अंक 70

वर्ष 2015-16
द्वितीय छमाही

सागरिका

राजभाषा समर्पित अर्ध - वार्षिक गृहपत्रिका

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण

(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार)

एमपीईडीए भवन, पनंपिल्ली एवन्यू,
कोच्ची

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण को भारत सरकार का द्वितीय "राजभाषा कीर्ति पुरस्कार"

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण को भारत सरकार के बोर्ड/स्वायत निकाय/ट्रस्ट/सोसाइटी आदि के अंतर्गत 'ग' क्षेत्र में राजभाषा के श्रेष्ठ कार्य-निष्पादन के लिए भारत सरकार, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा वर्ष 2014-15 के लिए 'राजभाषा कीर्ति पुरस्कार' (द्वितीय) प्राप्त हुआ। यह पुरस्कार संगठन की माननीय अध्यक्ष महोदया सुश्री लीना नायर, भा.प्र.से. ने भारत के महामहिम राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी के कर-कमलों से दिनांक 14 सितंबर, 2015 को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में प्राप्त किया।

सागरिका
राजभाषा समर्पित अर्ध-वार्षिक गृहपत्रिका

संरक्षक
सुश्री लीना नायर, भा.प्र.से.
अध्यक्ष

मार्गदर्शक
श्री.बी. श्रीकुमार
सचिव

संपादक
श्री हिमांशु श्रीवास्तव
उप निदेशक (रा.भा)

सम्पादन सहयोग
श्रीमती मल्लिका उण्णिकृष्णन - हिन्दी अधिकारी (सेवानिवृत)
श्रीमती तुलसी नायर - हिन्दी अधिकारी
श्रीमती मृणालिनी पी आरेकर - वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक
श्रीमती संगीता जी - वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक
श्रीमती उषा पी - राजभाषा लिपिक
श्रीमती सिंधु ए एस - हिन्दी टंकक

मुख्य पृष्ठ सज्जा
श्री चन्द्रमोहन - वरिष्ठ छायाकार

पत्राचार का पता

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण
(वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार)
एमपीईडीए भवन, पनंपिल्ली एवन्यू
कोचीन - 682 036

दूरभाष - 91 - 484 - 2323245
फैक्स - 91 - 484 - 2313361

अंक : 70
वर्ष : 2015-16
द्वितीय छमाही

❖अनुक्रमणिका❖

- प्रेरणोक्ति 3
- उद्‌गार 4
- संपादक की कलम से 5
- वैज्ञानिक जलकृषि 6
- भारत द्वारा आईयूयू मत्स्यन नियमों का अनुपालन 7
- जलकुम्भी 9
- मानव संसाधन - एक बहुमूल्य संपत्ति 10
- स्वस्थ शरीर है सबसे बड़ा खजाना 12
- हिन्दी पखवाड़ा 2015 14
- क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नई को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नई की राजभाषा शील्ड 16
- एमपीईडीए कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों की विशेष उपलब्धियाँ 17
- एमपीईडीए के अधिकारियों/कर्मचारियों के बच्चों के लिए आयोजित हिन्दी प्रतियोगिताएं 18
- हिन्दी दिवस समारोह 2015 - एमपीईडीए फील्ड कार्यालय 19
- संपूर्ण आहार-मत्स्य आहार 22
- चेट्टिनाड फिश करी 25
- सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय' - एक परिचय 26
- जिन्दगी - एक खामोश सफर 30
- एमपीईडीए की नई भर्तियाँ 31
- एमपीईडीए की सेवा-निवृत्तियाँ 33
- कुछ पीछे रह तो नहीं गया 35
- अंग्रेज़ी बोलने वालों की अपेक्षा ज्यादा तंदुरुस्त है हिन्दी भाषियों का दिमाग 36
- भीमताल में समुद्री मछलियाँ 36
- ग्लोबल वार्मिंग का बढ़ता खतरा 37
- जब है नारी में शक्ति सारी, तो फिर क्यों नारी को कहे बेचारी 40

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

भारत 26 जनवरी सन् 1950 में गणतंत्र बना और डॉ राजेन्द्र प्रसाद भारत के प्रथम राष्ट्रपति बने। वे भारतीय स्वाधीनता आंदोलन के प्रमुख नेताओं में से थे जिन्होंने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अध्यक्ष के रूप में प्रमुख भूमिका निभाई। राजेन्द्र प्रसाद बेहद प्रतिभाशाली और विद्वान व्यक्ति थे। वे भारत के एकमात्र राष्ट्रपति थे जिन्होंने दो कार्यकालों तक राष्ट्रपति पद पर कार्य किया।

स्वाधीनता से पहले जुलाई 1946 में हमारा संविधान बनाने के लिए एक संविधान सभा का गठन किया गया। राजेन्द्र प्रसाद को इसका अध्यक्ष नियुक्त किया गया था। भारतीय संविधान सभा का प्रथम अधिवेशन 9 दिसंबर 1946 को हुआ। संविधान सभा के परिश्रम से 26 नवंबर 1949 को भारत की जनता ने अपने को संविधान दिया जिसका आदर्श था न्याय, स्वाधीनता, बराबरी और बन्धुत्व और सबसे ऊपर राष्ट्र की एकता, जिसमें कुछ मूलभूत अधिकार निहित हैं। भविष्य में भारत के विकास की दिशा, पिछड़े वर्ग, महिलाओं की उन्नति और विशेष क्षेत्रों के लिए विशेष प्रावधान हैं। जिससे व्यक्ति की प्रतिष्ठा और अंतर्राष्ट्रीय शांति को बढ़ावा देना भी सम्मिलित है।

सत्यमेव जयते

लीना नायर, भा. प्र. से.
अध्यक्ष
समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण

प्रेरणोक्ति

किसी भी संगठन को देशहित, राष्ट्रहित, समाज हित के लिए अनेक कार्य करने पड़ते हैं। संगठन, कर्मचारी कल्याण, जैसे कार्यों से बंधा होता है। इसके साथ ही संविधान की अनिवार्यताओं का पालन भी करना पड़ता है। हमारा संगठन भी इसका अपवाद नहीं है। हमें निर्यात और प्रौद्योगिकी क्षेत्र में उत्कृष्टता हासिल करने के साथ-साथ कुछ ऐसे भी क्षेत्र हैं जहाँ संवैधानिक जिम्मेदारी निभानी है। इसी कड़ी में राजभाषा हिन्दी का कार्यान्वयन भी संवैधानिक दायित्व है। एमपीईडीए के संपूर्ण भारतवर्ष के तटीय क्षेत्र में उपस्थिति के कारण, विभिन्न भाषा-भाषियों के बीच सुगम संपर्क हेतु राजभाषा हिन्दी का कार्यान्वयन संगठन की आवश्यकता है। इसके माध्यम से देश के तटीय भागों के लोगों तक संगठन की योजनाओं को पहुँचाने में बहुत मदद मिली है।

राजभाषा की प्रगति और इसे संगठन में ग्राह्य बनाने हेतु एमपीईडीए प्रबंध स्तर पर गहन प्रयास जारी हैं। इन प्रयासों के परिणाम भी परिलक्षित होने लगे हैं, लेकिन जरुरत इस बात की है कि राजभाषा कार्यान्वयन की निरन्तरता बनी रहे। हमारे यहाँ संसाधनों का अभाव नहीं है और ना ही कुशल और प्रबुद्ध कर्मियों की। अत:आवश्यकता यह है कि हिन्दी में काम करने की झिझक से छुटकारा पाया जाए। लोगों को हिन्दी में काम करने के लिए प्रेरित किया जाए।

मेरा पूरा विश्वास है कि हम अपने कर्मठ प्रबंध और उत्साही कर्मचारियों के सहारे राजभाषा हिन्दी को पूर्णतया स्थापित कर पाने में सफल होंगे। बस एक संकल्प, एक इच्छाशक्ति हमें लक्ष्य तक पहुँचा सकती है। संगठन की राजभाषा हिन्दी को समर्पित गृह-पत्रिका 'सागरिका' कर्मचारियों को राजभाषा हिन्दी के प्रति अवश्य प्रेरित कर पाने में सफल होगी।

पत्रिका के इस अंक के प्रकाशन हेतु मेरी शुभकामनाएँ।

लीना नायर

(लीना नायर)

बी. श्रीकुमार
सचिव
समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण

उद्‌गार

मानव संसाधन को अन्य सभी प्रकार के संसाधनों से श्रेष्ठ माना गया है। हम चाहे जितनी मशीनें और उपकरण जुटा लें परन्तु समुचित मानव संसाधन के अभाव में इनकी उपयोगिता नगण्य साबित होगी। क्योंकि मनुष्य संवेदनशील प्राणी है। उसके साथ व्यवहार करते समय उसकी संवेदनाओं को ध्यान में रखना बेहद ज़रूरी होता है। फिर मानव स्वभाव सदैव एक जैसा नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति की सोच तथा विचार अपने आप में अलग होते हैं। इसलिए व्यक्ति विशेष के स्वभाव को मद्देनज़र रखते हुए ही उसके साथ व्यवहार किया जाना चाहिए। किसी भी संगठन की प्रगति के लिए यह आवश्यक है।

वास्तव में यह देखकर सुखद अहसास होता है कि हमारे संगठन में सहयोग के माध्यम से राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन की दिशा में काफी सराहनीय प्रयास किए जा रहे हैं। इसी के परिणामस्वरूप हमने इस क्षेत्र में नई उपलब्धियाँ भी अर्जित की हैं। हमारी राजभाषा को समर्पित गृह-पत्रिका 'सागरिका', अधिकारियों/कर्मचारियों को अपनी सृजनात्मक प्रतिभा दिखाने का सुअवसर प्रदान करती है। पत्रिका का 70 वाँ अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है। आशा करता हूँ कि प्रस्तुत अंक आपके हृदय में स्थान बनाने में सफल होगा।

शुभकामनाओं के साथ

जय हिन्द।

श्रीकुमार

(बी. श्रीकुमार)

संपादक की कलम से...

हम अपने प्रत्येक क्रिया कलाप में पूर्णता प्राप्ति की ओर बढ़ने का प्रयास कर सकते हैं परंतु पूर्ण होने का दावा नहीं कर सकते। अरस्तू ने कहा है 'अपने कार्य निष्पादन में आनंद की प्राप्ति कार्य को पूर्णता की ओर ले जाती है । 'सागरिका' गृहपत्रिका के प्रकाशन के पीछे हमारी अवधारणा भी यही है कि हमें कर्तव्य निर्वहन का आनंद प्राप्त हो, हम अपने कर्मचारियों को विचार व्यक्त करने का एक मंच एवं अवसर प्रदान कर सकें। हमारे इस प्रयास में कुछ कामयाबी तो मिली है परंतु वह अपेक्षा से कम है।

हिन्दी को संवैधानिक जामा पहनाकर संघ की राजभाषा तो बना दिया गया परंतु इसे अमली जामा पहनाने का सफर जारी है। इस सफर में हम अकेले नहीं हैं। हमारे साथ ज़हीन और दानिशमंद हैं जिनमें जज्बा है, वलवला है। सागरिका के सत्तरवें अंक को हमने प्रेरणादायक, जीवनोपयोगी लेखों एवं विचारों से सजाने का प्रयास किया है परंतु इसे बेहतर बनाने की खलिश बाकी है। हमारी तलाश खूब से खूबतर की रही है। शायद आइंदा अंकों में हम इसे पूरा कर पाएं।

हमें उम्मीद है कि 'सागरिका' पत्रिका अपने उद्देश्य, मकसद पर खरी उतरेगी। लेकिन हाँ! हम केवल अपनी बात कहें तो यह एकालाप होगा, आपके सुझाव के बिना बेहतरी की हमारी कोशिश मुकम्मल नहीं होती। आपके सुझाव हमारी प्रेरणा के पथ प्रदर्शक हैं।

धन्यवाद।

(हिमांशु श्रीवास्तव)

वैज्ञानिक जलकृषि - समय की माँग

दक्षिण पूर्व एशियाई मात्स्यिकी विकास केन्द्र, फिलिपींस, के वैज्ञानिक एमिलिया टी क्युनिशियो का कहना है कि यदि जलकृषि करने वाले कृषकों को टैंकों के रख-रखाव, चारा देना और प्रबंधन आदि कार्यों को बेहतर रूप से करने का प्रशिक्षण दिया जाए तो मत्स्य उत्पादन प्रति हेक्टेयर 500 कि.ग्राम से भी अधिक तक हो सकता है। दिनांक 11/12/2015 को कृष्णा जिले के तटवर्ती बस्तियों के केकड़ा तालाबों का दौरा करने के बाद उन्होंने यह वक्तव्य दिया।

कृष्णा जिले के गिलाकलाड़िडी गाँव के केकड़ा तालाब में एमिलिया टी क्युनिशियो, दक्षिण पूर्व एशियाई मात्स्यिकी विकास केन्द्र, फिलिपींस और एमपीईडीए के उप निदेशक, डॉ. एस कंदन

सुश्री एमिलिया ने एमपीईडीए के उप निदेशक डॉ. एस कंदन और राष्ट्रीय चिरस्थाई जलकृषि केन्द्र (नाक्सा) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री षण्मुख राव के साथ गिलाकलाडिंडी और अन्य गाँवें के तालाबों का मुआइना किया।

डॉ. एस कंदन ने कहा कि सौ से अधिक किसानों द्वारा तटवर्ती क्षेत्रों के पास के मैंग्रोव क्षेत्र में करीब 2,000 हेक्टेयर केकड़ा कृषि किया जा रहा है।

