# अवनि-प्रवाह

वर्ष 2022-23 अंक-1

आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड, भारत सरकार का उद्यम
रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, आवडी, चेन्नई - 600 054.

## दृष्टिकोण (विशन)

"एक विश्व स्तरीय कवचित वाहनों (आर्मर्ड व्हीकलों) का निर्माता और घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय ग्राहकों के लिए एक विश्वसनीय वैश्विक ब्रांड बनने का प्रयास करना।"

## लक्ष्य (मिशन)

1. रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भर भारत अभियान और मेक इन इंडिया पहल का प्रमुख संरक्षक बनना ।
2. हमारी रक्षा और राष्ट्रीय सुरक्षा एजेंसियों के सबसे विश्वसनीय और पसंदीदा भागीदार के रूप में घरेलू बाज़ार में नेतृत्व स्थापित करना और उसे बनाए रखते हुए अवनि समूह को एक अंतरराष्ट्रीय श्रेणी के रक्षा समूह के रूप में विकसित करना ।
3. बेहतर मूल्य प्रदान करके और सभी हितधारकों की अपेक्षानुसार ब्रांड 'अवनि' को बनाना और मजबूत करना ।
4. हमारे मौजूदा और संभावित ग्राहकों के लिए सैन्य गतिशील क्षेत्र में अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी और इंजीनियरिंग समाधानों का एकीकृत प्रणाली होना ।
5. रचनात्मकता और नवाचार के लिए प्रतिबद्ध वैश्विक दक्षताओं का एक शिक्षण संगठन बनना ।

केवल प्रतिबंधित वितरण हेतु

# अवनि–प्रवाह

अंक : 01 वर्ष : 2022–23

मुख्य संरक्षक

श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संरक्षक

श्री बी. पट्टनायक, निदेशक / मा.सं.

मुख्य संपादक

श्री रा. सहदेवन, महाप्रबंधक

उप मुख्य संपादक

श्री रामेश्वर मीणा, संयुक्त महाप्रबंधक

संपादक

श्री बी.जीवा, का.प्र.
श्री विपुल बाजपेई, सहा.का.प्र.

सह–संपादक

श्रीमती गीता पार्थसारथी, अनुभाग प्रमुख / राजभाषा
श्री आर.एन. अनंतपद्मनाभन, क.अ.अ.

संपादक मंडल

श्री आर.सी. मौर्य, क.का.प्र.
श्रीमती एस. चित्रा, सहायक स्टाफ अधिकारी
श्रीमती वाणी राजेश, सहायक
श्रीमती लिंडा जोसफिन, सहायक
श्रीमती महिमई जीवा, कंटेंट लेखिका

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं से संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है ।

केवल प्रतिबंधित वितरण हेतु

# राजभाषा कार्यान्वयन समिति

## आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड, चेन्नई.

### अध्यक्ष

श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

### उपाध्यक्ष

श्री बी. पट्टनायक, निदेशक / मा.सं.

### राजभाषा अधिकारी

श्री रा. सहदेवन, महाप्रबंधक

### सचिव

श्री रामेश्वर मीणा, संयुक्त महाप्रबंधक

### सदस्यगण

श्री बी. जीवा, कार्य प्रबंधक
श्री वी.के. मीणा, कार्य प्रबंधक
श्री विपुल बाजपेई, सहायक कार्य प्रबंधक
श्रीमती गीता पार्थसारथी, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी
श्री आर.एन. अनंतपद्मनाभन, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी
श्रीमती एस. लिंडा जोसफिन, सहायक

# अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के उद्‌गार

अत्यधिक प्रसन्नता की बात है कि आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड की राजभाषा कार्यान्वयन समिति के तत्वावधान में राजभाषा वार्षिक पत्रिका ''अवनि–प्रवाह'' के प्रवेशांक का प्रकाशन किया जा रहा है ।

हम सब जानते हैं कि राजभाषा हिन्दी सरकार एवं संपूर्ण देश की आम जनता के बीच में संवाद की भाषा हो कर अपनी सार्थक भूमिका निभा रही है । संघ की राजभाषा नीति का उद्‌देश्य सरकारी कार्यों को मूल रूप से हिन्दी में करना है । ऐसे सरकारी कार्यों को हिन्दी में किए जाने से राजभाषा हिन्दी का प्रयोग बढ़ेगा तथा राजभाषा नीति का सही मायने में कार्यान्वयन में संभव होगा । इसके लिए मैं सभी से आग्रह करता हूँ कि आप सब अपने कार्यालयीन कार्यों को हिन्दी में करें । राजभाषा अनुदेशों का अनुपालन उसी प्रकार दृढ़तापूर्वक करें जिस प्रकार अन्य सरकारी अनुदेशों का अनुपालन किया जाता है ।

मित्रों, आप सब जानते हैं कि हिन्दी सहज और सरल भाषा है । राजभाषा हिन्दी में कार्य व्यवहार से हम न केवल अपना कर्तव्य को निभाते हैं बल्कि अपने देश का गौरव भी बढ़ाते हैं ।

'ग' क्षेत्र में स्थित आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड द्वारा वार्षिक राजभाषा पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का त्रिभाषी रूप में प्रकाशन प्रशंसनीय है । मैं चाहता हूँ कि पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रवेशांक विभिन्न प्रकार की रोचक एवं ज्ञानवर्धक रचनाओं से पाठकों का मन लुभाए ।

मैं पत्रिका के निरंतर एवं सफल प्रकाशन की शुभकामनाएं देता हूँ ।

आदित्यानंद श्रीवास्तव
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

# निदेशक / संचालन का संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड अपनी राजभाषा कार्यान्वयन समिति के तत्वावधान में वार्षिक राजभाषा पत्रिका "अवनि–प्रवाह" का प्रवेशांक का प्रकाशन करने जा रहा है ।

राजभाषा कार्यान्वयन एवं इसके प्रचार–प्रसार में राजभाषा पत्रिकाओं की अहम् भूमिका है । पत्रिकाओं के माध्यम से निगम कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी रचनात्मक प्रतिभा को प्रदर्शित करने का मौका मिलता है । इसके साथ–साथ पाठकों का भी विभिन्न लेखों एवं रचनाओं से ज्ञान वर्धन होता है ।

मुझे विश्वास है कि पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का यह अंक अपने उद्देश्यों को हासिल करने में सफलता प्राप्त करेगा ।

राजभाषा पत्रिका "अवनि–प्रवाह" के प्रवेशांक के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं ।

संजय द्विवेदी
निदेशक / संचालन

# निदेशक / वित्त का संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड मुख्यालय की राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा वार्षिक गृह राजभाषा पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' के प्रवेशांक का प्रकाशन किया जाने वाला है ।

राजभाषा का प्रचार–प्रसार हमारा कर्तव्य ही नहीं बल्कि संवैधानिक दायित्व भी है । अपने उत्तरदायित्वों के प्रति हमें सदैव प्रयासरत रहना चाहिए । तमिलनाडु जैसे हिंदीतर भाषी क्षेत्र में स्थित कार्यालय द्वारा राजभाषा वार्षिक पत्रिका का प्रकाशन सराहनीय है । पत्रिका एक सशक्त माध्यम है जिसके द्वारा अधिकारियों और कर्मचारियों को अपनी रचनात्मक कुशलता को प्रकट करने का सुलभ मंच प्राप्त होता है ।

मैं पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई देता हूँ और पत्रिका के निरंतर प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं ।

सी. रामचन्द्रन
निदेशक / वित्त

# उपाध्यक्ष की कलम से.....

हिन्दी हमारी राजभाषा है । राजभाषा हिन्दी में काम करना केन्द्र सरकार में कार्यरत प्रत्येक अधिकारी एवं कर्मचारी का दायित्व है । आजकल हिन्दी भाषी प्रांतों के केन्द्र सरकारी कार्यालयों में कर्मचारियों द्वारा शत प्रतिशत कार्य हिन्दी में करना अनिवार्य है । हिन्दीतर भाषी प्रांतों में केन्द्र सरकार द्वारा राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन के लिए अनेक योजनाएं बनाई गई हैं । कर्मचारियों को हिन्दी भाषा का प्रशिक्षण महत्वपूर्ण मुद्दा है । सभी कर्मचारियों को हिन्दी में कार्य करने के प्रशिक्षण के बाद उनके द्वारा हिन्दी में कामकाज करवाने हेतु प्रोत्साहन पुरस्कार भी दिए जाते हैं । कर्मचारियों में हिन्दी के प्रति रुचि बढ़ाने के लिए राजभाषा गृह समाचार पत्र तथा पत्रिकाओं का प्रकाशन भी किया जाता है ।

आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड मुख्यालय में भी राजभाषा के कार्यान्वयन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से त्रैमासिक गृह समाचार पत्र एवं वार्षिक राजभाषा पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रकाशन किया जा रहा है । त्रैमासिक समाचार पत्र 'अवनि समाचार' में मुख्यालय में संपन्न गतिविधियों की जानकारियों के साथ अन्य सूचनाप्रद जानकारी भी दी जाती हैं । यह वार्षिक पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रवेशांक है । इस पत्रिका में जहाँ तक संभव हो सके, विभिन्न विषयक रचनाओं का प्रकाशन किया गया है ।

पत्रिका के प्रवेशांक को आपके कर–कमलों तक पहुँचाने में हमें अत्यंत खुशी हो रही है ।

मैं पत्रिका के संपादक मंडल को इसके सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ और पत्रिका के निरंतर प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं देता हूँ ।

बी. पट्टनायक
निदेशक / मा.सं.

# राजभाषा अधिकारी के विचारों में.....

हर्ष की बात है कि आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड की राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा वार्षिक राजभाषा पत्रिका ''अवनि–प्रवाह'' के प्रवेशांक का प्रकाशन किया जा रहा है ।

संघ की राजभाषा नीति का पालन करना केन्द्र सरकारी कार्यालयों में कार्यरत प्रत्येक कर्मचारी का दायित्व है। मैं जानता हूं कि यद्यपि यह कार्यालय 'ग' क्षेत्र में स्थित है फिर भी इस कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारीगण राजभाषा हिन्दी में कार्य व्यवहार करने में कुशलता प्राप्त हैं। इसलिए इस पत्रिका के माध्यम से मैं सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से आग्रह करता हूँ कि वे अपने कार्यालयीन कार्यों को यथासाध्य राजभाषा हिन्दी में करें और अपने देश का गौरव बढ़ाएं ।

खुशी की बात है कि पूर्ववत्त कवच वाहन मुख्यालय को वर्ष 2021–22 के दौरान उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन के लिए न.रा.का.स., चेन्नई द्वारा चेन्नई स्थित लघु कोटि कार्यालयों की श्रेणी में प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया है ।

वार्षिक राजभाषा पत्रिका का प्रकाशन गृह मंत्रालय के राजभाषा विभाग द्वारा दिए गए निदेशों के अनुपालन में किया जा रहा है । इसके प्रकाशन से जहाँ एक ओर राजभाषा हिन्दी के प्रचार – प्रसार को बढ़ावा मिलता है वहीं दूसरी ओर कर्मचारियों में सुषुप्त लेखन प्रतिभा को उजागर करने का मौका भी मिलता है ।

यह खुशी की बात है कि इस मुख्यालय द्वारा त्रैमासिक गृह समाचार पत्र 'अवनि समाचार' का प्रकाशन निर्बाध रूप से नियमित किया जाता है । अब वार्षिक पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रवेशांक आपके कर–कमलों में खिला हुआ है । आप सब इसे पढ़ कर अपने अमूल्य विचारों एवं सुझावों से हमें अवगत कराएं। इस पत्रिका को उत्कृष्ट बनाने में रचनाएं दे कर इस अंक के सफल प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी अधिकारी एवं कर्मचारी बधाई के पात्र हैं ।

मैं पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' के प्रवेशांक के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ ।

रा. सहदेवन
महाप्रबंधक

# सचिव / रा.का.स. के विचार

विश्व में सर्वाधिक बोली एवं समझी जाने वाली भाषाओं में हिन्दी तीसरे स्थान पर है । विश्व के लगभग 50 देशों में किसी न किसी रूप में भारतीय मूल के लोग अपने व्यवहार में हिन्दी का प्रयोग करते हैं । वर्तमान में हम हिन्दी के चार रूप देख सकते हैं । जनभाषा, साहित्यिक भाषा, राजभाषा एवं व्यावसायिक भाषा । हिन्दी का विकास आरंभ में एक सार्वजनिक यानी जनभाषा के रूप में हुआ । कविता, नाटक, कहानी, एकांकी आदि विभिन्न रचनाएं साहित्यिक भाषा में रची जाने लगीं । राजभाषा सरकारी काम–काज की भाषा है । व्यावसायिक विज्ञापनों में, वाणिज्य में, व्यवसाय में विदेशी कंपनियाँ हिन्दी का प्रयोग करती हैं क्योंकि ये कंपनियां इसके द्वारा अपने व्यापार की अभिवृद्धि कर सकती हैं ।

हिन्दी की लिपि विश्व में सबसे सुगठित एवं सुंदर और उच्चारण की दृष्टि से पूर्ण वैज्ञानिक है । इस प्रकार हिन्दी की ग्राह्यता, सामयिक सौन्दर्य, साहित्य तथा लचीलेपन के कारण इस भाषा ने अपना महत्वपूर्ण स्थान बना लिया है ।

इस निगम मुख्यालय में राजभाषा का कार्यान्वयन सक्रिय रूप से किया जा रहा है । सभी अनुभागों द्वारा पत्राचार, नोटिंग आदि द्विभाषी में किए जाते हैं । इस कार्यालय में धारा 3 (3) का अनुपालन सुनिश्चित किया जाता है । राजभाषा प्रचार–प्रसार को बढ़ावा देने के उद्देश्य से त्रैमासिक राजभाषा गृह समाचार पत्र 'अवनि समाचार' का प्रकाशन किया जा रहा है । इस मुख्यालय में गृह मंत्रालय के राजभाषा विभाग एवं रक्षा मंत्रालय के रक्षा उत्पादन विभाग द्वारा समय–समय पर जारी निर्देशों का अनुपालन किया जा रहा है । वार्षिक पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रकाशन भी इन्हीं निर्देशों के अनुपालन का अंश है ।

वार्षिक पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रवेशांक आपके समक्ष प्रस्तुत है । इस पत्रिका में विभिन्न रचनाएं दे कर पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए अमूल्य योगदान देने वाले सभी अधिकारी एवं कर्मचारी बधाई के पात्र हैं । मैं सभी से यही आग्रह करता हूँ कि भविष्य में भी ऐसे ही सहयोग देते रहें । पत्रिका के सफल एवं निरंतर प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं ।

रामेश्वर मीणा
संयुक्त महाप्रबंधक

# करें अपनी मातृभूमि का गुणगान

श्रीमती गीता पार्थसारथी, क.अ.अ.

करें अपनी मातृभूमि का गुणगान
करें अपने प्यारे वतन का यशोगान

विश्व का बड़ा गणतंत्र देश है हमारा
विभिन्न संस्कृतियों से विख्यात देश है हमारा
प्राकृतिक संसाधनों से भरा देश है हमारा
संगीत एवं नृत्य कलाओं से समृद्ध देश है हमारा

नमन करें मातृभूमि को विदेशियों की बेड़ियों से छुडाने वालों का
नमन करें जन्मभूमि के लिए अपने प्राणों को आहुति देने वालों का
अपने को व अपनी संपत्तियों को त्यागने वाले वीर योद्धा थे अनेक
आज़ादी का अमृत महोत्सव का आनन्द लेने वाले हैं बहुसंख्यक

देश में हैं विभिन्न भाषाएं बोलने वाले
देश में हैं विभिन्न संस्कृतियों का पालन करने वाले
देश में हैं भांति–भांति के त्यौहार मनाने वाले
फिर भी सब हैं भारत माँ की कोख में रहने वाले

गर्व है हमें अपने देश की विशिष्टता पर
गर्व है हमें अपने देश की संस्कृति पर
गर्व है हमें अपने देश की समृद्धि पर
गर्व है हमें अपने को भारतीय महसूस करने पर

भारत देश है हमारी पुण्य भूमि
है यह हमारी शांति भूमि
है यह हमारी कर्मभूमि
है यह हमारी प्यारी जन्म भूमि

करें अपनी मातृभूमि का गुणगान
करें अपने प्यारे वतन का यशोगान

## संपादकीय.....

परिवर्तन को छोड़ कर शेष सब परिवर्तनीय हैं जोकि प्राकृतिक है । अतः हमें अपने दैनंदिन जीवन में हो रहे सभी परिवर्तनों को स्वीकार करने का मनोभाव विकसित करना चाहिए।

हमारे संगठन का दिनांक 01.10.2021 से निगमीकरण किया गया है । इसके कारण हर पदस्थ कर्मचारी का कार्यभार बढ़ा है । अब तक जो सरकार द्वारा वहन किए गए खर्च थे उन सबका वहन नए रक्षा उपक्रम को ही करना पड़ता है । इससे कार्य संभालते समय ध्यानपूर्वक करना पड़ता है । इसके अतिरिक्त उत्पादों की गुणवत्ता, वित्तीय मामले इत्यादि कार्यों को भी हमें अपने आप करना पड़ रहा है । यह सब हमारे संगठन में हुए परिवर्तनों के कुछ परिणाम हैं ।

इन सबके बावजूद राजभाषा के कार्यान्वयन में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है । हमारा कार्यालय केन्द्र सरकार के स्वामित्व में रहने वाला निगम बना है । निगम कार्यालयों में भी राजभाषा का कार्यान्वयन यथापूर्व किया जाना चाहिए । राजभाषा नियमों का अनुपालन हमारा संवैधानिक दायित्व है । चाहे हम केन्द्र सरकार के कर्मचारी हैं या केन्द्र सरकार के स्वामित्व में रहने वाले निगम कार्यालय के कर्मचारी हैं जो भी हो हमें राजभाषा में यथापूर्व कार्य करना चाहिए ।

गृह मंत्रालय राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित वार्षिक कार्यक्रमों का अनुपालन करना आवश्यक है । राजभाषा पत्रिका का प्रकाशन राजभाषा प्रचार–प्रसार के उद्देश्य के साथ–साथ कर्मचारियों की रचनात्मक प्रतिभा को उजागर करने के लिए भी किया जा रहा है । यह वार्षिक पत्रिका 'अवनि–प्रवाह' का प्रवेशांक है । इसमें गृह मंत्रालय राजभाषा विभाग द्वारा पत्रिका प्रकाशन के लिए निर्धारित मापदंडों के अनुरूप रचनाएं एकत्रित करके प्रकाशित की गई हैं ।

पत्रिका का प्रकाशन श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के संरक्षण में श्री बी. पट्टनायक, निदेशक/मा.सं. के नेतृत्व में श्री रा. सहदेवन, महाप्रबंधक की प्रेरणा से एवं श्री रामेश्वर मीणा, संयुक्त महाप्रबंधक के मार्गदर्शन में किया गया है ।

पत्रिका आपके कर–कमलों में खिली हुई है । पत्रिका के बारे में अपने अमूल्य विचारों से कृपया हमें अवगत कराएं ताकि आगामी अंकों का प्रकाशन और उच्चतर ढंग से किया जा सके ।

संपादक मंडल

अनुक्रमणिका


| क्रम सं. | विषय | पृष्ठ सं. |
|---|---|---|
| 1. | कवच वाहन मुख्यालय में राजभाषा के बढ़ते कदम | 12 |
| 2. | राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) | 13 |
| 3. | भारत का हस्तशिल्प | 14 |
| 4. | स्त्री शिक्षा जरूरी है | 17 |
| 5. | तमिलनाडु की महिला स्वतंत्रता सेनानी | 19 |
| 6. | योग और उनके लाभ | 21 |
| 7. | राजभाषा नियम, 1976 | 23 |
| 8. | मैथिली शरण गुप्त का महाकाव्य 'साकेत' पर एक दृष्टि | 25 |
| 9. | कोविड–19 से बच कर रहने का सही उपाय | 28 |
| 10. | केरल के दर्शनीय स्थान | 33 |
| 11. | गोपालस्वामी दोराईस्वामी नायडू | 37 |
| 12. | प्राकृतिक जड़ी–बूटियों से होने वाले लाभ | 39 |
| 13. | धारा 370 का समापन | 41 |
| 14. | क्रिप्टोकरेंसी | 43 |
| 15. | संविधान के अनुच्छेद 351 | 45 |
| 16. | मेरे सपनों का भारत | 46 |
| 17. | घड़ी | 48 |
| 18. | हिन्दी पखवाड़ा – प्रतियोगिताओं का परिणाम | 49 |
| 19. | आज़ादी का अमृत महोत्सव | 50 |
| 20. | कृत्रिम बुद्धिमत्ता एवं मशीन लर्निंग | 52 |
| 21. | **தன்னம்பிக்கை** | 54 |
| 22. | **யோகாசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள்** | 55 |
| 23. | चुटकुले | 56 |

# आर्मर्ड व्हीकल्स मुख्यालय में राजभाषा के बढ़ते कदम.....

1. राजभाषा वेब पेजः– इस मुख्यालय के वेब पोर्टल में राजभाषा के लिए अलग से राजभाषा वेब पेज खोला गया है । इस वेब पेज को खोलने पर राजभाषा अनुभाग के सृजन से संबंधित जानकारी, राजभाषा कार्यान्वयन की उपलब्धियाँ, हिन्दी प्रशिक्षण रोस्टर, हिन्दी पुस्तकालय की जानकारी, राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों के कार्यवृत्त, समाचार पत्रों के सभी अंक, द्विभाषी प्रपत्र आदि देख सकते हैं । इसके अतिरिक्त राजभाषा कार्यान्वयन में सुधार हेतु प्राप्त सुझाव, हिन्दी प्रशिक्षण सामग्री, राजभाषा नियमों की जानकारी, राजभाषा उपलब्धियाँ आदि विषय अपलोड किए गए हैं ।

2. एवीएनएल वेब पोर्टल :– कर्मचारियों में हिन्दी के प्रति रुचि बढ़ाने के उद्देश्य से एवीएनएल वेब पोर्टल को सर्वप्रथम राजभाषा में आरंभ किया गया है । अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा कार्यालयीन कार्य हिन्दी में कराने की सुविधार्थ कार्यालयीन एवं प्रशासनिक अभिव्यक्तियाँ द्विभाषी रूप में इस वेब पोर्टल में उपलब्ध कराई गई हैं । कर्मचारियों में हिन्दी के प्रति रुचि बढ़ाने के उद्देश्य से समय–समय पर इस वेब पोर्टल में प्रतिदिन "आज का चिन्तन", "आज का शब्द", "आज के मुख्य समाचार" तथा "आज की कहानी" आदि अपलोड किए जाते हैं । वेब पोर्टल द्वारा अधिकारियों एवं कर्मचारियों के जन्म दिवस की शुभकामनाएं हिन्दी और अंग्रेजी में दी जाती हैं।

3. राजभाषा कार्यों का कंप्यूटरीकरण एवं पेपरलेस कार्य :– राजभाषा के लिए अलग से वेब पेज खोले जाने के कारण राजभाषा अनुभाग में पेपरलेस कार्य हो रहा है । रा.का.स. बैठक की सूचना, कार्यसूची, कार्यवृत्त आदि एवीएनएल वेब पोर्टल में अपलोड किए जाते हैं । राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक भी मल्टी मीडिया द्वारा आयोजित की जाती है ।

4. झेड ड्राइव :– 'झेड ड्राइव' के माध्यम से अनुवाद संबंधी कार्य किया जा रहा है । इससे बिना किसी आंतरिक पत्राचार केवल दूरभाष के माध्यम से अनुवाद संबंधी सभी कार्य किए जाते हैं । इसके अतिरिक्त सभी द्विभाषी विषय जैसे सभी अधिकारियों के नाम, पदनाम, अनुभाग, सभी माह के नाम, पत्र, फैक्स आदि के नमूने, नोटिंग के नमूने आदि द्विभाषी रूप में उपलब्ध कराए गए हैं । इससे सभी कर्मचारी अपना काम बहुत आसानी से द्विभाषी में कर सकते हैं ।

5. वेबसाइट :– मुख्यालय की वेबसाइट पूर्ण रूप से द्विभाषी उपलब्ध है तथा इसका अद्यतन भी द्विभाषी किया जा रहा है ।

6. पत्राचार :– पत्राचार के प्रतिशत को वर्तमान में 74.26 प्रतिशत तक बढ़ाया गया है और पत्राचार का लक्ष्य हासिल कर लिया गया है ।

7. नोटिंग :– 'ग' क्षेत्र को नोटिंग के लिए निर्धारित लक्ष्य प्राप्त कर लिया गया है ।

8. गृह समाचार पत्र का प्रकाशन :– मुख्यालय की गतिविधियों को सहोदर इकाइयों तथा सभी निर्माणियों को अवगत कराने तथा राजभाषा प्रचार–प्रसार को बढ़ावा देने के उद्देश्य से त्रैमासिक गृह समाचार पत्र 'अवनि समाचार' का प्रकाशन आरंभ किया गया है तथा अब तक इसके 3 अंक नियमित रूप से प्रकाशित किए गए हैं।

