उन्नति

वर्ष 03

अप्रैल–जून, 2025

एक कदम स्वच्छता की ओर

नेशनल शेड्यूलड कास्ट्स फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार का उपक्रम)

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथ-निरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**
प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में** व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखंडता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हज़ार छह विक्रमी) को **एतदद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

एनएसएफडीसी मिशन, विजन और लक्ष्य

1.1 Vision

To be the leading catalyst in systematic reduction of poverty through socio-economic development of eligible Scheduled Castes, working in an efficient, responsive and collaborative manner with channelizing agencies and other development partners

1.2 Mission

Promote prosperity among Scheduled Castes by improving flow of financial assistance and through skill development & other innovative initiatives.

1.3 Objectives

(i) Identification of trades & other economic activities of importance to Scheduled Castes population.

(ii) Upgrapdation of skills & processes used by persons belonging to Scheduled Castes.

(iii) Promotion of Small, Cottage & Village Industries.

(iv) Financing of pilot programmes for upliftment and economic welfare of persons belonging to Scheduled Castes.

(v) Improvement in flow of financial assistance to persons belonging to Scheduled Castes for their economic well-being.

(vi) Assistance to target group in setting up their projects by way of project preparation, training and financial assistance.

(vii) Extending loans to eligible students belonging to Scheduled Castes for pursuing full-time professional and technical courses in India and abroad.

(viii) Extending loans to eligible youth to enhance their skill & employability by pursuing vocational education & training courses in India.

1.1 विजन

अनुसूचित जाति के पात्र व्यक्तियों के सामाजिक–आर्थिक विकास के माध्यम से व्यवस्थित प्रकार से गरीबी को कम करने के लिए चैनलाइजिंग एजेंसियों और अन्य विकास भागीदारों के साथ प्रभावी, उत्तरदायी और सहयोगात्मक तरीके से प्रमुख उत्प्रेरक के रूप में कार्य करना।

1.2 लक्ष्य

वित्तीय सहायता के प्रवाह में सुधार और कौशल विकास एवं अन्य नवीन पहलों के माध्यम से अनुसूचित जातियों की समृद्धि को बढ़ावा देना।

1.3 उद्देश्य

(i) अनुसूचित जाति की आबादी के लिए ट्रेडों और अन्य महत्वपूर्ण आर्थिक क्रियाकलापों की पहचान करना।

(ii) अनुसूचित जाति के व्यक्तियों के कौशल और उनके द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली प्रक्रियाओं को उन्नत बनाना।

(iii) छोटे, कुटीर और ग्रामीण उद्योगों को बढ़ावा देना।

(iv) अनुसूचित जाति के व्यक्तियों के उत्थान और आर्थिक कल्याण के लिए विशेष कार्यक्रमों को वित्त पोषित करना।

(v) अनुसूचित जाति के व्यक्तियों के आर्थिक कल्याण के लिए उनके वित्तीय सहायता के प्रवाह में सुधार करना।

(vi) लक्ष्य समूह को अपनी परियोजना स्थापित करने के लिए परियोजना तैयार करने, प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता के लिए सहयोग प्रदान करना।

(vii) भारत और विदेश में पूर्णकालिक व्यावसायिक/तकनीकी पाठ्यक्रमों में शिक्षा प्राप्त करने के लिए अनुसूचित जाति के पात्र छात्रों को ऋण प्रदान करना।

(viii) पात्र युवाओं को भारत में वोकेशनल (व्यावसायिक) शिक्षा और प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में अध्ययन करने के बाद कौशल और नियोजनीयता में वृद्धि करने के लिए ऋण प्रदान करना।

वक्रतुण्ड महाकाय, सूर्यकोटि समप्रभ।
निर्विघनम कुरू मे देव, सर्वकार्येषु सर्वदा।

उन्नति

अप्रैल–जून (त्रैमासिक), 2025
वर्ष 03 अंक 01

मुख्य संरक्षक
श्री प्रभात त्यागी
अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक

संरक्षक
श्री सी. रमेश राव, मुख्य महाप्रबंधक

मार्गदर्शक
श्री डेविड रांगते, महाप्रबंधक

मुख्य संपादक
श्रीमती अर्चना मेहरा, मुख्य प्रबंधक

विभागीय/संपादन सहयोग
श्री रतिकांत जेना, महाप्रबंधक
श्रीमती अन्नु भोगल, महाप्रबंधक
श्री सपन बरूआ, महाप्रबंधक

संपादक मंडल
श्री सुरेंद्र कुमार, उप प्रबंधक,
श्री महेश चंद, सहायक प्रबंधक
श्री पुखराज मीना, कार्यपालक

पत्राचार का पता
14वीं मंजिल, स्कोप मीनार, कोर 1 व 2,
उत्तरी टावर, लक्ष्मी नगर जिला केंद्र,
लक्ष्मी नगर, दिल्ली –110 092
फोन नः 011–22054392/94/96
फैक्स : 011–22054349/95
टोल फ्री नंबर : 1800110396
ई–मेल : nsfdc.hindideptt@gmail.com
वेबसाईट : www.nsfdc.nic.in

विषय सूची

क्रम	रचना/आलेख	रचनाकार	पृष्ठ
1.	भारत का संविधान की उद्देशिका		
2.	एनएसएफडीसी : मिशन, विजन और उद्देश्य		
3.	अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक का संदेश	श्री प्रभात त्यागी, अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक	5
4.	संरक्षक का उद्बोधन	श्री सी. रमेश राव, मुख्य महाप्रबंधक	6
5.	मार्गदर्शक की कलम से	श्री डेविड रांगते महाप्रबंधक	7
6.	संपादकीय	श्रीमती अर्चना मेहरा, मुख्य प्रबंधक	8
7.	मानव संसाधन विभाग की गतिविधियाँ	श्री डेविड रांगते, महाप्रबंधक	9
8.	सफलता की आगाज	श्री सपन बरुआ, महाप्रबंधक	12
9.	राजभाषा की गतिविधियाँ	श्री सुरेंद्र कुमार, उप प्रबंधक	13
10.	स्तंभ – प्रशासनिक शब्दावली	श्री महेश चन्द, सहायक प्रबंधक	17
11.	स्तंभ – शाब्दिक अर्थ, अंतर और प्रयोग	श्रीमती अर्चना मेहरा, मुख्य प्रबंधक	18
12.	योग : मेरे जीवन का संतुलन	श्री अमित भाटिया, उप महाप्रबंधक	20
13.	प्रशासन विभाग की गतिविधियाँ	श्री हरीभजन, प्रबंधक	22
14.	निगमित सामाजिक दायित्व : सफलता की कहानी	टी सतीश, उप महाप्रबंधक	23
15.	विसवास योजना : वंचितों के जीवन में आत्मविश्वास की एक किरण	श्री चंद्रप्रकाश, सलाहकार	24
16.	साप्ताहिक योग अभ्यास	श्री गर्वित नागपाल, मुख्य प्रबंधक	26
17.	स्तंभ – पुस्तकालय कोना	श्रीमती अर्चना मेहरा, मुख्य प्रबंधक और श्रीमती ज्योति रानी, कनिष्ठ सहायक	31
18.	सबक	श्रीमती पूनम सुभाष, पूर्व मुख्य राजभाषा अधीक्षक, एचपीसीएल	36
19.	भारत के लाल शुभांशु शुक्ला की उड़ानः अंतरिक्ष में रचा इतिहास	श्री सतीश कुमार, वरिष्ठ सहायक	38
20.	डॉ० आम्बेडकर : जन्म तथा प्रारंभिक जीवन	श्री रजनीश बनकर, उप महाप्रबंधक	41
21.	पर्यावरण दिवस	श्री प्रशांत कुमार, वरिष्ठ सहायक	42
22.	वरिष्ठों का स्वास्थ्य और योग	श्रीमती मंजू देवी	44
23.	गजल	श्री पुखराज मीना, कार्यपालक	45
24.	जन्म दिन की बधाई		46

अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक का संदेश

'संवेदनाओं और संकल्पों का सृजन–पथ'

मुझे कार्यालय की गृह पत्रिका 'उन्नति' का यह अंक आपके समक्ष रखते हुए हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। राजभाषा हिंदी विविध संस्कृति से भरे भारत देश को एक सूत्र में बाँधने की क्षमता रखती है। यह निगम के लाभार्थियों तक उनके सशक्तिकरण की नींव और सशक्त हुए लाभार्थियों की कहानियों के प्रेरणा पुंज को साझा करने की कड़ी है।

यह पत्रिका प्रमुखतः बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर के विचारों, सोच और योगदान को जानने और समझने की आवश्यकता पर जोर देती है। बाबा साहेब ने महिलाओं के सशक्तिकरण, भारतीय समाज को समानता, न्याय और समरसता की दिशा में आगे बढ़ाने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित किया था।

पत्रिका भारत की प्राचीनतम और अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर योग की उपयोगिता और स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए जोर देती है। आज के दौर में जब जीवन तनावपूर्ण हो चला है और हमारे दैनिक क्रियाकलापों में असंतुलन बढ़ रहा है, ऐसे में बुजुर्ग, युवा या बच्चे सभी के लिए योग एक नई ऊर्जा और आशा लेकर आता है। योग से स्वास्थ्य, स्फूर्ति और आत्मिक संतुलन प्राप्त कर सकते हैं। अपने कार्यस्थल पर बेहतर एकाग्रता और तनावमुक्त जीवन जी सकते हैं। आत्मानुशासन और लक्ष्य के प्रति सजगता विकसित कर सकते हैं। यह अंक सभी पाठकों को योग के लाभों से अवगत कराएगा और उन्हें इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित करेगा।

पत्रिका पर्यावरण, स्वच्छता, प्रदूषण नियंत्रण और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण में पृथ्वी की सुरक्षा में सक्रिय रूप से काम करने के लिए प्रेरित करती है।

मैं, इस प्रयास के लिए सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, योगदानकर्ताओं और संपादकीय टीम को हार्दिक बधाई देता हूं।

(प्रभात त्यागी)

दिल्ली

संरक्षक की कलम से

यह अत्यंत हर्ष की बात है कि निगम की त्रैमासिक गृह पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है। यह पत्रिका विविधता से भरी है। भारत की सभी भाषाओं में हिंदी ही एक ऐसी भाषा है जो हिमालय से कन्याकुमारी तक और में संप्रेषण और अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है।

यह देश–दुनिया, समाज के दृष्टिकोण और उसकी समरसता के साथ योग, स्वास्थ्य, पर्यावरण, हिंदी साहित्य, कार्मिकों की रचना, इन सभी पहलुओं को समृद्ध करती है। यह केवल व्यायाम या आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि एक जीवन–दृष्टि है, जो हमें संतुलन, संयम और जागरूकता का मार्ग दिखाती है।

इस अंक के माध्यम से योग के प्रभावी प्रयोगों को साझा कर रहे हैं। यह अंक पर्यावरण, स्वास्थ्य एवं सक्रिय जीवन शैली का संदेश लेकर आया है, यह दैनिक तनाव से मुक्ति और कार्य में दक्षता की प्रेरणा देता है।

मैं गृह पत्रिका 'उन्नति' के इस अंक के प्रकाशन के लिए संपादक मंडल को बधाई देता हूं और आशा करता हूं कि यह प्रयास सुधि पाठकों को योग, स्वास्थ्य, पर्यावरण और हिंदी साहित्य के साथ जुड़ने, उसे समझने और अपनाने के लिए प्रेरित करेगा।

सादर,

(सी. रमेश राव)
मुख्य महाप्रबंधक

मार्गदर्शक का संदेश

योग: जीवन की सहज साधना

प्रिय पाठकों,

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि आत्मानुशासन, संतुलन और आंतरिक चेतना का मार्ग है। यह भारत की वह धरोहर है, जो हमें बताती है कि स्वास्थ्य केवल शरीर तक सीमित नहीं होता, बल्कि मन, भावना और आत्मा – सभी का समन्वय ही सच्चा स्वास्थ्य है।

यह अंक विशेष रूप से आज के जीवन की नितांत आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। जहां योग के माध्यम से सहजता से शारीरिक लचीलापन, मानसिक स्थिरता और सकारात्मक ऊर्जा पा सकते हैं, वहीं अपनी दिनचर्या में योग को शामिल कर तनाव, थकान और चिड़चिड़ाहट को दूर कर सकते हैं।

यह प्रसन्नता की बात है कि आज समाज योग के प्रति जागरूक हो रहा है। किंतु इसे केवल एक दिवस या अभियान तक सीमित न रखें – योग को **जीवनशैली** का हिस्सा बनाना ही उसका सच्चा उद्देश्य है।

मैं इस अंक की परिकल्पना, योजना और प्रस्तुति के लिए संपादकीय टीम को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं और आशा करता हूं कि यह अंक सभी पाठकों के लिए उपयोगी, प्रेरक और मार्गदर्शक सिद्ध होगा।

योग करें, निरोग रहें और भीतर की शांति को पहचानें।

सादर,

(डेविड रांगते)
महाप्रबंधक

संपादकीय

संवेदना, सृजन और सततता का संगम

प्रिय पाठकों,

हमारे जीवन की विविध परतों को शब्दों में पिरोने का प्रयास ही पत्रिका है और यही प्रयास है गृह पत्रिका उन्नति जो न केवल हमारे कार्यालय की गतिविधियों का प्रतिबिंब है, बल्कि हमारे भीतर की संवेदनाओं, सरोकारों और सृजनशीलता की अभिव्यक्ति भी है। यह गृह पत्रिका न केवल एक प्रकाशन है, बल्कि यह नेशनल शेड्यूल्ड कास्ट्स फा. इनेंस एंड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन (एनएसएफडीसी) के परिवार के रचनात्मक मन, उसकी अनुभूतियों और उसकी प्रतिबद्ध ताओं की सामूहिक अभिव्यक्ति भी है। इस अंक में, हमने ऐसे विषयों को स्थान दिया है जो न केवल विचारों को स्पर्श करते हैं, बल्कि सामाजिक चेतना और व्यक्तिगत विकास की दिशा में भी प्रेरित करते हैं।

उन्नति के इस अंक में आप पाएंगे योग से जुड़ी प्रेरणादायक जानकारी – जो तन, मन और जीवन के संतुलन की ओर ले जाती है। यह अंक केवल योग की जानकारी देने का माध्यम नहीं, बल्कि उसे जीवन में उतारने की प्रेरणा है। वरिष्ठ नागरिक, जिनके लिए स्वास्थ्य और आत्मबल महत्वपूर्ण है, योग के माध्यम से अपने जीवन में नई ऊर्जा और संतुलन ला सकते हैं। वहीं कर्मचारी वर्ग, जो निरंतर मानसिक दबाव, बैठने की दिनचर्या और अनियमित जीवनशैली से जूझ रहा है, योग को अपनाकर न केवल कार्यक्षमता बढ़ा सकता है बल्कि अपने भीतर के संतुलन को भी पुनः प्राप्त कर सकता है।

साथ ही वैश्विक सरोकार का 'पर्यावरण दिवस' लेख हमें प्रकृति से हमारे रिश्ते की याद दिलाते हैं। यह लेख प्रकृति के साथ सह–अस्तित्व की भावना को जागृत करता है – यह भावना एनएसएफडीसी की समावेशी दृष्टि से मेल खाती है, जहाँ सतत विकास हमारा मूल ध्येय है।

मन्नू भंडारी जैसी प्रगतिशील लेखिका की रचनात्मक विरासत, जो महिला सशक्तिकरण और सामाजिक यथार्थ के प्रति हमारी समझ को और अधिक गहन बनाता है। यह पत्रिका साहित्यि के क्षेत्र में मन्नू भंडारी की कालजयी रचनाओं को पढ़ने के लिए आतुर कर रहा है। 'सबक' कहानी एक नारी की सजगता और आज के युग में मुहं तोड़ जवाब की है और 'गजल' के माध्यम से रचनात्मक आनंद भी। एनएसएफडीसी में राजभाषा हिंदी से जुड़े प्रयासों की झलक और कार्यालय में हुई गतिविधियों की जीवंत प्रस्तुति भी इस अंक को खास बनाती है।

आशा है कि यह अंक आपके मन को छुएगा, सोच को प्रेरित करेगा और संवाद को दिशा देगा। आपके विचारों, सुझावों और सहभागिता का सदैव स्वागत है। आइए, मिलकर इस रचनात्मक यात्रा को आगे बढ़ाएं।

अर्चना मेहरा
मुख्य प्रबंधक (राजभाषा)

मानव संसाधन की गतिविधियां

श्री डेविड रांगते,
महाप्रबंधक

संगठन की कमान संभालते हुए – अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक का कार्यग्रहण

श्री प्रभात त्यागी, आईएफएस (एजीएमयूटीः 1995) ने दिनांक 2 मई, 2025 को एनएसएफडीसी में पूर्णकालिक अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक (अप्रनि) का कार्यभार संभाला। इसी के साथ निगम ने विकास की ओर एक नया कदम बढ़ाया।

श्री प्रभात त्यागी, आईएफएस का स्वागत करते हुए पूर्व अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक, एनएसएफडीसी श्री राजन सहगल ।

स्मृतियों की सौगात, सेवा को सलाम

डॉ. के.सी. महतो, महाप्रबंधक दिनांक 30.06.2025 को अधिवर्षिता की आयु प्राप्त करने पर, निगम की सेवाओं से सेवानिवृत्त हो गए। आपने दिनांक 30.11.1994 को एनएसएफडीसी में सहायक प्रबंधक के पद से अपना सफर आरंभ किया था। अपने सेवा काल के दौरान, आपने संपर्क केंद्रों, मानव संसाधन, परियोजना और प्रशासन आदि विभिन्न विभागों में अपना योगदान दिया। डॉ. के.सी. महतो के सम्मान में एनएसएफडीसी, दिल्ली में एक सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें उनके परिवार के सदस्य और एनएसएफडीसी के अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित थे। विदाई सिर्फ एक औपचारिकता नहीं है, यह डॉ. महतो के योगदान का सम्मान है। एनएसएफडीसी उनके सुखद सेवानिवृत्त जीवन, अच्छे स्वास्थ्य, प्रसन्नता और भविष्य में सफलता की कामना करता है।

डॉ. के.सी. महतो को उनके 31 वर्षों की सेवा के लिए हार्दिक सम्मान और शुभकामनाएँ

प्रशिक्षणः एनएसएफडीसी के दो अधिकारी, श्री सी. रमेश राव, मुख्य महाप्रबंधक और श्री सपन बरुआ, महाप्रबंधक, ने लोक उद्यम विभाग, वित्त मंत्रालय द्वारा भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम), जम्मू के सहयोग से 18–20 जून, 2025 के दौरान जम्मू में आयोजित 'नेतृत्व के लिए सृजनात्मक एआई मूलभूत सिद्धांत' विषय पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया।

