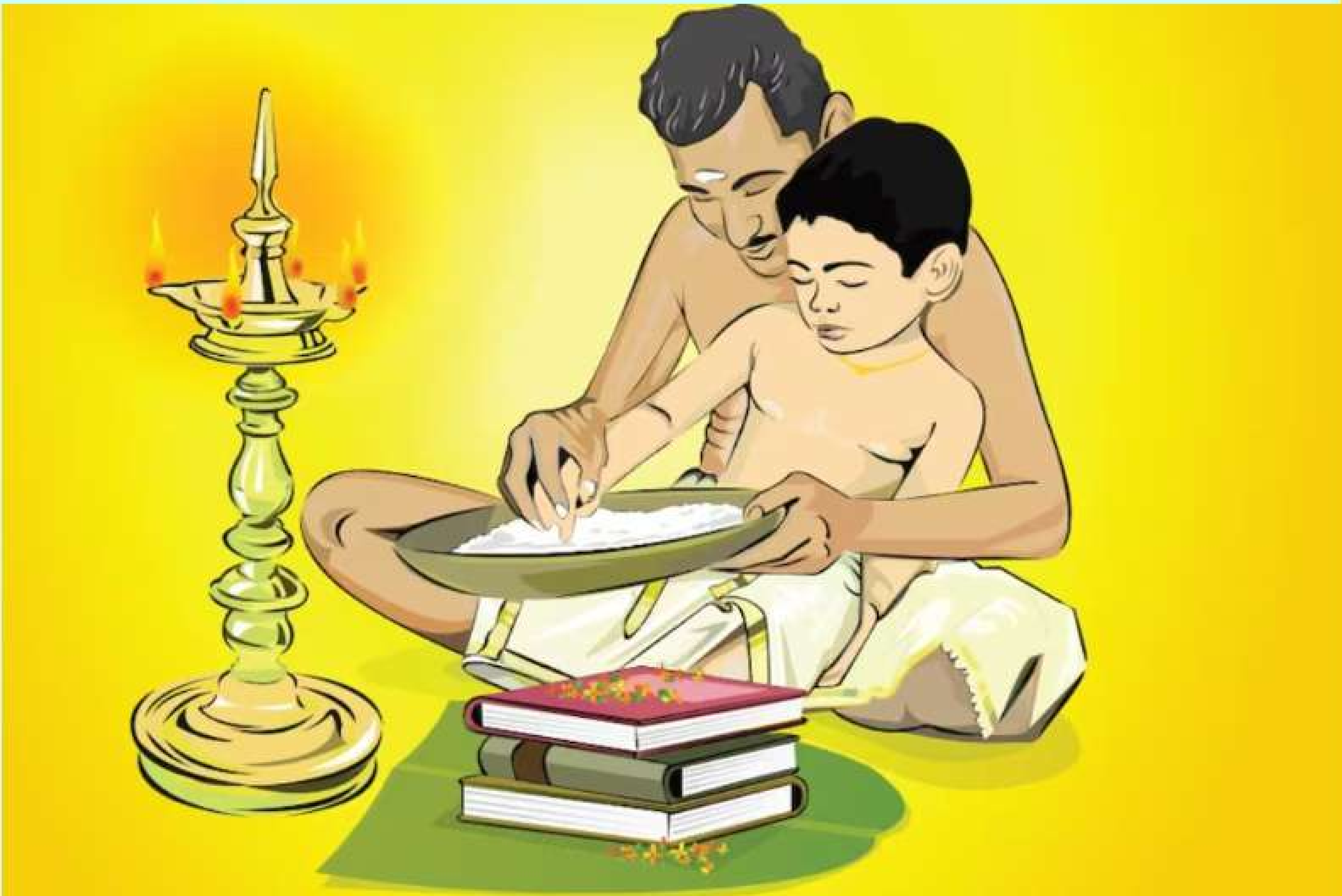
भारतीय खाद्य निगम

वर्ष 2024-25

अन्नालयम

राजभाषा गृह पत्रिका

पांचवां अंक



भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

दिनांक : 08.01.2025 को संसदीय राजभाषा समिति की दूसरी उप समिति द्वारा क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै का राजभाषायी निरीक्षण की कुछ झलकियां।

माननीय समिति के संयोजक श्री उज्जवल रमण सिंह, माननीय संसद सदस्य (लोक सभा) को राजभाषा गृह पत्रिका का भेंट करते हुए श्री प मुत्तुमारन, महाप्रबंधक (तमिलनाडु क्षेत्र)

माननीय समिति के सदस्य डॉ सुमेर सिंह सोलंकी, माननीय संसद सदस्य (राज्य सभा) का स्मृति चिन्ह से भेंट करते हुए श्री प मुत्तुमारन, महाप्रबंधक (तमिलनाडु क्षेत्र)

माननीय समिति के सदस्य हरि भाई पटेल, माननीय संसद सदस्य (लोक सभा) का शॉल से स्वागत करते हुए श्री प मुत्तुमारन, महाप्रबंधक (तमिलनाडु क्षेत्र)

माननीय समिति द्वारा सफल निरीक्षण हेतु प्रमाण पत्र प्राप्त करे हुए श्री प मुत्तुमारन, महाप्रबंधक (तमिलनाडु क्षेत्र)

राजभाषायी निरीक्षण के दौरान सामूहिक दृश्य

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

संपादक मंडल

प्रधान संरक्षक
प मुत्तुमारन
महाप्रबंधक (क्षेत्र)

संरक्षक
अरुण कुमार
उप महाप्रबंधक (विधि/राजभाषा)

मुख्य संपादक
धीरेन्द्र सिंह बोनाल
सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

संपादक
कुणाल कुमार गुप्ता
प्रबंधक (राजभाषा)

लोकेश कुमार शाह के आर
सहायक श्रेणी.I(राजभाषा)

सहयोग
पंकज सिंह
सहायक श्रेणी.III (राजभाषा)

पत्रिका में प्रकाशित समस्त रचनाएं लेखकों के अपने विचार हैं। पत्रिका अथवा संपादक मंडल का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। रचनाओं की मौलिकता के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उत्तरदायी है। केवल आंतरिक विरण हेतु।

कार्यालय पता :

भारतीय खाद्य निगम,
क्षेत्रीय कार्यालय,
सं.8 मेयर सत्यमूर्ति रोड, चेटपेट,
चेन्नै — 600 031

ई.मेल : srmtn.fci@gov.in

पत्रिका आवरण एवं डिज़ाइनिंग :
लोकेश कुमार शाह के आर,
स.श्रे.I(राजभाषा)

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	रचना	लेखक का नाम	पृ.सं.
1	कौन है किसान ?	वैष्णा एस पी	16
2	वयनाडू के आँसू	अरुण कुमार	17
3	तमिलनाडु शहर संस्कृति सभ्यता और धरोहर की शहर जिसमें प्राचीन विभूतियों का संयोजन में हिंदी का स्थान	सुकिर्ति कुमारी	18
4	स्वचालन युग में काम का भविष्य	सुमित कुमार	20
5	कार्यस्थल पर खुशी का विज्ञान	अरुणिमा	22
6	खाद्य उद्योग में निजीकरण : एक वैश्विक परिप्रेक्ष्य	अरुण कुमार	24
7	कर्मयोगी	लोकेश कुमार शाह के आर	25
8	मेरी प्यारी माँ	बी नागमल्ली	26
9	पोषण से जुड़े सामान्य मिथक और सच्चाई	श्रुति मुरली	27
10	ग्लोबल वार्मिंग	बी रथीश	29
11	अर्पण (कविता)	कुणाल कुमार गुप्ता	31
12	सौभाग्य एवं गाँव (कविता)	एस रक्षित्रा	31
13	उम्र क्या एक संख्या (कविता)	कुणाल कुमार गुप्ता	32
14	भारत में निजीकरण	बी कल्लयाप्पा नायक	33
15	स्मार्ट आहार विकल्पों से डायबिटिज की रोकथाम	के एम मुरली	35
16	दबाव आप पर दबाव डालने से पहले दबाव को दबाचो	टी आनंद कुमार	38
17	भारत एवं प्रकृति (कविता)	ए नक्षत्रा	38
18	भोजन की बर्बादी गंभीर समस्या	एल कार्तिक	39
19	होली	मनीष कुमार यादव	41
20	हमारी हिंदी (कविता)	अजित कुमार	42
21	छोटे बदलाव, बडे फायदे : रोज की आदतों से बेहतर सेहत	श्रुति मुरली	43
22	नादान मछली (कविता)	पंकज सिंह	46
23	सतर्कता जागरूकता सप्ताह	के जुलियट	47
24	शब्दों का जीवन	दिनेश प्रभु	48
25	अंधा पीसे, कुत्ता खाए — कहावत का संदेश	शरण्या एस	50
26	माँ — प्रेम की मूरत (कविता)	सी प्रवीण ब्रगेट	50
27	कार्य स्थल में टालमटोल की मानसिकता—नकारात्मक और दीर्घ कालिक प्रभाव	सुमित कुमार मिश्रा	51
28	भ्रष्टाचार मुक्त भारत	एस सुधाकर	53
29	जुगाड से स्टार्टअप तक : भारतीय उद्यमियों का उदय	एल कार्तिक	55
30	बाल श्रम	के कट्टबोम्मन	57
31	बाजरा	अनिल कुमार	58
32	कलाकृतियां एवं उपलब्धियां		60
33	तमिलनाडु क्षेत्र में विभिन्न सांस्कृतिक/कार्यक्रमों से संबंधित गतिविधियां		68

भारतीय खाद्य निगम

वनीता रतन शर्मा
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक
भारतीय खाद्य निगम
मुख्यालय, नई दिल्ली

संदेश

भारतीय खाद्य निगम अपनी व्यवसायिक गतिविधियों में एक मिसाल के रूप में कार्य कर रहा है एवं प्रत्येक क्षेत्र में अपनी छाप छोड रहा है। भारतीय खाद्य निगम डिजिटल इंडिया के तहत पूरी तरह से ऑनलाईन प्रणाली हेतु सक्षम है। निगम सभी कार्य प्रणालियों में विश्वसनीयता और पारदर्शिता के लक्ष्य को रखते हुए आगे बढ़ रहा है। जिस तरह से निगम ने अपने मूल ढांचागत का विकास किया है, वैसे ही राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में भी अपना योगदान दे रहा है।

यह जानकर काफी प्रसन्नता हो रही है कि भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै द्वारा राजभाषा गृह पत्रिका 'अन्नालयम' का पांचवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। पत्रिका का निरंतर प्रकाशन तमिलनाडु क्षेत्र में अधिकारियों/कर्मचारियों के मन में हिंदी में कार्य करने और उसके प्रति अपनेपन को दर्शाता है, जो अत्यंत सराहनीय है, जिसके लिए महाप्रबंधक(क्षेत्र) बधाई के पात्र हैं, जिनके नेतृत्व में राजभाषा का प्रसार-प्रचार हो रहा है।

मैं 'अन्नालयम' के पांचवें अंक में शामिल रचनाओं एवं अन्य गतिविधियों में योगदान देने हेतु सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाई और शुभकानाएं देती हूँ। मुझे उम्मीद है कि 'अन्नालयम' आगे भी अपने पाठकों के लिए उपयोगी और ज्ञानवर्धक सामग्री प्रदान करती रहेगी।

वनीता

(वनीता रतन शर्मा)
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

भारतीय खाद्य निगम

अजय कुमार
कार्यकारी निदेशक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
मुख्यालय, नई दिल्ली

संदेश

विश्व में भारत अपनी समृद्ध संस्कृति और अनेकता में एकता के लिए जाना जाता है। यहां अलग-अलग भाषा बोलने वाले लोग बसते हैं और साथ में मिल-जुल कर रहते हैं। कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक रहनेवाले लोगों के लिए आपस में संपर्क के साधन के रूप में जो भाषा कार्य करती है वह हिंदी ही है। हिंदी ने हमारे लिए संपर्क और बोलचाल की भाषा के रूप में लोगों को जोड़ने का कार्य किया है।

भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै द्वारा राजभाषा गृह पत्रिका 'अन्नालयम' का पांचवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है, जो अत्यंत हर्ष का विषय है। पत्रिका के सभी मानदंडों को यह 'अन्नालयम' पूरा करती है, जिसके लिए संपादक मंडल बधाई के पात्र हैं। निरंतर दृढ़ संकल्प के साथ पत्रिका के प्रकाशन हेतु योगदान देने वाले सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को शुभकामनाएं।

मुझे उम्मीद है कि तमिलनाडु क्षेत्र की यह राजभाषा गृह पत्रिका अपने उद्देश्य को प्राप्त करेगी और लोगों में हिंदी में काम करने के प्रति रूचि लाने में सहायक होगी।

(अजय कुमार)
कार्यकारी निदेशक(राजभाषा)

भारतीय खाद्य निगम

जेसिंता लासरस
कार्यकारी निदेशक(दक्षिण)
भारतीय खाद्य निगम
आंचलिक कार्यालय(दक्षिण), चेन्नै

संदेश

भाषा किसी भी देश की अस्मिता की पहचान होती है। किसी भी संस्थान की गृह पत्रिका उस कार्यालय का दर्पण होता है, पत्रिका प्रकाशन से कार्यालय में चल रही हिंदी की गतिविधियों का तो पता चलता ही है साथ ही कार्मिकों द्वारा महत्वपूर्ण विषयों पर लेख, कहानी, कविताएं, चित्रकला इत्यादि विषयों को पढ़ने व देखने का अवसर भी प्राप्त होता है।

गृह पत्रिका में अधिकारियों/कर्मचारियों की सृजनशीलनता देखने को मिलती है। दैनंदिन के कार्यों के साथ हिंदी में रूचि कार्मिकों की गतिशीलता तो बढ़ाती ही है साथ अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम भी होती है। पत्रिका प्रकाशन से निगम में हो रहे राजभाषा की गतिविधियों की सटीक जानकारी प्राप्त होती है।

पत्रिका का प्रकाशन कार्यालय में कार्यरत कार्मिकों की बौद्धिक, सृजनात्मक एवं साहित्यिक प्रतिभा की अभिव्यक्ति के लिए उपयुक्त मंच है।

अन्नालयम पत्रिका के सफल एवं उद्देश्यपूर्ण प्रकाशन हेतु सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(जेसिंता लासरस)
कार्यकारी निदेशक(दक्षिण)

भारतीय खाद्य निगम

शैनी विल्सन
महाप्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
आंचलिक कार्यालय(दक्षिण), चेन्नै

संदेश

भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै की क्षेत्रीय राजभाषा गृह पत्रिका 'अन्नालयम' के पांचवें अंक की प्रकाशन हेतु मैं प्रसन्नता का अनुभव कर रही हूँ। तमिलनाडु क्षेत्र अपनी समृद्ध संस्कृति और शास्त्रीय भाषा के नाते हमेशा अग्रणी रही है। मुझे गर्व है कि हिंदीतर क्षेत्र होने के बावजूद भी जिस तरह तमिलनाडु क्षेत्र में राजभाषा अग्रसर है, वह काबिले तारिफ है।

वित्तीय वर्ष **2023-24** के लिए दक्षिणांचल राजभाषा शील्ड पुरस्कार के तहत तमिलनाडु क्षेत्र को तृतीय पुरस्कार प्राप्त करना अपने आप मे दर्शाता है कि कार्यालय में राजभाषा गतिविधियां तेजगति से आगे बढ़ रही है।

वर्ष-दर वर्ष 'अन्नालयम' का सफल प्रकाशन होता रहे यही मेरी शुभकामनाएं है, इस पत्रिका के प्रकाशन से जुडे प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को बधाई देती हूँ जिन्होंने पत्रिका के प्रकाशन हेतु अपना योगदान दिया और सफल बनाया।

(शैनी विल्सन)
महाप्रबंधक(राजभाषा)

भारतीय खाद्य निगम

प मुत्तुमारन
महाप्रबंधक(क्षेत्र)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

प्रधान संरक्षक

यह हर्ष का विषय है कि भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै अपनी क्षेत्रीय राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" के पांचवें अंक का प्रकाशन करने जा रहा है।

राजभाषा विभाग, भारत सरकार, गृह मंत्रालय द्वारा स्थापित राजभाषा नीति एवं समय-समय पर जारी दिशा-निदेशों का अनुपालन करना हम सभी का नैतिक एवं संवैधानिक उत्तरदायित्व है। विगत दो माह पूर्व संसदीय राजभाषा समिति की दूसरी उप समिति के माननीय सदस्यों द्वारा क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै एवं अधीनस्थ मण्डल कार्यालय, कडलूर का राजभाषायी निरीक्षण किया गया एवं निरीक्षण के दौरान कुछ महत्वपूर्ण सुझाव प्रस्तुत किए गए, जिसके लिए हम सभी को गंभीर प्रयास करने की आवश्यकता है।

नराकास(उपक्रम), चेन्नै द्वारा वित्तीय वर्ष **2023-24** के लिए क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै को पुरस्कृत करना एवं आंचलिक कार्यालय(दक्षिण), चेन्नै द्वारा वित्तीय वर्ष **2023-24** हेतु कार्यालय को दक्षिणांचल में सर्वश्रेष्ठ हिंदी कार्यान्वयन हेतु तृतीय पुरस्कार से सम्मानित करना दर्शाता है कि कार्यालय में राजभाषा का प्रसार-प्रचार सही दिशा में हो रहा है।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि इस पत्रिका के माध्यम से राजभाषा के प्रयोग को बढावा मिलेगा एवं हम निगम के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को जोड़े रखने में कामयाब होंगे।

"अन्नालयम" पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरी तरफ से सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।

प. मुत्तुमारन

(प मुत्तुमारन)
महाप्रबंधक(क्षेत्र)

भारतीय खाद्य निगम

मंजीव कुमार गोयल
उप महाप्रबंधक(क्षेत्र)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संदेश

भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै द्वारा क्षेत्रीय गृह पत्रिका "अन्नालयम" के पांचवा अंक का प्रकाशित होना तमिलनाडु क्षेत्र के लिए गौरव की बात है। तमिलनाडु क्षेत्र हिंदीतर भाषी क्षेत्र होने के बावजूद इस पत्रिका का प्रकाशन अधिकारियों/कर्मचारियों की हिंदी के प्रति प्रेम, निष्ठा, भाव, समर्पण, जागरुकता और स्नेह को दर्शाता है।

भारतीय खाद्य निगम समाज और राष्ट्र को समर्पित भारत सरकार का एक उपक्रम है। यह भारत सरकार की खाद्य नीति को सफलता की ऊंचाईयों तक पहुंचाने के साथ-साथ राजभाषा हिंदी के प्रसार-प्रचार में भी अहम भुमिका निभाता है।

मैं "अन्नालयम" पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु अपनी शुभकामनाएं देता हूँ एवं पत्रिका से जुड़े सभी सदस्यों को ढ़ेर सारी बधाई देता हूँ।

(मंजीव कुमार गोयल)
उप महाप्रबंधक(क्षेत्र)

भारतीय खाद्य निगम

अरुण कुमार
उप महाप्रबंधक(विधि/राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संदेश

यह परम हर्ष का विषय है कि भारतीय खाद्य निगम क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै, तमिलनाडु द्वारा राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" के पांचवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। राजभाषा कार्यान्वयन में पत्रिका का प्रकाशन भी एक अहम भूमिका निभाता है।

पत्रिका के माध्यम से सबसे यही अनुरोध है कि वे सहज, सरल और बोलचाल की हिंदी को अपनाते हुए हिंदी में काम करें। इससे हिंदी भाषा की संप्रेषण शक्ति और सुदृढ़ होगी, और हिंदी भाषा में यदि अंग्रेजी सहित हमारी क्षेत्रीय भाषाओं के प्रचलित शब्दों का समावेश होगा तो इससे राष्ट्रीय एकता मजबूत होगी।

मैं, सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ, जिनके परिश्रम से यह पत्रिका पाठकों तक पहुँच सकी है।

"अन्नालयम" पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

(अरुण कुमार)
उप महाप्रबंधक(विधि/राजभाषा)

भारतीय खाद्य निगम

गगन कुमार मिश्रा
उप महाप्रबंधक(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै द्वारा क्षेत्रीय राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" के पांचवें अंक का प्रकाशन करने का निर्णय लिया गया है। इस अवसर पर मैं उन सभी लेखकों, रचनाकारों एवं अन्य सहयोगियों को शुभकामनाएं देता हूँ, जिन्होंने इस पत्रिका के प्रकाशन में सक्रिय सहयोग दिया है। इस पत्रिका के माध्यम से अधिकारियों/ कर्मचारियों से अनुरोध करता हूँ कि वे अपने दैनिक कार्य में हिंदी का प्रयोग अधिक से अधिक करें, ताकि वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के साथ-साथ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में सहायक भूमिका निभा सकें।

मैं, सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ जिनकी मेहनत से "अन्नालयम" पत्रिका आप तक पहुँच सकी है।

(गगन कमार मिश्रा)
उप महाप्रबंधक(सामान्य)

भारतीय खाद्य निगम

रवि शास्त्री
उप महाप्रबंधक(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संदेश

मुझे यह जानकर काफी खुशी हो रही है कि भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै से राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" का पांचवा अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

भाषा का विकास ही हमारी उन्नति का मार्ग है और "अन्नालयम" पत्रिका उस मार्ग का एक पड़ाव है। क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै का भारत सरकार की राजभाषा नीति के प्रावधानों को सुनिश्चित करने के लिए सतत प्रयास जारी है।

वर्ष-दर वर्ष "अन्नालयम" का सफल प्रकाशन होता रहे, यही मेरी शुभकामनाएं हैं। इस पत्रिका के प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जुड़े सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को ससम्मान बधाई।

(रवि शास्त्री)
उप महाप्रबंधक(सामान्य)

भारतीय खाद्य निगम

गौरव सक्सेना
उप महाप्रबंधक(लेखा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संदेश

यह प्रसन्नता और गौरव का विषय है कि भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै अपनी राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" का पांचवा अंक प्रकाशन कर रहा है। हिंदी बहुत ही सहज, सरल और उदार भाषा है। यह जिस प्रकार बोली जाती है, उसी प्रकार लिखी जाती है। इसके उच्चारण व लिखावट में जितनी समानता है, उतनी किसी अन्य भाषा में नहीं है। यह पत्रिका निश्चित रूप से कार्यालय के सरकारी कामकाज में राजभाषा के प्रति निष्ठा एवं अभिरूचि दर्शाने का माध्यम सिद्ध होगी।

मैं 'अन्नालयम" पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े संपादक मंडली एवं सभी रचनाकारों को बधाई देते हुए, पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करता हूं ।

(गौरव सक्सेना)
उप महाप्रबंधक(सामान्य)

भारतीय खाद्य निगम

धीरेन्द्र सिंह बोनाल
सहायक महाप्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

मुख्य संपादक

भारतीय खाद्य निगम की गतिविधियों और राजभाषा हिंदी के प्रति अधिकारियों एवं कर्मचारियों में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै अपनी राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" के पांचवें अंक को प्रकाशित करने जा रही है। जो काफी सराहनीय है।

पत्रिका के माध्यम से निगम के सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों को अपने विचारों ओर संवेदनाओं को अभिव्यक्त करने का सार्थक मंच प्राप्त होता है। मैं, सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ जिनकी मेहनत से यह पत्रिका आप तक पहुँच सकी है।

"अन्नालयम" पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ ।

(धीरेन्द्र सिंह बोनाल)
सहायक महाप्रबंधक(राजभाषा)

भारतीय खाद्य निगम

कुणाल कुमार गुप्ता
प्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

संपादकीय ....

