हडको
hudco
A Navratna CPSE

पूर्वांचल

हिन्दी गृह पत्रिका

अंक-10, वर्ष-2024-25

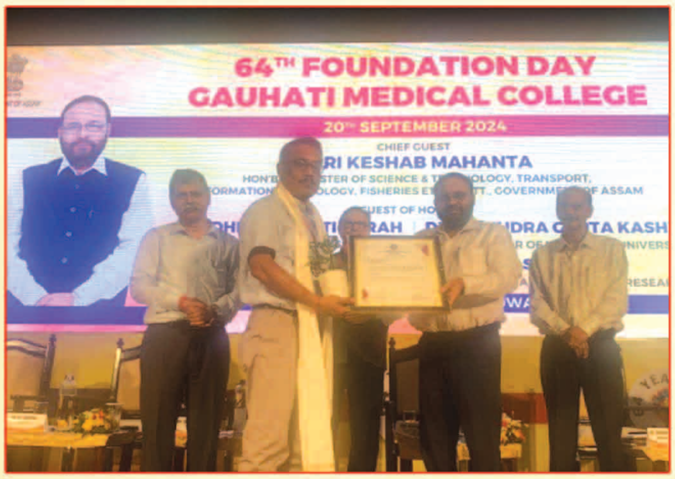
हाउसिंग एण्ड अर्बन डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड

(भारत सरकार का एक उपक्रम)

हडको मुख्यालय में वार्षिक दिवस, 2024

हिन्दी दिवस पर हडको मुख्यालय, नई दिल्ली को हिन्दी में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया

हडको की 54वीं वार्षिक आम बैठक



गुवाहाटी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल को सीएसआर फंडिंग के लिए हडको के क्षेत्रीय प्रमुख,गुवाहाटी को प्रशंसा पत्र प्रदान

हडको द्वारा टीएसईसीएल के साथ 55.00 करोड़ रूपये के ऋण के लिए समझौते पर हस्ताक्षर

संदेश

हिन्दी दिवस और हिन्दी पखवाड़ा 2024 के लिए हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के सभी कार्मिको को मेरी अनन्त शुभकामनाएँ। यह गर्व की बात है कि 'ग' क्षेत्र में स्थित हडको गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा हिन्दी पखवाड़ा के अवसर पर 'पूर्वांचल' नामक हिन्दी गृह पत्रिका के दसवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

जैसाकि हम जानते हैं कि जब हमारे भारत को आजादी मिली तो उस समय सरकारी विभागों के बीच संचार को सुव्यवस्थित करने और जनता तक पहुंचाने के लिए एक आधिकारिक भाषा की भी जरूरत महसूस की गई थी। अत: सभी बातों पर विचार करने के बाद यह निर्णय लिया गया था कि हिंदी भाषा को देश की राजभाषा बनाया जाए।

आजादी के बाद 1949 में संविधान सभा द्वारा 343 (1) अनुच्छेद के अनुसार देवनागरी लिपि में लिखी जानेवाली हिन्दी भाषा को भारत देश की राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया गया। उसी दिन के स्मरण में पूरे भारत में हर साल 14 सितंबर को हिन्दी दिवस मनाया जाता है। हिंदी देश की संविधान स्वीकृत राजभाषा और संपर्क भाषा के रूप में निरंतर विकसित हो रही है।

हिन्दी दिवस के इस पावन पर्व पर मैं आप सभी को बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए आप सभी कार्मिक अपना बहुमूल्य योगदान देंगे।

शुभकामनाओं सहित।

संजय कुलश्रेष्ठ
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संदेश

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय, हडको द्वारा प्रकाशित की जाने वाली 'पूर्वांचल' पत्रिका सकारात्मक प्रयासों की एक सुदृढ़ श्रृखंला है। इसमें रचनात्मक लेखन तथा सृजनशील प्रतिभा को एक नया एवं गतिशील आयाम मिलेगा। मैं पत्रिका के सभी रचनाकारों को उनकी हिन्दी लेखनी के लिए साधुवाद देता हूँ। राजभाषा नीति और निर्देशिकाओं के अनुपालन में हमें कार्यालयीन काम हिन्दी में करना आवश्यक है, तभी हिन्दी का विकास और कार्यान्वयन पूरी तरह से हो सकता है।

हिंदी पखवाड़े के इस पावन अवसर पर मैं हडको क्षेत्रीय कार्यालय एवं पूर्वोत्तर स्थित हडको के अन्य कार्यालयों से आह्वान करता हूँ कि हम अपने कार्यालयी काम-काज में अधिक से अधिक हिन्दी भाषा का प्रयोग करें और हिन्दी को शीर्ष स्थान दिलाएं। यही हमारी राष्ट्रीय एकता की मजबूत पहचान होगी।

शुभकामनाओं सहित।

श्री एम. नागराज
निदेशक (कॉर्पोरेट प्लानिंग)

संदेश

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय, हडको हिन्दी पखवाड़ा के अवसर पर अपनी गृह पत्रिका 'पूर्वांचल' के दसवें अंक का प्रकाशन कर रहा है । हिन्दी के विकास के लिए कार्यालय द्वारा उठाया गया यह कदम काफी सराहनीय है। 'ग' क्षेत्र में स्थित होते हुए भी गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय अन्य कार्यालयी कामों के साथ- साथ हिन्दी भाषा के प्रचार के लिए भी प्रतिबद्ध है।

हिन्दी भाषा अंग्रेजी से ज्यादा सरल भाषा है। इसमें भारतीय भाषाओं के हजारों शब्द शामिल हैं। इसके माध्यम से हम देशवासियों में राष्ट्रीय एकता को मजबूत बनाने की जागृति ला सकते हैं। राष्ट्रहित में हमें अपनी राजभाषा को उसकी गरिमा प्रदान कर उसका गौरव बढ़ाना आवश्यक है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने भी कहा था कि राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की एकता व उन्नति के लिए आवश्यक है।

हिन्दी पखवाड़े के इस उर्जावान और सक्रिय वातावरण में हडको गुवाहाटी कार्यालय की हिन्दी गतिविधियों की मैं दिल से सराहना करता हूँ और इस पत्रिका को प्रकाशित करने के लिए इसमें अपने सृजनात्मक आलेख, रचना लिखने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों को मैं बधाई देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