9. हिन्दी प्रशिक्षण :– इस मुख्यालय में प्रशिक्षित अधिकारियों तथा कर्मचारियों का 96 प्रतिशत है । अप्रशिक्षित कर्मचारियों को प्रशिक्षण के लिए नामित किया जा रहा है ।

10. हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन :– कर्मचारियों को उनके कार्यालयीन कार्य बेझिझक हिन्दी में कराने के उद्देश्य से हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर्मचारियों के लिए हिन्दी कार्यशालाएं प्रत्येक तिमाही में नियमित रूप से आयोजित की जाती हैं ।

11. अधिकारियों के लिए विशेष हिन्दी कार्यशाला :– मुख्यालय में कार्यरत अधिकारियों के लिए विशेष रूप से हिन्दी कार्यशाला आयोजित की गई ।

12. हिन्दी दिवस/सप्ताह का आयोजन :– दिनांक 13.9.2021 से 17.09.2021 तक हिन्दी दिवस/सप्ताह का

आयोजन किया गया था जिस दौरान कर्मचारियों के हिन्दी ज्ञान के अनुसार दो वर्गों में 05 प्रतियोगिताएं आयोजित की गई थी । पखवाड़े के समापन समारोह में प्रतियोगिताओं के विजेताओं को श्री एम. दंडायुधपाणि, पूर्व उप महानिदेशक के कर–कमलों द्वारा पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए गए ।

15. हिन्दी पुस्तकों की खरीद :– वित्तीय वर्ष 2021–22 के दौरान रु. 3000/– की हिन्दी पुस्तकें खरीदी गईं जोकि गृह मंत्रालय के राजभाषा विभाग द्वारा वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्य के अनुरूप है ।

16. राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकें:– वर्ष 2021–22 के दौरान सभी राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठकें अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की अध्यक्षता में नियमित रूप से आयोजित की गई थी ।

17. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति :– नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा आयोजित बैठकों में मुख्यालय के प्रतिनिधि भाग लेते हैं। नराकास द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए कर्मचारियों को प्रोत्साहित कर भेजा जाता है । इस वर्ष 2 प्रतियोगिताओं में कर्मचारियों ने भाग लिया जिनमें से हिन्दी वाद–विवाद प्रतियोगिता में श्रीमती के.गीता, क.का.प्र. और श्री राजेन्द्र सी. मौर्य, क.का.प्र. एवं हिन्दी प्रश्न मंच में श्री विक्रांत, क.का.प्र. और श्री आर.एन. अनंतपद्मनाभन टीम को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुए हैं ।

## राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3 (3)

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3 (3) निम्नलिखित दस्तावेजों के लिए हिंदी और अंग्रेजी का प्रयोग अनिवार्य है :

Use of Hindi and English for the following documents is compulsory as per Article 3 (3) of Official Language Act, 1963:

| | |
|---|---|
| संकल्प | Resolution |
| सामान्य आदेश | General Orders |
| नियम | Rule |
| अधिसूचनाएं | Notification |
| प्रशासनिक रिपोर्ट | Administrative reports |
| प्रेस विज्ञप्तियाँ | Press communiqué |
| संविदाएं | Contracts |
| करार | Agreements |
| लाइसेंस | Licence |
| परमिट | Permits |
| निविदा सूचना | Tender Notices |
| निविदा फार्म | Tender forms |

सभी दस्तावेजों के लिए हिन्दी और अंग्रेजी दोनों का प्रयोग किया जाएगा और ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले अधिकारियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि ऐसे दस्तावेज हिन्दी और अंग्रेजी दोनों में तैयार किए जाते हैं, निष्पादित किए जाते हैं और जारी किए जाते हैं ।

All the above documents should be in bilingual and it will be the responsibility of the Officers who are signing these documents to ensure that they are prepared in bilingual and issued.

# भारत का हस्तशिल्प

सुश्री आर. कृत्तिगा, प्र.श्रे.लि.

हस्तशिल्प ऐसे उत्पाद हैं जो या तो पूरी तरह से हाथों से उत्पादित या उपकरणों के उपयोग से निर्मित होते हैं । इन शिल्पों के उत्पादन के लिए महान कौशल की आवश्यकता होती है और यह एक विशेष अभिव्यक्ति, संस्कृति या परंपरा का प्रतिनिधित्व करता है। हस्तशिल्प कई मूल्यों को धारण कर सकता है, उनमें से कुछ सौंदर्य, सांस्कृतिक, सजावटी, उपयोगितावादी, धार्मिक, कार्यात्मक आदि हैं।

अनादिकाल से भारत अपने रीति–रिवाजों के लिए विश्व प्रसिद्ध है । जहां तक कला और संस्कृति का संबंध है, भारत सांस्कृतिक रूप से दुनिया के सर्वोच्च स्तर के समृद्ध देशों में गिना जाता है । भारत के हस्तशिल्प को दुनिया भर में प्यार और सम्मान दिया जाता है और देखने वाले अवाक् रह जाते हैं । कई ग्रामीण लोग अभी भी अपनी रचनात्मक कला से अपनी आजीविका कमाते हैं और भारत अभी भी अपने कारीगरों, अपनी कला और अपने हस्तशिल्प को संरक्षित करने में कामयाब रहा है ।

भारत हस्तशिल्प का सर्वोत्कृष्ट केन्द्र माना जाता है । भारत का प्रत्येक क्षेत्र अपने विशिष्ट हस्तशिल्प पर गर्व करता है । उदाहरणार्थ कश्मीर कढ़ाई वाली शालों, गलीचों, सिल्क तथा अखरोट की लकड़ी के बने उपस्कर (फर्नीचर) के लिए प्रसिद्ध है। राजस्थान बंधनी काम के वस्त्रों, कीमती हीरे–जवाहरात जरे आभूषणों, चमकते हुए नीले बर्तन और मीनाकारी के काम के लिए प्रसिद्ध है। आंध्रप्रदेश अपने बीदरी के काम तथा पोचमपल्ली की सिल्क साड़ियों के लिए प्रख्यात है। तमिलनाडु ताम्र मूर्तियों एवं कांजीवरम साड़ियों के लिए जाना जाता है तो मैसूर रेशम और चंदन की लकड़ी की वस्तुओं के लिए तथा केरल हाथी दाँत की नक्काशी व शीशम की लकड़ी के उपस्कर के लिए प्रसिद्ध है। मध्यप्रदेश की चंदेरी और कोसा सिल्क, लखनऊ की चिकन, बनारस की ब्रोकेड़ और जरी वाली सिल्क साड़ियाँ तथा असम का बेंत का उपस्कर, बांकुरा का टेराकोटा तथा बंगाल का हाथ से बुना हुआ कपड़ा, भारत के विशिष्ट पारम्परिक सजावटी दस्तकारी के उदाहरण हैं। ये आधुनिक भारत की विरासत के भाग हैं। ये कलाएँ हजारों सालों से पीढ़ी–दर–पीढ़ी पोषित होती रही हैं और हजारों हस्तशिल्पकारों को रोजगार प्रदान करती हैं। इस प्रकार देखा जा सकता है कि भारतीय शिल्पकार किस तरह अपने जादुई स्पर्श से एक बेजान धातु, लकड़ी या हाथी दाँत को कलाकृति में बदलकर भारतीय हस्तशिल्प को अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर अतुलनीय पहचान दिलाते हैं।

आइए, अब भारत के कुछ प्रसिद्ध हस्तशिल्प कारीगरी की जानकारी हासिल करें ।

## पश्मीना शॉल

पश्मीना एक महीन प्रकार की ऊन है। इसके वस्त्र सबसे पहले कश्मीर में बुने जाते हैं। ये शॉल एक महीन प्रकार के कश्मीरी ऊन से बनाए जाते हैं । कंघी करने एवं कताई करने से लेकर बुनाई एवं परिष्करण तक सभी कदम पूरी तरह से समर्पित कारीगरों और महिलाओं द्वारा हाथ से किए जाते हैं। पश्मीना कपड़ा उत्पादन का प्रमुख केंद्र श्रीनगर का पुराना जिला है। एक पश्मीना शॉल बनाने में लगने वाला अनुमानित शिल्प समय 180 घंटे है। वे सुंदर जीवंत रंगों में आते हैं तथा उन पर उत्कृष्ट कढ़ाई होती है, साथ ही वे आपको गर्म रख सकते हैं एवं अपनी कोमलता के लिए भी जाने जाते हैं ।

## लकड़ी के काम

भारत के उत्तरी राज्यों में लकड़ी के काम की एक समृद्ध परंपरा है। पंजाब के क्षेत्र अपने उत्तम लकड़ी के फर्नीचर के लिए प्रसिद्ध हैं। कश्मीर अखरोट के पेड़ों से बनी अपनी कलाकृतियों के लिए प्रसिद्ध है। छत्तीसगढ़ के कारीगर लकड़ी के शिल्प जैसे मुखौटे, दरवाजे, खिड़की के फ्रेम और मूर्तियों के विशेषज्ञ हैं। झारखंड अपने लकड़ी के खिलौनों के लिए प्रसिद्ध है जो हमेशा एक जोड़े में

होते हैं। गोवा की लकड़ी की नक्काशी पुर्तगाली एवं भारतीय संस्कृतियों का एक सौंदर्य मिश्रण है, तथा डिजाइन मुख्य रूप से पुष्प, पशु और मानव आंकड़े हैं। प्रचुर मात्रा में जंगलों से संपन्न, लकड़ी का काम दक्षिण भारत में एक लोकप्रिय शिल्प है। यह मुख्य रूप से शीशम तथा चंदन पर किया जाता है। आंध्र प्रदेश के लाल चंदन का उपयोग विभिन्न डिजाइनों में कटलरी, सुंदर बक्से तथा कागज के चाकू बनाने के लिए किया जाता है। मदुरै (तमिलनाडु का एक शहर), शीशम की नक्काशी के लिए प्रसिद्ध है। कर्नाटक सुंदर हाथियों, छवियों एवं शीशम से बने फर्नीचर के लिए प्रसिद्ध है। चंदन का उपयोग सजावटी वस्तुओं को बनाने के लिए भी किया जाता है, जिन्हें फूलों, लताओं, पक्षियों और जानवरों के डिजाइनों के साथ उकेरा जाता है। केरल में कुंबली की लकड़ी से महिलाओं की भव्य मूर्तियां तराश कर बनाई जाती हैं।

### मिट्टी के बर्तन

हड़प्पा सभ्यता के काल से भारत में हस्तनिर्मित मिट्टी के बर्तनों की परंपरा प्रचलित है। उत्तर भारत विभिन्न प्रकार के मिट्टी के बर्तनों के डिजाइन के लिए भी जाना जाता है, जिसमें उत्तर प्रदेश में नारंगी, भूरा और हल्का लाल रंग एवं हिमाचल प्रदेश में काले और गहरे लाल रंग से बने बर्तनों के लिए विख्यात हैं। राजस्थान में बीकानेर अपने चित्रित मिट्टी के बर्तनों के लिए प्रसिद्ध है, पोखरण अपने मिट्टी के बर्तनों के लिए ज्योमितीय पैटर्न एवं अलवर अपने कागजी मिट्टी के बर्तनों के लिए प्रसिद्ध है। जयपुर की ब्लू पॉटरी भी बहुत प्रसिद्ध है। कुम्हार भारत की शिल्प परंपराओं में एक अद्वितीय स्थान रखता है।

### चमड़े का कौशल

भारत में चमड़े के कौशल की सदियों पुरानी परंपरा को प्राचीन ऋषियों एवं तपस्वियों ने सिद्ध किया है। पुराने समय में चमड़े का उपयोग न केवल कपड़े एवं जूते बनाने में बल्कि टोपी, बैग, काठी, ढाल आदि बनाने में भी किया जाता था। भारत चमड़े के उत्पादों के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। मध्य प्रदेश अपने चमड़े के शिल्प के लिए भी जाना जाता है। जूते, बैग और वस्त्र जैसे चमड़े की विभिन्न वस्तुओं का उत्पादन किया जाता है। महाराष्ट्र अपने चमड़े के जूतों के लिए भी प्रसिद्ध है जिसे कोल्हापुरी चप्पल कहा जाता है।

### जूट

जूट शिल्पकारों ने जूट से बने हस्तशिल्प वस्तुओं के लिए विश्वव्यापी स्थान बनाया है। जूट शिल्प की विशाल श्रृंखला में बैग, कार्यालयीन स्टेशनरी, चूड़ियाँ एवं अन्य आभूषण, जूते, दीवार पर लटकने वाले और बहुत कुछ शामिल हैं। भारत जूट हस्तशिल्प का केंद्र है और दुनिया भर से लोग जूट हस्तशिल्प मेलों में जूट से बने वस्तुओं को खरीदने के लिए आते हैं। पश्चिम बंगाल, असम एवं बिहार आदि जूट के प्रमुख उत्पादक हैं ।

### शेल

भारत में तीन प्रकार के खोल होते हैं जिनसे शेल हस्तशिल्प बनाए जाते हैं – शंख, कछुआ एवं सीप। विभिन्न प्रकार के सामान जैसे चूड़ियाँ, कांटे, सजावटी कटोरे, लॉकेट, पर्दे, झूमर, दर्पण फ्रेम, टेबल मैट आदि शेल हस्तशिल्प के उत्पाद हैं। सामान्य तौर पर समुद्र के किनारे स्थित स्थान जैसे मन्नार की खाड़ी, गोवा, ओडिशा आदि शेल हस्तशिल्प के लिए विख्याात स्थान हैं और ये कलाकृतियाँ यहाँ कम कीमत पर बहुतायत पाई जाती हैं।

### पीतल हस्तशिल्प

पीतल अपने स्थायित्व के लिए जाना जाता है और हस्तशिल्प के रूप में उपयोग किए जाने पर यह विशेषता इसके लाभ में इजाफा करती है। पीतल से बनी विभिन्न वस्तुएं जैसे विभिन्न मुद्राओं में भगवान गणेश की आकृति, फूलदान, टेबलटॉप, छिद्रित लैंप, आभूषण बॉक्स, वाइन ग्लास और बहुत कुछ आज भी कई भारतीय घरों में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। पीतल के हस्तशिल्प का निर्माण मुख्य रूप से राजस्थान में होता है।

## बांस हस्तशिल्प

बांस का उपयोग करके बनाए गए हस्तशिल्प भारत में सबसे अधिक पर्यावरण के अनुकूल शिल्प हैं। बांस से बनी विविध वस्तुएँ टोकरी, गुड़िया, खिलौने, फर्नीचर, चटाई, दीवार पर लटकने वाले, क्रॉसबो, आभूषण के बक्से और बहुत कुछ हैं। बांस हस्तशिल्प मुख्य रूप से पश्चिम बंगाल, असम और त्रिपुरा में तैयार किए जाते हैं।

## फुलकारी

पंजाब और हरियाणा फुलकारी कढ़ाई के लिए प्रसिद्ध राज्य हैं । फुलकारी कढ़ाई तकनीक का वास्तविक अर्थ है फूलों का काम जो एक जमाने में कढ़ाई को सूचित करता था । लेकिन समय के साथ 'फुलकारी' शब्द कढ़ाई वाले शॉल और स्कार्फ तक सीमित हो गया। यह एक प्रकार की कढ़ाई है जिसमें ऊर्ध्वाधर, क्षैतिज और विकर्ण टाके के माध्यम से जटिल डिजाइन होते हैं। इसमें पूरा काम सूती खद्दर पर सफेद या पीले रेशम के धागे से किया जाता है और "चश्म–ए–बुलबुल" नामक कपड़े पर केंद्र से शुरू होता है और पूरे कपड़े में फैल जाता है। वे चमकीले और रंगीन हैं। कुछ आधुनिक फैशन डिजाइनर इस कढ़ाई को अपने पहनावों में शामिल कर रहे हैं । आजकल इसका उपयोग जैकेट, बैग, कुशन कवर, टेबल–मैट, जूते, चप्पल, जूती और बच्चों के कपड़ों तक फैल गया है ।

## जरदोजी

जरदोजी कढ़ाई के काम में सोने और चांदी के धागों के साथ जड़े हुए मोतियों तथा कीमती पत्थरों का उपयोग करके विस्तृत डिजाइन बनाना शामिल है। सोने में जटिल डिजाइन रेशम, मखमल एवं यहां तक कि ऊतक सामग्री से बने कार्य उत्तर प्रदेश राज्य में प्रसिद्ध हैं। प्रारंभ में, कढ़ाई शुद्ध चांदी के तारों और असली सोने की पत्तियों से की जाती थी। हालांकि, आज शिल्पकार तांबे के तार के संयोजन का उपयोग सोने या चांदी की पॉलिश एवं रेशम के धागे के साथ करते हैं। यह कढ़ाई का काम मुख्य रूप से लखनऊ, भोपाल, हैदराबाद, दिल्ली, आगरा, कश्मीर, मुंबई, अजमेर और चेन्नई की विशेषता है ।

## साड़ी और रेशम

भारत का पूर्व अपनी रेशम साड़ियों के लिए भी प्रसिद्ध है, अर्थात् पश्चिम बंगाल की बलूचरी साड़ियाँ एवं असम की मूगा और असम रेशम साड़ियाँ विभिन्न रंगों में आती हैं और बहुत समृद्ध एवं शानदार दिखती हैं। बनारसी साड़ियाँ भारत की बेहतरीन साड़ियों में से हैं और अपने सोने एवं चांदी के ब्रोकेड या जरी, बढ़िया रेशम एवं भव्य कढ़ाई के लिए जानी जाती हैं। दक्षिण भारत के ग्रामीण इलाकों में साड़ियों की बुनाई एक घरेलू परंपरा है। तमिलनाडु कांचीपुरम साड़ियों के लिए प्रसिद्ध है। पारंपरिक कांचीपुरम साड़ियों को कम रूपांकनों के साथ और नए रंगों को पेश करके एक आधुनिक रूप दिया गया है। आंध्र प्रदेश गडवाल और कोत्तकोटा में समृद्ध सुनहरी सीमाओं और भारी पल्लू वाली सूती साड़ियों के लिए जाना जाता है। कर्नाटक में, सूती साड़ियों को गहरे भूरे रंग से बनाया जाता है। इरकल कर्नाटक की एक विशेष साड़ी है जिसमें अनार लाल, मोर नीला और तोता हरा तथा समृद्ध रंगों का बोलबाला है। महाराष्ट्र पैठणी साड़ियों के लिए प्रसिद्ध है।

## कालीन बुनाई

कालीन बुनाई भी उत्तर भारत में एक महत्वपूर्ण शिल्प है। उत्तर प्रदेश में देश का सबसे बड़ा कालीन बुनाई उद्योग है एवं ताजमहल जैसे डिजाइनों के साथ कालीन अविश्वसनीय रूप से सुंदर हैं। 500 से अधिक कालीन निर्माण कारखानों ने बिदोही शहर को देखा, जिसने शहर को दक्षिण एशिया में अग्रणी हाथ से बुने हुए कालीन बुनाई उद्योग केंद्रों का घर बना दिया। इसके अलावा, जम्मू और कश्मीर रेशम के कालीनों के लिए जाना जाता है, जो ज्यादातर श्रीनगर में बुने जाते हैं ।

कुल मिलाकर हम देख सकते हैं कि भारत का प्रत्येक क्षेत्र अद्वितीय हस्तशिल्प से संपन्न है जो पूरे राज्य और देश में आकर्षण जोड़ता है। हस्तशिल्प की परंपरा पीढ़ियों के माध्यम से विकसित हुई है, एवं नवाचार तथा आविष्कार की तलाश में है जो प्रत्येक शिल्प को एक समकालीन रूप दे रही है । इसके साथ–साथ भारतीय विरासत एवं संस्कृति को संरक्षित कर रही है।

# स्त्री शिक्षा जरूरी है

श्रीमती एम. अरच्चेल्वी, सहा.स्टाफ अधिकारी

शिक्षा का महत्व लिंग भेद से परे है और समान रूप से शिक्षा सभी के लिए आवश्यक है । चाहे नर हो या नारी, प्रत्येक को शिक्षा प्राप्त होनी चाहिए ताकि सभी का जीवन ज्ञान के प्रकाश से आलोकित हो सके । शिक्षा आदमी को अपने जीवन में भटक जाने से रोकने, उचित–अनुचित का निर्णय करने, सही दिशा में बढ़ कर प्रगति एवं विकास करने के लिए दिशा निर्धारण तथा निर्देशन करती है । इसलिए प्रत्येक मानव को शिक्षित होना आवश्यक है । शिक्षा सभी का समान रूप से हित–साधन करती है । बावजूद भारत जैसे विकासशील देश में स्त्री–शिक्षा की आवश्यकता तथा महत्व अधिक है क्योंकि वह देश की नारी को योग्य बनाने के कार्य में उचित मार्गदर्शन कर सकती है ।

विश्व विख्यात फ्रांस के नेता नेपोलियन से किसी ने पूछा कि "अब फ्रांस में किस चीज़ की जरूरत है ?" तो नेपोलियन ने उत्तर दिया कि "केवल फ्रांस को नहीं, इस विश्व में किसी भी देश को प्रगति पथ पर आगे बढ़ने के लिए शिक्षित माताओं की जरूरत है" । एक महिला ही बच्चों की पहली अध्यापिका हो सकती है । यदि महिला शिक्षित हो तो उस समाज में उसका उन्नत स्थान प्राप्त होगा ।

अनादि काल से स्त्रियों को घरेलू काम करने वाली नौकरानी के रूप में ही देखा गया । सभ्यताओं के विकास के बावजूद इसी नज़रिया से स्त्रियों के साथ व्यवहार करने वाले समाज को आज भी हम देख सकते हैं । घरेलू कार्यों में अपने को अर्पित महिलाओं के जीवन समृद्ध बनाने का एक मात्र उपाय स्त्री–शिक्षा ही है ।

नारियों पर होने वाले अत्याचारों के विरुद्ध लड़ने एवं कन्या भ्रूण हत्याओं को रोक कर नारियों की संख्या को बढ़ाने हेतु नारियों का शिक्षित होना अत्यावश्यक है ।

महात्मा गाँधी, सुब्रमण्य भारती आदि नेताओं के विचार में देश की स्वतंत्रता प्राप्त होने पर भी अगर घर में स्त्री को आज़ादी नहीं मिली तो वह देश स्वाधीनता प्राप्त नहीं माना जाता । इसलिए ही उन्होंने स्त्रियों के विकास एवं स्त्री शिक्षा पर ज़ोर दिया ।

अन्य पाश्चात्य देशों की महिलाओं की तरह हमारे देश में महिलाओं ने वैज्ञानिक, अभियांत्रिकी, चिकित्सा आदि क्षेत्र में अपने पैर पसारे हैं । वे इतना ही नहीं बस, लॉरी चलाने तथा हवाई जहाज तक चलाने में समर्थ हो चुकी हैं । इसका मुख्य कारण स्त्री शिक्षा ही है । सभी क्षेत्रों में महिलाओं को समान अवसर पाए जाते हैं । फिर भी हर क्षेत्र में महिलाओं की कमी महसूस की जा रही है । हालांकि महिलाएं पढ़ने–लिखने में सक्रिय हो गई हैं तो भी उन्हें अनेक सीमाओं को पार करके शिक्षा प्राप्त करने में कामयाब होना पड़ता है ।

बच्चे सर्वाधिक माताओं के संपर्क में रहा करते हैं । माताओं के संस्कारों, व्यवहारों और शिक्षा का प्रभाव बच्चों के बाल मन पर सबसे अधिक पड़ा करता है । ऐसी अनिवार्य स्थिति में निश्चय ही माता का सुरक्षित होना अत्यंत लाभप्रद एवं हितकारी सिद्ध हो सकता है । सिर्फ साक्षर होना ही पर्याप्त नहीं होता । शिक्षित माता बच्चों के कोमल–उर्वर मन–मस्तिष्क में उन सभी संस्कारों के बीज बो सकती है जो आगे चल कर समाज, देश और राष्ट्र के उत्थान के लिए परम आवश्यक होते हैं । इससे उनका अपना भविष्य भी उज्ज्वल बनता है । भूमि को जिस प्रकार से फसल देने योग्य तैयार कर, समय पर उचित बीजों को चयन कर, समय पर सिंचाई, निराई व गुड़ाई आदि की व्यवस्था तथा उचित देखभाल कर एक दक्ष किसान ठीक समय पर उचित एवं अच्छी फसल प्राप्त कर सभी लोगों का उपकार करता है, उसी तरह सुशिक्षित माता–एक साधारण आम नारी भी समाज के कल्याण के लिए अच्छे एवं योग्य नागरिक तैयार करने में अत्यंत मददगार सिद्ध हो सकती है । इसी कारण स्त्री–शिक्षा का पर्याप्त महत्व है ।

