



जैविक गुणवत्ता वाणी

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

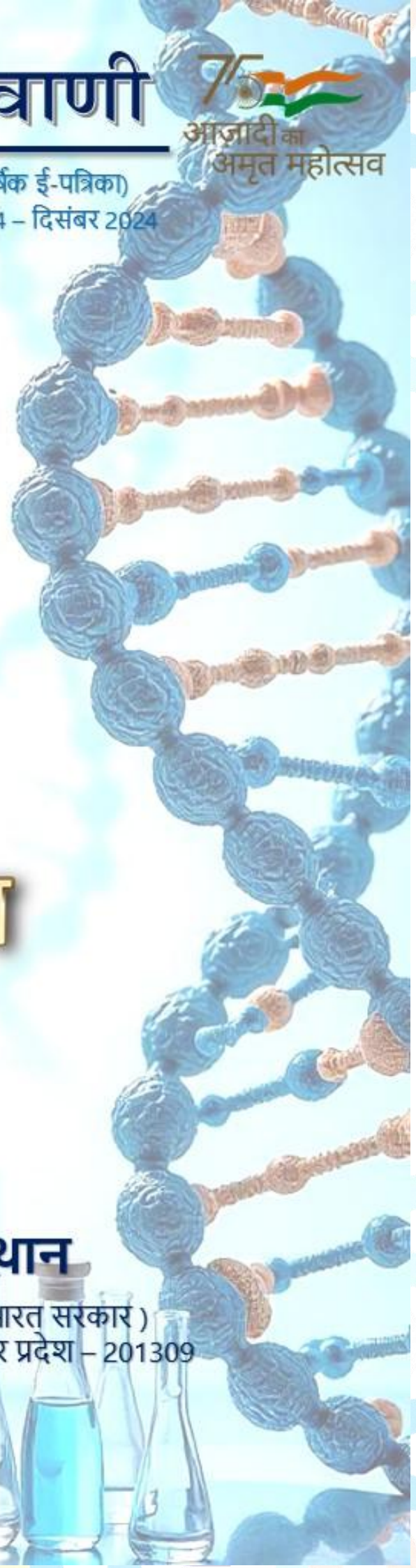
(राष्ट्रीय जैविक संस्थान द्वारा प्रकाशित अर्धवार्षिक ई-पत्रिका)
प्रकाशन वर्ष - 2025 | अंक - 04 | जुलाई 2024 - दिसंबर 2024

ई-पत्रिका



राष्ट्रीय जैविक संस्थान

(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)
ए-32, सेक्टर-62, संस्थागत क्षेत्र, नोएडा, उत्तर प्रदेश - 201309



निदेशक महोदया का संदेश



प्रिय साथियो,

संस्थान की अर्धवार्षिक ई-पत्रिका "जैविक गुणवत्ता वाणी" के अंक-4 (जुलाई-दिसम्बर, 2024) के माध्यम से पहली बार आपसे संवाद करना मेरे लिए हर्ष की बात है। यह पत्रिका संस्थान के कार्मिकों को अपने रचना कौशल तथा विचारों को प्रस्तुत करने का एक बेहतर मंच प्रदान करती है।

पत्रिका का उद्देश्य कार्मिकों में हिन्दी भाषा के प्रति रूचि पैदा करना है ताकि वे अपना कार्यालयीन कार्य अधिक से अधिक हिन्दी में करने की दिशा में प्रेरित हो सकें। आप सभी को मालूम है कि हमारा संस्थान "क" क्षेत्र में स्थित है और हमारा यह संवैधानिक दायित्व बन जाता है कि हम अपना अधिकांश कार्य हिन्दी में करें। पत्रिका में जिन कार्मिकों ने अपनी रचनाएं, लेख, कविता आदि लिखकर योगदान दिया है वे बधाई के पात्र हैं। संस्थान के अन्य कार्मिकों से भी मेरा आग्रह है कि वे भविष्य में पत्रिका के लिए अपनी रचनाएं तथा अन्य सामग्री के माध्यम से पत्रिका को और बेहतर बनाने में योगदान करें।

वैज्ञानिक भी संस्थान की गतिविधियों से संबंधित लेख लिखकर पत्रिका को अधिक सूचनाप्रद बना सकते हैं। इस पहल से वैज्ञानिक कार्य को हिन्दी में करने की प्रेरणा और प्रोत्साहन मिलेगा। पत्रिका का संपादक मंडल, जिसमें सभी वैज्ञानिक हैं तथा डिज़ाइनिंग और साज-सज्जा का कार्य करने वाला कर्मचारी भी बधाई के पात्र हैं जिन्होंने अपने निर्धारित कार्य के साथ-साथ पत्रिका के प्रकाशन में इतना परिश्रम किया है।

मुझे आशा है कि पत्रिका का यह अंक आपकी अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा और पत्रिका को और बेहतर बनाने में आपका सहयोग मिलता रहेगा।

आप सभी को नववर्ष 2025 की हार्दिक शुभकामनाएं।

जैविक गुणवत्ता वाणी

प्रकाशन वर्ष - 2025 | अंक - 04 | जुलाई 2024 - दिसंबर 2024

❖ संपादक मण्डल ❖

डॉ. मीना कुमारी
डॉ. हेमंत कुमार वर्मा
डॉ. अश्विनी कुमार दुबे

❖ विशेष आभार ❖

श्री रामफल यादव
श्री निखिल प्रताप सिंह

प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं ।
उनसे राष्ट्रीय जैविक संस्थान और संपादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है ।



राष्ट्रीय जैविक संस्थान

(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

ए-32, सेक्टर -62, संस्थागत क्षेत्र, नोएडा, उत्तर प्रदेश - 201309

फ़ोन : +91-0120 2593600, ई-मेल: info@nib.gov.in

इस अंक में

क्र. सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	योगासन से सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की समस्या से राहत	04
2.	ये दुनिया कितनी सुन्दर है	07
3.	श्रीमद् भगवद् गीता में छिपा है भ्रम (कन्फ्यूजन) दूर करने का हल	08
4.	राष्ट्रीय जैविक संस्थान, नोएडा में हिंदी पखवाड़ा, 2024 का आयोजन	10
5.	विज्ञान - कुछ रोचक खोज	12
6.	हिन्द हूँ मैं	14
7.	एक दिन में एक आंवला डॉक्टर को दूर रखता है	15
8.	बात मजे की है	17
9.	अच्छा स्वभाव सफल जीवन की आवश्यकता	18
10.	नोएडा की प्रगति की ओर कदम	19
11.	रूटीन प्रकार की टिप्पणियों में प्रयोग किए जाने वाले कुछ वाक्यांश	20
12.	नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा की शील्ड योजना, 2023 के अंतर्गत राष्ट्रीय जैविक संस्थान को प्रोत्साहन पुरस्कार	22
13.	लड़की होने से घबरा सी गई हूँ	23
14.	चित्रकलाएँ	24

योगासन से सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की समस्या से राहत



राजीव कुमार श्रीवास्तव,
प्रयोगशाला सहायक

सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस - सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस ऐसी शारीरिक बीमारी है जो गर्दन की हड्डियों के बीच में होने वाली घिसाई से उत्पन्न होती है। इस अवस्था में हड्डी व उपास्थि के बीच विकार आने से गर्दन में बहुत अधिक दर्द उत्पन्न होता है और दिन-प्रतिदिन की क्रियाएँ करने में भी बाधा आती है। सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस की समस्या अधिकांश, ५०-६० के उम्र के लोगो में देखी जाती है क्योंकि हड्डियों के घिसने की समस्या उम्र के साथ बढ़ती है। अमेरिकन अकादमी ऑफ़ ओर्थोपेडीक सर्जन्स के अनुसार, ८५% लोग जो सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस की समस्या से जूझ रहे हैं जो ६० वर्ष से अधिक उम्र के लोग है। यह समस्या काफी युवाओं में भी देखी जा रही है उनकी आधुनिक जीवन शैली के कारण।

सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस के कारण - बढ़ती उम्र के साथ-साथ, सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस की समस्या के उत्पन्न होने के और भी कारण हो सकते हैं। गलत अवस्था में काफी देर तक बैठे रहना, काम के कारण गर्दन पर अधिक तनाव आना, गर्दन व रीढ़ की हड्डी में चोट लगना, स्लिप-डिस्क और मोटापा भी इसके कुछ कारण हैं। यदि पूरे परिवार में स्पोन्डिलाइटिस की समस्या है तो नई पीढ़ी में भी यह समस्या हो सकती है।

सर्वाइकल स्पोन्डिलोसिस के लक्षण - गर्दन में बहुत अधिक दर्द इस बीमारी का सबसे मुख्य लक्षण है। इसके अलावा कंधों में दर्द, गर्दन में दर्द और सिरदर्द भी कुछ लक्षणों में से है। 60 वर्ष से अधिक उम्र के करीब 85 प्रतिशत लोग सर्वाइकल के दर्द से परेशान हैं। सर्वाइकल (स्पोन्डिलाइटिस) से राहत दिलाने में दवाईयां कुछ हद तक मददगार होती हैं, लेकिन यह पूरी तरह इसके दर्द से राहत नहीं दिला पाती हैं। इसके दर्द से मुक्ति पाने का (Cervical Pain) अगर कोई अच्छा उपाय है, तो वह है योग।

कुछ योगासन से आप सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की समस्या से राहत पा सकते हैं।

1. मत्स्यासन - मछली की तरह किया जाने वाला यह आसन रीढ़ की हड्डियों को मजबूत और लचीलापन प्रदान करने में हमारी मदद करता है। इसके अलावा यह आसन नियमित रूप से करने से सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की समस्या से राहत मिलती है। मत्स्यासन करने कंधे और गर्दन की मांसपेशियों को राहत मिलती है।

मत्स्यासन करने की विधि

- सीधे लेटकर एड़ियों और पंजों को मिलाएं।
- अब गर्दन को पीछे की ओर मोड़कर सिर को जमीन से लगाएं और रीढ़ को थोड़ा ऊपर उठाते हुए इस अवस्था में यथाशक्ति रुकें।
- हथेलियां कमर के पास, जमीन की ओर रहें। नियमित इस आसन को करने से सर्वाइकल के साथ-साथ थायरॉइड से बचाव करता है।



2. मकरासन - मकरासन में मकर का अर्थ होता है मगरमच्छ। मगरमच्छ की तरह किया जाने वाला यह आसन स्पोन्डिलाइटिस, पीठ और कंधों के दर्द के साथ-साथ स्ट्रेस को कम करने में भी मददगार होता है।

इस आसन को करने की विधि

- इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं।
- अब अपनी कोहनियों को जमीन पर रखें और अपने हाथों को गाल पर रखें।
- इसके साथ ही सिर और कंधों को ऊपर की ओर उठाने की कोशिश करें।
- इस दौरान ध्यान रखें कि आपके पैरों के बीच की दूरी उचित होनी चाहिए।
- अब अपने शरीर को पूर्ण रूप से ढीला छोड़ दें। ध्यान को केंद्रित करते हुए सांस लेते रहें।
- थोड़ी देर बाद आंखें खोलते हुए सामान्य मुद्रा में लौटें।
- इस तरह इस आसन को दोहराएं।



3. भुजंगासन - यह आसन सर्प आकार की तरह किया जाता है। इसे इंग्लिश में कोबरा आसन भी कहते हैं। नियमित रूप से इस आसन को करने से हाथ, कंधे, पीठ, कोहनियों आदि अंगों में अकड़न दूर होती है। सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस के लिए यह एक बेहतरीन आसन है।

भुजंगासन करने की विधि

- पेट के बल लेट जाएं। सांस भरते हुए कमर से ऊपर वाला हिस्सा आगे की ओर उठाएं।
- पैर आपस में मिले रहें। गर्दन को पीछे की ओर मोड़ें और कुछ पल इसी अवस्था में रखें।
- सांस को सहज हो जाने दें और कुछ देर रुकें ताकि दबाव रीढ़ के निचले हिस्से पर पड़े। सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापस आएं।
- गर्दन पीछे ही रखें और धीरे-धीरे पहले छाती तथा बाद में सिर को भी जमीन से लग जाने दें।
- लगातार इस आसन को करने से कमर दर्द से छुटकारा मिल सकता है।
- बहुत ज्यादा सर्वाइकल की समस्या होने पर किसी भी आसन को करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह ले लें।



4.धनुरासन -रीढ़ की हड्डियों को मजबूत और लचीला बनाए रखने में धनुरासन काफी अच्छा होता है। इसके साथ ही इस आसन को नियमित रूप से गर्दन, छाती और कंधों की अकड़न दूर होती है।

धनुरासन की विधि

- सबसे पहले पेट के बल जमीन पर लेट जाएं।
- हाथ पीछे करते हुए पैरों को पकड़ें। सांस भरते हुए सीने और पैरों को ऊपर उठाएं।
- इससे धनुषाकार के पोज में आप आते हैं। जितना हो सके अपनी एड़ियों को खींचने की कोशिश करें।
- सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य स्थिति में आ जाएं और फिर कुछ पल रुकने के बाद प्रक्रिया को दोहराएं।



सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस को ठीक करने के ७ आसान उपाय -

- सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस को बिना सर्जरी के ठीक किया जा सकता है। उचित चिकित्सा, नियमित योग अभ्यास और अच्छी देखभाल से यह बीमारी ठीक हो सकती है। फिजियोथेरेपी और पैन किलर भी चिकित्सा में लाभदायक साबित होते हैं। इसके इलावा खुद के बैठने के ढंग को सुधरने से भी गर्दन के दर्द से राहत मिलती है।
- ऐसे कार्यों से बचे जो गर्दन पर दबाव डालते हो।
- भारी चीजों को न उठाएँ।
- काम के बीच छोटे ब्रेक ले जिससे गर्दन को आराम मिले।
- अपनी कैल्शियम की दैनिक ज़रूरत को पूरा करें।
- पानी पीने में कमी न रखें।
- फल और हरी सब्जियों का सेवन करें।
- हर रोज़ व्यायाम करें पर पूरी सावधानी के साथ।

ध्यान दे- अपनी दवाई में कोई भी बदलाव करने से पहले अपने चिकित्सक का सुझाव ज़रूर लें। यद्यपि योगाभ्यास शरीर और मन के लिए बहुत फ़ायदेमंद है, फिर भी इसे दवा के बदले आजमाना उचित नहीं है। योगासनों का अभ्यास योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना सर्वथा लाभप्रद होगा।

ये दुनिया कितनी सुन्दर है



श्रीमती सुधा गोपीनाथ,
वैज्ञानिक ग्रेड-II

ये दुनिया कितनी सुन्दर है
ये मुझे तब पता चला ।
जब मैं सोशल मीडिया से
दूर चला गया ।

उदय सूर्य की लालिमा
नील गगन की नीलिमा
फ़िल्टर न लगा के देख लिया
यह है अपने आँखों की गरिमा।

न वाट्सअप न फेसबुक
न इंस्टाग्राम न शेयरइट
रिश्ता सब मन से है
दिल दिल से जोड़ना है।

सेहत हो तो सुधर गया
बैठ के वाट्सअप देखने का आदत छूट गया
मोटापा तो घट गया
और मैं सुन्दर बन गया।