दलजीत

श्री दलजीत सिंह खतरी
निदेशक (वित्त)

शुभकामना संदेश

हिंदी दिवस की गरिमा को ध्यान में रखते हुए इस बार भी गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय, हडको द्वारा 'पूर्वांचल' नामक हिंदी गृह पत्रिका के दसवें अंक का प्रकाशन एक स्वागत योग्य कदम है। मैं पत्रिका को सहयोग देने वाले सभी हिंदी अनुरागी रचनाकारों तथा पत्रिका प्रकाशन के सम्पादक मंडल को शुभकामनाएँ देता हूँ।

आशा है, 'पूर्वांचल' पत्रिका के माध्यम से उत्तर पूर्वांचल में हिंदी का और अधिक प्रचार-प्रसार होगा और इस दिशा में एक मजबूत कारवाँ बनता चला जाएगा।

शुभकामनाओं सहित ।

विनीत गुप्ता
मुख्य सतर्कता अधिकारी

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि हडको गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा हिन्दी की गृह पत्रिका 'पूर्वांचल' के दसवें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय के इस प्रयास से न केवल राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि हडको के इस कार्यालय के विभिन्न कार्यकलापों की जानकारी भी सभी को हिन्दी में मिल सकेगी। हडको परिवार प्रारंभ से ही राजभाषा को पर्याप्त मर्यादा देता रहा है और इसके प्रचार-प्रसार के लिए ठोस कदम उठाता रहा है। वर्तमान समय में राजभाषा हिन्दी का प्रयोग केवल संवैधानिक आवश्यकता ही नहीं है, अपितु राष्ट्र की प्रगति के लिए अत्यंत आवश्यक भी है। प्रारंभिक पांच दशक तो भारत ने जैसे-तैसे अंग्रेजी के सहारे काट लिए, परंतु अब इस देश की जनता अपनी राष्ट्रभाषा के गौरव को पहचान रही है और तेजी के साथ राजभाषा हिन्दी का उपयोग पूरे देश में संपर्क भाषा के रूप में हो रहा है।

हमारा क्षेत्रीय कार्यालय हिन्दी का प्रचार-प्रसार करने के लिए सतत् प्रयत्नशील रहा है । अहिन्दी भाषी क्षेत्र में स्थित होने के बावजूद हमारे क्षेत्रीय कार्यालय के अहिंदी भाषी कर्मचारीगण जिस उत्साह के साथ राजभाषा का प्रयोग करते आ रहे हैं, उनकी जितनी भी प्रशंसा की जाए, वह कम होगी।

मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका के प्रकाशन में जहां नवीनतम् प्रतिभाएं उजागर होंगी, वहीं हडको का जन संदेश जनमानस तक नियमित रूप से पहुंचता रहेगा।

कुशल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं....

श्री प्रशांत कुमार कुँवर
क्षेत्रीय प्रमुख, गुवाहाटी

संपादकीय

यह प्रसन्नता का विषय है कि कार्यालय की गृह पत्रिका 'पूर्वांचल' के दसवें अंक हिन्दी माह /राजभाषा पखवाड़ा / हिन्दी दिवस पर प्रकाशन किया जा रहा है। हम अपनी भाषा में एक दूसरे को अपने मन के भावों को समझा पाने में सबसे अधिक सार्थक होते हैं। भाषा सरल, सजग एवं सुबोध होने पर व्यक्ति के उज्ज्वल भविष्य की कामना करती है कि सबके हृदय में राजभाषा प्रेम का दीपक सदा प्रकाशित होता रहे, ऐसी कामना के साथ सुन्दर प्रगतिशील निर्देशन हमारी गति का आधार बनें। भाषा, साहित्य, संस्कृति एवं अस्तित्व को बचाने तथा राजभाषा हिन्दी हम सबके लिए सर्वोपरि है।

हमें आशा है कि 'पूर्वांचल' गृह पत्रिका के दसवें अंक में तकनीकी लेख, स्वीकृत परियोजनाओं की जानकारी, निरंतर ज्ञानोपयोगी सामग्री नए-नए विषयों पर चिंतन करने तथा लिखने हेतु आधारभूमि मिलती है। लेखों में अनेकों जानकारी का भंडार छिपा है।

हमेशा कोशिश रहती है कि राजभाषा हिन्दी कार्यान्वयन संबंधी अपने अनुभव एक दूसरे के साथ बांटें ताकि आपसी सहयोग से राजभाषा हिंदी के प्रयोग को और बढ़ावा दिया जा सके। सभी रचनाकार एवं संपादक मंडल के सदस्यों को बधाई देती हूँ और पत्रिका के सफल विकास की आशा करती हूँ।

सुश्री चन्द्रकला छेत्री
प्रबंधक (ए/एच)

अनुक्रमणिका

- सिविल इंजीनियरिंग-आधुनिक विश्व का नींव — श्री सुभाष घोष ▸ 8
- दो कविताए — श्रीमती स्वर्ण शमा ▸ 9
- लाइट गेज स्टील फ्रेम्ड (एलजीएसएफ) प्रणाली .... — श्री राणा कुमार फुकन ▸ 10
- भारत का नया आपराधिक कानून भारतीय नागरिक सुरक्षा ...... — श्रीमती दिपाली दास ▸ 11
- मानव और आर्टिफिशियल प्रभुत्व के लिए लड़ाई — रंजीत तालुकदार ▸ 13
- पूर्वोत्तर क्षेत्र में हडको के प्रदर्शन का मूल्यांकन : पिछले चार वर्षो का तुलनात्मक अध्ययन ...... — डॉ. सनातन डेका ▸ 14
- वह काली रात — सुश्री चन्द्रकला क्षेत्री ▸ 17
- क्रोनिक मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रबंधन में आहार ..... — श्रीमती संघमित्रा कुँवर ▸ 18
- असम के कामरूप और कामरूप महानगर .... — अंकुरज्योति मेधी ▸ 21
- त्रिपुरा में हडको का योगदान — श्री राणादेव बर्मन ▸ 23
- 'माँ की नजरिए से खोया बच्चों का बचपन' — श्रीमती संगीता दास ▸ 24
- मानसिक विकास में खेलों की भूमिका — श्री अरिजीत पुरकायस्थ ▸ 26
- मुक्ति — शंकर मेधी ▸ 27
- नारीवाद और महिला सशक्तिकरण नारीवाद की भूमिका — क्रिशीका काश्यप ▸ 28
- उनाकोटी में बनी 99 लाख 99 हजार 999 मूर्तियों ..... — श्री प्रशांत कुँवर ▸ 30
- पूर्वोत्तर की सांस्कृतिक झाँकियाँ — श्री दिगंत सोनोवाल ▸ 31
- दर्द — सुश्री चंद्रकला छेत्री ▸ 32
- प्रेम अनमोल है — सुश्री चन्द्र कला क्षेत्री ▸ 32
- अधूरे सपने — श्रीमती दिपाली दास ▸ 33
- चार पैरों वाले मेरे प्यारे दोस्त — नीरव काश्यप ▸ 34
- एक यात्रा, हडको के साथ — दिगन्त चेतिया ▸ 35
- 9 जुलाई, 2024 को अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का गुवाहाटी असम के दौरे पर एक रिपोर्ट ▸ 37