इस कार्यक्रम में एआई–संचालित निर्णय लेने, एआई नैतिकता, शासन, नेतृत्व रणनीतियों और सृजनात्मक एआई के माध्यम से नवाचार पर सत्र शामिल थे।

कार्यस्थल पर योग – अवकाश

कार्यस्थल पर योग आजकल तेजी से बढ़ रहा है। कर्मचारी और नियोक्ताओं दोनों के लिए लाभदायक है। प्रायः यह अनुभव किया जाता है कि कार्यस्थल पर लंबे समय तक एक ही स्थान पर बैठने, लगातार बैठकें और कार्य की अधिकता होती है। इस निरंतरता के कारण कार्य के प्रति तनाव बढ़ता है और कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। फलस्वरूप कार्य की गति और उत्पादकता पर असर पड़ता है। कार्यस्थल पर तनाव को संतुलित करना अपेक्षित है।

'योग ब्रेक', जिसे 'वाई–ब्रेक' भी कहा जाता है, भारत सरकार द्वारा अपने कर्मचारियों के लिए शुरू की गई एक पहल है, जिसका उद्देश्य कर्मचारियों को उनके कार्यदिवस के दौरान तनावमुक्त, तरोताजा और पुनः केंद्रित होने में मदद करने के लिए डिजाइन किया गया है। वाई–ब्रेक में सरल और प्रभावी योगाभ्यास जैसे ताड़ासन – उर्ध्व हस्तोत्तानासन, स्कंध चक्र – उत्तान मंडूकासन – कटि चक्रासन, अर्द्ध चक्रासन – प्रसारित पादोत्तानासन, नाड़ीशोधन प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायम एवं ध्यान शामिल हैं। यह व्यस्त दिनचर्या के बावजूद भी तनावमुक्त, तरोताजा और पुनः एकाग्र होने, कार्य स्थल पर प्रतिरक्षा बढ़ाने ओर लंबी अवधि तक योग अभ्यास से समग्र मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए डिजाइन किया गया है। इन आसनों को कर्मचारी अपनी सीट पर बैठकर कर सकते हैं।

आसन – योग आसन, जिन्हें आसन भी कहा जाता है, शक्ति और लचीलेपन को बढ़ाने के लिए डिजाइन की गई गतिविधियों की एक श्रृंखला है। आसनों में पूरी तरह से आराम से जमीन पर लेटने से लेकर कठिन आसन तक शामिल हैं जो आपकी शारीरिक सीमाओं को बढ़ा सकते हैं।

नियमित रूप से योग ब्रेक के लाभः

श्वास – अपने श्वास को नियंत्रित करना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है। योग में, श्वास आपकी प्राण ऊर्जा का प्रतीक है। योग सिखाता है कि अपने श्वास को नियंत्रित करने से आप अपने शरीर को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने मन को शांत कर सकते हैं।

ध्यान – विभिन्न ध्यान तकनीकों का प्रयोग किया जाएगा, जिनमें निर्देशित ध्यान और माइंडफुलनेस ध्यान शामिल हैं। सभी तकनीकें तनाव मुक्ति, दृष्टि निर्माण और सशक्तिकरण पर केंद्रित होंगी।

- **तनाव कम करना:**

  योग ब्रेक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है और अधिक ऊर्जा मिलती है जिससे कर्मचारी बेहतर महसूस करते हैं।

- **उत्पादकता में वृद्धि:**

  तनाव कम होने से, कर्मचारी अधिक केंद्रित और ऊर्जावान महसूस करते हैं, जिससे उनकी उत्पादकता में वृद्धि होती है। बेहतर निर्णय लेने की क्षमता, बेहतर एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता मिलती है। एक स्वस्थ जीवन शैली कार्मिकों की अनुपस्थिति दर कम होती है। स्वास्थ्य देखभाल लागत पर बचत होती है ।

- **शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार:**

  योग ब्रेक शरीर को सक्रिय रखने और मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है। पीठ के खिंचाव, गर्दन दर्द, सर्वाइकल, रक्त संचार, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय गति आदि को कम करने में मदद होती है । पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं में सुधार होता है ।

- **मानसिक स्वास्थ्य में सुधार:**

  योग ब्रेक मन को शांत करने और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है। योग मानसिक कायाकल्प और मानसिक स्थिरता में सहायक है। मनोबल और सहयोग में सुधार होता है।

- **लचीलापन और शक्ति में वृद्धि:**

  नियमित योग ब्रेक से शरीर में लचीलापन और शारीरिक ताकत में सुधार होता है।

योग ब्रेक कैसे करें:	**योग ब्रेक के लिए दिशानिर्देश:**
• अपनी कुर्सी पर बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। • अपनी आँखें बंद करें और गहरी सांस लें और छोड़ें। • कुछ सरल योग आसन करें, जैसे कि गर्दन को घुमाना, कंधे को ऊपर उठाना और नीचे करना, और हाथों को ऊपर उठाना। • कुछ मिनटों के लिए ध्यान करें।	• योग ब्रेक की अवधि 5 मिनट है। • योग ब्रेक दिन में दो बार किया जा सकता है। • योग ब्रेक के दौरान ढीले और आरामदायक कपड़े पहनें। • योग ब्रेक के दौरान शांत और आरामदायक वातावरण में रहें। • योग ब्रेक के दौरान किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि से बचें।

निष्कर्ष:

योग ब्रेक एक प्रभावी तरीका है जिससे कर्मचारी काम के दौरान तनाव कम कर सकते हैं और अपनी उत्पादकता बढ़ा सकते हैं। यह एक सरल और सुविधाजनक अभ्यास है जिसे कहीं भी और कभी भी किया जा सकता है। कार्यस्थलों पर कर्मचारियों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, आयुष मंत्रालय ने इस कमी को पूरा करने के लिए यह प्रोटोकॉल शुरू किया है। यह कार्यक्रम कारखाना श्रमिकों से लेकर शैक्षणिक पेशेवरों तक, विविध क्षेत्रों के लिए है, जो इसकी सार्वभौमिक प्रयोज्यता को सिद्ध करता है। दिन में दो बार केवल पाँच मिनट के लिए वाई–ब्रेक प्रोटोकॉल का अभ्यास करने से मन और शरीर का संतुलित एकीकरण हो सकता है, जिससे अंततः उत्पादकता और कार्यस्थल पर बेहतर स्वास्थ्य में वृद्धि हो सकती है।

आयुष मंत्रालय की उक्त मान्यता सभी कार्यबल में समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। आयुष मंत्रालय, सार्वजनिक और निजी संगठनों को इस पहल को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया है, जिससे स्वस्थ, खुशहाल और अधिक उत्पादक (आऊट–पुट) कार्यस्थल सुनिश्चित होंगे। अतरू मानव संसाधन विभाग, एनएसएफडीसी की ओर से अनुरोध है कि कर्मचारी नियमित रूप से वाई–ब्रेक लें, ताकि वे अपने काम के दौरान तरोताजा और ऊर्जावान बने रहें।

अधिक जानकारी के लिए www.ayush.gov.in पर जाएं ।

सफलता की आगाज

श्री सपन बरूआ,
महाप्रबंधक

श्री रामू, ग्राम कल्ली पश्चिम, लखनऊ वर्तमान में ऑटो रिक्शा चालक हैं। पहले वे बेरोजगार थे और परिवार आर्थिक संकट से जूझ रहा था। पाँच सदस्यों के इस परिवार के लिए रोजमर्रा की जरूरतें पूरी करना भी कठिन था। उत्तर प्रदेश सहकारी ग्राम विकास बैंक, मो. हनलालगंज शाखा से संपर्क कर उन्हें एनएसएफडीसी की लघु व्यवसाय योजना की जानकारी मिली। इसके तहत रु. 3.50 लाख का ऋण लेकर उन्होंने ऑटो रिक्शा खरीदा, जिसकी तिमाही किस्त रु. 20,376/– तय हुई। अब वे हर माह रु. 9,000/– की किस्त जमा करते हैं और रु. 28,000/– से रु. 29,000/– तक की मासिक आय कमा पा रहे हैं। इससे बच्चों की पढ़ाई, घरेलू खर्च और ऋण भुगतान सुचारु रूप से हो रहा है। आज श्री रामू आत्मनिर्भर हैं और इस व्यवसाय से पूरी तरह संतुष्ट हैं। अब उनकी सामाजिक और आर्थिक स्थिति काफी उन्नत हुई है। इसके लिए वे एनएसएफडीसी का हृदय से आभार व्यक्त करते हैं।

श्री राम कुमार, पुत्र श्री मोहन निवासी रतनापुर पोस्ट निगाहँ, जिला लखनऊ उत्तर प्रदेश के निवासी है। परिवार में 4 सदस्य हैं। ये एक गरीब परिवार से हैं और आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं है। उत्तर प्रदेश सहकारी ग्राम विकास बैंक, मोहनलाल गंज शाखा से संपर्क कर उन्हें एनएसएफडीसी की लघु व्यवसाय योजना के बारे में पता चला। इस योजना के अंतर्गत उन्होंने दूध डेयरी व्यवसाय के लिए रु.3.00 लाख का ऋण लिया है। जिसकी ऋण चुकाने की अवधि 5 वर्ष और तिमाही किस्त रु. 17,500/– है।

अब वह इस व्यवसाय से प्रति माह रु. 20,000/– कमा रहे हैं। जिससे अब वह प्रत्येक माह रु. 8000/– किस्त जमा करते है और साथ ही रु. 12000/– बचत भी होती है। जिससे उनका व परिवार का पालन–पोषण सही ढंग से हो रहा है। पहले से उनकी आर्थिक स्थिति में काफी सुधार हुआ है। एनएसएफडीसी योजना से उन्हें और परिवार को एक नई रोशनी मिली है। वे इसके लिए खुश हैं।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

राजभाषा की गतिविधियाँ

श्री सुरेंद्र कुमार,
उप प्रबंधक (राभा) के सौजन्य से

1. वित्तीय वर्ष 2025–26 के लिए वार्षिक कार्यक्रम जारी किया गया और वित्तीय वर्ष 2025–26 के लिए जांच बिंदु भी जारी किया गया।

हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2025–26 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1	हिंदी में मूल पत्राचार (ई–मेल सहित)	1 क क्षेत्र से क क्षेत्र को 100% 2 क क्षेत्र से ख क्षेत्र को 100% 3 क क्षेत्र से ग क्षेत्र को 70% 4 क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र को 100% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति	1 ख क्षेत्र से क क्षेत्र को 90% 2 ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को 90% 3 ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4 ख क्षेत्र क व ख क्षेत्र को 90% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति	1 ग क्षेत्र से क क्षेत्र को 60% 2 ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को 60% 3 ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4 ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र को 60% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति
2	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3	हिंदी में टिप्पणी	80%	55%	35%
4	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	75%	65%	35%
5	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%	70%	45%
6	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	70%	60%	35%
7	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9	जनरल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुलअनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात् हिंदी ई–पुस्तक, ई–हिंदी समाचार पत्र, सीडी/डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%	50%	50%
10	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने की सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जिनमें कंप्यूटर भी शामिल है, की खरीद।	100%	100%	100%
11	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं।	100%	100%	100%
13	(i) मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधिकारियों (उ.स./निदे.(सं.स.) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत) (ii) मुख्यालयों में स्थित अनुभागों का निरीक्षण (iii) विदेश में स्थित केंद्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/ उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	30% (न्यूनतम) 30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम) 30% (न्यूनतम) वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण	30% (न्यूनतम) 30% (न्यूनतम)
14	राजभाषा संबंधी बैठके (क) हिंदी सलाहकार समिति (ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति		वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में 2 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक) वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)	
15	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हो।	45%	35%	25%
		(न्यूनतम अनुभाग) सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों निगर्मा आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, "क" क्षेत्र में कुल कार्य का 45%, "ख" क्षेत्र में 30% और "ग" क्षेत्र में 20% कार्य हिंदी में किया जाए।		

2. वित्तीय वर्ष 2025–26 के लिए निगम में राजभाषा हिंदी के विकास के लिए निम्नानुसार हिंदी प्रोत्साहन योजनाओं को लागू किया गयाः–
   - मूल हिंदी टिप्पण/आलेखन प्रोत्साहन योजना,
   - हिंदी टाइपलेखन के लिए प्रोत्साहन भत्ता योजना
   - सबसे अधिक हिंदी में कार्य करने वाले विभाग को 'राजभाषा चलशील्ड' योजना,
   - समवर्ती मूल्यांकन (Concurrent Evaluation) पुरस्कार योजना
   - श्री शंकरदयाल सिंह राजभाषा सम्मान योजना
3. विभिन्न विभागों/डेस्कों से प्राप्त हिंदी के प्रगामी प्रयोग की जनवरी–मार्च, 2025 की तिमाही रिपोर्ट की राजभाषा नीति और वार्षिक कार्यक्रम 2024–25 के आधार पर समीक्षा की गई।
4. उप प्रबंधक (राभा) ने दिनांक 14.05.2025 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), दिल्ली द्वारा आयोजित 'हिंदी पत्राचार का बदलता स्वरूप और राजभाषा हिंदी के समक्ष चुनौतियों के विषय पर एक पूर्ण दिवसीय कार्यशाला' विषय पर हिंदी कार्यशाला में भाग लिया।
5. दिनांक 28.05.2025 को सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा एनएसएफडीसी में 01.10.2024 से 31.03.2025 तक की छमाही अवधि का हिंदी के प्रगामी प्रयोग का राजभाषायी निरीक्षण सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। निरीक्षण टीम निगम में हिंदी के कार्य से प्रसन्न और संतुष्ट हुई।
6. जनवरी से मार्च, 2025 की तिमाही अवधि की निगम की गृह पत्रिका – 'उन्नति' का विमोचन दिनांक 27 जून, 2025 को आयोजित राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में श्री प्रभात त्यागी, अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक, एनएसएफडीसी के कर कमलों से हुआ। इस अवसर विभिन्न विभागों के कार्मिक उपस्थित थे ।
7. एनएसएफडीसी में दिनांक 25.06.2025 को राजभाषा नीति, नियम एवं उनका कार्यान्वयन तथा संसदीय राजभाषा समिति की प्रश्नावली के संबंध में एक पूर्ण दिवसीय कार्यशाला की गई।

(हिंदी कार्याशाला)

(राजभाषायी निरीक्षण)

(अप्रैल से जून तिमाही बैठक)

(गृह पत्रिका का विमोचन)

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा (3) 3 के अंतर्गत अनिवार्य रूप से द्विभाषी जारी किए जाने वाले कागज़ात		
1	सामान्य आदेश	General Orders
2	संकल्प	Resolution
3	परिपत्र	Circulars
4	नियम	Rules
5	प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन	Administrative or other reports
6	प्रेस विज्ञप्तियां	Press Release / Communiques
7	संविदाएं	Contracts
8	करार	Agreements
9	अनुज्ञप्तियाँ	Licenses
10	निविदा प्रारूप	Tender Forms
11	अनुज्ञा पत्र	Permits
12	निविदा सूचनाएँ	Tender Notices
13	अधिसूचनाएं	Notifications
14	संसद के समक्ष रखे जाने वाले प्रतिवेदन तथा दस्तावेज	Reports and documents to be laid before the Parliament

जन जन की भाषा हिन्दी, देश का गौरव गान है।
हिन्द देश, हिन्दुस्तान हमारा, हिन्दी हमारी पहचान है।
भारत माँ के माथे की बिंदी, हिन्दी हमारी आन है।
सभी भाषाओं की बहन है हिन्दी, हिन्द वतन की शान है।
हिन्दी से है रोशन कविता, लेखक का अभिमान है।
हिन्दी हमारी मातृभाषा, हिन्दी हमारी जुबान है।
हिन्दी देश की राष्ट्रभाषा, हम सबका स्वाभिमान है।

- त्रिभुवन शर्मा

प्रशासनिक वाक्यांश

क्र.सं.	English Sentence	हिंदी वाक्यांश
1	In supersession of the guidelines issued a new set of guidelines has been finalized with the approval of the competent authority.	जारी दिशानिर्देशों के स्थान पर सक्षम प्राधिकारी के अनुमोदन से दिशानिर्देशों के एक नए सेट को अंतिम रूप दिया गया है।
2	Everyone has endeavoured to steer the NSFDC in the right direction with their capabilities.	सभी ने एनएसएफडीसी को अपनी क्षमताओं से सही दिशा में ले जाने का प्रयास किया है।
3	Utilization Certificate should also be furnished with the report	उपयोगिता–प्रमाण पत्र को रिपोर्ट के साथ भी प्रस्तुत किया जाना चाहिए।
4	The report should clearly specify the state of work in the IT Cell.	रिपोर्ट में आईटी सेल में कार्य की स्थिति स्पष्ट रूप से बताई जानी चाहिए।
5	I have been directed to inform you.	मुझे निदेश हुआ है कि मैं आपको सूचित करूँ।
6	Fully agree with the office note.	कार्यालय की टिप्पणी से मैं पूर्णतया सहमत हूँ।
7	For such action as may be necessary.	यथा आवश्यक कार्रवाई के लिए।
8	Early action in the matter is requested	अनुरोध है कि इस मामले में शीघ्र कार्रवाई करें।
9	Copy of the letter referred to above is sent herewith	उपर्युक्त पत्र की प्रतिलिपि इसके साथ भेजी जा रही है।
10	Case is resubmitted as directed on pre-page.	पूर्व पृष्ठ पर निदेशानुसार मामला पुनरू प्रस्तुत है।
11	As already pointed out	जैसा कि पहले बताया जा चुका है।
12	Approved draft typed and put up for signatures please.	अनुमोदित मसौदा टाइप करके हस्ताक्षर के लिए प्रस्तुत।
13	Official Language Implementation Committee Meeting in NSFDC will be headed by the Chairman-cum-Managing Director.	एनएसएफडीसी में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक की अध्यक्षता, अध्यक्ष–सह–प्रबंध निदेशक करेंगे।
14	Rules for strict implementation of the Official Language should be framed.	राजभाषा के सख्त कार्यान्वयन के लिए नियम तैयार किए जाने चाहिए।
15	Annual meeting will be held in June.	वार्षिक बैठक जून माह में अयोजित की जाएगी।
16	Advance can be granted.	अग्रिम दिया जा सकता है।
17	Please refer our telephonic discussion and arrange to send us the latest status in the format attached.	कृपया फोन पर हुई चर्चा का संदर्भ लें तथा संलग्न फॉर्मेट में नवीनतम स्थिति हमें भेजने की व्यवस्था करें।
18	Adequate safety measures should be taken while doing online transactions.	ऑनलाइन लेन–देन करते समय पर्याप्त सावधानी बरतनी चाहिए।
19	Interest has been accrued on loan.	ऋण पर ब्याज उपचयित हो गया है।
20	As required under the rules	जैसा कि नियमों के अधीन अपेक्षित हो।