राजभाषा को समर्पित क्षेत्रीय राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" का पांचवां अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद खुशी हो रही। "अन्नालयम" पत्रिका आप सभी से मिले उत्साह व उमंग से प्रकाशित हुआ है।

मै यह मानता हूँ कि किसी भी संस्था में राजभाषा की प्रगति, विकास एवं प्रचार –प्रसार तब तक सम्भव नहीं है, जब तक उस संस्था के प्रधान का मार्गदर्शन प्राप्त न हो। मुझे गर्व की अनुभूति होती है कि हमारे कार्यालय के कार्यालय प्रमुख आदरणीय श्री प मुत्तुमारन, महाप्रबंधक (क्षेत्र) के संरक्षण एवं सफल मार्गदर्शन, उप महाप्रबंधक (राजभाषा) श्री अरूण कुमार द्वारा 12 "प्र" की रणनीति-रूपरेखा (प्रेरणा, प्रोत्साहन, प्रेम, पुरस्कार, प्रशिक्षण, प्रयोग, प्रचार, प्रसार, प्रबंधन, प्रमोशन, प्रतिबद्धता, एवं प्रयास) पर राजभाषा को कार्यालय में अग्रसर करना एवं सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा) श्री धीरेन्द्र सिंह बोनाल के सफल नेतृत्व से "अन्नालयम" पत्रिका को एक रूप मिल सका।

कार्यालय द्वारा राजभाषा को सरल भाषा के माध्यम से निगम के अधिकारियों व कर्मचारियों एवं उनके परिजनों द्वारा राजभाषा के प्रति उनकी रूचि को कला के माध्यम से पत्रिका में अभिव्यक्त करने के कारण अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक महोदय, कार्यकारी निदेशक(दक्षिण), महाप्रबंधक, तमिलनाडु के साथ–साथ कई वरिष्ठ अधिकारियों ने हमारी इस छोटी सी प्रयास को सराह है।

पत्रिका के प्रकाशन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहता हूँ जिनके सहयोग के बिना यह कार्य संभव नहीं हो पाता और आशा करता हूँ कि आगे भी आप सभी का सहयोग हमें यूँही मिलता रहेगा और क्षेत्रीय राजभाषा गृह पत्रिका "अन्नालयम" यूँही आगे बढ़ता रहेगा।

(कुणाल कुमार गुप्ता)
प्रबंधक(राजभाषा)

वैष्णा एस पी
सहायक श्रेणी.III(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तूतीकोरिन।

कौन है किसान ?

किसान को धरती पुत्र भी कहा जाता है। अमीर हो या गरीब, राजा हो या उद्योगपति सभी का जीवन किसान की

मेहनत पर आश्रित है। किसान दिन रात, गर्मी, बारिश, ठंड की परवाह किए बिना अपने खेतों में अपने श्रम से फसलें उगाता है। और वही अनाज पूरे देश के लोगों की भूख को शांत करता है। ताजे फल और सब्जियों तक हमारी पहुँच के लिए किसान जिम्मेदार है।

किसान एक सच्चे योद्धा है क्योंकि वे हमें भोजन उपलब्ध कराते समय कई चुनौतियों का सामना करते हैं। सारे व्यक्तियों को अपने जीवनयापन के लिए उचित भोजन की आवश्यकता होती है, इसलिए किसान की समाज में सभी को आवश्यकता है। आधुनिक अर्थव्यवस्था में किसान राष्ट्रीय अर्थ व्यवस्था को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। किसानों का भारतीय अर्थव्यवस्था में लगभग 17 प्रतिशत का योगदान होता है। जो सब चीजों के अतिरिक्त सबसे ज्यादा है।

लेकिन निराशजनक बात यह है कि भारतीय अर्थ व्यवस्था में किसानों का इतना ज्यादा योगदान होने के बावजूद एक किसान समाज की हर सुख-सुविधा से वंचित है।

भारत में किसानों की स्थिति अत्यंत गंभीर है। इसके अलावा किसान हमेशा से एक कठिन जीवन जीते आ रहे हैं। समस्या यह है कि उन्हें पर्याप्त साधन के साथ-साथ पर्याप्त भुगतान भी नहीं किया जा रहा है। इसके अलावा किसानों के पास अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए भी पैसे नहीं है। कई बार स्थिति इतनी खराब हो जाती है कि उन्हें ठीक से खाना भी नहीं मिल पाता है।

इसके अलावा किसानों की सबसे खराब स्थिति का दूसरा कारण ग्लोबल वार्मिंग है। चूँकि ग्लोबल वार्मिंग हमारे गृह को हर तरह से प्रभावित करती है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण मौसम में देर हो रही है। चूंकि विभिन्न फसलों के पकने का अपना मौसम होता है, इसलिए उन्हें पोषण नहीं मिल रहा है।

फसलों को बढ़ने के लिए उचित धूप और बारिश की आवश्यकता होती है। इसलिए अगर उचित धूप और बारिश नहीं मिलती है तो वे नष्ट हो जाते हैं। यह मुख्य कारणों में से एक है कि फसल नष्ट हो जाते हैं। इसके चलते किसान आत्महत्या कर रहे हैं। हम सारे लोग जाने न अनजाने में इस ग्लोबल वार्मिंग का कारण है। इसलिए किसानों को बचाने के साथ-साथ खुद से बचने के लिए एक ही रास्ता है ग्लोबल वार्मिंग का कारण है। इसलिए किसानों को बचाने के लिए एक ही रास्ता है ग्लोबल वार्मिंग से दूर करना। किसानों को बचाने के लिए हमारी सरकार उन्हें विभिन्न विशेषाधिकार प्रदान करने का प्रयास कर रही है।

वयनाडु के आंसू

वायनाड की हरी-भरी घाटियों में,
जहाँ प्रकृति की खूबसूरती कभी इतनी शानदार थी,
एक त्रासदी हुई, दिल भारी और उदास,
भूस्खलन ने रेत के कणों की तरह लोगों की जान ले ली।

पहाड़ियाँ काँप उठीं, धरती ढह गई,
घर नष्ट हो गए, सपने निराशा में बिखर गए,
परिवार बिखर गए, वे दुख में झूम रहे थे,
प्रकृति के भयंकर प्रदर्शन के बाद।

नदियाँ रोती हैं, जंगल विलाप करते हैं,
धुंधली सुबह में निराशा की गूँज,
भूस्खलन की वजह से खोई हुई आत्माएँ,
उनकी यादें हमेशा के लिए बनी हुई हैं।

फिर भी इस अंधेरी रात के बीच,
आशा दूर की रोशनी की तरह टिमटिमाती है,
समुदाय एकजुट होते हैं, दिल जलते हैं,
पुनर्निर्माण करने के लिए, ठीक होने के लिए, सीधे खड़े होने के लिए।

हे वायनाड, तुम्हारी आत्मा मजबूत है,
दर्द के बीच, तुम साथ-साथ उठोगे,
निराशा की गहराइयों से, एक नया गीत,
हम साथ मिलकर ठीक होंगे, हम साथ मिलकर जुड़ेंगे।

तो आइए हम हाथ में हाथ डालकर खड़े हों,
समर्थन करने के लिए, सांत्वना देने के लिए,
समझने के लिए, क्योंकि परीक्षा के समय में,
हमें एकजुट होना चाहिए,
और वायनाड की अनमोल भूमि का पुनर्निर्माण करना चाहिए।

वायनाड के आंसू सूख जाएं,
भूमि के घाव भर जाएं,
जैसे ही हम अपनी आवाज आसमान तक पहुंचाएंगे,
एकजुटता में, हम साथ मिलकर उड़ेंगे

अरुण कुमार
सहायक श्रेणी.III(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावूर।

सुकिर्ति कुमारी
सहायक श्रेणी.III(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कोयंबत्तूर

तमिलनाडु शहर संस्कृति सभ्यता और धरोहर की शहर जिसमें प्राचीन विभूतियों का संयोजन में हिंदी का स्थान।

तमिलनाडु की ऐतिहासिक यात्रा में हिंदी भाषा का स्थान काफी दिलचस्प है। स्वतंत्रता संग्राम के दौरान हिंदी ने एक सशक्त आंदोलन का रूप लिया। महात्मा गांधी और जवाहरलाल नेहरू जैसे नेताओं ने हिंदी को राष्ट्रीय एकता का साधन माना। इस दौरान तमिलनाडू में भी हिंदी के प्रति जागरूकता बढ़ी। हिंदी की बढ़ती लोकप्रियता ने राज्य में विभिन्न सांस्कृतिक आदान-प्रदान को प्रोत्साहित किया। इससे साहित्य और कला के क्षेत्र में नवीनता एवं विविधता का समावेश हुआ।

साहित्य के क्षेत्र में हिंदी ने तमिल साहित्य पर उल्लेखनीय प्रभाव डाला है। तमिल वादकों और कवियों ने हिंदी साहित्य का अध्ययन किया और उसे अपने लेखन में शामिल किया। खासकर 20वीं सदी में, हिंदी साहित्य की रचनाएं तमिल लेखकों को नवीन विचार प्रदान करने में सहायक साबित हुईं। ऐसे ही कुछ महत्वपूर्ण व्यक्तियों में सुभाष चंद्र बोस के करीबी दोस्त सि. प. अरुणाचलम का नाम लिया जा सकता है, जिन्होंने हिंदी के प्रचार के लिए लड़ाई लड़ी। इसके अलावा, यह भी उल्लेखनीय है कि तमिल साहित्य ने हिंदी साहित्य से प्रभावित होकर कुछ नई शैलियों को जन्म दिया।

राजनीति में भी हिंदी का प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। राज्य में हिंदी भाषा को लेकर हमेशा विवाद रहे हैं। 1930 के दशक में तमिल संगठनों ने हिंदी को एक थोपी गई भाषा के रूप में देखा। इसके कारण हिंदी विरोधी आंदोलन सामने आए। हालांकि, यह भी सच है कि समय के साथ, हिंदी और तमिल बुनियादी सहयोग की दिशा में आगे बढ़े हैं। आज तमिलनाडु में हिंदी भाषा की कुछ विश्वविद्यालयों में पेश की जाती है, जिससे यह दर्शाता है कि लोगों ने इसे एक अध्ययन के विषय के रूप में स्वीकार करना शुरू कर दिया है।

हिंदी फिल्मों का प्रभाव भी इस राज्य की संस्कृति में स्पष्ट है। **1990** के दशक से दक्षिण भारतीय सिनेमा में हिंदी फिल्मों का महत्वपूर्ण योगदान देखने को मिला है। हिंदी की संस्कृति ने अनेक तमिल संगीतकारों और अभिनेताओं को प्रभावित किया है। ऐसे उदाहरणों में ए आर रहमान और रजनीकांत जैसे व्यक्तित्व शामिल हैं, जिन्होंने दोनों भाषाओं में काम किया। उनकी सफलता ने यह साबित कर दिया कि भाषा केवल एक माध्यम है, असल में यह रचनात्मकता और संवाद का साधन है।

भविष्य की संभावनाओं पर चर्चा करना बहुत आवश्यक है। वर्तमान में, तमिलनाडु की युवा पीढ़ी अधिक बहुभाषी बनती जा रही है। हिंदी के प्रति बढ़ती रुचि इस नेतृत्व को निर्देशित कर सकती है कि वे दोनों भाषाओं के बीच एक संतुलन बनाएं। शिक्षा प्रणाली में हिंदी को एक प्रमुख विषय के रूप में सम्मिलित करना चाहिए ताकि नए विचारों का आदान-प्रदान हो सके। ऐसा करने से सांस्कृतिक स्थिरता बढ़ सकती है और यह नई पीढ़ी को संगठित कर सकता है।

व्यवसाय और उद्योग के क्षेत्र में भी हिंदी का प्रभाव बढ़ रहा है। अधिकतर कंपनियों और संगठनों ने हिंदी को अपने संचार के एक महत्वपूर्ण तत्व के रूप में देखा है। इससे न केवल स्थानीय रोजगार के अवसर बढ़ते हैं, बल्कि सांस्कृतिक संवाद भी विकसित होता है। यह विभिन्न भाषाई समूहों के बीच सहयोग और सहिष्णुता की भावना को बढ़ावा देता है।

विभिन्न माध्यमों के द्वारा, जैसे कि किताबें, फिल्में, और कार्यशालाएँ, हिंदी और तमिल के बीच की खाई को पाटने की कोशिशें हो रही हैं। साहित्यिक समारोहों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में दोनों भाषाओं के लेखकों और कलाकारों की भागीदारी से यह उम्मीद की जाती है कि दोनों समुदायों के बीच सहयोग बढ़ेगा। इस संदर्भ में, तमिलनाडु की सांस्कृतिक धरोहर और इतिहास को समझते हुए, यह स्पष्ट है कि हिंदी का प्रभाव इस क्षेत्र की संस्कृति पर महत्वपूर्ण रहा है।

अंत में, तमिलनाडू में हिंदी का प्रभाव एक जटिल और बहुआयामी प्रक्रिया है। यह क्षेत्र की संस्कृति, साहित्य, राजनीति और उद्योग में अपनी छाप छोड़ने में सफल रहा है। भविष्य के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण साझा करते हुए, यह आवश्यक है कि हम सांस्कृतिक संवाद और बहुभाषिकता को बढ़ावा दें। ऐसा करने से न केवल हम भाषाई विविधता को बनाए रखेंगे, बल्कि सामूहिक प्रगतिशीलता की ओर भी अग्रसर होंगे।

खाद्य सुरक्षा का भविष्य अतीत की पारिस्थितिक समझदारी और आज की तकनीकी प्रगति के संयोजन पर निर्भर करेगा। - एम.एस.स्वामीनाथन

सुमित कुमार
सहायक श्रेणी.I(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
वेल्लोर

स्वचालन के युग में काम का भविष्य

स्वचालन के आगमन ने काम के परिदृश्य को अपरिवर्तनीय रूप से बदल दिया है, तकनीकी प्रगति और श्रम गतिशीलता में बदलाव की विशेषता वाले एक नए युग की शुरुआत की है। चूंकि स्वचालन तकनीकें अभूतपूर्व गति से विकसित हो रही हैं, इसलिए काम के भविष्य के लिए संभावित निहितार्थों की जांच करना अनिवार्य है। यह निबंध कार्यस्थल को आकार देने वाले प्रमुख रुझानों, आने वाली चुनौतियों और अवसरों और इस परिवर्तनकारी अवधि को नेविगेट करने के लिए आवश्यक रणनीतियों पर गहराई से चर्चा करेगा।

स्वचालन के युग में सबसे महत्वपूर्ण रुझानों में से एक कृत्रिम बुद्धिमत्ता **(AI)** और रोबोटिक्स का बढ़ता प्रचलन है। ये तकनीकें पारंपरिक रूप से मानव श्रमिकों द्वारा किए जाने वाले कार्यों को करने में सक्षम हैं, विनिर्माण और डेटा प्रविष्टि से लेकर ग्राहक सेवा और यहां तक की रचनात्मक प्रयासों तक । जबकि स्वचालन कई लाभ प्रदान करता है, जैसे कि बढ़ी हुई दक्षता, उत्पादकता और लागत बचत, यह नौकरी विस्थापन और आर्थिक असमानता के बारे में चिंता भी पैदा करता है।

जैसे-जैसे स्वचालन तकनीकें अधिक परिष्कृत होती जाती हैं, इस बात का जोखिम बढ़ता जाता है कि कुछ नौकरियां अप्रचलित हो सकती हैं। इससे महत्वपूर्ण नौकरी छूट सकती है और मौजूदा आर्थिक असमानताएँ बढ़ सकती हैं। हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि स्वचालन से रोजगार के नए अवसर भी पैदा होते हैं, खास तौर पर प्रौद्योगिकी, डेटा विश्लेषण और समस्या-समाधान से संबंधित क्षेत्रों में चुनौतीपूर्ण नई अर्थव्यवस्था में सहज संक्रमण सुनिश्चित करने और श्रमिकों को बदलती नौकरी आवश्यकताओं के अनुकूल होने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करने में निहित है।

स्वचालन के नकारात्मक प्रभावों को कम करने और इसके लाभों को अधिकतम करने के लिए, शिक्षा और प्रशिक्षण कार्यक्रमों में निवेश करना आवश्यक है जो श्रमिकों को काम के भविष्य के लिए आवश्यक कौशल से लैस करते हैं।

इसमें डिजिटल साक्षरता, आलोचनात्मक सोच, समस्या-समाधान और अनुकूलनशीलता विकसित करना शामिल है। इसके अतिरिक्त, सरकारों और व्यवसायों को ऐसी नीतियाँ और पहल बनाने के लिए सहयोग करना चाहिए जो स्वचालन से प्रभावित होने वाले श्रमिकों का समर्थन करें। इसमें पुर्नप्रशिक्षण कार्यक्रम, आय सहायता और नौकरी प्लेसमेंट सेवाएँ प्रदान करना शामिल हो सकता है।

काम के भविष्य को आकार देने वाली एक और प्रमुख प्रवृत्ति गिग इकॉनमी का उदय है। यह एक श्रम बाजार को संदर्भित करता है जो अल्पकालिक, लचीली कार्य व्यवस्थाओं की विशेषता रखता है, जिसे अक्सर ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म द्वारा सुगम बनाया जाता है। जबकि गिग इकॉनमी कुछ श्रमिकों के लिए अधिक लचीलापन और कार्य-जीवन संतुलन प्रदान करती है, यह नौकरी की सुरक्षा, आय स्थिरता और लाभों तक पहुँच के बारे में चिंताएँ भी पैदा करती है। चूंकि स्वचालन कार्यस्थल को लगातार बदल रहा है, इसलिए एक सक्रिय और रणनीतिक दृष्टिकोण अपनाना अनिवार्य है। शिक्षा और प्रशिक्षण में निवेश करके, प्रभावित होने वाले श्रमिकों का समर्थन करके, और निष्पक्ष और न्यायसंगत श्रम बाजार को बढ़ावा देने वाली नीतियों को बढ़ावा देकर, हम स्वचालन के युग द्वारा प्रस्तुत चुनौतियों और अवसरों को नेविगेट कर सकते हैं और सभी के लिए एक समृद्ध भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं।

राजभाषा के पीछे क्या है

भाषा मतभेद को मिटाने के लिए गांधीजी ने क्या सुझाया और कब ?

सन् **1909** में हिंदी स्वराज्य के पृष्ठ **124** में लिखते हुए उन्हें कहा 'हर एक पढ़े लिखे हिन्दुस्तानी को कहा कि बापू के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए भी हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार करना चाहिए। इसलिए राजभाषा संबंधी किसी भी प्रश्न का उत्तर महात्मा की महान आत्मा का उत्तर है।'

हिंदी सीखने के बारे में महात्मा गांधी ने क्या कहा ?

अखिल भारतीय एकभाषा सम्मेलन, लखनऊ में **29.12.1916** को महात्मा गांधी ने अपने हिंदी सीखने के बारे में निम्नलिखित प्रकार कहा।

'मैं गुजरात से आता हूँ। मेरी हिंदी टूटी-फूटी है। मैं आप सब भाइयों से टूटी-फूटी हिंदी में ही बोलता हूँ, क्योंकि थोड़ी अंग्रेजी बोलने में भी मुझ से मालूम पड़ता है, मानो मुझे इससे पाप लगता है। मैं हिंदी सीखना चाहता था, अहमदाबाद में हिंदी सिखानेवाला नहीं मिला। एक गुजराती सज्जन से जो टूटी-फूटी हिंदी जानते थे और काशी में **15-20** वर्ष रहे थे, मैंने हिंदी सीखी।'

सुश्री अरुणिमा
सुपुत्री श्री अरुण कुमार
उप महाप्रबंधक(राजभाषा)
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

कार्यस्थल पर खुशी का विज्ञान

परिचय : कार्यस्थल पर खुशी सिर्फ़ सक्षम अस्तित्व की भावना नहीं है ; यह सीधे उत्पादकता, प्रेरणा और करियर की पूर्ति को प्रभावित करती है। खुशी से काम करने वाले सहकर्मी अक्सर अपने संगठनों में ज़्यादा सक्रिय, प्रेरित और वफ़ादार बनना चाहते हैं। हालाँकि, कर्मचारियों को अगली परियोजना में कौन खुश करता है? शोध से पता चलता है कि कर्मचारी महत्वपूर्ण उपक्रमों, अद्भुत संघों, ज्ञान और कार्य जीवन में सामंजस्य को एक प्रमुख कर्तव्य के रूप में सराहते हैं। संगठन ऐसा माहौल बना सकते हैं जिसमें कर्मचारी समृद्ध हो और व्यवसाय कार्यस्थल पर खुशी पर वैज्ञानिक ज्ञान की समझ और अनुप्रयोग पर हावी हो।

कार्यस्थल पर खुशी क्या है? : कार्यस्थल पर खुशी टूल का उपयोग करके आप अपने अगले रोजगार से संतुष्ट, मूल्यवान और प्रेरित महसूस करेंगे। यह बाहरी पहलुओं (मजदूरी, सहायता, व्यवसाय सुरक्षा) और आंतरिक पहलुओं (उद्देश्य, मानव प्रगति, अच्छी रोजगार विरासत) से भी प्रभावित होता है। विश्लेषण से पता चला है कि काम के नज़दीक खुशी पैसे के बारे में कम और स्नेह महसूस करने, किसी व्यक्ति के बाद के उपक्रमों को संभालने और एक समझदार माहौल में काम करने के बारे में ज़्यादा है।

कार्यस्थल पर खुशी क्यों महत्वपूर्ण है?