सिविल इंजीनियरिंग-आधुनिक विश्व का नींव

श्री सुभाष घोष
उप महाप्रबंधक (परियोजना)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

सिविल इंजीनिरिंग को सभी इंजीनियरिंग शाखाओं की जननी कहा जाता है क्योंकि यह इंजीनियरिंग की सबसे पुरानी शाखा है और सबसे बहुमुखी शाखा है। हम सभ्यता के विकास में हजारों साल से गुजरे हैं और वर्तमान युग किसी भी सभ्यता काल से कही ज्यादा तेजी से आगे बढ़ रहा है प्रौद्योगिकी के तेज बदलाव और विकास ने समाज में दूरगामी परिणाम पैदा किए हैं। आज विकसित की गई तकनीक कुछ दिनों के बाद अप्रचलित हो जाती है। इंटरनेट समर्थित ज्ञान और इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया के माध्यम से सूचना और ज्ञान के हस्तांतरण ने संगठनों की सोच प्रक्रिया और कामकाज को तेजी से बदल दिया है। हम देखते हैं कि कई कंपनियाँ जो बदलती प्रौद्योगिकी संचालित परिवेश के साथ तालमेल नहीं बिठा पाई, उन्हें घाटे में चलने वाली कंपनियों में डाल दिया।

हडको का अपनी स्थापना के समय से ही सिविल इंजीनियरिंग के साथ एक अंतर्निहित सहयोग किया है। एक तकनीकी वित्तीय संस्थान होने के नाते, हडको आवास और बुनियादी ढांचे में अद्वितीय रहा है क्योंकि यह भौतिक और वित्तीय प्रगति के माध्यम से परियोजनाओं की बारीकी से निगरानी करता है, जिससे भौतिक और वित्तीय प्रगति के बीच बेमेल की बहुत कम गुंजाइश रह जाती है। सिविल इंजीनियरों द्वारा इस तरह की बारीकी से निगरानी से परियोजनाओं को समय पर पूरा करने और लागत में वृद्धि से बचने में मदद मिलती है। परियोजना निर्माण, कार्यान्वयन में सिविल इंजीनियरिंग द्वारा मदद की जाती है जो हडको द्वारा उधार लेने वाली एजेंसी को प्रदान किया जाने वाला एक अतिरिक्त लाभ है। अत्यधिक प्रतिभाशाली और अनुभवी इंजीनियरिंग एजेंसी द्वारा सभी प्रकार की परियोजनाओं के लिए मूल्यवान इनपुट प्रदान कर सकते हैं।

सिविल इंजीनियरिंग भी आधुनिक तकनीक के अनुरूप विकसित हुई है। डिजाइन से लेकर निर्माण क्षेत्र तक सिविल इंजीनियरिंग में नए नवाचार आए हैं। सिविल इंजीनियरिंग तकनीक में हाल ही में हुए कुछ विकास हैं बीआईएम तकनीक, उन्नत सामग्रियों का उपयोग प्री-फैब और 3 डी प्रिंटिंग, ग्रीन कंस्ट्रक्शन प्रैक्टिस, सस्टेनेबल बिल्डिंल आदि शामिल है, जो पर्यावरण की सुरक्षा के साथ-साथ शीघ्र कार्यान्वयन में मदद करते हैं।

1. बिल्डिंग इंफॉर्मेशन मॉडलिंग (बीआईएम)

बहुमंजिलों बिल्डिंग कॉम्प्लेक्स जैसी बहुत बड़ी और व्यापक परियोजनाओं में, विभिन्न खंडों में प्रगति की निगरानी करना आसान नहीं है। एक ही परियोजना में कई विषय शामिल होते हैं जैसे सिविल इंजीनियर, आर्किटेक्ट, एमईपी कंसल्टेंट, एचवीएसी कंसल्टेंट, ठेकेदार, उपठेकेदार, ग्राहक, ऐसी जटिल प्रणालियों को आजकल बीआईएम (बिल्डिंग इंफॉर्मेशन मॉडलिंग) की मदद से सरल बनाया गया है। बीआईएम विभिन्न विषयों में सहज की अनुमति देता है।

नवीनतम तकनीक, बिल्डिंग इंफॉर्मेशन मॉडलिंग (बीआईएम) को अपनाकर, विभिन्न विषयों में क्लाउड सहयोग और डिजाइन में विभिन्न परिवर्तनों और सुधारों पर वास्तविक समय में अपडेट अब संभव है। बिल्डिंग इंफॉर्मेशन मॉडलिंग (बीआईएम) तेजी से बढ़ रही है, जो बहुआयामी मॉडल प्रदान करती है। इसमें 4 डी (समय निर्धारण) और 5 डी (लागत अनुमान) आयाम भी शामिल हैं। यह आविष्कार टीमवर्क में सुधार करता हैं, गलतियों को कम करता हैं और निर्माण प्रक्रिया के दौरान संसाधन आवंटन को अनुकूलित करता है।

2. उन्नत सामग्रियों का उपयोग :