स्त्री का कार्य केवल संतानोत्पत्ति व उनकी परवरिश करने तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि सारे घर/परिवार की सुचारू व्यवस्था का दायित्व भी उसका होता है । एक शिक्षित एवं विकसित विचारों वाली महिला अपनी आय, परिस्थिति, घर के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता आदि का ध्यान रख कर अनुकूल व्यवस्था कर सकती है । वह समय व स्थिति के अनुसार प्राप्त शिक्षा के द्वारा घर–परिवार के लिए आर्थिक उपार्जन भी कर सकती है । नारी के प्रेम, स्नेह व ममत्व से पूर्ण कार्यों में वह शक्ति होती है, जो कठिन स्थिति को भी सुगम बना देती है । शिक्षित महिला ही समय व स्थिति का उचित मूल्यांकन कर परिवार व समाज को ऊर्जावान बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ।

स्त्री शिक्षा से केवल व्यक्तिगत ही नहीं, बल्कि अनेक सामाजिक लाभ भी मिलते हैं । स्त्री अध्यापिका, चिकित्सक, समाज सेविका आदि अनेकों रूप धारण करती हैं और अपनी समाज के लिए सेवा करती है । वह सभी तरह के राष्ट्र निर्माण के कार्यों में भी मदद कर सकती है । आजकल न्याय क्षेत्र में भी महिलाएं अपनी जगह पा ली हैं । कल्पना चावला, सुनिता विलियम्स जैसी महिलाएं अंतरिक्ष में अपनी छाप लगा कर आई हैं । ज़मीन से आसमान तक महिलाओं का आगे बढ़ने का मुख्य कारण स्त्री–शिक्षा ही है ।

आम धारणा यह है कि समाज में जो विभिन्न कुरीतियाँ व कुप्रथाएं प्रचलित हैं, उसके लिए अधिकतर महिलाओं को जिम्मेदार ठहराया जाता है । सुशिक्षा द्वारा आधुनिक देशकाल के अनुरूप उचित धारणाओं, संस्कारों व प्रथाओं का विकास कर नारी जाति कुरीतियां व कुप्रथाओं को मिटा कर स्वयं पर लगे आरोपों का उचित प्रतिकार कर सकती हैं । वास्तव में शिक्षा ही वह आईना है, जिसमें व्यक्ति अपना चेहरा देख कर अपने दोषों को दूर कर सकता है । इस प्रकार शिक्षित महिला स्वयं का कल्याण करके समाज और राष्ट्र को भी उन्नति के मार्ग पर अग्रसर कर सकती हैं । स्त्री शिक्षा के लिए सरकार और समाज के कार्यों में तेजी आई हैं जोकि उचित ही हैं ।

सभी बेटियों को मलाला जैसे धीरज लड़की बनना चाहिए जिसने स्वयं बेड़ियों से स्वतंत्रता पा कर शिक्षा प्राप्त की है और सभी लड़कियों को भी पढ़ने के लिए प्रेरित करती है । समाज में कहीं भी अत्याचार होता है उसके विरुद्ध लड़ने के लिए सभी स्त्रियों को आगे बढ़ना चाहिए जोकि स्त्री–शिक्षा द्वारा ही संभव है ।

इस विश्व में प्रत्येक मर्द को माँ, बहन, पत्नी, बेटी के रूप में महिला का संबंध अवश्य रहता है । उसकी माँ उसे लाड़–प्यार से पोषण करती है और पत्नी उसकी हर मुसीबत में साथ देती है । बहन और बेटी दोनों उसको अधिक पसंद करते हैं और अपना ज्यादा–से–ज्यादा स्नेह भी देती हैं । ऐसे में मर्दों को स्त्री के बिना प्रगति बिलकुल संभव नहीं । अगर माँ शिक्षित हो तो वह मर्द जीवन में सभी क्षेत्रों में आगे बढ़ कर अवश्य ही विकास के शिखरों तक पहुँचेगा । इसलिए स्त्री शिक्षा की जरूरत एवं महत्व अधिक होता है ।

अतः पाठकों से अनुरोध है कि अपने घर, अड़ोस–पड़ोस तथा समाज में स्त्री–शिक्षा को प्रोत्साहन एवं बढ़ावा दें ताकि आपका अपना समाज विकास पथ पर आगे बढ़ जाए ।

राष्ट्र की एकता को यदि बना कर रखा जा सकता है, तो उसका माध्यम हिन्दी ही हो सकती है ।

सुब्रह्मण्य भारती

# तमिलनाडु की महिला स्वतंत्रता सेनानी

श्रीमती एस. पुनीता, प्र.श्रे.लि.

भारत माँ को अंग्रेजों की बेड़ियों से छुड़ाने के लिए अनेक वीर नेताओं एवं योद्धाओं ने अपने प्राणों को न्योछावर किया । उनमें अनेक महिला वीरांगनाओं ने भी अपने गृह–कार्य संभालने के साथ–साथ देश की आज़ादी के संग्राम में भी भाग लिया । यहाँ पर दो ऐसी वीरांगानाओं की जानकारी हासिल करेंगे ।

## तिल्लैयाडि वल्लियम्मै

दक्षिण अफ्रीका के स्वर्ण–शहर माने जाने वाले जोहान्सबर्ग में भारत के तमिलनाडु राज्य के आर. मुनुस्वामी मुदलियार और मंगलम दंपत्ति रहते थे । मुनुस्वामी वहाँ एक हलवाई दुकान चलाते थे । इस दंपत्ति की प्यारी पुत्री थी वल्लियम्मै । मंगलम तमिलनाडु राज्य में स्थित मयिलाडुतुरै जिले के तिल्लैयाडि नामक एक छोटे से गाँव से आई थी । इसलिए वह तिल्लैयाडि वल्लियम्मै कहलाने लगी । वल्लियम्मै कभी भारत नहीं आई थी । वह एक ऐसे वातावरण में पली–बढ़ी जो भारतीयों के प्रति शत्रुतापूर्ण था। दक्षिण अफ्रिका में एक कानून पारित किया गया था कि कोई भी विवाह जो चर्च के अनुसार या दक्षिण अफ्रीकी विवाह–कानून के अनुसार नहीं है, वह मान्य नहीं होगा । इस कानून ने उस देश में बसे भारतीय समुदाय को बहुत ही प्रभावित किया। मोहनदास करमचंद गांधी उस समय दक्षिण अफ्रीका में वकालत करते थे । दक्षिण अफ्रीका में पारित उक्त कानून, कर वसूली आदि मामलों को ले कर गाँधी जी के नेतृत्व में अफ्रीकी भारतीयों ने अपना विरोध शुरू किया। ट्रांसवाल से नेटाल तक मार्च का आयोजन किया गया जिसमें युवा वल्लियम्मै अपनी मां के साथ शामिल हुईं । इस मार्च में बिना अनुमति पास के कोई भाग नहीं ले सकते ।

उस समय वल्लियम्मै के पिता, आर. मुनुस्वामी मुदलियार, जोहान्सबर्ग में एक ऑपरेशन से उबर रहे थे । इसलिए वल्लियम्मै ने अपनी माँ के साथ विभिन्न केंद्रों का दौरा किया और सभाओं को संबोधित किया एवं विभिन्न आंदोलनों में भाग लिया और सरकार ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया । उन्हें तीन महीने की सजा सुनाई गई और मैरिट्जबर्ग जेल भेज दिया गया । वल्लियम्मै अपनी सजा के तुरंत बाद बीमार पड़ गई । अतः जेल अधिकारियों ने जल्द रिहाई का प्रस्ताव रखा जिसे वल्लियम्मै ने अस्वीकार कर दिया। तीन महीने की सजा काटने के बाद वल्लियम्मै की रिहाई हुई । लेकिन उसके तुरंत बाद उनकी मृत्यु हो गई। वल्लियम्मै मरते समय उनकी आयु केवल 16 थी ।

गांधी जी ने दक्षिण अफ्रीका सत्याग्रह के बारे में यों लिखा कि –

''वल्लियम्मै आर मुनुस्वामी मुदलियार जोहान्सबर्ग की केवल सोलह वर्ष की एक युवा लड़की थी। जब मैंने उसे देखा तो वह बिस्तर तक ही सीमित थी। 'वल्लियम्मै, तुम्हें अपने जेल जाने का पछतावा नहीं है?' मैंने पूछा।

'पश्चाताप? अगर मुझे गिरफ्तार किया गया तो मैं अब भी फिर से जेल जाने के लिए तैयार हूं', वल्लियम्मै ने कहा।

''लेकिन क्या होगा यदि इसका परिणाम आपकी मृत्यु हो?' मैंने पीछा किया।

'मुझे बुरा नहीं लगता। अपनी मातृभूमि के लिए मरना किसे अच्छा नहीं लगेगा?' जवाब था।

इस बातचीत के कुछ ही दिनों के भीतर वल्लियम्मै का निधन हो गया, लेकिन उसने हमें एक अमर नाम की विरासत छोड़ दी और वल्लियम्मै का नाम दक्षिण अफ्रीका के सत्याग्रह के इतिहास में तब तक रहेगा जब तक भारत जीवित रहेगा।''

15 जुलाई 1914 को, दक्षिण अफ्रीका छोड़ने से तीन दिन पहले, गांधी ने जोहान्सबर्ग में ब्रामफोन्टेन कब्रिस्तान में नागप्पन और वल्लियम्मै के समाधि के अनावरण में भाग लिया।

## डॉ. मुत्तुलक्ष्मी रेड्डी

मुत्तुलक्ष्मी रेड्डी का जन्म तमिलनाडु राज्य में पुदुकोट्टई जिले में हुआ था। उनके पिता नारायणस्वामी अय्यर थे। वह महाराजा कॉलेज में एक प्रिंसिपल थे। उनकी माँ चंदरम्माल थीं।

वह संपूर्ण भारत एवं तमिलनाडु में पहली महिला डॉक्टर बनीं। उन्होंने सन् 1914 में अपनी 28 वर्ष की उम्र में डॉ.रेड्डी से शादी की थी। अपने कॉलेज के वर्षों के दौरान, मुत्तुलक्ष्मी सरोजिनी नायडू से मिलीं और महिलाओं की बैठकों में भाग लेने लगीं। उन्हें ऐसी महिलाएं मिलीं जिन्होंने अपनी चिंताओं को साझा किया और महिलाओं के अधिकारों के संदर्भ में उन्हें संबोधित किया। उनके जीवन को प्रभावित करने वाली दो महान हस्तियां महात्मा गांधी और एनी बेसेंट थीं। उन्होंने उन्हें महिलाओं और बच्चों के उत्थान के लिए खुद को समर्पित करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने उस समय महिलाओं की मुक्ति के लिए काम किया जब महिलाएं अपने कमरे की चार दीवारों में कैद थीं।

सन् 1929 में उन्होंने देवदासी प्रथा को समाप्त कर दिया। सन् 1930 में उन्होंने बेसहारा एवं निराश्रित महिलाओं और अनाथों के लिए अव्वै घर की स्थापना की। उन्होंने कक्षा आठ तक की लड़कियों के लिए मुफ्त शिक्षा की योजना शुरू की। वह राज्य समाज कल्याण बोर्ड की पहली अध्यक्षा बनीं। जब वे अखिल भारतीय महिला संघ की अध्यक्षा थीं, तब उन्होंने वेश्यालयों के दमन और महिलाओं एवं बच्चों की अनैतिक तस्करी के लिए एक विधेयक पारित किया।

मुत्तुलक्ष्मी उच्च अध्ययन के लिए इंग्लैंड चली गईं एवं उन्होंने मद्रास विधान परिषद में प्रवेश करने के लिए महिला भारतीय संघ (डब्ल्यूआईए) के एक अनुरोध पर चिकित्सा में अपना पुरस्कृत अभ्यास छोड़ दिया। वे सर्वसम्मति से विधान परिषद की उपाध्यक्षा चुनी गईं । उन्होंने महिलाओं के नगरपालिका और विधायी मताधिकार के लिए आंदोलन का नेतृत्व किया। उन्होंने महिलाओं और बच्चों के लिए एक विशेष अस्पताल स्थापित करने का प्रस्ताव पारित किया। उन्होंने नगरपालिकाओं तथा अन्य स्थानीय निकायों द्वारा चलाए जाने वाले सभी स्कूलों और कॉलेजों में छात्र–छात्राओं के व्यवस्थित चिकित्सा निरीक्षण की सिफारिश की। चेन्नई के ट्रिप्लिकेन में कस्तूरबा अस्पताल उनके प्रयासों का एक स्मारक है।

मुत्तुलक्ष्मी अखिल भारतीय महिला सम्मेलन की अध्यक्षा थीं। उन्होंने वेश्यालय और महिलाओं एवं बच्चों में अनैतिक तस्करी के दमन के लिए बिल पारित किया। वेश्यालय से छुड़ाए गए लोगों को आश्रय देने के उनके प्रयासों के माध्यम से लड़कियों तथा महिलाओं के लिए एक आश्रम खोला गया था। उनके प्रयासों के कारण मुस्लिम लड़कियों के लिए एक छात्रावास खोला गया और हरिजन लड़कियों के लिए छात्रवृत्ति दी गई। उन्होंने सरकार से सिफारिश की कि विवाह के लिए न्यूनतम आयु लड़कों के लिए कम से कम 21 और लड़कियों के लिए 16 वर्ष की जाए।

मुत्तुलक्ष्मी ने कैंसर राहत कोष भी शुरू किया। यह अब कैंसर पर चिकित्सा एवं अनुसंधान के साथ पूरे भारत के कैंसर रोगियों को आकर्षित करने वाले एक अखिल भारतीय संस्थान के रूप में विकसित हुआ है । वे राज्य समाज कल्याण बोर्ड की पहली अध्यक्षा रहीं । हार्टोग एजुकेशन कमेटी पर उनका काम, जिसमें भारत में शैक्षिक प्रगति का अध्ययन शामिल था, एक बहुत बड़ी उपलब्धि थी । इस समिति के सदस्य के रूप में उन्होंने पूरे देश में यात्रा की तथा महिला शिक्षा की प्रगति का अध्ययन किया । वे समिति की एकमात्र महिला सदस्या थीं और कई सुधार लाईं। वह एआईडब्ल्यूसी की एक महत्वपूर्ण पत्रिका 'रोशिनी' की संपादक भी रही थीं।

मुत्तुलक्ष्मी ने अपने दिनों के अंत तक अपने कारणों के लिए लड़ाई जारी रखी और कभी भी अपने रास्ते में कुछ भी खड़ा नहीं होने दिया। 80 वर्ष की आयु में भी, वह ऊर्जावान और जीवंत थीं। उनकी मानवीय प्रवृत्तियाँ उन्हें राजनीति से दूर ले गईं और वे अपने लक्ष्यों एवं गांधीवादी तरीकों से अडिग रहीं । उन्हें 1956 में भारत के राष्ट्रपति द्वारा पद्म भूषण से सम्मानित किया गया था। मानवता के लिए उनके दो उत्कृष्ट स्मारक "अव्वै होम" और कैंसर संस्थान हैं।

# योग और उनके लाभ

श्री आर.एन. अनंतपद्मनाभन, क.अनु.अधिकारी

## 1. अधोमुखश्वानासन योग (ADHO MUKHA SVANASANA YOGA)

अधोमुखश्वानासन योग को करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जायें और अपने दोनों पैरों के बीच कुछ दूरी रखें. इसके बाद आराम से आगे की ओर मुड़े इससे ट आकार बन जायेगा। अब अपने पैरों की उंगलियों की मदद से अपने कमर को पीछे की ओर खींचते हुए साँस लें, यहां ध्यान रखनें कि अपने पैरों और हाथों को मुड़ने न दें। ऐसा करने से आप अपने शरीर के पिछले हिस्से, हाथों और पैरों में खिंचाव महसूस करेंगे और फिर से एक बार लम्बी सांस लें एवं एक मिनट के लिए इसी आसन में रहें।

अधोमुखश्वानासन के फायदे – इसे करने से शरीर में खिचाव होने के कारण मांसपेशियों में मजबूती आती है साथ ही रक्त परिसंचरण में सुधार होने के साथ साइनस की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

## 2. ताड़ासन योग (TADASANA YOGA)

ताड़ासन को करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों में थोड़ी दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जायें। इसके उपरांत एक लम्बी साँस लेते हुए अपने पैरों की उँगलियों की मदद से शरीर और दोनों हाथों को धीर–धीरे ऊपर की तरफ उठायें. इसके बाद अपने दोनों हाथों की उँगलियों को जोड़ें। इस आसन में 20–30 सेकंड रहें और अपने शरीर को ऊपर की तरफ खींचे। इसके बाद अपने हाथों की धीर–धीरे सामान्य स्थिति में लायें।

ताड़ासन के लाभ इस आसन के करने से लम्बाई बढ़ने है और साथ ही रीढ़ की समस्या में भी आराम मिलता है।

## 3. सुखासन (SUKHASANA YOGA)

सुखासन में दोनों पैरों को मोड़कर बैठ जाएं। अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। दोनों हाथों की हथेलियों को ज्ञान मुद्रा की तरह रखें। इसके बाद आराम–आराम से लम्बी साँस लें और आराम–आराम से साँस को छोड़ें।

सुखासन के लाभ – सुखासन के फायदे हैं. चूंकि इस आसन में सीधा बैठा जाता हैं जिस कारण रीढ़ की हड्डी में खिचाव होता है जो रीढ़ की हड्डी को लम्बा करने में मदद करता है साथ ही सीना चौड़ा होता है और मन को शांति मिलती है। इसके अलावा आप चिंता, तनाव और मानसिक थकान में भी आराम पाएंगे।

## 4. वीरभद्रासन योग (VIRABHADRASANA YOGA)

वीरभद्रासन आसन को करने के लिए सबसे पहले सीधे दोनों पैरों को फैलाकर (2–3 फिट ) खड़े हो जायें। अब साँस लेते हुए दोनों हांथों को जमीन के समान्तर में ऊपर उठायें और अपने सर को दाएँ तरफ मोड़ें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए अपने दाएं पैर को 90 डिग्री में मोड़ें और हल्का सा दाएँ तरफ मोड़ें। इसके बाद इस आसन में कुछ समय रूकें और फिर सामान्य हो जाएं। इस आसन को 5–6 बार करना चाहिए।

वीरभद्रासन के लाभ – इस आसन से पैरों और भुजाओं को शक्ति मिलती हैं एवं शरीर का निचला हिस्सा स्वस्थ रहता है।

### 5. वृक्षासन योग (VRIKASANA YOGA)

अपने दोनों हाथों को बगल में रख कर सीधे खड़े हों। उसके बाद ध्यान से अपने दाएँ पैर को अपने बाएँ पैर के जांघ पर रखकर सीधे खड़े रहें और प्रार्थना मुद्रा धारण करें। इस आसन को 30–45 सेकंड तक करना चाहिए।

वृक्षासन के लाभ – इस आसन से जांघ, पैर और रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और शरीर के संतुलन में सुधार होता है।

### 6. भुजंगासन योग (BHUJANGASANA YOGA)

सबसे पहले उल्टेन पेट लेट जाएँ। उसके बाद एक लम्बी साँस के साथ अपने शरीर के ऊपरी भाग को जैसे सिर, गर्दन, कन्धों और छाती को ऊपर की तरफ ले जाएँ इस आसन में 20–30 सेकंड तक रुके रहे। इस आसन को 4–5 बार करना चाहिए।

भुजंगासन के लाभ – गैस की समस्या दूर होती है मोटापा कम होता है। रक्त परिसंचरण सही रहता है। अपच, कब्ज की परेशानी दूर होती है।

### 7. बद्ध कोणासन योग (BADDHAKONASANA YOGA)

जमीन पर एक चादर बिछा कर सीधे बैठ जाएँ। उसके बाद अपने दोनों पैरों के तलुओ को जोड़ लें। उसके बाद दोनों पैरों के जुड़े हुए स्थान को नीचे से पकड़ने की कोशिश करें। उसके बाद अपने पैरों को तितली की पंख की तरह हिलाएं। इस आसन को तेजी से और धीरे से भी कर सकते हैं।

बद्ध कोणासन के लाभ – यह आसन पेट के अंगों के अंगो के साथ ही किडनी को भी स्वस्थ रखता है।

### 8. बालासन योग ;(BALASANA YOGA)

सबसे पहले अपने पैरों को पीछे की ओर मोड़ कर बैठ जाए जैसे नमाज में बैठते है। फिर दोनों हाथों को अपने जांघों में रख कर सीधे बैठ जाए। उसके बाद धीरे–धीरे साँस छोड़ते हुए अपनी छाती को घुटनों से जोड़ें। उसके बाद धीरे–धीरे साँस लें और इस आसन में 2–3 मिनट तक बने रहे। इस आसन को 5–10 बार तक करना चाहिए।

बालासन योग के लाभ – इस आसन से मानसिक तनाव दूर होता है, और कमर दर्द भी दूर होता है।

# राजभाषा नियम, 1976
# OFFICIAL LANGUAGE ACT, 1976

1. नियम / Rule : 5

राजभाषा अधिनियम, 1976 के नियम 5 में उल्लिखित है कि हिन्दी में कहीं से भी प्राप्त पत्रों के उत्तर हिन्दी में ही होंगे ।

*Communications from a Central Government Office in reply to communications in Hindi shall be in Hindi as per Rule 5 of Official Language Act, 1976.*

2. नियम / Rule : 6

नियम 6 में उल्लिखित अनुसार अधिनियम की धारा 3 की उपधारा 3 में बताए गए सभी दस्तावेज हिन्दी और अंग्रेजी दोनों में साथ–साथ निकाले जाएंगे और इसका उत्तरदायित्व इन दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले अधिकारी का होगा ।

*Both Hindi and English shall be used for all documents referred to in sub-section(3) Section 3 of the Act and it shall be the responsibility of the persons signing such documents to ensure that such documents are made, executed or issued both in Hindi and in English.*

3. नियम / Rule : 7

कर्मचारी कोई भी आवेदन, अपील या अभिवेदन हिन्दी में या अंग्रेजी में दे सकता है । जब आवेदन हिन्दी में दिया जाता है या उस पर हिन्दी में हस्ताक्षर किया जाता है तब उसका उत्तर भी हिन्दी में देना अनिवार्य है ।

*An employee may submit an application, appeal or representation in Hindi or in English.*

*(i) Any application, appeal or representation referred to in sub-rule (1) when or signed in Hindi, shall be replied to in Hindi.*

*(ii) Where an employee desires any order or notice relating to service matters (including disciplinary proceedings) required to be Hindi, or the case may be, in English, it shall be given to him in that language without delay.*

4. नियम / *Rule* : 8

कर्मचारी फाइल में नोटिंग हिन्दी या अंग्रेजी में कर सकता है और उससे, दूसरी भाषा में उसका अनुवाद नहीं मांगा जाएगा ।

जिस कर्मचारी को हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त है, हिन्दी दस्तावेजों, पत्रों आदि के अंग्रेजी अनुवाद की मांग नहीं कर सकता । यदि दस्तावेज कानूनी या तकनीकी प्रकृति का हो, तो अंग्रेजी अनुवाद मांगा जा सकता है।

An employee may record a note or minute on a file in Hindi or in English without being himself required to furnish a translation thereof in the other language.

No Central Government employee possessing a working knowledge of Hindi may ask for an English translation of any document in Hindi except in the case of documents of legal or technical nature.

5. नियम / Rule : 8 (4)

जिन अधिसूचित कार्यालयों में 80 प्रतिशत कर्मचारी हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त कर चुके हैं, केन्द्रीय सरकार आदेश दे सकती है कि वहाँ हिन्दी में ही नोटिंग और ड्राफ्टिंग किया जाए ।

The Notified Offices in which 80% of the employees have attained proficiency in Hindi, Central Government may, by order specify these offices to use Hindi alone for noting and drafting.

6. नियम / Rule : 9

वे कर्मचारी हिन्दी में प्रवीणता–प्राप्त समझे जाएंगे जिन्होंने

(क) मैट्रिक या समकक्ष या उससे उच्चतर परीक्षा में हिन्दी को माध्यम के रूप में अपनाया हो ।

(ख) बी.ए. अथवा समकक्ष परीक्षा में हिन्दी को वैकल्पिक रूप में अपनाया हो

(ग) यह घोषणा कर दें कि उन्हें हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है ।

An employee shall be deemed to possess proficiency in Hindi if-

(i) he has passed the Matriculation or any equivalent or higher examination with *Hindi as the medium of examination or*

*(ii) he has taken Hindi as an elective subject in the degree examination or any other examination equivalent to or higher than the degree examination*

*(iii) he declares himself to possess proficiency in Hindi in the form annexed to these rules.*

7. नियम / Rule : 10

वे कर्मचारी हिन्दी में कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त समझे जाएंगे जिन्होंने

(क) प्राज्ञ परीक्षा पास की हो ।

(ख) प्राज्ञ के समकक्ष कोई परीक्षा पास की हो ।

An employee shall be deemed to have acquired working knowledge of Hindi

(i) The Pragya examination conducted under the Hindi Teaching Scheme of the Central Government or when so specified by that Government in respect of any particular category of posts, any lower examination under that Scheme or

(ii) passed any other examination equivalent to pragya.