1.उत्पादकता बढ़ाता है : खुश कर्मचारी अधिक केंद्रित और कुशल होते हैं, जिससे बेहतर प्रदर्शन और उच्च गुणवत्ता वाला काम होता है।

2.तनाव और बर्नआउट को कम करता है : एक स्वस्थ कामकाजी माहौल एक इकाई के सदस्य को तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम बनाता है, जिससे बीमार दिनों की संख्या कम होती है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

3.कर्मचारी प्रतिधारण में सुधार करता है : व्यक्तियों के रोजगार में बने रहने की अधिक संभावना होती है जहाँ उन्हें स्वीकार किया गया है और जारी रखने के लिए पर्याप्त कुशल हैं, जिससे फर्मों के लिए कर्मचारी टर्नओवर लागत कम हो जाती है।

4.रचनात्मकता और समस्या-समाधान को बढ़ाता है : जब कर्मचारी खुश होते हैं, तो वे अधिक स्पष्ट रूप से सोचते हैं और अभिनव विचारों के साथ आते हैं।

5.टीमवर्क और संचार को मजबूत करता है : एक सकारात्मक कार्यस्थल संस्कृति सहकर्मियों के बीच सहयोग और स्वस्थ संबंधों को प्रोत्साहित करती है।

कार्यस्थल की खुशी बनाने वाले प्रमुख कारक

1.सकारात्मक कार्य संस्कृति : एक सम्मानजनक, समावेशी और सहायक वातावरण कर्मचारियों को सुरक्षित और मूल्यवान महसूस कराता है।

2.सार्थक कार्य : कर्मचारी तब अधिक खुश होते हैं जब वे समझते हैं कि उनका काम किसी बड़े लक्ष्य में कैसे योगदान देता है।

3.कार्य-जीवन संतुलन : लचीला शेड्यूल, दूर से काम करने के विकल्प और उचित कार्यभार थकान को रोकते हैं और संतुष्टि बढ़ाते हैं।

4.मान्यता और पुरस्कार : कर्मचारियों के प्रयासों को स्वीकार करना - चाहे बोनस, पदोन्नति या साधारण प्रशंसा के माध्यम से - मनोबल बढ़ाता है।

5.कार्यस्थल पर अच्छे संबंध : अपनेपन और टीम वर्क की भावना प्रेरणा और समग्र कल्याण में सुधार करती है।

कंपनियाँ कार्यस्थल पर खुशी को कैसे बढ़ावा दे सकती हैं?

कर्मचारी स्वायत्तता को प्रोत्साहित करें - कर्मचारियों को अपने कार्यों पर नियंत्रण रखने दें। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दें - तनाव प्रबंधन कार्यक्रम और मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करें। उपलब्धियों को पहचानें और पुरस्कृत करें - कर्मचारियों की कड़ी मेहनत के लिए प्रशंसा दिखाएँ। विकास और विकास का समर्थन करें - प्रशिक्षण, सलाह और करियर विकास के अवसर प्रदान करें। सकारात्मकता के साथ नेतृत्व करें - जो प्रबंधक अपने समूहों में भाग लेते हैं, सहायता करते हैं और प्रोत्साहित करते हैं, वे एक सुखद कार्य वातावरण बनाते हैं।

निष्कर्ष : कार्यस्थल पर खुशी केवल एक अच्छा विचार नहीं है; यह उद्यमिता की सफलता का एक महत्वपूर्ण कारक है। कर्मचारी उस समय के दौरान मूल्य, आशीर्वाद और परियोजनाओं को समझते है; वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं, अधिक धीरे-धीरे खत्म करते हैं, और अधिक प्रदान करते हैं। रचनात्मक कार्य वातावरण स्थापित करने वाले संघ न केवल एक खुश इकाई सदस्य के मालिक होंगे, बल्कि उत्पादकता भी बढ़ाएंगे और उनके विकास को आगे बढ़ाएंगे, हालाँकि ऐसा नहीं है। एक निगम एक ऐसा कार्यस्थल बना सकता है जहाँ कर्मचारी और संगठन दोनों उद्देश्यपूर्ण कार्य, ज्ञान, असाधारण संघों और जीवन समरूपता पर ध्यान केंद्रित करके फलते-फूलते हैं।

श्री अरुण कुमार
सहायक श्रेणी.III(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तंजावुर

खाद्य उद्योग में निजीकरण : एक वैश्विक परिप्रेक्ष्य

परिचय : खाद्य उद्योग में निजीकरण का तात्पर्य सार्वजनिक क्षेत्र से निजी संस्थाओं को खाद्य-संबंधित उद्यमों के स्वामित्व, नियंत्रण या प्रबंधन के हस्तांतरण से है। यह प्रवृत्ति वैश्विक स्तर पर गति पकड़ रही है क्योंकि सरकारें खाद्य क्षेत्र में दक्षता, नवाचार और प्रतिस्पर्धात्मकता में सुधार करना चाहती हैं। यह निबंध प्रमुखत: उन विषयों पर ध्यान केंद्रित करते हुए खाद्य उद्योग में निजीकरण की स्थिति का पता लगाएगा।

1.निजीकरण के रुझान: खाद्य उद्योग में निजीकरण हाल के वर्षों में बढ़ रहा है, कई देशों ने खाद्य प्रसंस्करण संयंत्रों, वितरण नेटवर्क और खुदरा दुकानों जैसे राज्य के स्वामित्व वाले खाद्य उद्यमों का निजीकरण करने का विकल्प चुना है। यह प्रवृत्ति इस विश्वास से प्रेरित है कि निजी कंपनियां सार्वजनिक संस्थाओं की तुलना में अधिक दक्षता, निवेश और बाजार उन्मुखीकरण ला सकती हैं।

2.दक्षता और नवाचार पर प्रभाव : खाद्य उद्योग में निजीकरण से अक्सर दक्षता और नवाचार में वृद्धि होती है। निजी कंपनियाँ आम तौर पर बाज़ार की माँगों के प्रति ज़्यादा चुस्त और संवेदनशील होती हैं, जिससे उत्पाद की गुणवत्ता, लागत-प्रभावशीलता और खाद्य उत्पादन और वितरण प्रक्रियाओं को तकनीकी प्रगति में सुधार होता है।

3.प्रतिस्पर्धा और उपभोक्ता विकल्प : निजीकरण खाद्य उद्योग में प्रतिस्पर्धा को बढ़ा सकता है, जिससे उत्पादों की अधिक विविधता, बेहतर सेवाएँ और प्रतिस्पर्धी मूल्य निर्धारण हो सकता है। बढ़ी हुई प्रतिस्पर्धा उपभोक्ताओं को अधिक विकल्प, बेहतर गुणवत्ता वाले उत्पाद और बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करके लाभान्वित कर सकती है।

4.चुनौतियाँ और चिंताएँ : संभावित लाभों के बावजूद, खाद्य उद्योग में निजीकरण खाद्य सुरक्षा, गुणवत्ता नियंत्रण और समाज के सभी वर्गों के लिए किफ़ायती और पौष्टिक भोजन तक पहुँच के बारे में भी चिंताएँ पैदा करता है। एकाधिकार प्रथाओं, बाज़ार संकेन्द्रण और छोटे पैमाने के उत्पादकों और किसानों को बाज़ार से बाहर किए जाने की भी चिंताएँ हैं।

5.विनियामक ढाँचा और निगरानी : खाद्य उद्योग में निजीकरण के नकारात्मक परिणाम जैसे कि खाद्य धोखाधड़ी, मिलावट या श्रमिकों का शोषण न हो, यह सुनिश्चित करने के लिए प्रभावी विनियमन और निगरानी महत्वपूर्ण है। सरकारों को मजबूत विनियामक ढांचे स्थापित करने, खाद्य सुरक्षा मानकों को लागू करने और उपभोक्ता हितों और सार्वजनिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए निजी कंपनियों की गतिविधियों की निगरानी करने की आवश्यकता है।

निष्कर्ष : निष्कर्ष के तौर पर, खाद्य उद्योग में निजीकरण एक जटिल और बहुआयामी घटना है जिसमें दक्षता, नवाचार और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने की क्षमता है। जबकि खाद्य उद्यमों के निजीकरण से लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं, सरकारों के लिए निजी क्षेत्र की भागीदारी को बढ़ावा देने और यह सुनिश्चित करने के बीच संतुलन बनाना आवश्यक है कि सार्वजनिक स्वास्थ्य, खाद्य सुरक्षा और उपभोक्ता हितों को ठोस विनियामक तंत्र और निगरानी के माध्यम से पर्याप्त रूप से संरक्षित किया जाए। भारत में किसानों की स्थिति अत्यंत गंभीर है। इसके अलावा किसान हमेशा से एक कठिन जीवन जीते आ रहे हैं। समस्या यह है कि उन्हें पर्याप्त साधन के साथ-साथ पर्याप्त भुगतान भी नहीं किया जा रहा है। इसके अलावा किसानों के पास अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए भी एक पैसे नहीं है। कई बार स्थिति इतनी खराब हो जाती है कि उन्हें ठीक से खाना भी नहीं मिल पाता है।

लोकेश कुमार शाह के आर
सहायक श्रेणी.I(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

कर्मयोगी

राजभाषा के सेनानी, राजभाषा अधिकारी और राजभाषा अनुवाद अधिकारी होते हैं। जो उस कार्यालय में राजभाषा के कार्यान्वियन में अपना सहृद से योगदान देता आ रहा है और यह कर्म से राजभाषा संवर्ग के कार्मिक कर्मयोगी बन जाते हैं। जिनके अपार योगदान से कार्यालयीन कामकाज में राजभाषा हिंदी को अपना स्थान पाने में काफी समय न लगने वाला है। राजभाषा कार्मिकों के बीच हमेशा नियम एवं अधिनियम के बारे में शंका रहता है। जिसका समाधान समय-समय पर आयोजित संगोष्ठियों के माध्यम से निवारण किया जाता है। संसदीय राजभाषा समिति की राजभाषायी निरीक्षण में राजभाषा कार्मिकों द्वारा अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान रहता है। जिनके कार्य निष्पादन अनुभव से प्रश्नावली को पूर्णरूपेण जांचा और भरा जाता है। जिनके सहयोग के बिना त्रुटिरहित प्रश्नावली भरा नही जा सकता है। निष्कर्षत: राजभाषा कार्यान्वियन के क्षेत्र में राजभाषा कार्मिक एक योद्धा के रूप में अपना तन मन से योगदान देते आ रहे हैं।

बी. नागमल्ली
सहायक श्रेणी.I(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
वेल्लोर।

मेरी प्यारी माँ

माँ शब्द बहुत छोटा शब्द है, लेकिन इसकी गहराई को कोई नहीं माप सकता। माँ को चंद शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता। हर व्यक्ति की माँ के लिए अपनी परिभाषा होती है। माँ एक जादूगरनी होती है जो आपके रास्ते में आने वाली हर परेशानी को पल भर में दूर कर सकती है। माँ की जगह कोई नहीं ले सकता।

किसी ने सही कहा है कि भगवान हर जगह नहीं हो सकते, इसलिए उन्होंने माँ को बनाया। माँ पहला घर होती है, हमें दुनिया में लाने वाली पहली इंसान। हमारे माता-पिता दुनिया के सबसे निस्वार्थ लोग होते हैं। पहली पाठशाला में, पहली शिक्षिका हमेशा माँ ही होती है, जो हमारे पालन-पोषण में अहम भूमिका निभाती है।
मेरी माँ एक असाधारण महिला हैं जिन्होंने मेरे जीवन को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। वह निरंतर प्यार, समर्थन और प्रेरणा का स्रोत हैं। अपनी गर्म मुस्कान और पालन-पोषण करने वाले स्वभाव से, उन्होंने प्यार और सकारात्मकता से भरा घर बनाया है।

मेरी माँ के बारे में एक चीज़ जो मुझे सबसे ज़्यादा पसंद है, वह है हमारे परिवार के प्रति उनका अटूट समर्पण है । उन्होंने हमेशा हमारी ज़रूरतों को अपनी ज़रूरतों से ऊपर रखा है, हमारी भलाई और खुशी सुनिश्चित करने के लिए अनगिनत त्याग किए हैं। उनकी निस्वार्थता और बिना शर्त प्यार ने मुझे परिवार का सही अर्थ और दूसरों की देखभाल करने का महत्व सिखाया है। अपने पालन-पोषण के गुणों के अलावा, मेरी माँ एक मजबूत और ताकतवर महिला भी हैं। उन्होंने कठिनाइयों और असफलताओं का सामना किया है, लेकिन उन्होंने हमेशा उनसे उबरने में अविश्वसनीय शक्ति और दृढ़ संकल्प दिखाया है। विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की उनकी क्षमता उनके चरित्र का प्रमाण है और मेरे लिए निरंतर प्रेरणा का स्रोत है। उन्होंने मुझे सामाजिक व्यवहार से लेकर ईमानदारी और कड़ी मेहनत तक के महत्वपूर्ण सबक दिए हैं। मेरी माँ मेरी सबसे बड़ी प्रेरणा हैं जिन्होंने मुझे जीवन में सभी कठिनाइयों को दूर करना, अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना और बहादुर बनना सिखाया।

श्रुति
सुपुत्री के एम मुरली, प्रबंधक(डिपो)
भारतीय खाध निगम
क्षेत्रीय कार्यालय
चेन्नै।

पोषण से जुड़े सामान्य मिथक और सच्चाई : भ्रम से बचें, सही जानकारी पाएं

आजकल हर जगह पोषण और सेहत को लेकर सलाह मिलती है—सोशल मीडिया, दोस्तों या परिवार से। लेकिन हर सलाह सही नहीं होती। कई गलत धारणाएँ (मिथक) वर्षों से चली आ रही हैं, जिससे लोग भ्रमित हो जाते हैं कि सही क्या है। आइए सबसे सामान्य मिथकों की सच्चाई जानें ताकि आप बेहतर स्वास्थ्य फैसले ले सकें।

1. मिथक : *कार्बोहाइड्रेट खाने से वजन बढ़ता है।*

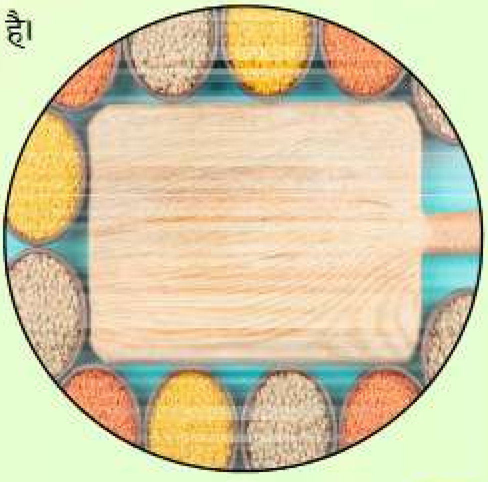
सच्चाई : कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा देने का मुख्य स्रोत है। वजन तब बढ़ता है जब आप जरूरत से ज्यादा कैलोरी खाते हैं, चाहे वो किसी भी स्रोत से हो। सही कार्ब्स जैसे ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, फल और सब्ज़ियाँ फायदेमंद हैं। नुकसान रिफाइंड कार्ब्स (मैदा, सफेद ब्रेड, मीठे स्नैक्स) से होताहै।

⇒ *बेहतर विकल्प :* मल्टीग्रेन रोटी या ओट्स उपमा खाएं।

2. मिथक : *भोजन छोड़ने से वजन कम होता है।*

सच्चाई : भोजन छोड़ने से मेटाबॉलिज्म धीमा हो सकता है और बाद में ज्यादा खाने का मन करता है। नियमित और संतुलित भोजन से ऊर्जा बनी रहती है और क्रेविंग कम होती है।

⇒ *सुझाव :* नाश्ते में मूंग दाल चीला या दलिया खाएं।



3. मिथक : *सारा फैट खराब होता है।*

सच्चाई : हर फैट नुकसान दायक नहीं होता। अच्छे फैट जैसे बादाम, अखरोट, अलसी के बीज और एवोकाडो सेहत के लिए जरूरी हैं। नुकसान फ्राईड फूड्स और प्रोसेस्ड स्नैक्स में मौजूद ट्रांस फैट से होता है।

⇒ *स्वस्थ स्नैक :* भुना हुआ मखाना या एक मुट्ठी बादाम लें।

4. मिथक : *रात 8 बजे के बाद खाने से वजन बढ़ता है।*

सच्चाई : वजन बढ़ना समय पर नहीं, आप क्या और कितना खाते हैं इस पर निर्भर करता है। देर रात भारी खाना हजम करने में दिक्कत करता है, पर हल्का भोजन रात में भी ठीक है।

⇒ *रात का हल्का खाना :* सब्ज़ी का सूप या दही के साथ सलाद।

5. मिथक : *सारे फ्रूट जूस सेहत मंद होते हैं ।*

सच्चाई : पैक्ड जूस में अक्सर अतिरिक्त चीनी होती है और इनमें फाइबर नहीं होता । ताजे जूस भी जल्दी शुगर बढ़ाते हैं । पूरा फल खाना ज्यादा फायदे मंद है।

⇒ *बेहतर विकल्प :* संतरा खाएं बजाय जूस पीने के ।

6. मिथक : *शहद और गुड़ सफेद चीनी से ज्यादा हेल्दी हैं।*

सच्चाई : शहद और गुड़ में कुछ पोषक तत्व होते हैं, लेकिन ये भी ब्लड शुगर बढ़ाते हैं । इन्हें भी सीमित मात्रा में लें।

⇒ *टिप :* धीरे-धीरे चाय या कॉफी में चीनी कम करें।

7. मिथक : *अंडे की जर्दी (पीला भाग) नुकसान दायक होती है।*

सच्चाई : अंडे की जर्दी में विटामिन डी, कोलीन और अच्छे फैट्स होते हैं । संतुलित मात्रा में अंडे खाना ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित है।

⇒ *सुझाव :* हफ्ते में **3-4** अंडे ले सकते हैं (अगर डॉक्टर ने मना न किया हो) ।

8. मिथक : *शाकाहारी लोग पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले पाते ।*

सच्चाई : शाकाहारी भोजन में भी कई प्रोटीन स्रोत हैं जैसे दालें, चना, सोयाबीन, टोफू और पनीर। सही संयोजन से पर्याप्त प्रोटीन मिल सकता है।

⇒ *प्रोटीन युक्त भोजन :* राजमा-चावल या अंकुरित मूंग का सलाद।

9. मिथक : *डिटॉक्स ड्रिंक और क्लीनज़ शरीर को साफ करते हैं।*

सच्चाई : शरीर में लिवर और किडनी प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करते हैं। ताजे फल, सब्ज़ी, पर्याप्त पानी और नियमित व्यायाम ही सबसे अच्छा तरीका है।

⇒ *प्राकृतिक डिटॉक्स :* नींबू पानी और फाइबर युक्त भोजन लें।

10. मिथक : *ग्लूटन-फ्री डाइट सभी के लिए जरूरी है।*

सच्चाई : यदि आपको सीलिएक डिजीज या ग्लूटन एलर्जी नहीं है, तो ग्लूटन-फ्री डाइट की जरूरत नहीं । गेहूं और जौ जैसे अनाज पोषक तत्वों से भरपूर हैं।

⇒ *सुझाव :* स्थानीय अनाज अपनाएँ जब तक कोई हेल्थ कंडीशन न हो।

मिथकों से बचने के आसान तरीके :

⇒ स्रोत जांचें – वैज्ञानिक जानकारी पर भरोसा करें, अफवाहों पर नहीं।

⇒ बहुत अच्छे लगने वाले दावे (जैसे "1 हफ्ते में 10 किलो वजन घटाएं") से सावधान रहें।

⇒ कोई बड़ा बदलाव करने से पहले क्वालिफाइड हेल्थ प्रोफेशनल से सलाह लें।

अंत में : भ्रमित करने वाली जानकारी सेहत को नुकसान पहुँचा सकती है। इसलिए सही जानकारी अपनाएँ और स्थायी स्वस्थ आदतों पर ध्यान दें। स्थानीय, मौसमी और संतुलित आहार आपको बेहतर स्वास्थ्य की ओर ले जाएगा । छोटे बदलावों से भी बड़े नतीजे मिल सकते हैं!