प्रौद्योगिकी और निर्माण तकनीकों में निरंतर नवाचार और दुनियाभर में स्पष्ट जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग के साथ यह स्वाभाविक है कि नई सामग्रियों का विकास किया जा रहा है। इनमें से कई को पहले से ही निर्माण उद्योग में व्यापक रूप से अपनाया जाना शुरू हो गया है। सिविल इंजीनियरिंग में सबसे अच्छे उभरते रूझानों में से एक उन समग्रियों का पुनर्चक्रण है जिन्हें निर्माण सामग्री के रूप में उपयोग करने के लिए निपटाना मुश्किल है। प्लास्टिक को सड़क और 3डी प्रिंटेड परियोजनाओं में शामिल किया जा रहा है। कार्बन डाइऑक्साइड (सीओ2) जो विभिन्न औद्योगिक प्रक्रियाओं के उप-उत्पाद के रूप में प्राप्त होता है, उसे 'क्योरिंग' के दौरान कंक्रीट में डाला जाता है, अन्य रसायनों के साथ मिलाया जाता है और चूना पत्थर के नैनोकणों का निर्माण किया जाता है, जिससे इसे बहुत अधिक संपीड़न शक्ति मिलती है।

3. स्व-उपचार करने वाली कंक्रीट सिविल इंजीनियरिंग और निर्माण

में नवाचार का एक और परिणाम है। इसे अपने 'स्व-उपचार' गुण कैल्साइट-अवक्षेपण बैक्टीरिया से मिलते हैं, जो सड़ते हुए कंक्रीट में दरारों में पानी के प्रवेश करने पर 'अंतराल को भरने' के लिए अंकुरित होते हैं।

4. प्री. फैब और 3डी-प्रिंटिंग और बहुत कुछ :

पिछले दशक में प्री-फैब्रिकेशन का दायरा काफी बढ़ गया है। खास तौर पर किसी प्रोजेक्ट के कॉन्सेप्ट डिटेलिंग चरण के दौरान बीआईएम का इस्तेमाल करके समय की बचत के साथ, विभिन्न हितधारक प्रोजेक्ट में सामग्री के विकल्प और प्री-फैब्रिकेशन के दायरे पर विचार करते हैं। सिविल इंजीनियरिंग में एक और दिलचस्प उभरती हुई प्रवृत्ति 3डी प्रिंटिग की नवीनतम निर्माण तकनीक है। तकनीकों और सामग्रियों में नवाचारों के साथ, 3डी प्रिंटेड संरचनाएँ निर्माण के सबसे सस्ते और और तेज तरीकों में से एक बनने की राह पर हैं। 4डी-प्रिंटेड संरचनाएँ जो समय के साथ आकार बदले या खुद को जोड़ने में सक्षम हैं, से लेकर धुआँ खाने वाली इमारतें जो फोटो-कैटेलिटिक टाइटेनियम डाइऑक्साइड में लिपटी है जो प्रकाश के साथ प्रतिक्रिया करके वायु प्रदूषकों को बेअसर करती है।

इस क्षेत्र में एक और दिलचस्प विकास है काइनेटिव पेवमेंट-कदमों को बिजली में बदलना जिसे हममें से कई लोगों ने सोशल मीडिया पर भी देखा है। रोबोट और एक्सोस्केलेटन जैसी मशीनों का उपयोग सिविल इंजीनियरिंग में एक और उभरता हुआ चलन है। वे न केवल सांसारिक कार्यों को आसानी से हल करते हैं, बल्कि वे निर्माण के दौरान साइट पर सुरक्षा और स्वायत्तता बढ़ाने में भी मदद करते हैं। तुलनात्मक रूप से, रोबोट कुछ कार्यों में श्रमिकों की भागीदारी की आवश्कता को पूरी तरह से समाप्त कर देते हैं। रोबोट ईंट बिछाने और सरिया बांधने जैसे अत्यधिक दोहराए जाने वाले कार्यों को स्वचालित करने में सहायक होते हैं।

5. सर्वेक्षण और पूछताछ मानव रहित हवाई वाहनों (यूएवी) या ड्रोन का उपयोग करके की जा रही हैं, निर्माण के दौरान आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और मशीन लर्निंग का उपयोग उत्पादकता, सुरक्षा और निर्माण की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर रहा है।

6. इंटरनेट ऑफ थिंग्स (एलओटी) सिविल इंजीनियरिंग में एक और नवाचार है जो स्मार्ट हाउसिंग सोसाइटीज जैसी संरचनाओं के एक नेटवर्क को एक साथ लाता है जो भविष्य में और भी अधिक सुधार के लिए उनके प्रदर्शन की गणना और विश्लेषण करते हुए डिटेक्शन सेंसर और ऊर्जा-कुशल पद्धतियों के माध्यम से कार्य करते हैं। ऐसे सिस्टम के माध्यम से बनाया गया डेटा इकोसिस्टम कई पड़ोस के बेहतर जनसांख्यिकीय और तकनीकी विश्लेषण में मदद कर रहा है।

आज के समय में, जब नवाचार और प्रौद्योगिकी हर चीज को आगे बढ़ा रहे हैं और तेजी से बदल रहे हैं, नवीनतम निर्माण प्रौद्योगिकी और उद्योग के लिए इसके निहितार्थ के साथ बने रहना महत्वपूर्ण हो जाता है। शैक्षणिक पाठ्यक्रम अक्सर पुराना हो जाता है या सिविल इंजीनियरिंग और अन्य प्रासंगिक क्षेत्रों में ऐसी नई तकनीक के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं होती है। क्योंकि ये रूझान सभी हितधारकों के लिए त्वरित परिणाम और आर्थिक लाभ देते हैं, इसलिए ऐसी तकनीकों के ज्ञान वाले कर्मचारियों को अक्सर बेहतर करियर विकल्प देखने को मिलते हैं और वे संगठनों को समृद्धि कर सकते हैं।