8. नियम / Rule : 10 (4)

जिन कार्यालयों के कर्मचारीवृन्द में 80 प्रतिशत को हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त है, उन कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे ।

The names of Central Government Offices, 80% of the staff whereof have acquired working knowledge of Hindi, shall be notified in the Official Gazette.

9. नियम / Rule : 11

केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों की निम्नलिखित सामग्री हिन्दी / अंग्रेजी दोनों भाषाओं में होगी ।

(1) सभी मैन्युअल, कोड, नियम आदि ।

(2) सभी फार्म तथा रजिस्टर ।

(3) सभी नामपट्ट, सूचनापट्ट, पत्रशीर्ष, लिफाफे और स्टेशनरी की अन्य मदें ।

The following items will be in bilingual in Central Government offices:

*(i) All manuals, codes, rules etc.*

*(ii) All forms and Registers*

*(iii) All Nameboards, Signboards, Letter head, envelopes & other stationery items*

10. नियम / Rule : 12

केन्द्रीय सरकार के प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह सुनिश्चित करें कि राजभाषा अधिनियम के प्रावधानों का समुचित रूप से अनुपालन किया जाता है और वह इस प्रयोजन के लिए उपयुक्त और प्रभावकारी जाँच–बिंदुओं को निर्धारित करें ।

It shall be the responsibility of the administrative head of each Central Government office to ensure that the provisions of the Act and the Rules are properly complied with and to devise suitable and effective check points for the purpose.

# मैथिली शरण गुप्त का महाकाव्य 'साकेत' पर एक दृष्टि

## (नराकास द्वारा आयोजित पुस्तक समीक्षा प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त)

श्रीमती लिंडा जोसफिन, सहायक

कविवर मैथिलीशरण गुप्त जी ने हिन्दी साहित्य को अनेक कृतियों द्वारा सुशोभित किया है । उनमें से 'साकेत' का स्थान सर्वोच्च है ।

साकेत की कथावस्तु द्वादश सर्गों में विभाजित है । कथानक का प्रारंभ गणेश की वंदना के मंगलाचरण से होता है । स्थान–स्थान पर सज्जनों की प्रशंसा और खलों की निंदा की गई है । प्रत्येक सर्ग के अंत में आगामी सर्ग की कथा का संकेत विद्यमान है । प्रथम सर्ग के अंत में कवि ने इसके आगे 'विदा विशेष' हुए दंपत्ति, फिर 'अनिमेश' कहा है । इस कथन के द्वारा लक्ष्मण उर्मिला की आनंद एवं विनोद से परिपूर्ण रात्रि के बीत जाने पर उनके बिछुड़ने का वर्णन किया गया है । इसके आगे के सर्ग में कैकेयी के वरदान माँगने और दंपत्ति के बिछुड़ने का वर्णन किया गया है । इस प्रकार सभी सर्गों में कथा में पूर्वापर संबंध बनाए रखने का प्रयास किया गया है ।

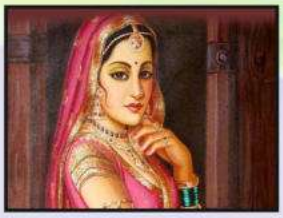
कथा वर्णन की सबसे मुख्य विशेषता है प्रवाह । जिस कथा में प्रवाह नहीं होता वह महाकाव्य के उपयुक्त नहीं समझी जाती । कवि ने 'साकेत' में मुख्य दृश्यों को ही चुना है । प्रथम सर्ग में उर्मिला तथा लक्ष्मण का हास्य विनोद का वर्णन है तो दूसरे में कैकेयी–मंथरा संवाद । इन दोनों घटनाओं को कवि तीन चार पंक्तियों से झट जोड़ देते हैं जैसे–

"मोद का आज न ओर न छोर,
आम्र वन सा फूला चहुँ ओर ।
किंतु हां फला न सुमन–क्षेत्र
कीट वन गए मंथरा–नेत्र ।"

कथा वर्णन का सबसे बड़ा गुण है रोचकता । साकेत की सभी घटनाएं पूर्व परिचित हैं । अतः रोचकता का समावेश करने में कवि को कठिनाई अवश्य होती है । परंतु गुप्ता जी इस दृष्टि से भी पूर्ण सफल हुए हैं । उन्होंने ऐसा करते समय मौलिकता का आश्रय लिया है तथा उसमें उत्सुकता का समावेश करने के लिए कथा में एकदम परिवर्तन अर्थात् ड्रामेटिक टर्न (dramatic turn) भी लाना पड़ा है । उर्मिला लक्ष्मण का चित्रकूट में मिलन, कैकेयी की सफाई, राम–रावण युद्ध आदि ऐसे ही स्थल हैं । प्रायः काव्य–कथा में रोचकता लाने के लिए नाटकीय विषमता (dramatic irony) का भी प्रयोग किया जाता है । इससे पाठकों के मन में कौतूहल की सृष्टि होती है । गुप्त जी ने इसका आश्रय भी यथा–स्थान लिया है । परिस्थिति की विषमता का चित्र हमें प्रथम सर्ग में मिलता है, जब लक्ष्मण ने राम के राज्याभिषेक का चित्र खींचा है । लक्ष्मण उर्मिला से कहते हैं कि वह उसका चित्र नहीं खींच सकतीं । दोनों में शर्त ठहरती है – देखिए कि

"चिबुक–रचना में उमंग नहीं रुकी,
रंग फैला लेखनी आगे झुकी ।
एक मौन तांग–रेखा सी बही,
और वह अभिषेक–घट पर जा गिरी ।"

'साकेत' में दृश्यों का भी उचित विधान किया गया है । उसमें परिस्थिति के अनुसार विभिन्न दृश्य उपस्थित करने में कवि पूर्ण सफल हुआ है ।



राजप्रसाद का वैभवपूर्ण वर्णन

"ठौर–ठौर अनेक अध्वर–यूप हैं,
जो सुसंवत के निदर्शन रूप हैं ।"
"यत्र–तत्र विशाल कीर्ति–स्तंभ हैं,
दूर करते दानवों का दंभ हैं ।

प्रकृति वर्णन

"कहीं सहज तरु–तले कुसुम–शैया बनीं,
ऊँच रही है पड़ी जहाँ छाया घनी,
घुस धीरे से किरण लोल दल–पुंज में,
जगा रही उसे हिला कर कुंज में ।"

मनुष्यों की मुद्रा का सूक्ष्म चित्रण–

"झुका कर सिर प्रथम, फिर टेक लगा कर,
निरखते पार्श्व से थे भृत्य आकर ।"

'साकेत' में बड़े ही सजीव तथा उदीप्त संवाद देखने को मिलते हैं । उत्तर–प्रत्युत्तर द्वारा कवि ने उसमें सजीवता लाने का प्रयत्न किया है ।

उर्मिला – "तोड़ना होगा धनुष उसके लिए"।
लक्ष्मण – "तोड़ डाला है उसे प्रभु ने प्रिये ।"
उर्मिला – "सुतनु, टूटे का भला क्या तोड़ना ?"

उपर्युक्त संवाद में रसात्मकता का पूर्ण समावेश है ।

'साकेत' की ध्वनिशीलता भी प्रशंसनीय है । कवि ने भावानुकूल शब्दों का प्रयोग करके अपने कौशल का परिचय दिया है –

"घनन–घनन बज उठी गरज तत्क्षण रण–भेरी ।"

"ओ निर्झर, झर–झर नाद सुना कर झर तू ।"

भाषा की प्रौढ़ता एक और महत्वपूर्ण अंग है – थोड़े में बहुत कुछ कहने की कला । इसको हम समास–पद्धति कह सकते हैं । बिहारी आदि अनेक कवियों ने इसे अपनाया है । गुप्त जी ने भी इसका अनुसरण करके अपनी भाषा में चार चाँद लगा दिए हैं –

"प्रभु को निष्कासन मिला, मुझको कारागार ।"

'सकेत' एक सर्गबद्ध काव्य है । साहित्यशास्त्र के अनुसार उसके प्रत्येक सर्ग में नवीन छंद का प्रयोग किया गया है । कैकेयी की मनोदशा का वर्णन करने के लिए 16 मात्राओं का श्रृंगार गुप्त जी ने चुना है यथा –

"सामने से हट अधिक न बोल
द्विजिह्वे रस में विष मत घोल ।"

कवि ने स्वनिर्मित छंद का भी प्रयोग किया है, जिसमें प्रत्येक दूसरी पंक्ति पर विराम लगता है– जैसे

"गोरे देवर
श्याम उन्हीं के ज्येष्ठ हैं ।"
वैदेही यह सरल भाव से कह गई,
फिर भी वे कुछ सरल हंसी हंस रह गई ।"

## उर्मिला का विरह वर्णन

उर्मिला का विरह 'साकेत' की सबसे महत्वपूर्ण घटना है । उसकी परिस्थिति बड़ी करुणाजनक है । 'साकेत' में उर्मिला ही सबसे निराश्रित है । सीता राम के साथ छाया की भांति लगी रहती है । मांडवी और श्रुतकीर्ति भी अपने–अपने पतियों के साथ बनी रहती हैं । केवल उर्मिला ही विवश है–उसके पास कोई साधन नहीं कि वह अपनी पीड़ा को शांत कर सके । वियोग के समय उर्मिला के नेत्रों से जो अश्रु–प्रवाह हुआ है उससे केवल उर्मिला के ही नेत्र नहीं भीगे हैं, वरन 'साकेत' के पढ़ने वाले पाठकों के नेत्र भी अश्रु–पूरित हो जाते हैं ।

लक्ष्मण के वन चले जाने के उपरांत उर्मिला की दशा दिन–व–दिन गिरती जाती है । उसके मुख की कांति पीली पड़ जाती है । यौवन में ही उसे यति का वेश मिल पाया । गुप्त जी ने उसके वियोग–जन्य पीड़ा का चित्र यों

उपस्थित किया है–

मुख कांति पड़ी पीली–पीली,
आँखें अशान्त नीली–नीली ।
क्या हाय यही वह कृश काया,
या उसकी शेष सूक्ष्म छाया ।''

चित्रकूट में एक बार उर्मिला का मिलन अपने प्रिय लक्ष्मण से होता है । यद्यपि लक्ष्मण और उर्मिला का क्षणिक मिलन होता है, परंतु उस समय लक्ष्मण की दशा देखते ही बनती है । वे तो उर्मिला को अपने सामने देख कर निश्चय नहीं कर पाते हैं कि वह उर्मिला ही है । निराश हो कर उर्मिला ही कहती है–

''मेरे उपवन के हरिण, आज वनचारी,
मैं बांध न लूंगी तुम्हें, तजो भय भारी ।''

उर्मिला अपने मन सोचती है कि आज उसके उपवन का हरिण वनचारी हो गया है । इसलिए वह डरता है कि पुनः न बांध लिया जाऊँ । लक्ष्मण की इस विषम परिस्थिति को देख कर उर्मिला विश्वास दिलाती है –''मैं अब तुमको अपने बंधन में नहीं बांधूंगी क्योंकि मैंने स्वेच्छा से ही तुम्हें छोड़ा है इसलिए भयभीत होने की आवश्यकता नहीं ।''

लक्ष्मण का हृदय उर्मिला के आंतरिक तूफान को नहीं सहन कर पाता । अतः

''गिर पड़े दौड़ सौमित्र प्रिया–पद–तल में,
वह भींग उठी प्रिय–चरण धरे दृग जल में ।

उर्मिला त्याग और अनुराग की साक्षात् मूर्ति के रूप में दिखाई देती है । दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं 'साकेत' का निर्माण ही उर्मिला के आंसुओं से हुआ ।

कैकेयी ने वर मांग कर अपने हृदय की विदग्धता को शांत कर लिया । परंतु बेचारी उर्मिला को क्या मिला ? वह विवश हो कर अयोध्या में ही रहीं–लक्ष्मण के साथ वन भी न जा सकी । उर्मिला का यह त्याग उसे एक आदर्श नारी का रूप प्रदान करता है और वह शाश्वत है ।

महाकाव्यों में 'साकेत' का स्थान महत्वपूर्ण है । अन्य महाकाव्यों के सभी गुण इसमें विद्यमान हैं । आरंभ में ही गणेश व सरस्वती की वंदना की गई है । कथानक लोक–प्रसिद्ध नायक से संबद्ध है । नायक भी धीर, वीर तथा उदार है, जैसा कि एक महाकाव्य के लिए होना चाहिए । प्रधानतः वियोग श्रृंगार का चित्रण किया गया है । वीर रस तथा करुण रसों का प्रयोग गौण रूप से किया हुआ है । धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष में धर्म की सिद्धि होती है । नारी की महत्ता पर विशेष बल दिया गया है । जाति–प्रेम तथा देश–प्रेम की स्पष्ट झलक दिखाई देती है । 'साकेत' एक सर्गबद्ध रचना है । महाकाव्य के विषय में कहा गया है कि 'सर्गबद्धोमहाकाव्य' । प्रत्येक सर्ग के अंत में छंदों का परिवर्तन भी हुआ है । इन संपूर्ण दृष्टियों से हम कह सकते हैं कि 'साकेत' में किसी भी नियम का उल्लंघन नहीं किया गया है, बल्कि महाकाव्य के सभी नियमों का पालन किया गया है । अतः 'साकेत' महाकाव्य की दृष्टि से भी एक सफल काव्य है ।

भाषा वही श्रेष्ठ है, जिसे जनता सहज से समझ ले । एक विदेशी भाषा देश की राष्ट्रभाषा नहीं बन सकती । हिन्दी एक जानदार भाषा है । देश की एकता के लिए हिन्दी ही सर्वाधिक सहायक होगी । इसमें दो राय नहीं ।

पंडित जवाहरलाल नेहरू

# कोविड–19 से बच कर रहने का सही उपाय

श्रीमती एस. चित्रा, सहा.स्टाफ अधिकारी

वर्ष 2019 से कोरोना महामारी ने हम सभी के दिनचर्या को पलट ही दिया । इसने हम सबको हमारे पुराने शिष्टाचार अपनाने का सबक सिखाया । कोरोना में बच्चों से ले कर बड़ों तक सबने साफ–सफाई पर ध्यान देने पर विचार, सामाजिक दूरी, मॉस्क लगाने की नई आदत अपनाने की शिक्षा प्राप्त की है । इस महामारी से बच कर रहने का सही उपाय है कोविड़–19 का टीकाकरण । कोविड के टीकाकरण से लोग सुरक्षित रह सकते हैं और अपना काम निश्चिंता से कर सकते हैं । कोविड़ का टीकाकरण क्यों करना चाहिए ? आइए । इसकी जानकारी हासिल करें ।

कोविड़–19 के टीके सुरक्षित हैं । दशकों से मौजूद विज्ञान का उपयोग करके कोविड़–19 के टीके विकसित किए गए हैं । कोविड–19 के टीके प्रायोगिक नहीं हैं । वे नैदानिक परीक्षणों के सभी आवश्यक चरणों से गुजर कर सही पाए गए हैं । व्यापक परीक्षण एवं निगरानी से पता चला है कि ये टीके सुरक्षित एवं प्रभावी हैं । इस टीके को संयक्त राष्ट्र संघ से मान्यता प्राप्त करने के लिए गहन सुरक्षा मानकों से खरा उतरना पड़ा है ।

कोविड़–19 के टीके अत्यंत प्रभावकारी हैं । वे हमें कोरोना का उत्पन्न/पीड़ित करने वाले वायरस फैलने से बचाते हैं। कोविड़ के टीके यदि हमें कोविड़ हो गया तो भी उसके गहरे प्रभाव से बचा सकते हैं । टीके लगाने से हम अपने आस–पास के लोगों को कोविड़ होने से बचा सकते हैं ।

कोविड़–19 टीकाकरण हमें कोविड़ से सुरक्षित रखने में मदद करने का सुरक्षित तरीका है । इसलिए इस बात की परवाह किए बिना कि हमें पहले से ही कोविड–19 है या नहीं, टीका जरूर लगवाना चाहिए । अध्ययनों के अनुसार पता चला है कि टीकाकरण उन लोगों में सुरक्षा को बढ़ावा देता है जो कोविड़–19 से उबर चुके हैं ।

कोविड–19 अभी भी उन लोगों के लिए खतरा है जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है। कुछ लोग जिन्हें कोविड़–19 हो जाता है, वे गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है और कुछ लोगों को संक्रमित होने के बाद कई सप्ताह या उससे भी अधिक समय तक स्वास्थ्य समस्याएं बनी रहती हैं। यहाँ तक कि जिन लोगों में संक्रमित होने के लक्षण नहीं थे, उन्हें भी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

अभी भी हम कोविड के टीकों के बारे में बहुत कुछ सीख रहे हैं । हम नहीं जानते कि टीका लगाने वालों के लिए सुरक्षा कितने समय तक चलती है। हम जो जानते हैं वह यह है कि कोविड ने बहुत से लोगों के लिए बहुत गंभीर बीमारी और मृत्यु का कारण बना है। अगर हमें कोविड हो गया है तो हम इसे अपने प्रियजनों को देने का जोखिम भी उठाते हैं जो बहुत बीमार हो सकते हैं। अतः कोविड वैक्सीन प्राप्त करना एक सुरक्षित विकल्प है।

एक बार जब हम पूरी तरह से टीकाकरण कर लेते हैं, तो हम काम और अधिक करना शुरू कर सकते हैं ।

कोविड के लिए पूरी तरह से टीका लग जाने के बाद हम महामारी से पहले की गई कई गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकते हैं। हम बिना मास्क पहन कर या छः फीट दूरी बनाए रख कर अपना काम कर सकते हैं । सार्वजनिक स्थानों तथा कार्यस्थलों में अवश्य मास्क पहन कर जाएं और हाथ–मुँह की सफाई पर ध्यान दें । सामाजिक दूरी बरतने का नियम भी बनाए रखें ।

आजकल कोविड़ टीका के तीसरी खुराक सबको दिया जा रहा है । लोगों को यह समझना जरूरी है कि इस प्रकार की टीकाएं लगाना पूरी तरह से टीकाकरण नहीं माना जाता है। हमें अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए हमेशा सामाजिक दूरी बनाए रखने, मास्क पहनने एवं अक्सर हाथ धोने की आदत होनी चाहिए । तभी हम अपने आप को कोरोना जैसी महामारी के फैलने से बचा सकते हैं ।

# निगम मुख्यालय की गतिविधियाँ

'अवनि' निगम मुख्यालय का उद्घाटन करते हुए
श्री संजीव किशोर, तत्कालीन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

'अवनि' वेबसाइट का शुभारंभ करते हुए श्री संजीव किशोर,
तत्कालीन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

'अवनि' उद्घाटन के अवसर पर फलक का उद्घाटन करते हुए
श्री संजीव किशोर, तत्कालीन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

'अवनि' उद्घाटन के अवसर पर वृक्षारोपण करती हुई
श्रीमती नीरज सक्सेना, अध्यक्षा/म.क.स.

गणतंत्र दिवस के अवसर पर संबोधन करते हुए
श्री संजीव किशोर, तत्कालीन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

गणतंत्र दिवस के अवसर पर उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु
श्रीमती लिंडा जोसफिन, सहायक को नकद पुरस्कार एवं प्रमाण
पत्र प्रदान करते हुए श्री संजीव किशोर, तत्कालीन अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

# निगम मुख्यालय की गतिविधियाँ

मेक इन इंडिया के तहत निर्माणी के उत्पादों के देशीकरण किए जाने पर आयोजित बधाई समारोह में संबोधित करते हुए श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

बधाई समारोह के अवसर पर उपस्थित अधिकारीगण

बधाई समारोह में उत्पादों के देशीकरण करने हेतु योगदान देने वाले लूकास टीवीएस कंपनी के नोडल अधिकारियों को प्रमाण पत्र प्रदान करते हुए श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

एवीएनएल शिक्षण संस्थान, आवडी में आयोजित उत्पादों की प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए श्री संजव किशोर, अपर महानिदेशक/आयुध निदेशालय, कोलकाता.

एवीएनएल शिक्षण संस्थान, आवडी में आयोजित उत्पादों की प्रदर्शनी में उपस्थित अधिकारीगण एवं महिला कल्याण समिति की सदस्यागण

एवीएनएल शिक्षण संस्थान, आवडी में आयोजित उत्पादों की प्रदर्शनी का दृश्य

# महत्वपूर्ण गतिविधियाँ

'आजादी का अमृत महोत्सव' के अवसर पर विजयंता प्रारंभिक स्कूल में पधारे 'अवनि' मुख्यालय के निदेशक मंडल का स्वागत करती हुई छात्रागण

'आजादी का अमृत महोत्सव' के अवसर पर राष्ट्रीय ध्वज को वितरित करते हुए 'अवनि' मुख्यालय के निदेशकगण

'आजादी का अमृत महोत्सव' के अवसर पर 'अवनि' के निदेशकों से प्राप्त राष्ट्रीय ध्वज को प्रदर्शित करते हुए विजयंता प्रारंभिक स्कूल के छात्र एवं छात्राएं

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर संबोधित करते हुए श्री संजय द्विवेदी, निदेशक/संचालन

महिला आगंतुक श्रीमती दीप्ति मोहिल चावला, आईडीएएस के साथ बातचीत करते हुए श्री आदित्यानंद श्रीवास्तव, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

श्री ई.आर. शेख, महानिदेशक, आयुध निदेशालय के दौरे के दौरान सम्मेलन कक्ष में आयोजित बैठक का दृश्य

# योग दिवस की झलकियाँ

# केरल के दर्शनीय स्थान

श्रीमती वाणी राजेश, सहायक

केरल की मोहित कर देने वाली सुंदरता, बैकवॉटर एवं लैगून हर साल दस मिलियन से अधिक पर्यटकों को आकर्षित करती है। इसके साथ नारियल तथा हाथियों से भरा यह राज्य एक समृद्ध जैव विविधता के साथ–साथ सांस्कृतिक विरासत भी प्रदान करता है। केरल को भारत का सबसे अच्छा पर्यटक शहर माना जाता है और खास तौर से छुट्टियों में घूमने के लिए ये किसी स्वर्ग से कम नहीं है।

वायनाड एवं इडुक्की की हरी–भरी पहाडियों के अलावा कोवलम एवं वर्कला जैसे समुद्र तट, अल्लेप्पी एवं कुमारकोम सहित बैकवॉटर डेस्टीनेशन केरल के सबसे प्रमुख पर्यटक स्थल में से हैं। केरल में देखने लायक स्थानों की जानकारी यों है :–

## अलेप्पी

केरल के प्राकृतिक सौंदर्य के लिए अलेप्पी प्रसिद्ध है । अलेप्पी शहर खूबसूरत बैकवाटर्स, समुद्र तटों, मंदिरों तथा पारंपरिक बोट रेस के लिए भी जाना जाता है। इस लोकप्रिय स्थान में कुछ बहुत प्रसिद्ध आयुर्वेदिक स्पा तथा वेलनेस सेंटर भी हैं। यह स्थान अपनी कई नदियों के लिए प्रसिद्ध है जो समुद्र के किनारे पर हैं और कई नहरों, बैकवाटर, समुद्र तटों एवं लैगून का घर मानी जाती है। अल्लेप्पी भारत के वेनिस के रूप में भी जाना जाता है।

## मुन्नार

दक्षिण भारत के सबसे बड़े चाय–बागान क्षेत्र में से एक, मुन्नार केरल के सबसे सुंदर और लोकप्रिय हिल–स्टेशनों में से एक है। यह दुनिया के कुछ सबसे बड़े चाय सम्पदा के वाणिज्यिक केंद्र के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, मुन्नार में कई संरक्षित क्षेत्र हैं जो नीलगिरी, थार एवं नीलकुरिंजी जैसी स्थानिक एवं लुप्त हो चुकीं प्रजातियों का घर है। तीन नदियों– मदुपेट्टी, नल्लथननी और पेरियारु के तट पर स्थित, मुन्नार को चाय–बागानों के अलावा प्राकृतिक दृश्य–बिंदुओं से भी नवाजा गया है। एराविकुलम राष्ट्रीय उद्यान, सलीम अली पक्षी अभयारण्य एवं चाय बागान इसके प्रमुख आकर्षण हैं।

## कुमारकोम

केरल की सबसे बड़ी झील वेम्बनाड झील के तट पर स्थित कुमारकोम झील से पुनर्निर्मित कई छोटे–छोटे द्वीपों का एक समूह है। कुट्टनाड क्षेत्र का हिस्सा, कुमारकोम के साथ अलेप्पी में सुंदर पानी के क्षेत्र हैं और वे सामूहिक रूप से केरल के सबसे महत्वपूर्ण पर्यटन केंद्र हैं। अलेप्पी से कुमारकोम तक नौकायन करते हुए क्रूज या हाउसबोट का आनंद ले सकते हैं।