श्री वी रथीश
सहायक श्रेणी.III(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तूतीकोरिन।

ग्लोबल वॉर्मिंग

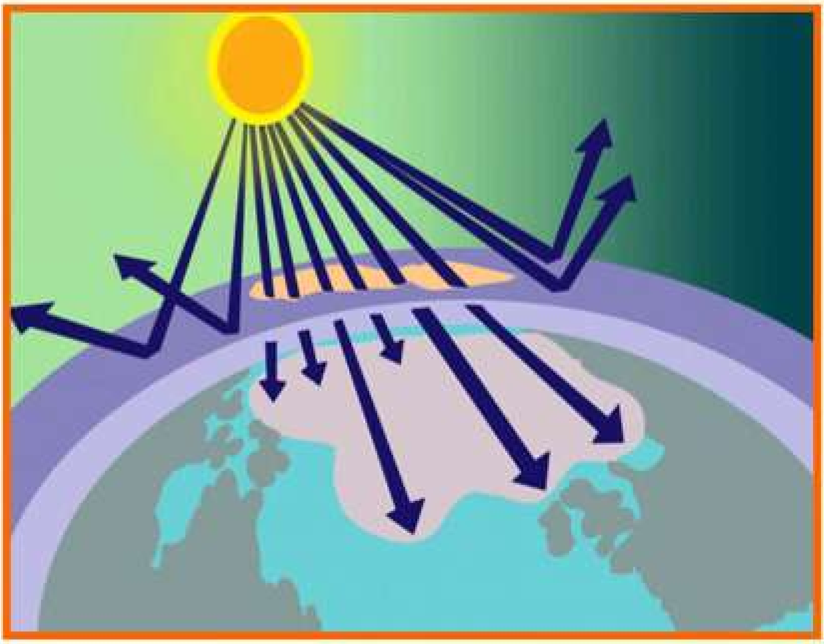
ग्लोबल वॉर्मिंग की परिभाषा : धरती के वातावरण में तापमान के लगातार हो रही विश्वव्यापी बढ़ोत्तरी को ग्लोबल वार्मिंग कहते है। दूसरे शब्दों में—जब वायुमंडल में कार्बन-डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है तो वायुमंडल के तापमान में बढ़ोत्तरी हो जाती है। तापमान में हुए इस बदलाव को ग्लोबल वार्मिंग कहा जाता है।

भूमंडलीय ऊष्मीकरण या ग्लोबल वॉर्मिंग के कारण : ग्रीन हाउस गैस : ग्लोबल वार्मिंग के कारण होने वाले जलवायु परिवर्तन के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार ग्रीन हाउस गैसें हैं। ग्रीन हाउस गैसें वे गैसें होती हैं, जो सूर्य से मिल रही गर्मी को अपने अंदर सोख लेती हैं। ग्रीन हाउस गैसों में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण गैस कार्बन डाइ ऑक्साइड है, जिसे हम जीवित प्राणी अपनी सांस के साथ उत्सर्जन करते हैं। पर्यावरण वैज्ञानिकों के अनुसार पृथ्वी के वायुमंडल में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ रही है। दूसरी ग्रीन हाउस गैसे हैं—नाइट्रोजन ऑक्साइड, सीएफसी, क्लोरिन और ब्रोमाईन कम्पाउंड आदि। ये सभी वातावरण में एक साथ मिल जाते हैं और वातावरण के रेडियो एक्टिव संतुलन को बिगाड़ते हैं। उनके पास गर्म विकीकरण को सोखने की क्षमता है जिससे धरती की सतह गर्म होने लगती है।

प्रदूषण : वायुमंडल के तापमान में होने वाली लगातार वृद्धि के कारणों में प्रदुषण भी एक कारण है। प्रदूशण कई तरह का होता है—वायु प्रदुषण, जल प्रदूषण, भूमि प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण आदि। प्रदूषण के कारण वायुमंडल में कई तरह की गैसें बनती जा रही है। ये गैसें ही तापमान वृद्धि का मुख्य कारण है और प्रदूषण इन गैसों को बनने में मदद करता है।

औद्योगिकरण : शहरीकरण को बढ़ावा देते हुए शहरी इलाकों में कारखाने और कंपनियाँ लगातार बढ़ती जा रहीं हैं। जिनसे विषैले पदार्थ, प्लास्टिक, रसायन, धुआँ आदि निकलता है। ये सभी पदार्थ वातावरण को गर्म करने में मदद करती हैं।

जंगलों की कटाई : मनुष्य अपनी सुविधाओं के लिए प्रकृति से छेड़-छाड़ करता रहता है। मनुष्य ने धरती के वातावरण को संतुलित बनाए रखने वाले पेड़-पौधों को काट कर वातावरण को अत्यधिक गर्म कर दिया है, जिसके कारण समुद्र का जल-स्तर बढ़ रहा है, समुद्र के इस तरह जल-स्तर बढ़ने से दुनिया के कई हिस्से जल में लीन हो जाएंगे, भारी तबाही मचेगी यह किसी विश्व युद्ध या किसी एस्टेरॉयड के पृथ्वी से टकराने से होने वाली तबाही से भी ज्याद भयानक तबाही होगी। यह हमारी पृथ्वी के लिए बहुत ही हानिकारक सिद्ध होगा।



ओजोन परत में कमी आना : अंटॉर्टिका में ओजोन परत में कमी आना भी ग्लोबल वार्मिंग का एक कारण है। सीएफसी गैस के बढ़ने से ओजोन परत में कमी आ रही है। ये ग्लोबल वार्मिंग का मानव जनित कारण है। सीएफसी गैस का इस्तेमाल कई जगहों पर औद्योगिक तरल सफाई में एरोसॉल प्रणोदक की तरह और फ्रिज़ में होता है, जिसके नियमित बढ़ने से ओजोन परत में कमी आती है। ओजोन परत का काम धरती को नुकसान दायक किरणों से बचाना है। जबकि, धरती के सतह की ग्लोबल वार्मिंग बढ़ना इस बात का संकेत है कि ओजोन परत में क्षरण हो रहा है। सूरज की हानिकारक अल्ट्रा वॉइलेट किरणें जीवमंडल में प्रवेश कर जाती है और ग्रीनहाउस गैसों के द्वारा उसे सोख लिया जाता है। जिससे अंतत: ग्लोबल वार्मिंग में बढ़ोत्तरी होती है।

उपसंहार : ग्लोबल वार्मिंग मानव के द्वारा ही विकसित प्रक्रिया है क्योंकि कोई भी परिवर्तन बिना किसी चीज को लगे बिना अपने आप नहीं होता है। यदि ग्लोबल वार्मिंग को नहीं रोका तो इसका भयंकर रूप हमें आगे देखने को मिलेगा, जिसमें शायद पृथ्वी का अस्तित्व ही ना रहे इसलिए हम मानवों को सामंजस्य, बुद्धि और एकता के साथ मिलकर इसके बारे में सोचना चाहिए या फिर कोई उपाय ढूँढना अनिवार्य है, क्योंकि जिस ऑक्सीजन को लेकर हमारी साँसे चलती है, इन खतरनाक गैसों की वहज से कहीं वही सांस थमने ना लगे। इसलिए तकनीकी और आर्थिक आराम से ज्यादा अच्छा प्राकृतिक सुधार जरूरी है। ग्लोबल वार्मिंग को कम करने के लिए जितने हो सकें उतने प्रयत्न जरूर करने चाहिए।

वृक्षारोपण के लिए लोगों को प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे कार्बन-डाइऑक्साइड की मात्रा कम हो सके और प्रदूषण को कम किया जा सके।

अर्पण

नेताजी अब है कहां, कहां अब है कलाम।
ऐसे नेता अब कहां, जिनको करें सलाम।

अपनी रोटी दाल का, करते सभी जुगाड़।
यह तो सब है ठीक पर, करते बहुत बिगाड़।

उगते सूरज को सब करे, वंदन और प्रणाम।
अस्ताचल की तरफ जो, उसे न कर बदनाम।

मन मलिन तुम मत करो, रखो सघन उत्साह।
जोश संग आगे बढ़ो, प्रगति अविरल प्रवाह।

वाणी को तू छान कर, सावधान हो बोल।
मुख से छूटे बोल पर, नहीं बाद कंट्रोल।

न दान और न दक्षिणा, अर्पण करने तोय।
मेरा कुछ भी है नहीं, माफी दे दो मोय।

तन मन धन सब आपको, अर्पण है भगवान।
तू चाहे तो मर मिटूं, चाहे कर बलवान।

मैं तेरी ही शरण हूं, रक्षा कर भगवान।
सब कुछ अर्पण है तुझे, तू ही मेरा प्राण।

जो भी मेरे पास में, तेरा ही है राम।
अर्पण तेरे नाम पर, तू ही ले ले काम।

श्री कुणाल कुमार गुप्ता
प्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

एस रक्षित्रा
सुपुत्री श्रीमती पि ए सबदिनम
सहायक श्रेणी.II(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर

सौभाग्य

मेरे लिए
सौभाग्य हर
दिन पूर्णिमा का चाँद
देखना सौभाग्य ...... मुझसे ऊपर
मेरी माँ
सिर्फ तेरा
चेहरा देखकर
रोज भगवान से
बात करना
मेरे लिए
'भाग्य'... मुझसे
ऊपर मेरी
माँ....तुमसे ऊपर
मेरी माँ
बातचीत द्वारा

गाँव

हरे-भरे खेत जिनमें चावल के दाने
खेतों में मोती हैं पक्षी
उन्हें खाते
हैं और सुंदरता का आनंद
लेते हैं तमिल महिलाएं
कौवे की तरह एक सात रहती
हैं लोग कौवे की
तरह सद्भाव में रहते हैं
प्राकृतिक सौंदर्य
झील के तालाब
उसमें खड़े क्रेन उसमें
स्नान करते हुए क्रेन
का रंग तरबूज लोग गंध
खिले हरा फूलों का गाँव
उच्चतम गुणवत्ता वाला
विश्व शांति कबूतर है जो
जानवरों को अपने
जीवन के समान
सम्मान देता है।

श्री कुणाल कुमार गुप्ता
प्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

उम्र क्या एक संख्या ....

जब भी यह सवाल कोई पूछता है
उम्र क्या है , मैं सोच में पड़ जाता हूँ

बात यह नहीं, कि मैं,
उम्र बताना नहीं चाहता हूँ
बात तो यह है की,
मैं उम्र के हर पड़ाव को
फिर से जीना चाहता हूँ,
इसलिए जबाब नहीं दे पाता हूँ

मेरे हिसाब से तो उम्र,
बस एक संख्या ही है
जब मैं बच्चों के साथ बैठ,
कार्टून फिल्म देखता हूँ
उन्ही की, हम उम्र हो जाता हूँ,
उन्ही की तरह खुश होता हूँ
मैं भी तब बच्चा बन जाता हूँ

और जब गाने की धुन में पैर थिरकाता हूँ,
तब मैं किशोर बन जाता हूँ,
जब बहनों साथ बैठता हूँ
तो उनका दोस्त हम उम्र बन जाता हूँ

जब मुझ से बड़ो के पास बैठ गप्पे सुनता हूँ
उनकी ही तरह सोचने लगता हूँ

दरअसल मैं एक साथ,
हर उम्र को जीना चाहता हूँ
इसमें गलत ही क्या है ?
क्या कभी किसी ने
सूरज की रौशनी या,
चाँद की चांदनी से उम्र पूछी?
या फिर खल खल करती,
बहती नदी की धारा से उम्र पूछी?
फिर मुझसे ही क्यों?
बदलते रहना प्रकृति का नियम है
मैं भी अपने आप को,
समय के साथ बहा रहा हूँ

कितने साल का हो गया मैं,
यह सोच कर क्या करना?
कितनी उम्र और बची है,
उसको जी भर जीना चाहता हूँ

एक दिन सब को यहाँ से विदा लेना है,
वह पल, किसी के भी जीवन में
कभी भी आ सकता है,

फिर क्यों न हम,
हर पल को मुठ्ठी में भर के जी ले,
हर उम्र को फिर से, एक बार जी ले.
जिंदगी ना मिले दोबारा ....

यही मैं सोचता हूँ, उम्र क्या है
खाली एक संख्या ....

श्री वी कुल्लयाप्पा नायक
प्रबंधक(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कडलूर

भारत में निजीकरण

निजीकरण वह शानदार प्रक्रिया है जिसमे सरकारी संपतियां जो कभी जनता की थीं, निजीकरण के बाद उद्योगपतियों के हाथ में चले जाएगी जो इसका उपयोग अपने लाभ के अनुसार करेंगे। इससे देश में विकास तो आएगा ही पर साथ ही साथ अपने कार्यों से भागने वाले कार्मिकों की कमर भी टूट जाएगी। जहाँ एक ओर लोग यह मान रहे हैं कि सरकारी सेवाएं निजीकृत होगी तो विशेषाधिकार पर अंकुश लगेगा तथा कुछ नई नियुक्तियों के बढ़ने की भी संभावना है तो वहीं दूसरी ओर विश्व प्रसिद्ध लेखिका अरुंधति रॉय का मानना है- “निजीकरण का मतलब सिर्फ सार्वजनिक संपत्तियों को कुछ मुट्ठी भर लोगों को सौंपना नहीं है, बल्कि यह हमारे समाज के गरीब और वंचित वर्गों को और अधिक हाशिए पर धकेलने की साजिश है।”

निजीकरण का जादू सरकार के पुराने आदर्शों को एक खूबसूरत पैकेज में लाकर बेच दिया गया, जैसे पुराने जूते को एक नए आवरण में लपेटकर बेचा जाता है। इस बिक्री के बाद सरकारी संपत्तियां अब कॉर्पोरेट के मस्तिष्क की आदर्श चित्राकारी बन गई है – जहाँ प्रत्यक वर्ग अपनी हैसियत के अनुसार कीमत चुकाता है। निजीकरण अब सिर्फ मूल्य वृद्धि और सीमित तक पहुँच ही नहीं बल्कि मूल्यांकन और ब्रांड वेल्यू पर आधारित हो चुका है।

आज हम निजीकरण के उस शानदार युग में जी रहे हैं जहाँ सरकारी सेवाएँ, मॉल में रखी हुई प्रदर्शनी की तरह हो गई है जो देखने में तो बहुत आकर्षित होती है पर उसे प्राप्त करना लोहे के चने चबाने जैसी बात होगी। सरकारी अस्पताल जो पहले बहुत पक्तियों और लंबी प्रतीक्षा के लिए प्रसिद्ध थे, अब निजीकरण के बाद स्पेशलाइज्ड हो गए है – जहाँ पहले इलाज का कोई नामोनिशान नहीं था वहीं अब प्रत्येक मरीज के लिए कीमत के अनुसार ट्रिटमेंट सूची तैयार की गई है।

हालांकि, निजी और सार्वजनिक दोनों क्षेत्र भ्रष्टाचार में लिप्त रहे हैं। सत्यम घोटाला, 2जी घोटाला, कॉमनवेल्थ गेम्स घोटाला, तेलगी, बोफोर्स घोटाला, हर्षद मेहता घोटाला, आदि यह समझने के लिए कुछ उदाहरण हैं कि भ्रष्टाचार उन लोगों के बारे में है जो कार्यालय चलाते हैं, न कि क्षेत्रों के बारे में। सबसे बड़े घोटाले अक्सर निजी और सार्वजनिक दोनों क्षेत्रों की भागीदारी के माध्यम से किए गए हैं। अक्सर देखा गया है कि निजी कंपनियाँ बड़े व्यापारिक सौदों को हासिल करने के लिए सरकारी कार्यालयों को मोटी रिश्वत देती हैं।

आखिरकार, निजीकरण से भ्रष्टाचार कम होने की कोई गारंटी नहीं है क्योंकि यह भी निजी क्षेत्र का ही हिस्सा रहा है। दरअसल, जहां सरकार में भ्रष्टाचार का स्तर ऊंचा है, वहां बाजार का संकेन्द्रण भी अधिक है और कीमतें भी बढ़ जाती हैं।

विनिवेश की मात्रा और निजीकरण की जा रही संपत्तियों की प्रकृति कभी-कभी भ्रष्टाचार के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती है। निजीकरण का इस्तेमाल व्यक्तिगत या राजनीतिक लाभ के लिए भी किया जा सकता है। यह तभी अच्छा है जब राज्य अपने करदाताओं के लिए राज्य की संपत्तियों का उचित मूल्य प्राप्त करें। तेल और गैस, ऊर्जा खनन, परिवहन आदि जैसे कुछ क्षेत्र भ्रष्टाचार और अवैध प्रथाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हैं क्योंकि ये उच्च मूल्य वाली खरीद परियोजनाएं हैं। इसलिए, अनियमित प्रथाओं में लिप्त हुए बिना निजीकरण को सही तरीके से करना महत्वपूर्ण है ; क्योंकि एक असफल निजीकरण अभियान के दूरगामी परिणाम हो सकते हैं।

अंत में, निजीकरण भ्रष्टाचार को कम कर सकता है लेकिन इस बुराई को खत्म करने का सबसे अच्छा समाधान नहीं हो सकता। इस विचार के दोनों पक्ष हैं। जबकि कुछ शोधकर्ता यह स्थापित करते हैं कि निजीकरण भ्रष्टाचार को कम करता है, दूसरों का मानना है कि यह भ्रष्टाचार को बढ़ावा भी दे सकता है। निजीकरण के अनुकूलित उपयोग से हम भारत में भ्रष्टाचार और इसके आगे प्रसार को कम कर सकते हैं।

इसके दीर्घकालिक परिणाम मात्रात्मक और गैर-मात्रात्मक दोनों हैं। निजीकरण कई कारकों के आधार पर सफल या विफल भी हो सकता है। भारत की बात करें तो अर्थव्यवस्था और इसकी नीति पर बहुत अधिक राजनीतिक हस्तक्षेप है। निजीकरण कंपनियों को सही दिशा में ले जाता है जिससे बाजार में अच्छी प्रतिस्पर्धा बढ़ती है। अगर सही तरीके से चलाया जाए तो निजीकरण दक्षता और प्रदर्शन को बढ़ाता है।

निजीकरण व्यवसाय, उद्यम, एजेंसी या सार्वजनिक सेवा के स्वामित्व के सार्वजनिक क्षेत्र (राज्य या सरकार) से निजी क्षेत्र (निजी लाभ के लिए संचालित व्यवसाय) या निजी गैर-लाभ संगठनों के पास स्थानांतरित होने की घटना या प्रक्रिया है। एक व्यापक अर्थ में, निजीकरण राजस्व संग्रहण तथा कानून प्रवर्तन जैसे सरकारी कार्यों सहित, सरकारी कार्यों के निजी क्षेत्र में स्थानांतरण को संदर्भित करता है।

संग्रहत: कहा जाए तो निजीकरण से लाभ है तो इसके कई नुकसा भी है। जहाँ भारत में निजीकरण आने से कर्मठ व्यक्तियों को सम्मान मिलेगा जो देश को नई दिशा की ओर ले कर जा सकते हैं तो वहीं भारत पर सरकार का नहीं बल्कि उद्योगपतियों एवं पूंजीपतियों का एकाधिकार हो जाएगा जो पूरे राष्ट्र को अपने स्वार्थ व लाभ के आधार पर चलाएंगे। एक ओर तो भारत के अर्थवयवस्था में भारी मात्रा में वृद्धि होगी तो वहीं दूसरी ओर लोगों के अंदर से मानवीयता का नाश हो जाएगा। भारत में निजीकरण की स्थापना करना लाभदायक तो है पर साथ ही राष्ट्र को कई चुनौतियों का सामना करने के लिए भी तैयार रना होगा। निजीकरण एक सार्थक पहल हो सकती है पर इसके उपरांत सतर्क रहना अतिआवश्यक है।

श्री के एम मुरली
प्रबंधक(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय
चेन्नै।

स्मार्ट आहार विकल्पों से डायबिटीज की रोकथाम

डायबिटीज मधुमेह आज के समय में तेजी से बढ़ती स्वास्थ्य समस्या बन गई है। भारत को अक्सर "डायबिटीज की राजधानी" कहा जाता है। हाल के आंकड़ों के अनुसार, **10 करोड़ से अधिक भारतीय** डायबिटीज से पीड़ित हैं और कई लोग जोखिम में हैं। बदलती जीवनशैली, अस्वस्थ आहार, और कम शारीरिक गतिविधि इसके मुख्य कारण हैं। अच्छी बात यह है कि टाइप 2 डायबिटीज को अक्सर सही खानपान और जीवनशैली से रोका या नियंत्रित किया जा सकता है।

इस लेख में जानिए कि स्मार्ट आहार विकल्प कैसे डायबिटीज को रोकने में मदद करते हैं और अगर डायबिटीज हो जाए तो क्या कदम उठाने चाहिए।

भारत में डायबिटीज के बढ़ने के कारण

- अधिक मात्रा में परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट का सेवन (सफेद चावल, मैदे से बने उत्पाद)
- शारीरिक गतिविधि की कमी और बैठकर काम करने की आदत
- मीठे पेय पदार्थों और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन
- आनुवंशिक कारण (परिवार में डायबिटीज का इतिहास)

तनाव, अनियमित भोजन और कम नींद

डायबिटीज से बचाव के लिए आहार संबंधी सुझाव

1.साबुत अनाज का सेवन बढ़ाएं

परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट (सफेद चावल और मैदा) जल्दी शुगर बढ़ाते हैं।

इनके बजाय:

- ब्राउन राइस, मिलेट्स (जैसे बाजरा, रागी, ज्वार)

- सफेद ब्रेड छोड़कर मल्टीग्रेन या गेहूं की ब्रेड लें

सुझाव: रोज के खाने में आधा भाग सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस या बाजरा लें।

2.फाइबर युक्त आहार लें

फाइबर धीरे-धीरे शुगर बढ़ने देता है और पेट भरा रखता है। शामिल करें:

- ताजे फल और सब्ज़ियाँ (छिलके सहित)
- हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, गाजर, लौकी, भिंडी
- साबुत दालें जैसे राजमा, चना, मूंग

जल्दी नाश्ता: चिप्स की जगह गाजर की स्टिक्स, खीरे के टुकड़े या भुना हुआ चना खाएं।

3.अतिरिक्त चीनी कम करें

भारत में मीठे पेय पदार्थ और मिठाइयाँ आम हैं, लेकिन अधिक मात्रा में चीनी का सेवन डायबिटीज का एक प्रमुख जोखिम कारक है।

- पैक्ड जूस, कोल्ड ड्रिंक, मिठाइयाँ कम खाएं

चाय-कॉफी में चीनी धीरे-धीरे घटाएं

विकल्प: फ्रूट जूस की बजाय पूरा फल खाएं

4. प्रोटीन युक्त भोजन लें

प्रोटीन से भूख नियंत्रित रहती है और शुगर स्थिर रहता है।

- अंडे, चिकन (उबला या ग्रिल्ड)
- पनीर, टोफू, सोया उत्पाद दालें और अंकुरित चने

5. अच्छे फैट्स का सेवन करें

सभी वसा खराब नहीं होते। सही फैट्स शरीर के लिए जरूरी हैं।

- बादाम, अखरोट, अलसी और चिया बीज खाएं
- परिष्कृत तेलों से बचें और नारियल, घी, जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वसा का सीमित मात्रा में सेवन करें

तले-भुने खाने और ट्रांस फैट से भरपूर पैकेज्ड स्नैक्स से बचें

सुझाव: पानी में नींबू या पुदीना डालकर ताज़ा और बिना कैलोरी वाला पेय बनाएं।

6. पानी खूब पिएं, मीठे पेय से बचें

नियमित रूप से पानी पीने से ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है। कोल्ड ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक और मीठी चाय जैसे मीठे पेय से बचें।

सुझाव: पानी में नींबू या पुदीना डालकर ताज़ा और बिना कैलोरी वाला पेय बनाएं।

डायबिटीज होने पर क्या करें?