एक कृषक 'रामू' ने कहा कि "हम प्रति हेक्टेयर लगभग 200 किलो केकड़ा उत्पादित कर रहे हैं, और इसकी कीमत प्रति किलो 400/- रू. 600/- रू. तक के बीच है। हालांकि, केकड़े की कीमत उसके आकार और गुणवत्ता पर निर्भर करती है, कुछ केकड़ों का वज़न एक किलो तक होता है।"

केकड़ा कृषकों ने कहा कि वे बीज की कमी का सामना कर रहे हैं और चरम काल के दौरान बीज की उच्च मांग का दलाल फायदा उठाते हैं। उन्होंने एमपीईडीए अधिकारियों से हैचरी स्थापित करने और गुणवत्तापूर्ण बीज की आपूर्ति करने का अनुरोध किया।

वैज्ञानिक ने, गुणवत्तापूर्ण केकड़ों को उत्पादित करने के लिए कृषकों की प्रशंसा करते हुए निवेश, चारा आपूर्ति, अवसंरचना तथा निर्यात के अवसरों के बारे में पूछताछ की।

श्री षण्मुख राव ने कहा कि कृष्णा जिले में उत्पादित केकड़ों को थाईलैंड, सिंगापुर, मलेशिया और अन्य देशों को निर्यातित किया जा रहा है। दुमंगस खारापानी स्टेशन, फिलीपींस की प्रमुख एमिलिया ने रोगों के रोकथाम हेतु कृषकों द्वारा पालन किए जाने वाले वैज्ञानिक तरीकों पर एक प्रस्तति दी। उन्होंने कहा- 'मैंने देखा कि कई कृषक परंपरागत जलकृषि को अपना रहे हैं परंतु वे वैज्ञानिक तरीकों से अनभिज्ञ हैं।

राजीव गाँधी जलकृषि केन्द्र (आरजीसीए) के सहायक परियोजना प्रबंधक श्री वी एन राजू ने कहा कि आरजीसीए - एमपीईडीए का एक अनुसंधान प्रभाग-देश भर में हैचरी स्थापित करने और कृषकों को गुणवत्ता वाले मत्स्य, श्रिम्प और केकड़े की आपूर्ति करने की योजना बना रहा है।

भारत द्वारा आईयूयू मत्स्यन नियमों का अनुपालन- मूल्यांकन हेतु भारत में यूरोपीय आयोग का दौरा

अवैध, रिपोर्ट नहीं की गई और अनियमित (आईयूयू) मत्स्यन के खिलाफ यूरोपीय संघ का विनियम दिनांक 1 जनवरी 2010 से प्रभाव में आया है। आईयूयू मत्स्यन के लिए यूरोपीय संघ के विनियम के अनुसार पकड़ प्रमाणन के कार्यान्वयन हेतु वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय द्वारा एक एजेंसी के रूप में एमपीईडीए को चुना गया है। जनवरी 2010 से भारत यूरोपीय संघ के बाज़ार को भेजे जाने वाले समुद्री उत्पादों के लिए पकड़ प्रमाणपत्र एमपीईडीए द्वारा वैधीकृत किया जा रहा है।

दिनांक 18 नवंबर, 2015 को नई दिल्ली में एमपीईडीए, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय और डीएएचडी एवं एफ के साथ ईसी मिशन की बैठक

दिनांक 19 नवंबर, 2015 को कोच्ची में एमपीईडीए अधिकारियों के साथ ईसी मिशन की बैठक

एमपीईडीए, मुख्यालय, कोच्ची में ईसी मिशन का दौरा

तत्पश्चात्, यूरोपीय आयोग ने एमपीईडीए और वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय दोनों से एक साथ, भारत में पकड़ प्रमाणीकरण की प्रक्रिया के कार्य का मूल्यांकन करने के लिए एक मिशन को भेजने का प्रस्ताव किया। तदनुसार, यूरोपीय संघ के समुद्री मामलों और मात्स्यिकी महानिदेशालय (डीजी एमएआरई) ने यूनिट एवं नीति अधिकारी/अवैध एवं गैर घोषित मत्स्यन के नियंत्रण के उप प्रमुख श्री स्टैलियानोस मिटोलीडिस, तथा श्री जुलिएन दौउड, आईयूयू विनियम कार्यान्वयन - नीति अधिकारी को दिनांक 18 से 24 सितंबर 2014 तक भारत के दौरे के लिए प्रतिनियुक्त किया गया। भारत में उनके दौरे के यूरोपीय संघ प्रतिनिधि मंडल, नई दिल्ली की प्रथम सचिव भी इस मिशन के साथ थीं। उद्घाटन बैठक सुश्री लीना नायर, भा.प्र.से., अध्यक्ष, एमपीईडीए की अध्यक्षता में हुई और इस बैठक में श्री संतोष कुमार सारंगी, भा.प्र.से., संयुक्त सचिव, वाणिज्य एवं उद्योग

मंत्रालय, श्री आदित्य कुमार जोशी, भा.वि.से., संयुक्त सचिव (वित्त), पशुपालन डेयरी एवं मात्स्यिकी विभाग, कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय और सुश्री मुग्धा सिन्हा, निदेशक, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के अलावा एमपीईडीए, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय तथा एमओए और एफडब्ल्यू के अधिकारियों ने भाग लिया।

केन्द्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान (सीआईएफटी), केन्द्रीय समुद्री मात्स्यिकी अनुसंधान संस्थान (सीएमएफआरआई), केरल मात्स्यिकी विभाग, केरल के समुद्री प्रर्वतन स्कंध, तटीय पुलिस, एसईएआई और पोर्ट ट्रस्ट के अधिकारियों के साथ एक तकनीकी बैठक का आयोजन किया गया। सीआईएफटी, सीएमएफआरआई, केरल मात्स्यिकी विभाग और समुद्री प्रर्वतन स्कंध द्वारा आईयूयू मत्स्यन को रोकने, उसका निवारण करने तथा उसे समाप्त करने केलिए प्रत्येक एजेन्सी द्वारा किए गए प्रयासों और कार्यकलापों पर प्रस्तुतियाँ की गईं। डॉ. साली एन थॉमस, डॉ पी यु ज़क्करिया और श्री एस अजयन, श्री के एम सजीव ने अपने-अपने संबंधित संस्थानों/विभागों की ओर से बैठक में भाग लिया। तटीय पुलिस का प्रतिनिधित्व करने वाले श्री मोहम्मद यासिन, आईपीएस, एडीजीपी एवं श्री एस सुरेन्द्रन, आईपीएस, एआईजी के साथ विचार-विमर्श किया गया। पोर्ट ट्रस्ट का प्रतिनिधित्व करते हुए श्री पी सुधीर, प्रशासक, कोचीन मात्स्यिकी पत्तन ने बैठक में भाग लिया। एसईएआई अधिकारियों के साथ ईसी मिशन की एक अलग बैठक भी आयोजित की गई।

श्री तरुण श्रीधर, भा.प्र.से., अपर मुख्य सचिव, हिमाचल प्रदेश, श्री संतोष कुमार सारंगी, भा.प्र.से., संयुक्त सचिव, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, श्री आदित्य कुमार जोशी, भा.वि.से., संयुक्त सचिव, एमओए, श्रीमती मोना खंडर भा.प्र.से., सचिव (मात्स्यिकी),

अध्यक्ष और निदेशक (वि), एमपीईडीए के साथ कोचिन पोर्ट ट्रस्ट, समुद्री प्रर्वतन, डीओएफ, केरल, तटीय पुलिस, केरल के प्रतिनिधियों की ईसी मिशन के साथ बैठक

अध्यक्ष, एमपीईडीए और एसईएआई पदधारियों की ईसी मिशन के साथ बैठक

ईसी मिशन सदस्य (बाएं से दाएं) श्री जुलियन दौउद, श्री स्टैलियानोस मिटोलिडिस और सुश्री ज़ेन्नारो

दिनांक 23 नवंबर, 2015 को नई दिल्ली में एमपीईडीए, एमओए, एमओसी एवं आई तथा राज्य मात्स्यिकी विभागों के अधिकारियों के साथ ईसी मिशन की बैठक

गुजरात, श्रीमती मिनी एंटनी, भा.प्र.से., निदेशक (मात्स्यिकी) केरल, और श्री युवराज सिंह यादव, निदेशक, बीओबीपी, डॉ सन्दीप कुमार मंडल, मात्स्यिकी विभाग, पश्चिम बंगाल ने एक अलग बैठक में भाग लिया।

उद्योग भवन, नई दिल्ली में एक और तकनीकी बैठक का आयोजन किया गया जिसमें वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय और डीएएचडी एवं एफ के अधिकारियों के साथ श्री हितेष कुमार मकवाना, भा.प्र.से., संयुक्त सचिव, गृह मंत्रालय, रक्षा मंत्रालय का प्रतिनिधित्व करते हुए श्री ए ए हेब्बार, डीआईजी एवं निदेशक (एफई), तटरक्षक बल, श्री अमिताभ कुमार, संयुक्त महानिदेशक, जहाजरानी मंत्रालय, श्री युगराज सिंह यादव, निदेशक, बीओबीपी ने भी भाग लिया।

दिनांक 24 नवंबर, 2015 को नई दिल्ली में अध्यक्ष, एमपीईडीए और एमएचए, एमओडी, एमओएस, डीएएचडी एवं एफ तथा एमओसी एवं आई के साथ ईसी मिशन की बैठक

जलकुम्भी

जलकुम्भी एक बीज पत्री, सपुष्पक जलीय पौधा है। जल की सतह पर तैरने वाले इस पौधे की प्रत्येक पत्ती का वन्त फूला हुआ एवं स्पंजी होता है। इसमें पर्वसन्धियों से झुंड में रेशेदार जड़े लगी रहती हैं। इसका तना खोखला और छिद्रदार होता है। इसके फूलों को मंजरू कहते हैं। यह दक्षिण अमेरिका का मूलनिवासी है। यह दुनिया के सबसे तेज़ बढ़ने वाले पौधों में से एक है। यह अपनी संख्या को 2 सप्ताह में ही दुगुना करने की क्षमता रखता है। यह बहुत अधिक परिमाण में बीज उत्पन्न करता है तथा इसके बीजों में अंकुरण की क्षमता 30 वर्षों तक होती है।

मानव संसाधन - एक बहुमूल्य संपत्ति

मानव संसाधन एक संगठन की सबसे अमूल्य संपत्ति है । सन् 1970 के दौरान और उसके बाद भी, कई देशों में बहुत से बदलाव आए, जिसके कारण कार्मिक प्रबंधन नामक परंपरागत शब्द के स्थान पर मानव संसाधन प्रबंधन शब्द प्रयोग में आया। किसी संगठन में नियुक्त व्यक्ति की निहित क्षमता, अर्जित ज्ञान और कौशल से प्रतिफलित होने वाली प्रतिभा और योग्यता के संचय को मानव संसाधन कहा जा सकता है । मानव संसाधन स्वभाव से बहु आयामी होता है और इसे मानव परिसंपत्ति एवं मानव पूंजी जैसे विभिन्न रूपों द्वारा भी पहचाना जा सकता है। किसी संगठन में काम करने वाला प्रत्येक कार्मिक, मानव संसाधन का हिस्सा होता है।

मानव संसाधन प्रबंधन वास्तव में प्रबंधन का वह हिस्सा है जिसका संबंध कार्यस्थल में कर्मचारियों और संगठन के साथ उनके संबंध से जुड़ा है । कार्मिक प्रबंधन की अपेक्षा इसकी व्याप्ति काफी अधिक है । यह कर्मचारियों के अर्जन, प्रशिक्षण, प्रतिपूर्ति तथा उनके रोजगार संबंधों, स्वास्थ्य, सुरक्षा एवं निष्पक्षता मामलों से संबन्धित प्रक्रिया है । मानव संसाधन प्रबंधन, संगठन और उसके कर्मचारियों को साथ में लाने की प्रक्रिया है ताकि दोनों के अपने लक्ष्य प्राप्त हो सकें । मानव संसाधन प्रबंधन कार्यनीति मानव की कोमल प्रकृति को ध्यान में रखकर बनाई जानी चाहिए ।

यदि मानव संसाधनों को उचित रूप से प्रेरित नहीं किया जाता है तो प्रबंधन अपना वांछित परिणाम हासिल नहीं कर पाएगा । आजकल के कर्मचारी वेतन या आर्थिक पुरस्कार मात्र से अभिप्रेरित नहीं होते हैं बल्कि वे संगठन के साथ जुड़ते हुए, अपनी सामाजिक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को भी संतुष्ट करने की अपेक्षा रखते हैं । काम में ज्यादा से ज्यादा

विशेषज्ञता हासिल करने पर मानव संसाधन की कार्यकुशलता बढ़ जाती है जिसके लिए उन्हें वार्षिक वेतन वृद्धि दी जाती है लेकिन अन्य परिसंपत्तियों जैसे मशीनरी, उपकरण इत्यादि का उपयोग होने और समय बीतने के साथ ह्रास होता है ।