लगता यूँ ही दुनिया में रहे
बिना सोशल मीडिया चलते रहे
मनुष्य का मनुष्य से वास्ता बढ़ता रहे
और पृथ्वी हमेशा खिलती रहे।

श्रीमद् भगवद् गीता में छिपा है भ्रम (कन्फ्यूजन) दूर करने का हल



राजीव कुमार श्रीवास्तव,
प्रयोगशाला सहायक

भगवद्गीता के अनुसार भ्रम ही है मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन, इल्यूजन जिसे आसान भाषा में हम मोह या भ्रम से बेहतर समझ सकते हैं, एक ऐसी मानसिक स्थिति है जब व्यक्ति वास्तविकता से पूरी तरह दूर निकल जाता है। वह स्थिर और अस्थिर चीजों में भेद नहीं कर पाता, वह एक ऐसे मोह पाश में बंध जाता है जो असल में उसे गर्त में ही लेकर जा रहा होता है। लेकिन सबसे ज्यादा परेशान करने वाली बात यह होती है कि वह व्यक्ति जो इस इल्यूजन यानि भ्रम का शिकार है वह कभी यह जान नहीं पाता कि उसके मस्तिष्क में जो चल रहा है या जिसे वह अपना समझ रहा है वह मात्र एक छलावा है, एक झूठ है। पौराणिक ग्रंथों में इस संसार का सबसे बड़ा इल्यूजन माना गया है, वास्तव में कोई भी चीज स्थिर नहीं है लेकिन व्यक्ति फिर भी इस भौतिक दुनिया में ही उलझकर रह रहा होता है। उसकी समस्याएं यहीं से शुरू होती हैं और वह उनका अंत भी इसी संसार में ढूंढता है। भगवान कृष्ण ने मस्तिष्क को ही इस इल्यूजन का रचनाकार माना है, वे कहते हैं हमारे भीतर जितने भी भटकाव होते हैं वह केवल इसी मस्तिष्क के द्वारा निर्मित है। अहंकार सबसे बड़ा भ्रम है, श्रीमद् भगवद् गीता में जिंदगी का सार छिपा है इसमें जीवन से जुड़ी हर समस्या का समाधान है। जब कभी भी आप भ्रम (कन्फ्यूजन) की भावना से घिर जाए तो श्रीमद् भगवद् गीता के ये श्लोक जरूर पढ़ें आपको हर सवाल का जवाब मिल जाएगा।

कार्पण्यदोषोपहतस्वभावः पृच्छामि त्वां धर्मसम्मूढचेताः ।

यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम् ॥2.7॥

भावार्थ :इसलिए कायरता रूप दोष से उपहत हुए स्वभाव वाला तथा धर्म के विषय में मोहित चित्त हुआ मैं आपसे पूछता हूँ कि जो साधन निश्चित कल्याणकारक हो, वह मेरे लिए कहिए क्योंकि मैं आपका शिष्य हूँ, इसलिए आपके शरण हुए मुझको शिक्षा दीजिए।

अर्जुन भगवान श्री कृष्ण को अपना गुरु बनने की श्रद्धापूर्वक प्रार्थना करता है। भगवान श्री कृष्ण के सम्मुख अर्जुन कहता है की मेरा आचरण कायरों जैसा हो गया है, मुज पर 'कार्पण्यदोष' हावी हो गया है। इसलिए अर्जुन भगवान श्री कृष्ण को अपना गुरु बनने की लिए अनुरोध करते है की श्री कृष्ण गुरु बने और धर्म के मार्ग पर चलने का उपदेश दे। वैदिक ग्रंथो घोषणा करते हैं कि आध्यात्मिक गुरु के माध्यम से ही हमें अपने आत्मकल्याण हेतु ज्ञान मिलता है। परम सत्य को जानना है तो ऐसे गुरु की खोज करनी होगी जो परब्रह्म में स्थित हो चुका हो, वैदिक ग्रन्थों के सार को भलीभांति समझता हो और धर्मग्रन्थों का ज्ञाता हो। सत्य की खोज में अध्यात्मिक गुरु के शरण में रहना चाहिए, जो भौतिक संसार का तिरस्कार कर के भगवान के शरण में रहते है। परमात्मा और आत्मा से संबंध रखनेवाला इस मायारूपी संसार के भवसागर को गुरु कृपा बिना पार नहीं कर सकते। स्वयं भगवान श्री कृष्ण

कहते हैं की सत्य को पहचानना हे तो गुरु की चरण में जाओ, और श्रद्धापूर्वक उनसे तत्त्व ज्ञान सीखना चाहिए। सिद्ध महापुरुष यर्थाथ को जानते है, वह आपको ज्ञान देंगे।॥2.7॥

**व्यामिश्रेणेव वाक्येन बुद्धि मोहयसीव मे ।
तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम् ॥3.2॥**

भावार्थ : अर्जुन बोले हे जनार्दन! आपके अनेकार्थक उपदेशों से मेरी बुद्धि भ्रमित हो गयी है। अतः कृपया मुझे निश्चित रूप से कोई एक ऐसा मार्ग बताएँ जो मेरे लिए सर्वाधिक लाभदायक हो।

अगर ऐसा है भी श्री कृष्ण स्पष्ट कहने वाले हैं, फिर भी भगवान के वाक्य मिले हुए हे, मुझे मन्दबुद्धि को ऐसा ज्ञात होता। आपके ऐसे मिले हुए वचनो से मेरी बुद्धि मोहित कर रहे हैं। आप मेरा मोह दूर करने के लिये तत्पर रहते है, इसलिए मुझे मोहित कैसे करते फिर भी कहता हूँ हे कृष्ण आप मेरी बुद्धिको मोहित करते है। यदि आप सोचें कि एक ही व्यक्ति के लिए ज्ञान और कर्म दोनों को अपनाना असंभव है, जिसे अलग-अलग व्यक्तियों द्वारा किया जा सकता है, तो फिर, ऐसी स्थिति होने पर, मुझे बताओ निश्चित्या, निश्चित रूप से; तदेकम, इनमें से एक, या तो ज्ञान या क्रिया: “यह वास्तव में अर्जुन के लिए अनुकूल है, उसकी समझ के अनुसार, ताकत और स्थिति जिसके द्वारा ज्ञान या क्रिया में से किसी एक द्वारा प्राप्त हो सकता है।॥3.2॥

**ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽजुर्न तिष्ठति ।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्नारुढानि मायया॥18.61॥**

भावार्थ : हे अर्जुन! शरीर रूप यंत्र में आरूढ़ हुए संपूर्ण प्राणियों को अन्तर्यामी परमेश्वर अपनी माया से उनके कर्मों के अनुसार भ्रमण कराता हुआ सब प्राणियों के हृदय में स्थित है।