डायबिटीज का पता चलने पर घबराएं नहीं। सही देखभाल से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

- ब्लड शुगर नियमित जांचें: नियमित जांच से पता चलता है कि अलग-अलग खाने से ब्लड शुगर पर क्या असर होता है।
- संतुलित आहार अपनाएं: अचानक शुगर बढ़ने से बचने के लिए थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं। हर भोजन में दाल, सब्ज़ी, और साबुत अनाज शामिल करें।
- नियमित व्यायाम करें: हफ्ते के ज़्यादातर दिनों में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें। तेज़ चलना, योग या साइकिल चलाना मददगार होता है।
- तनाव कम करें और नींद पूरी लें: लंबे समय तक तनाव और कम नींद से शुगर बढ़ सकता है। ध्यान, मेडिटेशन या हल्के व्यायाम करें।

डॉक्टर और डाइटीशियन से सलाह लें: डाइटीशियन, डायबिटीज़ विशेषज्ञ या डॉक्टर से मिलकर अपने लिए सही योजना बनाएं। बिना सलाह के दवा न लें और केवल घरेलू उपायों पर निर्भर न रहें।

निष्कर्ष : डायबिटीज से बचाव के लिए छोटे लेकिन स्थायी बदलाव जरूरी हैं। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव नियंत्रण और पर्याप्त नींद से न केवल डायबिटीज को रोका जा सकता है, बल्कि इसका प्रबंधन भी बेहतर होता है। अगर डायबिटीज हो जाए तो घबराने की बजाय सही जानकारी और उपचार से स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है।

आज से ही अच्छी आदतें अपनाएं और स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

टी आनंद कुमार
प्रबंधक(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
वेल्लोर।

दबाव आप पर दबाव डालने से पहले दबाव को दबोचो।

कृपया हमारे जीवन को एक रेत घड़ी के रूप में सोचें। रेत घड़ी के शीर्ष में रेत के हजारों दाने होते हैं और वे सभी बीच में संकीर्ण गर्दन के माध्यम से धीरे-धीरे और समान रूप से गुजरते हैं। रेत के एक से अधिक दाने को रेत घड़ी को खराब किए बिना उनकी संकीर्ण गर्दन से गुजरने के लिए हम कुछ भी नहीं कर सकते। हम रेत घड़ी की तरह हैं। जब हम सुबह अपना जीवन शुरू करते हैं, तो सैकड़ों कार्य (यानी) फाइलें होती हैं जो हमें लगता है कि हमें उस दिन पूरा करना चाहिए, लेकिन अगर हम उन्हें एक-एक करके नहीं लेते हैं और उन्हें धीरे-धीरे और समान रूप से दिन से गुजरने देते हैं, जैसे कि रेत का दाना रेत घड़ी की संकीर्ण गर्दन से गुजरता है, तब हम अपनी शारीरिक या मानसिक संरचना को तोड़ने के लिए बाध्य होते हैं।

एस नक्षत्रा, सुपुत्री पि ए सुबदिनम
सहायक श्रेणी.II(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तंजावुर।

भारत

हम हैं बहुत साहसी
क्योंकि हम हैं भारतवासी,
हम हैं बहुत बुद्धिमान,
और हम हैं शक्तिमान।
हम भारत को जगाएँगे
और माता का नाम फहरायेंगे
हम हैं भारत के बच्चे,
इसलिए करते अच्छे।
गाँधीजी की जान,
हमारे दिलों के सम्मान।
गाँधीजी का यश अमर रहे,
भारत भी खुश से रहे
भारत है महान देश।
साहसी का यह देश।
ज्ञानियों का यह देश।
अहिंसा का यह देश।

प्रकृति

कैसा मिलन
जैसा अनंत का अनंत से
शून्य का शून्य से
धरती का आकाश से
पृथ्वी का ब्रमाण्ड से
सत्य का ब्रह्म से
लोक का अलोक से
जीव का आत्मा से
आत्मा का परमात्मा से
आदि का अंत से
अंत का अनंत से
देख इंदु धनूषि संगों से
सजी प्रकृति, जीवन के रंगों से लिपटी
खंथ मेरे के नवास पर उत्तर आई है।

एल कार्तिक
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तूतीकोरिन।

भोजन की बर्बादी : एक गंभीर समस्या

संदर्भ : कुछ दिनों पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' में भोजन की बर्बादी का मुद्दा उठाया था। यह एक संवेदनशली मुद्दा है, हालाँकि कड़वा सच यह भी है कि हमारे यहाँ कोई ऐसा कानून नहीं है जो भोजन की बर्बादी रोकने के काम आ सके। एक तरफ विवाह-शदियों, पर्व-त्यौहारों एवं पारिवारिक आयोजनों में भोजन की बर्बादी बढ़ती जा रही है, तो दूसरी ओर भूखें लोगों के द्वारा भोजन की लूटपाट देखने को मिल रही है। दरअसल, भोजन की बर्बादी संवेदनशील की पराकाष्ठा है।

चिंताजनक आँकडे :

⇒ भोजन की बर्बादी से न केवल बल्कि सामाजिक संगठन भी चिंतित हैं। दुनियाभर में हर वर्ष जितना भोजन तैयार होता है उसका एक-तिहाई यानी लगभग **1** अरब **30** करोड़ टन बर्बाद चला जाता है। बर्बाद जाने वाला भोजन इतना होता है कि उससे दो अरब लोगों के खाने की जरूरत पूरी हो सकती है।

⇒ एक अन्य रिपोर्ट में बताया गया है भारत में बढ़ती संपन्नता के साथ ही लोग खाने के प्रति असंवेदनशील हो रहे हैं। खर्च करने की क्षमता के साथ ही खाना फेंकने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। आज भी देश में विवाह स्थलों के पास रखे कूडाघरों में **40** प्रतिशत से अधिक खाना फेंका हुआ मिलता है।

⇒ वर्ल्ड फूड आर्गेनाईज़ेशन की एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व का हर सातवां व्यक्ति भूखा सोता है। अगर इस बर्बादी को रोका जा सके तो कई लोगों का पेट भरा जा सकता है।

⇒ विदित हो कि भूख सूचकांक **2016** में भारत का **97**वाँ स्थान है। देश में हर साल **25.1** करोड़ खाद्यान्न का उत्पादन होता है, लेकिन हर चौथा भारतीय भूखा सोता है।

अन्य देशों में बेहतर स्थिति :

- ⇒ भोजन और किराना उत्पादों के दान को प्रोत्साहित करने के लिये दुनिया के कई देशों ने कानून बनाया है। फ्रांस विश्व का पहला ऐसा देश बना जिसने अपने यहाँ सुपर मार्केट द्वारा पीने वाले फलों, सब्जियों एवं अन्य खाद्य पदार्थों को नष्ट करने पर प्रतिबंध लगा दिया है। और तो और हमारा पड़ोसी देश पाकिस्तान भी इस मोर्चे पर हमसे ज्यादा प्रगतिशील है।
- ⇒ विदित है कि जनवरी, 2015 में एक जनहित याचिका पर फैसला सुनाते हुए पाकिस्तान की शीर्ष अदालत ने शादी-विवाह में होनवाली फिजूलखर्ची रोकने के आदेश दिये थे। इस फैसले को आधार बनाते हुए पहले पंजाब और फिर सिंध सूबे की असेंबलियों ने बाकायदा विधेयक पारित किये।
- ⇒ पाकिस्तान में कानून है कि शादी का अन्य समारोहों में एक से ज़्यादा मुख्य व्यंजन नहीं परोसा जा सकता। इस कानून के उल्लघंन पर एक महीने की सज़ा और 50 हज़ार से दो लाख रुपए तक के जुर्माने का प्रावधान है।

क्या हो आगे का रास्ता ?

- ⇒ शादियों में फिजूलखर्ची व धन की बर्बादी के खिलाफ कानून बनाने का विचार यू.पी.ए शासन में राष्ट्रीय सलाहकार समिति ने दिया था। तत्कालीन खाद्य मंत्री के वी थॉमस ने 2011 में भोजन की बर्बादी को रोकने के इरादे से कानून बनाने की पहल की घोषणा की थी।
- ⇒ पिछले वर्ष कांग्रेस सांसद रंजीत रंजन ने शादियों में खाने की बर्बादी को रोकने के साथ-साथ विवाह के पंजीकरण को कानूनन अनिवार्य बनाने वाला एक निजी विधेयक लोक सभा में पेश किया था। वह अभी संसदीय प्रक्रिया के हवाले है। हालाँकि निजी विधेयकों के हश्र को देखते हुए इसके पारित होने की उम्मीद कम ही है। इसलिये सरकार को ही इस दिशा में ठोस पहल करनी होगी।

निष्कर्ष :

- ⇒ भारतीय संस्कृति में अन्न को भगवान का दर्जा दिया गया है लेकिन आधुनिकता की दौड़ में हम इतने अंधे हो गए हैं कि थाली में भोजन छोड़ने को फैशन समझ बैठे हैं।

मनीष कुमार यादव
सहायक श्रेणी.I(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
चेन्नै

होली

होली एक ऐसा त्यौहार है जो पूरे भारत में बहुत सारी ऊर्जा और खुशी के साथ मनाया जाता है। लोग त्योहार में एक साथ मिलते हैं, जो एकता, सद्भाव और खुशी को बढ़ावा देता है। यह समय अपनी सभी चिंताओं को दूर करने और जीवन का पूरा आनंद लेने का है। होली का इतिहास पुराने ग्रंथों में भी देखने को मिलता है। इस त्यौहार को मनाने के पीछे एक बहुत ही प्रसिद्ध कथा है। पुरानी कथा के अनुसार हिरण्यकश्यप नाम का एक बहुत बड़ा राक्षस हुआ करता था। जिसने वर्षों की तपस्या करके भगवान ब्रह्मा जी को प्रसन्न कर दिया, जिसके बाद ब्रह्मा जी के वरदान स्वरूप हिरण्यकश्यप को ना दिन में ना रात में, ना देवता ना मनुष्य, ना ही कोई जानवर और ना ही किसी प्रकार के हथियार से मारा जा सकता था। हिरण्यकश्यप भगवान विष्णु को अपना सबसे बड़ा दुश्मन मानता था इसलिए अपनी प्रजा से कहता था कि वह उसकी पूजा करें भगवान विष्णु की पूजा ना करें। वह अपनी प्रजा से क्रूरता पूर्ण व्यवहार करने लगा। प्रजा के कुछ लोग भय वश उसकी पूजा भी करने लगे। समय बीतने के साथ ही हिरण्यकश्यप के घर एक बेटा पैदा हुआ जिसका नाम प्रह्लाद रखा गया। प्रहलाद बचपन से ही भगवान विष्णु का भक्त था। प्रह्लाद हिरण्यकश्यप को ईश्वर नहीं मानता था। बहुत समझाने पर भी वह नहीं समझा तो हिरण्यकश्यप ने उसे मारने के कई उपाय किये, पर वह नहीं माना। हिरण्यकश्यप की बहन होलिका को वरदान था कि उसे किसी भी प्रकार की आग जला नहीं सकती है इसलिए उसने अपने भाई का साथ देते हुए प्रह्लाद को लेकर जलती हुई आग चिता में बैठ गई। प्रह्लाद यह देखकर घबरा गया और भगवान विष्णु की पूजा करने त्याग और उसे एक खरोंच तक नहीं आई और होलिका जलकर भस्म हो गई।

इसी के बाद, अगले दिन जीत की खुशी को रंग और गुलाल की होली खेलकर मनाया जाता है।

होली सबसे रंगीन और प्रसिद्ध भारतीय त्योहारों में से एक है। यह दर्शाता है कि वसंत आ गया है और बुराई पर अच्छाई की जीत हुई है। लोग इस त्योहार पर एक दूसरे को रंगों और पानी से रंगते हैं, जिसे "रंगों का त्योहार" भी कहा जाता है। होली पर लोग अपने दोस्तों और परिवार के साथ मिलकर एक दूसरे पर पानी और रंग फेंकते हैं। वे ढोल बजाकर गाते और नाचते हैं और मिठाइयाँ खाते हैं। यह त्योहार पिछले दुखों को भूलने और माफ करने और नए दोस्त बनाने और पुराने लोगों के साथ रिश्तों को मजबूत करने का भी समय है।

अजीत कुमार
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
मंडल कार्यालय
चेन्नै

हमारी हिंदी

संस्कृत से जन्मी हिंदी,
शुद्धता का प्रतीक है हिंदी।
लेखन और वाणी दोनों को,
गौरान्वित करवाती हिंदी।

हमारी संस्कृति की पहचान है हिंदी,
आदर और मान है हिंदी।
हमारे देश की गौरव भाषा,
एक उत्कृष्ट अहसास है हिंदी।।

उच्च संस्कार, वियिता है हिंदी।
सतमार्ग पर ले जाती हिंदी।
ज्ञान और व्याकरण की नदियां,
मिलकर सागर सोत्र बनाती हिंदी।

सुश्री श्रुति
सुपुत्री श्री के एम मुरली, प्रबंधक(डिपो)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय
चेन्नै

छोटे बदलाव, बड़े फ़ायदे : रोज़ की आदतों से बेहतर सेहत
(एक क्लिनिकल डाइटीशियन और इंटीग्रेटिव न्यूट्रिशन हेल्थ कोच की नज़र से)

आजकल की तेज़ ज़िंदगी में सेहत सुधारना कई बार मुश्किल लग सकता है। काम का दबाव, फटाफट मिलने वाला पैक्ड खाना और दिनभर बैठकर काम करने की आदतें हमारी सेहत पर असर डालती हैं। लेकिन अच्छी बात ये है कि रोज़ की ज़िंदगी में छोटे-छोटे बदलाव लाकर आप अपनी सेहत में बड़ा फर्क ला सकते हैं। और इसके लिए कोई बड़ी चीज़ करने की ज़रूरत भी नहीं! तो चलिए जानते हैं, कैसे ये छोटे बदलाव आप के लिए बड़े नतीजे ला सकते हैं:

1.दिन की शुरुआत अच्छे नाश्ते से करें :

सुबह का नाश्ता छोड़ना ठीक नहीं। इससे दिन भर थकान होती है और बाद में ज़्यादा खाने का मन करता है। अगर नाश्ते में प्रोटीन, फाइबर और अच्छे फैट्स हों, तो पेट भरा रहता है और एनर्जी बनी रहती है।

☞ क्या करें ?

- मक्खन लगी सफेद ब्रेड छोड़ें, मल्टी ग्रेन रोटीया मूंगफली मक्खन वाली होल व्हीट टोस्ट खाएं।
- तले हुए पोहे की जगह कम तेल में बना सब्ज़ियों वाला पोहा या उपमा लें।
- पराठे की बजाय मूंग दाल चीला खाएं, पुदीना चटनी के साथ मज़ा आ जाएगा।
- वड़ा खाने का मन हो तो उसकी जगह इडली-सांभर एक हल्का विकल्प है।

2. पूरा दिन पानी पीते रहें

कई बार हमें प्यास लगती है लेकिन हम उसे भूख समझ लेते हैं और बेवजह कुछ खा लेते हैं। पानी पीने से पाचन सही रहता है और एनर्जी बनी रहती है।

☞ कैसे याद रखें ?

- अपनी पानी की बोतल हमेशा साथ रखें और दिन भर **2-3** लीटर पानी पीने की कोशिश करें।
- खाना खाने के बाद नींबू पानी या जीरा पानी पिएं, पाचन बेहतर होगा।
- छाछ या नारियल पानी पिएं, ये शरीर को ठंडक और एनर्जी देगा।

3. थोड़ा चलें, थोड़ा हिलें

आज कल ऑफिस का काम हो या मोबाइल चलाना, हम ज़्यादातर बैठे ही रहते हैं। लेकिन थोड़ा-थोड़ा चलना बहुत ज़रूरी है।

☞ छोटे-छोटे बदलाव करें:

- लिफ्ट छोड़ कर सीढ़ियाँ चढ़ें।
- गाड़ी थोड़ी दूर पार्क करें ताकि चलने का मौका मिले।
- फोन पर बात करते हुए टहलें।
- हफ्ते में **4-5** दिन, सिर्फ़ **30** मिनट तेज़ चलने से ही फ़र्क दिखेगा।

4. खाने पर ध्यान दें

कई बार हम टी.वी देखते हुए, मोबाइल चलाते हुए या काम करते हुए खाते हैं और पता ही नहीं चलता कितना खा गए! खाने पर ध्यान देने से पेट जल्दी भरता है और पाचन भी अच्छा रहता है।

☞ क्या करें ?

- खाते वक्त फोन या टी.वी बंद रखें।
- छोटी प्लेट में खाना लें ताकि ज़्यादा ना खाएं।
- खाना धीरे-धीरे चबाएं और स्वाद लें
- पेट भरने से पहले ही रुक जाएं, ओवर ईटिंग से बचें।

5. ताज़ा और लोकल चीज़ें ज़्यादा खाएं

बाज़ार के पैक्ड खाने में ज़्यादा नमक, चीनी और तेल होता है, जो सेहत के लिए ठीक नहीं। ताज़े फल, सब्ज़ियां और साबुत अनाज खाने से शरीर को सही पोषण मिलता है।

☞ आसान उपाय :

- सफेद चावल की जगह कभी-कभी ब्राउन राइस, बाजरा या ज्वार खाएं।
- मीठे पेय छोड़ कर नींबू पानी या हर्बल चाय पिएं।
- सब्ज़ियां दाल, सब्ज़ी और रोटी में शामिल करें।
- जूस की जगह सीधा फल खाएं।
- भूख लगे तो चिप्स छोड़कर भूने चने या मखाने खाएं।

6. अच्छी नींद लें

जितना खाना और एक्सरसाइज़ ज़रूरी है, उतनी ही नींद भी। नींद पूरी नहीं होगी तो मूड खराब रहेगा, एनर्जी कम होगी और शरीर पर असर पड़ेगा।

☞ बेहतर नींद के लिए :

- रोज़ एक ही समय पर सोने की कोशिश करें।
- रात में ज़्यादा भारी या मसाले दार खाना ना खाएं।
- सोने से पहले किताब पढ़ें, म्यूज़िक सुनें या थोड़ा स्ट्रेचिंग करें।
- फोन और टी.वी सोने से आधा घंटा पहले बंद कर दें।

7. तनाव को काबू में रखें

लगातार तनाव रहना सेहत के लिए अच्छा नहीं। रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कुछ आसान तरीके अपनाएं, जिससे मन भी शांत रहेगा और शरीर भी अच्छा महसूस करेगा।

आसान तरीके :

- रोज़ 5 मिनट गहरी सांस लें, बहुत राहत मिलेगी।
- बाहर थोड़ी देर टहलें या दोस्तों-परिवार के साथ समय बिताएं।
- अपनी पसंद की कोई हॉबी फिर से शुरू करें।

8. स्नैक्स में समझदारी दिखाएं

स्नैकिंग करना गलत नहीं, बस सही चीज़ें खाएं।

☞ स्वस्थ विकल्प :

- बिना नमक वाले बादाम, अखरोट या बीज खाएं।
- अंकुरित मूंग में प्याज़-टमाटर डाल कर सलाद बनाएं।
- दही में फल डाल कर खाएं, ऊपर से चिया सीड्स डाल सकते हैं।

9. चीनी और नमक कम करें

ज़्यादा चीनी और नमक मोटापा, दिल की बीमारी और हाई ब्लड प्रेशर का कारण बनते हैं।

☞छोटे बदलाव अपनाएं :

- बाहर का कम खाएं, घर का खाना बेहतर होता है।
- खाने में स्वाद के लिए नींबू, अदरक या हरी मिर्च का इस्तेमाल करें।
- पैक्ड चीज़ें लेने से पहले उसका लेबल ज़रूर पढ़ें।

10. अच्छे रिश्ते और दोस्ती निभाएं

दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से मन खुश रहता है और शरीर भी हेल्दी रहता है।

☞ क्या कर सकते हैं ?

- परिवार के साथ हेल्दी रेसिपी बनाएं और खाएं।
- किसी वॉकिंग ग्रुप या योगा क्लास से जुड़ें, मोटिवेशन भी मिलेगा।
- अपनी छोटी-छोटी हेल्थ अचीवमेंट्स का जश्न मनाएं!

आख़िर में एक बात : सेहत सुधरना कोई बड़ा काम नहीं, बस हर दिन एक छोटा-सा कदम उठाएं। धीरे-धीरे ये आदतें आपकी ज़िंदगी का हिस्सा बन जाएँगी। याद रखें, परफेक्ट होने की ज़रूरत नहीं—निरंतरता ही सबसे ज़रूरी है।तो बताइए, आप आज से क्या छोटा बदलाव लाने वाले हैं ?