एक कर्मचारी का चयन करते समय उसके चरित्र, दक्षता, कार्यकुशलता, स्वास्थ्य स्थिति, शैक्षिक योग्यता एवं पिछले अनुभव पर गंभीरता से विचार करना चाहिए । सही रोजगार केलिए सही व्यक्ति, यही नीति अपनाई जानी चाहिए। ईमानदारी, विश्वास, भावनात्मक ज्ञान एवं रुचि का स्थान उच्च बौद्धिक योग्यता कभी भी नहीं ले सकती। यदि हम किसी व्यक्ति का यह जानते हुए भी चयन करते हैं कि वह उस पद के लायक नहीं है जिसकेलिए उसका चुनाव किया जा रहा है तो संगठन को उसके परिणाम उसकी पूरी सेवा अवधि के दौरान भुगतने पड़ेंगे। एक खराब चरित्र के व्यक्ति के कारण पूरे संगठन का वातावरण दूषित हो सकता है और संगठन के भीतर कार्यरत कर्मचारियों के आपसी संबंध भी बिगड़ सकते हैं। इससे बचने का सबसे उत्तम मार्ग यह है कि किसी व्यक्ति का चयन करने से पूर्व उसकी व्यक्तिगत पृष्ठभूमि की पूरी जानकारी हासिल कर ली जाए एवं चयन के पश्चात् उसे प्रशिक्षण देकर इस तरह प्रेरित किया जाए कि वह संगठन को उसके लक्ष्य तक पहुंचाने केलिए पूरी लगन केसाथ अपना कार्य करे और इसके द्वारा वह अपनी निजी आवश्यकताओं को भी पूरा कर सके।

कर्मचारियों का मनोबल बढ़ाने से संग नात्मक लक्ष्य की प्राप्ति में सहायता मिलेगी। नैतिकता, संगठन में अभिप्रेरण

तथा सामुदायिक संबंधों का उप उत्पाद है। किसी भी संगठन में कर्मचारियों के बीच के आपसी संबंधों को सुदृढ़ करने तथा उन्हें प्रेरित करने केलिए उनका मनोबल बढ़ाना अत्यंत आवश्यक होता है। परामर्श और प्रेरणा दोनों ही किसी भी व्यक्ति में सुधार लाने के प्रमुख घटक होते हैं । अपनी स्वयं की भावनाओं को पहचानने तथा उसपर नियंत्रण रखने, स्वयं को प्रेरित करने और अपने आवेग को नियंत्रित करने, अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को समझने और उन्हें प्रभावी रीति से निभाने जैसे व्यक्ति के भावनात्मक पहलुओं से संबंन्धित विशेषताओं और

योग्यताओं का जोड़ है भावात्मक ज्ञान। भावात्मक ज्ञान आत्म अवधारणा से निकटता से जुड़ा है क्योंकि आत्म जागरूकता से इसका घनिष्ठ संबंध है ।

संगठन की सफलता केलिए उत्पादों और सेवाओं की तरह, सम्पूर्ण गुणवत्ता प्रप्रंधन (टीक्यूएम), मानव संसाधन प्रप्रंधन में भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । कुछेक आंतरिक समस्याओं के कारण कर्मचारियों की कार्यनिर्वहन क्षमता घट जाती है । तनाव उनमें से एक कारण है । तनाव एक ऐसी प्रक्रिया है जो एक स्थिति या घटना के फलस्वरूप हमारे भौतिक या मानसिक प्रवृत्तियों को प्रभावित करते हैं या उनके प्रभावित होने का खतरा रहता है। सभी भौतिक बीमारियों के 50 से 70 प्रतिशत का कारण तनाव है, पहले इसका प्रभाव प्रतिरक्षा पर पड़ता है। मानसिक तौर पर प्रीमार लोग अपने आप को समाज की मांग के अनुरूप नहीं ढाल पाते हैं। सम्पूर्ण गुणवत्ता प्रबंधन (टीक्यूएम), कौशल, टीम वर्क, सेवा गुणवत्ता, तथा कर्मचारियों की संतुष्टि के लगातार सुधार के लिए कटिबद्ध एक संग नात्मक संस्कृति का सृजन करता है। मानव संसाधन प्रबंधन में नैतिकता का पालन, दबाव/अहंकारपूर्ण परिप्रेक्ष्य में काम न करवाना, नियंत्रण, तालमेल, कार्यावर्तन, उत्तरवर्त्तन योजना, आपसी संबंध बनाए रखना अत्यंत अपेक्षित है।

मानव संसाधन की जवाबदेही में एक संगठन के कर्मचारियों की भर्ती, चयन, प्रशिक्षण, तैनाती, एवं उनके विकास के साथ जुड़ी बातें आती हैं। मानव संसाधन को परखने केलिए मानक मौजूद हैं। 360 डिग्री निष्पादन मूल्यांकन या बहु दर निर्धारक अत्यंत विस्तृत मूल्यांकन है जहां काम के दौरान कर्मचारी के संपर्क में आने वाले सभी स्रोतों से उसके कार्यनिष्पादन के बारे में फीडबैक प्राप्त होता है।

दूसरों के व्यवहार एवं सामाजिक घटनाओं को समझना, उत्तम सामाजिक जीवन के लिए अत्यधिक उपयोगी है जो कार्यस्थल केलिए भी उपयोगी होता है।

व्यक्तिगत अथवा मानसिक सभी तरह के विकार नियंत्रित किए जाने चाहिए । अपनी भिन्न- भिन्न सांस्कृतिक शिक्षा के कारण किसी भी घटना को ग्रामीण और शहरी जनसमुदाय अलग- अलग दृष्टिकोण से देखते और समझते हैं और जो कि उनके व्यवहार में भी प्रतिफलित होता है।

कारण को समझने की हमारी क्षमता निर्धारित करती है कि कितनी सक्षमता के साथ हम समस्याओं को सुलझा सकते हैं और अच्छे निर्णय ले सकते हैं ।

जी.राजेन्द्रन
उप निदेशक (कार्मिक)

स्वस्थ शरीर है सबसे बड़ा खजाना

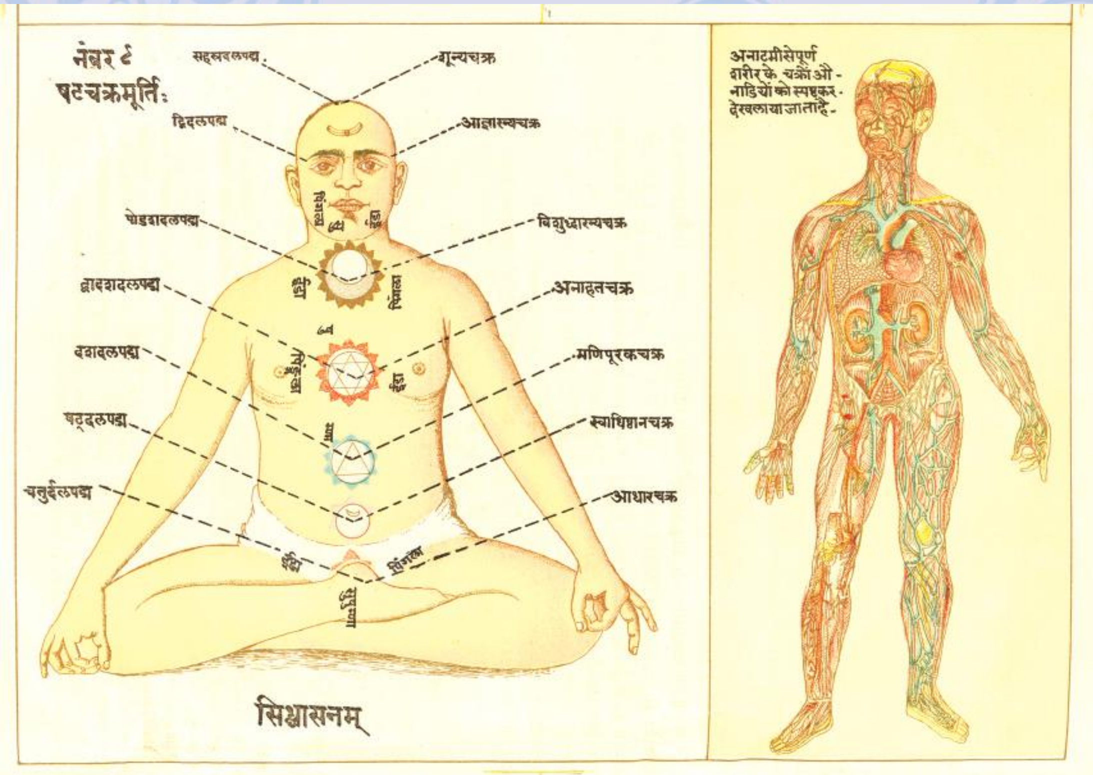
आधुनिक जीवन शैली की तेज़ रफ्तार एवं भागदौड़ भरी जिंदगी में सेहत का विषय बहुत पीछे रह गया है और नतीजा यह निकला कि आज हम युवावस्था में ही ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़, हृदय रोग, कोलेस्ट्रोल, मोटापा, गठिया, थायरॉइड, जैसे रोगों से पीड़ित होने लगे हैं जो कि पहले प्रौढावस्था एवं वृद्धावस्था में होते थे और इसकी सबसे बडी वहज है खान-पान और रहन-सहन की गलत आदतें, आओ हम सेहत के इन नियमों का पालन करके खुद भी स्वस्थ रहें तथा परिवार को भी स्वस्थ रखते हुए अन्य लोगों को भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जागरूक करें ताकि एक स्वस्थ एवं मज़बूत समाज और देश का निर्माण हो क्यों कि कहा भी गया है पहला सुख निरोगी काया ।

भोजन हो संतुलित-घी, तेल से बनी चीज़ें जैसे पूड़ी, पराठे, छोले-भटूरे, समोसे, कचौड़ी, जंग फूड, चाय-कॉफी, कोल्ड ड्रिंक का ज्यादा सेवन सेहत के लिए घातक है । इनका अधिक मात्रा में नियमित सेवन ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रोल, मधुमेह, मोटापा एवं हार्ट डिज़ीज़ का कारण बनता है तथा पेट में गैस, अल्सर ऐसिडिटी, बार बार दस्त लगना, लीवर खराब होना जैसी तकलीफें होने लगती है । इनकी बजाय खाने में हरी सब्जियाँ मौसमी फल, दूध, दही, छाछ, अंकुरित, अनाज और सलाद को शामिल करना चाहिए जो कि विटामिन, खनिज लवण, फाइबर एवं जीवनीय तत्वों से भरपूर होते है और शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

चीनी एवं नमक का अधिक मात्रा में सेवन न करें, ये डायबिटीज़ , ब्लड प्रेशर, हृदय रोगों का कारण है।

बादाम, किशमिश, अंजीर,अखरोट आदि मेवा सेहत के लिए बहुत लाभकारी होते हैं । इन का सेवन अवश्य करें।

पानी एवं अन्य लिक्विड जैसे फलों का ताजा जूस, दूध, दही, छाछ, नींबू पानी, नारियल पानी का खूब सेवन करें । इनसे शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाती, शरीर की त्वचा एवं चेहरे पर चमक आती है तथा शरीर की गंदगी पसीने और पेशाब के द्वारा बाहर निकल जाती है ।



व्यायाम का करें नियमित अभ्यास- सूर्योदय से पहले उठ कर पार्क जाएं, हरी घास पर नंगे पैर घूमें, दौड लगाएं, वॉक करें, योगा, प्राणायाम करें, इन उपायों से शरीर से पसीना निकलता है, माँस पेशियों को ताकत मिलती है, शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है, अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से बचाव होता है, पूरे दिन भर चुस्ती-फुरती रहती है, भूख अच्छी लगती है इसलिए नियमित रूप से व्यायाम अवश्य करें ।

गहरी नींद भी है जरूरी - शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन लगभग सात घंटे की गहरी नींद एक वयस्क के लिए ज़रूरी है, लगातार नींद पूरी ना होना तथा बार बार नींद खुलना अनेक बीमारियों का कारण बनता है।

अच्छी नींद के लिए ये उपाय करें - सोने का कमरा साफ-सुथरा, शांत एवं एकांत में होना चाहिए । रात को अधिकतम 10-11 बजे तक सो जाना और सुबह 5-6 बजे तक उठ जाना स्वास्थ के लिए अच्छा माना जाता है। सोने से पहले शवासन करने से अच्छी नींद आती है । खाना सोने से 2-3 घंटे पहले कर लेना चाहिए एवं शाम को खाना खाने के बाद 20-25 मिनिट अवश्य घूमें ।

टेंशन को कहें बाय-बाय - रोजमर्रा की जिंदगी में आनेवाली समस्याओं के लिए चिंतन करना सही है, चिंता करना नहीं। चिता तो फिर भी मरने के बाद शरीर को जलाती है किंतु लगातार अनावश्यक चिंता जीते जी शरीर को जला देती है इसलिए तनाव होने पर भाई, बंधू एवं विश्वास पात्र मित्रों से सलाह मश्विरा करें। यदि समस्या फिर भी ना सुलझे तो विशेषज्ञ से राय लें ।

नशे से रहें बच के - युवा पीढ़ी के लिए कोई सबसे खतरनाक बीमारी है तो वो है नशे के जाल में फँसना, शराब, धूम्रपान, तंबाकू ये सब सेहत के दुश्मन हैं । किसी भी स्थिति में नशे की लत से बचें । यदि नशे से बचे हुए हैं तो बहुत अच्छा किंतु कोई नशा करते हैं तो जितनी जल्दी नशे से दूरी बना लें उतना ही अच्छा है। ये ऐसी बीमारी है जो कैंसर और एड्स से भी ज्यादा खतरनाक है और एक साथ कई परिवारों को बरबाद करती है तथा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक एवं सामाजिक प्रतिष्ठा के नाश का कारण बनती है। इसलिए नशे से बचना ही बेहतर उपाय है ।

स्वास्थ्य के ऊपर बताए हुए नियमों का पालन अवश्य करें क्योंकि कहा भी गया है - **हैल्थ इज़ वैल्थ**