भगवान कहाँ रहते हैं? उसकी शक्तियाँ कैसे काम करती हैं? इन सवालों का जवाब यहां दिया गया है। यह सोचना मनुष्य का सबसे मूर्खतापूर्ण भ्रम है कि ईश्वर बहुत दूर है, सुदूर आकाश में कहीं है, और किसी ऐसे स्थान पर है जहाँ मनुष्य नहीं पहुँच सकता। इस तरह सोचने का तरीका पूरी मानवजाति के दिमाग की आदत बन गया है, केवल कुछ बुद्धिमान लोगों को छोड़कर, जो इस रहस्य को जानते हैं। प्रभु हमसे दूर नहीं हैं, वह हमारे साथ है, ठीक हमारे हृदय में। यह प्रभु की घोषणा है, वह सभी प्राणियों के हृदय में निवास करते हैं, इसलिए व्यक्ति को अपने विचारों और कार्यों में बहुत सावधान रहना चाहिए। वह सब देखते है, वह सर्वव्यापक आत्मा है। वह प्रत्येक प्राणी को उसके पुण्य और पाप कर्म के अनुसार पुरस्कार और दंड देने वाला है, इसलिए मनुष्य को अपने भीतर और बाहर भगवान की उपस्थिति को महसूस करना चाहिए। भगवान हर जगह मौजूद हैं, और सबसे अधिक मनुष्य के हृदय में। उसे निकटतम और प्रियतम के रूप में पूजा जाना चाहिए। बिना किसी भेदभाव के, वह सभी प्राणियों में है। अभिव्यक्ति का माध्यम चींटी जैसी छोटी चीज़ या हाथी जैसी बड़ी चीज़ हो सकती है। इससे भगवान को कोई फर्क नहीं पड़ता. वह सभी में समान रूप से विद्यमान है, पापी में भी और संत में भी॥18.61॥

राष्ट्रीय जैविक संस्थान, नोएडा में हिंदी पखवाड़ा, 2024 का आयोजन

-हिन्दी सेल (Hindi Cell)

गत वर्षों की भांति वर्ष 2024 में भी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार हिंदी दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय जैविक संस्थान में 14-30 सितंबर, 2024 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया गया। पखवाड़ा कार्यक्रम का शुभारंभ भारत मंडपम, नई दिल्ली में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 14 व 15 सितंबर, 2024 को आयोजित हिन्दी दिवस एवं चतुर्थ अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में संस्थान के कार्मिकों की सहभागिता के साथ हुआ। इस सम्मेलन में संस्थान की ओर से कुल 04 कार्मिकों ने भाग लिया।



2. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की ओर से प्राप्त माननीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, भारत सरकार श्री जगत प्रकाश नड्डा जी, माननीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री, भारत सरकार श्री प्रतापराव जाधव जी और माननीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री, भारत सरकार श्रीमती अनुप्रिया पटेल जी के हिन्दी दिवस संदेशों को संस्थान में कार्मिकों के बीच व्यापक स्तर पर परिचालित किया गया। ये सभी संदेश अत्यंत प्रेरणादायी एवं उत्प्रेरक थे।

3. हिन्दी पखवाड़ा के दौरान राष्ट्रीय जैविक संस्थान में छह हिंदी प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं जिनमें निबंध लेखन, हिन्दी श्रुत लेखन एवं अनुच्छेद लेखन, हिंदी टिप्पण एवं मसौदा लेखन, तत्काल भाषण, हिंदी टाइपिंग तथा हिंदी कार्यनिष्पादन प्रतियोगिताएं शामिल थीं। इन प्रतियोगिताओं में संस्थान के कार्मिकों ने अत्यंत उत्साह के साथ बड़ी संख्या में भाग लिया।

4. संस्थान के उप-निदेशक (गुणवत्ता नियंत्रण) डॉ हरीश चन्द्र जी की अध्यक्षता में दिनांक 30 सितंबर, 2024 को हिन्दी पखवाड़ा समापन तथा पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम का संचालन परामर्शदाता(राजभाषा) ने किया। पखवाड़ा के दौरान आयोजित की गई हिंदी प्रतियोगिता के विजेता अधिकारियों/कर्मचारियों को नकद पुरस्कार प्रदान किए गए। प्रत्येक प्रतियोगिता के लिए प्रथम, द्वितीय, तृतीय और 02 प्रोत्साहन पुरस्कार अर्थात् कुल 05 पुरस्कार प्रदान किए गए। प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा प्रोत्साहन पुरस्कार के लिए क्रमशः ₹5000/-, ₹4000/-, ₹3000/- तथा ₹1500/- की राशि प्रदान की गई।

5. समारोह के अंत में अध्यक्ष महोदय ने पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी तथा प्रतियोगिताओं के अन्य प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से अपना अधिक से अधिक कार्य हिंदी में करने का आग्रह किया और भारत सरकार के राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने में पूरा सहयोग करने का आह्वान किया। अंत में धन्यवाद ज्ञापन के साथ उपरोक्त समारोह का समापन हुआ।

हिंदी पखवाड़ा 2024 के दौरान आयोजित की गई हिंदी प्रतियोगिताओं, विजेता कार्मिकों तथा उनके द्वारा जीते गए पुरस्कारों का विवरण निम्नवत् है :

I. हिंदी निबंध लेखन प्रतियोगिता

क्र.सं.	कार्मिक का नाम व पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	श्रीमती सुचित्रा, कनिष्ठ वैज्ञानिक	प्रथम
2.	डॉ. मोहम्मद इमरान, प्रयोगशाला तकनीशियन	द्वितीय
3.	श्री प्रद्युमन थापिलियाल, तकनीकी सहायक	तृतीय
4.	श्री गौतम सिंह, डी.ई.ओ.	प्रोत्साहन
5.	सुश्री प्रिया भगत, प्रयोगशाला सहायक	प्रोत्साहन

II. श्रुत लेखन एवं अनुच्छेद लेखन प्रतियोगिता (एमटीएस एवं समकक्ष कर्मचारी)

क्र.सं.	कार्मिक का नाम व पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	श्री अंकुर कुमार, प्रयोगशाला परिचर	प्रथम
2.	श्री अवधेश कुमार पांडेय, प्रयोगशाला परिचर	द्वितीय
3.	श्री धन सिंह, प्रयोगशाला परिचर	तृतीय
4.	श्री अजय कुमार तिवारी, प्रयोगशाला परिचर	प्रोत्साहन
5.	श्री गिरधारी, प्रयोगशाला परिचर	प्रोत्साहन

III. हिंदी टाइपिंग प्रतियोगिता

क्र.सं.	कार्मिक का नाम व पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	श्री प्रवीण कुमार, सहायक -I	प्रथम
2.	श्री निखिल प्रताप सिंह, सहायक -II	द्वितीय
3.	श्री अक्षत सभरवाल, सहायक -I	तृतीय
4.	सुश्री सुनीता रावत, डी.ई.ओ.	प्रोत्साहन
5.	श्री चांद अहमद, डी.ई.ओ.	प्रोत्साहन

IV. हिंदी नोटिंग एवं मसौदा लेखन प्रतियोगिता

क्र.सं.	कार्मिक का नाम व पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	श्री विष्णु, प्रशासनिक सहायक	प्रथम
2.	सुश्री सांची गोयल, कनिष्ठ वैज्ञानिक	द्वितीय
3.	सुश्री कोमल प्रकाश, सहायक -II	तृतीय
4.	श्रीमती निशा ढिल्लो, सहायक-I	प्रोत्साहन
5.	श्री अनूप कुमार शर्मा, तकनीकी सहायक	प्रोत्साहन

V. तत्काल भाषण प्रतियोगिता

क्र.सं.	कार्मिक का नाम व पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	सुश्री कृतिका जोशी, बेंच बायोलोजिस्ट	प्रथम
2.	श्री हिमांशु शुक्ल, प्रयोगशाला तकनीशियन	द्वितीय
3.	श्रीमती रश्मि श्रीवास्तव, वैज्ञानिक ग्रेड-III	तृतीय
4.	श्रीमती गुरमिंदर बिंद्रा, वैज्ञानिक ग्रेड-III	प्रोत्साहन
5.	डॉ स्वाति शालिनी, कनिष्ठ वैज्ञानिक	प्रोत्साहन