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।

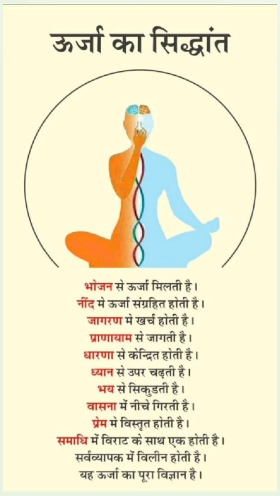
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा।।

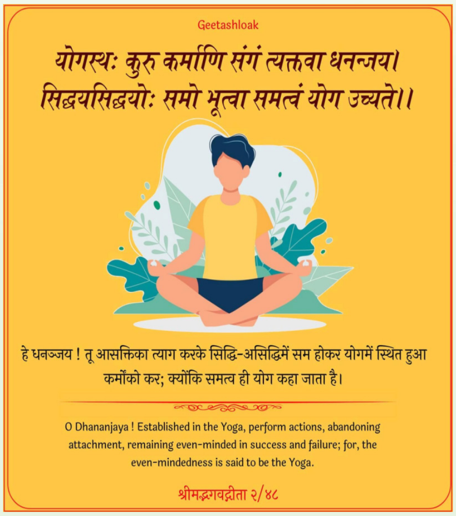
भावार्थ :– व्यायाम से शरीर बढ़ता है। शरीर की कान्ति वा सुन्दरता बढ़ती है। शरीर के सब अंग सुडौल होते हैं। पाचनशक्ति बढ़ती है। आलस्य दूर भागता है । शरीर दृढ़ और हल्का होकर स्फूर्ति आती है। तीनो दोषों की (मृजा) शुद्धि होती है।

प्रशासनिक शब्दावली

सौजन्य – श्री महेश चन्द,
सहायक प्रबंधक

क्र.सं.	अंग्रेजी शब्द	हिंदी पर्याय
1	able	योग्य
2	abnormal (adj)	अनुचित, असामान्य, असाधारण, अस्वाभाविक, अपसामान्य
3	abnormal demand	अनुचित मांग, असामान्य मांग, अस्वाभाविक मांग
4	abnormal increase	असामान्य वृद्धि, अपसामान्य वृद्धि
5	abnormal method	असामान्य पद्धति
6	abnormal price	असामान्य मूल्य
7	abnormal profit	असामान्य लाभ, अस्वाभाविक लाभ
8	abolish	समाप्त करना, उन्मूलन करना
9	abolition	उन्मूलन, समाप्ति, उत्सादन (विधि)
10	above	के ऊपर, के परे, से अच्छा, से अधिक, विशेष रूप से उपर्युक्त
11	above average	औसत से अधिक
13	abridge	कम करना (जैसे शक्ति), संक्षिप्त करना (जैसे रिपोर्ट)
14	abridged report	संक्षिप्त रिपोर्ट
15	abridgement	संक्षेप, संक्षेपण, कमी
16	abrogate	1. निरस्त करना, रद्द करना, 2. निराकरण करना (विधि)
17	absence	अनुपस्थिति, गैरहाजिरी, अभाव
18	absent	अनुपस्थित, अनुपस्थित रहना
19	absorb	शामिल करना
20	abstract	सार





स्तंभः

शाब्दिक अर्थ, अंतर और प्रयोग

(यह एक क्रमिक आलेख है....)

अर्चना मेहरा,
मुख्य प्रबंधक

भूमिका

हिंदी भाषा की समृद्धि और अभिव्यक्ति की गहराई का एक बड़ा आधार उपसर्ग और प्रत्यय हैं। ये दोनों तत्व मूल शब्दों के साथ जुड़कर न केवल शब्दों के रूप को बदलते हैं, बल्कि उनके अर्थ, भाव, और प्रयोग में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन ला देते हैं। अनेक ऐसे शब्द हैं जिनमें उपसर्ग या प्रत्यय के प्रयोग से अर्थ एकदम उल्टा हो जाता है या एक सामान्य शब्द एक विशेष भाव से भर जाता है।

उपसर्ग और प्रत्ययः शब्दों के अर्थ में सूक्ष्म से व्यापक परिवर्तनः

उपसर्ग शब्द के वे अंश होते हैं जो किसी मूल शब्द के पूर्व (आगे) जुड़कर उसका अर्थ बदल देते हैं। विलोम अर्थ भी बना सकते हैं। ये उपसर्ग शब्द संस्कृत, हिंदी, उर्दु आदि भाषाओं से आए हो सकते हैं।

प्रत्यय वे शब्दांश होते हैं जो किसी मूल शब्द के अंत में जुड़कर उसका रूप या श्रेणी बदल देते हैं। प्रत्यय शब्द को संज्ञा, विशेषण, क्रिया, आदि में परिवर्तित कर सकते हैं। ये शब्द का व्याकरणिक वर्ग बदलते हैं। ये वह है जो भाव, गुण, लिंग आदि बताते हैं ।

हिंदी भाषा में उपसर्ग और प्रत्यय न केवल शब्दों को नया रूप देते हैं, बल्कि उन्हें नई सोच, नया संदर्भ और नई पहचान भी प्रदान करते हैं। ये भाषा के शिल्पकार हैं – जो एक ही मूल शब्द से अनेक अर्थों और भावों की रचना करते हैं।

इनका अभ्यास न केवल शब्द ज्ञान बढ़ाता है, बल्कि भाषा के प्रति बोध, समझ और संवेदना भी गहराता है। एक कुशल वक्ता या लेखक के लिए इनका प्रयोग अत्यंत आवश्यक और उपयोगी है। भाषा की बारीकियों को समझने की आवश्यकता है। किसी भी भाषा (विशेषकर हिंदी) में उपसर्ग (prefix) और प्रत्यय (suffix) जुड़ने से शब्द के शाब्दिक अर्थ और प्रयोग में बड़ा अंतर आ जाता है।

अनेक शब्द ऐसे होते हैं जो सुनने में एक जैसे प्रतीत होते हैं यानि उनमें ध्वनि–साम्य (rhyming) होता है। उनकी ध्वनि, लय, और बुनावट लगभग समान होती है। परंतु जब इन शब्दों में भिन्न–भिन्न उपसर्ग या प्रत्यय जुड़ते हैं, तो उनका अर्थ एकदम बदल जाता है। यही भाषा की सुंदरता और गहराई है, जहाँ शब्द केवल ध्वनि नहीं, बल्कि भाव, संकेत और सन्दर्भ भी हैं। भाषा में ध्वनि की लय कई बार हमें शब्दों को समान समझने का भ्रम देती है, परंतु उनके साथ जुड़े उपसर्ग और प्रत्यय हमें यह बताते हैं कि प्रकृति में थोड़ा सा अंतर भी अर्थ की दिशा को बदल सकता है। यह समझना होगा कि कैसे एक ही ध्वनि से मिलते–जुलते शब्द अलग–अलग भाव उत्पन्न करते हैं । यह न केवल हमारे शब्द–ज्ञान बढ़ाता है, बल्कि भाषा की सूक्ष्मता और शक्ति को समझने में भी मदद करता है। यह आलेख इन्हीं शब्द–विन्यास की विविधता को प्रस्तुत करने का प्रयास है। इस अंक में दो शब्द यथा 'अंत' और 'अंश' के शाब्दिक अर्थ और अंतर को समझते हैं।

सभी शब्दों में 'अंत' की ध्वनि समान है, जिससे लय बन रहा है। लेकिन प्रत्यय (जैसे –त, –अंत) और उपसर्ग (प्र–, भ्र–, शम्) से अर्थ पूरी तरह बदल जाता है। कुछ शब्दों में 'अंत' एक अर्थबोधक अंग है (जैसे अंत, सप्ताहांत), जबकि कुछ में यह केवल ध्वनि का हिस्सा है (जैसे शांत, भ्रांत)। शांत – प्रशांत – भ्रांत जैसे शब्दों में मनोदशा, भाव, या मनःस्थिति का सूक्ष्म अंतर स्पष्ट होता है। 'अंतः' जैसे एक ही लय वाले शब्द जब भिन्न उपसर्ग और प्रत्ययों के साथ जोड़े जाते हैं, तो भाषा में लयात्मक सौंदर्य और भावनात्मक विविधता दोनों उत्पन्न होती हैं। यही हिंदी की गहराई है – एक जैसी ध्वनि, अनेक भाव।

'अंश' एक मूल शब्द है, और जब इसे विविध उपसर्गों के साथ जोड़ा जाता है, तो यह भाषा में सटीकता, गणनात्मकता और सारगर्भिता को दर्शाता है। यह शब्दावली खासकर गणित, विज्ञान, लेखन और सामाजिक अध्ययन में उपयोगी है। ये शब्द ध्वनि और संरचना में समान, परंतु अर्थ और प्रयोग में विविध हैं। इनसे स्पष्ट होता है कि हिंदी में उपसर्गों के जुड़ने से शब्दों के अर्थ और भाव कितने बदल सकते हैं।

शब्द	अंग्रेजी अर्थ	रचना	उपसर्ग / प्रत्यय	अर्थ	भाव / प्रयोग	वाक्य प्रयोग
अंत	end, abolition	मूल शब्द	–	समाप्ति, समाप्त होना	सीमा या समाप्ति को दर्शाता है	इंसान की महत्त्वाकांक्षाओं का अंत नहीं
अनंत	infinity, endless, unending	अन् (निषेधार्थक उपसर्ग). अंत (मूल शब्द)	अन– = नहीं / अभाव / निषेध	जिसका अंत नहीं हो असीम, असंख्य, अपरिमित, अंतहीन, गहराई या अमरता का बोध, अनगिनत,	सीमा, समाप्ति	'ईश्वर अनंत है।'
प्रांत	Province	प्र+अंत	उपसर्ग – 'प्र'	राज्य या क्षेत्र	किसी भूभाग या सीमा का नाम	यह प्रांत घने जंगलों वाला और विरल आबादी वाला है।
शांत	Quiet, clam	शम् (धातु)+त	प्रत्यय – 'त'	जो चुप हो, स्थिर हो	मनोदशा या स्थिति	वह शांत स्वभाव की है ।
प्रशांत	Peaceful, still, tranquil	प्र+शांत	उपसर्ग – 'प्र' . शांत	बहुत अधिक शांत	और अधिक गहराई से शांत	प्रशांत महासागर की लहरें सूरज की रोशनी में सुनहरी दिख रही थीं।
सप्ताह. ंत	Weekend	सप्ताह+अंत	प्रत्यय – 'अंत'	सप्ताह का अंतिम भाग (शनिवार–रविवार)	समयबोधक संज्ञा	मैं सप्ताहांत में अपने घर के काम पूरे करूंगा।
भ्रांत	Mistaken, confused, led astray	भ्रम् (धातु)+त	प्रत्यय – 'त'	भ्रमित, भटका हुआ	नकारात्मक, मानसिक स्थितिमानसिक स्थिति	यह एक भ्रांत धारणा है।
संभ्रांत	Respected,	सं+भ्रम् (धातु) + क्त	उपसर्ग – सं. प्रत्यय – 'त'	श्रेष्ठ कुल में उत्पन्न, प्रतिष्ठित, आदरणीय व्यक्ति, कुलीन,	सकारात्मक, सामाजिक स्थिति	वे एक संभ्रांत परिवार से आते हैं।
वृतांत	Description, narrative	वृत्त (घटना) . अंत	प्रत्यय – 'अंत'	घटना का विवरण, कथा	लेखन, समाचार, विवरण	
अंश	Share, part	मूल शब्द	–	भाग, हिस्सा	किसी वस्तु का हिस्सा या प्रतिशत	उन्होंने अपनी संपत्ति का एक अंश दान कर दिया।
सारांश	Summary	सार. अंश	'सार' = मुख्य बात	संक्षिप्त रूप	किसी विषय का संक्षेपित विवरण	इस कहानी का सारांश बहुत रोचक है।
अर्धांश	Half the portion	अर्ध+अंश	'अर्ध' = आधा	आधा भाग	1/2 हिस्सा (50%)	परीक्षा में अर्धांश अंक प्राप्त किए।
शतांश	One hundredth part	शत+अंश	'शत' = सौ	सौवाँ भाग	प्रतिशत (1%)	ब्याज की दर 7 शतांश है
दशांश	One tenth part	दश+अंश	'दश' = दस	दसवाँ भाग	दसवाँ हिस्सा (10%)	दशांश रूप में उत्तर व्यक्त कीजिए।
प्रक्षेपांश	Interpolation	प्रक्षेप+अंश	'प्रक्षेप' = चतवरमबजपवद	प्रक्षिप्त हिस्सा	ज्यामिति/ भौतिकी/गणित में प्रयोग	भौतिकी में प्रक्षेपांश एक महत्त्वपूर्ण अवधारणा है।

क्रमशः आगामी अंक में

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

भावार्थः– ॐ के उच्चारण में ही तीनो शक्तियों का समावेश हैं । हे माँ भगवती जिसने सभी शक्तियों का सर्जन किया ऐसी प्राणदायिनी, दुःख हरणी, सुख करणी, समस्त रोगों का निवारण करने वाली, प्रज्ञावान माँ भगवती जो सभी देवों की देवी हैं उसकी में उपासना करती हूँ जिसने मुझे संरक्षण दिया और सभी प्रकार के ज्ञान से समृद्ध बनाया ।

योगः मेरे जीवन का संतुलन

श्री अमित भाटिया,
उप महाप्रबंधक

योग मेरे जीवन में केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि आत्म–ज्ञान, मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक उन्नति का माध्यम बन चुका है। यह केवल शरीर को स्वस्थ रखने की विधि नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने की एक कला है। पिछले दो वर्षों से मैं नियमित रूप से योग का अभ्यास कर रहा हूँ, और इस यात्रा ने न केवल मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी मुझे एक नई दिशा दी है।

शुरुआत की कहानी: मेरी योग यात्रा की शुरुआत एक सामान्य जिज्ञासा से हुई थी। उस समय मैं अक्सर थकान, तनाव और असमंजस से घिरा रहता था। एक दिन एक मित्र ने मुझे सुबह–सुबह योग क्लास में आने का निमंत्रण दिया। पहले दिन जब मैंने योग का पहला सत्र किया, तो शरीर में जकड़न और मन में अस्थिरता थी। लेकिन अभ्यास के बाद मुझे एक अनोखी शांति का अनुभव हुआ, जो पहले कभी महसूस नहीं हुई थी। यह अनुभव मेरे भीतर एक चिंगारी जगा गया, और वहीं से मेरी योग यात्रा ने रफ्तार पकड़ी।

दैनिक अभ्यास और उससे मिलने वाले लाभः अब हर सुबह मेरी दिनचर्या योग से शुरू होती है। मैं कम से कम 30 से 45 मिनट योगाभ्यास करता हूँ, जिसमें प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, भुजंगासन, ताड़ासन और शवासन जैसे प्रमुख आसनों को शामिल करता हूँ। सप्ताहांत और छुट्टियों में, मैं ध्यान (मेडिटेशन) और प्राणायाम को थोड़ा अधिक समय देता हूँ। इसके अतिरिक्त, 'Cult Fit' में योग कक्षाएं भी अटेंड करता हूँ, जिससे समूह अभ्यास का अनुभव और प्रेरणा प्राप्त होती है। इस नियमित अभ्यास से न केवल मेरी शारीरिक लचीलापन और ऊर्जा में वृद्धि हुई है, बल्कि मन में एक विशेष प्रकार की स्पष्टता और स्थिरता भी आई है। नींद की गुणवत्ता में सुधार हुआ है, पाचन तंत्र मजबूत हुआ है और रोग–प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ी है। लेकिन जो सबसे महत्वपूर्ण लाभ मुझे मिला है, वह है आत्मिक संतुलन और आत्म–स्वीकृति। स्वस्थ शरीर के लिए नीचे दिए सुझावों को ध्यान रखना सहायक होगाः–

1. सुबह पूजा–पाठ, ध्यान, मौन और योगाभ्यास करें।
2. घर पर तैयार किया भोजन करें।
3. भोजन से पहले मौसमी हरा सलाद का सेवन करें ।
4. प्रति दिन दो फल अवश्य खाएं।
5. बच्चों के साथ खेलें तथा उनको समय दें।
6. रात में चिंतन करें और अच्छी पुस्तकें पढ़ें।
7. तामसिक भोजन ना करें।
8. संध्या कालीन भोजन 8 बजे तक ग्रहण कर लें।
9. हर हाल में प्रसन्न रहें। विश्व शांति की प्रार्थना करें। भोजन को चबा–चबाकर खाएं ।
10. भोजन करते समय पानी का सेवन ना करें। आवश्यकता पड़ने पर भोजन के बीच एक–दो घूंट पानी ही पिएं। पानी का

सेवन भोजन ग्रहण करने से पहले 30 मिनट पहले या 30 मिनट बाद पी सकते हैं।

11. सुबह खाली पेट अंकुरित अनाज, रात में भीगे हुए एक अंजीर, 2 अखरोट, 4–5 बादाम और 8–10 किशमिश का सेवन करें।
12. प्रतिदिन प्रातः एक चम्मच शहद का सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, पाचन में सुधार होता है, और गले की खराश और खांसी से राहत मिलती है. शहद एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है और घाव भरने में सहायक है।

कार्यस्थल पर योग का प्रभावः योग का सकारात्मक प्रभाव मेरे कार्यस्थल पर भी स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। अब मैं तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी शांत और केंद्रित रह पाता हूँ। निर्णय लेने की क्षमता में सुधार हुआ है और प्रतिक्रियाओं के स्थान पर सोच–समझ कर उत्तर देना सीखा है। ऑफिस के सहकर्मियों के साथ संबंध अधिक मधुर और सहयोगी बन गए हैं। मैंने यह भी अनुभव किया है कि जब मन शांत और शरीर स्वस्थ होता है, तो कार्यक्षमता स्वाभाविक रूप से बढ़ जाती है। कई बार मैं लंच ब्रेक के दौरान कुछ सूक्ष्म योग मुद्राओं (Chair Yoga) और गहरी श्वास तकनीकों का अभ्यास करता हूँ, जो तुरंत ऊर्जा का संचार करती हैं और काम में नई ताजगी भर देती हैं।

अनुभव साझा करना और प्रेरणा देनाः योग ने मुझे सिखाया है कि आत्म–देखभाल केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक आवश्यकता है। अनुशासन, निरंतरता और आत्म–समर्पण से कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन ला सकता है। इस यात्रा में मैंने सीखा कि शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य ही जीवन का सच्चा स्वास्थ्य है। शुरुआत में हो सकता है कि शरीर थोड़ा विरोध करे, मन भटके, लेकिन जैसे–जैसे आप नियमित अभ्यास करते हैं, आप स्वयं में परिवर्तन महसूस करेंगे। योग के माध्यम से आप स्वयं को समझने लगते हैं, आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