हिन्दी पखवाड़ा 2015

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण में दिनांक 14-09-2015 से 28-09-2015 तक हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2015 आयोजित किया गया। हिन्दी पखवाड़ा समारोह का उद्घाटन अध्यक्ष, एमपीईडीए की ओर से श्री ए एस उपाध्याय, संयुक्त निदेशक ने किया। अपने उद्घाटन भाषण में संयुक्त निदेशक महोदय ने अखिल भारतीय स्तर पर उत्तम राजभाषा कार्यान्वयन हेतु एमपीईडीए को राष्ट्रपति जी के कर-कमलों से 14 सितंबर, 2015 को प्राप्त हो रहे “राजभाषा कीर्ति पुरस्कार” के लिए सहयोग देने वाले एमपीईडीए के राजभाषा अनुभाग एवं सभी कर्मचारियों को बधाईयाँ दी और उन्होंने हिन्दी कार्यान्वयन के क्षेत्र में ज्यादा से ज्यादा उपलब्धियाँ प्राप्त करने का आह्वान भी किया।

श्री के जे एंटणी, संयुक्त निदेशक (वि.) ने एमपीईडीए में राजभाषा से संबंधित होने वाले सभी कार्यकलापों की सराहना की और भविष्य में भी इसे जारी रखने की सलाह दी। श्रीमती मल्लिका उण्णिकृष्णन, हिन्दी अधिकारी ने पिछले वर्ष के राजभाषा कार्यकलापों की रिपोर्ट प्रस्तुत की।

हिन्दी पखवाड़ा-2015 के सिलसिले में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई और इन प्रतियोगिताओं के विजेताओं की सूची निम्नलिखित है:

निबंध लेखन

1. श्री आनंद शंकर उपाध्याय, संयुक्त निदेशक - प्रथम
2. श्री वाणिया किशोरकुमार, तकनीकी अधिकारी - द्वितीय

टिप्पण एवं आलेखन

1. श्री के वी प्रसन्न कुमार, कनिष्ठ लिपिक - प्रथम
2. श्री वाणिया किशोरकुमार, तकनीकी अधिकारी - द्वितीय
3. श्रीमती गंगा के एस, वरिष्ठ आशुलिपिक - तृतीय

हिन्दी भाषण

1. श्री वाणिया किशोरकुमार, तकनीकी अधिकारी - प्रथम
2. श्री रेजी मैथ्यू, सहायक निदेशक - द्वितीय

अनुवाद

1. श्री वाणिया किशोरकुमार, तकनीकी अधिकारी - प्रथम
2. श्री के वी प्रसन्न कुमार, कनिष्ठ लिपिक - द्वितीय

हिन्दी फिल्मी गीत

1. कु. सरिता एम, वरिष्ठ लिपिक - प्रथम
2. श्री निशांत के एन, वरिष्ठ लिपिक - द्वितीय
3. श्री. वी के सुरेश, सहायक - तृतीय

हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2015 - पुरस्कार वितरण समारोह की एक झलक

क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नई को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नई की राजभाषा शील्ड

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नई की ओर से दो वर्षों में एक बार राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग के संबंध में केन्द्रीय सरकार कार्यालय, लघुतर कोटि में उत्कृष्ट कार्य के लिए संस्थापित शील्ड (तृतीय पुरस्कार) क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नई को प्राप्त हुआ। यह शील्ड दिनांक 21-12-2015 को आयोजित नराकास की बैठक में अध्यक्ष, नराकास, चेन्नई एवं महाप्रबंधक, दक्षिण रेलवे, चेन्नई द्वारा श्री विजयकुमार सी यारगल, उप निदेशक, क्षेत्रीय कार्यालय, चेन्नई की गई।

एमपीईडीए कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों की विशेष उपलब्धियाँ

राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी से डॉ बी.आर. अंबेडकर विशिष्ट सेवा पुरस्कार स्वीकार करते हुए श्री के.बी. नटराजन, फील्ड सहायक, क्षेत्रीय केन्द्र (अक्वा), कोच्ची।

कुमारी सहजा जयचन्द्रन

बी.टेक के पश्चात् सी टी एस, चेन्नई में नियुक्त कुमारी सहजा जयचन्द्रन, सुपुत्री श्रीमती रमादेवी एस, वरिष्ठ आशुलिपिक, जलकृषि अनुभाग।

श्री अनूप वी पई

रिज़र्व बैंक ऑफ इंडिया, त्रिवेन्द्रम में सहायक के पद पर नियुक्त श्री अनूप वी पई, सुपुत्र श्रीमती उषा पी, राजभाषा लिपिक, राजभाषा अनुभाग।

कुमारी आतिरा वी

राष्ट्रपति गाईड पुरस्कार 2015 के लिए चुनी गई कुमारी आतिरा वी सुपुत्री श्री पी विजयानन्दन, दफ्तरी, मुख्यालय।

एमपीईडीए के अधिकारियों/कर्मचारियों के बच्चों के लिए आयोजित हिन्दी प्रतियोगिताएं

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण के मुख्यालय में दिनांक 14-09-2015 से 28-09-2015 तक हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2015 आयोजित किया गया। हिन्दी पखवाड़ा समारोह के सिलसिले में दिनांक 25-09-2015 को एमपीईडीए के अधिकरियों/कर्मचारियों के बच्चों के लिए निबंध लेखन, भाषण, ललित गान आदि प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। श्री मनोहरन, जन संपर्क एवं राजभाषा प्रबंधक (सेवा निवृत), एच एम टी लिमिटेड, कलमश्शेरी एवं श्रीमती उमा ई के, सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी (हिन्दी), सीएमएफआरआई, कोच्ची निर्णायक के रूप में उपस्थित थे। प्रतियोगिताओं के विजेताओं का विवरण निम्नलिखित है।

निबंध लेखन (V से VII वीं कक्षा तक)

1. मास्टर प्रणव पी, सुपुत्र श्रीमती गंगा के एस, वरिष्ठ आशुलिपिक - प्रथम
2. मास्टर संजय वी एस, सुपुत्र श्रीमती संगीता जी, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक - द्वितीय
3. कु. कृष्णा टी आर, सुपुत्री श्री टी वी रवीन्द्रन, कनिष्ठ अधीक्षक - तृतीय

ललित गान (V से VII वीं कक्षा तक)

1. कु.कृष्णा टी आर, सुपुत्री श्री टी वी रवीन्द्रन, कनिष्ठ अधीक्षक - प्रथम
2. मास्टर संजय वी एस, सुपुत्र श्रीमती संगीता जी, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक - द्वितीय
3. मास्टर प्रणव पी, सुपुत्र श्रीमती गंगा के एस, वरिष्ठ आशुलिपिक - तृतीय
4. कु. अभिश्रेया, सुपुत्री श्री टी वी रवीन्द्रन, कनिष्ठ अधीक्षक - सांत्वना

निबंध लेखन (VIII से X वीं कक्षा तक)

1. कु. संजना संतोष, सुपुत्री श्रीमती संगीता जी, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक - प्रथम
2. कु. अमाना परवीन, सुपुत्री श्रीमती अनीसा, तकनीकी अधिकारी - द्वितीय

हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2015 - पुरस्कार वितरण की झलक

हिन्दी दिवस समारोह 2015 - एमपीईडीए फील्ड कार्यालय

हिन्दी दिवस समारोह 2015 - एमपीईडीए फील्ड कार्यालय

संपूर्ण आहार-मत्स्य आहार

मत्स्य इस भूमंडल का सबसे स्वास्थ्यप्रद खाद्य है। इसमें प्रोटीन तथा विटामिन डी जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की भरमार है। विश्वभर में ओमेगा-3 फैटी एसिड का सर्वोत्तम स्त्रोत भी मत्स्य है, जो हमारे शरीर और दिमाग के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

मत्स्य में अधिकांश लोगों को पर्याप्त रूप में प्राप्त न होने वाले पोषक तत्वों की भरमार होती है।

सामान्यतया, सभी प्रकार की मत्स्य हमारे लिए उत्तम हैं। इसमें उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, आयोडीन और विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज शामिल हैं। कुछ मत्स्य दूसरों की तुलना में बेहतर होता है और वसायुक्त मत्स्य को सबसे स्वास्थ्यप्रद माना जाता है। यह इसलिए कि वसायुक्त मत्स्यों (जैसे सामान, ट्रउट, सार्डिन और मैकेरल) में वसा-आधारित पोषक तत्व अधिक होता है। इसमें वसा में घुलनशील विटामिन सी एक ऐसा पोषक तत्व होता है जिसकी ज्यादातर लोगों में कमी होती है। यह शरीर में एक स्टेरॉयड हार्मोन की तरह काम करता है। वसायुक्त मत्स्य ओमेगा-3 फैटी एसिड से भी भरपूर होता है। ये फैटी एसिड हमारे शरीर और दिमाग के बेहतर कार्य के लिए सबसे उत्कृष्ट है और कई बीमारियों के खतरे को कम करने में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। अपने ओमेगा-3 की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए, सप्ताह में कम से कम एक या दो बार वसायुक्त मत्स्य खाने की सिफारिश की जाती है।

मत्स्य, दिल के दौरे और स्ट्रोक के खतरे को कम करता है

दिल का दौरा और स्टोक विश्व में अकाल मृत्यु के दो सबसे आम कारण हैं। आम तौर पर दिल को स्वस्थ्य बनाए रखने के लिए मत्स्य को सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ माना जाता है। कई बड़े अवलोकनात्मक अध्ययऩों से ज्ञान होता है कि नियमित रूप से मत्स्य खाने वालों में दिल की बीमारी, स्ट्रोक और दिल के दौरे से मृत्यु का खतरा कम होता है।

अमेरिका में हुए 40,000 से अधिक पुरुष पेशेवरों पर किए गए स्वास्थ्य संबंधी एक अध्ययन से ज्ञान हुआ कि, जिन लोगों ने प्रति सप्ताह नियमित रूप से एक या एक से अधिक बार मत्स्य का सेवन किया था, उनमें दिल की बीमारी के जोखिम 15 प्रतिशत कम पाए गए। शोधकर्ताओं का मानना है कि वसायुक्त मत्स्य उच्च मात्रा के ओमेगा-3 फैटी एसिड के कारण दिल के स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक फायदेमंद है।

मत्स्य में विकास के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की भरमार

ओमेगा-3 फैटी एसिड वृद्धि और विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। ओमेगा-3 फैटी एसिड डोकोसैक्सिनोइक एसिड (डीएचए) विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह विकासशील मस्तिष्क और आँखों में जम जाता है। इस कारण से, यह अक्सर सिफारिश की जाती है कि गर्भवती महिलाएं और नव-माताएँ पर्याप्त रूप में ओमेगा-3 फैटी एसिड खाएं। तथापि,

प्रत्याशित माताओं को मत्स्य की सिफारिश एक चेतावनी के साथ ही दी जा सकती है। कुछ मत्स्यों में मर्कुरी अधिक मात्रा में पाई जाती है, जो मस्तिष्क विकास की समस्याओं से जुडी हैं, अत: वे सिर्फ खाद्य श्रृंखला में नीचे स्तर के मत्स्यों (सामन, ट्रउट आदि) को ही खाएं, और वो भी प्रति सप्ताह अधिक से अधिक 12 औंस (340 ग्राम)। गर्भवती महिलाओं को कच्चे और बिना पकाए हुए मत्स्यों (सुशी सहित) का भी वर्जन करना चाहिए, क्योंकि इसमें जो सूक्ष्मजीव निहित है, वे भ्रूण को हानि पहुँचा सकते हैं।

मत्स्य, मस्तिष्क में "ग्रे-मैटर" की वृद्धि कर सकती हैं और उम्र से संबंधित अवनति से बचा भी सकते हैं।

उम्र बढ़ने से मस्तिष्क प्राय: कमज़ोर हो जाता है। यह कई मामलों में साधारण है, लेकिन कभी-कभी अल्ज़ाइमर जैसे गंभीर न्यूरोडिजनरेटिव रोग भी होते हैं। कई अवलोकनार्थ अध्ययनों से ज्ञान होता है कि जो लोग अधिक मत्स्य खाते हैं, उनमें संज्ञानात्मक अवनति की दर धीमी दिखाई देती है। एक तंत्र, मस्तिष्क में ग्रे-मैटर से संबंधित हो सकता है। ग्रे-मैटर दिमाग का प्रमुख कार्यात्मक ऊतक है। जो मस्तिष्क में सूचना का कार्य करने वाले स्मरणशक्ति का संग्रहण करने वाले न्यूरॉन्स से युक्त है, और यही हमें मनुष्य बनाते हैं। अध्ययनों से ज्ञात होता है कि जो लोग हर हफ्ते मत्स्य खाते हैं, उन लोगों के मस्तिष्क में भावनाओं और स्मरणशक्ति को नियंत्रित करने वाला ग्रे-मैटर अधिक पाया जाता है।

मत्स्य अवसाद को रोकने और इसका इलाज करने में आपकी मदद करेंगी और आपको एक खुश हाल व्यक्ति बनाऐंकी।

अवसाद एक गंभीर और आम मानसिक विकार है। खराब मनोदशा, उदासी, स्फूर्ति की कमी और जीवन और कार्यकलापों में रुचि की कमी आदि इसके लक्षण हैं। आज अवसाद दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। अध्ययन से पाया गया है कि जो लोग नियमित रूप से मत्स्य खाते हैं, उनमें अवसाद होने की संभावना बहुत कम होती है। कई नियंत्रित परीक्षणों से यह पाया गया है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड अवसाद दूर करने के लिए फायदेमंद होते हैं और यह अवसादरोधी दवाओं के प्रभाव में काफी वृद्धि भी करते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि मत्स्य सचमुच आपको एक खुशनुमा व्यक्ति बना सकते हैं और आपके जीवन को भी सुधार सकते हैं।