श्री पकंज सिंह
सहायक श्रेणी.III(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कडलूर

नादान मछली

एक मछली थी बड़ी ही चंचल
एक राजा था बड़ा ही शातिर
मछली को प्यारी थी अपनी आजादी
राजा को प्यारा था अपना बर्चस्व
एक दिन यूं मुलाकात होती है दोनों की
बातें एक दूसरे के पहचान के साथ शुरू हुई
और पहुंच जाती है हृदय-राज की ओर
राजा था बड़ा चालाक राज सुनी मछली की
बताया ना खुद का कुछ
सुन मछली की दासता उदास हुआ राजा
जो था अब तक सुख का महल
अब दुख का खंडहर होता दिखा
आत्मा जग उठी थी राजा की
सोचा कुदरत का ये नायाब तोफा
क्यों पड़ी है इस गन्दे से तालाब में
तब सुझाई राजा ने एक तरकीब
फाँसा मछली को मोह के जाल में
गन्दा बता उसके परिवेश को
ले आया उसे कांच के सुंदर घरौंदे में
कुछ दिन तो मछली रही बड़ी खुश
समझी मिल गया है उसे आसमां
अब जीवन से नहीं कोई आस
मिल गया है उसे हर वह सुख
जिसके लिए उसने अपनो को छोड़ा था
फिर घटी एक विचित्र घटना
मन भर गया था राजा का अब मछली से
उसे तलाश होने लगी नए नयाब की
कांच के घरौंदे में तन्हा रह गई मछली
जहां तक एक नजर भी न उठती थी राजा की
मछली को याद आते हैं अपने प्रियजन
जिनसे मिलने के लिए वह तोड़ देना चाहती है हर बन्धन
पर मिलता है उसे कांच का छोटा-सा घरौंदा
जहां दम घुटता है उसका
धीरे-धीरे चंचलता बदलती है गंभीरता में
और एक क्षण ऐसा आता है जब
बिना साथ और उम्मीद के
मछली त्याग देती है जान
और करती भी तो क्या
खुद से ली फैसले पर पछताए भी तो क्या?
खत्म होती है कहानी कोमलता की।
फिर से एक हृदय के मकान पर
बनता है आशियाना राजनीति का
और दोषी! वही मछली
जो मृत पड़ी थी आज अपने कांच के घरौंदे में।।

श्रीमती के जूलियट
सहायक श्रेणी.I(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

सतर्कता जागरूकता सप्ताह

भ्रष्टाचार एक दुर्भावना है, जो हमारे समाज के मूल चरित्र को नष्ट कर रहा है और हमारी अर्थव्यवस्था पर भारी असर डाल रहा है। भ्रष्टाचार के कारण लोग प्रशासन पर भरोसा और विश्वास खो देते हैं। दैनिक जीवन में भ्रष्टाचार मानव लालच से जुड़ा हुआ है, जो अपनी क्षमता से परे जाकर एक दूसरे को हासिल करने और उससे आगे निकलने की अतिशय प्रवृत्ति है। महात्मा गांधीजी अक्सर कहा करते थे, "हर किसी की ज़रूरतों के लिए पर्याप्त है, लेकिन एक भी व्यक्ति के लालच के लिए पर्याप्त नहीं है" यह मानव मनोविज्ञान है जो मानव मन में इतना समाया हुआ है और इसे पूरी तरह से मिटाना एक कठिन काम है। इसका कोई तैयार जवाब नहीं है और न ही कोई ऐसा समाधान है जो पहले से मौजूद हो। फिर भी हम चुपचाप बैठकर भ्रष्टाचार को अपने सार्वजनिक और निजी जीवन में केंद्रीय स्थान पर नहीं आने दे सकते और इसे मानव अस्तित्व के हमारे मूल चरित्र को नष्ट करने की अनुमति नहीं दे सकते।

भ्रष्टाचार से लड़ने और उसे मिटाने का कोई भी अभियान सामुदायिक भागीदारी के बिना पूरा नहीं किया जा सकता। इसलिए राष्ट्र निर्माण में हितधारकों के रूप में नागरिकों को सभी स्तरों पर सामूहिक रूप से भ्रष्टाचार का मुकाबला करने के लिए प्रेरित करना आवश्यक है। भ्रष्टाचार से उत्पन्न खतरे के खिलाफ जन जागरूकता बढ़ाने और नागरिकों को भ्रष्टाचार मुक्त समाज में रहने के उनके अधिकार के प्रति जागरूक करने का एक प्रयास है।

सरकार द्वारा उठाए गए कई कदमों के बावजूद, भारत में भ्रष्टाचार कायम है और पनप रहा है। सार्वजनिक धन का गबन, धोखाधड़ी वाली सार्वजनिक खरीद, प्रवर्तन और नियामक संस्थाओं में भ्रष्टाचार, ये सभी हमारे सार्वजनिक जीवन को प्रभावित करते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि भ्रष्टाचार न केवल विकास को रोकता है, बल्कि असमानता को भी बढ़ाता है, गरीबी को बढ़ाता है, मानवीय पीड़ा का कारण बनता है, आतंकवाद और संगठित अपराध के खिलाफ लड़ाई को कमजोर करता है और देश की छवि को धूमिल करता है। सार्वजनिक जीवन में ईमानदारी को शामिल करने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम दंडात्मक दृष्टिकोण से हटकर अधिक समग्र निवारक और सहभागी दृष्टिकोण अपनाएं। भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई को कुछ भ्रष्टाचार विरोधी एजेंसियों का काम माना जाता है, जबकि वास्तव में, यह प्रत्येक नागरिक और संगठन के प्रत्येक कर्मचारी की जिम्मेदारी है। सार्वजनिक अधिकारियों को नियमित प्रशिक्षण और जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से उनके कर्तव्यों और जिम्मेदारियों, आचार संहिता, नियमों और विनियमों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। यदि जनता को उसके अधिकारों के साथ-साथ नियमों और विनियमों के बारे में भी जागरूक किया जाए, तो वे सरकारी अधिकारियों द्वारा अनुचित व्यवहार और मनमाने व्यवहार का विरोध करने में सक्षम होंगे। इसलिए, भ्रष्टाचार के खतरों और हमारे समाज पर इसके दुष्प्रभावों के बारे में खुद को याद दिलाने के लिए, हर साल अक्टूबर के आखिरी सप्ताह के दौरान सतर्कता जागरूकता सप्ताह मनाया जाता है ताकि हितधारकों को सामूहिक रूप से भ्रष्टाचार की रोकथाम और उसके खिलाफ लड़ाई में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह के उद्देश्य :- भ्रष्टाचार की व्यापकता और आर्थिक विकास, सामाजिक न्याय और राष्ट्रीय सुरक्षा पर इसके नकारात्मक प्रभाव के बारे में जनता को जागरूक करना। व्यक्तियों को भ्रष्टाचार की रिपोर्ट करने और भ्रष्ट आचरण के खिलाफ सक्रिय रुख अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना। सार्वजनिक जीवन और सरकारी संस्थानों में नैतिक मूल्यों और निष्ठा को बढ़ावा देना। भ्रष्टाचार का मुकाबला करने और सार्वजनिक हितों की रक्षा करने में सतर्कता निकायों की भूमिका पर प्रकाश डालना।

श्री दिनेश प्रभु
सहायक श्रेणी.III(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कोयंबत्तूर।

शब्दों का जीवन

शब्दों की शक्ति मानव जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है। वे केवल संवाद का माध्यम नहीं बल्कि भावनाओं, संस्कृतियों और विचारों की अभिव्यक्ति भी हैं। यह निबंध शब्दों के जीवन पर कविता को समझने का प्रयास करेगा। इसमें हम शब्दों के प्रभाव, उनके पीछे छिपे अर्थ और विभिन्न दृष्टिकोणों का विश्लेषण करेंगे। साथ ही, इस क्षेत्र में प्रभावशाली व्यक्तित्वों का उल्लेख करेंगे जिन्होंने कविता के माध्यम से शब्दों को जीने का नया दृष्टिकोण प्रस्तुत किया है।

शब्दों का जीवन केवल उनकी वैधानिकता में नहीं, बल्कि उनके गहरे अर्थ में भी है। शब्द सृजन के आधार हैं। जब एक कवि शब्दों को एकत्र करता है, तो वह केवल उन पर विचार नहीं करता, बल्कि उन्हें एक नई आत्मा देता है। कविता के माध्यम से शब्द भावनाओं और संवेदनाओं की गहराई में उतरते हैं। कवि अपने अनुभवों और जीवन के विविध पहलुओं को शब्दों के माध्यम से व्यक्त करता है। यह एक विशेष कला है जो शब्दों को जीने की प्रक्रिया को उजागर करती है।

कविता की विशेषता यह है कि यह अक्सर पर्यवेक्षण और व्यक्तिगत अनुभव से जन्म लेती है। प्रसिद्ध कवि जैसे रहीम, तुलसीदास और मैथिलीशरण गुप्त ने अपने शब्दों के माध्यम से समय और समाज को प्रभावित किया है। इनका लेखन केवल व्यक्तिगत अनुभव नहीं बल्कि सामाज का भी एक प्रतिबिम्ब है। उन्होंने शब्दों को जीने का न केवल अद्वितीय दृष्टिकोण प्रदान किया, बल्कि औपचारिकता से परे जाकर उसे आत्मीयता से जोड़ा। उनका लेखन हमें यह समझाता है कि शब्दों का जीवन केवल उनके रचनात्मक संदर्भ में नहीं, बल्कि उनके भावनात्मक भार में भी है।

समाज में शब्दों का अत्यधिक प्रभाव होता है। जब शब्द एकत्र होते हैं, तब वे विचारों को उत्पन्न करते हैं। राजनीति, धर्म, और साहित्य में शब्दों का प्रयोग विभिन्न लक्ष्यों के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, विभाजन के समय 'अहिंसा' और 'असहमति' जैसे शब्दों का प्रयोग जनता को आंदोलन के लिए प्रेरित करने में किया गया। यह दिखाता है कि कैसे शब्द समाज को प्रभावित करते हैं और नई दिशाएँ देते हैं। इसके विपरीत, शब्दों का दुरुपयोग भी समाज को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। इसलिए, सही शब्दों का चयन और उपयोग अत्यंत आवश्यक है।

कविता में निहित शब्दों का जीवन केवल साहित्यक नहीं, बल्कि सामाजिक और राजनीतिक संदर्भ भी उत्पन्न करता है। पिछले कुछ वर्षों में, डिजिटल मीडिया और सोशल मीडिया ने कविता और श ब्दों को नए रूप में प्रस्तुत किया है। नए कवि अपनी रचनाएँ ऑनलाइन साझा कर रहे हैं, जिससे उनकी पहुंच अधिक से अधिक जनसमूह तक हो रही है। यह परिवर्तन न केवल कविता के जीवन को बढ़ावा दे रहा है, बल्कि उसे एक नया मंच भी प्रदान कर रहा है। ऐसे कवि, जो कल तक अदृश्य थे, अब अपने शब्दों के जीवन के माध्यम से व्यापक दर्शकों के बीच प्रसिद्ध हो रहे हैं।

शब्दों का जीवन कैसे विकसित होगा, यह प्रश्न महत्वपूर्ण है। प्रौद्योगिकी के विकास के साथ, हमारी संचार शैली और शब्दों का उपयोग भी बदल रहा है। आने वाले वर्षों में, हम संभवतः ऐसे शब्दों को प्रकट होते हुए देखेंगे जो नई भाषाओं और संवाद के तरीकों को चित्रित करेंगे। विशेष रूप से, युवा पीढ़ी अब संक्षिप्त रूप और इमोजी के माध्यम से संवाद कर रही है। यह शब्दों के एक नए जीवन का संकेत है। इस प्रकार, हमें यह समझने की आवश्यकता है कि नए शब्दों का निर्माण हमेशा होता रहेगा।

सारांश यह कि शब्दों का जीवन केवल उनकी भौतिक उपस्थिति में नहीं है, बल्कि उनकी भावनात्मक और सामाजिक प्रभाविता में भी है। कविता एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से शब्द एक आत्मा प्राप्त करते हैं। हमारे सामूहिक अनुभवों को व्यक्त करता है। प्रभावशाली व्यक्तित्वों ने शब्दों के जीवन को नई दिशा प्रदान की है। वर्तमान में, सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने शब्दों के जीवन को नया आयाम दिया है। आगे बढ़ते हुए, हमें अपने शब्दों का चयन और उपयोग करते समय संवेदनशीलता और सजगता बरतने की आवश्यकता है। शब्द एक अमूल्य संपत्ति हैं और उनके जीवन को जीने का महत्त्व समझना हमारी जिम्मेदारी है। इस प्रकार, शब्दों का जीवन एक सुरीली कविता की तरह है, जो समय के साथ विकसित होती रहती है और हमें नए विचारों से जोड़ती है।

राजभाषा के पीछे क्या है

भाषा मतभेद को मिटाने के लिए गांधी जी ने क्या सुझाया और कब ?

सन् 1909 में हिंदी स्वराज्य के पृष्ठ सं.124 में लिखते हुए उन्हें कहा 'हर एक पढ़े लिखे हिन्दुस्तानी को कहा कि बापू के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए भी हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार करना चाहिए। इसलिए राजभाषा संबंधी किसी भी प्रश्न का उत्तर महात्मा की महान आत्मा का उत्तर है।'

क्या महात्मा गांधी ने हिंदी अनुवाद का काम किया है ?

हाँ, अनेक बार। कराची कांग्रेस में उन्होंने 4 हिंदीतर प्रांत के नेताओं के अंग्रेजी भाषण का अनुवाद किया है।

श्रीमती शरण्या एस
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कोयंबत्तूर।

अंधा पीसे, कुत्ता खाए — कहावत का संदेश

यह कहावत उस स्थिति को दर्शाती है जब कोई मेहनत करता है, लेकिन उसका लाभ कोई और उठा लेता है। यह हमारे समाज की एक कड़वी सच्चाई को प्रकट करती है, जहाँ अक्सर परिश्रम करने वाले को उसका पूर्ण फल नहीं मिलता, बल्कि चालाकी या संयोगवश कोई और उसका फायदा उठा लेता है।

संदेश : इस कहावत से हमें यह सीख मिलती है कि केवल परिश्रम करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि अपने अधिकारों की रक्षा करना और बुद्धिमानी से अपने कार्य का लाभ सुनिश्चित करना भी आवश्यक है। हमें अपनी मेहनत का सम्मान करना चाहिए और यह भी देखना चाहिए कि उसका उचित प्रतिफल हमें ही मिले, न कि कोई और उस पर कब्जा कर ले।

श्री सी प्रवीण ब्रगेट
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कोयंबत्तूर।

मां — प्रेम की मूरत

मां, तू है सृष्टि की मूरत,
तेरे बिना सब अधूरा।
तेरी दुआओं का साया,
बन जाए हर दर्द का नूरा।

तेरी लोरी मीठी गूंजे,
जैसे कोई राग सुहाना।
तेरी छाया में ही पाया,
सारा जग अपना सा जाना।

मां तेरी ममता का सागर,
हर दुख में बनता है आगर।
तेरी गोदी चाँदनी जैसी,
जिसमें हर दर्द भी हारा।

चलना सिखाया हाथ पकड़कर,
गिरने पर तूने संभाला।
तेरी ममता की छांव में,
हर ग़म भी लगे उजाला।

श्री सुमित कुमार मिश्रा
सहायक श्रेणी.I(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय
चेन्नै

कार्यस्थल में टालमटोल की मानसिकता — नकारात्मक और दीर्घकालिक प्रभाव

आजकल के तेजी से बदलते कार्यस्थलों में, टालमटोल की मानसिकता एक सामान्य समस्या बन गई है, जो न केवल कर्मचारियों की व्यक्तिगत प्रगति पर असर डालती है, बल्कि पूरी संस्था के प्रदर्शन को भी प्रभावित करती है। कार्यों को लगातार टालते रहना शुरू में शायद सरल और तात्कालिक राहत प्रदान करता है, लेकिन इसके दीर्घकालिक प्रभाव गंभीर और नुकसानदायक होते हैं। इस लेख में हम कार्यस्थल में टालमटोल की मानसिकता के नकारात्मक पहलुओं पर विस्तार से चर्चा करेंगे और देखेंगे कि यह मानसिकता कैसे लंबे समय में उत्पादकता, मानसिक स्वास्थ्य और संगठनात्मक विकास पर विपरीत असर डाल सकती है।

कार्यस्थल में टालमटोल का अर्थ है उन कार्यों को टालना या स्थगित करना जिन्हें समय पर पूरा करना आवश्यक होता है। अक्सर यह मानसिकता कर्मचारियों को प्राथमिक और महत्वपूर्ण कार्यों को छोडकर छोटे और कम महत्वपूर्ण कार्यों में उलझा देती है। यह एक सामान्य समस्या हो सकती है, लेकिन जब यह आदत बन जाती है, तो इसके नतीजे बहुत अधिक नुकसानदेह हो सकते हैं। कर्मचारियों के लिए इस मानसिकता के कारण कई हो सकते हैं, जैसे कि प्रेरणा की कमी, कार्य का भारी बोझ, विफलता का डर, या फिर समय प्रबंधन की असमर्थता।
टालमटोल का सबसे बडा और स्पष्ट प्रभाव कार्यस्थल की उत्पादकता पर पड़ता है। जब कर्मचारी अपने कार्यों को टालते हैं, तो समय की सीमाएँ बढ़ जाती हैं और कार्यों में जल्दबाजी की स्थिति उत्पन्न होती है। इस कारण से कर्मचारी अपने कार्य को सही तरीके से और बिना गलती के पूरा नहीं कर पाते, जिससे उत्पादकता में कमी आती है। संस्थाओं के लिए यह एक बडा संकट बन सकता है, क्योंकि यह न केवल कार्य में देरी का कारण बनता है, बल्कि टीम के लक्ष्य पूरा करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है।

जब कार्यों को अंतिम क्षण तक टाला जाता है, तो यह अत्यधिक तनाव का कारण बनता है। कर्मचारियों को समय की कमी का सामना करना पड़ता है, जिससे उन्हें मानसिक दबाव और शारीरिक थकान का सामना करना पड़ता है। इस तनाव का प्रभाव न केवल कार्य की गुणवत्ता पर पड़ता है, बल्कि यह कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। लंबे समय तक इस दबाव में काम करने से मानसिक थकावट और विकार जैसे चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, यह कर्मचारी की रचनात्मकता और निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रभावित करता है, जिससे कार्यस्थल की कार्यकुशलता में कमी आती है।

जल्दबाजी में किया गया काम हमेशा उच्च गुणवत्ता का नहीं होता। जब कर्मचारी टालमटोल करते हैं और काम को अंतिम समय में पूरा करते हैं, तो वे अक्सर गलतियाँ करते हैं, जो कि उनके विभाग की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचा सकती हैं। कार्य में इस प्रकार की त्रुटियाँ और समय पर कार्य पूरा न करने के कारण संगठन को महत्वपूर्ण अवसर गंवाने का सामना भी करना पड़ सकता है। समय सीमा चूकने से अनुबंध रद्द हो सकते हैं और राजस्व में कमी हो सकती है। इसके अलावा, खराब प्रदर्शन के कारण अन्य विभागों को अतिरिक्त संसाधन खर्च करने पड़ सकते हैं, जिससे संस्थान को वित्तीय नुकसान हो सकता है।

जब टालमटोल की मानसिकता सामान्य हो जाती है, तो यह कार्यस्थल में नकारात्मकता का कारण बनती है। वे कर्मचारी जो समय पर कार्य करते हैं और प्रयासरत रहते हैं, उन्हें टालमटोल करने वाले कर्मचारियों से द्वेष हो सकता है। इस असंतुलन से कार्यस्थल में असंतोष और झगड़े उत्पन्न हो सकते हैं। टालमटोल करने वाले कर्मचारी अपने करियर में भी पिछड सकते हैं, क्योंकि जब प्रबंधक कार्यों में पहल और जिम्मेदारी की कमी देखते हैं, तो वे इन कर्मचारियों को अनदेखा कर सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे पदोन्नति और करियर में उन्नति के अवसरों से वंचित हो सकते हैं।

कर्मचारियों को प्रभावी समय प्रबंधन के लिए प्रोत्साहित करना, टालमटोल की मानसिकता को कम करने का एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। समय की सही प्राथमिकता, यथार्थवादी समयसीमा निर्धारित करना और कार्यों को छोटे चरणों में बांटने से कर्मचारियों को अपनी जिम्मेदारियों को बेहतर ढंग से पूरा करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, कार्यस्थल पर एक प्रेरणादायक और सकारात्मक संस्कृति का निर्माण करने से कर्मचारियों की उत्पादकता और कार्य में रुचि में वृद्धि हो सकती है। कर्मचारियों को अपनी उपलब्धियों के लिए प्रशंसा और रचनात्मक प्रतिक्रिया मिलनी चाहिए, जिससे उनकी कार्यप्रणाली और समर्पण में सुधार हो सके।

कभी-कभी टालमटोल की मानसिकता चिंता, डर या असफलता के डर से जुड़ी होती है। ऐसे में, संगठन को मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों और परामर्श सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए, ताकि कर्मचारी इन मानसिक अवरोधों को पार कर सकें।

कार्यस्थल में टालमटोल की मानसिकता एक गंभीर समस्या है जो न केवल कर्मचारियों के व्यक्तिगत करियर को प्रभावित करती है, बल्कि पूरे संगठन की सफलता पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पडता है। हालांकि, इसका समाधान समय प्रबंधन, प्रेरणादायक कार्य संस्कृति, और मानसिक स्वास्थ्य सहायता में निहित है। जब संगठन इन पहलुओं को ध्यान में रखते हुए कार्यस्थल पर सकारात्मक परिवर्तनों की दिशा में काम करते हैं, तो वे टालमटोल की समस्या को कम कर सकते हैं और अपने संस्थागत लक्ष्यों को बेहतर तरीके से पूरा कर सकते हैं।

