
मृदुभाषी और शिष्टाचारी।
सर्वसमावेशी सद्‌गुण के,
दयालु विनम्र मिले अधिकारी।।

अतीत की सुखद कल्पना में,
ऋणि अभिकरण के कण कण का।
आभारी रहूंगा, यदि ये अभिव्यक्ति,
अध्याय बनेंगी मंथन का।।

❐❐❐

सेवानिवृत्त कर्मचारी

निर्यात निरीक्षण परिषद् /निर्यात निरीक्षण अभिकरण कार्यालयों में अक्टूबर, 2021 से मार्च, 2022 तक सेवानिवृत्त अधिकारी एवं कर्मचारीगण

क्र. सं.	नाम	पदनाम	अभिकरण	सेवा निवृत्त
1.	 टी. के. महाले	एमटीएस	निनिअ – मुंबई	31.10.2021
2.	 राज कुमार शर्मा	प्रयोगशाला सहायक श्रेणी–I	निनिअ – दिल्ली	31.01.2022
3.	 राधे श्याम शर्मा	एमटीएस	निनिअ – दिल्ली	28.02.2022
	नवनियुक्त कर्मचारी			
4.	 श्री पुलकित पुरोहित	तकनीकी अधिकारी	निनिअ – मुंबई	01.03.2022