VI. वर्ष 2023-24 के दौरान संस्थान के अनुभागों/ यूनिटों/ प्रयोगशालाओं द्वारा किए गए हिंदी कार्य के लिए पुरस्कार

क्र.सं.	अनुभाग/यूनिट/प्रयोगशाला का नाम	प्राप्त पुरस्कार
1.	प्रशासन अनुभाग	प्रथम
2.	उपार्जन अनुभाग	द्वितीय
3.	एसआरआरडी यूनिट	तृतीय
4.	क्यूएमयू	प्रोत्साहन
5.	प्रशिक्षण अनुभाग	प्रोत्साहन
6.	आईडीकेएल प्रयोगशाला	प्रोत्साहन
7.	आईटी अनुभाग	प्रोत्साहन

विज्ञान - कुछ रोचक खोज



राजीव कुमार
कनिष्ठ वैज्ञानिक

मनुष्य अपने उत्पत्ति काल से ही काफी महत्वाकांक्षी रहा है। वह अपने जीवन को खुशी और संपन्न बनाने के लिए आदिकाल से ही प्रयत्नशील रहा है इसी क्रम में उसने ऐसे-ऐसे आविष्कार और खोज कर डाले जिसकी कल्पना उन्होंने या किसी और ने कभी की नहीं होगी। कुछ आविष्कार तो ऐसे भी हुए जिसकी खोज मनुष्य कर ही नहीं रहा था और वो विधिवशात् प्रकार से हो गयी। ऐसे ही रोचक कहानी पेनिसिलिन की है।

आज हर घर को रोशन करने वाले बल्ब की कहानी बहुत ही रोचक है। बल्ब के आविष्कार को किसी चमत्कार से कम नहीं माना जाता है। 19वीं शताब्दी के आखिर में बल्ब का आविष्कार हुआ था जिसे विज्ञान की दुनिया में सर्वश्रेष्ठ आविष्कारों में से एक माना जाता है लेकिन एक समय इस मशहूर वैज्ञानिक को स्कूल ने पढ़ाने से इनकार कर दिया था और उनको कमजोर दिमाग वाला बताया था। बताया जाता है कि बल्ब बनाने में थॉमस एडिसन 10 हजार से ज्यादा बार फेल हुए थे, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और बल्ब का आविष्कार किया। एडिसन जब 10 साल के थे तभी उन्होंने अपनी पहली प्रयोगशाला स्थापित की थी। उनकी मां ने कई सारे रासायनिक प्रयोग वाली एक पुस्तक दी जो एडिसन को पसंद आ गई। थॉमस एडिसन कई दिनों तक बिना सोए प्रयोग करते रहते थे और सबसे हैरान करने वाली बात यह है कि वह कभी-कभी खाना खाना भी भूल जाते थे। बताया जाता है कि एडिसन जब प्राइमरी स्कूल में पढ़ाई करते थे, तो उनको टीचर ने एक कागज देकर कहा कि इसे अपनी मां को दे देना। सुशिक्षित परिवार से ताल्लुक रखने वाली एडिसन की मां कागज पढ़ते ही रोने लगीं। कई साल बीत जाने के बाद जब वह एक महान वैज्ञानिक बन चुके थे और उनकी मां का निधन हो चुका था। एक दिन घर में उनको अपनी मां की अलमारी से टीचर का दिया हुआ पत्र मिल गया। इस पत्र को पढ़ने के बाद एडिसन खूब रोए। इस पत्र में लिखा था कि आपका बेटे का दिमाग कमजोर है इसलिए अब उसको स्कूल मत भेजिएगा। एडिसन ने अपनी डायरी में लिखा है एक मां ने कमजोर दिमाग वाले बच्चे को महान वैज्ञानिक बना दिया। पहली बार बल्ब बनाने के लिए 40 हजार डॉलर खर्चा करना पड़ा था।

बिजली का आविष्कार 600 वर्ष ईसा पूर्व थेल्स नाम के वैज्ञानिक ने किया था। थेल्स यूनान के महान भौतिक वैज्ञानिक थे उसके बाद संयुक्त राज्य अमेरिका के एक वैज्ञानिक बेंजामिन फ्रैंकलिन ने अपने वैज्ञानिक परीक्षण के द्वारा बिजली उत्पन्न किया इसके अलावा उन्होंने लोगों को बताया कि आकाश में जो बिजली चमकती है उसका दूसरा स्वरूप बिजली है जिसका इस्तेमाल कर हम अपने घर के सभी इलेक्ट्रॉनिक चीजों को आसानी से संचालित कर सकते हैं। 1831 में माइकल फैराडे ने सबसे पहले यह बताया की यदि तांबे के तार से बनी कुंडली में एक चुम्बक को आगे-पीछे किया जाए, तो बिजली पैदा हो जाती है। उनके इसी सिद्धांत का इस्तेमाल कर विद्युत पैदा करने वाले जेनरेटरों का विकास हुआ। पहला सफल विद्युत डायनमो या जेनरेटर जर्मनी में सन 1867 में बनाया गया। 1858 में अमेरिका में गिरते हुए पानी की मदद से टरबाइन चलाकर विद्युत पैदा किया गया जिसके बाद दुनिया में बहुत से जल विद्युत उत्पादन केंद्र और ताप विद्युत उत्पादन केंद्र का विकास हुआ और उसी के द्वारा बिजली उत्पन्न करने करने का काम आज के समय किया जाता है।

6 अगस्त 1881 को स्कॉटलैंड में जन्मे एलेक्जेंडर फ्लेमिंग ने एंटीबायोटिक की खोज की, जिसे 20वीं सदी की सबसे बड़ी खोज कहा गया. बात 1928 की है. स्कॉटलैंड के जाने-माने वैज्ञानिक सर एलेक्जेंडर फ्लेमिंग अपनी लैब में थे. वो कुछ प्रयोग कर रहे थे. उसी दौरान उन्हें पेट्री डिश पर एक फंगस नजर आया. फंगस का बनना एक गलती थी क्योंकि पेट्री डिश पूरी तरह साफ नहीं थी. उन्होंने उस फंगस की जांच की जांच के दौरान पता चला कि जहां भी वो फंगस थे वहां के बैक्टीरिया मर चुके थे. उस फंगस यानी फफूंद का नाम था पेनिसिलिन नोटेटम. ऐसा होने के बाद उन्होंने उसी घटना को दोहराया. उसी फफूंद की दुर्लभ किस्म को दोबारा उगाया. इसके बाद उस फफूंद के रस को निकालकर उसका इस्तेमाल बैक्टीरिया पर किया. रिसर्च के दौरान पता चला कि अगर उस रस का इस्तेमाल बैक्टीरिया पर किया जाए तो वो खत्म हो जाते हैं. उस पेनिसिलिन नोटेटम फंगस से दुनिया की पहली एंटीबायोटिक तैयार हुई और नाम दिया गया पेनिसिलिन. इसका इस्तेमाल कई संक्रामक बीमारियां फैलाने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने के लिए किया गया.