कार्य में कुशलता और मन की समरूपता को बढ़ाती है। स्व–ज्ञान को बढ़ाती है। मन और हृदय की शुद्धि होती है। सौम्यता बढ़ती है। सामाजिक संपर्कों, निर्णय लेने और कार्य दक्षता में सुधार होता है, योग से निःस्वार्थ भाव आता है, मानसिक शांति मिलती है। यदि आप भी अपने जीवन में शांति, संतुलन और स्वास्थ्य की तलाश कर रहे हैं, तो योग से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। इसका कोई साइडइफ्क्टे नहीं है। इसे अपनाने के लिए किसी विशेष समय, उम्र या स्थिति की आवश्यकता नहीं होती – केवल एक संकल्प चाहिए और शुरुआत करने का साहस।

आइए, इस अद्भुत योग यात्रा की ओर पहला कदम उठाइए और अपने जीवन को संतुलन, ऊर्जा और आनंद से भर दीजिए।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते

भावार्थः– जिस मनुष्य के दोष वात, पित्त और कफ, अग्नि (जठराग्नि), रसादि सात धातु, सम अवस्था में तथा स्थिर रहते हैं, मल मूत्रादि की क्रिया ठीक होती है और शरीर की सब क्रियाएं समान और उचित हैं, और जिसके मन इन्द्रिय और आत्मा प्रसन्न रहें वह मनुष्य स्वस्थ है।

प्रशासन विभाग की गतिविधियाँ

श्री हरीभजन, प्रबंधक (प्रशासन)
के सौजन्य से

पर्यावरण दिवस

मंत्रालय के दिशा/निर्देशानुसार दिनांक 05.06.2025 पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य पर एनएसएफडीसी के प्रधान कार्यालय तथा उनके अंतर्गत आने वाले सभी संपर्क केंद्रों में (मुबंई, कोलकाता, लखनऊ और बैगंलूरू) विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर स्कोप मीनार के निकटवर्ती पार्क में निगम के अधिकारियों द्वारा वृक्षारोपण किया गया।

विश्व रक्तदाता दिवस

विश्व रक्तदाता दिवस दिनांक 14.06.2025 एनएसएफडीसी ने विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर स्कोप मीनार, लक्ष्मी नगर, दिल्ली में रक्तदान जागरूकता पर एक पदयात्रा और प्रस्तुति का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में टाटा स्ट्राइव के लगभग 60 कौशल प्रशिक्षुओं और एनएसएफडीसी के अधिकारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान कई प्रतिभागियों ने रक्तदान करने का संकल्प लिया। इस कार्यक्रम में नेत्रम आई फाउंडेशन का भी भागीदारी प्राप्त हुई है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

दिनांक 21 जून, 2025 को एनएसएफडीसी ने अपने परिसर में उत्साहपूर्वक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। टाटा स्ट्राइव के लगभग 60 प्रशिक्षुओं ने इस कार्यक्रम में भाग लिया गया । इस कार्यक्रम में योग सत्र के माध्यम से मोरारजी देसा. ई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीआईएनवाई) के योग विशेषज्ञों द्वारा जागरूकता वार्ता, प्रदर्शन, स्लाइड शो आदि शामिल किए गए, जहाँ प्रतिभागियों ने योगा की विभिन्न क्रियाओं को सीखा और उनके लाभों के बारे में जानकारी प्राप्त की।

निगमित सामाजिक दायित्व
सफलता की कहानी

श्री टी. सतीश, उप महाप्रबंधक

सावित्री बाई फुले डीएनटी स्व–सहायता समूह, तिरुपति, आंध्रा प्रदेश ने सीड आजीविका परियोजना के तहत रु.0.25 लाख के रिवॉल्विंग फंड के अपने घटक का उपयोग करके घर के बने स्नैक फूड का सूक्ष्म उद्यम शुरू किया है।

स्व सहायता समूह की महिला सदस्य आंध्र प्रदेश की पारंपरिक वस्तुओं जैसे जन्थिकालु, पाप्पिलु, चिक्की, त्वरित चपाती और विभिन्न पारंपरिक मिठाइयाँ तैयार कर रही हैं। ये उत्पाद, पद्मावती महिला विश्वविद्यालय, कामकाजी महिलाओं के छात्रावासों, एमआर पल्ले और तिरुपति में स्थानीय दुकानों में बेचे जाते हैं, इससे उनकी आजीविका और पहचान में सहयोग हो रहा है। इस पहल को डीडब्ल्यूबीडीएनसी, एनएसएफडीसी, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा एनआई– राष्ट्रीय सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम संस्थान की साझेदारी सहयोग प्राप्त है।

सुरक्षा डीएनटी स्व–सहायता समूह, तिरुपति, आंध्रा प्रदेश ने सीड आजीविका परियोजना के तहत रु.0.25 लाख के रिवॉल्विंग फंड के अपने घटक का उपयोग करके फेनिल और घरेलू सफाई उत्पाद इकाई का सूक्ष्म उद्यम शुरू किया है।

स्व–सहायता समूह की महिलाएं फिनाइल, डिटर्जेंट, सफाई पाउडर और तरल पदार्थों का उत्पादन कर रही हैं, जिससे स्वच्छता को बढ़ावा देने और आजीविका सृजन में योगदान मिल रहा है। किफायती और गुणवत्ता वाले उत्पादों को स्थानीय स्तर पर वितरित किया जा रहा है, जिससे समूह को अतिरिक्त आय अर्जित करने और अपनी पहचान पाने में मदद मिल रही है। इस पहल को डीडब्ल्यूबीडीएनसी, एनएसएफडीसी, एमओएसजेएंडई, भारत सरकार द्वारा एनआई–एमएसएमई की साझेदारी सहयोग प्राप्त है।

विसवास योजना : वंचितों के जीवन में आत्मविश्वास की एक किरण

(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार का एक सराहनीय प्रयास)
एनएसएफडीसी – परियोजना प्रकोष्ठ

श्री चन्द्र प्रकाश
सलाहकार, एनएसएफडीसी

योजना का उद्देश्य

विसवास (वंचित इकाई समूह एवं वर्गों की आर्थिक सहायता) योजना का क्रियान्वयन भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा अपने अधीन तीन वित्तीय विकास निगमों, अर्थात् नेशनल शेड्यूल्ड कास्ट्स फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (एनएसएफडीसी), नेशनल बैकवर्ड क्लासेस फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (एनबीसीएफडीसी) और नेशनल सफाई कर्मचारी फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (एनएसकेएफडीसी) के माध्यम से समाज के वंचित वर्गों यथा अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं सफाई कर्मचारियों के उत्थान हेतु किया जाता है। एनएसएफडीसी के माध्यम से क्रियान्वित इस योजना का उद्देश्य पात्र अनुसूचित जाति को आजीविका गतिविधियों हेतु बैंक से प्राप्त ऋणों पर ब्याज अनुदान उपलब्ध कराना है।

पात्रता

- अनुसूचित जाति का सदस्य हो।
- निवल वार्षिक पारिवारिक आय रु.3.00 लाख तक हो।

ब्याज में 5% का प्रत्यक्ष अनुदान

- एकल व्यक्ति को रु.5.00 लाख तक के ऋण व स्वयं सहायता समूह (SHG) को रु. 10.00 लाख तक का ऋण (जिसमें 70% सदस्य अनुसूचित जाति के हों)।
- सभी प्रकार के बैंकों के माध्यम से कार्यान्वित।

लक्ष्य की प्राप्ति

- मंत्रालय द्वारा अनुमोदित लक्ष्यः रु.9.09 करोड़ (वित्तीय वर्ष 2024–25)।
- लाभार्थी लक्ष्यः रु.3.13 लाख।
- प्राप्त एवं व्यय की गई राशिः रु.11.49 करोड़।
- लाभार्थी संख्या (प्रत्यक्ष डीबीटी लाभ): रु.1.62 लाख।

अनुदान राशि व्यय एवं लाभार्थियों का सारांश (18.06.2025 तक)

अवधि (वित्तीय वर्ष 2024–25)	लाभार्थी	ऋण राशि (रु. करोड़ में)	ब्याज अनुदान डीबीटी (रु. करोड़ में)
30.03.2025 तक	97,333	937.32	4.86
31.03.2025 से 18.06.2025 तक	64,961	543.03	4.79
कुल	1,62,294	1,480.35	9.65

आगामी वर्ष हेतु लक्ष्य

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा इस योजना अंतर्गत रु.19.53 करोड़ की राशि वित्त वर्ष 2025–26 में पात्र अनुसूचित जाति के लाभार्थियों को ब्याज अनुदान संवितरण हेतु निर्मुक्त की गई है, जिससे योजना का विस्तार और अधिक प्रभावी ढंग से किया जा सके।

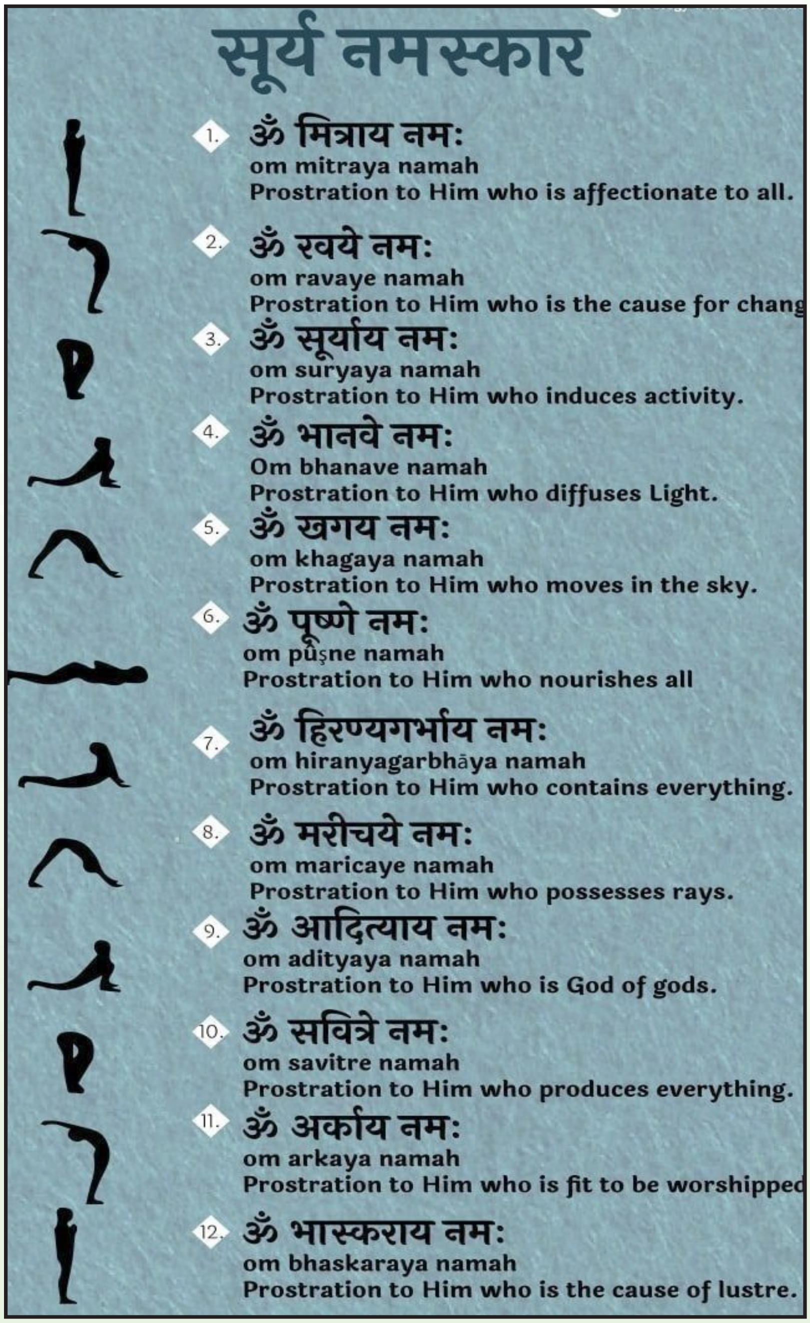
योजना प्रभावशीलता संक्षेप

विसवास योजना की सफलता का प्रत्यक्ष प्रमाण लाभार्थियों के आर्थिक स्थिति में आया सकारात्मक परिवर्तन है। जिनमें आंध्र प्रदेश के अम्बेडकर स्वयं सहायता समूह की लाभार्थी महिला सुश्री पेनुमाला कुमारी, तमिल नाडु के श्री गणपति कलांजियम समूह की सुश्री सुमाथि और तेलंगाना के अम्बेडकर स्वयं सहायता समूह की लाभार्थी महिला सुश्री मुकरा ललिता भी शामिल है जिनका संबंधित बैंको द्वारा स्वतंत्रता दिवस समारोह 2025, नई दिल्ली में प्रतिभागिता हेतु भारत सरकार के विशेष आमंत्रित अतिथि के रूप में चयन किया गया है। इन महिलाओं ने योजना के तहत प्राप्त सहायता का सही उपयोग करके अपने कारोबार और आजीविका को सुदृढ़ किया, जिससे उनकी आर्थिक स्थिति पहले से कहीं बेहतर हो गई है। इस प्रकार, विसवास योजना ने वंचित वर्ग की महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनने के लिए नए अवसर प्रदान किए हैं।

उपसंहार संक्षेप

विसवास योजना, सामाजिक समावेशन की दिशा में एक सशक्त साधन बनकर उभरी है। एनएसएफडीसी की पारदर्शी कार्यशैली, तकनीकी मंचों का उपयोग तथा समयबद्धता इस योजना को एक रोल मॉडल स्कीम के रूप में स्थापित कर रही है। वंचित समाज के जीवन में आत्मनिर्भरता, सम्मान और विकास की नई सुबह लाने में यह योजना महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

''विसवास योजना ने समाज के सबसे कमजोर वर्गों में आशा की एक नई किरण जगाई है। यह केवल एक योजना नहीं, बल्कि वंचितों के जीवन में भरोसे का संचार है।''



साप्ताहिक योग अभ्यास
(30 मिनट / दिन)

श्री गर्वित नागपाल,
मुख्य प्रबंधक

✧ **लक्ष्यः संतुलन, लचीलापन, श्वसन क्षमता और मानसिक शांति**

दिन	अभ्यास	विवरण
सोमवार	संधिशोधन, ताड़ासन, श्वसन	जोड़ों की गतियाँ (5–7 मिनट), ताड़ासन (2 मिनट), गहरी सांसें (5 मिनट), शवासन (5 मिनट)
मंगलवार	कुर्सी योग, अनुलोम–विलोम	कुर्सी पर पवनमुक्तासन, ग्रीवा/कंधा/रीढ़ मूवमेंट (15 मिनट), प्राणायाम (5 मिनट)
बुधवार	भुजंगासन (हल्का)+शवासन	पेट के बल लेटकर हल्का पीठ योग (10 मिनट), लंबा विश्राम (10 मिनट)
गुरुवार	त्रिकोणासन (दीवार सहारे)+भ्रामरी	हल्का खिंचाव व संतुलन अभ्यास (10 मिनट), ध्यानपूर्वक श्वास (5–7 मिनट)
शुक्रवार	योगनिद्रा	लेटकर निर्देशित ध्यान (20 मिनट)
शनिवार	वृक्षासन (सहारे से)+प्राणायाम	संतुलन अभ्यास (5–7 मिनट), श्वसन नियंत्रण (10 मिनट), आंखें बंद कर विश्राम (5 मिनट)
रविवार	विश्राम / भजन / ध्यान	कोई पसंदीदा संगीत के साथ ध्यान (15 मिनट), परिवार संग साँस क्रियाएँ

✧ **नोटः**

- सभी आसन –धीरे और चिकित्सकीय स्थिति अनुसार करें।
- कोई भी पीड़ा हो तो अभ्यास रोकें।
- किसी दर्द या गठिया की स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें।
- शुरुआत में प्रशिक्षित योग शिक्षक से आरंभ में मार्गदर्शन लें।
- खाली पेट या भोजन के 2 घंटे बाद करें।
- बैठकर भी किया जा सकता है (वरिष्ठ नागरिक)।

✧ **संधिशोधन (Joint Loosening Exercises)** – शरीर के प्रमुख जोड़ों को धीरे–धीरे घुमाने, मोड़ने और खोलने की सरल विधियाँ हैं, जिनका उद्देश्य हैः

- जोड़ों में संचार (lubrication) बढ़ाना।
- जकड़न और दर्द को कम करना।
- शरीर को योग आसनों के लिए तैयार करना।

यह अभ्यास वरिष्ठ नागरिकों, आरंभिक योग साधकों, और कर्मचारियों के लिए बहुत लाभदायक है।

मुख्य संधिशोधन अभ्यास (क्रमवार सिर से पैर तक)

क्रम	अंग / जोड़	अभ्यास	विवरण
1	गर्दन (ग्रीवा)	आगे–पीछे झुकाना, दाएं–बाएं मोड़ना, गोल घुमाना।	5–5 बार प्रत्येक दिशा में, धीरे–धीरे करें।
2	कंधे (अंस)	कंधे गोल घुमाना, ऊपर–नीचे उठाना।	सांस समन्वय के साथ, 10 बार।
3	कोहनी	कोहनी मोड़ना–सीधा करना, घुमाना।	दोनों हाथों से 10 बार।
4	हथेली व कलाई	मुट्ठी बंद–खोल, कलाई घुमाव।	रक्तसंचार बेहतर बनाता है।
5	कमर (कटि)	कमर मरोड़, कमर झुकाना (सावधानी से)।	कुर्सी पर बैठकर भी कर सकते हैं।
6	घुटने (जानु)	घुटने मोड़ना, पैर लहराना।	धीरे करें, दर्द होने पर सहारा लें।
7	पैर की उंगलियाँ व टखना	उंगलियाँ मोड़ना–फैलाना, टखना घुमाना।	टखने को दोनों दिशा में घुमाएँ।

संधिशोधन अभ्यास में लगने वाला समयः

- कुल समयः 10–15 मिनट ।
- प्रत्येक अभ्यास को 5–10 बार दोहराएँ ।
- सांस पर ध्यान केंद्रित रखें – गति के साथ श्वास का तालमेल रखें ।

संधिशोधन अभ्यास से लाभ

- शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है ।
- चोट व अकड़न की संभावना को कम करता है ।
- रक्त संचार और स्नायु सक्रियता बढ़ाता है ।
- वृद्धों में जोड़ों की गतिशीलता बनाए रखने में सहायक।

ताड़ासन करने की विधि

1 ताड़ासन प्रारंभ स्थिति

- सीधे खड़े हों, दोनों पैर पास–पास ।
- हाथ शरीर के बगल में ।
- पीठ, गर्दन और सिर एक सीध में ।