श्री एस सुधाकर
सहायक श्रेणी.III(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
कडलूर

भ्रष्टाचार मुक्त भारत

"भ्रष्टाचार केवल एक व्यक्ति की कमजोरी नहीं है, यह पूरे समाज की विफलता है।"

नेल्शन मंडेला

नेल्शन मंडेला का यह कथन भ्रष्टाचार के संदर्भ में पूरी तरह चरितार्थ है क्योंकि भ्रष्टाचार एक व्यापक संक्रामक परजीवी है जो प्रणालियों, विभागों, संस्थानों व्यक्तियों या समूहों के जीवन को चूस रहा है और जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रवेश कर चुका है, चाहे वह सामाजिक, आर्थिक धार्मिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक या नैतिक हो।

भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है खराब आचरण जो अपने स्वार्थ सिद्धि की कामना के लिए समाज के नैतिक मूल्यों को ताक पर रखकर किया जाता है, भ्रष्टाचार कहलाता है। यह आदर्शों, मूल्यों, परम्पराओं, संवैधानिक मान्यताओं और नियम, कनूनों के अनुरूप नहीं होता।

भ्रष्टाचार एक ऐसा ज़हर है, जो हमारे देश के लिए व्यापक समस्या है। अखबार के पन्नों को पलटिए, विभिन्न प्रसारण चैनलों की खबरों को देखिए, भ्रष्टाचार ही भ्रष्टाचार मिलता है। शिष्टाचार के लिए विख्यात भारत आज भ्रष्टाचार का केंद्र हो गया है। राजनेता से लेकर नौकरशाही तक और प्रधानमंत्री से लेकर आम संतरी तक सब पर भ्रष्टाचार के छींटे पड़े मिलते हैं।

कोई भी नैतिक जिम्मेदारी से समाज की सेवा करता नहीं दिखता है। सबकी आँखों पर पैसे की भूख और भ्रष्टाचार के काले दाग पड़े दिखते हैं। आज भ्रष्टाचार ही शिष्टाचार बन गया है। चार्ल्स कैल्विन कौलटन ने भी कहा है कि "भ्रष्टाचार वर्फ के गोले की तरह है, जो एक बार शुरू हो जाए तो बढ़ता ही जाता है।"

भारत में व्याप्त भ्रष्टाचार – यह भ्रष्टाचार प्राचीन समय से ही हमारे समाज का हिस्सा रहा है। यह समाज एवं शासन व्यवस्थाओं के साथ साथ विकसित हुआ है। यह सामाजिक और नैतिक पतन की समस्या है जो हर युग और समाज में किसी न किसी रूप में मौजूद रही है।

प्राचीन भारत में कौटिल्य के अर्थशास्त्र में शासन और प्रशासन में भ्रष्टाचार के तरीकों और उनसे बचने के उपायों का वर्णन किया गया है। हमारे धार्मिक ग्रंथ महाभारत और रामायण जैसे ग्रंथों में नैतिकता और धर्म की बात की गई है तथा भ्रष्ट आचरण को अधर्म माना गया है। मध्यकाल में मुगलों के शासन के समय कर संग्रहण और प्रशासन में भ्रष्टाचार की घटनाएं प्रचलित थी। भारत में ब्रिटिश शासन के दौरान भ्रष्टाचार ने नया रूप लिया। ब्रिटिश अधिकारियों और स्थानीय नेताओं द्वारा जनता का शोषण और संसाधनों का दुरुपयोग किया गया।

आजादी के बाद तो भारत में भ्रष्टाचार की जड़े इतनी ज्यादा मजबूत है कि शायद ही कोई क्षेत्र हो जो उससे अछूता रहा हो। राजनीति तो भ्रष्टाचार का पर्याय बन गयी है। आज भारत में भ्रष्टाचार हर क्षेत्र में बढ़ रहा है, कालाबाजारी, अपने स्वार्थ के लिए चिकित्सा जैसे क्षेत्र में भी जानबूझकर गलत ऑपरेशन करके पैसे ऐठना हर काम पैसे लेकर करना, किसी भी सामान को सस्ता लाकर महंगे में बेचना, चुनाव संबंधी घोटाले, घूस लेना, टैक्स चोरी करना, ब्लैकमेल करना, परीक्षा में नकल, परीक्षार्थी का गलत मूल्यांकन करना हफ्ता वसूली करना इत्यादि।

न्यायधीशों द्वारा पक्षपात पूर्ण निर्णय, फर्ज़ी डिग्रीधारी वकील, भर्ती परिक्षाओं यहाँ तक की हमारे देश के लिए सुरक्षाप्रद सेना की भर्ती में भी घोटाला वोट के लिए पैसे और शराब बाँटता, उच्च पद के लिए भाई भतीजावाद, पैसे लेकर रिपोर्ट छापना, नौकरी माँगने से लेकर ट्रांसफर, प्रमोशन में हर चीज में भ्रष्टाचार लिप्त है। इसके विभिन्न उदाहरण को देख सकते हैं – चारा घोटाला **1996, 1969** का नागरवाला घोटाला, तेलगी का नकली स्टांप पेपर घोटाला, कोयला खदान आवंटन घोटाला, अनाज घोटाला, बोफोर्स घोटाला आदि। ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल द्वारा जारी भ्रष्टाचार धारण सूचकांक **2023** के अनुसार भारत **180** देशों में **93** वें स्थान पर है।

अतः निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि भ्रष्टाचार मुक्त भारत का सपना हर भारतीय का सपना है। स्वच्छ प्रशासन, स्वच्छ समाज और स्वच्छ राष्ट्र ही भ्रष्टाचार से लड़ने का सबसे बड़ा हथियार है। जागरूकता, शिक्षा, पारदर्शिता, ईमानदारी और सशक्त कानूनों के माध्यम से यह सपना साकार होगा। जैसा कि हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी ने भी कहा – "भ्रष्टाचार का अंत तब होगा जब लोग अपने स्वार्थ को समाज के हित के अधीन कर देंगे।"

भविष्य अनाजवाले देशों का है, बंदूकों का नहीं।

एम एस स्वामीनाथन

श्री एल कार्तिक
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तूतीकोरिन।

जुगाड़ से स्टार्टअप तक: भारतीय उद्यमियों का उदय

भारत, जो परंपरा और सरलता से भरा देश है, ने हाल के दशकों में उल्लेखनीय परिवर्तन देखा है। समस्या-समाधान के लिए संसाधनपूर्ण और अभिनव दृष्टिकोण "जुगाड़" की सदियों पुरानी प्रथा से लेकर एक संपन्न स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र के उद्भव तक, भारतीय उद्यमियों ने वैश्विक मंच पर अपने लिए एक जगह बनाई है। यह निबंध भारतीय उद्यमिता की यात्रा का पता लगाएगा, इसकी विनम्र शुरुआत से लेकर इसकी वर्तमान प्रमुखता तक, प्रासंगिक डेटा और सांख्यिकी द्वारा समर्थित।

जुगाड़, हिंदी शब्द "जुगाड़" से लिया गया एक शब्द है, जो संसाधनशीलता और अनुकूलनशीलता की भारतीय भावना को दर्शाता है। यह सीमित संसाधनों का उपयोग करके समस्याओं के रचनात्मक समाधान खोजने की क्षमता को संदर्भित करता है। यह सरलता सदियों से भारतीय संस्कृति में समाहित है, जो प्राचीन वैदिक सभ्यता से लेकर आधुनिक समय के तकनीकी उद्योग तक देश से निकले अनगिनत नवाचारों में स्पष्ट है।

भारत में आधुनिक उद्यमिता के बीज औपनिवेशिक युग के दौरान बोए गए थे। ब्रिटिश शासन के तहत प्रतिबंधों और भेदभाव का सामना कर रहे भारतीय उद्यमियों ने आत्मनिर्भरता और नवाचार की ओर रुख किया। उन्होंने कपड़ा और फार्मास्यूटिकल्स से लेकर परिवहन और संचार तक विभिन्न क्षेत्रों में व्यवसाय स्थापित किए, जिससे देश की उद्यमशीलता की भावना की नींव रखी गई।

स्वतंत्रता के बाद के युग में उद्यमशीलता की गतिविधि में उछाल देखा गया, जो सरकारी नीतियों द्वारा प्रेरित था जिसने औद्योगीकरण और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित किया।

हालाँकि, भारतीय अर्थव्यवस्था अभी भी भारी विनियमित थी, और उद्यमियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जिसमें पूंजी और बुनियादी ढाँचे तक सीमित पहुँच शामिल थी। इन बाधाओं के बावजूद, उद्यमियों के एक छोटे लेकिन दृढ़ समूह ने दृढ़ता से काम किया, सफल व्यवसाय स्थापित किए और देश की आर्थिक वृद्धि में योगदान दिया।

1990 के दशक में भारतीय अर्थव्यवस्था के उदारीकरण ने उद्यमिता के लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ को चिह्नित किया। व्यापार बाधाओं, विनियमन और निजीकरण को हटाने से व्यवसायों के लिए अधिक अनुकूल वातावरण बना। इससे उद्यमशीलता की गतिविधि में उछाल आया, जिसमें प्रौद्योगिकी और ई-कॉमर्स से लेकर स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा तक विभिन्न क्षेत्रों में स्टार्टअप उभरे।

नैसकॉम की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में स्टार्टअप की संख्या **2015** में **4,400** से बढ़कर **2020** तक **10,000** से अधिक हो गई। इस वृद्धि को कई कारकों ने बढ़ावा दिया, जिनमें शामिल हैं:

सरकारी पहल: **2016** में शुरू की गई सरकार की स्टार्टअप इंडिया पहल ने कर लाभ, वित्त पोषण और नियामक सुधारों के माध्यम से स्टार्टअप को महत्वपूर्ण समर्थन प्रदान किया।

तकनीकी प्रगति: सस्ता इंटरनेट और मोबाइल तकनीक की उपलब्धता ने उद्यमियों को कम लागत पर अपने व्यवसाय शुरू करने और बढ़ाने में सक्षम बनाया है।

अनुकूल बाजार स्थितियां: भारत की बड़ी आबादी और बढ़ता मध्यम वर्ग स्टार्टअप के लिए एक विशाल बाजार प्रदान करता है।

भारतीय स्टार्टअप ने अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने नौकरियां पैदा की हैं, राजस्व अर्जित किया है और नवाचार को बढ़ावा दिया है। प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य सेवा और ई-कॉमर्स जैसे क्षेत्रों में, स्टार्टअप ने पारंपरिक व्यापार मॉडल को बाधित किया है और नए उत्पाद और सेवाएँ पेश की हैं।बैन एंड कंपनी के एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय स्टार्टअप ने **2014** और **2019** के बीच **1** मिलियन से अधिक नौकरियां पैदा कीं। इसके अलावा, स्टार्टअप ने गरीबी, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा जैसी सामाजिक चुनौतियों का समाधान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

⇒ बुनियादी ढाँचे की बाधाएँ: बिजली और इंटरनेट कनेक्टिविटी जैसे विश्वसनीय बुनियादी ढाँचे की कमी, स्टार्टअप के विकास में बाधा डाल सकती है।

⇒ नियामक बाधाएँ: जटिल नियामक आवश्यकताएँ स्टार्टअप के लिए परिचालन लागत और बाज़ार में आने का समय बढ़ा सकती हैं।

इन चुनौतियों का समाधान करने और भारतीय स्टार्टअप इकोसिस्टम के निरंतर विकास को सुनिश्चित करने के लिए, यह आवश्यक है:

⇒ फंडिंग तक पहुंच में सुधार: सरकार और निजी निवेशकों को स्टार्टअप के लिए वेंचर कैपिटल, एंजल इन्वेस्टिंग और क्राउडफंडिंग सहित अधिक फंडिंग विकल्प प्रदान करने की आवश्यकता है। जो स्टार्टअप के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।नियमों को सरल बनाएं: सरकार को नियामक प्रक्रियाओं को सुव्यवस्थित करना चाहिए और स्टार्टअप के लिए अनुपालन बोझ को कम करना चाहिए।

निष्कर्ष : जुगाड़ से स्टार्टअप तक भारतीय उद्यमिता की यात्रा देश की लचीलापन, नवाचार और उद्यमशीलता की भावना का प्रमाण है। आत्मनिर्भरता के शुरुआती दिनों से लेकर आधुनिक तकनीकी क्रांति तक, भारतीय उद्यमियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

श्री के कट्टबोम्मन
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तंजावुर

बाल श्रम

बाल श्रम एक ऐसा अपराध जो बच्चों को वेतनभोगी काम करने के लिए मजबूर करता है, एक छोटा व्यवसाय, व्यवसाय, अवैध व्यवसाय है, कैसे बाल श्रम बच्चों के विकास और विकास के हर पहलू को प्रभावित करता है, चाहे वह शारीरिक हो, सामाजिक हो, मानसिक हो। बाल श्रम एक राष्ट्रीय मुद्दा है जो विकसित और विकासशील देशों में तेज़ी से बढ़ रहा है। बचपन हर किसी का जन्मसिद्ध अधिकार है, जिसे माता-पिता के प्यार और देखभाल में जीना चाहिए, लेकिन बाल श्रम का अवैधानिक कार्य बच्चे को वयस्कों की तरह जीवन जीने के लिए मजबूर करता है। श्रम बच्चे से शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वतंत्रता आदि के मूल अधिकारों को छीन लेता है। बाल श्रम के पीछे मुख्य कारण गरीबी, शिक्षा की कमी और सुविधाओं का उल्लंघन, पारिवारिक समस्याएं, बाल श्रम, अनुचित नियम, सरकार का अपर्याप्त कानून आदि हैं। बाल श्रम को खत्म करने के लिए हमें अन्याय के खिलाफ़ आवाज़ उठानी होगी। जो व्यक्ति किसी बच्चे को काम पर रखता है, उसे कड़ी सज़ा मिलनी चाहिए, जिस पर प्रचार और प्रसार होना चाहिए।

वयस्कों और बच्चों को बचपन, शिक्षा और स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानने के लिए उचित शिक्षा की आवश्यकता है। हमें उनके माता-पिता से भी बात करनी चाहिए ताकि उन्हें बचपन का मूल्य और उचित शिक्षा, स्वास्थ्य आदि के बारे में समझाया जा सके।

यह वास्तव में एक बड़ा सामाजिक मुद्दा है और इसे जल्द ही हल किया जाना चाहिए और यह तभी संभव है जब माता-पिता से लेकर व्यवसायिक संगठनों और सरकार तक सभी लोग एक साथ आएं। हमें अपने बच्चों को बेहतर भविष्य के लिए स्कूल भेजने के महत्व को समझना होगा।

श्री अनिल कुमार
सहायक श्रेणी.III(सामान्य)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय
तंजावुर

बाजरा

कृषि भारतीय अर्थव्यवस्था और देश के प्रमुख क्षेत्रों में से एक है। कृषि में एक महत्वपूर्ण फसल "मिल्लेट्स" है। मिल्लेट्स हाइली वैरिएबल स्मॉल सील ग्रोसेट का एक समूह है, जो दुनिया भर में व्यापक रूप से उगाया जाता है अनाज की फसलें मानव के लिए खाद्यान्न के रूप में उगती हैं

बाजरा को सुपरफूड के रूप में संदर्भित किया जाता है और इसके उत्पादन को "टिकाऊ कृषि और स्वस्थ दुनिया" के दृष्टिकोण के रूप में देखा जा सकता है। बाजरा से जुड़े बहुआयामी लाभ पोषण सुरक्षा, फोर्ड सिस्टर्स सुरक्षा और किसानों के कल्याण से संबंधित मुद्दों को संबोधित करते हैं। उसके लिए मैरी मैरी बाजरा से जुड़ी अनूठी विशेषताएं इसे एक उपयुक्त फसल बनाती हैं, जो भारत की वैरिंड कृषि-जलवायु परिस्थितियों के लिए लचीला है। इन कारकों को ध्यान में रखते हुए, वर्ष 2018 को पहले से ही "बाजरा का राष्ट्रीय वर्ष" घोषित किया गया है और भारत ने 2022 को "अंतर्राष्ट्रीय बाजरा" घोषित करने का आह्वान किया है।

हालांकि, भोजन के महत्व को स्वीकार करने के बावजूद, आम धारणा यह है कि बाजरा को केवल "पौधे का भोजन" ही माना जाता है। इसलिए, मोटे बाजरे को "पौधे का अनाज" के रूप में पुनः ब्रांड करना तथा इसके उत्पादन और उपभोग को बढ़ावा देना आवश्यक है।

बाजरे का इस्तेमाल आम तौर पर पक्षियों और जानवरों को खिलाने के लिए किया जाता था, जब तक कि इन सुपरफूड्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में दुनिया को पता नहीं चल गया। खाद्य जगत में, भारत को दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी मधुमेह राजधानी के रूप में जाना जाता है और इसने बाजरे की मांग में उछाल ला दिया है। इसके अलावा, ये ग्लूटेन मुक्त बाजरा: कई स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने और ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। प्रकृति की अच्छाई से भरपूर, बाजरा फाइबर का एक समृद्ध स्रोत है, जैसे मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, आयरन, कैल्शियम, जिंक और पोटैशियम खनिज निहित है।

बाजरा वर्ष के अन्तर्राष्ट्रीय उद्देश्यों में से एक है सरकारों और नीति निर्माताओं को अनुसंधान, नवाचार और बाजार विकास को बढ़ावा देने वाली नीतियों और कार्यक्रमों के माध्यम से बाजरा उत्पादन और उपभोग का समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित करना।

बाजरा में अधिकतम पोषण संबंधी लाभ होते हैं, इसलिए उन्हें मुख्य भोजन के रूप में प्रोत्साहित करना आवश्यक है। हमें ब्रांड और पेस्ट से लेकर स्नैक्स और पेय पदार्थों तक खाद्य उत्पादों में बाजरा का उपयोग करना चाहिए।

अपने आहार में अधिक से अधिक बाजरा शामिल करके हम अपने स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा का ख्याल रख सकते हैं। जैसा कि हम एक ऐसे भविष्य की ओर देखते हैं जहाँ संसाधन दुर्लभ हैं, और जनसंख्या बढ़ती जा रही है, बाजरा आशा की किरण की ओर एक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो संतुलित और पोषणयुक्त कृषि का वादा करता है। आइए हम इन सुपर अनाजों की क्षमता का जश्न मनाएं, क्योंकि वे एक टिकाऊ और गर्मी से भरपूर जीवन की नींव रखते हैं।

हिंदी का प्रश्न, स्वराज का प्रश्न है। - महात्मा गांधी

राष्ट्रभाषा के रूप में हिंदी हमारे देश की एकता में अधिक सहायक सिद्ध होगी, इसमें दो राय नहीं। - जवाहरलाल नेहरू

भारत सरकार द्वारा चलाई जा रही प्रोत्साहन योजनाएं

सरकारी कामकाज में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढावा देने के उद्देश्य से भारत सरकार द्वारा विभिन्न प्रोत्साहन योजनाएं चलाई जा रही हैं ये सभी योजनाएं निगम में भी लागू की गई हैं। प्रमुख नकद पुरस्कार प्रोत्साह योजनाएं निम्न प्रकार से हैं—

1. अधिकारियों द्वारा हिंदी में श्रुतलेखन (डिक्टेशन) देने के लिए प्रोत्साहन योजना।
2. अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा हिंदी टिप्पण/आलेखन के लिए प्रोत्साहन योजना।
3. भारतीय खाद्य निगम राजभाषा प्रशंसा प्रमाण पत्र योजना।
4. अंग्रेजी के आशुलिपिकों/टाइपिस्टों के लिए हिंदी आशुलिपि/टंकण परीक्षा पास करने पर देय नकद पुरस्कार प्रोत्साहन योजना।
5. अंग्रेजी के अतिरिक्त हिंदी में भी सरकारी कामकाज करने के लिए आशुलिपिकों तथा टाइपिस्टों को हिंदी प्रोत्साहन भत्ता योजना।
6. हिंदी शिक्षण योजना के अंगर्तत प्रबोध, प्रवीण एवं प्राज्ञ परीक्षा उत्तीर्ण करने पर नकद पुरस्कार प्रोत्साहन योजना।

अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा सरकारी कामकाज में मूल रूप में टिप्पण/आलेखन के लिए प्रोत्साहन योजना :

भारतीय खाद्य निगम के सभी श्रेणियों के वे अधिकारी /कर्मचारी जो अपना सरकारी कामकाज निर्धारित स्तर तक हिंदी में करते हैं वे इसयोजना में भाग ले सकते हैं। "क" तथा "ख" क्षेत्रों में जो अधिकारी/कर्मचारी कम से कम **20,000** हिंदी शब्द तथा "ग" क्षेत्र में **10,000** हिंदी शब्द प्रति वित्तीय वर्ष लिखते हैं वे इस योजना में भाग लेने के पात्र हैं। मूल रूप से टिप्पण और प्रारूपण के साथ-साथ हिंदी में किए गए अन्य कार्य जिनका सत्यापन किया जा सके जैसे रजिस्टरों में प्रविष्टियाँ, सूची बनाना, लेखा कार्य आदि की भी इस प्रयोजन से गणना की जाएगी।

(परिपत्र सं.25/1990, दिनांक 12.07.1990)

1	प्रथम पुरस्कार	2 (दो)	रु.6,000/- प्रत्येक
2	प्रथम पुरस्कार	3 (तीन)	रु.5,500/- प्रत्येक
3	तृतीय पुरस्कार	5 (पाँच)	रु.5,000/- प्रत्येक

वर्ष 2023-24 के लिए तमिलनाडु क्षेत्र के अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा सरकारी कामकाज में मूल रूप से हिंदी में टिप्पण/आलेखन के लिए प्रोत्साहन योजना :