मत्स्य, विटामिन डी का एकमात्र अच्छा आहार स्त्रोत

हाल के वर्षों में विटामिन डी का महत्व ज्यादा उभरकर सामने आया है। वास्तव में यह महत्वपूर्ण विटामिन शरीर में एक स्टेरॉयड हार्मोन की तरह काम करता है और विश्व के कई प्रतिशत लोगों में आज विटामिन डी की कमी पाई जा रही है। मत्स्य एवं मत्स्य उत्पाद विटामिन डी का सबसे अच्छा खाद्य स्त्रोत है। वसायुक्त मत्स्य जैसे सामन और हेरिंग में सबसे अधिक विटामिन डी पाया जाता है। पके हुए सामन के सिर्फ चार औंस (113 ग्राम) में ही शरीर के लिए आवश्यक विटामिन डी का 100 प्रतिशत मौजूद होता है। कुछ मत्स्य तेल जैसे कि कोड

लिवर ऑयल, जिसमें विटामिन डी की भरमार होती है, इसकी एक चम्मच में ही शरीर के लिए आवश्यकता से भी 200 प्रतिशत अधिक विटमिन डी मैजूद होता है। यदि आपको धूप और वसायुक्त मत्स्य नियमित रूप से नहीं मिल पा रहा है तो आपको विटामिन डी का पूरक लेना चाहिए।

मत्स्य उपभोग मधुमेह (Diabetes) टाईप १ सहित स्व-प्रतिरक्षित बीमारियों के खतरे को कम करता है

स्व-प्रतिरक्षित रोग तब होता है, जब प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ ऊतकों पर गलती से हमला करके उन्हें नष्ट कर देते हैं। इसका एक प्रमुख उदाहरण है, मधुमेह टाइप 1, जहाँ प्रतिरक्षा प्रणाली, अग्नाशय (Pancreas) के इंसुलिन उत्पादन करने वाली कोशिकाओं पर हमला करती है। कई अध्ययनों से ज्ञात होता है कि ओमेगा-3 या मत्स्य तेल का उपभोग बच्चों में मधुमेह टाईप 1 के खतरे के साथ ही साथ वयस्कों में एक प्रकार के स्व-प्रतिरक्षित मधुमेह को भी कम करता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि यह मत्स्य और मत्स्य तेल में निहित ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन डी की वजह से ऐसा हो सकता है।

अस्थमा एक आम बीमारी है, श्वसन नली में चिरकालिक सूजन इसका लक्षण होता है। दुर्भाग्य से पिछले कुछ दशकों में अस्थमा की दरों में आकस्मिक रूप से वृद्धि हुई है। अध्ययन दर्शाता है कि मत्स्य के नियमित उपभोग से बच्चों में अस्थमा का खतरा 24 प्रतिशत कम होता है लेकिन वयस्कों में कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पाया गया है।

मत्स्य, बुढ़ापे में दृष्टि के रक्षक

माकुलर डीजनरेशन नामक एक रोग दृष्टि-हीनता और अंधेपन का सबसे प्रमुख कारण है और यह ज्यादातर बुज़ुर्गों को प्रभावित करता है। इस बात का सबूत है कि मत्स्य और ओमेगा-3 फैटी एसिड इस बीमारी के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं। एक अध्ययन से यह ज्ञात हुआ है कि मत्स्य के नियमित उपभोग से महिलाओं में मैकुलर डीजनरेशन के जोखिम को कम किया जा सकता है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि प्रति सप्ताह एक वसायुक्त मत्स्य का उपभोग करने पर 53-नोवस्कुलर ('वेट') मैकुलर डिजनरेशन का जोखिम कम हो सकता है।

मत्स्य, अच्छी नींद के लिए सहायक

दुनिया भर में, नींद संबंधी विकार साधारण हो गया है। इसके कई अलग कारण हो सकते हैं (जैसा कि "नीले रंग के प्रकाश के संपर्क में ज्यादा आना"), लेकिन कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि विटामिन डी की कमी भी इसका एक कारण हो सकता है। मध्यम-आयु वर्ग के 95 पुरुषों में 6 महीने के लिए किए गए अध्ययन से यह पाया गया कि प्रति सप्ताह तीन बार सामन खाने से नींद और दैनिक कामकाज दोनों में सुधार हो सकता है। शोधकर्ताओं का अनुमान है कि सामन में निहित विटामिन डी की वजह से यह संभव होता है।

मत्स्य, स्वादिष्ट और आसानी से तैयार होनेवाला खाद्य

यह सच है कि मत्स्य स्वादिष्ट है और आसानी से तैयार भी किया जा सकता है। इस कारण, भोजन में आसानी से शामिल भी किया जा सकता है। प्रति सप्ताह एक या दो बार मत्स्य का उपभोग स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हो सकता है।

चेट्टिनाड फिश करी

आवश्यक सामग्री

मछली : 1/2 किलो (टुकडों में)

नींबू का रस : 2 बड़ा चम्मच

इमली का पल्प : 1/4 कप

हल्दी : एक छोटा चम्मच

धनिया पत्ता : एक गुच्छा

नमक : स्वादानुसार

मेथी के दाने : 1/2 चम्मच

सरसों : 1/2 चम्मच

तेल : आवश्यकतानुसार

छोटा प्याज : 10

लहसुन : 5

टमाटर : 1

कड़ी पत्ता : 10 से 12

मसाला पेस्ट के लिए अवश्यक सामग्री

नारियल : 1/4 कप (कद्दूकस किया हुआ)

टमाटर : 1

प्याज : 1

धनिया पाउड़र : 11/2 चम्मच

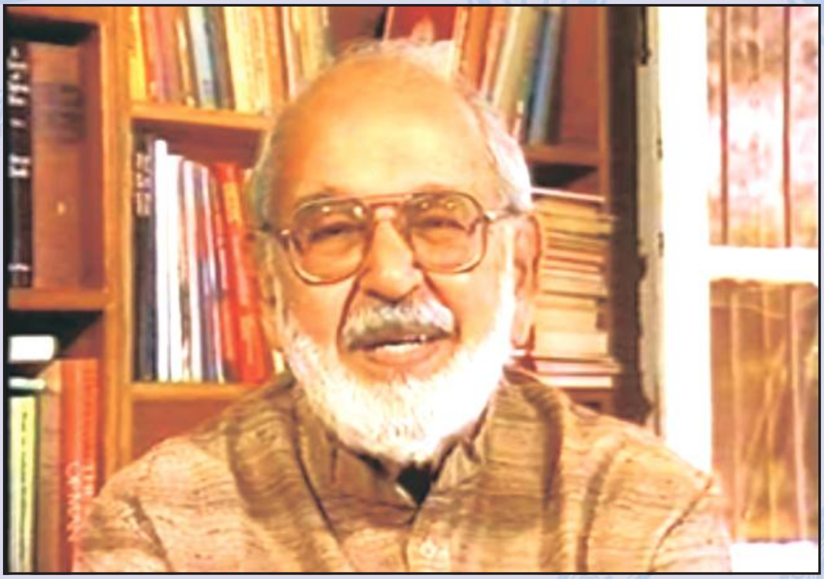
जीरा : 1 चम्मच

लाल मिर्च पाउडर : 11/2 चम्मच

पकाने की विधि

- कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए और उसमें जीरा डाल कर भूने।
- उसके बाद कटा हुआ प्याज और टमाटर डाल कर पकाएं।
- टमाटर थोड़ा नरम होने के बाद लाल मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं।
- अब कद्दूकस किया हुआ नारियल मिलाकर गैस बंद कर लीजिए, टमाटर मिश्रण ठंडा होने के बाद मिक्सी में बारीक पीस लीजिए।
- कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, अब उसमें सरसों, कड़ी पत्ता, मेथी के दाने डाल कर भनें
- कटा हुआ लहसुन और प्याज डालकर पकाएं।
- टमाटर डालकर पकाएं।
- टमाटर पकने के बाद मसाला पेस्ट और नमक, हल्दी डाल कर मिलाएं।
- इमली का पल्प और आवश्यकतानुसार पानी डालकर २० मिनट पकाएं।
- अब मछली के टुकड़े डालकर पकाएं
- मछली पकने के बाद धनिया पत्ता, नींबू का रस मिलाकर गैस बंद कर दीजिए।

सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय' - एक परिचय



सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन 'अज्ञेय' एक ऐसा नाम हैं जिन्होंने एक समय हिन्दी साहित्य की पूरी दिशा ही बदल दी। आधुनिक हिन्दी साहित्य में प्रयोगवाद आन्दोलन के जनक सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन **'अज्ञेय'** वो शख्सियत थे जिन्होंने खुद की कलम से साहित्य को नए आयाम में ले गए। अज्ञेय प्रयोगवाद एवं नई कविता को साहित्य जगत में प्रतिष्ठित करने वाले कवि हैं। 7 मार्च को 'अज्ञेय' की 101 वीं जन्मतिथि मनाई गई। यह वर्ष उनका जन्म शताब्दी का वर्ष है। आज हिन्दी साहित्य के इस महान प्रतिभासम्पन्न कवि, शैलीकार, कथाकार को उनके जीवन पर आधारित एक विशेष आर्टिकल के माध्यम हमारी श्रद्धांजली देने की कोशिश। जानिए हिन्दी के इस चमकते तारे के प्रेरणामय जीवन के बारे में...

सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन "अज्ञेय" प्रतिभासम्पन्न कवि, शैलीकार, कथा-साहित्य को एक महत्वपूर्ण मोड़ देनेवाले कथाकार, ललित-निबन्धकार, सम्पादक और सफल अध्यापक के रूप में जाने जाते हैं।

इनका जन्म 7 मार्च 1911 को उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले के कुशी नगर नामक ऐतिहासिक स्थान में हुआ। इनके पिता हीरानंद शास्त्री एक विख्यात पुरातत्वविद थे। बाल्यावस्था में ये अपने पिता के साथ कश्मीर, बिहार और मद्रास में रहे। इनकी अधिकांश शिक्षा लाहौर और मद्रास में हुई। शिक्षा का आरम्भ संस्कृत में हुआ। फिर फारसी और अंग्रेजी का भी इन्होंने अध्ययन किया।

1925 में पंजाब से एंट्रेस की परीक्षा पास की और उसके बाद मद्रास क्रिश्चियन कॉलेज में दाखिल हुए। वहाँ से विज्ञान में इंटर की पढ़ाई पूरी कर 1927 में वे बी एस सी करने के लिए लाहौर के फॅरमन कॉलेज के छात्र बने। 1920 में बी एस सी करने के बाद एम ए में उन्होंने अंग्रेजी विषय रखा; पर क्रांतिकारी गतिविधियों में हिस्सा लेने के कारण पढ़ाई पूरी न हो सकी।

बी.एस.सी. करने के बाद अंग्रेजी में एम ए कर रहे थे तभी क्रांतिकारी आन्दोलन में फरार हो गए। क्रांतिकारी दल में इन्होंने चंद्रशेखर आजाद तथा यशपाल जैसे प्रसिद्ध क्रांतिकारियों के साथ भाग लिया। सन् 1930 में गिरफ्तार होकर चार वर्ष तक बंदी तथा दो वर्ष तक नज़रबंद रहे।

1930 से 1936 तक विभिन्न जेलों में काटे।१९३६-३७ में सैनिक और विशाल भारत नामक पत्रिकाओं का संपादन किया। 1943 से 1946 तक ब्रिटिश सेना में रहे; इसके बाद इलाहाबाद से प्रतीक नामक पत्रिका निकाली और ऑल इंडिया रेडियो की नौकरी स्वीकार की।

'अज्ञेय' जी ने विभिन्न क्षेत्रों में कार्य किया है। इन्होंने मेरठ के किसान आन्दोलन में सक्रिय भाग लिया। सन् 1943-46 में फाँसीवादी विचारधारा के विरोध में, ब्रिटिश सेना में भरती होकर सैनिक जीवन जिया। सन् 1955 में यूरोप गए तथा जापान और पूर्वी एशिया की यात्रा की। कुछ समय तक अमेरिका में भारत के साहित्य और संस्कृति के अध्यापक रहे। जोधपुर विश्वविद्यालय में तुलनात्मक साहित्य और भाषा अनुशीलन विभाग के निदेशक रहे। घुमक्कडी स्वभाव के कारण इन्होंने अनेक देशों का भ्रमण भी किया और हिन्दी यात्रा साहित्य को विपुल भंडार दिया। उन्होंने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय से लेकर जोधपुर विश्वविद्यालय तक में अध्यापन का काम किया। बाद में दिल्ली लौटे और दिनमान साप्ताहिक, नवभारत टाईम्स, अंग्रेजी पत्र वाक और एवरी मैंस जैसी प्रसिद्ध पत्र-पत्रिकाओं का संपादन किया।

अज्ञेय जी ने आधुनिक हिन्दी कविता के प्रयोगवाद नामक आन्दोलन को सन् 1943 में तारसप्तक नामक कविता संग्रह के प्रकाशन द्वारा जन्म दिया। इसकी भूमिका में अज्ञेय जी द्वारा लिखित विचार हिन्दी आलोचना का एक प्रमुख स्तम्भ माना जाता है। इस संग्रह में सात प्रयोगशील कवियों की रचनायें संग्रहित हैं।