2 ताड़ासन अभ्यास विधि

1. गहरी सांस लें और दोनों हाथों को सामने से उठाकर ऊपर ले जाएँ – हथेलियाँ आमने–सामने या जुड़ी हुई।
2. एड़ियों को उठाएँ और शरीर को पंजों पर संतुलित करें।
3. शरीर को ऊपर की ओर खींचें – जैसे सिर और हाथ आसमान की ओर जा रहे हों।
4. दृष्टि सामने रखें और संतुलन बनाए रखें।
5. कुछ सेकंड (5–10) इस स्थिति में रहें – धीरे–धीरे सांस लें और छोड़ें।
6. सांस छोड़ते हुए हाथों को धीरे–धीरे नीचे लाएँ और एड़ियाँ जमीन पर रखें।
7. अभ्यास को 3–5 बार दोहराएँ।

3. ताड़ासन के लाभ

शारीरिक	मानसिक
रीढ़ की हड्डी सीधी व मजबूत बनती है। साइटिका से राहत मिलती है।	एकाग्रता व स्थिरता बढ़ती है
पैरों की मांसपेशियाँ टोन होती हैं, पैर की परेशानी ठीक होती है, जांघों/घुटनों/टखनों को मजबूती मिलती है।	संतुलन की भावना विकसित होती है।
शारीरिक संतुलन सुधरता है। शरीर के पोस्चर में सुधार होता है। कब्ज दूर होता है। आलस्य दूर होता है ।	मानसिक शांति आती है।
लंबाई बढ़ाने में सहायक (बचपन/किशोर अवस्था में), पेट कम होता है।	तनाव और थकान में राहत।

4. ताड़ासन में सावधानियाँ

- उच्च रक्तचाप या संतुलन संबंधी समस्या होने पर एड़ियाँ न उठाएँ।
- गर्भवती महिलाएँ यह आसन दीवार के सहारे करें।
- ज्यादा खिंचाव न करें – शरीर की सीमा का सम्मान करें।

5. वरिष्ठ नागरिकों के लिए

- दीवार या कुर्सी के सहारे करें।
- एड़ियाँ उठाना वैकल्पिक – केवल हाथ ऊपर उठाएँ।
- 3 गहरी सांसों तक मुद्रा बनाए रखें, फिर धीरे–धीरे लौटें।

भुजंगासन करने की विधि

(पेट के बल लेटकर किया जाने वाला पीठ झुकाव वाला आसन)

1 भुजंगासन प्रारंभ स्थिति

- पेट के बल जमीन पर लेटें
- दोनों पैर सीधे और पास–पास रखें
- माथा जमीन से सटा हो।
- हथेलियाँ कंधों के नीचे जमीन पर, कोहनी शरीर से सटी हुई

2 भुजंगासन अभ्यास विधि

1. साँस भरते हुए सिर, छाती और नाभि तक का हिस्सा धीरे–धीरे ऊपर उठाएँ।
2. कोहनियाँ थोड़ी मुड़ी हुई रहें, कंधे पीछे खिंचे रहें।
3. नजर ऊपर या सामने रखें (शरीर की क्षमता अनुसार)।
4. जांघें और पैर जमीन से सटे रहें।
5. 15–30 सेकंड तक स्थिति बनाए रखें (धीरे–धीरे बढ़ा सकते हैं)।
6. साँस छोड़ते हुए धीरे–धीरे वापस जमीन पर आएँ।
7. 3–5 बार दोहराएँ।

3 भुजंगासन के लाभ

शारीरिक लाभ	मानसिक लाभ
रीढ़ की लचीलापन बढ़ाता है।	तनाव और थकान कम करता है।
पीठ, कंधे और पेट की मांसपेशियाँ मजबूत करता है।	आत्मविश्वास और ऊर्जा में वृद्धि।
पाचन और यकृत क्रिया को उत्तेजित करता है।	चिंतन और जागरूकता को बढ़ाता है।
स्लिप डिस्क, साइटिका में सहायक (डॉक्टर की सलाह से)।	

4 भुजंगासन में सावधानियाँ

- गर्भवती महिलाएँ यह आसन न करें ।
- हार्निया, अल्सर, हाल की सर्जरी या गंभीर पीठ दर्द में सावधानी रखें।
- बहुत ज्यादा पीछे न झुकें, शरीर की सीमा का ध्यान रखें ।
- यदि चक्कर आए या सांस रुकने लगे तो तुरंत वापस आएँ ।

5 वरिष्ठ नागरिकों के लिए भुजंगासन (सहज रूप)

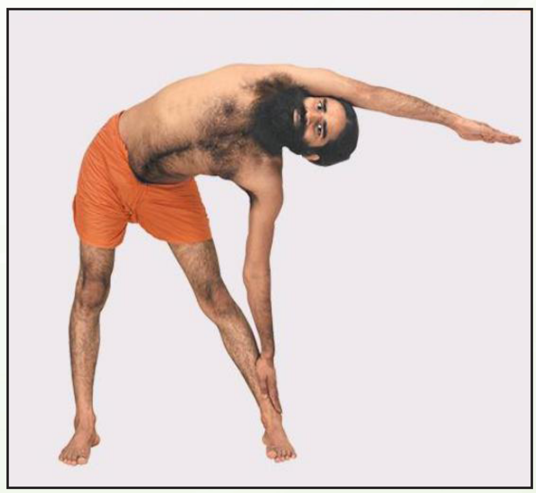
- बहुत हल्के ढंग से सिर और छाती उठाएँ ।
- कोहनियाँ पूरी तरह फैलाने की आवश्यकता नहीं ।
- जरूरत हो तो फोल्ड किया तौलिया या चटाई का सहारा लें ।
- केवल 5–10 सेकंड रखें, फिर विश्राम करें ।

त्रिकोणासन करने की विधि

(खड़े होकर बगल की ओर झुकाव का योगासन)

1 त्रिकोणासन प्रारंभ स्थिति

- सीधे खड़े हो जाएँ।
- दोनों पैरों के बीच लगभग 3–4 फीट की दूरी रखें ।
- दोनों हाथों को बगल में फैलाएँ – कंधे की सीध में ।



2 त्रिकोणासन अभ्यास विधि

1. दाहिने पैर को दाहिनी ओर 90° घुमाएँ और बाएँ पैर को थोड़ा अंदर करें ।
2. सांस भरें, शरीर को सीधा रखते हुए दाहिनी ओर झुकें ।
3. दाहिना हाथ नीचे झुका कर टखने, पिंडली या जमीन को छुए (जहाँ तक सहज हो) ।
4. बायाँ हाथ सीधा ऊपर की ओर रखें, हथेली सामने की ओर ।
5. गर्दन घुमाकर ऊपर की ओर देखें (यदि संतुलन ठीक लगे तो) ।
6. इस स्थिति में 15–30 सेकंड रुकें, सामान्य श्वास लें ।
7. सांस भरते हुए धीरे–धीरे वापस आएँ ।
8. इसी प्रक्रिया को दूसरी ओर (बाएँ) दोहराएँ ।
9. 2–3 बार दोनों और करें ।

3. त्रिकोणासन के लाभ

शारीरिक लाभ	मानसिक लाभ
गर्दन रीढ़, कमर और पैरों की मजबूती, चिंता और तनाव को दूर करे,	एकाग्रता और मानसिक स्थिरता
शरीर की लचीलापन बढ़ती है।	संतुलन की भावना विकसित होती है
पाचनतंत्र को ठीक करे, एसिडिटी से छूटकारें मिले और किडनी को उत्ते. जित करता है।	थकान और तनाव कम करता है
पेट की चर्बी कम करने में सहायक, मोटापे को कम करे, शरीर को लचीला और लंबा बनाने में सहायक।	

4. त्रिकोणासन की सावधानियाँ

- कमर दर्द, स्लिप डिस्क या सिर घूमने की समस्या हो तो सावधानी बरतें।
- आवश्यकता हो तो दीवार या कुर्सी का सहारा लें।

- अधिक खिंचाव न करें – केवल उतना ही झुकें जितना सहज लगे।
- गर्दन को न मोड़ें यदि चक्कर की समस्या हो ।

5. वरिष्ठ नागरिकों के लिए सुझाव

- दीवार के पास खड़े होकर करें।
- नीचे तक झुकने की आवश्यकता नहीं – घुटने या जांघ तक झुकना पर्याप्त।
- ऊपर वाला हाथ दीवार पर टिका सकते हैं ।
- संतुलन बनाए रखने के लिए किसी की सहायता लें या कुर्सी का सहारा लें।

6. कार्यालय में कर्मचारियों के लिए (Chair Trikonasana)

- कुर्सी पर बैठकर हाथों को फैलाकर धीरे से बगल की ओर झुकें ।
- कुर्सी पर भी यह आसन पीठ और कमर के लिए लाभदायक है ।

अवधि

- 15–30 सेकंड प्रत्येक ओर
- 2–3 बार दोहराएँ

कार्यालय कर्मचारियों के लिए साप्ताहिक योग योजना (20–30 मिनट – दिन)

लक्ष्यः तनाव–निवारण, रीढ़ की देखभाल, नेत्र विश्राम, ऊर्जा संतुलन

दिन	अभ्यास	विवरण
सोमवार	डेस्क योग+नेत्र योग।	गर्दन/कंधे घुमाव, पीठ मोड़ (10 मिनट)/ 20–20–20 नियम (हर 20 मिनट में 20 सेकंड 20 फीट दूर देखें)
मंगलवार	प्राणायाम+शांत बैठना।	अनुलोम–विलोम (5 मिनट), धीमी लंबी श्वासें (5 मिनट), आंखें बंद कर ध्यान (5 मिनट)
बुधवार	कुर्सी पर सूर्य नमस्कार (सरलीकृत)	बैठकर रीढ़ व हाथ–पैर गतियाँ (10–12 मिनट), बाद में शवासन
गुरुवार	त्राटक+ध्यान।	दीपक या बिंदु पर स्थिर दृष्टि (5 मिनट), उसके बाद आँखें बंद कर ध्यान (10 मिनट)
शुक्रवार	तनाव मुक्ति विन्यास़+हास्य योग।	शरीर झटकना, लंबी आहें, हँसी व्यायाम (5–7 मिनट), रिलैक्सेशन
शनिवार	वर्कशॉप/वीडियो से सीखना।	योग पर कोई वीडियो/ऑडियो मार्गदर्शन 15–20 मिनट
रविवार	स्वयं का योग–विश्लेषण व योजना।	बीते सप्ताह का अनुभव लिखें, अगली सप्ताह योजना बनाएं, 5 मिनट ध्यान

✧ डेस्क ब्रेक टिपः

- हर 60–90 मिनट पर।
- कुर्सी पर बैठकर रीढ़ की स्ट्रेचिंग।
- कलाई–उंगलियों का व्यायाम।
- आंखें बंद कर 10 गहरी साँसें।

✧ समग्र सुझावः

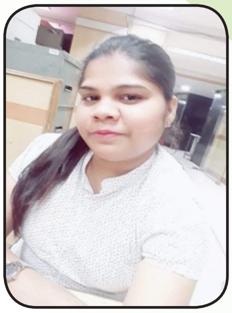
- स्थानः हवादार, शांत और समतल स्थान चुनें।
- समयः सुबह (वरिष्ठ नागरिक) – दोपहर ब्रेक या शाम (कर्मचारी)।
- संगतिः समूह में करें तो प्रेरणा बढ़ती है।
- संगीतः शांत–संगीत/घंटी की ध्वनि सहायक हो सकती है।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

स्तंभः पुस्तकालय कोना

मन्नू भंडारीः छठे दशक की हिंदी साहित्य की सशक्त लेखिका

(जन्मः 3 अप्रैल, 1931 निधनः 15 नवंबर 2021)



श्रीमती अर्चना मेहरा
मुख्य प्रबंधक

श्रीमती ज्योति रानी
कनिष्ठ सहायक

मन्नू भंडारी का लेखन 1950 के दशक में आरंभ हुआ। उन्होंने सामाजिक, पारिवारिक और स्त्री–जीवन से जुड़े विषयों पर गहराई से लिखा। उनकी कहानियों और उपन्यासों में भारतीय मध्यवर्गीय समाज की जटिलताओं, स्त्री–अस्तित्व की संघर्षशीलता और बदलते सामाजिक मूल्यों को प्रभावशाली ढंग से चित्रित किया गया है। उनका पहला उपन्यास 'एक इंच मुस्कान' राजेंद्र यादव के साथ सहलेखन में आया। लेकिन उन्हें विशेष प्रसिद्धि 'आपका बंटी' और 'महाभोज' जैसे उपन्यासों से मिली।

हिंदी साहित्य की समृद्ध परंपरा में मन्नू भंडारी एक ऐसा नाम हैं, जिन्होंने कहानी और उपन्यास लेखन के क्षेत्र में अपने विशिष्ट दृष्टिकोण संवेदनशीलता और यथार्थपरक शैली से अपनी अलग पहचान बनाई। वे प्रगतिशील लेखक संघ से जुड़ी रहीं और 'नई कहानी' आंदोलन की प्रमुख हस्तियों में से एक थी। वे कभी भी किसी वाद या पंथ से नहीं जुड़ी। मन्नू जी को लेखन संस्कार उनके पिता स्व. श्री सुखसंपतराय भंडारी से विरासत में मिला। दिल्ली विश्वविद्यालय के मिरांडा हाउस में हिंदी प्राध्यापिका रही। उन्होंने कलकत्ता विश्वविद्यालय से स्नातक और फिर बनारस हिंदु विश्वविद्यालय से एम.ए. की उपाधि प्राप्त की। उनकी सशक्त लेखनी पानी की तरह चलती है। पाठक महसूस करने लगता है कि यह कहानी उसके आस–पास का है या वह स्वयं उस कहानी का पात्र है।

साहित्यिक विशेषताएँ

अनेक बहुपठित–चर्चित साहित्यकारा मन्नू भंडारी की लेखन शैली सरल, सहज, लेकिन मार्मिक और प्रभावशाली है। आप बोलचाल की भाषा में गहरी बात कह जाती हैं। उनके पात्र साधारण होते हैं, लेकिन उनके भीतर गहरी मनोवैज्ञानिक जटिलता होती है। उनकी साहित्यिक यात्रा विविधता के साथ सशक्त और परिवर्तनकारी है । सामाजिक, पारिवारिक और स्त्री–जीवन से जुड़े विषयों पर गहराई से लिखा। उनकी सशक्त कलम ने कहानियों और उपन्यासों में भारतीय मध्यवर्गीय समाज की जटिलताओं, स्त्री–अस्तित्व की संघर्षशीलता और बदलते सामाजिक मूल्यों को प्रभावशाली ढंग से चित्रित किया गया है। उनके कथानक का केंद्र बिंदु स्त्री की सामाजिक स्थिति, उसकी आत्मनिर्भरता और पहचान है। उनका लेखन स्त्रीवाद से प्रेरित अवश्य था, लेकिन वह कभी उग्र न होकर मानवीयता से जुड़ा रहा। उन्होंने नारी स्थिति, जातीय असमानता, पारिवारिक टूटन और मध्य वर्गीय मनोवृत्ति को साहसपूर्वक रेखांकित किया। संवाद प्रधान शैली और सरल गद्य के माध्यम से वे सच्चाइयों को उजागर कर देती थीं। उनका लेखन केवल साहित्य नहीं, बल्कि समाज का एक सचित्र प्रतिबिंब है–जो आज भी प्रासंगिक और प्रेरणाप्रद है। मन्नू जी के भीतर छुपी अदम्य नारी शक्ति, उस शाश्वत सात्विक भाव को शत् शत् नमन है।

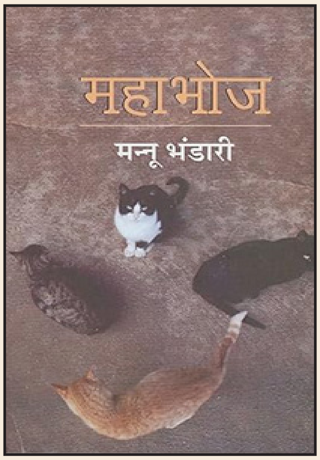
साहित्यिक यात्राः

उपन्यासः एक इंच मुस्कान (श्री राजेंद्र यादव के साथ), आपका बंटी, महाभोज, स्वामी, कलवा।

कहानी–संग्रह : एक प्लेट सैलाब, मैं हार गई, तीन निगाहों की एक तस्वीर, यही सच है, त्रिशंकु, ऑखों देखा झूठ, अकेली, श्रेष्ठ कहानियॉ,।

नाटकः बिना दीवारों के घर।

आत्मकथाः एक कहानी यह भी ।



महाभोज

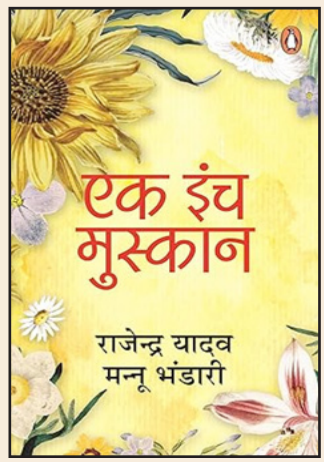
प्रकाशन वर्ष: 1979 **प्रकाशक: राधा कृष्ण प्रकाशन**

'महाभोज' मन्नू भंडारी द्वारा लिखा गया एक प्रभावशाली राजनीतिक–सामाजिक उपन्यास है, जो भारतीय लोकतंत्र की विडंबनाओं, जातिवाद, भ्रष्टाचार और सत्ता की चालबाजियों पर करारा व्यंग्य करता है। 'महाभोज' व्यवस्था की विफलता, जातिवादी राजनीति और सत्ता की क्रूरता पर तीखा प्रहार करता है। यह आज भी प्रासंगिक बना हुआ है। महाभोज का परिवश आधुनिक राजनीतिक जीवन है।

उपन्यास की कहानी एक दलित युवक भोलू की संदिग्ध मौत के इर्द–गिर्द घूमती है। भोलू एक गरीब और ईमानदार युवक था, जिसकी पुलिस हिरासत में मौत हो जाती है। इस घटना को लेकर राजनीतिक दल, पत्रकार, सामाजिक कार्यकर्ता, और अधिकारी सब इसे अपने–अपने लाभ के लिए इस्तेमाल करते हैं। मन्नू जी ने 'महाभोज' में यथार्थवादी दृष्टिकोण अपनाया है और सत्य पर स्वार्थ की जीत को दर्शाया है।

एक इंच मुस्कान

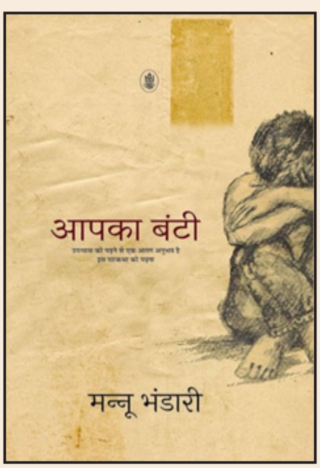
प्रकाशन वर्ष: 1961 **प्रकाशक : राजपाल एंड संस**