क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नई

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	के जूलियट, स.श्रे.I(तकनीकी)	प्रथम पुरस्कार
2	आर.नीतू, स.श्रे.III(तकनीकी)	प्रथम पुरस्कार
3	क रूबी मौनिका, स.श्रे. II(सामान्य)	द्वितीय पुरस्कार
4	प्रभाकरण, स.श्रे.I(संचालन)	द्वितीय पुरस्कार
5	ए.भारती, स.श्रे.I(सामान्य)	द्वितीय पुरस्कार
6	दिवाहर, स.श्रे.III(तकनीकी)	तृतीय पुरस्कार
7	मंजीव कुमार गोयल, उ.म.प्र.(क्षेत्र)	तृतीय पुरस्कार
8	डी धर्मा राव, स.म.प्र.(गु.नि.)	तृतीय पुरस्कार
9	वी मोती, प्रबंधक(सामान्य)	तृतीय पुरस्कार
10	एच एस क्रिस्टिना आनंदी, स.श्रे.II(तकनीकी)	तृतीय पुरस्कार

मंडल कार्यालय, चेन्नई

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	पी विनोदिनी, स.श्रे.II(तकनीकी)	प्रथम पुरस्कार
2	दिशा शर्मा, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार

मंडल कार्यालय, तंजावुर

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	अशोकए, स.श्रे.I(संचालन)	प्रथम पुरस्कार
2	एस वेंकटेश्वरा राव, प्रबंधक(डिपो)	प्रथम पुरस्कार

मंडल कार्यालय, तूतीकोरिन

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	के मारियप्पन, स.श्रे.I(संचालन)	प्रथम पुरस्कार
2	जे अम्बुरत्लम, स.श्रे.II(तकनीकी)	प्रथम पुरस्कार
3	के गोपलकृष्णन, स.श्रे.I(तकनीकी)	तृतीय पुरस्कार

वर्ष 2023-24 के लिए तमिलनाडु क्षेत्र के अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा सरकारी कामकाज में मूल रूप से हिंदी में टिप्पण/आलेखन के लिए प्रोत्साहन योजना :

मंडल कार्यालय, कडलूर

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	ए. शाजीता, स.श्रे.III(डिपो)	प्रथम पुरस्कार
2	ए वी ग्रेस रजीना, स.श्रे.III(सामान्य)	प्रथम पुरस्कार
3	श्री देवी वी, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार
4	कृष्णा कुमार पी सी, स.श्रे.I(सामान्य)	द्वितीय पुरस्कार
5	सैमुअल पॉल, स.श्रे.III(सामान्य)	द्वितीय पुरस्कार
6	आलोक कुमार साहू, स.श्रे.I(संचालन)	तृतीय पुरस्कार
7	आर सुब्रमनियन, स.श्रे.I(संचालन)	तृतीय पुरस्कार
8	जी बालमुरली, स.श्रे.I(संचालन)	तृतीय पुरस्कार
9	सौंदर्यराजन एन, स.श्रे.I(संचालन)	तृतीय पुरस्कार
10	नवीन कुमार चौबे, स.श्रे.I(संचालन)	तृतीय पुरस्कार

मंडल कार्यालय, कोयंबत्तूर

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	अभियंता सुरेखा, स.श्रे.III(सामान्य)	प्रथम पुरस्कार
2	सौम्या रसिका एस एस, स.श्रे.III(सामान्य)	प्रथम पुरस्कार
3	हरिप्रकाश वी, स.श्रे.III(डिपो)	द्वितीय पुरस्कार
4	ए दिनेश प्रभु, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार
5	कलैसेल्वी ई, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार
6	अखिलेश्वरण के, स.श्रे.III(डिपो)	तृतीय पुरस्कार
7	अनिला के दानिये, स.श्रे.III(लेखा)	तृतीय पुरस्कार
8	प्रत्ति मोनिका, प्रबंधक(गुणवत्ता नियंत्रण)	तृतीय पुरस्कार

मंडल कार्यालय, वेल्लोर

क्र.सं.	नाम एवं पदनाम श्री/श्रीमती/सुश्री	पुरस्कार
1	अभियंता सुरेखा, स.श्रे.III(सामान्य)	प्रथम पुरस्कार
2	सौम्या रसिका एस एस, स.श्रे.III(सामान्य)	प्रथम पुरस्कार
3	हरिप्रकाश वी, स.श्रे.III(डिपो)	द्वितीय पुरस्कार
4	ए दिनेश प्रभु, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार
5	कलैसेल्वी ई, स.श्रे.III(तकनीकी)	द्वितीय पुरस्कार

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

दिनांक : **18.10.2024** को वित्तीय वर्ष **2023-24** के दौरान राजभाषा में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै को तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

भारतीय खाद्य निगम

Food Corporation of India

प्रमाण-पत्र

दिनांक : **04.09.2024** को नराकास(उ) चेन्नै की **14**वी अर्ध वार्षिक बैठक में भारतीय खाद्य निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै को वित्तीय वर्ष **2023-24** के दौरान राजभाषा कार्य निष्पादन हेतु प्रोत्साहन पुरस्कार से नवाजा गया।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम)चेन्नई

Town Official Language Implementation Committee (PSU) Chennai

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार

Department of Official Language, Ministry of Home Affairs, Government of India

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति

Town Official Language Implementation Committee

Convenor: Jawaharlal Institute of Post Graduate Medical Education and Research

पुदुच्चेरी / Puducherry

हिन्दी पखवाड़ा समारोह / Hindi Fortnight Celebrations - 2024

प्रशस्ति पत्र / Certificate of Appreciation

This certificate of appreciation is awarded to

Food Corporation of India

for the better performance of the official language implementation among the member offices of Town Official Language Implementation Committee, for the year 2023 - 2024.

Dr. Kusa Kumar Shaha / Secretary TOLIC

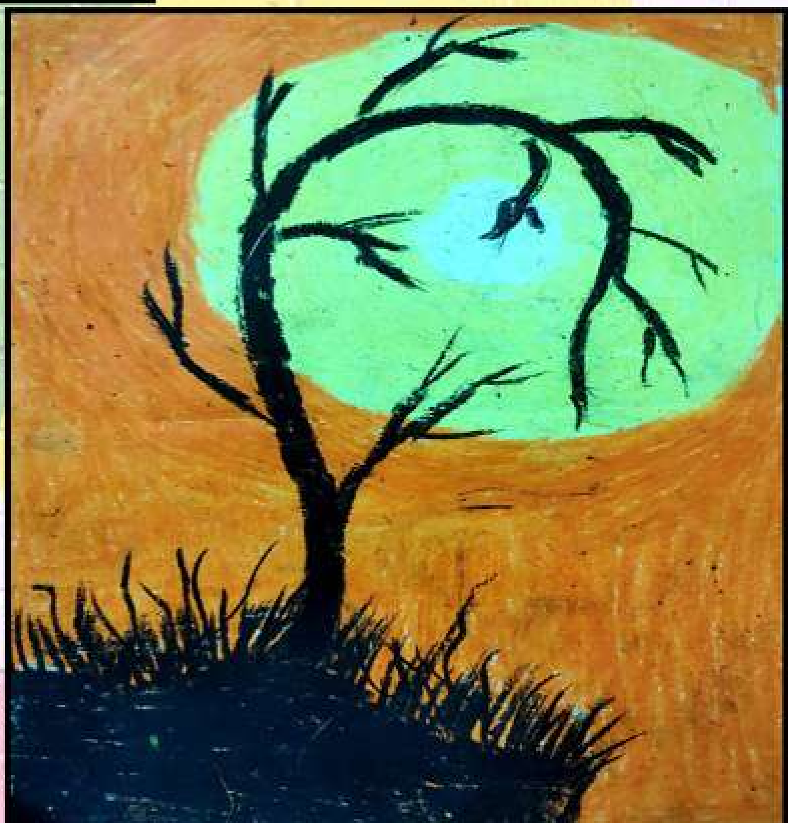
Dr. Rakesh Aggarwal / Chairman, TOLIC

दिनांक / Date: 30 DEC 2024

दिनांक : **30.12.2024** को नराकास पुदुचेरी की अर्ध वार्षिक बैठक में भारतीय खाद्य निगम, मंडल कार्यालय, पुदुचेरी को वित्तीय वर्ष **2023-24** के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन के उत्तम निष्पादन हेतु प्रशस्ति पत्र दिया गया।

जे आरोक्या जेनिफर
सहायक श्रेणी.I(संचालन)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर

वी आर आद्रिका
सुपुत्री ए रशिया
सहायक श्रेणी.II(तकनीकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर



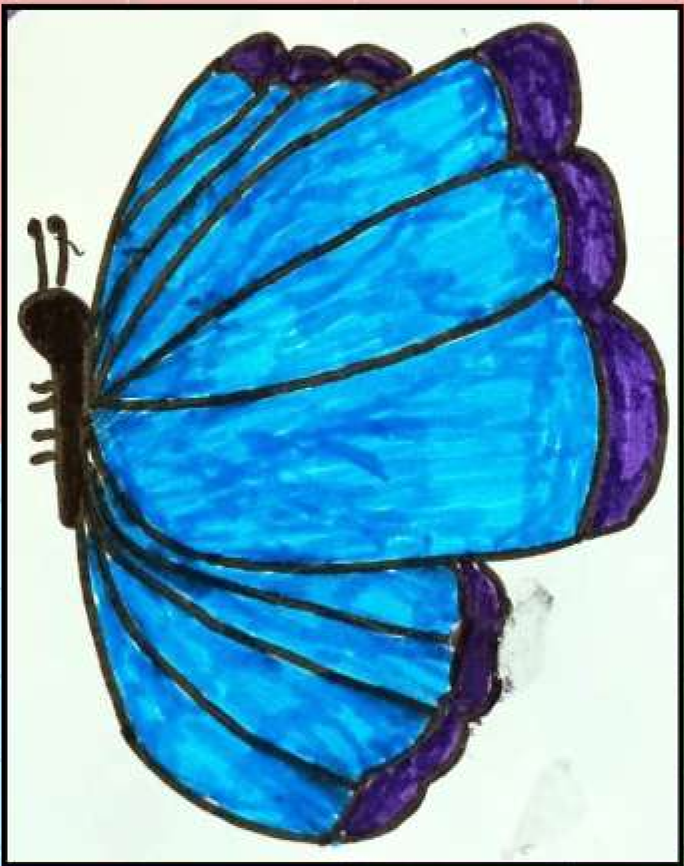
ईशा नरेंद्रन
सुपुत्री गीता सुंदरेसन
सहायक श्रेणी.**III**(तकीनकी)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

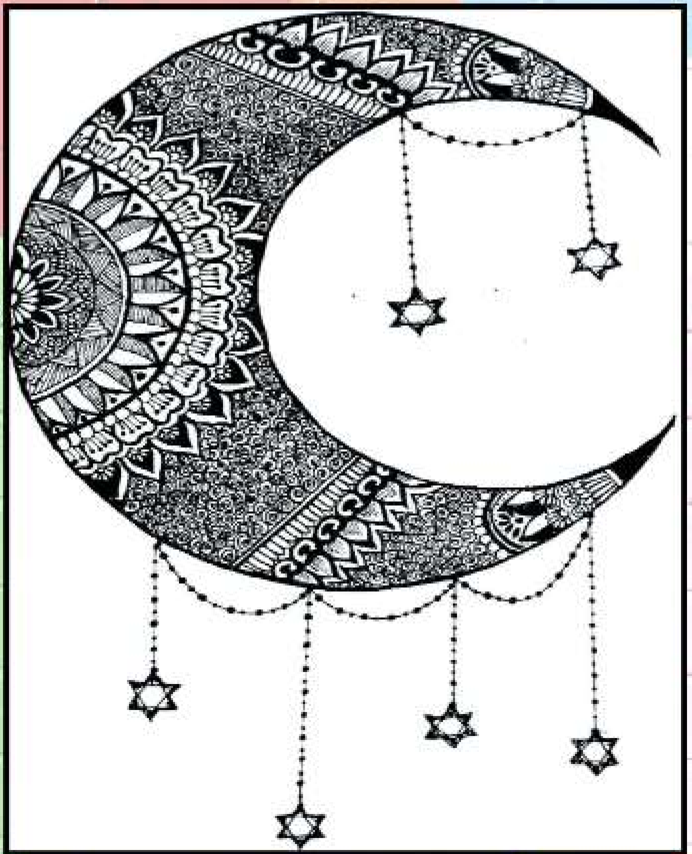
रक्षित्रा
सुपुत्री पि ए सुबथिनम
सहायक श्रेणी.**II**(तकीनकी)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर

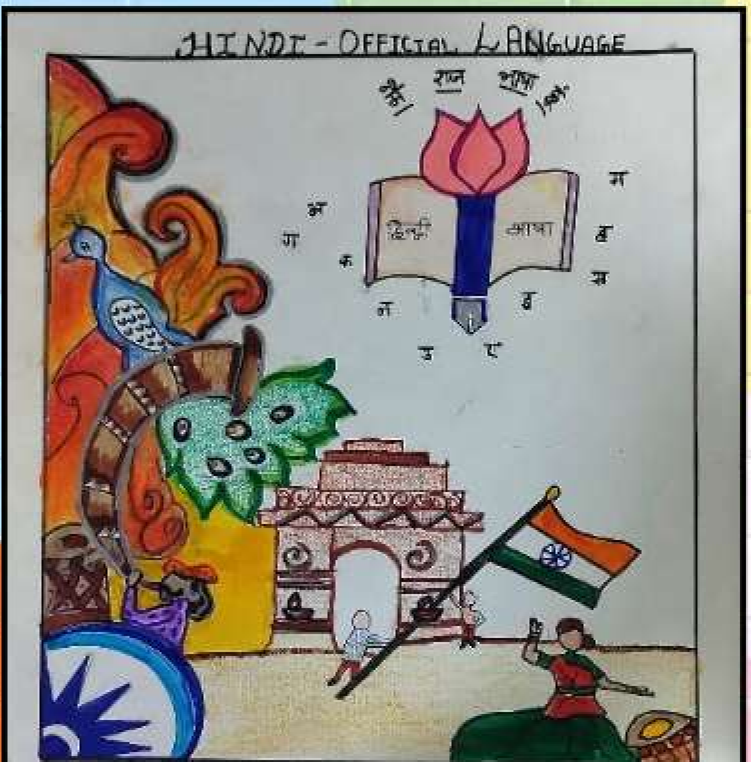
एम जेफिन सेरोलन
सुपुत्र जे आरोक्या जेनिफर
सहायक श्रेणी.**I**(संचालन)
भारतीय खाद्य निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

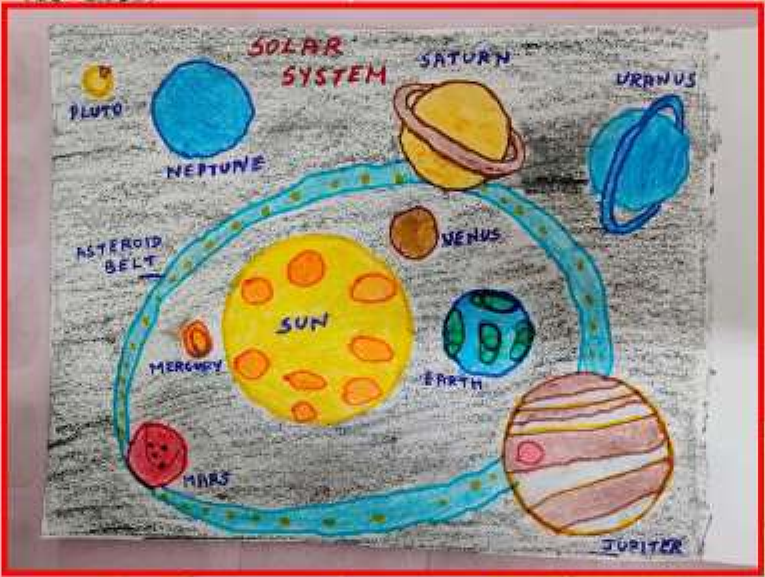
भाव्या जी
सहायक श्रेणी.III(तकीनकी)
भारतीय खाध निगम
मंडल कार्यालय, तंजावुर



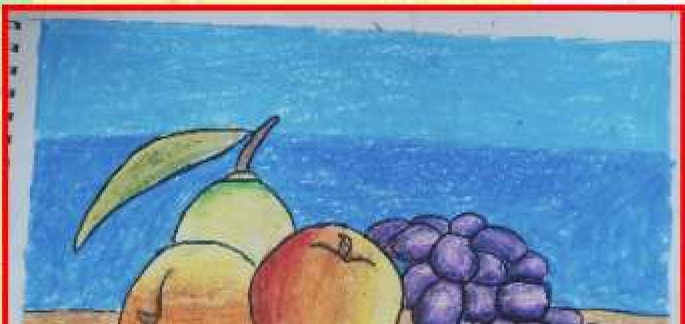




अंकिता वी
सुपुत्री टी के गायत्री
सहायक श्रेणी.II(तकीनकी)
भारतीय खाध निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै



मास्टर एस जे आदित्या
सुपुत्र श्रीमती के जुलियट
सहायक श्रेणी.I(तकीनकी)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै



सुश्री काव्या गुप्ता
सुपुत्री श्री कुणाल कुमार गुप्ता
प्रबंधक(राजभाषा)
भारतीय खाद्य निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

पोंगल समारोह की झलकियां

क्षेत्रीय कार्यालय एवं मंडल कार्यालय, चेन्नै

पोंगल समारोह का सामूहिक छायाचित्र

नृत्य प्रदर्शन

मंडल कार्यालय, कोयंबत्तूर

सामूहिक छायाचित्र

सामूहिक छायाचित्र

मंडल कार्यालय, तंजावुर

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

पोंगल समारोह की झलकियां

मंडल कार्यालय, कडलूर

मंडल कार्यालय, वेल्लोर

मंडल कार्यालय, तूतीकोरिन

महिला दिवस समारोह की झलकियां

मंडल कार्यालय, तंजावुर

मंडल कार्यालय, कोयंबटूर

मंडल कार्यालय, तूतीकोरिन

वर्ष 2024 के लिए हिंदी दिवस रिपोर्ट की झलकियां।

दिनांक : **14.09.2024** को भारत मंडपम्, नई दिल्ली में केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री महोदय श्री अमित शाह के अध्यक्षता में हिंदी दिवस मनाया गया। तमिलनाडु क्षेत्र के क्षेत्रीय/मंडल कार्यालयों में दिनांक **16.09.2024** से **30.09.2024** तक हिंदी पखवाड़े के दौरान विभिन्न राजभाषायी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। तत्पश्चात क्षेत्रीय/मंडल कार्यालयों में हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह मनाया गया।

क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै

द्वीप प्रज्ज्वलन करते हुए मुख्य अतिथि डॉ एम गोविंदराजन, भाषा विशेषज्ञ

डॉ विजया, भाषा विशेषज्ञ द्वारा अंत्याक्षरी प्रतियोगिता का संचालन

मंडल कार्यालय, चेन्नै

मुख्य अतिथि श्रीमती स्वेता बर्मा, स.नि. (रा.भा.) हिं.शि.यो द्वारा द्वीप प्रज्ज्वलन

श्रुत लेखन प्रतियोगिता में सहभागिता

मंडल कार्यालय, वेल्लोर

हिंदी पखवाड़ा समारोह में विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए श्री रतन सिंह मीना

हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का संचालन करते हुए व्याख्याता

मंडल कार्यालय, तंजावुर

भारतीय खाद्य निगम, तमिलनाडु क्षेत्र - अन्नालयम

वर्ष 2024 के लिए हिंदी दिवस रिपोर्ट की झलकियां।

मंडल कार्यालय, कडलूर

हिंदी टंकण प्रतियोगिता में सहभागिता

हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह पुरस्कार वितरण करते हुए श्री एम.बी.के.सुमन, मंडल प्रबंधक

मंडल कार्यालय, कोयंबत्तूर

कार्मिकों के बच्चों के लिए चित्रकारिता प्रतियोगिता में सहभागिता

मंडल कार्यालय, तूतीकोरिन

हिंदी पखवाड़े के दौरान गूंगा पहेलियाँ प्रतियोगिता में प्रतिभागियों द्वारा

प्रशासनिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का दृश्य

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का दृश्य

वर्ष 2024 के लिए दिनांक : 28.10.2024 से 03.11.2024 तक **"संस्कृति को राष्ट्र की समृद्धि"** की विषय पर क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नै में सतर्कता जागरूकता सप्ताह में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

वरिष्ठ अधिकारियों के लिए दिनांक : 9.8.2024 को कोडाईकनाल में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सेमिनार की झलकियां

द्वीप प्रज्ज्वन करते हुए महाप्रबंधक (क्षेत्र) श्री प मुत्तुमारन एवं वरिष्ठ अधिकारीगण

मुख्य अतिथि एवं व्याख्याता डॉ श्याम सुंदर कथूरिया, संयुक्त निदेशक(राजभाषा), कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा को शील्ड से स्वागत

विशेष व्याख्याता डॉ ए वी राव, सहायक महाप्रबंधक(राजभाषा) का शील्ड स्वरूप स्वागत

अध्यक्षीय भाषण देते हुए महाप्रबंधक (क्षेत्र) श्री प मुत्तुमारन

वर्ष 2023-24 में राजभाषा में सर्वोच्च कार्य निष्पादन हेतु मंडल प्रबंधक, चेन्नै श्री देवेंद्र सिंह मतोर्लिया को द्वितीय पुरस्कार से सम्मान।

सेमिनार की सामूहिक छायाचित्र

प्रबंधकों/कर्मचारियों के लिए दिनांक : 22.6.2024 को तंजावुर में आयोजित क्षेत्रीय राजभाषा सेमिनार की झलकियां

द्वीप प्रज्ज्वलन करते हुए श्री गगन कुमार मिश्रा, उप महाप्रबंधक (सामान्य) एवं अधिकारीगण

मुख्य अतिथि प्रो.सत्यनारायण राजू, विभागाध्यक्ष, हिंदी अनुभाग, तमिलनाडु केंद्रीय विश्वविद्यालय का स्मृति चिन्ह से स्वागत

सेमिनार की सामूहिक छायाचित्र