पर्यटकों को यहां पर सबसे रोमांचक खेल स्नेक–बोट रेस देखने को मिलेगी, जिसे देखने के लिए अगस्त एवं सितंबर में ओणम के दौरान यहाँ जाना होगा। यहाँ पर स्थित कुमारकोम पक्षी अभयारण्य 14 एकड़ में फैला है। इग्रेट्स, डार्टर्स, बगुले, चौती, जलपक्षी, कोयल, जंगली बतख तथा साइबेरियाई सारस जैसे प्रवासी पक्षी यहाँ पर झुंड में आते हैं और दर्शकों को मोहित करते हैं।

## वायनाड

आकर्षक झरनों, ऐतिहासिक गुफाओं, आरामदायक रिसॉर्ट्स एवं होम स्टे के साथ यह लोकप्रिय शहर वायनाड अपने मसाला बागानों एवं वन्य जीवन के लिए प्रसिद्ध है। केरल के सबसे सुंदर इलाकों में से एक वायनाड घूमने लायक स्थान है। वन रिजर्व का एक हिस्सा वायनाड तमिलनाडु तथा केरल की सीमा पर स्थित है। पूरा क्षेत्र पहाड़ी श्रृंखलाओं एवं उत्तर में थोलपेट्टी, तमिलनाडु के साथ पूर्व में मुथंगा, दक्षिण में कलपेट्टा, उत्तर–पश्चिम में मंतववादी और पूर्व में सुल्तान बाथरी (सुल्तान बैटरी) सहित हरा–भरा है। कुल मिलाकर दक्षिण भारत में वायनाड एक शानदार जगह है।

## कोच्चि

भारत के दक्षिण–पश्चिम तट पर स्थित कोच्चि या कोचीन एक व्यापारिक इतिहास के साथ वाणिज्यिक बंदरगाह शहर है जो कि लगभग 600 साल पुराना है। इसे अरब सागर की रानी के रूप में कहा जाता है । यह शहर केरल की वित्तीय, वाणिज्यिक एवं औद्योगिक राजधानी है। इस महानगरीय शहर में अपमार्केट स्टोर्स, आर्ट गैलरी एवं कुछ बेहतरीन हेरिटेज आवास हैं।

## वागामोन

समुद्र के ऊपर 1100 मीटर की दूरी पर वागामन केरल में खूबसूरत दर्शनीय स्थान है। फिल्म शूटिंग के लिए मशहूर वागामोन वास्तव में एक मानव निर्मित जंगल है जो ब्रिटिश काल के दौरान बनाया गया था। वागामोन में अन्य प्रमुख आकर्षण स्थान मर्मला झरना है जोकि एरट्टुप्पेटा मार्ग में स्थित है । यह झरना वागामोन की शांति का प्रतीक है। थंगालपारा, जो मूल रूप से तीर्थस्थल है, चारों ओर से पहाड़ों से घिरा हुआ है।

वागमोन झील एक शानदार सूर्योदय या सूर्यास्त देखने के लिए सही जगह है। ट्रेकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग और पैराग्लाइडिंग जैसी गतिविधियों के लिए अनेक योद्धा यहाँ आते हैं । केरल पर्यटन विभाग और एडवेंचर स्पोर्ट्स एंड सस्टेनेबल टूरिज्म एकेडमी प्रत्येक वर्ष वागामोन में एक अंतर्राष्ट्रीय पैराग्लाइडिंग उत्सव आयोजित करता है।

## त्रिशूर

आधिकारिक तौर पर त्रिशूर केरल की सांस्कृतिक राजधानी है । त्रिशूर शास्त्रीय केरल प्रदर्शन कला, धार्मिक स्थलों और प्रसिद्ध ओणम त्यौहार, त्रिशूर पूरम उत्सव और वडक्कुमनाथन मंदिर आदि के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ मनाए जाने वाले त्यौहार पर्यटकों का प्रमुख आकर्षण हैं एवं त्रिशूर की यात्रा यहाँ जाए बिना अधूरी है। त्रिशूर के अन्य पर्यटन स्थलों में वडकुमनाथन क्षेत्रम मंदिर, शक्ति थामनपुर का मकबरा, पुरातत्व संग्रहालय, अथिरापल्ली फॉल्स, हेरिटेज गार्डन आदि शामिल हैं।

## कोझिकोड

कोझिकोड पूर्व में कालीकट नाम से जाना जाता है । कोझिकोड 500 साल पहले जमोरिन शासन के दौरान मलाबार की राजधानी थी एवं यह सदियों से यहूदियों, अरबों, फोनीशियन और चीनी के साथ कपास और मसालों के व्यापार के लिए प्रसिद्ध है। वास्को–डी–गामा ने 1498 में कोझीकोड के समुद्र तट पर अपना पैर रखा था एवं 'भारत की खोज' की थी और पश्चिम के साथ व्यापार मार्ग स्थापित किए थे। कोझिकोड शहर घरेलू तथा अंतर्राष्ट्रीय व्यापार के उत्कर्ष का केंद्र बना हुआ है। कोझिकोड शहर काली मिर्च, कॉफी, रबड़, लेमनग्रास ऑइल आदि वस्तुओं का विपणन केंद्र है।

## वर्कला

वर्कला मछलियों एवं झरनों के लिए लोकप्रिय है तथा केरल के संत श्री नारायण गुरु की समाधि यहां पर है। यह शहर दर्शकों के लिए किसी स्वर्ग से कम नहीं है। वर्कला में पापनासम बीच आकर्षक जगह है क्योंकि यहां पैराग्लाइडिंग एवं पैरासेलिंग का आनंद लिया जा सकता है। वर्कला में जनार्दन स्वामी मंदिर, अंजेंगो किला, विष्णु मंदिर और शिवगिरी मठ आदि मंदिर दर्शकों को आकर्षित करते हैं।

## पेरियार नेशनल पार्क

देश के सबसे बड़े टाइगर रिजर्व– पेरियार नेशनल पार्क है । छुट्टियों का आनंद लेने के लिए एक अच्छी जगह है। पेरियार नेशनल पार्क एक प्रमुख आकर्षण है जहाँ हम मुल्लाई पेरियार डैम में बांस राफ्टिंग का आनंद ले सकते हैं। यहाँ पर मसाले के बगीचे अनेक हैं ।

अभयारण्य के भीतर नाव में सुबह की सवारी एक बहुत ही अच्छा अनुभव है एवं हम जंगली हाथियों, बाइसन, जंगली सुअर, विभिन्न प्रकार के पक्षियों आदि को देख सकते हैं। अनकारा भी पास में स्थित है जो प्रकृति का आनंद लेने के लिए एक शानदार जगह है। यहाँ से करीब 5 किमी की दूरी पर मुरीकड्डी शहर है जो कॉफी एवं मसालों के बगीचों के लिए प्रसिद्ध है। मंगला देवी मंदिर, 1337 मीटर की ऊँचाई पर एवं थेक्कडी से लगभग 15 किमी की दूरी पर है जोकि चित्रा पूर्णिमा महोत्सव पर ही खुलता है।

### पूवर

पूवर एक सुंदर द्वीप है जो तिरुवनंतपुरम से 27 किलोमीटर की दूरी पर स्थित एक छोटा सा देहाती शहर है। यह शांत द्वीप अरब सागर एवं नेयार नदी के बीच स्थित है। इस द्वीप में सुनहरे रंग की रेत है तथा सुंदर सूर्यास्त देखने लायक है।

### अगस्त्य माला

नेय्यर वन्यजीव अभयारण्य के भीतर 1,868 मीटर की ऊँचाई पर स्थित अगस्त्य माला शिखर को "अगास्टारकुडम" भी कहा जाता है। शिखर में हिंदू ऋषि भगवान अगस्त्य की एक मूर्ति है।

### थिरपरप्पु फॉल्स

कन्याकुमारी से लगभग 55 किलोमीटर की दूरी पर स्थित, थिरपरप्पु फॉल्स मानव निर्मित है तथा 50 फीट की ऊंचाई से यहाँ पानी गिरता है। पानी नीचे एक विचित्र कुंड में इकट्ठा होता है। इस डेस्टीनेशन के प्रवेश द्वार में भगवान शिव को समर्पित एक छोटा सा मंदिर है। यह डेस्टीनेशन परिवार के साथ मजे से दिन का आनंद लेने के लिए एकदम सही जगह है।

### वैकोम

वैकोम केरल के कोट्टायम जिले में स्थित एक शहर है। यह भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान सत्याग्रह का एक गंतव्य स्थान भी था। यह कोट्टयम का सबसे पुराना शहर है एवं कुमारकोम के निकट ही स्थित है। वैकोम मंदिर शहर के केंद्र में स्थित है और नवंबर के महीने में वैकोम अष्टमी समारोह बहुत प्रसिद्ध है। इस मंदिर का निर्माण वर्ष 1594 में किया गया था, जो 8 एकड़ भूमि में फैला हुआ है।

### देवीकुलम

देवीकुलम केरल का एक मशहूर हिल स्टेशन है । यहाँ पर झरने और चाय के बगीचे देखने को मिलते हैं। समुद्र तल से 1800 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह विचित्र छोटा–सा हिल–स्टेशन अपनी पौराणिक सीता देवी झील, रोलिंग पहाड़ियों, झरनों और इसके असंख्य चाय एवं मसाले के बगीचों के लिए जाना जाता है।

### कन्नूर

प्रकृति की गोद में बसा कन्नूर अपनी सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। इस खूबसूरत शहर में समुद्र तट, स्मारक, प्राचीन मंदिर देखने को मिलेंगे। डचों, पुर्तगालियों, अंग्रेजों और मैसूर सल्तनत के पैरों के निशान आज भी कस्बे में फैले हुए हैं। यहाँ पर विशाल काजू के पेड़ पुर्तगालियों द्वारा लगाए गए हैं, जो दर्शकों को आकर्षित करते हैं।

### इडुक्की

इडुक्की वन्यजीव अभयारण्यों, सुंदर बंगलों, चाय कारखानों, रबर बगीचों तथा जंगलों के लिए प्रसिद्ध है। इडुक्की पहाड़ों से घिरे पश्चिमी घाटों के शीर्ष पर स्थित है। कुरवन कुरत्ती पर्वत के पार बना आर्क बांध अविश्वसनीय है। 650 फीट लंबाई एवं 550 फीट ऊंचाई के इस बांध से जुड़े, कुलमवु तथा चेरुथोनी में दो अन्य बांध

भी हैं। केरल का यह खूबसूरत उच्च श्रेणी का जिला भौगोलिक रूप से अपनी बीहड़ पहाड़ों और घने जंगलों के लिए जाना जाता है। यह अपने मसाला उत्पादन, चाय एवं रबर की खेती के लिए प्रसिद्ध है।

### पालक्काड़

पालक्काड़ शांत दृश्यों तथा बैकवाटर्स के लिए मशहूर है। पालक्काड़ का नाम पाला के पेड़ों से मिला है, जो कभी इस इलाके में देखे जाते थे। पालक्काड़ पामीरस एवं धान के खेतों की भूमि है और केरल के प्रमुख अन्न भंडार के रूप में प्रसिद्ध है। यह वह क्षेत्र है जो केरल को तमिलनाडु से जोड़ता है। इसके आसपास पालक्काड़ किला, साइलेंट वैली नेशनल पार्क, पोथुंडी डैम, जैन मंदिर, धोनी झरने, वालयार डैम आदि की यात्रा की जा सकती है।

### त्रिवेंद्रम

केरल की राजधानी त्रिवेंद्रम शानदार संस्कृति का प्रतीक है। सात पहाड़ियों पर निर्मित इस शहर का इस्तेमाल केवल समुद्री खोजकर्ताओं द्वारा किया जाता था । लेकिन आज, त्रिवेंद्रम घूमने के लिए बहुत सारे दर्शनीय स्थानों का एक महानगर है। त्रिवेंद्रम में अविश्वसनीय संग्रहालय, खूबसूरती से डिजाइन किए गए महल, पवित्र मंदिर एवं समुद्र तट देखने लायक है। यदि आप केरल का प्राचीन इतिहास तथा संस्कृति से रूबरू होना चाहते हैं तो यहां कुथिरामलिका पैलेस संग्रहालय और नेपियर संग्रहालय है।

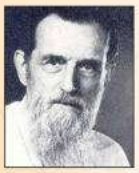
कुथिरामलिका पैलेस संग्रहालय पद्मनाभस्वामी मंदिर के करीब स्थित है, इस संग्रहालय में बेशकीमती पेंटिंग, पारंपरिक फर्नीचर और शाही परिवार के अन्य संग्रह हैं। नेपियर संग्रहालय, शहर के मध्य में स्थित, इंडो–सरैसेनिक वास्तुकला का एक सुंदर उदाहरण है और शहर में सबसे अधिक देखी जाने वाली जगहों में से एक है। संग्रहालय में पुरातात्विक एवं ऐतिहासिक कलाकृतियों के साथ–साथ अन्य प्राचीन आभूषण तथा हाथी दांत और लकड़ी की नक्काशी का एक दुर्लभ संग्रह है। ये दोनों संग्रहालय केरल की संस्कृति एवं इतिहास की समृद्ध विरासत में बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्रदान करने का काम करते हैं।

### थलस्सेरी

तेल्लीचेरी के रूप में जाना जाने वाला, थलस्सेरी, केरल का एक तटीय शहर है जो अरब सागर के तट पर स्थित है। समृद्ध इतिहास एवं विरासत में डूबा हुआ यह शहर राज्य की शुरुआती ब्रिटिश बस्तियों में से एक था। थलस्सेरी अपनी मनोरम दृश्य, शानदार अतीत एवं प्रकृति की सुंदरता का प्रतिबिंब है। यह स्थान इतिहास प्रेमियों एवं प्रकृति प्रेमियों के लिए एक स्वर्ग है।

### थट्टेकड पक्षी अभयारण्य

पेरियार नदी के उत्तरी तट पर एर्नाकुलम में कोठामंगलम के पास स्थित इस पक्षी अभयारण्य को सलीम अली पक्षी अभयारण्य भी कहा जाता है एवं यह अपने समृद्ध एवं विविध पक्षी जीवन के लिए प्रसिद्ध है। यह अभयारण्य प्रसिद्ध ऑर्निथोलॉजिस्ट डॉ. सलीम अली द्वारा की गई सिफारिशों के आधार पर वर्ष 1983 में अस्तित्व में आया था। 25 वर्ग किमी में फैले यह क्षेत्र 500 से अधिक प्रजातियों के पक्षियों तथा दुर्लभ पक्षियों जैसे कि वायनाड हंसिंगुश, रूफस बब्बलर और सफेद–बेल वाले नीले फ्लाईकैचर को आश्रय देता है। भूतनाथकुट्टू बांध भी पास में स्थित है एवं एर्नाकुलम जिले में थाटेकटाड से सिर्फ 10 किमी दूर है। इस बांध का उपयोग स्थानीय लोगों द्वारा पिकनिक स्पॉट के रूप में किया जाता है ।



हिन्दी ही एक ऐसी भाषा है जिसमें हमारे देश की सभी भाषाओं का संगम है। संसार की और कोई भी भाषा ऐसी नहीं है जो सरलता और बोलचाल की दृष्टि से हिन्दी की बराबरी कर सके ।

फादर कामिल बुल्के

# गोपालस्वामी दोराईस्वामी नायडू

श्री जे. जयरामन, निजी सचिव

हमने कई नेताओं, शोधकर्ताओं, स्वतंत्रता सेनानियों, प्रसिद्ध व्यक्तियों के बारे में सुना है और पढ़ा है । लेकिन कुछ लोग ऐसे हैं कि समाज कल्याण में उनका अच्छा योगदान रहा होगा और ज्यादा सादगी से जीते हैं एवं उन्हें विरले ही लोग जानते हैं । ऐसे ही एक व्यक्ति रहे हैं गोपालस्वामी दोराईस्वामी नायडू ।

जी डी नायडू एक भारतीय आविष्कारक और इंजीनियर थे, जिन्हें "भारत का एडिसन" और "कोयंबत्तूर का धन निर्माता" कहा जाता है। उन्हें भारत में पहली इलेक्ट्रिक मोटर के निर्माण का श्रेय दिया जाता है। उनका योगदान मुख्य रूप से औद्योगिकी का था, लेकिन उन्होंने इलेक्ट्रिकल, मैकेनिकल, कृषि (हाइब्रिड खेती) और ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग के क्षेत्र में भी अपनी दक्षता का प्रदर्शन किया। नायडू ने स्वतंत्र रूप से आंतरिक दहन चार स्ट्रोक इंजन (Internal combustion four stroke engine) को विकसित किया। उन्होंने केवल प्राथमिक शिक्षा प्राप्त की थी । लेकिन बहुमुखी प्रतिभा संपन्नवान रहे थे।

## व्यक्तिगत जीवन

जीडी नायडू का जन्म 23 मार्च 1893 को भारत के तमिलनाडु में कलंगल, कोयंबत्तूर में हुआ था। वे एक किसान के बेटे थे । उनका स्कूली जीवन परेशानी में बीता। उन्हें कक्षाओं में जाना पसंद नहीं था। उनके बेटे का नाम कलियस्वामी है उन्होंने कंपनी बनाई । उनकी पत्नी का नाम पुष्पा नायडू है ।

## प्रारंभिक जीवन

नायडू ने मोटरसाइकिल खरीदने के लिए पैसे बचाने के इरादे से कोयंबत्तूर के एक होटल में सर्वर का काम किया। वाहन प्राप्त करने के बाद उन्होंने इसे तोड़ने और फिर से जोड़ने में समय बिताया और बाद में मैकेनिक बन गए। उन्होंने 1920 में एक ऑटोमोबाइल कोच की खरीद के साथ अपना परिवहन व्यवसाय शुरू किया। उन्होंने इसे पोल्लाच्ची एवं पलनी के बीच चलाया। कुछ वर्षों में, उनकी यूनिवर्सल मोटर सर्विस (UMS) के पास देश में सार्वजनिक परिवहन वाहनों का सबसे कुशल बेड़ा था । 1937 में, भारत में उत्पादित होने वाली पहली मोटर को कोयंबत्तूर के पीलमेडु में जी.डी. नायडू के कारखाने – न्यू (नेशनल इलेक्ट्रिक वर्क्स) से बाहर लाया गया था।

## आविष्कार और बाद का जीवन

जीडी नायडू ने 1937 में डी. बालसुंदरम नायडू के साथ मिलकर भारत की पहली स्वदेशी मोटर विकसित की। मोटर की सफलता का परिणाम बालसुंदरम द्वारा टेक्स्टूल की स्थापना और बाद में, लक्ष्मी मशीन वर्क्स (LMW) में हुआ।

नायडू के 'रसंत' रेज़र में ड्राई सेलों द्वारा संचालित एक छोटी मोटर शामिल है, जिसे हेइलब्रॉन कहा जाता है। उनके अन्य आविष्कारों में सूपर–थिन शेविंग ब्लेड, फिल्म कैमरों के लिए दूरी समायोजक, फलों का रस निकालने वाला जूसर, टेंपर प्रूफ वोट–रिकॉर्डिंग मशीन तथा केरोसिन से चलने वाला पंखा था। 1941 में, उन्होंने घोषणा की कि उनके पास भारत में पांच–वाल्व रेडियो सेट बनाने की क्षमता प्राप्त है जिसका मूल्य प्रति सेट मात्र ₹70/– है । 1952 में, टू–सीटर पेट्रोल इंजिन कार (जिसकी लागत ₹2000/– थी) शुरू हुई। सरकार द्वारा आवश्यक लाइसेंस देने से इनकार करने के कारण बाद में कार का उत्पादन रोक दिया गया था। उनका आविष्कार केवल मशीनरी तक ही सीमित नहीं था। उन्होंने कपास, मक्का और पपीते की नई किस्मों पर शोध किया और उनकी पहचान की। उनके खेत का दौरा सर.सी.वी. रामन और सर.एम. विश्वेश्वरैया ने किया था। नींव रखने से लेकर निर्माण पूरा होने तक उन्होंने सिर्फ 11 घंटे में सुबह 6 बजे से शाम 5 बजे तक घर बना लिया।

सन् 1935 में, उन्होंने व्यक्तिगत रूप से लंदन में किंग जॉर्ज–5 के अंतिम संस्कार का फिल्म निकाला। जर्मनी में उनकी मुलाकात एडॉल्फ हिटलर से हुई । उन्होंने के. कामराज को कई समारोहों में आमंत्रित किया।

नायडू के कैमरे में कैद हुए भारतीय दिग्गजों में महात्मा गांधी, पंडित जवाहरलाल नेहरू और सुभाष चंद्र बोस थे। 1936 के प्रांतीय आम चुनावों में चुनाव लड़ने और हारने के बावजूद नायडू राजनीति क्षेत्र में एक बाहरी व्यक्ति के रूप में अपना योगदान दिया । उन्हें रोल्स रॉयस कार उपहार के रूप में प्राप्त हुई थी और वह अकेले थे जिनके पास उस समय यह ऐयाशी कार थी।

सन् 1944 में, नायडू अपने ऑटोमोबाइल कार्रवाईयों में सक्रिय भागीदारी से सेवानिवृत्त हुए और कई परोपकारी उपायों की घोषणा की, जिसमें उनके कर्मचारियों और समाज के दबे हुए वर्गों के लिए अनुसंधान छात्रवृत्ति और कल्याण योजनाओं के लिए अनुदान शामिल हैं।

सन् 1967 में, जी डी नायडू औद्योगिक प्रदर्शनी की स्थापना की गई थी। जीडी नायडू, रत्नासबापति मुदलियार और भारत के पहले वित्त मंत्री आर.के. षणमुखम चेट्टी ने कोयंबत्तूर शहर में सिरुवानी पानी लाने के लिए सर्वेक्षण किया।

नायडू के प्रयासों और दान के माध्यम से भारत का पहला पॉलिटेक्निक कॉलेज, आर्थर होप पॉलिटेक्निक और आर्थर होप कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग की स्थापना की गई। बाद में कॉलेज अपने वर्तमान स्थान पर चालू है एवं अब इसे गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ टेक्नोलॉजी (जीसीटी) के रूप में जाना जाता है। कॉलेज का नाम मद्रास के तत्कालीन गवर्नर आर्थर होप के नाम पर रखा गया था।

सन् 1945 में, जीडी नायडू कॉलेज के प्रिंसिपल थे। नायडू चार साल के पाठ्यक्रमों से संतुष्ट नहीं थे और कहा कि यह छात्रों के लिए समय की बर्बादी है। उन्होंने सुझाव दिया कि एक ही पाठ्यक्रम को पढ़ाने के लिए दो साल पर्याप्त से अधिक थे । हालांकि, ब्रिटिश सरकार ने उनके विचार को स्वीकार नहीं किया और नायडू ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया। कॉलेज का मूल नाम मूल साइट पर अब भी कोयंबत्तूर में है। उन्होंने 1950 और 1960 के दशक में कई व्यक्तियों को इंजीनियरिंग और विनिर्माण क्षेत्रों में रोजगार उपलब्ध कराया ।

4 जनवरी 1974 को नायडू का निधन हो गया। सर.सी.वी. रामन ने नायडू के बारे में कहा– "एक महान शिक्षक, इंजीनियरिंग और उद्योग के कई क्षेत्रों का सक्षम उद्यमी, अपने साथियों के लिए प्यार देने वाले और उनकी परेशानियों में स्वेच्छा से उनकी मदद करने वाले एक सौहार्दपूर्ण व्यक्ति, श्री नायडू वास्तव में मिलियन में एक आदमी हैं – शायद यह भी न्यूनोक्ति है!" उनकी स्मृति में एक स्थायी औद्योगिक प्रदर्शनी कोयंबत्तूर में है।

## अष्टम् अनुसची में विनिर्दिष्ट भाषाएं
## Languages specified in Eighth Schedule

| | | | |
|---|---|---|---|
| असमिया | Assamese | पंजाबी | Punjabi |
| उड़िया | Oriya | बंगला | Bengali |
| उर्दू | Urdu | बोडो | Bodo |
| कन्नड़ | Kannada | मणिपुरी | Manipuri |
| कश्मीरी | Kashmiri | मराठी | Marathi |
| कोंकणी | Konkani | मलयालम | Malayalam |
| गुजराती | Gujarati | मैथिली | Mythili |
| डोगरी | Dogri | संथाली | Santhali |
| तमिल | Tamil | संस्कृत | Sanskrit |
| तेलुगु | Telugu | सिंधी | Sindhi |
| नेपाली | Nepali | हिंदी | Hindi |

# प्राकृतिक जड़ी–बूटियों से होने वाले लाभ

श्रीमती आर. जोतिलक्ष्मी, सहा.स्टाफ अधिकारी

आज कल हमें नज़र आने वाली प्रत्येक चीज़ प्रकृति का सृजन ही है । विज्ञान के विकास के बीच प्रकृति कहीं कहीं मिट जाती है । लेकिन इसके बावजूद प्रकृति अपने आप को बनाए रखते हुए मानव जाति की भी रक्षा करती है । दुर्भाग्यवश मानव ही अपने विकास के चक्कर में प्रकृति पर ध्यान देना भूल गया है । इसी का कारण ही आज भूमण्डलीय ताप जैसी समस्याएं उत्पन्न हुई हैं । कितनी भी रुकावट हों, प्रकृति अपने आप का नवीकरण करती रहती है ।