मन्नू भंडारी जी 'एक इंच मुस्कान' एक प्रसिद्ध और प्रभावशाली हिंदी कहानी है, जिसे उन्होंने अपने पति राजेंद्र यादव के साथ सहलेखन में लिखा था। यह कहानी आधुनिक शहरी जीवन में वैवाहिक संबंधों की जटिलताओं और संप्रेषण की कमी को बड़े ही सशक्त और संवेदनशील ढंग से प्रस्तुत करती है।

यह उपन्यास प्रेम त्रिकोण, दांपत्य जीवन के उतार चढ़ाव एवं विभिन्न मान. सिक द्वंद्वों को अभिव्यक्त करता है। इसके माध्यम से मन्नू जी ने यह संदेश देना चाहा है कि रिश्तों में संवाद और भावनाओं की अभिव्यक्ति अत्यंत आवश्यक है। छोटी–छोटी बातों का असर बड़ा होता है।

प्रेम में अहंकार की जगह नहीं होनी चाहिए। स्त्री–पुरुष संबंधों में संवेदनशीलता और समझदारी जरूरी है 'एक इंच मुस्कान' इसी छोटी सी बात का प्रतीक बन जाती है – कि कभी–कभी एक इंच की मुस्कान भी एक रिश्ते को बचा सकती है।



आपका बंटी

प्रकाशन वर्ष: 1971 **प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन**

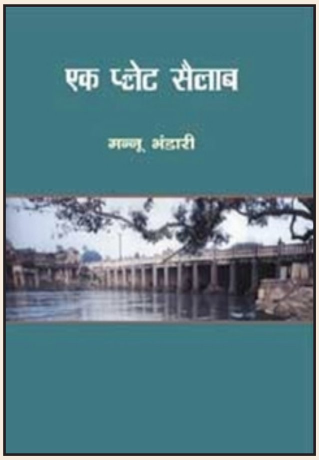
एनएसएफडीसी/पुस्त/1551

'मन्नू भंडारी द्वारा लिखा गया उपन्यास 'आपका बंटी' एक प्रसिद्ध साहित्यिक कृति और बाल मनोविज्ञान का जीवंत उदाहरण है। यह उपन्यास बाल मनोविज्ञान और तलाकशुदा माता–पिता के बच्चों पर पड़ने वाले प्रभावों को संवेदनशीलता से प्रस्तुत करता है। यह उपन्यास हिंदी साहित्य में बाल मनोविज्ञान और स्त्री के मान. सिक संघर्ष को दर्शाने वाला एक मील का पत्थर माना जाता है।

इस उपन्यास में मन्नू जी ने एक ऐसे बच्चे के मन की स्थिति का वर्णन किया है, जिसके माता– पिता का तलाक हो गया है।

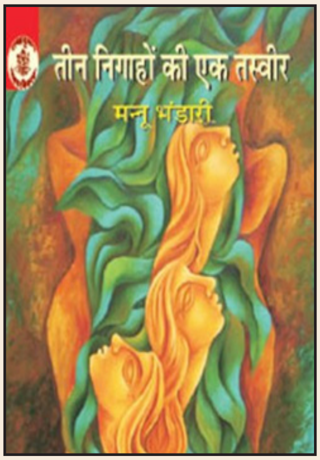
कहानी–संग्रह 'एक प्लेट सैलाब'

प्रकाशन वर्षः 1962 **प्रकाशकः राधाकृष्ण प्रकाशन**



'एक प्लेट सैलाब' कहानी संग्रह में कुल नौ कहानियाँ हैं। एक दो को छोड़कर सभी में मुख्य पात्र महिलाएं हैं और कहानियां कई बार समस्याओं को एक पृथक दृष्टिकोण से देखने की कोशिश करती हैं।

अधिकतर कहानियाँ आधुनिक जीवन में महिलाओं की बदलती परिस्थितियों और उन परिस्थितियों से सामंजस्य बिठाने के इर्द–गिर्द केंद्रित हैं। विशेषकर शादी को लेकर अपेक्षाएं और उनके पूरा न हो पाने से उठने वाला दुःख, विवशता और खीझ कई कहानियों में बहुत ही स्पष्टता के साथ बाहर आई हैं। कुछ कहानियां नौकरीपेशा महिलाओं की समस्याओं पर भी केंद्रित हैं। जो आस–पास घटित होता है, उसी को ईमानदारी के साथ सामने रखा गया है। विवाहेतर संबंध और विवाह पूर्व संबंधों जैसे कठिन विषयों से बड़ी सरलता के साथ न्याय किया है। कई कहानियाँ स्त्री के विचारों को समझने के लिए एक सीढ़ी का काम कर सकती हैं। रूढ़ियों पर व्यंग भी हैं और आधुनिकता की समस्याएं भी।



तीन निगाहों की एक तस्वीर'

प्रकाशन वर्षः 1957 **प्रकाशकः राधाकृष्ण**

एनएसएफडीसी/पुस्त/3082

तीन निगाहों की एक तस्वीर स्पष्टता, साफगोई और भाषागत सहजता के लिए खासतौर पर उल्लेखनीय रही है। उनकी कहानियों में जीवन की बड़ी दिखने वाली जटिल और गझिन समस्याओं की गहराई में जाकर, उनके तमाम सूत्रों को समेटते हुए, एक सरल, सुग्राह्य और पठनीय रचना को आकार दिया जाता है। इस संग्रह में शीर्षक–कहानी के अलावा शामिल अकेली, अनथाही गहराइयाँ, खोटे सिक्के, हार और चश्मे आदि सभी कहानियाँ जीवन के विभिन्न सन्दर्भों को एक खास रचनात्मक आलोचना–दृष्टि से देखते हुए पाठक को सोचने और अपने वातावरण को एक नई, ताजा निगाह से देखने को प्रेरित करती हैं।

त्रिशंकुः

प्रकाशन वर्ष : 1978 **प्रकाशकः राधाकृष्ण प्रकाशन**

एनएसएफडीसी/पुस्त/1550

'त्रिशंकु' एक कहानी संग्रह है, जिसमें विभिन्न सामाजिक और मनोवैज्ञानिक विषयों पर आधारित कहानियां शालिम हैं। इसमें 'त्रिशंकु', 'आते–जाते यायावर', और 'दरार भरने की दरार' जैसी प्रसिद्ध कहानियां शामिल हैं।

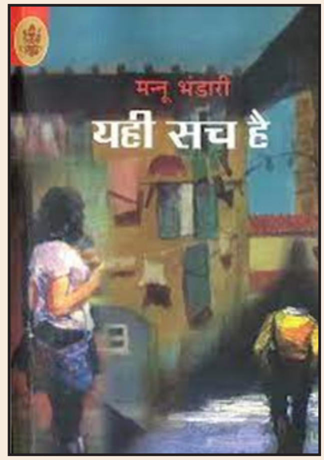
मन्नू जी ने मध्यवर्गीय समाज, स्त्री–पुरूष संबंध और व्यक्तिगत संघषों को उजागर किया है। 'त्रिशंकु' कहानी संग्रह में, वह विभिन्न पात्रों के माध्यम से जीवन के अनिश्चितताओं, अंतर्द्वंद्वों और सामाजिक अपेक्षाओं को दर्शाती हैं।

यह संग्रह सहज कथा–विन्यास और शिल्प के संयोजन के लिए जाना जाता है। 'त्रिशंकु' में मन्नू भंडारी जी की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पहलुओं को छूती लेखन शैली को सराहा गया है।

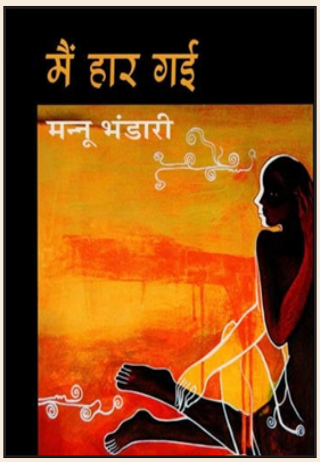
यही सच है

प्रकाशन वर्ष 1995 **प्रकाशक : राधाकृष्ण प्रकाशन**

एनएसएफडीसी/पुस्त/2246



यही सच है में अक्सर ही नारी का चित्रण पुरुष की आकांक्षाओं (दमित आकांक्षाओं) से प्रेरित होकर किया गया है। मन्नू भंडारी की कहानियाँ आधुनिक भारतीय नारी को एक नई छवि भी प्रदान करती हैं। मन्नू जी नारी के आँचल को दूध और आँखों को व्यर्थ के पानी से भरा दिखाने में विश्वास नहीं रखतीं। आपने नारी के जीवन–यथार्थ को उसी की दृष्टि से यथार्थ धरातल पर रचा है, लेकिन इस बात का भी ध्यान रखा है कि कहानियों का यथार्थ कहानी के कलात्मक संतुलन पर भारी न पड़े। इससे मन्नू जी का कथा–संसार बहुत अपना और आत्मीय हो उठता है। 'यही सच है' मन्नू भंडारी की अनेक महत्त्वपूर्ण कहानियों का बहुचर्चित संग्रह है। स्मरणीय है कि 'यही सच है' शीर्षक–कहानी को 'रजनीगंधा' नामक फिल्म के रूप में फिल्माया गया था।



मैं हार गई

प्रकाशन वर्षः 1957 **प्रकाशक : राधाकृष्ण प्रकाशन**

एनएसएफडीसी/पुस्त/2700

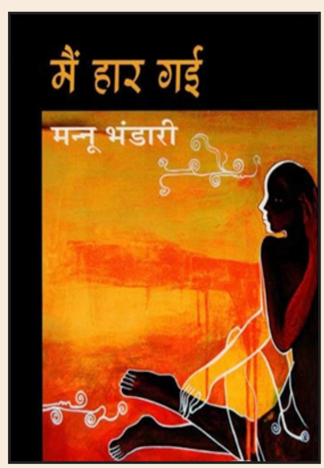
'मैं हार गई' मन्नू भंडारी द्वारा लिखी गई एक प्रसिद्ध कहानी है, जो स्वातंत्र्योत्तर भारत के राजनीतिक परिदृश्य और राजनेताओं के चरित्र पर कटाक्ष करती है। कहानी में, मन्नू जी ने राजनीति में व्याप्त स्वार्थ, दोगलेपन और मूल्यों के पतन को उजागर किया है। वे एक आदर्श नेता का निर्माण करना चाहती है, और इसके लिए वह विभिन्न वर्गों में प्रयास करती है। पहले वह गरीब वर्ग में नेता बनाने की कोशिश करती है, लेकिन असफल रहती है। फिर वह उच्च वर्ग में प्रयास करती है, लेकिन वहां भी उसे सफलता नहीं मिलती है। अंत में, वह मध्यम वर्ग में भी प्रयास करने से डरती है, और 'मैं हार गई' कहती है।

यह कहानी दिखाती है कि कैसे राजनीति में व्यक्ति अपने स्वार्थों के लिए जनता को भूल जाता है। नेता, जो जनसेवा के लिए चुने जाते हैं, वे अपने पद और शक्ति का दुरुपयोग करने लगते हैं। लेखिका ऐसी राजनीति पर कटाक्ष करती है, और दिखाती है कि कैसे मूल्यहीनता और स्वार्थ ने राजनीति को भ्रष्ट कर दिया ।

श्रेष्ठ कहानियाँ

प्रकाशन वर्षः 1991 **प्रकाशकः राधाकृष्ण प्रकाशन**

एनएसएफडीसी/पुस्त/2695



इस पुस्तक में संकलित कहानियों का चयन कथाकार मन्नू भंडारी ने स्वयं किया है। इस चयन में एक कालक्रमिकता दिखाई देती है जो एक श्रेष्ठ कथाकार के रूप में इनके रचनात्मक विकास का संकेत देती है। इनकी कहानियों में एक स्वतंत्रता, न्यायप्रिय और संतुलित दृष्टि का चौमुख रचनात्मक बोध है। अपनी सादगी और अनुभूति की प्रमाणिकता के कारण इनकी कहानियां विशेष रूप से प्रशंसा पाती हैं। स्त्री मन की आकांक्षाएं, पुरुष मन की ईर्ष्याएं, आधुनिकता का संयमित विरोध, मध्य वर्गीय बुद्धिजीवियों के छद्म, ओढ़ी हुई आधुनिकता और जमी हुई रूढ़ियों पर इनकी पैनी निगाह हमेशा बनी रहती है। इन तमाम विशेषताओं से भरी मन्नू भंडारी की श्रेष्ठ कहानियां आज के समय में हिंदी पाठकों के लिए जीवनयापन का संबल हैं, जो एक साथ हमें संघर्ष करने की ताकत भी देती हैं और अपना मार्ग स्वयं प्रशस्त करने की रोशनी भी।

पुरस्कार

- महाभोज 1980—1981 हेतु उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान (उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान)।
- भारतीय भाषा परिषद्, कोलकाता, 1982।
- कला—कुंज सम्मान (पुरस्कार), नई दिल्ली, 1982।
- भारतीय संस्कृत संसद कथा समारोह (भारतीय संस्कृत कथा समारोह), कोलकाता, 1983।
- बिहार राज्य भाषा परिषद (बिहार राज्य भाषा परिषद), 1991।
- राजस्थान संगीत नाटक अकादमी , 2001—02।
- महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी (महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी), 2004।
- हिंदी अकादमी , दिल्ली शलाका सम्मान, 2006—07।
- मध्य प्रदेश हिंदी साहित्य सम्मेलन (मध्य प्रदेश हिंदी साहित्य सम्मेलन), भवभूति अलंकरण, 2006—07।
- केके बिड़ला फाउंडेशन ने उन्हें उनके आत्मकथात्मक उपन्यास , एक कहानी ये भी के लिए 18वां व्यास सम्मान प्रदान किया।
- मन्नू भंडारी जी को हिंदी साहित्य में उनके योगदान के लिए कई पुरस्कार मिले, जिनमें साहित्य अकादमी सम्मान, बिहारी पुरस्कार आदि प्रमुख हैं।

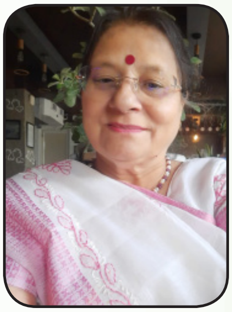
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ।।

भावार्थ :— व्यायाम करने वाला मनुष्य गरिष्ठ, जला हुआ अथवा कच्चा किसी प्रकार का भी खराब भोजन क्यों न हो, चाहे उसकी प्रकृति के भी विरुद्ध हो, भलीभांति पचा जाता है और कुछ भी हानि नहीं पहुंचाता ।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

कहानी

सबक



श्रीमती पूनम सुभाष
पूर्व मुख्य राजभाषा अधीक्षक, एचपीसीएल

अनन्या ने पुरानी नौकरी से त्यागपत्र देकर अच्छे वेतन के लिए कल ही नया ऑफिस ज्वाइन किया था। कल तो कागजी कार्रवाई और मैनेजमेंट के लोगों के साथ आवश्यक औपचारिकताएं निभाते हुए निकल गया। अपनी सीट पर अपना काम उसे आज ही से संभालना था। मानव संसाधन विभाग की अनीता ने उसका स्वागत करते हुए उसकी सीट दिखाई और कुछ फाईलें पकड़ाते हुए उसके काम की संक्षेप में जानकारी दे दी।

सीट पर बैठी ही थी कि लगभग पैंतीस वर्ष का एक व्यक्ति उसके पास आया और कहने लगा "तो आपने यहां नई शुरूआत की है चलो अच्छा हुआ।" शालीनतावश अनन्या खड़ी हो गई और बोली "जी। "पहली नौकरी है" उसने पूछा तो उसने कहा "जी नहीं पहले भी दो तीन जगह काम किया है" "ओह तो घिसी हुई हो" यह कहते हुए उसने अनन्या के कंधे पर अपनी कोहनी मारकर उसे बैठने का इशारा किया और चल दिया।

अनन्या का तो मानों खून खौल उठा। एक प्रकार से पहला दिन था अब तक जिनसे भी मिली सभी शालीन लगे थे मगर इसका व्यवहार देखकर तो लगा कि अभी लौट जाए अपनी पुरानी नौकरी पर भले ही वेतन कम मिले पर अपने स्वाभिमान से समझौता तो नहीं हो सकता। तभी अनीता आ गई और बोली चलो आपका सबसे परिचय करवा दूं। अनन्या यंत्रवत अनीता के पीछे चल दी। लेकिन उसके कानों में उसी व्यक्ति के गंदे शब्द और आंखों के सामने उसका असहनीय व्यवहार बना रहा। लगभग चालीस–पचास का स्टाफ था अपना परिचय देते हुए सबका परिचय जानते हुए में अभिवादन करते हुए एक घंटे से ऊपर हो गया इतनी जल्दी सबके नाम पदनाम याद रखना आसान नहीं था क्योंकि मन में यही इच्छा थी कि देखे वह व्यक्ति कौन है किस पद पर है। इतनी जल्दी शिकायत भी नहीं करना चाहती थी। हाँ उसने आस–पास के भी सभी सहकर्मियों से उनका परिचय दुबारा पूछकर काम शुरू कर दिया। लंच में भी किसी से ज्यादा नहीं घुली मिली पर देखा लंच की टेबल पर वो मौजूद था और सबसे हंसहंसकर अपने किस्से कहानियां बोल रहा था। अनन्या की समझ में नहीं आया परिचय के दौरान यह शख्स कहां गायब था। आज का दिन ऐसे ही निकल गया। घर आकर रातभर वह आज की सुबह की घटना के बारे में ही सोचती रही।

अगले दिन जैसे ही ऑफिस पहुंची तो बायोमेट्रिक्स मशीन में ठीक उससे पीछे खड़ा था। उसने अनन्या को फिर से कोहनी मारी और कहा "जल्दी करो तुम्हारा ही नहीं सबका टाइम रजिस्टर होता है।" वह मन मसोसकर रह गई और देख रही थी कि सभी बड़े अनुशासनप्रिय और शालीन थे पर यह कौन है उसके बारे में सीधे सवाल करना भी उसे उचित नहीं लगा। चुपचाप अपनी सीट पर आकर काम में जुट गई काम की अधिकता में दिन कैसे निकला पता ही नहीं चला। इसी प्रकार एक सप्ताह निकल गया उसने उसके बारे में लगातार नोट करना शुरू किया कि वह ऑफिस की अन्य महिलाओं से भी इसी प्रकार व्यवहार करता है और सभी चुपचाप अंदर ही अंदर घुटती हैं। उसने आज सामने बैठी उसकी ओछी हरकत की शिकार नेत्रा से पूछ ही लिया कि "यह कौन हैं" तो नेत्रा बोली "किसकी बात कर रही हो उस ठरकी की।" अनन्या चिढ़कर बोली "अरे मैं उसके स्वभाव की नहीं नाम पदनाम की बात पूछ रही हूं।" नेत्रा चिढ़ी बैठी थी। नीलम हंसकर बोली "हमारे राकेश जी हैं मार्किटिंग देखते हैं कंपनी को अच्छा बिजनेस दिलवाते हैं मालिक लोग इनकी बुद्धि का लोहा मानते हैं थोड़े शरारती हैं।" अनन्या को लगा ऑफिस में नीलम जैसी कुछ महिलाएं भी हैं जो इसकी बद्‌तमीजी को अन्यथा नहीं लेती वरना नेत्रा तो उसकी तरह ही परेशान लग रही थी।