हिंद हूँ मैं



डॉ हेमंत कुमार वर्मा
वैज्ञानिक ग्रेड - ॥

बाहुओं में शौर्य अतुलित, मुख में गीता-ज्ञान है ।

हिन्द हूँ मैं, विश्व में, मेरी यही पहचान है ॥

स्याह रातों में भी अक्सर रास्ता भूला नहीं ।

मेरे भीतर ही कहीं छोटा सा रोशनदान है ॥

ज़िंदगी कैसी है इसका, फैसला है आप पर ।

हैं जगे तो एक दरिया, सोये तो रेगिस्तान है ॥

जब तलक सांसें चलें कुछ बात कर ईमान की ।

चार दिन की ज़िंदगी दो पल का तू मेहमान है ॥

चांद पर भी अब तिरंगा है लहरता शान से ।

इस कदर उन्नत हमारे देश का विज्ञान है ॥

एक दिन में एक आंवला डॉक्टर को दूर रखता है



डॉ. अश्विनी कुमार दुबे,
वैज्ञानिक ग्रेड III

पुरानी कहावत "एक दिन में एक सेब डॉक्टर को दूर रखता है" लंबे समय से स्वास्थ्य ज्ञान का मुख्य आधार रही है। सेब अपने उच्च फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन की अधिकता के लिए प्रसिद्ध हैं, जो उन्हें अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का प्रतीक बनाते हैं। हालाँकि, जैसे-जैसे हम पोषण की दुनिया में गहराई से उतरते हैं, यह स्पष्ट हो जाता है कि स्वास्थ्य लाभ के मामले में अन्य फल सेब से उत्कृष्ट हो सकते हैं। ऐसा ही एक दावेदार फल 'भारतीय आंवला (इंडियन गूजबेरी)' है, जिसे आम तौर पर 'आंवला' के नाम से जाना जाता है। असाधारण पोषण गुणों से भरपूर, आंवला वास्तव में उसी मान्यता का हकदार है - यदि अधिक नहीं - स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारियों को दूर रखने की इसकी क्षमता के लिए।

पोषण का भण्डार

आंवला एक छोटा, हरा फल है जिसका स्वाद थोड़ा कसैला होता है, और इसे पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धति 'आयुर्वेद' में एक अतिविशिष्ट भोज्य फल के रूप में जाना जाता है। यह विटामिन-सी का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो संतरे से 20 गुना अधिक है। विटामिन-सी एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है जो हमारी प्रतिरक्षा (इम्युनिटी) को बढ़ाता है, त्वचा के स्वास्थ्य का समर्थन करता है, और ऊतकों और कोशिकाओं की मरम्मत को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, आंवले में पॉलीफेनोल, फ्लेवोनोइड्स और टैनिन की भरपूर मात्रा होती है, जो इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-एजिंग गुणों में योगदान करते हैं। तुलनात्मक रूप से सेब, फाइबर, विशेष रूप से पेक्टिन से भरपूर होते हैं, जो पाचन में सहायता करते हैं और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। उनमें विटामिन-सी भी होता है, हालांकि आंवले की तुलना में बहुत कम मात्रा में, साथ ही केरसेटिन जैसे अन्य एंटीऑक्सिडेंट भी होते हैं। जबकि सेब निस्संदेह फायदेमंद होते हैं, परन्तु आंवले में भरे पोषक तत्वों के भण्डारण की तुलना में उनका पोषण घनत्व कम होता है।

पोषण संबंधी तुलना

पोषक तत्व	आंवला (प्रति 100 ग्राम)	सेब (प्रति 100 ग्राम)
विटामिन-सी	600 मिलीग्राम	4.6 मिलीग्राम
फाइबर	4.3 ग्राम	2.4 ग्राम
कैलोरी	44 किलो कैलोरी	52 किलो कैलोरी
कुल एंटीऑक्सिडेंट	उच्च (पॉलीफेनोल, फ्लेवोनोइड्स, टैनिन आदि)	मध्यम (केरसेटिन)
आयरन	0.31 मिलीग्राम	0.12 मिलीग्राम
कैल्शियम	25 मिलीग्राम	6 मिलीग्राम

आंवला के स्वास्थ्य लाभ

- 1. रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है** - आंवला में मौजूद विटामिन-सी की उच्च मात्रा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है, जिससे शरीर को संक्रमण और बीमारियों से अधिक प्रभावी ढंग से लड़ने में मदद मिलती है ।
- 2. पाचन में सुधार-** आंवला गैस्ट्रिक जूस के स्राव को उत्तेजित करके, पोषक तत्वों के अवशोषण में सुधार करके और कब्ज को रोककर पाचन स्वास्थ्य का समर्थन करता है ।
- 3. रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करता है-** इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने की अपनी क्षमता के साथ, आंवला मधुमेह वाले लोगों के लिए फायदेमंद साबित होता है।
- 4. हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है-** आंवला खराब कोलेस्ट्रॉल (एल डी एल) के स्तर को कम करता है, धमनियों में प्लाक के निर्माण को रोकता है, और उत्तम हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है ।
- 5. त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बढ़ाता है-** आंवला में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, मुक्त कणों (फ्री रेडिकल्स) से लड़ते हैं, उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करते हैं और स्वस्थ, चमकदार त्वचा और चमकदार बालों का समर्थन करते हैं ।

स्थायित्व और सांस्कृतिक प्रासंगिकता

भारत जैसे क्षेत्रों में जहाँ आंवला मूल रूप से पाया जाता है, वहाँ इसका न केवल पोषण मूल्य है, बल्कि सांस्कृतिक और औषधीय महत्व भी है । यह विभिन्न जलवायु परिस्थितियों में प्रचुर मात्रा में उगता है, जो इसे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक सुलभ और टिकाऊ विकल्प बनाता है । इसके विपरीत, सेब, जबकि व्यापक रूप से उगाया जाता है, इसके लिए विशिष्ट बढ़ती परिस्थितियों और संसाधनों की आवश्यकता होती है जो कुछ क्षेत्रों में पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ नहीं हो सकते हैं ।

निष्कर्ष

जबकि सेब ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में अपना स्थान अर्जित किया है, आंवला की पोषण समृद्धि और बहुमुखी लाभ इसे "डॉक्टर को दूर रखने वाला फल" के पदनाम (डेजिग्रेगेशन) के लिए एक शक्तिशाली प्रतियोगी बनाते हैं । प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने से लेकर हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करने तक, आंवला के गुण कई मामलों में सेब से उत्तम हैं । शायद अब समय आ गया है कि हम इस पुरानी कहावत को संशोधित करें और पोषण पर अधिक वैश्विक दृष्टिकोण अपनाएं - "प्रतिदिन एक आंवला खाने से डॉक्टर दूर रहते हैं ।" यह छोटा लेकिन शक्तिशाली फल हमारे आहार में एक प्रमुख स्थान पाने का हकदार है, जो न केवल अच्छे स्वास्थ्य का वादा करता है, बल्कि प्रकृति की प्रचुरता से गहरा संबंध भी रखता है ।

बात मजे की है



राजीव कुमार
कनिष्ठ वैज्ञानिक

एक बार की बात है,
मैं कॉलेज को जा रहा था
एक हाथ पॉकेट में और
दुजा हाथ में लहरा रहा था
पॉकेट से हाथ कभी अंदर
कभी बाहर निकाल रहा था
कॉलेज में काम किया और
घर को जा रहा था
बाहर निकल सड़क पर चल रहा था
नजरे पड़ी तो दिल प्रसन्न हुआ था
सड़क पर दस रुपये का नोट पड़ा था
थोड़ा आगे बढ़ा तो दिल और प्रसन्न हुआ
दस रुपये का एक और नोट पड़ा था
दस का नोट मिलता गया दिल प्रसन्न होता गया
फिर कुछ शक हुआ, तो
अपने जेब में हाथ टटोला
पॉकेट पूरी खाली पड़ी थी
अब समझ में आया सड़क पर
पड़ी सारी नोट हमारी ही थी ।

अच्छा स्वभाव सफल जीवन की आवश्यकता



डॉ. मोहम्मद इमरान,
प्रयोगशाला तकनीशियन

लालच को अपने मन में बसाया ना कीजिए
स्वार्थी को अपना मित्र बनाया ना कीजिये
रहिये मगन उसी में जो दिया है प्रभु ने आपको
दूसरों के मौल दौलत देख के ललचाया ना कीजिये

माना की याद रख नहीं सकते हर एक को
जो माँ बाप हैं उन्हें तो भुलाया ना कीजिये
पाला है बड़ी नाज़ों से माँ बाप ने आपको
बुढ़ापे में तंग नज़रो से दिल उनका दुखाया ना कीजिये