1964 में उनके **आँगन के पार द्वार** को साहित्य अकादमी का पुरस्कार प्राप्त हुआ और 1979 में उनके **कितनी नावों में कितनी बार** को भारतीय ज्ञानपीठ पुरस्कार प्रदान किया गया।

1980 में उन्होंने वत्सल निधि नामक एक न्यास की स्थापना की जिसका उद्देश्य साहित्य और संस्कृति के क्षेत्र में कार्य करना था।

दिल्ली में ही 4 अप्रैल 1987 को उनकी मृत्यु हुई। जो हिन्दी साहित्य जगत की एक बहुत ही दुखद घटना थी।

अज्ञेय प्रयोगवाद एवं नई कविता को साहित्य जगत में प्रतिष्ठित करने वाले कवि थे। अनेक जापानी हाईकु कविताओं को अज्ञेय ने अनूदित किया। बहुआयामी व्यक्तित्व के एकान्तमुखी प्रखर कवि होने के साथ-साथ वे एक अच्छे फोटोग्राफर और सत्यान्वेषी पर्यटक भी थे।

प्रमुख कृतियां

कविता संग्रह: भग्नदूत, चिन्ता, इत्यलम्, हरी घास पर क्षण भर, बावरा अहेरी, इंद्रधनु रौंदे हुए ये, अरी ओ करुणा प्रभामय, आँगन के पार द्वार, पूर्वा (इत्यलम् तथा हरी घास पर क्षण भर), सुनहले शैवाल, कितनी नावों में कितनी बार, क्योंकि मैं उसे जानता हूँ, सागर-मुद्रा, पहले मैं सन्नाटा बुनता हूँ, महावृक्ष के नीचे, नदी की बाँक पर छाया, प्रिज़न डेज़ एण्ड अदर पोयम्स (अंग्रेजी में) और ऐसा कोई घर आपने देखा है।

कहानी-संग्रह : विपथगा, परंपरा, कोठरी की बात, शरणार्थी, जयदोल, ये तेरे प्रतिरूप

उपन्यास : शेखर एक जीवनी, नदी के द्वीप, अपने अपने अजनबी।

यात्रा वृत्तांत : अरे यायावर रहेगा याद, एक बूंद सहसा उछली।

निबंध संग्रह : सबरंग, त्रिशंकु, आत्मनेपद, आधुनिक साहित्य एक आधुनिक परिदृश्य, आलवाल

संस्मरण : स्मृति लेखा।

डायरियां : भवंती, अंतरा और शाखती।

विचार गद्य : संवत्सर ।

नाटक : उत्तरप्रियदर्शी

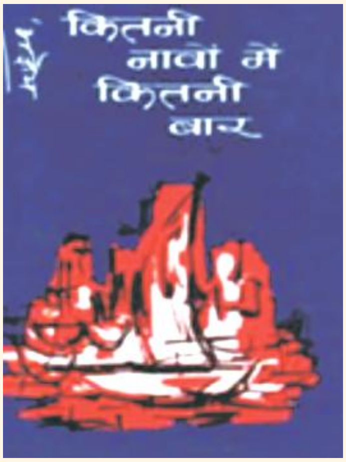
तार सप्तक

काव्य-कृतियाँ कम ही होती हैं जो स्वयं इतिहास का एक अंग बन जाएँ और आगे के लिए दिशा-दृष्टि दे सकें-बिना अत्युक्तिभय के 'तार सप्तक' के लिए कहा जा सकता है। इसके जो सात कवि 1943 के प्रयोगी थे वे आज के सन्दर्भ में हैं और उनका यह काव्य-संकलन आधुनिक हिन्दी काव्य के इतिहास में एक मील का पत्थर है, एक आलोक शिखा। **'तार सप्तक'** एक ऐतिहासिक दस्तावेज तो है ही, परवर्ती काव्य- प्रगति को समझने के लिए भी यह अनिवार्य है। लगभग सत्तर वर्ष पूर्व कवि अपने को अपने समय से किस ढंग से कैसे बाँध रहा था और वह सम्बन्ध किस प्रकार विभिन्न रूप भंगिमाएँ ग्रहण करता कहाँ पहुँचा है, इसके यथार्थ बोध की यह कृति इकाई भी है, दहाई भी। कहना असंगत न होगा कि समकालीन काव्य-इतिहास में 'तार सप्तक' ने जो स्थान पाया और जिस अर्थ और भाव में उसका प्रभाव परवर्ती काव्य-विकास में व्याप्त है, उसके व्यक्त-अव्यक्त इतिहास को प्रस्तुत प्रकाशन रेखांकित करता है। प्रत्येक संग्रहालय के लिए आवश्यक, प्रत्येक समकालीन हिन्दी काव्य के अध्येता एवं जिज्ञासु के लिए अनिवार्य तार सप्तक एक महान काव्य है।

आँगन के पार द्वार

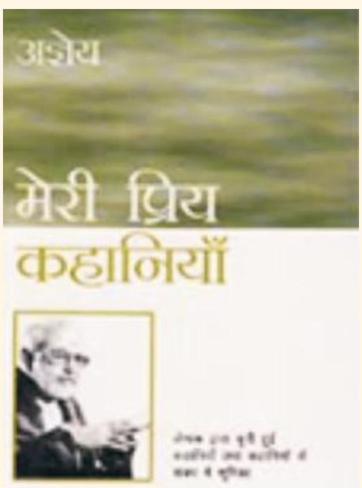
ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित हिन्दी के प्रसिद्ध कवि, लेखक और पत्रकार 'अज्ञेय' के अपने इस संग्रह 'आँगन के पार द्वार' तक आते-आते उनका काव्य निखार और गहराई के ऐसे उत्कर्ष तक पहुँचा है, जिसमें भारतीय चिन्तन-परम्परा की विश्व से संयोजन की क्षमता साकार हो उठी है। इस दृष्टि से यह संग्रह हिन्दी-काव्य की अद्वितीय उपलब्धि है। इस कृति ने यह सिद्ध कर दिया है कि अज्ञेय प्रश्न छेड़ने में नहीं, उत्तर पाने में भी कुशल हैं। यह जरूर है कि ये उत्तर उन्होंने बाहर से नहीं भीतर से पाये हैं। साहित्य अकादेमी पुरस्कार से अलंकृत आँगन के पार द्वार नयी कविता की ही नहीं, आधुनिक हिन्दी कविता की अत्यन्त प्रांजल और प्रौढ़ उपलब्धि है।

कितनी नावों में कितनी बार



ज्ञानपीठ पुरस्कार (1978) से सम्मानित 'कितनी नावों में कितनी बार' 'अज्ञेय' की 1962 से 1966 के बीच रचित कविताओं का संकलन है। यों तो 'अज्ञेय' की कविताओं के किसी भी संग्रह के लिए कहा जा सकता है कि वह उनकी जीवन-दृष्टि का परिचायक है, किन्तु प्रस्तुत संग्रह इस रूप में विशिष्ट है कि अज्ञेय की सतत सत्य-सन्धानी दृष्टि की अटूट, खरी अनुभूति की टंकार उस में मुख्य रूप से गूँजती है। इसमें कवि ने एक बार फिर अपनी अखण्ड मानव -आस्था को भारतीयता के नाम से प्रचलित अवाक् रहस्यवादिता से वैसे ही दूर रखा है जैसे प्रगल्भ आधुनिक अनास्था के साँचे से उसे हमेशा दूर परखता रहा है। मनुष्य की गति और उसकी नियति की ऐसी पकड़ समकालीन कविता में अन्यत्र दुर्लभ है।

'अज्ञेय' की कहानियाँ- उपन्यास



अज्ञेय जी ने यद्यपि कहानियां कम ही लिखीं और एक समय के बाद कहानी लिखना बिलकुल बंद कर दिया-परन्तु हिन्दी कहानी को आधुनिकता की दिशा में एक नया और स्थायी मोड़ देने का क्षेत्र भी उन्हीं को प्राप्त है। मेरी प्रिय कहानियाँ' संग्रह में इस प्रकार की सभी कहानियां, कहानी-लेखन संबंधी उनके महत्वपूर्ण विचार प्रस्तुत हैं।

'मेरी प्रिय कहानियाँ' की बात सोचते समय मैंने यह बात सामने रखने की बिलकुल कोशिश नहीं कि मेरी कौन-सी कहानियाँ मुझे अच्छी लगती हैं, यही दृष्टि रखी की मेरी कहानियों में कौन-सी दूसरों को .... अच्छी लगीं या अच्छी लग सकती हैं... संकलन की कहानियाँ.. मेरी तो वे हैं ही, ('कहानियाँ' भी मैं उन्हें मानता हूँ) और 'प्रिय' भी वे हुई हैं या होंगी, पर प्रिय मेरी नहीं मेरे पाठक समाज की... यह बात जितनी मेरी विगत की जानकारी पर आधारित है, उतनी ही मेरी भविष्यत् की आशा पर। "अज्ञेय"

सर्जना के क्षण (उनकी कुछ पंक्ति)

एक क्षण भर और
रहने दो मुझे अभिभूत
फिर जहाँ मैने संजो कर और भी सब रखी हैं
ज्योति शिखायें
वहीं तुम भी चली जाना
शांत तेजोरूप
एक क्षण भर और
लम्बे सर्जना के क्षण कभी भी हो नहीं सकते।
बूँद स्वाति की भले हो
बेधती है मर्म सीपी का उसी निर्मम त्वरा से
वज्र जिसके फोड़ता चट्टान को
भले ही फिर व्यथा के तम में
बरस पर बरस बीतें
एक मुक्तारूप को पकते।

जिन्दगी - एक खामोश सफर

किसी शायर ने खूब कहा है....

खूब नहीं बल्कि बहुत खूब कहा है।

प्यास लगी थी गज़ब की....

लेकिन पानी में ज़हर था

पीते तो मर जाते...

न पीते तो भी मर जाते।

बस यही दो मसले पूरी ज़िंदगी हल न हुए।

न नींद पूरी हुई न ख्वाब ही मुकम्मिल हुए।

वक्त ने कहा...

काश थोड़ा और सब्र होता...

सब्र ने कहा काश थोड़ा और वक्त होता।

सुबह सुबह उठना पडता है ज़िंदगी कमाने के लिए साहिब।

आराम कमाने निकलता हूँ आराम छोड़कर।

हुनर सड़कों पर तमाशा करता है...

और किस्मत महलों में राज करती है।

शिकायतें तो बहुत है तुझसे ज़िंदगी...

पर चुप इसलिए हूँ कि जो तूने मुझे दिया

वह भी नसीब नहीं होता बहूतों को।

दौलत की भूख ऐसी लगी कि कमाने निकल गए

जब दौलत मिली तो हाथों से रिश्ते निकल गए।

बच्चों के साथ रहने की फुरसत न मिल सकी

फुरसत मिली तो बच्चे कमाने निकल गए।

वाह ज़िंदगी।।।

एमपीईडीए की नई भर्तियाँ

आतिरा राजनन
कनिष्ठ लिपिक
ए व आई अनुभाग, मुख्यालय-कोच्ची

अखिला जे
कनिष्ठ आशुलिपिक
सचिव का कार्यालय, मुख्यालय-कोच्ची

अमृता शशि
कनिष्ठ आशुलिपिक
प्रचार/सांख्यकी अनुभाग, मुख्यालय-कोच्ची

बिल्ली चन्द्रशेखर
कनिष्ठ लिपिक
क्षेत्रीय कार्यालय, वेरावल

शंकर एम
कनिष्ठ लिपिक
गु.नि. प्रयोगशाला, नेल्लूर

शैजु के.सी
कनिष्ठ लिपिक
ईडीपी अनुभाग, मुख्यालय-कोच्ची

गोपालकृष्णन पी
कनिष्ठ लिपिक
उप क्षेत्रीय केन्द्र, कारवार

भास्कर सी
कनिष्ठ लिपिक
सतर्कता अनुभाग, मुख्यालय-कोच्ची

पी कलै सेल्वन
कनिष्ठ लिपिक
विपणन सेवा अनुभाग, मुख्यालय-कोच्ची

एमपीईडीए की नई भर्तियाँ

गीतु शण्मुखन
कनिष्ठ लिपिक
गु.नि. प्रयोगशाला, भीमावरम

शीतल पी एस
कनिष्ठ लिपिक
क्षेत्रीय केन्द्र (अ), नागपट्टिणम

संतोषकुमार के
कनिष्ठ लिपिक
उप क्षेत्रीय कार्यालय, पोरबंदर

अनिल कुमार एम
कनिष्ठ लिपिक
उप क्षेत्रीय कार्यालय, ट्यूटिकोरिन

शैमा मोल के पी
कनिष्ठ लिपिक
उप क्षेत्रीय केन्द्र, भीमावरम

कार्तिक वी.
कनिष्ठ लिपिक
उप क्षेत्रीय कार्यालय, कोल्लम

दिलीप कुमार
कनिष्ठ लिपिक
सैटलाईट केन्द्र, नेल्लूर

अनूप कृष्णन टी एस
कनिष्ठ लिपिक
क्षेत्रीय केन्द्र, विजयवाड़ा

एमपीईडीए की सेवा निवृत्तियाँ

उण्णिकृष्णन पी के
उप निदेशक (प्रशासन)
मुख्यालय, कोच्ची
अक्तूबर 2015

कृष्णकुमारी के जी
कनिष्ठ तकनीकी अधिकारी
मुख्यालय, कोच्ची
अक्तूबर 2015

अगस्टिन के जी
लस्कर
मुख्यालय, कोच्ची
अक्तूबर 2015

खावड़ा मनु विरा
वरिष्ठ लिपिक
क्षेत्रीय कार्यालय, मुंबई
अक्तूबर, 2015

वल्सल कुमारी टि एल
तकनीकी सहायक
मुख्यालय, कोच्ची
नवंबर 2015

वासुदेवन पिल्ले पी एन
डाटा एन्ट्री आपरेटर, ग्रेड-सी
मुख्यालय, कोच्ची
नवंबर 2015

शान्तम्मा के के
तकनीकी सहायक
मुख्यालय, कोच्ची
नवंबर 2015

राजू के जोसफ
उप निदेशक
मुख्यालय, कोच्ची
नवंबर 2015

बेबी पी वी
सहायक निदेशक
मुख्यालय, कोच्ची
नवंबर 2015

एमपीईडीए की सेवा निवृत्तियाँ

ओम प्रकाश काइस्था
कनिष्ठ तकनीकी अधिकारी
व्यापार संवर्धन कार्यालय, नई दिल्ली
दिसंबर 2015