आशा

श्रीमती स्वर्ण शर्मा
पूर्व एएफ-एसजी की दो कविताएं

छोटी सी आशा लेकर आई थी, कर्मभूमि पर,
वरना चाही थी कुछ, बन गई कुछ ओर
खेत-खलिहानों में जान बसती है मेरी
हरियाली पे समा जाने की
आपके गोद में सोकर मैं,
भूला देना चाहती हूँ सारे गम,
दुनिया की रीत है जो, न कोई शिकवा मेरी
दो दिनों की जिन्दगी है सबकी
हँसी-खुशियों में जी लू जरा।

प्रकृति

प्रकृति की गोद में जन्माज हूँ मधुर संगीत को लय लेकर,
पत्थुरों की छाती छू कर
लोगों को मन लुभाती है तू
जैसे बसंत बहार लाते
वैसे ही तू देहाती को सँवारे
छेड़-छाड़ तो हमने ही किया
इसीलिए तुम ताण्ड व में आते ।
तेरे पास बैठ कर, जो सकून मिलता
जैसे माँ का आँचल सिर पे।

लाइट गेज स्टील फ्रेम्ड (एलजीएसएफ) प्रणाली और इम्फाल में राष्ट्रीय खेल गांव में सरकारी क्वार्टरों का निर्माण, हडको वित्तपोषित परियोजना

श्री राणा कुमार फुकन
संयुक्त महाप्रबंधक (परियोजना)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

परियोजना/योजना की आवश्यकता :

मणिपुर सरकार ने मणिपुर के इंफाल में राष्ट्रीय खेल गांव (एलजीएसएफ) की खाली पड़ी भूमि पर 180 सरकारी क्वार्टर बनाने का निर्णय लिया और योजना एवं विकास प्राधिकरण (पीडीए), मणिपुर को इसकी जिम्मेदारी सौंपी। यह निर्णय लिया गया कि आदिवासी कॉलोनी, न्यू चेकन, इंफाल के मौजूदा निवासियों को वैकल्पिक आवास उपलब्ध कराया जाए, क्योंकि यह कॉलोनी पुनर्निर्माण के अधीन थी। चूंकि क्वार्टरों की समय-सीमा के भीतर आवश्यकता थी, इसलिए तेजी से कार्यान्वयन और बेहतर गुणवत्ता प्रबंधन सुनिश्चित करने के लिए भवनों के निर्माण में प्री-इंजीनियर्ड स्टील स्ट्रक्चर (एलजीएसएफ/हाइब्रिड स्टी स्ट्रक्चर) का उपयोग करने का निर्णय लिया गया।

एनजीवी, इंफाल में वैकल्पिक आवास के निर्माण खंड

हडको द्वारा स्वीकृत परियोजना/योजना का संक्षिप्त विवरण :

'एनजीवी, इंफाल, मणिपुर में वैकल्पिक आवास का निर्माण; योजना संख्या 21434' के लिए परियोजना/योजना को हडको द्वारा 03/09/2021 को मंजूरी दी गई थी, जिसकी परियोजना लागत 59.18 करोड़ रुपए और हडको ऋण राशि 51.00 करोड़ रुपए थी। परियोजना का क्रियान्वयन योजना एवं विकास प्राधिकरण (पीडीए), मणिपुर द्वारा किया जा रहा है। ऋण राशि मणिपुर सरकार की गारंटी द्वारा सुरक्षित है जिसमें पुनर्भुगतान के लिएस बजटीय प्रावधान है। पीडीए 5 (पांच), (जी3) आवासीय ब्लॉकों का निर्माण कर रहा है, जिनमें पुनर्भुगतान के लिए बजटीय प्रावधान है। पीडीए 5 (पांच) (जी3) आवासीय ब्लॉकों का निर्माण कर रहा है, जिनमें 59.30 वर्गमीटर क्षेत्रफल वाले 180 2-बीएचके फ्लैट/क्वार्टर है। निर्माण का कुल क्षेत्रफल 10643.60 वर्गमीटर है। परियोजना का क्रियान्वयन एनजीवी साइट, इंफाल में 2.16 एकड़ भूमि के भूखंड पर किया जा रहा है। सिविल निर्माण की समग्र लागत (एलजीएसएफ), संरचना, बोर आरसीसी कास्ट-इन-सीटू पाइल फाउंडेशन, आंतरिक सड़कें और फुटपाथ, तूफानी जल निकास, सर्विस कनेक्शन आदि की समग्र लागत 53,326.00 रुपए प्रति वर्ग मीटर है। 51.00 करोड़ रुपए की स्वीकृत ऋण राशि जारी कर दी गई है और योजना पूरी हो गई है।

रियोजना/योजना में प्रयुक्त प्रौद्योगिकी:

संरचनाएं (जी3) मंजिल इमारतें हैं, जिनमें अंतिम मंजिल के लिए पक्की छत है। संरचनात्मक प्रणाली एक लाइट गेज स्टील फ्रेम्ड (एलजीएसएफ) प्रणाली है। दिवारें 1.15 मिमी मोटी 550 एमपीए ग्रेड गैल्वेनाइज्ड (89 मिमी वेब, 41 मिमी फ्लैंज और 11 मिमी लिप) हैं। संरचना पूरी तरह से हल्की है, जिसके बाहरी हिस्से में फाइबर सीमेंट बोर्ड, ईआईएफएस क्लैडिंग और फाइबर सीमेंट बोर्ड क्लैडिंग की दो परतें, जो इन्सुलेशन से सटी हुई हैं। फ्लोरिंग सिस्टम 2 मिमी मोटी 345 एमपीए ग्रेड गैल्वेनाइज्ड (300मिमी फ्लैंज और 11 मिमी लिप) के साथ लिप्ड जॉइस्ट हैं। फ्लोर टाइलें कंक्रीट की एक परत के उपर बिछाई गई हैं। अधिसंरचना, साइट पर मिट्टी की स्थिति के अनुसार डिजाइन किए गए बोर-कास्ट-इन-सीटू आरसीसी प्लाई पर टिकी हुई है। एनजीवी इंफाल में (जी3) वैकल्पिक आवास के संरचनात्मक डिजाईन की, प्रासंगिक आईएस कोड के अनुसार, आईआईटी- हैदराबाद द्वारा संरचनात्मक भार के तहत मजबूती और स्थिरता के लिए जांच की गई है।

भारत का नया आपराधिक कानून भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) 2023 जीरो एफआईआर और ई-एफआईआर