प्रकृति ने हमें अनेक अच्छी वस्तुएं एवं सुविधाएं प्रदान की है । पक्षी ध्वनियों के साथ सुप्रभात, साफ–सुथरा पानी, शुद्ध साँस के लिए सुहावनी हवा, हमारी भूख मिटाने के लिए फल, तरकारियाँ, धान इत्यादि अनेक बुनियादी चीज़ें हमें प्रकृति से ही प्राप्त हैं । इस प्रकार अपने स्नेह को फैलाने वाली प्रकृति की रक्षा करना मानव का अहम् दायित्व है ।

प्रकृति से खाने–पीने की चीज़ों के साथ–साथ बच्चों और बड़ों को होने वाली बीमारियों के इलाज के लिए अनेक जड़ी–बूटियाँ भी प्राप्त होती हैं । इन जड़ी–बूटियों से मानव शरीर को कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता । अतः कुछ लोग एलोपैथी डॉक्टर से चिकित्सा लेने से पहले अपने घर पर ही जड़ी–बूटियों से दवा बना कर लेते हैं । लेकिन कौन–सी बूटी किस बीमारी के लिए कामयाबी होती है इसकी जानकारी कई लोग नहीं जानते । कुछ लोग यह सोच कर कि बीमारी जल्दी ठीक होनी चाहिए, एलोपैथी दवाई ले लेते हैं । एलोपैथी दवाई से बीमारी शायद जल्दी मिट जाती है लेकिन उसका प्रतिकूल प्रभाव छोड़ जाती है जिससे एक बीमारी से स्वस्थ हो कर दूसरी बीमारी का शिकार होना पड़ता है ।

अतः केवल सर्जरी और गहरी बीमारियाँ जैसे हॉर्ट अटैक, कैंसर इत्यादि को छोड़ कर मामूली सी छोटी–छोटी बीमारियों के निदान के लिए प्राकृतिक चिकित्सा यानी जड़ी–बूटियों की औषधि लेना बेहतर होगा । कुछ जड़ी–बूटियों की उपयोगिता के बारे में सीखें ।

### 1. पुदीना

पुदीने की पत्तियां खून साफ करती हैं, सिरदर्द ठीक करती हैं, खराब गले को राहत पहुंचाती हैं, उल्टियों को रोकती हैं और दांतों की दिक्कतों से भी निजात दिलाती हैं। पुदीना ऐंटी–बैक्टीरियल भी होता है जो शरीर में बैक्टीरिया पैदा होने से रोकता है।

### 2. तुलसी

तुलसी एक बहुपयोगी जड़ी–बूटी है । (क) अगर किसी को सर्दी या फिर हल्का बुखार है तो मिश्री, काली मिर्च और तुलसी के पत्ते को पानी में अच्छी तरह से पका कर उसका काढ़ा पीने से फायदा होता है । अगर आवश्यक पड़े तो इसकी गोलियां बनाकर भी खा सकते हैं । दस्त होने पर दिन में 3–4 चाटते रहने से दस्त रुक जाती है । सांस की दुर्गंध को दूर करने में भी तुलसी के पत्ते काफी फायदेमंद होते हैं । अगर किसी के मुंह से बदबू आ रही हो तो तुलसी के कुछ पत्तों को चबा लेने से दुर्गंध चली जाती है ।

(ख) दस्त होने पर

अगर आप दस्त से परेशान हैं तो तुलसी के पत्तों का इलाज आपको फायदा देगा । तुलसी के पत्तों को जीरे के साथ मिलाकर पीस लें । इसके बाद उसे दिन में 3–4 बार चाटते रहें । ऐसा करने से दस्त रुक जाती है ।

(ग) सांस की दुर्गंध दूर करने के लिए और प्राकृतिक होने की वजह से इसका कोई प्रतिकूल प्रभाव भी नहीं पड़ता है।

(घ) अगर किसी को कहीं चोट लग गई हो तो तुलसी के पत्ते को फिटकरी के साथ मिलाकर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है । तुलसी में एंटी–बैक्टीरियल तत्व होते हैं जो घाव को पकने नहीं देता है । इसके अलावा तुलसी के पत्ते को तेल में मिलाकर लगाने से जलन भी कम होती है ।

## बेल अथवा बिल्व

बेल (bael tree) के कच्चे फल को आग में सेंक लें। 10 से 20 ग्राम गूदे को मिश्री के साथ दिन में 3–4 बार खिलाने से दस्त में लाभ होता है।

10–30 मिली बेल के पत्ते के रस में आधा ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिला लें। सुबह शाम सेवन कराने से पीलिया और एनीमिया रोग में लाभ होता है।

बेल की सूखी हुई जड़ को थोड़े जल के साथ गाढ़ा पीस लें। इसके पत्ते का पेस्ट बना लें। इसे मस्तक पर लेप करने से सिर दर्द से आराम मिलता है।

एक कपड़े को बिल्व के पत्ते के रस में डूबोएं। यह पट्टी सिर पर रखने से सिर दर्द में लाभ होगा।

## दूब अथवा दूर्वा घास

एक शक्तिशाली एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटीसेप्टिक एजेंट होने के नाते खुजली, स्किन रेशस और एक्जिमा जैसी त्वचा की विभिन्न समस्याओं के इलाज में दूर्वा घास का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। हल्दी पाउडर के साथ मिलाकर इस घास का पेस्ट बनाएं और त्वचा की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए इस पेस्ट को बाहरी रूप से लगाएं। यह कुष्ठ रोग और खुजली जैसे त्वचा रोगों के उपचार के लिए एक प्राकृतिक उपचार के रूप में भी प्रयोग की जाती है।

दूब घास एक प्राकृतिक रक्त शोधक के रूप में कार्य करती है और रक्त की क्षारीयता को बनाए रखने में भी मदद करती है। चोट, नाक या अत्यधिक मासिक धर्म के रक्त प्रवाह के कारण रक्त की हानि में बहुत प्रभावी है। इससे लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में वृद्धि होती है जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ जाता है और इस तरह से एनीमिया से बचा जा सकता है।

दूब घास रखें आपको सक्रिय –

दुर्वा घास स्वस्थ पोषक तत्वों की असंख्य श्रेणी से भरी हुई है जिससे आप ऊर्जावान और सक्रिय महसूस कर सकते हैं। यह अनिद्रा और सामान्य थकान का इलाज करने के लिए एक प्रभावी प्राकृतिक उपाय के रूप में कार्य करता है। नियमित रूप से इस घास का सेवन न केवल तनाव से राहत देता है, बल्कि नर्वस की कमजोरी भी ठीक करता है जिससे हमारे शरीर और मन को अधिक मजबूत बनाया जा सकता है।

## हरा धनिया

पाचनशक्ति को दुरुस्त रखना है, तो हरा धनिया खाएं। यह पेट की समस्याओं को दूर कर पाचनशक्ति बढ़ाता है। धनिए के ताजे पत्तों को छाछ में मिलाकर पीने से बदहजमी, मतली, पेचिश और कोलाइटिस में आराम मिलता है। इसके सेवन से गैस की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

2 जाड़े में खाने की मात्रा अधिक होने पर दस्त की शिकायत बढ़ने लगती है। ऐसे में धनिया की चटनी व सलाद पेट को राहत पहुंचाती है।

3 पानी कम पीने से पेशाब की समस्या बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में धनिया के पत्ते, चटनी, सूखी धनिया का किसी भी रूप में इस्तेमाल करने पर पेशाब मार्ग दुरुस्त रहता है।

4 यह विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है। ये हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करते हैं। इसके नियमित सेवन से सर्दी–खांसी से छुटकारा मिलता है।

## करी पत्ता

करी पत्ते का उपयोग सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए ही नहीं बल्कि बालों को लंबे, घने और काले बनाने में भी किया जा सकता है । करी पत्ता एंटी ऑक्सिडेंट के गुणों से भरपूर होता है । यहीं एंटीऑक्सिडेंट मुक्त कणों को बेअसर करते हैं और आपके बालों को स्वस्थ और मजबूत रखते हैं ।

करी पत्ता में मौजूद पोषक तत्व बालों के झड़ने और पतले होने को रोकते हैं । इसमें अमीनो एसिड भी पाया जाता है जो सिर की खाल को मजबूत करने और उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करते हैं.

करी पत्ते में में डाइक्लोरोमेथेन, एथिल एसीटेट और महानिम्बाइन जैसे खास तत्व पाए जाते हैं. इन तत्वों में वजन घटाने, कोलेस्ट्रॉल को कम करने और ट्राइग्लिसराइड (एक प्रकार का फैट) के स्तर को नियंत्रित करने की क्षमता पाई जाती है.

ऐसी अनेक जड़ी–बूटियाँ जो हमारे आस–पास के परिसर में मिलती हैं उन्हें अपने दैनंदिन खाने में मिला कर सेवन करने से हम अपनी तंदुरुस्ती को बनाए रख सकते हैं ।

# धारा 370 का समापन

## (नराकास (कार्यालय) द्वारा आयोजित वाद–विवाद प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त लेख)

श्रीमती पी. अनिता, क.का.प्र./एस.जी.

### धारा 370 का जन्म

1947 में भारत पाकिस्तान के विभाजन के दौरान, जिन रियासतों ने भारत के साथ रहने का फैसला किया, उन्हें भारत के संविधान का पालन का विकल्प दिया गया था । जम्मू–कश्मीर के महाराजा हरी सिंह को छोड़कर सभी को राजी कर लिया गया । जब अक्तूबर, 1947 को पाकिस्तान ने श्रीनगर पर हमला कर दिया, तब महाराजा हरी सिंह ने भारत से मदद मांगी और 26 अक्तूबर, 1947 को जम्मू कश्मीर के महाराजा हरी सिंह ने विलय के दस्तावेज पर हस्ताक्षर किए जिस पर अन्य सभी राज्यों ने भी हस्ताक्षर किया था और इस प्रकार जम्मू कश्मीर भारत का एक हिस्सा बन गया । परन्तु भारत ने जम्मू कश्मीर को कुछ रियायतें दी और इन रियायतों ने धारा 370 का रूप लिया । श्री भीम राव अम्बेडकर जम्मू कश्मीर के लिए अलग संविधान लिखने के लिए सहमत नहीं हुए । इसलिए धारा 370 को श्री गोपाल स्वामी अयंगार ने लिखा था ।

भारतीय संविधान के धारा 370 ने जम्मू कश्मीर को विशेष दर्जा दिया । इस धारा को अस्थायी, संक्रमणकालीन और विशेष प्रावधान प्राप्त है । इसे राज्य के आतंरिक प्रशासन पर एक अलग संविधान, एक राज्य ध्वज और स्वायात्तता रखने की शक्ति दी गयी थी । इसे भारत द्वारा 1954 से 31 अक्तूबर, 2019 तक राज्यं के रूप में प्रशासित किया गया था । इस दौरान धारा 370 में कई संशोधन भी लागू हुए । 5 अगस्त 2019 को केन्द्रीय सरकार ने धारा 370 को निरस्त करने का ऐतिहासिक निर्णय लिया। इस निर्णय का मतलब है कि अनुच्छेद 370 के तहत जम्मू–कश्मीर को मिले विशेषाधिकार खत्म हो गए हैं । यानी जम्मू–कश्मीर भी भारत के अन्य राज्यों की तरह एक सामान्य राज्य हो गया है । अब कश्मीर एक केन्द्र शासित प्रदेश में सिमट लिया गया है ।

### क्या है 370 ?

1. जम्मू कश्मीर के नागरिकों के पास दोहरी नागरिकता होती है । भारत और कश्मीरी ।
2. जम्मू कश्मीर का राष्ट्रध्वज अलग है । वहाँ के नागरिकों द्वारा भारत के राष्ट्रीय ध्वज का सम्मान अनिवार्य नहीं है ।
3. धारा 370 के कारण जम्मू कश्मीर राज्य पर संविधान की धारा 356 लागू नहीं होती । इस कारण राष्ट्रपति के पास राज्य के संविधान को बरखास्त करने का अधिकार नहीं है ।
4. जम्मू–कश्मीर की विधान–सभा का कार्यकाल छह वर्षों का होता है जबकि भारत के अन्य विधान–सभाओं का कार्यकाल पांच वर्ष का होता है ।
5. अनुच्छेद 35–*A* से जम्मू–कश्मीर के लिए स्थायी नागरिकता के नियम और नागरिकों के अधिकार तय होते थे । 14 मई 1954 से पहले जो कश्मीर में बस गए थे, उन्हीं को स्थायी निवासी माना जाता था । जो जम्मू–कश्मीर का स्थायी निवासी नहीं था, राज्यों में सम्पत्ति नहीं खरीद सकता था । सरकार की नौकरियों के लिए आवेदन नहीं कर सकता था । वहाँ के विश्व विद्यालयों में दाखिला नहीं ले सकता था, न ही राज्य सरकार की कोई वित्तीय सहायता प्राप्त कर सकता था । उन्हें मतदान देने का भी अधिकार नहीं था ।
6. भारतीय संविधान की धारा 360 जिसके अंतर्गत देश में वित्तीय आपात काल लगाने का प्रावधान है, वह भी जम्मू–कश्मीर में लागू नहीं होती ।
7. भारत की संसद जम्मू–कश्मीर के संबंध में अत्यंत सीमित क्षेत्र में कानून बना सकती है ।
8. भारत के दूसरे राज्यों के लोग जम्मू कश्मीर में जमीन नहीं खरीद सकते हैं ।
9. भारत के उच्चतम न्यायालय के आदेश जम्मू–कश्मीर के अंदर मान्य नहीं होंगे ।
10. जम्मू–कश्मीर की कोई महिला अगर भारत के किसी अन्य राज्य के व्यक्ति से विवाह करे तो उस महिला की कश्मीरी नागरिकता समाप्त हो जाएगी । इसके विपरीत अगर वह किसी पाकिस्तानी से विवाह करे तो उसके

पति को भी जम्मू–कश्मीार की नागरिकता मिल जाएगी ।
11. कश्मीर में आरटीआई और सीएजी जैसे कानून लागू नहीं होते ।
12. कश्मीर के पंचायतों को अधिकार प्राप्त नहीं है ।
13. कश्मीर में रहने वाले पाकिस्तानियों को भी भारतीय नागरिकता मिल जाती है ।
14. कश्मीर में कार्यरत सरकारी कर्मचारियों को एलटीसी, एचआरए, स्वास्थ्य योजनाओं की सुविधाएं नहीं मिलती ।

धारा 370 को रद्द करने की जरूरत

1. धारा 370 ने लोकतंत्र को पूरी तरह से लागू होने से रोका ।
2. भारत प्रशासित जम्मू–कश्मीर, कश्मीर के बड़े क्षेत्र का हिस्सा है जो 1947 से भारत और पाकिस्तान के बीच विवाद का विषय रहा है । इसी को ले कर देश उग्रवाद से त्रस्त है ।
3. शिक्षा का अधिकार न होने के कारण 14 साल से कम उम्र के बच्चों से श्रम लिया जाता था, वे विद्यालय नहीं जा पाते थे । इसलिए बेरोजगारी एक समस्या बन गयी थी ।
4. जम्मू–कश्मीर में श्रमिक विधियाँ लागू नहीं होती । न्यूनतम मज़दूरी अधिनियम (Minimum wages Act) लागू नहीं होते ।
5. केन्द्र सरकार द्वारा राज्य के विकास के लिए आबंटित धन का सही उपयोग हो पा रहा था । अत्यधिक भ्रष्टाचार के खतरे ने राज्य के विकास में गतिरोध पैदा कर दिया ।
6. पाकिस्तान से आए जो लोग जम्मू–कश्मीर पहुंचे, उन्हें धारा 351 नागरिकता नहीं देती है , क्योंकि जब यह धारा लागू की गयी उस वक्त तक उन्हें आये हुए महज सात साल ही हो पाए थे । ऐसे में हजारों लोगों को नागरिकता नहीं मिल पाई थी पर वही लोग जम्मू कश्मीर के अलावा देश के किसी भी हिस्से में गए, तो उन्हें हिन्दुस्तानी की तरह सारे अधिकार मिल गए । जो लोग पाकिस्तान से भारत बेहतरी की आस में आए थे वे और उनकी पीढ़ियां 63 साल के बाद भी शरणार्थियों की तरह रहने को मजबूर हैं । हालांकि यह लोग भारत के नागरिक हैं, लोकसभा के लिए मतदान दे सकते हैं और देश के किसी दूसरे राज्यों में आने–जाने के लिए स्वतंत्र हैं पर राज्य सभा चुनाव में शामिल नहीं हो सकते । लेकिन यह लोग राष्ट्रपति से लेकर प्रधान मंत्री तक हो सकते हैं ।

धारा 370 निरस्त करने से फायदे जो इसे समाप्त करने से पहले कश्मीरी वंचित थे ।

1. कश्मीरियों को वे मौलिक अधिकार प्राप्त होंगे जो भारत के किसी भी नागरिक को प्राप्त है ।
2. राज्य में अल्पसंख्यकों को देश के अन्य राज्यों की तरह अधिकार प्राप्त होंगे ।
3. आरटीआई उपलब्ध कराया जाएगा ।
4. शिक्षा का अधिकार यानी आरटीई लागू होगा ।
5. सामाजिक सुरक्षा योजनाओं पर कश्मीरियों का अधिकार होगा ।
6. दूसरे राज्यों के लोग कश्मीर में निवेश कर सकते हैं और कश्मीर में संपत्ति भी खरीद सकते हैं ।
7. अन्य राज्यों के लोग राज्य के विकास में भाग ले सकते हैं ।
8. युवाओं को रोजगार मिलेगा ।
9. पर्यटन बढ़ेगा और उनकी अर्थ व्यंवस्था् में सुधार होगा ।
10. दूसरे राज्यों में शादी करने वाली कश्मीरी महिलाएं कश्मीर में अपना अधिकार नहीं खोएंगी ।
11. आपातस्थिति में धारा 356 लागू होगी राष्ट्रपति का शासन लागू किया जा सकता है ।
12. धारा 370 निरस्त करने के इन दो वर्षों में सिविल नागरिक एवं सेना व रक्षा बलों पर पत्थर फेंकने वाली घटनाएं कम हुई हैं ।
13. हड़तालें कम हुई हैं । आतंकवाद भी धीरे धीरे कम होता जा रहा है ।
14. एम्स् की 2 सरकारी परियोजनाएं जम्मू–कश्मीर में चालू की गयी हैं । 7 मेडिकल कॉलेज बन रहे हैं ।

धारा 370 के समापन के साथ यह उम्मीद की जाती है कि कश्मीर पहले की तरह स्वर्ग बन जाएगा और अपने सौंदर्य से दुनियाभर के पर्यटकों का मन मोह लेगा ।

# क्रिप्टोकरेंसी

श्री ए. मुरुगन, क.का.प्र.

परिचयः

क्रिप्टोकरेंसी एक डिजिटल या आभासी मुद्रा है जिसे क्रिप्टोग्राफी द्वारा सुरक्षित किया जाता है, जिससे नकली या दोहरा खर्च करना लगभग असंभव हो जाता है।

कई क्रिप्टोकरेंसी ब्लॉकचेन तकनीक पर आधारित विकेंद्रीकृत नेटवर्क हैं – कंप्यूटर के एक अलग नेटवर्क द्वारा लागू एक वितरित खाता बही है।

क्रिप्टोकरेंसी की एक परिभाषित विशेषता यह है कि वे आम तौर पर किसी भी केंद्रीय प्राधिकरण द्वारा जारी नहीं की जाती हैं, जो उन्हें सैद्धांतिक रूप से सरकारी हस्तक्षेप या हेरफेर से प्रतिरक्षा प्रदान करती हैं।

भारत में क्रिप्टोकरेंसी

सरकार का स्टैंड, कानूनी स्थिति, उसका भविष्य क्या है?

आरबीआई ने अप्रैल 2018 में एक सर्कुलर के माध्यम से अपने द्वारा विनियमित सभी संस्थाओं को आभासी मुद्राओं में सौदा नहीं करने या किसी व्यक्ति या संस्था को उनके साथ व्यवहार करने या उन्हें निपटाने में सुविधा प्रदान करने के लिए सेवाएं प्रदान करने की सलाह दी थी।

2018 में, वित्त मंत्रालय ने भी एक बयान जारी किया था, जिसमें कहा गया था, "सरकार क्रिप्टोकरेंसी को कानूनी निविदा या सिक्का नहीं मानती है और नाजायज गतिविधियों या भुगतान प्रणाली के एक हिस्से के वित्तपोषण में इन क्रिप्टो–परिसंपत्तियों के उपयोग को खत्म करने के लिए सभी उपाय करेगी। सरकार डिजिटल अर्थव्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिए ब्लॉकचेन प्रौद्योगिकी के उपयोग को सक्रिय रूप से तलाशेगी।"

2019 के मध्य में, एक सरकारी समिति ने सभी निजी क्रिप्टोकरेंसी पर प्रतिबंध लगाने का सुझाव दिया था, जिसमें 10 साल तक की जेल की सजा के साथ–साथ डिजिटल मुद्राओं में काम करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए भारी जुर्माना लगाया गया था। हालाँकि, मार्च 2020 में सुप्रीम कोर्ट ने भारतीय रिजर्व बैंक के सर्कुलर को पलट दिया, जिससे बैंकों को व्यापारियों और एक्सचेंजों से क्रिप्टोकरेंसी लेनदेन को संभालने की अनुमति मिली।

क्रिप्टोकरेंसी के फायदे और नुकसान

लाभ

किसी बैंक या क्रेडिट कार्ड कंपनी जैसे किसी विश्वसनीय तृतीय पक्ष की आवश्यकता के बिना, क्रिप्टोकरेंसी दो पक्षों के बीच सीधे फंड ट्रांसफर करना आसान बनाने का वादा रखती है। इसके बजाय इन हस्तांतरणों को सार्वजनिक कुंजी और निजी कुंजी एवं विभिन्न प्रकार की प्रोत्साहन प्रणाली, जैसे कार्य का प्रमाण या हिस्सेदारी का प्रमाण के उपयोग द्वारा सुरक्षित किया जाता है।

आधुनिक क्रिप्टोकरेंसी सिस्टम में, उपयोगकर्ता के "वॉलेट," या खाते के पते में एक सार्वजनिक कुंजी होती है, जबकि निजी कुंजी केवल स्वामी के लिए जानी जाती है एवं लेनदेन पर हस्ताक्षर करने के लिए उपयोग की जाती है। फंड ट्रांसफर न्यूनतम प्रोसेसिंग फीस के साथ पूरा किया जाता है, जिससे उपयोगकर्ता वायर ट्रांसफर के लिए बैंकों और वित्तीय संस्थानों द्वारा लगाए जाने वाले भारी शुल्क से बच सकते हैं।

नुकसान

क्रिप्टोकरेंसी लेनदेन की अर्ध–अनाम प्रकृति उन्हें कई अवैध गतिविधियों, जैसे कि मनी लॉन्ड्रिंग और कर चोरी के लिए अच्छी तरह से अनुकूल बनाती है। तथापि, गोपनीयता के लाभों जैसे कि व्हिसल ब्लोअर अथवा दमनकारी सरकारों के तहत रहने वाले कार्यकर्ताओं की सुरक्षा आदि का हवाला देते हुए क्रिप्टोकरेंसी अधिवक्ता

अक्सर अपनी गुमनामी को अत्यधिक महत्व देते हैं । कुछ क्रिप्टोकरेंसी दूसरों की तुलना में अधिक निजी हैं।

उदाहरण के लिए, बिटकॉइन, अवैध व्यापार ऑनलाइन करने के लिए अपेक्षाकृत खराब विकल्प है, क्योंकि बिटकॉइन ब्लॉक श्रृंखला के फोरेंसिक विश्लेषण ने अधिकारियों को अपराधियों को गिरफ्तार करने और मुकदमा चलाने में मदद की है। हालाँकि, अधिक गोपनीयता–उन्मुख सिक्के मौजूद हैं, जैसे कि डैश, मोनेरो, या ज़ेड कैश जिनका पता लगाना कहीं अधिक कठिन है।

विभिन्न प्रकार के क्रिप्टो आम तौर पर दो श्रेणियों में से एक में आते हैं:

- सिक्के, जिनमें बिटकॉइन और ऑल्टकॉइन शामिल हो सकते हैं (गैर–बिटकॉइन क्रिप्टोकरेंसी)
- टोकन

क्रिप्टो टोकन बनाम सिक्के

एन्क्रिप्टेड सिक्के एवं टोकन क्रिप्टो के शीर्षक के अंतर्गत आ सकते हैं। आम तौर पर, उन्हें दो प्रकार की क्रिप्टोकरेंसी में सूचीबद्ध किया जा सकता है: वैकल्पिक क्रिप्टोकरेंसी सिक्के (Altcoins) या टोकन।

वैकल्पिक क्रिप्टोक्यूरेंसी सिक्के (Altcoins)