अनन्या ने मन ही मन ठान लिया था कि इसे सबक सिखाना होगा। उसने शालीनता से अपने जैसी सहकर्मियों को समझाना चाहा कि हम उनके व्यवहार का विरोध क्यों नहीं करते। पर सबका यह हाल था कि बिल्ली के गले में घंटी कौन बांधे और कुछ नीलम जैसी भी थी जो उसकी बद्‌तमीजी का बुरा नहीं मानती थीं। हालांकि अनन्या ने राकेश को आंखों ही

आंखों में विरोध जताया था और स्पष्ट शब्दों में भी कहा था कि उसे इस प्रकार का व्यवहार पसंद नहीं। लेकिन वह ढीठ था।

कंपनी का नियम था कि हर कर्मचारी को 3 महीने में एक बार अपने काम की प्रेजेंटेशन देनी होती थी। अनन्या इस दिन का बेसब्री से इंतजार कर रही थी अपने काम के अलावा उसने अपनी डायरी में राकेश की अपनी सीट पर आने उनकी एक एक हरकत का रिकार्ड भी रख लिया था।

शाम को 3 बजे लंच के बाद प्रेजेंटेशन थी अनन्या को 15 मिनट का समय दिया गया था। अनन्या ने अपने काम को सिर्फ 10 मिनट में ही पावर पांइट पर बड़े ही आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया और सभी बार बार तालियां बजाते रहे। तभी अनन्या ने सभी को हाथ जोड़कर धन्यवाद करते हुए कहा कि "आप तो केवल आज मेरे लिए तालियां बजा रहें हैं लेकिन मिस्टर मारकोनी तो इस दौरान 17 बार मेरी सीट पर आकर रोज मेरी प्रशंसा के पुल बांधते रहें हैं।" यह सुनते ही सभी चारों ओर देखने लगे कि आखिर मिस्टर मारकोनी हैं कौन। जब कंपनी के चेयरमेन ने सवाल किया कि "कौन मिस्टर मारकोनी?" तो अनन्या ने हाथ के इशारे से राकेश को उठने के लिए कहा "जी ये हैं मिस्टर मारकोनी।" इतने में कोई बोल उठा अरे यह तो राकेश है। "ओह तो इनका नाम राकेश है मुझे याद नहीं हो पाया क्योंकि यह कार्यालय की हर महिला से कोहनी मारकर बात करते हैं इसलिए मैंने इनका नाम मारकोनी ही सोचा है।" राकेश को मानों काटो तो खून नहीं। सभी ठहाका लगाकर हंसने लगे तभी चेयरमेन ने सभी को शांत किया और अपने औपचारिक वक्तव्य के साथ बैठक समाप्त कर दी।

प्रेजेंटेशन के बाद अनन्या पूरे स्वाभिमान और आत्मविश्वास से अपनी सीट पर बैठ गई। बिना किसी की ओर देखे अपने काम की शुरूआत कर दी। लगभग साढ़े चार बजे चेयरमेन ने अनन्या को अपने कक्ष में बुला भेजा। अनन्या को इस बात का अंदेशा था कि उसे चेयरमेन साहब जरूर बुलाएंगे और इसी विषय में बात करेंगें। वह मानसिक रूप से तैयार थी कि चाहे नौकरी छोड़नी पड़े लेकिन अपने स्वाभिमान से समझौता नहीं करेगी। केबिन में प्रवेश करते ही चेयरमेन ने अनन्या से कहा कि "आपने सार्वजनिक रूप से जो किया वह उचित नहीं था। आपको व्यक्तिगत रूप से शिकायत करनी चाहिए थी ऐसे किसी को अपमानित नहीं करते और फिर वैसे भी यह आपकी व्यक्तिगत समस्या है।" अनन्या सामने वाली सीट पर अनुमति लेकर बैठ गई और कहने लगी "सर पहली बात यह समस्या व्यक्तिगत नहीं है इनका व्यवहार सभी महिलाओं के साथ ऐसा है। यह बात अलग है किसी ने आवाज नहीं उठाई। यदि मैं अकेले शिकायत करने आती तो आपको लगता कि आज तक किसी ने कुछ नहीं कहा फिर मेरे साथ ही क्यों? दूसरी बात रही अपमान करने की तो हमारा रोज अपमान हो रहा है। जो व्यक्ति हमारे स्वाभिमान पर चोट कर रहा है उसका अभिमान भी तो आहत होना चाहिए। "चेयरमेन साहब ने फिर कहा कि श्श्आप अभी नई हैं और नहीं जानती कि हम सब उनकी बुद्धिमता के कायल हैं। "अनन्या भी पूरी सहजता से बोली "सर और हम सब उनकी बेहूदी मति से घायल हैं।" चेयरमेन उसकी हाजिरजवाबी से चकित रह गए। वह कुछ नहीं बोल पाए और उसकी ओर देखते रह गए।

तभी अनन्या उठ कर खड़ी हो गई और बोली सर मैं सामान्य ज्ञान की बात करती हूं रेडियो का अविष्कार गूल्येल्मो मा. र्कोनी ने किया था जो हर बात को प्रसारित कर सार्वजनिक करने के लिए बना था। समझ लीजिए इस मारकोनी ने मुझ जैसे रेडियो का पुनः अविष्कार किया है।"

मुझे इजाजत दीजिए सर कहते हुए अनन्या दरवाजे से बाहर चली गई। चेयरमेन सोच रहे थे बहुत ही होनहार, सुलझी हुई और प्रगतिशील विचारों वाली स्वाभिमानी लड़की है इसे कोई ऊंची पदवी देनी चाहिए। और वह मन ही मन राकेश को भी सबक सिखाने की सोच रहे थे।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

हमें जिन पर गर्व है

भारत के लाल शुभांशु शुक्ला की उड़ान : अंतरिक्ष में रचा इतिहास

सतीश कुमार
वरिष्ठ सहायक

10 अक्टूबर, 1985 को लखनऊ में जन्मे ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला, भारतीय वायु सेना के एक विंग कमांडर हैं, जिनके पास 2,000 से ज्यादा उड़ान घंटों का अनुभव है। वह 2006 में भारतीय वायुसेना में शामिल हुए और एक परीक्षण पायलट बने, उन्होंने Su-30 MKI, MiG–21 और जगुआर जैसे विभिन्न विमानों में महारत हासिल की। 2019 में शुभांशु शुक्ला को भारतीय वायु सेना (IAF) में विंग कमांडर के पद पर पदोन्नत किया गया था । उसी वर्ष उन्हें एयरोस्पेस मेडिसिन संस्थान (आईएएम) के माध्यम से भारतीय वायुसेना के अंतरिक्ष यात्री कार्यक्रम के लिए भी चुना गया। यह चयन गगनयान मानव अंतरिक्ष उड़ान कार्यक्रम के लिए अंतरिक्ष यात्रियों की खोज का हिस्सा था। 2019 में, इसरो के गगनयान मिशन के लिए चुने गए शुभांशु ने रूस के यूरी गगारिन कॉस्मोनॉट ट्रेनिंग सेंटर में प्रशिक्षण लिया। 2024 में, उन्हें अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए एक्सिओम मिशन–4 के पायलट के रूप में चुना गया और इस प्रकार वे पहले भारतीय अंतरिक्ष यात्री बन गए। जो भारत की अंतरिक्ष यात्रा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है । हालाँकि, स्पेसएक्स के फाल्कन 9 में कुछ तकनीकी समस्याओं के कारण, मिशन को 10 जून, 2025 से किसी अन्य तिथि तक स्थगित कर दिया गया था।

भारत अपने पहले मानव अंतरिक्ष यान मिशन, गगनयान की तैयारी कर रहा है, जिसे 2027 में लॉन्च किया जाएगा। इस मिशन में चार अंतरिक्ष यात्री शामिल हैं, एक भारतीय, एक अमेरिकी, एक हंगेरियन और एक पोलिश नागरिक हैं, जो सभी अनुभवी अंतरिक्ष यात्री हैं। इस मिशन में भारत से भारतीय वायु सेना के विंग कमांडर श्री शुभांशु शुक्ला भीं हैं। वे इस मिशन के माध्यम से अंतरिक्ष में जाने वाले पहले भारतीय अंतरिक्ष यात्री हैं। जो अनुभवी भारतीय वायु सेना (IAF) के पायलट हैं और इस ऐतिहासिक यात्रा के लिए प्रशिक्षित हैं।

स्वयंसिद्ध 4 मिशन, जिसे एक्सिओम–4 मिशन भी कहा जाता है, एक महत्वपूर्ण अंतरिक्ष मिशन है । स्पेस के लिए एक्सिओम चौथा मिशन है । यह मिशन 25 जून को नासा के केनेडी स्पेस सेंटर से अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) के लिए रवाना हुआ। श्री शुभांशु शुक्ला को मिशन पायलट के रूप में लेकर एक्सिओम–4 मिशन का सफलतापूर्वक प्रक्षेपण किया गया, जो मानव अंतरिक्ष उड़ान में भारत के लिए एक ऐतिहासिक क्षण था। सभी विशेषज्ञ स्पेसएक्स फाल्कन 9 रॉकेट और ड्रैगन अंतरिक्ष यान में सवार होकर अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए रवाना हुए। इस मिशन का उद्देश्य अंतरिक्ष यात्रियों को आईएसएस तक ले जाना और वहां 14 दिनों तक विभिन्न वैज्ञानिक प्रयोगों का संचालन करना है। इसका उद्देश्य 31 देशों की ओर से लगभग 60 वैज्ञानिक अध्ययन और गतिविधियों को डायरेक्ट करना है। इस मिशन से अंतरिक्ष में वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा मिलेगा और विभिन्न महत्वपूर्ण प्रगति में योगदान मिलेगा। जो आम नागरिकों के लिए स्वास्थ्य सेवा, कृषि, पदार्थ विज्ञान और प्रौद्योगिकी में बदलाव लाने का वादा करता है। एक्सिओम–4 प्रयोग भारत के अंतरिक्ष अनुसंधान और अनुप्रयोग को बढ़ा सकते हैं:–

- **सूक्ष्मगुरुत्व में अंकुरण वृद्धिः** यह प्रयोग इस बात का पता लगाता है कि अंतरिक्ष उड़ान फसल के बीजों के अंकुरण और पैदावर को किस प्रकार प्रभावित करती है, जो कि लंबे मिशनों पर अंतरिक्ष यात्रियों के लिए स्थायी खाद्य स्रोत बनाने के लिए आवश्यक है। इससे यह समझने में मदद मिलेगी कि अंतरिक्ष में कुशलतापूर्वक खाद्य पदार्थों का उत्पादन कैसे किया जाए। इनका शहरी खेती और इनडोर कृषि में व्यापक अनुप्रयोग हो सकता है, जिससे शहरों में टिकाऊ खाद्य उत्पादन को बढ़ावा मिलेगा और शहरी आबादी को अपना भोजन स्वयं उगाने में मदद मिलेगी, जिससे बाहरी आपूर्ति पर निर्भरता कम होगी।

- **जीवन समर्थन के लिए सायनोबैक्टीरिया:** सायनोबैक्टीरिया प्रकाश संश्लेषण की अपनी क्षमता के कारण अंतरिक्ष यान पर जीवन समर्थन प्रणाली विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- यह प्रयोग अंतरिक्ष में उनकी वृद्धि और जैव रासायनिक गतिविधि का अध्ययन करेगा, जिससे अंतरिक्ष में ऑक्सीजन और खाद्य उत्पादन के लिए बंद लूप प्रणालियों के निर्माण में सहायता मिलेगी।
- इस प्रयोग से प्राप्त ज्ञान से पृथ्वी पर पर्यावरण नियंत्रण प्रणालियों में सुधार हो सकता है, विशेष रूप से टिकाऊ भवन डिजाइन जल शोधन और पृथक या शहरी क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता प्रबंधन में।
- **अंतरिक्ष सूक्ष्म शैवाल वृद्धि:** सूक्ष्म शैवाल भोजन, ईंधन और जीवन समर्थन के लिए संभावित संसाधन हैं।
- इस प्रयोग में अध्ययन किया जाएगा कि सूक्ष्मगुरुत्व सूक्ष्म शैवाल की वृद्धि और चयापचय को किस प्रकार प्रभावित करता है, जिसका उपयोग अंतरिक्ष मिशनों के लिए जैव–पुनर्जननकारी जीवन समर्थन प्रणालियों में किया जा सकता है।
- सूक्ष्म शैवाल का उपयोग पृथ्वी पर पहले से ही जैव ईंधन, अपशिष्ट प्रबंधन और पोषण संबंधी पूरकों के लिए किया जा रहा है।
- इस शोध से हरित ऊर्जा स्रोतों और टिकाऊ खाद्य विकल्पों का पता चल सकता है, जो खाद्य उत्पादन और नवीकरणीय ऊर्जा के बारे में हमारी सोच में क्रांतिकारी बदलाव ला सकते हैं ।
- **अंतरिक्ष में मांसपेशी क्षति (मायोजेनेसिस):** इस अध्ययन का उद्देश्य सूक्ष्मगुरुत्व में मांसपेशी शिथिलता को समझना है, जिसके कारण अंतरिक्ष यात्रियों में मांसपेशी शोष उत्पन्न होता है।
- इसमें शामिल आणविक मार्गों की पहचान करके, यह लंबे मिशनों के दौरान मांसपेशियों की क्षति को रोकने के लिए उपचार विकसित करने में मदद कर सकता है।
- इन निष्कर्षों से पृथ्वी पर रोगियों के लिए मांसपेशी शोष उपचार में सुधार हो सकता है विशेष रूप से बुजुर्गों और मांसपेशीय दुर्विकास या लंबे समय तक गतिहीनता से जूझ रहे लोगों के लिए जिससे पृथ्वी पर स्वास्थ्य परिणामों में सुधार हो सकता है।
- **अंतरिक्ष में वॉयेजर डिस्प्ले इंटरैक्शन:** यह प्रयोग अध्ययन करेगा कि माइक्रोग्रैविटी इलेक्ट्रॉनिक डिस्प्ले के उपयोग से संबंधित संज्ञानात्मक और शारीरिक कार्यों को कैसे प्रभावित करती है, जिसका उद्देश्य अंतरिक्ष यान प्रौद्योगिकी के डिजाइन और इंटरैक्शन में सुधार करना है।
- इस शोध से स्मार्ट डिवाइस, गेमिंग सिस्टम और स्वास्थ्य देखभाल अनुप्रयोगों में उपयोगकर्ता अनुभव और उत्पादकता में सुधार हो सकता है, जिससे रोजमर्रा की तकनीक के लिए बेहतर एर्गोनोमिक डिजाइन तैयार हो सकते हैं, तनाव कम हो सकता है और दक्षता बढ़ सकती है।
- **अंतरिक्ष में टार्डिग्रेड्स का अस्तित्व:** टार्डिग्रेड्स चरम वातावरणों में अपने लचीलेपन के लिए जाने जाते हैं। अंतरिक्ष में उनके अस्तित्व, पुनरुत्थान और प्रजनन का अध्ययन करने से चरम स्थितियों में लचीलेपन के आणविक तंत्र की पहचान करने में मदद मिलेगी।
- इन तंत्रों को समझने से पृथ्वी पर जैव प्रौद्योगिकी और चिकित्सा अनुसंधान को बढ़ावा मिल सकता है, जिससे जैव चिकित्सा संरक्षण चरम पर्यावरणीय सहिष्णुता और संभावित रूप से पुनर्योजी चिकित्सा में प्रगति हो सकती है ।
- इस दौरान शुभांशु ने भारत से संबंधित सात प्रयोग किए। इनमें टार्डिग्रेड्स के भारतीय स्ट्रेन, मेथी और मूंग के बीजों का अंकुरण, साइनोबैक्टीरिया, सूक्ष्म शैवाल, फसल के बीज के प्रयोग और वायेजर डिस्प्ले पर प्रयोग शामिल हैं। टार्डिग्रेड्स या वाटर बियर छोटे जीव होते हैं और चरम स्थितियों में जीवित रहने की अपनी क्षमता के लिए जाने जाते हैं।
- शुभांशु ने अंतरिक्ष में मांसपेशियों पर माइक्रोग्रैविटी के प्रभाव का भी अध्ययन किया। उन्होंने माइक्रोग्रैविटी या न के बराबर गुरुत्वाकर्षण में पानी पर प्रयोग कर अंतरिक्ष में पानी के अनोखे व्यवहार को उजागर किया गया।
- शुभांशु ने सतही तनाव या सरफेस टेंशन का उपयोग करते हुए तैरता हुआ पानी का बुलबुला बनाया। एक अन्य अंतरिक्षयात्री व्हिटसन ने इस बुलबुले में प्लास्टिक बैग को धीरे से दबाते हुए दिखाया कि माइक्रोग्रैविटी में सतही तनाव कैसे चुंबक की तरह व्यवहार करता है।

(बाएं से) एक्सिओम मिशन 4 के मिशन विशेषज्ञ टिबोर कापू, पायलट शुभांशु शुक्ला, कमांडर पैगी व्हिटसन, और मिशन विशेषज्ञ स्लावोज उजनान्स्की–विस्नीव्स्की स्पेस ड्रैगन अंतरिक्ष यान के अंदर से हाथ हिलाते हुए।

ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला ने 29 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर अपनी शोध गतिविधियाँ शुरू कीं।

एक्सिओम–4 के अंतरिक्ष यात्रियों ने जैव चिकित्सा विज्ञान, तंत्रिका विज्ञान, कृषि और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में 60 से अधिक प्रयोग किए हैं। यह एक्सिओम स्पेस के निजी अंतरिक्ष यात्रियों द्वारा अब तक किया गया सबसे अत्याधुनिक अनुसंधान है। ये अनुसंधान मानव अंतरिक्ष अन्वेषण और पृथ्वी पर जीवन का भविष्य बदल सकते हैं। इनसे मधुमेह और कैंसर के नए उपचारों और मानव स्वास्थ्य की बेहतर निगरानी जैसे क्षेत्रों में सफलता मिल सकती है।

शुभांशु शुक्ला ने ISS के कपोला मॉड्यूल की खिड़कियों से धरती का खूबसूरत नजारा देखा

स्पेस में परीक्षण करते हुए

आईएसएस पर 18 दिन बिताने के बाद अंतरिक्ष यात्रियों ने 15 जुलाई, 2025 को प्रशांत महासागर के माध्यम से धरती पर सुरक्षित वापसी की।