श्रीमती दिपाली दास
उप महाप्रबंधक (विधि),
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस)-2023 ने दंड प्रक्रिया संहिता 1973 की जगह ले ली है, जो भारत में संज्ञेय अपराधों से निपटने के लिए प्रक्रियात्मक रूप से एक महत्वपूर्ण बदलाव है। संज्ञेय अपराध के पंजीकरण का प्रावधान अब बीएनएसएस की धारा 173 के तहत प्रदान किया गया है। जीरो एफआईआर प्रस्तुत करने और प्रसंस्करण के लिए प्रक्रियात्मक कदम सभी नागरिकों के लिए स्पष्ट, मानकीकृत और सुलभ बनाए गए हैं।

जीरो एफआईआर किसी भी पुलिस स्टेशन को संज्ञेय अपराध दर्ज करने की अनुमति देता है, चाहे अपराध किसी भी स्थान पर हुआ हो। यह पीड़ितों के लिए समय पर न्याय और सहायता सुनिश्चित करने के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जो तुरंत अधिकार क्षेत्र वाले पुलिस स्टेशन तक नहीं पहुंच पाते हैं।

बीएनएसएस के तहत जीरो एफआईआर दर्ज करना

प्रक्रियात्मक चरण -

(1) शिकायतकर्ता पुलिस स्टेशन से संपर्क करता है

शिकायतकर्ता किसी भी पुलिस स्टेशन से संपर्क कर सकता हैए चाहे उसका क्षेत्राधिकार कुछ भी हो (173)(1) बीएनएसएस यह प्रावधान सुनिश्चित करता है कि पीड़ित पुलिस स्टेशन के क्षेत्राधिकार की सीमा के बारे में चिंता किए बिना तत्काल मदद मांग सकते हैं।

(2) शिकायत दर्ज करना

क्षेत्रीय क्षेत्राधिकार के बाहर किए गए किसी संज्ञेय अपराध की सूचना मिलने पर ड्यूटी पर मौजूद अधिकारी को जीरो एफआईआर रजिस्टर में विवरण दर्ज करना होता है। अपराध का दस्तावेजीकरण करने की अनुमति है, यह सुनिश्चित करते हुए कि शिकायत को औपचारिक रूप से स्वीकार किया गया है और दर्ज किया गया है। इसके बाद मामले को 173 (1) बीएनएसएस के प्रावधानों के अनुसार कानून की संबंधित धाराओं के तहत जीरो एफआईआर के रूप में दर्ज किया जाता है।

मौखिक सूचना और इलेक्ट्रॉनिक संचार धारा 173(1) बीएनएसएस के प्रमुख प्रावधान हैं। मौखिक सूचना को मुखबिर के निर्देश पर लिखित रूप में प्रस्तुत किया जाना चाहिए, जिसे सत्यापन के लिए मुखबिर को पढ़कर सुनाया जाना चाहिए और सटीकता सुनिश्चित करने के लिए उस पर उनके हस्ताक्षर होने चाहिए।

इलेक्ट्रॉनिक संचार सूचना को तीन दिनों के भीतर रिकॉर्ड पर लिया जाना चाहिए और सूचनादाता द्वारा हस्ताक्षरित किया जाना चाहिए, जिससे शिकायत का औपचारिक सत्यापन योग्य रिकॉर्ड सुनिश्चित हो सके।

विशेष मामला

बीएनएसएस की धारा 64.71, 74.79 या 124 के तहत किए गए विशिष्ट अपराधों के खिलाफ महिलाओं द्वारा दी गई जानकारी की रिकॉर्डिंग महिला पुलिस अधिकारी द्वारा की जाती है। इस प्रावधान का उद्देश्य महिला पीड़ितों के लिए आरामदायक और सहायक वातावरण बनाना है।

यदि पीड़ित मानसिक और शारीरिक रूप से विकलांग है, तो पीड़ित द्वारा चुनी गई सुविधाजनक जगह पर सूचना दर्ज की जानी चाहिए। पुलिस अधिकारी को जल्द से जल्द न्यायिक मजिस्ट्रेट द्वारा बयान दर्ज करवाना चाहिए।

चरण 3. धारा 173(3) बीएनएसएस के तहत प्रारंभिक जांच का संचालन करना, एक संज्ञेय अपराध जो 3 से 7 साल के कारावास से दंडनीय है, पुलिस स्टेशन का प्रभारी अधिकारी अपराध की प्रकृति और गंभीरता को ध्यान में रखते हुए डीएसपी के पद से नीचे नहीं पूर्व अनुमति प्राप्त करने के बाद 14 दिनों के भीतर प्रारंभिक

जांच कर सकता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि मामले में आगे की कार्यवाही के लिए प्रथम दृष्टया मामला मौजूद है या नहीं।

चरण 4. जीरो एफआईआर का पंजीकरण धारा 173 बीएनएसएस के तहत आवश्यकताओं को पूरा करने के बादए अधिकारी जीरो एफआईआर दर्ज करता है। एफआईआर नंबर में पहले (जीरो) (0) लिखा होता है जो जीरो एफआईआर होने का संकेत देता है। दर्ज की गई सूचना की एक प्रति सूचनादाता या पीड़ित को नि:शुल्क प्रदान की जाती है। जैसा कि बीएनएसएस की धारा 173(2) में निर्धारित हैए यह सुनिश्चित करना कि शिकायतकर्ता के पास उनकी शिकायत की पुष्टि करने वाला एक औपचारिक दस्तावेज हो।

चरण 5. प्राथमिक जांच, यदि आवश्यक हो तो जांच अधिकारी द्वारा मेडिकल जांच और बलात्कार पीड़िता आदि से जुड़े मामलों में जांच की जा सकती है।

चरण 6. जीरो एफआईआर को अग्रेषित करना -

फिर जीरो एफआईआर को उस स्थान पर अधिकार क्षेत्र वाले पुलिस स्टेशन को अग्रेषित किया जाता है जहां घटना घटी थी।

चरण 7. क्षेत्राधिकार वाले पुलिस स्टेशन द्वारा पुन: पंजीकरण शून्य एफआईआर प्राप्त होने परए संबंधित पुलिस स्टेशन इसे अपने रिकॉर्ड में नियमित एफआईआर के रूप में पुन: पंजीकृत करता है।