आल्टकॉइन आमतौर पर किसी भी ऐसे सिक्के को संदर्भित करता है जो बिट कॉइन नहीं हैं। बिटकॉइन एक लोकप्रिय डिजिटल मुद्रा है जो जटिल गणित की समस्याओं के कम्प्युटेशनल समाधान द्वारा निर्मित है। यह एक केंद्रीय बैंक या राज्य इकाई (यानी, सरकार समर्थित ट्रेजरी) से अलग से काम करता है।

कुछ आल्टकॉइन में शामिल हैं:

- पीरकॉइन
- लाइटकॉइन
- डॉगकॉइन
- औरोराकॉइन
- नामकॉइन

वास्तव में, "ऑल्टकॉइन" नाम का अर्थ वास्तव में "बिटकॉइन का विकल्प" है। नेमकॉइन को 2011 में बनाया गया सबसे पहला ऑल्टकॉइन माना जाता है।

बिटकॉइन की तरह, यहां सूचीबद्ध अधिकांश क्रिप्टोकरेंसी में उनके संतुलन को बनाए रखने और इसके कथित मूल्य को सुदृढ़ करने के लिए सिक्कों की सीमित आपूर्ति होती है । बिटकॉइन की एक निश्चित संख्या मौजूद हो सकती है– 21 मिलियन, जैसा कि बिटकॉइन के निर्माता द्वारा तय किया गया है, हालांकि कुछ का खनन किया जाना बाकी है।

बिटकॉइन को और अधिक लाने का एकमात्र तरीका उसके प्रोटोकॉल के लिए अनुमति देना ही है । हालाँकि अधिकांश आल्टकॉइन बिटकॉइन के समान बुनियादी ढांचे पर बनाए गए हैं, लेकिन कई लोग बिटकॉइन के बेहतर संस्करण होने का दावा करते हैं। प्रत्येक प्रणाली अगले से भिन्न हो सकती है, क्योंकि वे विभिन्न उद्देश्यों और अनुप्रयोगों की पूर्ति के लिए बनाई गई हैं, और विभिन्न तरीकों से पहचानी गई हैं।

हालाँकि, कुछ सिक्के उसी ओपन–सोर्स प्रोटोकॉल के साथ काम नहीं करते हैं जो बिटकॉइन करता है। उदाहरण के लिए, क्रिप्टो मुद्राओं की निम्नलिखित सूची ने अपने स्वयं के अलग सिस्टम एवं प्रोटोकॉल बनाए हैं:

- एथेरियम
- लहर
- ओमनी

- अगला
- लहर की
- प्रतिपक्ष
- वे प्रत्येक स्वावलंबी भी हैं।

टोकन

आल्टकॉइनों के विपरीत, टोकन एक प्रारंभिक सिक्का देय, या आईसीओ के माध्यम से बनाए एवं दिए जाते हैं, जो स्टॉक देय की तरह है। उनका प्रतिनिधित्व इस प्रकार किया जा सकता है:

- मूल्य टोकन (बिटकॉइन)
- सुरक्षा टोकन (आपके खाते की सुरक्षा के लिए)
- उपयोगिता टोकन (विशिष्ट उपयोगों के लिए निर्दिष्ट)

वे पैसे के रूप में उपयोग करने के लिए बनाए गए नहीं हैं क्योंकि उनका उपयोग किसी कार्रवाई का वर्णन करने के लिए किया जाता है। अमेरिकी डॉलर की तरह, वे मूल्य का प्रतिनिधित्व करते हैं लेकिन वे अपने आप में मूल्य के नहीं हैं। टोकन एक प्रकार का एन्क्रिप्शन है, विशेष रूप से लेन–देन में उपयोग किए गए क्रिप्टो का प्रतिनिधित्व करने वाली संख्याओं तथा अक्षरों की लंबी लाइनों का जिक्र है, जैसे कि धन हस्तांतरण या बिल भुगतान। संक्षेप में, टोकन कई अर्थों को शामिल करते हैं।

उदाहरणार्थ बिटकॉइन एवं ईथर (एथरीयम से) दोनों क्रिप्टो टोकन के अंतर्गत माने जाते हैं ।

## संविधान के अनुच्छेद 351
## ARTICLE 351 OF INDIAN CONSTITUTION
## विशेष निर्देश
## SPECIAL DIRECTIVES

हिन्दी भाषा के विकास के लिए निर्देश
**Directives for development of Hindi language**

संघ का यह कर्तव्य होगा कि वह हिन्दी भाषा का प्रसार बढ़ाए, उसका विकास करें ताकि वह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके और उसकी प्रकृति में हस्तक्षेप किए बिना हिन्दुस्तानी के और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट भारत की अन्य भाषाओं के प्रयुक्त रूप, शैली और पदों को आत्मसात करते हुए और जहाँ आवश्यक या वांछनीय हो वहाँ उसके शब्द–भंडार के लिए मुख्यतः संस्कृत से गौणतः अन्य भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए उसकी समृद्धि सुनिश्चित करें ।

It shall be the duty of the Union to promote the spread of the Hindi language to develop it so that it may serve as medium of expression for all the elements of the composite culture of India and to secure its enrichment by assimilating without interfering with its genius, the forms, style and expressions used in Hindustani and in other languages of India specified in the Eighth Schedule, and by drawing, wherever necessary or desirable, for its vocabulary, primarily on Sanskrit and secondarily on other languages.

# मेरे सपनों का भारत

श्री एस. मुरलीधरन नायर, क.का.प्र.

भारत एक ऐसा देश है जहां सभी संस्कृतियों और धर्मों के लोग एक साथ रहते हैं। मुझे लगता है कि हम में से प्रत्येक ने भारत के किसी न किसी विषय के बारे में सपना देखा है। जाहिर है, हम किसी भी समय कुछ भी सपना देख सकते हैं, और भारतीय नागरिकों के रूप में, हम लगातार अपने देश को बेहतर बनाने एवं बेहतर भारत देखने के तरीकों की तलाश कर रहे हैं। शांति और समृद्धि हमारे महान देश के लिए मेरी आशा है। भारत एक महान देश होगा जब प्रत्येक नागरिक कानून के शासन का पालन करेगा, अपने परिजनों के साथ राष्ट्र का समर्थन करेगा और भारत के यश को शिखर तक पहुँचाने के लिए कुछ करेगा।

मेरे सपनों का भारत एक ऐसा देश होगा जहां महिलाएं सुरक्षित हैं और सड़क पर स्वतंत्र रूप से चल रही हैं। साथ ही यह एक ऐसा स्थान होगा जहां सभी को समानता की स्वतंत्रता हो एवं हर कोई अपने सही मायने में इसका आनंद ले सके। इसके अलावा, यह एक ऐसा स्थान होगा जहां जाति, रंग, लिंग, पंथ, सामाजिक या आर्थिक स्थिति एवं नस्ल का कोई भेदभाव नहीं है। इसके अलावा, मैं इसे एक ऐसे स्थान के रूप में देखता हूं जो विकास और विकास की प्रचुरता को देखता है।

हम अपने सपनों का भारत संभव बना सकते हैं – अगर हम सामूहिक रूप से सब कुछ देखें, तो हम दुनिया की सभी समस्याओं के कारणों और समाधानों की पहचान करने में सक्षम होंगे। इसी तरह, एक महान राष्ट्र का निर्माण और उसकी गहरी समस्याओं का समाधान करना एक प्राप्य लक्ष्य है। एक महान देश बनने के लिए भारत में निम्नलिखित विशेषताएं होनी चाहिए:

- कानून जो न्यायसंगत एवं प्रभावी है
- शांति का समाज
- सबके लिए अवसर की समानता
- भ्रष्टाचार निवारक उपाय
- निष्पक्ष शिक्षा प्रणाली

जब ये चीजें सच हो जाएंगी तब सभी को स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन का आनंद लेने का अवसर मिलेगा। इसलिए हम सभी को अपने देश में बदलाव लाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए तथा लोगों के जीवन को बेहतर बनाने में योगदान देना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को अपने परिवार और समाज के साथ काम करना चाहिए, साथ ही हमारी सरकार का समर्थन करना चाहिए, जो समाज के सभी वर्गों को पर्याप्त शिक्षा, परिवहन, सभी के लिए भोजन एवं रोजगार के अवसर प्रदान करके अपना काम कर रही है। हम किसी को नहीं बदल सकते, क्योंकि हमें अपने महान महात्मा गांधी जी की तरह एक बेहतर भारत के लिए अपने आप को बदलना होगा, कैसे उन्होंने अंग्रेजों के खिलाफ पूरे भारत, दुनिया को बदल दिया। अंततः अंग्रेजों को मजबूर होकर भारत छोड़ना पड़ा।

### तकनीकी उन्नति :

मैं भारत को वैज्ञानिक, तकनीकी और कृषि की दृष्टि से अधिक परिष्कृत होते देखना चाहता हूँ। मैं एक ऐसा भारत देखना चाहता हूं जहां अंध विश्वास और कट्टरता पर तार्किकता तथा वैज्ञानिक विचारों की जीत हो। वैज्ञानिक एवं तकनीकी विकास की आवश्यकता है क्योंकि वे किसी देश के विकास में एक महत्वपूर्ण कदम हैं। चूँकि वर्तमान युग विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी का युग है, अतः मैं भारत को वैज्ञानिक एवं तकनीकी उन्नति के शिखर पर पहुँचाना चाहता हूँ।

### महिला सशक्तिकरण

महिलाओं के साथ काफी भेदभाव होता है। लेकिन फिर भी महिलाएं अपने घर से बाहर निकल रही हैं और

विभिन्न क्षेत्रों तथा समाज में अपनी पहचान बना रही हैं। इसके अलावा, ऐसे बहुत से क्षेत्र हैं जिन पर काम करने की आवश्यकता है चाहे वह कन्या भ्रूण हत्या हो या उन्हें घरेलू कार्य तक सीमित रखना। इसके अलावा, कई गैर सरकारी संगठन और सामाजिक समूह महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए आगे आए हैं। महिलाओं में एक बहन, पत्नी, माँ, दादी के रूप में जीवन में सभी बाधाओं का सामना करने की बड़ी ताकत होती है, जबकि घर के काम से अंत तक कोई सेवानिवृत्ति नहीं होती है। पूरे भारत में बालिकाओं के लिए शिक्षा के समान अधिकार को बढ़ाना भी हमारा कर्तव्य है।

हालांकि, हमें समाज की मानसिकता को बदलने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी। मैं भारत को एक ऐसे देश के रूप में देखता हूं जो महिलाओं को अपनी संपत्ति के रूप में देखता है, देनदारियों के रूप में नहीं। साथ ही, मैं महिलाओं को पुरुषों के समान स्तर पर रखना चाहता हूं।

### शिक्षा

सभी के लिए शिक्षा मुफ्त होनी चाहिए, ताकि गरीब बच्चे भी उच्चतम शिक्षा प्राप्त कर सकें। हालांकि सरकार द्वारा शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कई पहल की जा रही हैं। लेकिन कई लोग ऐसे भी हैं जो इसके असली महत्व को नहीं समझते हैं। मेरे सपनों का भारत एक ऐसा स्थान होगा जहां सभी के लिए शिक्षा अनिवार्य होगी।

काश ! मेरे सपनों के भारत में कोई अशिक्षित लोग न होते। मैं भारत को एक ऐसी शिक्षा प्रणाली को लागू करते हुए देखना चाहता हूं जो प्रत्येक व्यक्ति को जीविकोपार्जन करने की अनुमति दे। अपने सपनों के भारत में, मैं चाहता हूं कि मेरे देश के लोग शिक्षा के मूल्य की सराहना करें और अपने बच्चों को कम उम्र में छोटे व्यवसायों में काम करने के बजाय स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित करें।

### रोजगार के अवसर

भारत में काफी पढ़े–लिखे लोग हैं। लेकिन भ्रष्टाचार एवं कई अन्य कारणों से उन्हें एक अच्छी नौकरी नहीं मिल पाती है। इसके अलावा, देश में रोजगार के कई अवसर हैं लेकिन वे या तो सीमित हैं या पर्याप्त वेतन नहीं देते हैं। इसका एक कारण देश में कमजोर औद्योगिक विकास है।

इनमें से कई योग्य उम्मीदवार विदेश जाकर दूसरे देशों के आर्थिक विकास के लिए काम करते हैं। अधिकांश उपयुक्त उम्मीदवार और उच्च योग्य उम्मीदवार उच्च वेतन के लिए विदेशों में जाने की इच्छा रखते हैं।

### जाति भेदभाव

हालांकि भारत को 1947 में आजादी मिली थी, फिर भी हम जाति, धर्म और पंथ के भेदभाव से पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। यह देखना शर्मनाक है कि कैसे देश के कुछ हिस्सों में समाज के निचले तबके के लोगों को बुनियादी अधिकारों से वंचित किया जाता है।

ऐसे कई सामाजिक समूह हैं जो अपने अधिकारों के लिए बोलते हैं और इस उत्पीड़न के विरोध करने में उनकी मदद करते हैं। इसके अलावा, मैं एक ऐसे भारत का सपना देखता हूं जहां किसी भी तरह का भेदभाव न हो।

### भ्रष्टाचार

भ्रष्टाचार उन प्रमुख कारणों में से एक है जो राष्ट्र के विकास में बाधक हैं। इसलिए, मैं एक ऐसे भारत का सपना देखता हूं जहां सभी नागरिक अपने काम हेतु पूरी तरह से देश के विकास के लिए समर्पित हों।

पढ़े–लिखे लोगों की एक बड़ी संख्या बेरोजगार प्रतीत होती है। भारत के लिए मेरी आशा है कि योग्य आवेदकों को सही नौकरी मिले। मैं यह भी देखना चाहता हूं कि भारत एक ऐसा स्थान बन जाए जहां सरकार का प्राथमिक ध्यान देश के लाभ पर हो।

अंत में, मेरे सपनों का भारत एक आदर्श देश होगा जहां हर नागरिक समान होगा। साथ ही किसी प्रकार का कोई भेदभाव नहीं है। इसके अलावा, यह एक ऐसा स्थान होगा जहां महिलाएं रात में भी अकेले सुरक्षित रूप से हर कहीं जा सके । मैं यह भी चाहता हूँ अपने सपनों के भारत में महिलाओं को पुरुषों के बराबर समान रूप से सम्मानित किया जाएगा।

### लैंगिक भेदभाव और असमानता

यह देखना भयानक है कि कैसे, जीवन के हर पहलू में खुद को दिखाने के बावजूद, महिलाओं को अभी भी पुरुषों से कमतर माना जाता है। मेरा आदर्श भारत वह होगा जिसमें महिलाओं की हर परिस्थिति में रक्षा की जाए, चाहे अच्छी हो या बुरी। अब महिलाओं पर अत्याचार, घरेलू हिंसा या पुरुष वर्चस्व नहीं होगा। महिलाएं अधिक स्वतंत्रता के साथ अपने सपनों को साकार करने में सक्षम होंगी। मेरे भविष्य के देश में, उनके साथ समान व्यवहार किया जाना चाहिए और देखभाल का अधिकार होना चाहिए। यह एक ऐसा स्थान होगा जहां महिलाओं की सुरक्षा सबसे पहले महत्वपूर्ण होगी।

### चिकित्सा सहायता

चिकित्सा पेशे का एकमात्र लक्ष्य लोगों को असुविधा और बीमारी से मुक्त करना, उम्र के लिए उचित सम्मान देना एवं सम्मान के साथ सभी उपलब्ध सर्वोत्तम चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना । लाभ के लिए नहीं, सेवा के रूप में चिकित्सा प्रदान करना चाहिए । बुजुर्गों की ठीक से देखभाल करना चाहिए । मेरे आदर्श देश में लोग स्वस्थ, आशावान एवं खुशहाल पैदा होंगे, तथा वे हमेशा खुशी से रहेंगे। सभी सामान्य दवाएं कम कीमत पर होनी चाहिए ताकि सभी लोग वहन कर सकें।

### खेल जगत में अव्वल

खेल क्षेत्र को महत्वपूर्ण स्थान मिलना चाहिए । हमारे देश में अनेक खिलाड़ियों को उचित प्रशिक्षण दिलाना चाहिए । उन्हें अधिक प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि वे दुनिया के समृद्ध देशों के खिलाडियों को जीत सके ।

वाह ! वाह! सर्वत्र भारत देश का नाम गूँजने पर कितना अच्छा लगता है । यही मेरा सपनों का भारत है ।

## घड़ी

श्रीमती एस. लिंडा जोसफिन, सहायक

टिक–टिक–टिक चलती जाऊँ
बिना थमें बस बढ़ती जाऊँ

कभी किसी के लिए मैं
अच्छा समय कहलाऊँ
तो किसी और के लिए मैं
बुरे समय के नाम से जानूं
जो भी हो, जैसा भी हो
टिक–टिक–टिक चलती जाऊँ
बिना थमे बस बढ़ती जाऊँ

हर रंग में पायी जाऊँ
छोटी–बड़ी, मोटी और पतली
जैसे भी हूँ–
हर घर की जरूरत हूँ मैं
हर घर की शान हूँ मैं
टिक–टिक–टिक चलती जाऊँ
बिना थमे बस बढ़ती जाऊँ

आते जाते सब मुझे घूरते
अच्छा बुरा मुझे देख तय करते
आपके दिनचर्या का हिस्सा हूँ
रुक गई तो बिगड़ न जाना
बैटरी डाल कर फिर देखना
टिक–टिक–टिक चलती जाऊँ
बिना थमे बस बढ़ती जाऊँ

प्यार से मुझे घड़ी है कहते
समय दिखाना है मेरा काम
मुझे देख कुछ सीख जाओ
स्फूर्ति के साथ करना काम जैसा मैं करती हूँ
टिक–टिक–टिक चलती जाऊँ
बिना थमे बस बढ़ती जाऊँ ।

# हिन्दी पखवाड़ा – प्रतियोगिताओं का परिणाम

आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड मुख्यालय में दिनांक 14.09.2022 से 28.09.2022 तक हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन किया गया । इस दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं तथा पुरस्कार प्राप्त कर्मचारियों का विवरण निम्नलिखित है ।

Hindi Fortnight was organized at AVNL CO from 14.09.2022 to 28.09.2022. The details of competitions held during this fortnight and prizes won by the participants are given below:

| कम सं.<br>S.No. | प्रतियोगिता<br>Name of competition | नाम तथा पदनाम<br>Name & Designation<br>S/Shri/Smt/Kumari | पुरस्कार<br>Prize |
|---|---|---|---|
| 1. | भाषण<br>Elocution | राजेन्द्र मौर्य, क.का.प्र..<br>Rajendra Mourya, JWM<br>पी. अनिता, क.का.प्र./एस.जी<br>P. Anitha, JWM/SG<br>विकांत क का प्र<br>Vikrant JWM | प्रथम<br>First<br>द्वितीय<br>Second<br>तृतीय<br>Third |
| | | | |
| 2. | वाचन<br>Reading | जे. जयरामन, निजी सचिव<br>J. Jayaraman, PS<br>आर. कृत्तिगा, प्र.श्रे.लि.<br>R. Krithiga, UDC<br>एन. रामलिंगम, क.का.प्र.<br>N. Ramalingam, JWM | प्रथम<br>First<br>द्वितीय<br>Second<br>तृतीय<br>Third |
| | | | |
| 3. | प्रश्न मंच<br>Quiz | राजेन्द्र मौर्य, क.का.प्र..<br>Rajendra Mourya, JWM<br>एन. रामलिंगम, क.का.प्र.<br>N. Ramalingam, JWM<br>पी. अनिता, क.का.प्र./एस.जी<br>P. Anitha, JWM/SG | प्रथम<br>First<br>द्वितीय<br>Second<br>तृतीय<br>Third |
| 4. | अंताक्षरी<br>Antakshari | जी सुधाकर, फिटर<br>G Sudhakar Fitter<br>पी आर प्रदीप, एक्जामिनर<br>P R Pradeep, Examiner<br>ए.एस. प्रीति, श्रमिक अर्द्ध.कु.<br>A.S. Priti, Labourer SS<br>रोशन एम डोंगरे, एक्जामिनर,अति.कु.– I<br>Roshan M Dongare, Examiner HS-I<br>मंजू सुरेश, स्टोर कीपर<br>Manju Suresh, Store Keeper<br>ओम प्रकाश जेना, चार्जमेन<br>Om Prakash Jena, CM | प्रथम<br>First<br>द्वितीय<br>Second<br>तृतीय<br>Third |

# आज़ादी का अमृत महोत्सव

## (नराकास (उपक्रम) द्वारा आयोजित वाद–विवाद प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार प्राप्त लेख)

श्रीमती के. गीता, क.का.प्र.

आज़ादी का अमृत महोत्सव प्रगतिशील भारत की आजादी के 75 (पचहत्तर) साल और इसके लोगों, संस्कृति और उपलब्धियों के गौरवशाली इतिहास का जश्न मनाने की भारत सरकार की एक पहल है।

इस अविस्मरणीय अवसर को चिह्नित करने के लिए केंद्र सरकार ने 75 सप्ताह के कार्यक्रम की घोषणा की है। आज़ादी के 75 साल का यह पर्व न केवल स्वतंत्रता संग्राम की भावना को प्रतिबिंबित करने का प्रयास करेगा बल्कि शहीदों को श्रद्धांजलि भी देगा। यह उनके सपनों का भारत बनाने का संकल्प होगा। भारत की स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला जनभागीदारी पर आधारित होगी और पांच विषयों– स्वतंत्रता संग्राम, विचारों, उपलब्धियों, कार्यों एवं संकल्प के इर्द–गिर्द घूमती रहेगी।

भारत सरकार के तत्वावधान में 12 मार्च 2021 को गुजरात से साल भर चलने वाले समारोह का उद्घाटन किया गया, जो महात्मा गांधी के नेतृत्व में ऐतिहासिक नमक सत्याग्रह यानी दण्डीयात्रा की 91 वीं (इक्यानवी) वर्षगांठ का भी प्रतीक है। स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ से 75 सप्ताह पहले शुरू हुआ यह उत्सव 15 अगस्त 2023 को समाप्त होगा।

सरकार ने घोषणा की कि त्योहार में सनातन भारत के गौरव और आधुनिक भारत की महिमा की झलक होनी चाहिए। यह हमारे राष्ट्र की शानदार यात्रा को दर्शाने वाले हमारे वैज्ञानिकों की क्षमताओं एवं ताकत को उजागर करने के साथ–साथ संतों की आध्यात्मिकता के प्रकाश को प्रतिबिंबित करना चाहिए। सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम, वैज्ञानिक उपलब्धियों का प्रदर्शन एवं तकनीकी प्रगति इन समारोहों का हिस्सा होंगे।

सरकार ने सपनों और कर्तव्यों को प्रेरणा के रूप में आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शक बल के रूप में पांच स्तंभों यानी स्वतंत्रता संग्राम, 75 पर विचार, 75 पर उपलब्धियां, 75 पर कार्य और 75 पर संकल्प को दोहराया।

आजादी का अमृत महोत्सव का अर्थ है आजादी की ऊर्जा का अमृत। इसका अर्थ है स्वतंत्रता संग्राम के योद्धाओं की प्रेरणा का अमृत; नए विचारों और प्रतिज्ञाओं का अमृत और आत्म निर्भर भारत का अमृत।

इस अवसर पर भारत 75 पर की वेबसाइट का शुभारंभ किया गया । इसके साथ विलुप्त होने के कगार पर कारीगरों/शिल्पकारों के कौशल और कला को संरक्षित करने के लिए साबरमती आश्रम संरक्षण एवं स्मारक ट्रस्ट के साथ साझेदारी में संस्कृति मंत्रालय के 'आत्मनिर्भर इन्क्यूबेटर' कार्यक्रम का भी शुभारंभ किया गया।

'वोकल फॉर लोकल' को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा एक अनूठा चरखा अभियान भी शुरू किया गया था।

आइए । अब देखें कि आज़ादी का अमृत महोत्सव के पाँच महत्वपूर्ण स्तंभ

### 1. स्वतंत्रता संग्राम इतिहास में मील का पत्थर गुमनाम नायकों (unsung heroes) को याद करना।

यह थीम आजादी का अमृत महोत्सव के तहत हमारे स्मरणोत्सव की पहल की एंकर है। यह उन गुमनाम नायकों की कहानियों को जीवंत करने में मदद करता है जिनके बलिदानों ने हमारे लिए स्वतंत्रता को एक वास्तविकता बना दिया है और 15 अगस्त, 1947 की ऐतिहासिक यात्रा में मील के पत्थर, स्वतंत्रता आंदोलनों आदि

की भी समीक्षा की है।

इस विषय के तहत कार्यक्रमों में बिरसा मुंडा जयंती (जनजातीय गौरव दिवस), नेताजी द्वारा स्वतंत्र भारत की अनंतिम सरकार की घोषणा, शहीद दिवस आदि शामिल हैं।

2. विचार – 75

भारत को आकार देने वाले विचारों एवं आदर्शों का जश्न मनाना

यह विषय उन विचारों एवं आदर्शों से प्रेरित कार्यक्रमों तथा घटनाओं पर केंद्रित है जिन्होंने हमें आकार दिया है और अमृत काल (भारत/75 एवं भारत/100 के बीच 25 वर्ष) की इस अवधि के माध्यम से नेविगेट करते समय हमारा मार्गदर्शन करेंगे। जैसा कि हम जानते हैं कि दुनिया बदल रही है एवं एक नई दुनिया सामने आ रही है। हमारे दृढ़ विश्वास की ताकत हमारे विचारों की लंबी उम्र तय करेगी।

इस विषय के तहत कार्यक्रमों एवं कार्यक्रमों में लोकप्रिय, सहभागी पहल शामिल हैं जो दुनिया में भारत के अद्वितीय योगदान को जीवंत करने में मदद करती हैं। इनमें काशी की भूमि के हिंदी साहित्यकारों को समर्पित काशी उत्सव, प्रधान मंत्री को पोस्ट कार्ड जैसे कार्यक्रम आदि पहल शामिल हैं, जिसमें 75 लाख से अधिक बच्चे 2047 में भारत के अपने दृष्टिकोण और भारत के स्वतंत्रता संग्राम के गुमनाम नायकों के अपने छापों को लिख रहे हैं।

3. 75 के समाधान

विशिष्ट लक्ष्यों एवं लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्धताओं को सुदृढ़ करना.....