समूचे भारत देश को गर्व है भारत के इस लाल पर जिन्होंने भारत का कद ऊँचा कर दिया।

सारे जहाँ से अच्छा हिंदुस्तां हमारा ।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

डॉ आम्बेडकर - जन्म तथा प्रारंभिक जीवन

(14 अप्रैल 1891 – 6 दिसंबर 1956)

प्रस्तुतिः श्री रजनीश बनकर,
उप महाप्रबंधक

भीमराव रामजी आम्बेडकर, डॉ० बाबासाहब आम्बेडकर नाम से लोकप्रिय, भारतीय बहुज्ञ, विधिवेत्ता,अर्थशास्त्री, राजनीतिज्ञ, लेखक और समाज सुधारक थे । उन्होंने दलित बौद्ध आंदोलन को प्रेरित किया और अछूतों के प्रति होने वाले सामाजिक भेदभाव के विरुद्ध अभियान चलाया था। उन्होंने श्रमिकों, किसानों और महिलाओं के अधिकारों का समर्थन भी किया था। वे स्वतंत्र भारत के प्रथम विधि एवं न्याय मंत्री, भारतीय संविधान के जनक एवं भारत गणराज्य के निर्माताओं में से एक थे।

आम्बेडकर विपुल प्रतिभा के छात्र थे। उन्होंने कोलंबिया विश्वविद्यालय और लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स दोनों ही विश्वविद्यालयों से अर्थशास्त्र में डॉक्टरेट की उपाधियाँ प्राप्त कीं तथा विधि, अर्थशास्त्र और राजनीति विज्ञान में शोध कार्य भी किये थे। व्यावसायिक जीवन के आरम्भिक भाग में वे अर्थशास्त्र के प्रोफेसर रहे एवं वकालत भी की तथा बाद का जीवन राजनीतिक गतिविधियों में अधिक बीता। इसके बाद आम्बेडकर भारत की स्वतंत्रता के लिए प्रचार और चर्चाओं में शामिल हो गए और पत्रिकाओं को प्रकाशित की। उन्होंने दलितों के लिए राजनीतिक अधिकारों की तथा सामाजिक स्वतंत्रता की वकालत की और भारत के निर्माण में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा।

छुआछूत की प्रथा से तंग आकर सन् 1956 में उन्होंने बौद्ध धर्म अपना लिया था। सन् 1990 में, उन्हें भारत रत्न, भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मान से मरणोपरांत सम्मानित किया गया था। 14 अप्रैल को उनका जन्म दिवस आम्बेडकर जयंती के तौर पर भारत समेत दुनिया भर में मनाया जाता है। डॉक्टर आम्बेडकर की विरासत में लोकप्रिय संस्कृति में कई स्मारक और चित्रण शामिल हैं। उनका निधन 6 दिसंबर, 1956 को हुआ, इसलिए हर साल 6 दिसंबर को महापरिनिर्वाण दिवस आयोजित किया जाता है।

प्रारंभिक जीवन

आम्बेडकर का जन्म 14 अप्रैल, 1891 को ब्रिटिश भारत के मध्य भारत प्रांत (अब मध्य प्रदेश) में स्थित महू नगर सैन्य छावनी में हुआ था। वे रामजी मालोजी सकपाल और भीमाबाई की 14वीं व अंतिम संतान थे। उनका परिवार कबीर पंथ को मानने वाला मराठी मूल का था और वो वर्तमान महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले में आंबडवे गाँव के निवासी थे। वे हिंदू महार जाति से संबंध रखते थे, जो तब अछूत कही जाती थी और इस कारण उन्हें सामाजिक और आर्थिक रूप से गहरा भेदभाव सहन करना पड़ता था। भीमराव आम्बेडकर के पूर्वज लंबे समय से ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी की सेना में कार्यरत रहे थे और उनके पिता रामजी सकपाल, भारतीय सेना की महू छावनी में सेवारत थे तथा यहां काम करते हुये वे सूबेदार के पद तक पहुँचे थे। उन्होंने मराठी और अंग्रेजी में औपचारिक शिक्षा प्राप्त की थी।

अपनी जाति के कारण बालक भीम को सामाजिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ रहा था। विद्यालयी पढ़ाई में सक्षम होने के बावजूद छात्र भीमराव को छुआछूत के कारण अनेक प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। 7 नवम्बर, 1900 को रामजी सकपाल ने सातारा की गवर्नमेंट हाईस्कूल में अपने बेटे भीमराव का नाम भिवा रामजी आंबडवेकर दर्ज कराया। उनके बचपन का नाम 'भिवा' था। आम्बेडकर का मूल उपनाम सकपाल की बजाय आंबडवेकर लिखवाया था, जो कि उनके आंबडवे गाँव से संबंधित था। क्योंकि कोकण प्रांत के लोग अपना उपनाम गाँव के नाम से रखते थे, अतः आम्बेडकर के आंबडवे गाँव से आंबडवेकर उपनाम स्कूल में दर्ज करवाया गया। बाद में एक देवरुखे ब्राह्मण शिक्षक कृष्णा केशव आम्बेडकर जो उनसे विशेष स्नेह रखते थे, ने उनके नाम से 'आंबडवेकर' हटाकर अपना सरल 'आम्बेडकर' उपनाम जोड़ दिया। तब से आज तक वे आम्बेडकर नाम से जाने जाते हैं।

रमाबाई आम्बेडकर, आम्बेडकर की पत्नी, रामजी सकपाल परिवार के साथ बंबई (अब मुंबई) चले आये। अप्रैल 1906 में, जब भीमराव लगभग 15 वर्ष आयु के थे, तो नौ साल की लड़की रमाबाई से उनकी शादी कराई गई थी। तब वे पाँचवी अंग्रेजी कक्षा पढ़ रहे थे। उन दिनों भारत में बाल–विवाह का प्रचलन था।

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

पर्यावरण दिवस

श्री प्रशांत कुमार
वरिष्ठ सहायक (समन्वय)

भूमिकाः

पर्यावरण हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमें वायु, जल, भोजन और आश्रय प्रदान करता है। यदि पर्यावरण नष्ट हो गया तो जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। इसी महत्व को समझाने और लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस (World Environment Day) मनाया जाता है। वर्ष 1972 में पर्यावरण के प्रति वैश्विक स्तर पर राजनीतिक और सामाजिक जागृति लाने हेतु इस दिवस को मनाने की घोषणा संयुक्त राष्ट्र ने की थी। इसे 5–16 जून तक संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा आयोजित विश्व पर्यावरण सम्मेलन में चर्चा के बाद शुरू किया गया था। यह कई गैर–सरकारी संगठनों, व्यवसायों, सरकारी संस्थाओं द्वारा समर्थित है और पर्यावरण का समर्थन करने वाले संयुक्त राष्ट्र के प्राथमिक आउटरीच दिवस का प्रतिनिधित्व करता है।

इतिहासः

वर्ष 1974 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा मानव पर्यावरण विषय पर संयुक्त राष्ट्र महासभा का आयोजन (5–16 जून, 1972) किया गया था। इसी चर्चा के दौरान विश्व पर्यावरण दिवस का सुझाव भी दिया गया और इसके दो साल बाद, 5 जून, 1974 से इसे मनाना भी शुरू कर दिया गया। 1987 में इसके केन्द्र को बदलते रहने का सुझाव सामने आया और उसके बाद से ही इसके आयोजन के लिए अलग अलग देशों को चुना जाता है। इसमें हर साल 143 से अधिक देश भाग लेते हैं और इसमें कई सरकारी, सामाजिक और व्यावसायिक लोग पर्यावरण की सुरक्षा, समस्या आदि विषय पर बात करते हैं।

पर्यावरण का महत्त्वः

पर्यावरण में पेड़–पौधे, नदियाँ, पशु–पक्षी, पहाड़, जंगल और वायुमंडल शामिल होते हैं। ये सभी मिलकर जीवन को संतुलित और सुखद बनाते हैं। पेड़ हमें ऑक्सीजन देते हैं, नदियाँ हमें पानी देती हैं, और जीव–जंतु इस पारिस्थितिकी तंत्र का हिस्सा हैं। यदि इनमें से किसी एक को नुकसान पहुँचता है, तो पूरा संतुलन बिगड़ सकता है।

वर्तमान स्थितिः

आज के समय में मानव अपने स्वार्थ के लिए प्रकृति का अत्यधिक दोहन कर रहा है। जंगलों की कटाई, प्रदूषण, प्लास्टिक का उपयोग, और जीव–जंतुओं का शिकार पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रहा है। इससे ग्लोबल वार्मिंग, जलवायु परिवर्तन, बाढ़, सूखा और अन्य आपदाएँ बढ़ रही हैं।

विश्व पर्यावरण दिवस का उद्देश्यः

इस दिन का उद्देश्य लोगों को पर्यावरण की रक्षा के लिए प्रेरित करना और इसके प्रति जागरूकता फैलाना है। स्कूलों, कॉलेजों और विभिन्न संस्थाओं में पौधारोपण, रैलियाँ, चित्रकला प्रतियोगिताएँ, भाषण आदि आयोजित किए जाते हैं।

हमारी जिम्मेदारीः

हमें पर्यावरण की रक्षा के लिए कुछ छोटे–छोटे कदम उठाने चाहिए जैसे –

- अधिक से अधिक पेड़ लगाना
- जल और बिजली की बचत करना
- प्लास्टिक का उपयोग न करना
- कचरे का सही तरीके से निपटान करना
- सार्वजनिक परिवहन का अधिक उपयोग करना

नेशनल शेड्यूल्ड कास्ट्स फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन (एनएसएफडीसी) और पर्यावरण

एनएसएफडीसी विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर तथा अन्य महत्वपूर्ण दिवस पर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कई वर्षों से सार्थक गतिविधियाँ आयोजित करता आया है । अपने प्रधान कार्यालय के साथ–साथ अपने संपर्क केंद्र में भी

विविध कार्यक्रमों का आयोजन करता रहा है। पर्यावरण दिवस के दिन वृक्षारोपण कर हरियाली बढ़ाने का संदेश देता रहा है । इसके अलावा पर्यावरण दिवस के दौरान एनएसएफडीसी ने अपने कौशल विकास प्रशिक्षण संस्थानो को भी वृक्षारोपण हेतु प्रेरित किया तथा अन्य बस्तियों में भी स्वच्छता अभियान चलाया। वर्ष 2025 के दौरान पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए विशेष सत्र आयोजित किए गए, जिनमें प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली, जल संरक्षण और टिकाऊ विकास जैसे विषयों पर चर्चा हुई। सभी उपस्थित लोगों ने पर्यावरण की रक्षा के लिए सामूहिक शपथ ली। सोशल मीडिया के माध्यम से 'एनएसएफडीसीforEarth' अभियान चलाकर पर्यावरणीय जागरूकता को व्यापक स्तर पर फैलाया गया। इस पहल के माध्यम से एनएसएफडीसी ने यह संदेश दिया कि पर्यावरण संरक्षण सामाजिक उत्तरदायित्व का एक अहम हिस्सा है।

एनएसएफडीसी के कार्मिक दिनांक 5 जून, 2025 को पर्यावरण दिवस के अवसर पर वृक्षारोपण करते हुए

निष्कर्ष:

पर्यावरण की रक्षा करना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी एवं नैतिक कर्तव्य है। यदि हम अभी नहीं जागे, तो आने वाली पीढ़ियों को इसका गंभीर परिणाम भुगतना पड़ेगा। आइए हम संकल्प लें कि हर दिन को पर्यावरण दिवस की तरह मनाएँ और प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर चलें।

'जब होगा इस धरती पर पर्यावरण का सम्मान, तभी खुशहाल होगा सबका जीवन'

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

वरिष्ठों का स्वास्थ्य और योग

श्रीमती मंजू देवी,
वरिष्ठ सहायक

वरिष्ठ व्यक्ति, जीवन का वह चरण होता है, जब व्यक्ति अनुभव से परिपूर्ण होता है लेकिन शारीरिक रूप से कई बार कमजोर हो जाता है। इस अवस्था में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखना नितांत आवश्यक है ताकि जीवन की संध्या भी आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता बीते। ऐसे में योग वरिष्ठों के लिए एक वरदान रूपी दवाई है।

बुजुर्गों की स्वास्थ्य समस्याएँ

उम्र के साथ कई प्रकार की बीमारियाँ वरिष्ठों को घेर लेती हैं, जैसेः–

- जोड़ों का दर्द (आर्थराइटिस)
- उच्च या निम्न रक्तचाप
- मधुमेह
- श्वास की समस्याएँ
- अनिद्रा और तनाव आदि ।

इन समस्याओं का प्रभाव न केवल शरीर पर, बल्कि मानसिक स्थिति पर भी पड़ता है। कई बुजुर्ग अकेलेपन, चिंता और अवसाद का शिकार हो जाते हैं।

योग की भूमिका

योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी प्रदान करता है। विशेष रूप से बुजुर्गों के लिए हल्के और सहज योगासन अत्यंत लाभकारी होते हैं। कुछ प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैंः

- **शारीरिक लचीलापन और संतुलन में सुधारः** ताड़ासन, वज्रासन, भुजंगासन जैसे सरल आसन मांसपेशियों को मजबूत करते हैं।
- **साँसों का नियंत्रणः** प्राणायाम (अनुलोम–विलोम, भ्रामरी) से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और तनाव कम होता है।
- **मानसिक शांतिः** ध्यान और योग निद्रा बुजुर्गों को चिंता और अवसाद से राहत दिलाते हैं।
- **नींद में सुधारः** नियमित योग से अनिद्रा की समस्या में काफी लाभ मिलता है।

योग करें सावधानियों के साथः–

- योग करते समय किसी योग्य योग प्रशिक्षक की निगरानी में अभ्यास करना चाहिए।
- बहुत अधिक खिंचाव या कठिन आसनों से बचना चाहिए।
- यदि कोई विशेष बीमारी है, तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

निष्कर्ष

बुजुर्गों के लिए योग न केवल एक व्यायाम की विधि है, बल्कि यह एक जीवनशैली है जो उन्हें स्वस्थ, सक्रिय और प्रसन्न बनाती है। थोड़े समय का नियमित अभ्यास न केवल शरीर को सुदृढ़ करता है, बल्कि मन को भी शांत और स्थिर करता है। इसलिए, हर बुजुर्ग को अपने जीवन में योग को शामिल करना

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

गजल - ये कैसा जमाना चल रहा है...

श्री पुखराज मीना कार्यपालक

किसी ने पूछा मुझसे अब ये कैसा जमाना चल रहा है,
मैंने हँसकर कहा एक–दूसरे को सताना चल रहा है।
बदल गए आदाब दुनिया के झूठ–मक्कारी बढ़ गई है,
हौसला कौन बढ़ाये यहाँ पे गिरना–गिराना चल रहा है।
लोग अपने दुःख से दुखी नहीं औरों के सुख से दुखी है,
अब मजबूरियों का रोना, झूठ और बहाना चल रहा है।
आदमी ही आदमी के खून का प्यासा हुआ हैं अब यहाँ,
रिश्तों का ही कत्ल करने का ताना–बाना चल रहा है।
गुंजाइश ही नहीं बची दिलों में सादगी, सहजता के लिए,
रूह को कोई ना सँवारें यहाँ चेहरे सजाना चल रहा है।
सोशल मीडिया पर जिस्म की नुमाइश हो रही खुले–आम,
कल्चर बॉयफ्रेंड–गर्लफ्रेंड मौसम आशिकाना चल रहा है।
हैरानी होती है देखकर ''पुखराज'' वक्त ने यूँ बेबस किया,
आजमा रही ये जिन्दगी और वक्त कातिलाना चल रहा है।

रचना स्वरचित एवं मौलिक © सर्वाधिकार सुरक्षित

राजभाषा नीति के अनुसार देश के 'क', 'ख' और 'ग' क्षेत्र

क्षेत्र क – बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र है ।

क्षेत्र ख – गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमण और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र है।

क्षेत्र क और क्षेत्र ख दोनों में निर्दिष्ट राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों से भिन्न राज्य तथा संघ राज्य क्षेत्र 'क्षेत्र ग' में आते हैं ।

**हिंदी सिर्फ हमारी भाषा नहीं,
हमारी पहचान भी है।
तो आइए हिंदी बोलें,
हिंदी सीखें और हिंदी सिखाएं।**

जन्मदिन की बधाई

02 अप्रैल
श्रीमती कांता कुमारी
प्रबंधक

02 अप्रैल
श्री ब्रह्मपाल सिंह
ड्राइवर

11 अप्रैल
श्री मंजीत सिंह छतवाल
उप महाप्रबंधक

11 अप्रैल
श्री रविंद्र नाथ गोंड
उप प्रबंधक

29 अप्रैल
श्री रतिकांत जेना
महाप्रबंधक

01 मई
श्री धनपत सिंह
उप महाप्रबंधक

06 मई
श्री के जी नाथ
उप प्रबंधक

07 मई
श्री अजय कुमार
प्रबंधक

10 मई
श्रीमती रजनी मोंगिया
मुख्य प्रबंधक

10 मई
श्री पंकज कनिष्ठ
कार्यकारी

23 मई
श्रीमती अर्चना मेहरा
मुख्य प्रबंधक

25 मई
श्री डेविड रांगते
महाप्रबंधक

29 मई
श्री ललित फुलारा
कनिष्ठ कार्यपालक

11 जून
श्री महेश चंद
सहायक प्रबंधक

12 जून
श्री अमित भाटिया
उप महाप्रबंधक

26 जून
श्री थोटा सतीश
उप महाप्रबंधक

संविधान सभा के अध्यक्ष डॉ० राजेन्द्र प्रसाद को दिनांक 26 नवम्बर 1949 को भारतीय संविधान सौंपते हुए डॉ० बी. आर. अम्बेडकर

''यदि हमें अपने पैरों पर खड़े होना है, अपने अधिकार के लिए लड़ना है, तो अपनी ताकत और बल को पहचानो। क्योंकि शक्ति और प्रतिष्ठा संघर्ष से ही मिलती है।''

. डॉ० बी. आर. अम्बेडकर

नेशनल शेड्यूलड कास्ट्स फाइनेंस एंड डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन
(सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय,भारत सरकार का उपक्रम)

NATIONAL SCHEDULED CASTES FINANCE AND DEVELOPMENT CORPORATION
A Government of India Undertaking

(आई एस ओ 9001 :2015 प्रमाणित कंपनी)
(An ISO 9001:2015 Certified company)

14वीं मंजिल, कोर-1 और 2, स्कोप मीनार, लक्ष्मी नगर, जिला सेंटर, दिल्ली-110092
14th Floor, Core-1 & 2, SCOPE Minar, Laxmi Nagar, District Centre, Delhi-110092
फ़ोन/Phone: 011-22054392, 22054394, 22054396 फ़ैक्स/Fax: 011-22054395
ई-मेल/E-mail: support-nsfdc@nic.in वेबसाइट/Website: www.nsfdc.nic.in