मल्लिका उण्णिकृष्णन
हिन्दी अधिकारी
मुख्यालय, कोच्ची
जनवरी 2016

वासा सुब्बाराव
सहायक निदेशक (अक्वा)
क्षेत्रीय केन्द्र, विजयवाडा
जनवरी, 2016

शंकर मुदुली
फील्ड सहायक
उप क्षेत्रीय केन्द्र, बालासोर
जनवरी 2016

डॉ. पुरुषोत्तम साई जे
सहायक निदेशक (अक्वा)
क्षेत्रीय केन्द्र, पनवेल
जनवरी 2016

सुधाकरा के
संदेशवाहक
उप क्षेत्रीय कर्यालय, मंगलूर
फरवरी 2016

सोजन सी के
वरिष्ठ लिपिक
क्षेत्रीय केन्द्र (अक्वा), कोच्ची
मार्च 2016

ई कुमार
संदेशवाहक
क्षेत्रीय केन्द्र, विजयवाडा
मार्च 2016

कुछ पीछे रह तो नहीं गया

अरे सब सामान ले लिया क्या? बस में किसीका कुछ पीछे रह तो नहीं गया ?

जी सर, सब ले लिया, स्कूल ट्रिप से वापिस आये सब बच्चे एक साथ चिल्लाये। और बस से उतरकर घर की तरफ दौड़ गए। सर फिर भी बस में देख लेना। हेडमास्टर का हुकुम होते ही सर वापिस बस में गए। बस में नज़र घुमाते ही पता चला बहुत कुछ रह गया है पीछे। वेफर्स, चाकलेट के रेपर्स और कोल्ड ड्रिंक, पानी की खाली बोतल पड़ी थी। जब तक ये भरे थे, तब तक ये अपने थे। खाली होते ही ये अपने नहीं रहे। जितना हो सके, सर ने केरी बेग में भर दिया और बस से उतरने लगे।

कुछ रह तो नहीं गया पीछे?

हेडमास्टर के फिर से सवाल पूछने पर सर ने हँसके नहीं का इशारा किया ।

पर अब सर का मन कुछ पीछे तो नहीं रह गया? इस सवाल के इर्द गिर्द घूमने लगा। जिंदगी के हर मोड़ पर अलग-अलग रूप में यही सवाल परेशान करता है। इस सवाल की व्याप्ति इतनी बडी होगी ये सर को अभी पता चला।

बचपन गुजरते-गुजरते कुछ खेल खेलना पीछे तो नहीं रह गया?

जवानी में किसी को चाहा पर जताने की हिम्मत नहीं हुई, कुछ पीछे तो नहीं रह गया?

जिंदगी के सफर में चलते-चलते हर मुकाम पर यही सवाल परेशान करता रहा... कुछ पीछे तो नहीं रह गया?

3 महीने के बच्चे को धाय के पास रखकर जॉब पर जानेवाली माँ को धाय ने पूछा ... कुछ पीछे तो नहीं रह गया? पर्स, चाबी सब ले लिया ना? अब वो कैसे हाँ कहे? पैसे के पीछे भागते-भागते...सबकुछ पाने की ख्वाईश में वो सब कुछ तो पीछे छोड़कर जा रही है। शादी में दुल्हन को विदा करते ही शादी का हॉल खाली करते हुए दुल्हन की बुआ ने पूछा ... भैया कुछ पीछे तो नहीं रह गया ना? चेक करो ठीक से। बाप चेक करने गया तो दुल्हन के रूम में कुछ फूल सूखे पड़े थे। सब कुछ तो पीछे रह गया ......25 साल जो नाम लेकर जिसको आवाज़ देता था लाड से ... वो नाम भी पीछे रह गया और उस नाम के आगे गर्व से जो नाम लगाता था वो नाम भी पीछे रह गया अब ....

भैया, देखा ? कुछ पीछे तो नहीं रह गया? बुआ के इस सवाल पर ऑखों में आये आँसू छुपाते हुए बाप जुबाँ से तो नहीं बोला .... पर दिल में एक ही आवाज़ थी ......सब कुछ तो पीछे रह गया।

कुछ पीछे तो नहीं रह गया ? श्मशान से लौटते वक्त पुजारी ने पूछा । नहीं कहते हुए वो आगे बढा .... पर नज़र फेर ली एक बार पीछे देखने केलिए ..... माँ की चिता की सुलगती आग देखकर मन भर आया। भागते हुए गया और थोडी सी राख चिमटी में लेकर लौटा । दोस्त ने पूछा ...

कुछ रह गया क्या ?

भरी ऑखों से बोला ....- नहीं कुछ भी नहीं रहा अब....

और जो रह गया वो अब कभी वापस नहीं आ सकता।

अंग्रेज़ी बोलने वालों की अपेक्षा ज्यादा तंदुरुस्त है हिन्दी भाषियों का दिमाग

यदि आप हिन्दी भाषी हैं और आधुनिक सभ्यता के शौकीन होकर बिना ज़रूरत अंग्रेज़ी बोलने की लत पाल चुके हैं तो ज़रा सावधान हो जाइए। वैज्ञानिकों का कहना है कि अंग्रेज़ी की तुलना में हिन्दी भाषा बोलने से मस्तिष्क अधिक चुस्त दुरुस्त रहता है। एक अनुसंधान के बाद राष्ट्रीय मस्तिष्क अनुसंधान केन्द्र के डॉक्टरों ने यह स्पष्ट कहा है कि मस्तिष्क को चुस्त दुरुस्त रखने का सबसे बढ़िया तरीका यह है कि जहाँ तक संभव हो अपनी बातचीत में ज्यादा से ज्यादा हिन्दी भाषा का इस्तेमाल करें और अंग्रेज़ी का इस्तेमाल केवल ज़रूरत पड़ने पर ही करें।

मस्तिष्क विशेषज्ञों का कहना है कि अंग्रेज़ी बोलते समय दिमाग का सिर्फ बायां हिस्सा सक्रिय रहता है। जबकि हिन्दी बोलते समय मस्तिष्क का दायां और बायां, दोनों हिस्सा सक्रिया हो जाता है जिससे दिमागी स्वास्थ्य तरोताज़ा रहता है।

राष्ट्रीय मस्तिष्क अनुसंधान केन्द्र द्वारा कराए गए इस अध्ययन के पहले चरण में छात्रों से अंग्रेज़ी में ज़ोर ज़ोर से बोलने को कहा गया और फिर हिन्दी में बात करने को कहा गया। इस समूची प्रक्रिया में दिमाग का एमाआरआई किया जाता रहा। परीक्षण से पता चला है कि अंग्रेज़ी बोलते समय छात्रों के दिमाग का सिर्फ बायां हिस्सा सक्रिय था, जबकि हिन्दी बोलते समय दिमाग के दोनों हिस्से (बाएं और दाएं) सक्रिय हो उठे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अंग्रेज़ी एक लाइन में सीधी पढ़ जाने वाली भाषा है, जबकि हिन्दी के शब्दों में ऊपर-नीचे और बाएं-दाएं लगी मात्राओं के कारण दिमाग को इसे पढ़ने में अधिक कसरत करनी पड़ती है जिससे इसका दायां हिस्सा भी सक्रिय हो उठता है। हिन्दी की जिस तरह की वर्णमाला है, उससे मस्तिष्क को कई फायदे हैं।

भीमताल में समुद्री मछलियाँ

भीमताल की झील में समुद्री मछलियाँ! यह सुनकर भले ही आश्चर्य लगे पर यही हकत है। कुमाऊँ मंडल की झील भीमताल के टापू पर इकहत्तर देशों की विभिन्न मत्स्य प्रजातियों को एकत्रित कर एक विश्व स्तरीय एक्वेरियम का निर्माण किया गया है।

नैनीताल विशेष परिक्षेत्र झील विकास प्राधिकरण की इस पहल के कारण यह टापू आजकल न सिर्फ पर्यटकों को आकर्षित कर रहा है बल्कि ज्ञानवर्धन का भी केंद्र बन रहा है।

नैनीताल से 22 किलोमीटर दूर स्थित भीमताल के टापू पर पहले रेस्टोरेंट हुआ करता था। राष्ट्रीय झील संरक्षण परियोजना के तहत यहाँ रेस्टोरेंट की जगह एक्वैरियम बनाया गया। शीतजल से लेकर समुद्री जल तक में मिलने वाली रंग-बिरंगी और किस्म-किस्म की प्रजातियों वाला यह एक्वेरियम धीरे-धीरे प्रसिद्धि पा रहा है। इस एक्वेरियम के निर्माण पर लगभग डेढ़ करोड़ रुपए की लगत आई है। इसमें मछलियों को रखने के लिए 33 टैंक बनाए गए हैं। इनमें से दो टैंकों में समुद्री जल में रहने वाली मछलियों की सात प्रजातियाँ रखी गई हैं।

पर्यटक यहाँ डेल्टा से लेकर समुद्र तक तथा कोरल सी से लेकर मीठे पानी की नदियों तक की मत्स्य प्रजातियाँ देख सकते हैं। मुख्य तौर पर जो मत्स्य प्रजातियाँ यहाँ आकर्षण का केंद्र बनी हुई हैं उनमें फ्लोवरहॉर्न, फिराना, करंट पैदा करने वाली मछली ईल सहित चीनी प्रजाति लोहाना आदि प्रमुख हैं। समुद्री जल की लायन फिश एवं कोरल फिश भी प्रमुख रूप से यहाँ रखी गई हैं।

साभार - महेश पांडे

ग्लोबल वार्मिंग का बढ़ता खतरा

ग्लोबल वार्मिंग कंक्रीट का जंगल?

जो पानी की बरबादी करते हैं, उनसे मैं यही पूछना चाहता हूँ कि क्या उन्होंने बिना पानी के जीने की कोई कला सीख ली है, तो हमें भी बताए, ताकि भावी पीढी बिना पानी के जीना सीख सके। नहीं तो तालाब के स्थान पर मॉल बनाना क्या उचित है? आज हो यही रहा है। पानी को बरबाद करने वालों यह समझ लो कि यही पानी तुम्हें बरबाद करके रहेगा। एक बूँद पानी याने एक बूँद खून, यही समझ लो। पानी आपने बरबाद किया, खून आपके परिवार वालों का बहेगा। क्या अपनी ऑंखों को इतना सक्षम बना लोगे कि अपने ही परिवार के किसी प्रिय सदस्य का खून बेकार बहता देख पाओगे? अगर नहीं, तो आज से ही नहीं, बल्कि अभी से पानी की एक-एक बूँद को सहेजना शुरू कर दो। अगर ऐसा नहीं किया, तो मारे जाओगे।

वैश्विक तापमान यानी ग्लोबल वार्मिग आज विश्व की सबसे बड़ी समस्या बन चुकी है। इससे न केवल मनुष्य, बल्कि धरती पर रहने वाला प्रत्येक प्राणी त्रस्त है। ग्लोबल वार्मिग से निपटने के लिए दुनिया भर में प्रयास किए जा रहे हैं, लेकिन समस्या कम होने के बजाय साल-दर-साल बढ़ती ही जा रही है। चूंकि यह एक शुरुआत भर है, इसलिए अगर हम अभी से नहीं संभले तो भविष्य और भी भयावह हो सकता है। आगे बढ़ने से पहले हम यह जान लें कि आखिर ग्लोबल वार्मिग है क्या।

क्या है ग्लोबल वार्मिग?

जैसा कि नाम से ही साफ है, गलोबल वार्मिग धरती के वातावरण के तापमान में लगातार हो रही बढ़ोतरी है। हमारी धरती प्राकृतिक तौर पर सूर्य की किरणों की किरणों से ऊष्मा (हीट, गर्मी) प्राप्त करती है। ये किरणें वायुमंडल (एटमास्पिफयर) से गुजरती हुई धरती की सतह (जमीन, बेस) से टकराती हैं और फिर वहीं से परावर्तित (रिफलेक्शन) होकर पुन: लौट जाती हैं। धरती का

वायुमंडल कई गैसों से मिलकर बना है जिनमें कुछ ग्रीनहाउस गैसें भी शामिल हैं। इनमें से अधिकांश (मोस्ट आफ देम, बहुत अधिक) धरती के ऊपर एक प्रकार से एक प्राकृतिक आवरण (लेयर, कवर) बना लेती हैं। यह आवरण लौटती किरणों के एक हिस्से को रोक लेता है और इस प्रकार धरती के वातावरण को गर्म बनाए रखता है। गौरतलब है कि मनुष्यों, प्राणियों और पौधों के जीवित रहने के लिए कम से कम 16 डिग्री सेल्शियस तापमान आवरण सूर्य की अधिक किरणों को रोकने लगता है और फिर यहीं से शुरु हो जाते हैं ग्लोबल वार्मिग के दुष्प्रभाव।

क्या हैं ग्लोबल वार्मिंग की वजह?