मिलती है सफलता यदि जीवन में आपको
दोस्तों सम्बन्धियों से दूर जाया ना कीजिये
सम्बन्ध उन्ही से रखिये जो है दिल के करीब
धूर्तो को अपने पास बिठाया ना कीजिये

कुसंगति और नशे से दूर रहना है आपको
ब्यर्थ में अपना जीवन गवाया ना कीजिये
करिये नित्य योग घर के सभी लोग
बीमारी को अपने पास बुलाया ना कीजिये

जाएँ ससुराल पत्नी संग मजे से सभी लोग
बहनो के घर आने से मुरझाया ना कीजिये
मिलती है सुख शांति बढ़ती है उम्र आपकी
मेहमानो के घर आने से घबराया ना कीजिये

आलस को अपने पास लाया ना कीजिये
मोबाइल में अपना वक़्त गवाया ना कीजिये
थोड़ा सा निवेदन है मेरी आपसे यही
इमरान को अपने दर से हटाया ना कीजिये

नोएडा की प्रगति की ओर कदम



डॉ. अश्विनी कुमार दुबे,
वैज्ञानिक ग्रेड III

दिल्ली की छाया में, यमुना के किनारे,
एक नया सपना जगा, नोएडा नाम से प्यारे ।

हर सुबह की पहली किरण के संग,
यह शहर बढ़ता है, लिए एक नयी उमंग ।
पगडंडियों से राजमार्गों तक की ये गाथा,
प्रगति की ओर हर कदम बढ़ता ही जाता ।

यहाँ हर इमारत कहती है एक कहानी,
सपनों को साकार करने की नयी जुबानी ।
हर हाथ में बसी है मेहनत की छाप,
नोएडा में बसते हैं साहस और धैर्य के आप ।

शिक्षा, तकनीक, और उद्योग का संगम,
हर दिल में है साहस, हर हाथ में दम ।
अंतर्राष्ट्रीय कंपनियाँ यहाँ का है गहना,
प्रगति की राह पर, हर कदम है कहना ।
कभी ना रुकना, यही तो यहां की रीत है,
हर मुश्किल के आगे झुकना नहीं, ये ही जीत है ।
हर चेहरे पर लिखा है कुछ कर गुजरने का इरादा,
नोएडा के कण-कण में बसा बस यही वादा ।

नोएडा की प्रगति यूँ ही न थमेगी,
हर कदम में आगे बढ़ने की कसम है जमेगी ।

रूटीन प्रकार की टिप्पणियों में प्रयोग किए जाने वाले कुछ वाक्यांश

-रामफल यादव
परामर्शदाता (राजभाषा)

1.	अंतिम सहमति दी जाती है ।	Final concurrence is accorded .
2.	चर्चानुसार प्रस्ताव को अद्यतन किया जाए ।	As discussed the proposal may be updated.
3.	इस संबंध में समुचित कार्रवाई की गई है।	Necessary action has been taken in this regard.
4.	कृपया तदनुसार सूचित करें।	Please advise accordingly.
5.	चर्चा के अनुसार प्रस्ताव में संशोधन किया गया है ।	Proposal is modified as discussed .
6.	पुनः प्रस्तुत ।	Resubmitted .
7.	कार्योत्तर मंजूरी के लिए प्रस्ताव प्रस्तुत है	Proposal is submitted for ex-post facto sanction.
8.	इस प्रस्ताव की जांच लागू दिशानिर्देशों के अनुसार की गई है और तदनुसार प्रस्ताव पर विचार किया जा सकता है	The proposal has been examined w.r.t. applicable guidelines and accordingly proposal may be considered.
9.	गठित की गई समिति के विचारार्थ विषय निम्नानुसार हैं ।	TORs of the constituted committee are as under
10.	परियोजना की व्यवहार्यता का पता लगाएं ।	Viability of the project may be ascertained.

पारिभाषिक शब्दावली

1.	लेखा समाधान विवरण	Accounts reconciliation statement
2.	आधार दर	Base Rate
3.	न्यूनतम मानदंड	Benchmark
4.	लाभार्थी	Beneficiary
5.	क्षतिपूर्ति बांड	Bond of indemnity
6.	लाभ-अलाभ बिंदु	Break-even point
7.	पूरक ऋण /तात्कालिक ऋण	Bridging loan
8.	क्रेता दर	Buying rate
9.	चेक समाशोधन	Cheque clearance
10.	कार्यभार भत्ता	Charge allowance
11.	नकदी विप्रेषण	Cash remittance
12.	रखरखाव लागत	Cost of maintenance
13.	परस्पर देयता खंड	Cross liability clause
14.	तदर्थ आधार पर	On ad hoc basis
15.	बुनियादी शिक्षा	Basic Education
16.	विलंबित दावा	Belated claim
17.	बाध्यकारी	Binding
18.	पूर्ण प्रतिबंध	Blanket ban
19.	भोजन तथा आवास	Boarding and lodging
20.	संबंधित कर्मचारी	Dealing hand

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा की शील्ड योजना, 2023 के अंतर्गत राष्ट्रीय जैविक संस्थान को प्रोत्साहन पुरस्कार

राष्ट्रीय जैविक संस्थान को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा (कार्यालय) द्वारा शील्ड योजना, 2023 के अंतर्गत वर्ष 2023-24 के लिए राजभाषा हिन्दी के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। संस्थान को उक्त पुरस्कार नराकास के कुल 54 सदस्य कार्यालयों के बीच परस्पर स्पर्धा के तहत प्राप्त हुआ। इस पुरस्कार को संस्थान की ओर से उप निदेशक (प्रशासन) श्री डब्ल्यू. जेड. काज़ी तथा अनुभाग अधिकारी श्री उपेंद्र नाथ शर्मा ने 23 अगस्त, 2024 को राष्ट्रीय होटल प्रबंध एवं कटरिंग टेक्नोलॉजी परिषद, नोएडा के सौजन्य से भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण (IWAI) के अध्यक्ष श्री विजय कुमार, आईएस की अध्यक्षता में आयोजित नराकास की 47 बैठक एवं पुरस्कार वितरण समारोह में प्राप्त किया।



भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण (IWAI) के अध्यक्ष श्री विजय कुमार, आईएस से उप निदेशक (प्रशासन) श्री डब्ल्यू. जेड. काज़ी तथा अनुभाग अधिकारी श्री उपेंद्र नाथ शर्मा शील्ड एवं प्रमाणपत्र प्राप्त करते हुए

लड़की होने से घबरा सी गई हूँ

(कोलकाता रेप केस पर आधारित)



-रश्मि श्रीवास्तव,
वैज्ञानिक ग्रेड - III

आज फिर लड़की होने से घबरा गई हूँ मैं.
वो जानवर, एक या अनेक फर्क नहीं पड़ता
जिसने जानवर तक ना समझा उस लड़की को
खा गये नोच-नोच के उस शरीर को
ना जाने और कितने शरीरों में ज़िंदा रखे हुए थी वो धड़कनों को
डॉक्टर थी वो !!