चरण 8. जांच अधिकारी की व्यवस्था - क्षेत्राधिकार वाले थाने का एसएचओ एफआईआर को आगे की कार्रवाई के लिए जांच अधिकारी को सौंपता है।

चरण 9. जांच का संचालन - जांच अधिकारी बीएनएसएस के तहत सत्यापन प्रक्रिया की जांच को आगे बढ़ाया गया है।

चरण 10. अद्यतन जानकारी प्रदान करना -

जांच रिपोर्ट पर नियमित अद्यतन जानकारी शिकायतकर्ता को प्रदान की जाती हैए जिससे पारदर्शिता सुनिश्चित होती है और इस प्रकार शिकायतकर्ता को मामले की प्रगति के बारे में सूचित रखा जाता है। शिकायतकर्ता आधिकारिक पुलिस ई.एफआईआर पोर्टल या पुलिस वेबसाइट पर लॉग इन कर सकता है, या किसी भी इलेक्ट्रॉनिक संचार के माध्यम से शिकायत दर्ज करा सकता है। शिकायतकर्ता को पोर्टल पर घटना का विवरण 'व्यक्तिगत जानकारी' समर्थक साक्ष्य दस्तावेज भरने होंगे तथा प्राप्त इलेक्ट्रॉनिक संदेश को डाउनलोड करके पुलिस स्टेशन के कंप्यूटर में रखना होगा, जिसे ई.शिकायत, ई.एफआईआर रजिस्टर में दर्ज करना होगा, ताकि सभी आवश्यक जानकारी सही-सही दर्ज हो सके, जिससे गलतियों या चूक की संभावना कम हो सके। प्रारंभिक सत्यापन के तौर पर जांच अधिकारी द्वारा सत्यापन किया जाता है। प्रथम दृष्टया मामला सामने आने पर मामले की आगे की जांच की जाएगी।

इलेक्ट्रॉनिक संचार- ई.एफआईआर को 3 दिनों के भीतर सूचनाकर्ता द्वारा हस्ताक्षर करने के बाद पंजीकृत किया जाना चाहिए। एफआईआर की प्रति शिकायतकर्ता को धारा 173(2) बीएनएसएस के अनुसार नि:शुल्क दी जाती है।

संबंधित पुलिस स्टेशन का एफआईआर की समीक्षा करता है और उसे एक जांच अधिकारी को सौंपता है, जो मानक प्रक्रिया के अनुसार जांच करेगा। इसमें सबूत इकट्ठा करना, गवाहों से पूछताछ करना और मामले को सुलझाने के लिए आवश्यक कार्रवाई करना शामिल है।

उपाय

धारा 173(4) बीएनएसएस के तहत उपाय

धारा 173(4) बीएनएसएस के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति पुलिस चौकी के प्रभारी अधिकारी द्वारा सूचना दर्ज करने से इनकार करने से व्यथित है, तो वह व्यक्ति डाक द्वारा लिखित रूप में एसपी (उच्च अधिकारी) को सूचना भेज सकता है और यदि वह संतुष्ट है कि अपराध संज्ञेय अपराध है, तो एसपी स्वयं जांच कर सकता है या अधीनस्थ अधिकारी को निर्देश दे सकता है।

यह प्रावधान यह सुनिश्चित करता है कि अपील करने के लिए एक उच्च प्राधिकारी मौजूद है।

धारा 199 बीएनएस के तहत उपाय

धारा 199 बीएनएस के तहत, यदि कोई लोक सेवक किसी कानूनी निर्देश की अवहेलना करता हैए संज्ञेय अपराध से संबंधित जानकारी दर्ज करने में विफल रहता है, या अनुचित तरीके से जांच करता हैए तो उसे 6 महीने से 2 साल की अवधि के लिए कठोर कारावास की सजा दी जाएगी और जुर्माना भी देना होगा। यह धारा कानूनी प्रोटोकॉल का पालन सुनिश्चित करती है, लोक सेवकों द्वारा लापरवाही या कदाचार के खिलाफ निवारक उपाय करती है।

निष्कर्ष

भारत के नए आपराधिक कानूनों में जीरो एफआईआर और ई.एफआईआर को शामिल करना देश की न्याय प्रणाली को आधुनिक बनाने की दिशा में एक परिवर्तनकारी कदम है। यह बदलाव तत्काल या खतरनाक स्थितियों में पीड़ितों के लिए फायदेमंद है, जिससे तत्काल पुलिस कार्रवाई की सुविधा मिलती है।

मानव और आर्टिफिशियल प्रभुत्व के लिए लड़ाई

रंजीत तालुकदार
कक्षा-6
सुपुत्र : श्री माधव तालुकदार

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आई) के आगमन ने मानव क्षमताओं को पार करने और हमारी दुनिया को नया रूप देने की इसकी क्षमता के बारें में एक गहरी बहस छेड़ दी है। यह निबंध मनुष्यों और एआई की विपरीत विशेषताओं का पता लगाएगा। विभिन्न क्षेत्रों में उनकी ताकत और कमजोरियों की जांच करेगा और उनके संभावित अभिसरण के प्रभावों पर विचार करेगा। मनुष्य में, जैविक प्राणियों के रूप में, अद्वितीय गुण होते हैं जो उन्हें ए आई से अलग करते हैं।

समस्या-समाधान रचनात्मकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता सहित हमारी संज्ञानात्मक क्षमताएं हमारे शारीरिक और सामाजिक अनुभवों से जटिल रूप से जुड़ी हुई हैं। हम उन कार्यों में उत्कृष्टता प्राप्त करने है जिनके लिए अंतज्ञनि, सहानुभूति और संदर्भ की गहरी समझ की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, सीखने और नई स्थितियों के अनुकूल होने की हमारी क्षमता हमारे लचीलेपन और अनुकूलन क्षमता का प्रमाण है।