ग्लोबल वार्मिंग के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार तो मनुष्य और उसकी गतिविधियां (एक्टिविटीज) ही हैं। अपने आप को इस धरती का सबसे बुध्दिमान प्राणी समझने वाला मनुष्य अनजाने में या जानबूझकर अपने ही रहवास (हैबिटेट, रहने का स्थान) को खत्म करने पर तुला हुआ है। मनुष्य जनित (मानव निर्मित) इन

गतिविधियों से कार्बन डायआक्साइड, मिथेन, नाइट्रोजन आक्साइड इत्यादि ग्रीनहाउस गैसों की मात्रा में बढ़ोतरी हो रही है जिससे इन गैसों का आवरण सघन होता जा रहा है। यही आवरण सूर्य की परावर्तित किरणों को रोक रहा है जिससे धरती के तापमान में वृध्दि हो रही है। वाहनों, हवाई जहाजों, बिजली बनाने वाले संयंत्रों (प्लांटस), उद्योगों इत्यादि से अंधाधुंध होने वाले गैसीय उत्सर्जन (गैसों का एमिशन, धुआं निकलना) की वजह से कार्बन डायआक्साइड में बढ़ोतरी हो रही है। जंगलों का बड़ी संख्या में हो रहा विनाश इसकी दूसरी वजह है। जंगल कार्बन डायआक्साईड की मात्रा को प्राकृतिक रूप से नियंत्रित करते हैं, लेकिन इनकी बेतहाशा कटाई से यह प्राकृतिक नियंत्रक (नेचुरल कंटरोल) भी हमारे हाथ से छूटता जा रहा है।

इसकी एक अन्य वजह सीएफसी है जो रेफ्रीजरेटर्स, अग्निशामक (आग बुझाने वाला यंत्र) यंत्रों इत्यादि में इस्तेमाल की जाती है। यह धरती के ऊपर बने एक प्राकृतिक आवरण ओजोन को नष्ट करने का काम करती है। ओज़ोन परत सूर्य से निकलने वाली घातक पराबैंगनी (अल्ट्रावायलेट) किरणों को धरती पर आने से रोकती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि इस ओजोन परत में एक एक बड़ा छिद्र (होल) हो चुका है जिससे पराबैंगनी किरणें (अल्टा वायलेट रेज) सीधे धरती पर पहुंच रही हैं और इस तरह से उसे लगातार गर्म बना रही हैं। यह बढते तापमान का ही नतीजा है कि ध्रुवों (पोलर्स) पर सदियों से जमी बर्फ भी पिघलने लगीं है। विकसित या हो अविकसित देश, हर जगह बिजली की जरूरत बढ़ती जा रही है।

बिजली के उत्पादन (प्रोडक्शन) के लिए जीवाष्म ईंधन (फासिल फ्यूल) का इस्तेमाल बड़ी मात्रा में करना पड़ता है। जीवाष्म ईंधन के जलने पर कार्बन डायआक्साइड पैदा होती है जो ग्रीनहाउस गैसों के प्रभाव को बढ़ा देती है। इसका नतीजा गलोबल वार्मिग के रूप में सामने आता है।

गलोबल वार्मिग के प्रभाव:

और बढ़ेगा वातावरण का तापमान : पिछले दस सालों में धरती के औसत तापमान में 0.3 से 0.6 डिग्री सेल्शियस की बढ़ोतरी हुई। आशंका यही जताई जा रही है कि आने वाले समय में ग्लोबल वार्मिंग में और बढ़ोतरी ही होगी।

समुद्र सतह में बढ़ोतरी : ग्लोबल वार्मिग से धतरी का तापमान बढ़ेगा जिससे ग्लैशियरों पर जमा बर्फ पिघलने लगेगी। कई स्थानों पर तो यह प्रक्रिया शुरू भी हो चुकी है। ग्लैशियरों की बर्फ के पिघलने से समुद्रों में पानी की मात्रा बढ़ जाएगी जिससे साल-दर-साल उनकी सतह में भी बढ़ोतरी होती जाएगी। समुद्रों की सतह बढ़ने से प्राकृतिक तटों का कटाव शुरू हो जाएगा जिससे एक बड़ा हिस्सा डूब जाएगा। इस प्रकार तटीय (कोस्टल) इलाकों में रहने वाले अधिकांश (बहूत बडा हिस्सा, मोस्ट आफ देम) लोग बेघर हो जाएंगे।

मानव स्वास्थ्य पर असर : जलवायू परिवर्तन का सबसे ज्यादा असर मनुष्य पर ही पडेगा और कई लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पडेगा। गर्मी बढ़ने से मलेरिया, डेंगू और यलो फीवर (एक प्रकार की बीमारी हैं जिसका नाम ही यलो फीवर है) जैसे संक्रामक रोग (एक से दूसरे को होने वाला रोग) बढ़ेंगे। वह समय भी जल्दी ही आ सकता है जब हममें से अधिकांश को पीने के विए स्वच्छ जल, खाने के लिए ताजा भोजन और श्वास (नाक से ली जाने वाली सांस की प्रोसेस) लेने के लिए शुद्ध हवा भी नसीब नहीं हो।

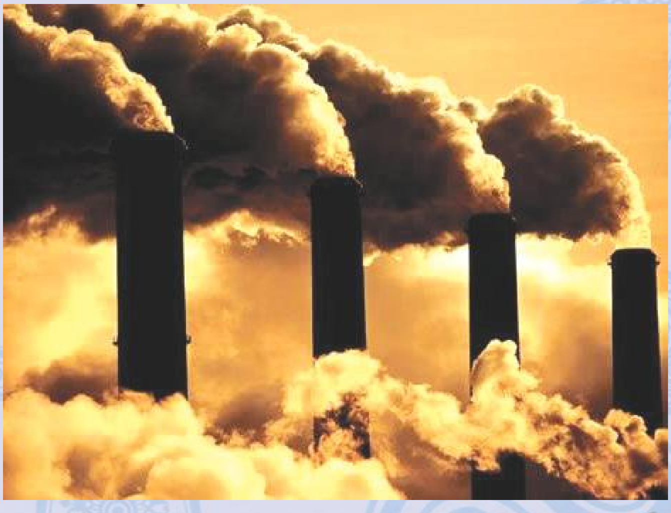
पशु-पक्षियों व वनस्पतियों पर असर : ग्लोबल वार्मिग का पशु-वनस्पतियों पर भी गहरा असर पडेगा। माना जा रहा है कि गर्मी बढ़ने के साथ ही पशु-पक्षी और वनस्पतियां धीरे-धीरे उत्तरी और पहाड़ी इलाकों की ओर प्रस्थान (खाना होना) करेंगे, लेकिन इस प्रक्रिया में कुछ अपना अस्तित्व ही खो देंगे।

शहरों पर असर: इसमें कोई शक नहीं है कि गर्मी बढ़ने से ठंड भगाने के लिए इस्तेमाल में लाई जाने वाली ऊर्जा की खपत (कंजम्शन, उपयोग) में कमी होगी, लेकिन इसकी पूर्ति एयर कंडीशनिंग में हो जाएगी। घरों को ठंडा करने के लिए भारी मात्रा में बिजली का इस्तेमाल करना होगा। बिजली का उपयोग बढ़ेगा तो उससे भी ग्लोबल वार्मिग में इजाफा ही होगा।

ग्लोबल वार्मिग से कैसे बचें?

ग्लोबल वार्मिग से दुनियाभर में चिंता बढ़ रही है। इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि इस साल का नोबेल शांति पुरस्कार पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में कार्य करने वाली संयुक्त राष्ट्र की संस्था इंटरगवर्नमेंटल पैनल आन क्लाइमेंट चेंज (आईपीसीसी) और पर्यावरणवादी अमेरिका के पूर्व उपराष्ट्रपति अल गोर को दिया गया है। लेकिन सवाल यह है कि क्या प्रयावरण संरक्षण के क्षेत्र में काम करने वालों को नोवल पुरस्कार देने भर से ही ग्लोबल वार्मिग की समस्या से निपटा जा सकता है? बिल्कुल नहीं। इसके लिए हमें कई प्रयास करने होंगे:

1. सभी देश क्योटो संधि का पालन करें। इसके तहक 2012 तक हानिकारक गैसों के उत्सर्जन (एमिशन, धुएं) को कम करना होगा।
2. यह जिम्मेदारी केवल सरकार की नहीं है। हम सभी भी पेट्रोल, डीज़ल और बिजली का उपयोग कम करके हानिकारक गैसों को कम कर सकते हैं।
3. जंगलों की कटाई को रोकना होगा। हम सभी अधिक से अधिक पेड़ लगाएं। इससे भी ग्लोबल वार्मिग के असर को कम किया जा सकता है।
4. टेक्नीकल डेवलपमेंट से भी इससे निपटा जा सकता है। हम ऐसे रेफ्रीजरेटर्स बनाएं जिनमें सीएफसी का इस्तेमाल न होता हो और ऐसे वाहन बनाएं जिनसे कम से कम धुआं निकलता हो।



जब है नारी में शक्ति सारी, तो फिर क्यों नारी को कहे बेचारी...

पिछले कुछ सालों में महिलाओं की स्थिति में अचानक ही काफी बदलाव आया है, महिला सशक्तीकरण पर खास जोर दिया गया है, तो आइए शुरू से महिलाओं की उपलब्धियों पर एक नज़र डालते हैं......

1. 1848 - सावित्रीबाई फुले ने अपने पति ज्योतिराव फुले के साथ मिलकर भारत के पुणे में महिलाओं के लिए स्कूल खोला, उस प्रकार सावित्रीवाई फुले पहली महिला शिक्षिका बनी।
2. 1898 - भगिनी निवेदिता ने महिला स्कूल की स्थापना की।
3. 1916 - 2 जून 1016 को पहली महिला यूनिवर्सिटी एसएनडीटी महिला यूनिबर्सिटी की स्थापना सामाजिक समाज सुधारक धोंडो केशव कर्व ने सिर्फ पांच विद्यार्थियों के साथ मिलकर की।
4. 1917- भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की एनी बेसेन्ट पहली महिला अध्यक्षा बनी।
5. 1927- सरोजिनी नायडू भारत में जन्मी, भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली अध्यक्षा बनी।
6. 1927- आल इंडिया विमेंस कांफ्रेंस की स्थापना की गई।
7. 1947- 15 अगस्त 1947 को आजादी के बाद सरोजिनी नायडू भारत की पहली महिला गवर्नर बनी।
8. 1951- डेक्कन एयरवेज की प्रेम माथुर भारत की पहली कामर्शियल महिला पायलट बनी।
9. 1953 विजय लक्ष्मी पंडित यूनाईटेड नेशन जनरल असेंबली की भारत की पहली महिला अध्यक्षा बनी।
10. 1959- अन्ना चांडी हाई कोर्ट (केरल हाई कोर्ट), भारत की पहली महिला जज बनी।
11. 1963- उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री और किसी भी भारतीय राज्य में इस पद पर रहने वाली सुचेता कृपलानी पहली महिला थी।
12. 1966- कमलादेवी चट्टोपाध्याय को कम्यूनिटी लीडरशिर के लिए रोमन मैग्सेसे अवार्ड से सम्मानित किया गया।
13. 1966- इंदिरा गांधी भारत की पहली महिला प्रधानमंत्री बनी।
14. 1970- कमलजीत संधू एशियाई खेलों में गोल्ड जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनी।
15. 1972- भारतीय पुलीस डल में शामिल होने वाली किरन बेदी पहली महिला बनी।
16. 1979- मदर टेरेसा को नोबेल शांति पुरस्कार दिया गया, इसे हासिल करने वाली वह पहली भारतीय महिला नागरिक हैं।
17. 1984- 23 मई को बचेन्द्री पाल माउंट एवरेस्ट पर चढने वाली पहली भारतीय महिला बनी।
18. 1986- सुरेखा यादव भारत और एशिया की पहली महिला लोको पायलट, रेलवे ड्राइवर बनी।
19. 1989- न्यायमूर्ति एम फातिमा बीवी भारतीय सुप्रीम कोर्ट की पहली महिला जज बनी।
20. 1992- प्रिया झिंगन इंडियन आर्मी में शामिल होने वाली पहली महिसा कैडेट बनी।
21. 1999 - 31 अक्तूबर को सोनिया गांधी भारतीय विपक्षी दल की पहली महिला नेता बनी।
22. 2007 - 25 जुलाई को प्रतिभा पाटिल भारत की पहली महिला राष्ट्रपति बनी।

समुद्री उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण को मंत्रालय की प्रथम "राजभाषा शील्ड"

एमपीईडीए को 'ग' क्षेत्र में स्थित भारत सरकार के संगठनों में राजभाषा के सर्वोत्तम कार्यान्वयन हेतु वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा वर्ष 2014-15 के लिए प्रथम राजभाषा शील्ड प्राप्त हुई। यह पुरस्कार संगठन के माननीय सचिव, श्री बी श्रीकुमार जी ने सुश्री रीता तेवतिया, वाणिज्य सचिव, भारत सरकार के कर-कमलों से दिनांक 16 नवंबर 2015 को नई दिल्ली में प्राप्त किया।

2016

अप्रैल

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

मई

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

अप्रैल

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

जुलाई

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

अगस्त

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

सितंबर

रवि	सोम	मंग	बुध	गुरू	शुक	शनि
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		