गलती बस किसी एकांत में सोने की
या गलती बस अकेली लड़की होने की
गलती कि घर से आखिर निकली ही क्यों
गलती कि आखिर इतना पढ़ी लिखी ही क्यों

इससे अच्छा तो होता कि किसी अल्ट्रासाउंड में दिख ही जाती
शायद एक बेकसूर आत्मा आने से पहले ही वापस भेज दी जाती
वो हत्या इस पीड़ा से तो कम ही होती
इस बर्बरता से तो कम ही होती

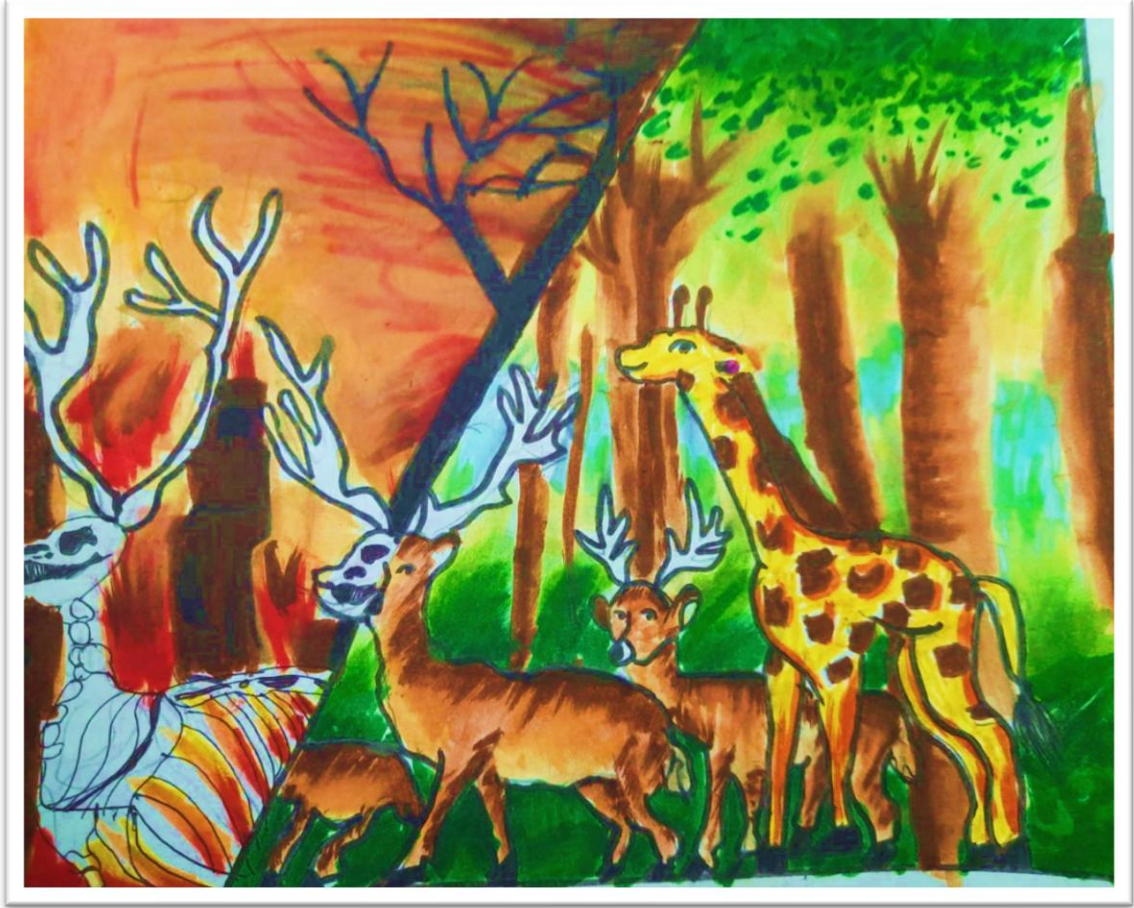
कहते है उसके हर एक अंग से खून बह रहा था
निकृष्टता अपनी चरम सीमा पे ही रही होगी
और इंसानियत तो पतलून के साथ साहब उसी दरवाजे की चौखट पर.
उसे तो निर्भया की तरह चंद साँसे भी ना बख्शी गई
देख लो .उन राक्षसों ने बचने की कितनी तैयारी की होगी

पत्थर हो चुका है दिल ना जाने वक़्त ने ऐसी क्या साजिश रची है .
हर माँ बस यही सोच रही हैं आज कि शुक्र है मेरी बेटी तो अभी बची है
दिल सहम सा गया है फिर एक बार .
क्योंकि फिर एक बार... लड़की होने से घबरा गई हूँ मैं.

चित्रकलाएँ



साक्षी कुमारी, (सुपुत्री राजीव कुमार)
कक्षा -सातवीं, डी डी पी एस

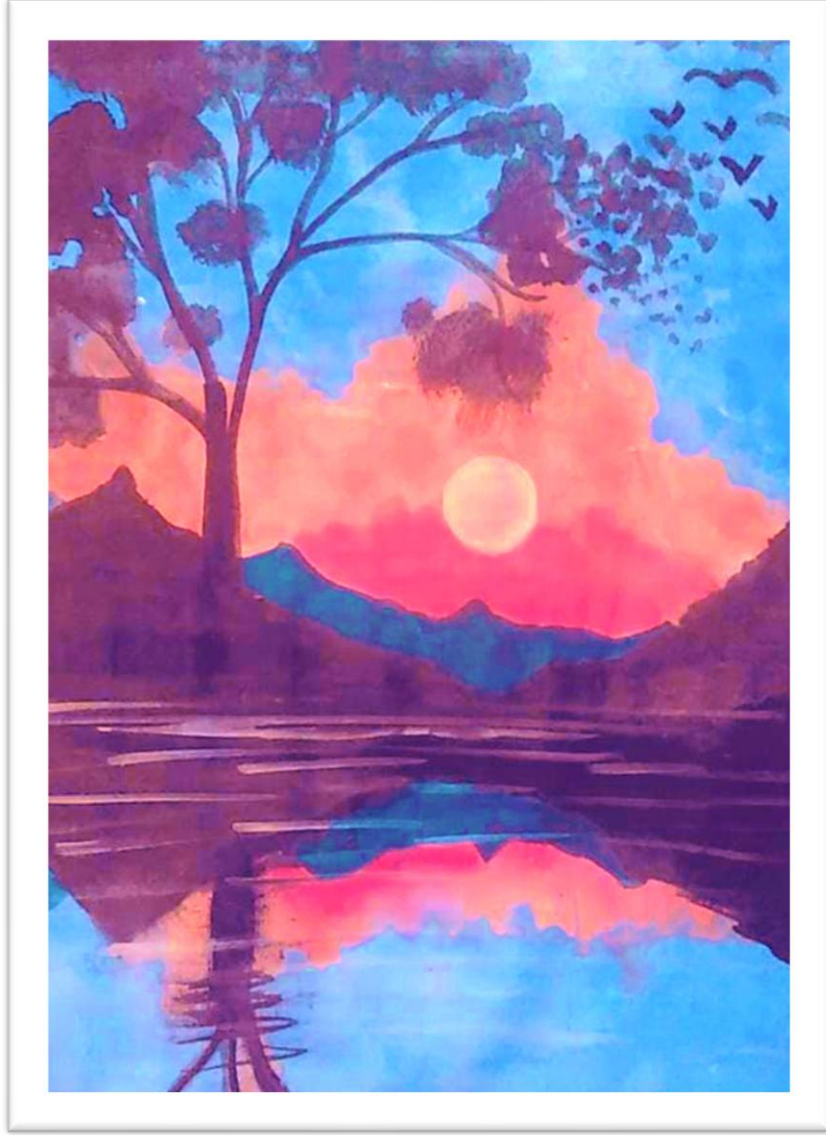


चित्रकलाएँ



सुश्री मानवी कश्यप (सुपुत्री तारा चंद)

कक्षा - VII



चित्रकलाएँ



श्री अभिषेक श्रीवास्तव,
(सुपुत्र राजीव कुमार श्रीवास्तव)



चित्रकलाएँ



साक्षी कुमारी, (सुपुत्री राजीव कुमार)
कक्षा -सातवीं, डी डी पी एस