यह विषय हमारी मातृभूमि की नियति को आकार देने के हमारे सामूहिक संकल्प और दृढ़ संकल्प पर केंद्रित है। 2047 की यात्रा के लिए हममें से प्रत्येक को उठकर व्यक्तियों, समूहों, नागरिक समाज, शासन की संस्थाओं आदि के रूप में अपनी भूमिका निभाने की आवश्यकता है।

हमारे सामूहिक संकल्प, सुनियोजित कार्य योजनाओं और दृढ़ प्रयासों से ही विचार कार्यों में परिणत होंगे। इस विषय के तहत कार्यक्रमों तथा कार्यक्रमों में संविधान दिवस, सुशासन सप्ताह आदि जैसी पहल शामिल हैं जो उद्देश्य की गहरी भावना से प्रेरित होने के साथ–साथ लोगों के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को जीवंत करने में मदद करती हैं।

4. 75 की क्रियाएँ

नीतियों को लागू करने एवं प्रतिबद्धताओं को साकार करने के लिए उठाए जा रहे कदमों पर प्रकाश डालना।

यह विषय उन सभी प्रयासों पर केंद्रित है जो नीतियों को लागू करने एवं प्रतिबद्धताओं को साकार करने के लिए उठाए जा रहे कदमों पर प्रकाश डालते हुए भारत को कोविड के बाद की दुनिया में उभरने वाली नई विश्व व्यवस्था में अपना सही स्थान दिलाने में मदद करने हेतु किए जा रहे हैं।

सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास। इसमें सरकारी नीतियों, योजनाओं, कार्य योजनाओं के साथ–साथ व्यवसायों, गैर सरकारी संगठनों, नागरिक समाज की प्रतिबद्धताओं को शामिल किया गया है जो हमारे विचारों को साकार करने में मदद करता है और सामूहिक रूप से बेहतर कल बनाने में हमारी मदद करता है। इस विषय के तहत कार्यक्रमों में गति शक्ति – मल्टी–मोडल कनेक्टिविटी के लिए राष्ट्रीय मास्टर प्लान जैसी पहल शामिल हैं

75 उपलब्धियां

विभिन्न क्षेत्रों में विकास और प्रगति का प्रदर्शन

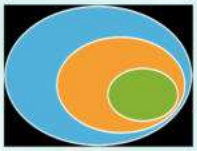
यह विषय समय बीतने तथा रास्ते में हमारे सभी मील के पत्थर को चिह्नित करने पर केंद्रित है। इसका उद्देश्य 5000+ वर्षों के प्राचीन इतिहास की विरासत के साथ 75 साल पुराने स्वतंत्र देश के रूप में हमारी सामूहिक उपलब्धियों के सार्वजनिक खाते के रूप में विकसित होना है।

इस विषय के तहत कार्यक्रमों तथा कार्यक्रमों में 1971 की जीत के लिए समर्पित स्वर्णिम विजय वर्षा, महापरिनिर्वाण दिवस के दौरान श्रेष्ठ योजना का शुभारंभ आदि जैसी पहल शामिल हैं।

# कृत्रिम बुद्धिमत्ता एवं मशीन लर्निंग

श्री टी. माधवन क.का.प्र./एस.जी.

## कृत्रिम बुद्धिमत्ता की आधिकारिक परिभाषाः



आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की अवधारणा मनुष्यों की तरह सोचने, अभिनय करने एवं सीखने में सक्षम मशीनों को बनाने के विचार पर आधारित है।

## मशीन लर्निंगः

वर्तमान समय में हम सभी नें 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एंड मशीन लर्निंग' के बारे में सुना ही होगा। लेकिन, क्या आप सभी इन शब्दों को समझते हैं कि यह क्या है? सरल भाषा में बताएं तो आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंप्यूटर विज्ञान का एक क्षेत्र है जो एक कंप्यूटर सिस्टम बनाता है जो मानव बुद्धि की नकल कर सकता है।

यह दो शब्दों "आर्टिफिशियल" और "इंटेलिजेंस" से बना है, जिसका अर्थ है "मानव निर्मित सोच शक्ति।" इसलिए हम यह कह सकते हैं कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एक ऐसी तकनीक है जिसका उपयोग करके हम ऐसे बुद्धिमान सिस्टम बना सकते हैं जो मानव बुद्धिमत्ता का अनुकरण कर सके। वही 'मशीन लर्निंग डेटा से ज्ञान निकालने के बारे में है। इसे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो मशीनों को स्पष्ट रूप से प्रोग्राम किए बिना पिछले डेटा या अनुभवों से सीखने में सक्षम बनाता है।

## मशीन लर्निंग के अनुप्रयोग

इसका उपयोग निम्नलिखित जगहों पर किया जाता है.

1. मशीन लर्निंग का उपयोग वस्तुओं, व्यक्तियों, स्थानों एवं चित्रों को पहचानने के लिए किया जाता है। चित्रों की पहचान करने के लिए बिम का पता लगाने तकनीक अपनाया जाता है।
2. इसका उपयोग 'आवाज़ की पहचान' के लिए किया जाता है जिसमें यूजर माइक में बोलकर किसी भी चीज के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकता है। गूगल जैसे बड़े बड़े सर्च इंजिन मशीन लर्निंग का उपयोग करके यूजर को आवाज़ खोजने की सुविधा प्रदान करते हैं।
3. इसका प्रयोग यातायात (ट्राफिक) की स्थिति जानने के लिए किया जाता है। चलिए इसे उदहारण की मदद से समझते है।

यदि कोई यूजर किसी नई जगह पर जाना चाहता है तो वह गूगल मैप का उपयोग करता है जो उसे सही मार्ग दिखाने के साथ साथ ट्रैफिक की स्थिति के बारे में भी जानकारी प्रदान करता है जो केवल मशीन लर्निंग के कारण संभव हो पाता है।

4. इसका उपयोग मनोरंजन तथा ई–कॉमर्स जैसी कंपनियों द्वारा यूजर को इनपुट के बदले आउटपुट डेटा प्रदान करने के लिए किया जाता है।

उदहारण के लिए जब भी कोई यूजर अमेज़ान पर किसी वस्तु की खोज करता है तो उसे सर्च रिजल्ट में बहुत सारे प्रोडक्ट देखने को मिलते हैं। ऐसा केवल मशीन लर्निंग के कारण संभव हो पाया है जिसमें उपयोगकर्ता ने अमेज़ान को इनपुट डाटा प्रदान किया बदले में यूजर को आउटपुट डाटा प्राप्त हुआ।

5. मशीन लर्निंग का प्रयोग चिकित्सा विज्ञान में रोगों के निदान के लिए किया जाता है। सरल भाषा में कहे तो मशीन लर्निंग का उपयोग चिकित्सा क्षेत्र में बीमारियों का पता लगाने के लिए किया जाता है जिसकी मदद से मरीज की बीमारियों का पता लगाया जा सके तथा उस बीमारी का इलाज करके उसे बचाया जा सके।
6. मशीन लर्निंग का उपयोग शेयर बाज़ार में शेयर की भविष्यवाणी करने के लिए किया जाता है कि कौनसे शेयर का मूल्य कम होगा एवं कौनसे शेयर का मूल्य ज्यादा होगा जिससे निवेशक को सर्वे होने के अवसर कम हो जाते हैं । हालांकि यह आकड़ा बिलकुल सटीक नहीं होता लेकिन निवेशक को इस पर एक जरूर मिल जाता है।
7. इसका उपयोग ऑनलाइन फ्रॉडकार की आवाज के माध्यम से कमांड को प्राप्त करता है तथा उस कमांड के माध्यम से यूजर को आउटपुट देता है। इसके उदहारण गूगल असिस्टेंट, कॉर्टना सिरि आदि होते है।

## मशीन लर्निंग के फायदे

1. मशीन लर्निंग मशीन को अत्याधुनिक बनाने में मदद करता है जिसके चलते मशीन मानव की तरह सोच और समझ सकता है और मानव की तरह ही किसी कार्य को आसानी से पूरा कर सकता है।
2. यह पुराने इनपुट डेटा की मदद से आउटपुट डेटा की भविष्यवाणी करने में सक्षम होते हैं जिससे यूजर को भविष्य के डेटा का पता चल जाता है। हालांकि यह डेटा पूरी तरह से सटीक नहीं होते लेकिन यूजर को भविष्य' में होने वाली घटनाओ की अवधारणा जरूर मिल जाता है।
3. यह छात्रों को बेहतर शिक्षा प्रदान करने में मदद करता है जिसके चलते छात्र आसानी से उच्च स्तरीय शिक्षा को प्राप्त कर सकते है। मशीन लर्निंग छात्रों को ऐसी तकनीक प्रदान करता है जिसकी मदद से छात्र किसी भी चीज के बारे में आसानी से अनुसंधान कर सकते हैं।
4. यह मरीज की बीमरियों का पता लगाने में मदद करती है जिसके चलते सही बीमारी का पता लगाया जा सकता है। आज के समय में डॉक्टर के पास ऐसी ऐसी तकनीक एवं उपकरण हैं जो मरीज की बीमारियों का पता आसानी से लगा लेते है। यह सब मशीन लर्निंग की वजह से संभव हो पाया है।
5. यह मनुष्यों की तुलना में ज्यादा मात्रा में आंकडों की समीक्षा एवं विश्लेषण कर सकता है एवं मानव की तुलना में ज्यादा सटीक भविष्यवाणी भी कर सकता है। इसके अलावा मशीन लर्निंग में पुराना आंकड़ों के रूप में स्टोर रहता है जिसका उपयोग भविष्य आंकड़ों को भविष्यवाणी करने के लिए भी किया जाता है।
6. इसमें किसी काम को आसानी से पूरा किया जा सकता है क्योंकि मशीन लर्निंग में ज्यादातर कार्य स्वचालित होते हैं। मशीन लर्निंग के एल्गोरिथम को यह पता होता है की उसे किस समय कोनसा काम करना है जो इसके सोचने समझने की शक्ति को दर्शाता है।

## मशीन लर्निंग के नुकसान

1. मशीन लर्निंग को पूरी तरह प्रशिक्षित करने के लिए अधिक मात्रा में डेटा की जरूरत पड़ती है जिसके चलते परिणामो में गलतियॉ होने के अवसर काफी बढ़ जाते हैं। अधिक मात्रा में डेटा होने के कारण कार्यो को पूरा करने में काफी समय लग जाता है।
2. मशीन लर्निंग के एल्गोरिथम को विकसित करने में काफी समय लग जाता है जिसके चलते समय काफी बर्बाद होता है। इसके अलावा मशीन इसके एल्गोरिथ्म को पूरी तरह विकसित होने के लिए अधिक मात्रा में संसाधनों की आवश्यकता पड़ती है।
3. इसमें पुराने इनपुट डेटा की मदद से आउटपुट डेटा की भविष्यवाणी तो की जा सकती है लेकिन यह परिणाम या डाटा पूरी तरह से सही नहीं हो सकते जिसके चलते यूजर को समस्याओं का सामना करना पड़ता है।
4. इसमें डेटा का साइज काफी बड़ा होता है जिसके कारण सिस्टम को अधिक मात्रा में मेमोरी स्पेस की जरूरत पड़ती है।

मशीनें मानव सहायता के बिना डेटा से सीखती हैं।
हम जितना अधिक डेटा देते हैं, मशीन उतनी ही अधिक समझती है।
ध्यान से देखिए...।
आर्टिफिकल इंटेलिजेंस मशीन लर्निंग हमारे चारों ओर है।

दिन–प्रतिदिन के उदाहरण:
ई–कॉमर्स की सिफारिशें

सामाजिक नेटवर्क मित्र सिफारिशें
आपके पास एक नया दोस्त सुझाव है

1. राइड शेयरिंग ऐप्स
2. आवाज पहचान उपकरण
3. चैट बॉट्स
4. हवाई जहाज में ऑटो पायलट
5. यात्रा स्थलों की सिफारिशें
6. कंप्यूटर शतरंज
7. स्वास्थ्य देखभाल

यह सूची लम्बी होते चली जाती है

वित्त में एआई (एक सिंहावलोकन)
आवेदन के 4 क्षेत्र

1. धोखाधड़ी रोकथाम
2. लाखों लेन–देन के बीच फर्जी पैटर्न का विश्लेषण और पता लगाना।
3. निवेश की भविष्यवाणी
4. मशीन लर्निंग का उपयोग करते हुए, फंड मैनेजर पारंपरिक निवेश मॉडल के साथ बाजार में बदलाव की पहचान पहले से कर सकते हैं।

ऋण
मशीन लर्निंग ऐतिहासिक पैटर्न और जोखिम भरे ऋणों के मौजूदा रुझानों के आधार पर भविष्यवाणियाँ करता है।

एटीएम फिर से भरना
एआई/एमएल का उपयोग करेंसी नोट सर्कुलेशन पैटर्न का विश्लेषण करने और अग्रिम में एटीएम को फिर से भरने के लिए किया जा सकता है।

## தன்னம்பிக்கை

திருமதி. ஜெயசக்தி, MTS

ஆயிரம் கவலை நெஞ்சோடு
அணை போட்டும் அடங்கா கண்ணோடு
துக்கமது சொன்னா தாளாது
துணிவு நெஞ்சோ மாறாது.
உன்னை ஏளனம் செய்வோரே
ஏற்றியும் விடுகிறார் ஏணியிலே
அந்தி மட்டும் மங்கி சாயும்
காலை என்றும் வந்தே தீரும்
எவரையும் எதுக்கும் ஏசாதே
உனக்கே எல்லாம் ஏங்காதே

# யோகாசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள்

வெ. அமுதா, MTS

- யோகாசனங்களை முறையோடு செய்து வந்தால் உடல்வளம் பெறுவதுடன், மிகவும் சுறுசுறுப்போடும் விரைவாகவும் அன்றாட வாழ்வில் இயங்க முடியும்,
- முதுகெலும்பு எளிதில் வளைந்து இயங்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதால், எதனையும் சிறப்பாகப் பணியாற்றும் வகையில் உடலில் ஒத்துழைப்பு உயர்ந்த அளவில் கிடைக்கிறது.
- எப்பொழுதும் நன்றாக பசியெடுக்கிறது.
- உடலுக்கு வருகின்ற நோய்கள் ஆரம்ப நிலையிலேயே முறியடிக்கப்படுகின்றன.
- மிகவும் முக்கிய உறுப்புக்கான இதயம், நுரையீரல்கள் மற்றும் மூளைப் பகுதிகள் செழிப்படைந்து சிறப்புடன் பணியாற்ற முடிகிறது.
- தடையில்லா குருதியோட்டம் உடலெங்கும் இயல்பாக ஓடி, உடலை பூரண பொலிவு பெற வைக்கிறது.
- உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் விரைப்பாக இருக்காமல், எளிதில் செயலுக்கு இணங்கும் தன்மையில் இருந்திட வழியமைகிறது.
- மூளைக்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்காவிட்டால், படப்படப்பும், பதைபதைப்பும், உணர்வு எழுச்சியும் உண்டாவதோடு, உடல் அமைப்பையும் மாற்றி செயல்களையும் சின்னாபின்னப்படுத்துவதுடன், நோயுள்ளவராகவும் ஆக்கிவிடுகிறது என்கிறார் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலையைச் சேர்ந்த டாக்டர்.ஜோசப் பேன் கிராப்ட் என்பவர்.
- பிராணவாயுவின் பெருமையைப் பற்றி டாக்டர் இப்படி இக்காலத்தில் கூறுவதை, பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னமேயே பிராணாயாமம் என்கிற முறையில் கூறியிருக்கின்றனர் நமது மூதாதையர்கள்.
- உடலுக்குள்ளே பிராணவாயு என்கிற உயிர்க்காற்றை சேர்த்து வைத்து, பேராண்மை மிக்க சக்தியினைப் பெருக்கும் வழிதான் பிராணாயாமம் என்றனர்.
- நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றிலிருந்து பெறும் சக்தியைப் போலவே, உண்ணும் உணவிலும் குடிக்கும் திரவத்திலும் இருக்கின்ற நுட்பமான சக்தியை நமது தேகம் பெறுகிறது.
- நான்காம் நிலை :
- 1. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்.
- 2. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே வைத்திருத்தல்.
- 3. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடுதல்.
- 4. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சு இழுக்காத நிலையில் இருத்தல்.
- **6x6x6x6** என்றும், **8x8x8x8** என்றும் இழுக்கலாம்.

- இவ்வாறு பிராணாயாமம் மூலம் மூச்சினை இழுக்கிறோம். நிறுத்துகிறோம். மெதுவாக வெளியே விடுகிறோம். மெதுவாக வெளியே விடுகிறோம், இழுக்காமலேயே இருக்கிறோம், இவ்வாறு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எண்ணிக்கையைக் கூட்டிக் கொண்டு போகும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு, செயல்படுத்தும் பொழுதுதான், அரிய சக்தியினைப் பெற முடிகிறது.
- இனி பிராணாயாமம் என்ற உயர்ந்த மூச்சிழுக்கும் முறையினைப் பற்றியும், அதன் இயல்பும் ஏற்றமும் பற்றியும் தெரிந்துக்கொள்வோம்.
- ஒரு நிமிடத்தில் நாம் எத்தனை முறை மூச்சிழுக்கிறோம் தெரியுமா? 15லிருந்து 20 முறை நாம்

தான் அப்படியென்றால் ஒரு சில மிருகங்கள் எத்தனை முறை சுவாசிக்கின்றன என்றும் தெரிந்து கொள்வோமே!

- எலி ஒரு நிமிடத்திற்கு 50 முறை சுவாசிக்கிறது, அதிக வேகம் தான். கோழிக்குஞ்சும், குரங்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு 30 தடவை சுவாசிக்கின்றன, பூனையோ 24 தடவை, குள்ளவாத்தும், குதிரையும் 20 முறை, அடங்கி அடங்கி ஊர்கின்ற ஆமையின் மூச்சு வேகம் நிமிடத்திற்கு 3 முறைதான் என்றும் விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.
- ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 21600க்கு மேலாக சுவாசிக்கிறான் என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள் விஞ்ஞானிகள்.
- இப்படி நிறைய மூச்சுக் காற்றை இழுப்பதால், உபயோகப்படாத நுரையீரலின் மூலை, முடுக்குப் பகுதிகளில் எல்லாம் அதிக அளவு காற்றினை அனுப்ப முடிகிறது, அதனால் கிடைக்கும் நன்மையோ பலப்பல.
- ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்தலால் நிறைய உயிர்க் காற்றைப் பெற நேர்கிறது. அதனால் இரத்தம் சிறப்புற தூய்மையையும், பழுதுப்பட்ட செல்கள் மற்றும் வளர்ச்சியுறவும் போன்ற வேலைகள் உடலுக்குள்ளே விமரிசையாக நடைபெற ஏதுவாகின்றன.

## चुटकुले

मोहन खाना खाने एक रेस्तरां में गए । उन्होंने सूप का ऑर्डर दिया । थोड़ी ही देर में वेटर सूप ले कर आया । मोहन ने जैसे ही सूप पीना चाहा वैसे ही उन्हें एक मक्खी सूप में तैरती हुई नज़र आई । यह देख कर गुस्से में मोहन ने वेटर को बुलाया ।

मोहन : अरे देखो । इस सूप में मक्खी गिरी हुई है ।

वेटर : सर आप बेकार ही फिक्र कर रहे हैं । एक बात बताइए कि यह छोटी सी मक्खी आखिर आपका कितना सूप पी लेगी ?

மோகன் சாப்பிட ஹோட்டலுக்கு போனார். முதலில் ஒரு சூப் ஆர்டர் செய்தார், வெய்ட்டரும் ஒரு சூப் கொண்டு கொடுத்தார், சூப் குடிக்க போகும் போது மோகன் அதில் ஒரு ஈ இருப்பதை கண்டார், உடனே கோபத்துடன் வெய்ட்டரை கூப்பிட்டார்,

மோகன் : பாருப்பா இந்த சூப்-ல ஈ விழுந்து இருக்கு,

வெய்ட்டர் : ஏன் சார் தேவையில்லாம கோபப்படுறீங்க. சொல்லுங்க இந்த சின்ன ஈ உங்களுக்கு குடுத்த சூப்-ல எவ்வளவு குடிச்சிடப் போகுது.

सुमित बहुत देर से छत पर खड़ा था । उसकी माँ उसे ढूँढते हुए छत पर आई । सुमित को छत पर खड़ा देख कर

माँ – बेटा ! तुम इतनी देर से छत पर क्या कर रहे हो? मैं कब से नीचे तुम्हारा इंतज़ार कर रही थी ?

सुमित मासूमियत से – माँ ! तुमने ही तो कहा था कि आदमी देख कर कूड़ा फेंकना । बस, तभी से इंतज़ार कर रहा हूँ कि कोई इधर से गुज़रे और मैं उस पर कूड़ा फेंकूँ ।

சுமித் ரொம்ப நேரமா மாடியில் நின்று கொண்டிருந்தான், அவனை தேடி வந்த அவனுடைய

அம்மா : சுமித் இவ்வளவு நேரமா மாடியில் நீ என்ன பண்ணிட்டு இருக்க, உனக்காக நான் கீழே காத்திட்டுருக்கேன்.

சுமித் : (அப்பாவியாக) நீங்க தானம்மா சொல்லி இருக்கீங்க ஆள பாத்து குப்பைய கொட்டணும்னு, நானும் அப்போல இருந்து யாராவது வந்தா அவங்க தலைல குப்பையை போடலாம்னு பார்த்துட்டே இருக்கேன்.

## दृष्टिकोण (विशन)

"एक विश्व स्तरीय कवचित वाहनों (आर्मर्ड व्हीकलों) का निर्माता और घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय ग्राहकों के लिए एक विश्वसनीय वैश्विक ब्रांड बनने का प्रयास करना।"

## लक्ष्य (मिशन)

1. रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भर भारत अभियान और मेक इन इंडिया पहल का प्रमुख संरक्षक बनना ।
2. हमारी रक्षा और राष्ट्रीय सुरक्षा एजेंसियों के सबसे विश्वसनीय और पसंदीदा भागीदार के रूप में घरेलू बाज़ार में नेतृत्व स्थापित करना और उसे बनाए रखते हुए अवनि समूह को एक अंतरराष्ट्रीय श्रेणी के रक्षा समूह के रूप में विकसित करना ।
3. बेहतर मूल्य प्रदान करके और सभी हितधारकों की अपेक्षानुसार ब्रांड 'अवनि' को बनाना और मजबूत करना ।
4. हमारे मौजूदा और संभावित ग्राहकों के लिए सैन्य गतिशील क्षेत्र में अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी और इंजीनियरिंग समाधानों का एकीकृत प्रणाली होना ।
5. रचनात्मकता और नवाचार के लिए प्रतिबद्ध वैश्विक दक्षताओं का एक शिक्षण संगठन बनना ।

## कुरल चिन्तन / குறள் சிந்தனை

**ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்**
**உயிரினும் ஓம்பப் படும்.** **குறள் - 136**

ओलुक्कम् विलुप्पम् तरलान ओलुक्कम्
उयिरिनुम् ओम्बप्पडुम् । कुरल – 136

**ஒருவனுக்கு ஒழுக்கம் மேன்மையைத் தருகிறது.**
**எனவே ஒழுக்கம் உயிரை விட சிறந்ததாகும்.**

जिस मनुष्य का आचरण पवित्र है सभी उसकी वन्दना करते हैं,
इसलिए सदाचार को प्राणों से भी बढ़ कर समझना चाहिए ।

आर्मर्ड व्हीकल्स निगम लिमिटेड,
आवडी, चेन्नई–600054.
ई–मेल: hr@avnl.co.in