जबकि मनुष्यों और एआई के पास अलग-अलग ताकतें हैं, उनका संभावित अभिसरण रोमांचक संभावनाएं प्रदान करता है। एआई अंतर्दृष्टि प्रदान करके, नियमित कार्यों को स्वाचालित करके और निर्णय लेने में सहायता करके मानव क्षमताओं को बढ़ा सकता है। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य सेवा में, एआई संचालित नैदानिक उपकरण बीमारियों की पहचान करने और उपचार योजनाओं की सिफारिश करने में डॉक्टरों की सहायता कर सकते है। शिक्षा में, एआई-संचालित व्यक्तिगत शिक्षण मंच छात्रों की व्यक्तिगत जरूरतों के अनुरूप निर्देश दे सकते हैं।

हालांकि, समाज में एआई का बढ़ता एकीकरण इसके संभावित नकारात्मक परिणामों के बारें में भी चिंता पैदा करता है। एआई-संचालित स्वचालन द्वारा मानव श्रमिकों के विस्थापन से आर्थिक असमानता और सामाजिक अशांति पैदा हो सकती है। इसके अलावा, निगरानी या स्वायल हथियारों जैसे हानिकारक उद्देश्यों के लिए एआई का दुरूपयोग महत्वपूर्ण नैतिक चुनौतियां पेश करता है। अंत में, मानव और एआई के बीच बहस शून्य-राशि का खेल नहीं है। जबकि एआई हमारे जीवन को बेहतर बनाने की पहचान और इसके जोखिमों को कम करने के लिए रणनीतियों को विकसित करना आवश्यक है। मनुष्यों और एआई दोनों की अनूठी ताकत और कमजोरियों को समझकर, हम एक ऐसे भविष्य की दिशा में काम कर सकते हैं जहां ये प्रौद्योगिकियां मानव क्षमताओं को बदलने के बजाय पूरक हों।

श्री खनिन्द्र चंद्र दास, प्रबंधक (आईटी) के सुपुत्री स्नेहशिखा दास के टीम ने दिनांक 6-7 सितम्बर, 2024 को आयोजित योगासान गोल्ड क्लब-2024 में कामरूप मेट्रो डिस्ट्रिक्ट द्वारा सर्वश्रेष्ठ टीम घोषित किया गया और विजयी टीम को रु.100000/-प्रदान किया गया।

पूर्वोत्तर क्षेत्र में हडको के प्रदर्शन का मूल्यांकन : पिछले चार वर्षों का तुलनात्मक अध्ययन (2019-20 से 2022-2023 तक)

डॉ. सनातन डेका
सेवानिवृत्त क्षेत्रीय प्रमुख (हडको डिमापुर)
गुवाहाटी में सलाहकार

पृष्ठभूमि :

हमारी कंपनी को शुरू में 25 अप्रैल, 1970 को दिल्ली में कंपनी अधिनियम, 1956 के तहत एक निजी लिमिटेड कंपनी रजिस्ट्रार के रूप में 'हाउसिंग एंड अर्बन डेवलपमेंट फाइनेंस कॉर्पोरेशन प्राइवेट लिमिटेड' के रूप में शामिल किया गया था। उसके बाद हमारी कंपनी का नाम बदलकर इसका वर्तमान नाम 'हाउसिंग एंड अर्बन डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड' कर दिया गया। हुडको को कंपनी मामलों के विभाग, वित्त मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा एक सार्वजनिक वित्तीय संस्थान के रूप में अधिसूचित किया गया था। इसके अलावा, एनएचबी ने 31 जुलाई, 2001 को हमें पंजीकरण का प्रमाण पत्र जारी किया, जिससे हमें एक हाउसिंग फाइनेंस संस्थान के रूप में व्यवसाय करने की अनुमति मिली।

हडको का कॉर्पोरेट कार्यालय नई दिल्ली में स्थापित है, जहाँ से देश के सभी राज्यों में 21 क्षेत्रीय कार्यालयों और 11 विकास कार्यालयों की सभी परिचालन गतिविधियों की देखरेख की जाती है। हुडको एमओए और एओए के प्रावधानों के अनुसार विभिन्न गतिविधियाँ करता है और आवास और शहरी विकास दोनों क्षेत्रों के विकास के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करता है।

हडको ने अपने 53 वर्षों की यात्रा में, 31 मार्च 2023 तक संचयी रूप से 2,36,555 करोड़ रुपए का ऋण स्वीकृत किया है और 1,96,612 करोड़ रुपए का वितरण किया है। पिछले चार वर्षों के दौरान हडको की परिचालन उपलब्धियां इस प्रकार हैं:-

करोड़ रुपये में

विशेष	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
स्वीकृत योजनाओं की संख्या	50	43	44	41
स्वीकृत ऋण	19942	9202	20663.19	24571.98
जारी ऋण	10122	8323	8887	8465.92
वर्ष तक बकाया ऋण	76565.44	75786.59	76989.92	79,236.97

उपरोक्त तालिका से यह पता चलता है कि कोविड काल में महामारी की स्थिति के कारण वर्ष 2020-2021 में स्वीकृतियों और जारी की गई राशि पिछले वर्ष 2019-2020 की तुलना में कम थी। इसके बाद, स्थिति में सुधार हुआ है और वर्ष 2023-2024 में क्रमश: 82,387 करोड़ रुपए और 24,572 करोड़ रुपए के ऋण की सीमा तक स्वीकृतियों और जारी करने के लक्ष्य को सफलतापूर्वक प्राप्त किया गया है। यह 1971-72 के बाद से स्वीकृतियों और जारी करने में दूसरी सबसे बड़ी उपलब्धि थी। यह कॉर्पोरेट कार्यालय और क्षेत्रीय कार्यालयों दोनों के साझा प्रयास के कारण संभव हुआ है।

हालांकि, कुछ राज्य यानी आंध्र प्रदेश, दिल्ली, कर्नाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तेलंगाना और उत्तर प्रदेश (34 राज्यों में परिचालन में से) क्रमश: 190208.02 रुपए यानी 80.40 प्रतिशत और 152430.80 रुपए यानी कुल कॉर्पोरेट मंजूरी और रिलीज का 77.53 प्रतिशत हासिल करने में प्रमुख भूमिका निभा रहे हैं। लेकिन तुलनात्मक रूप से पूर्वोत्तर क्षेत्र में उपलब्धि कुल मंजूरी के 3 प्रतिशत से कम और हुडको की स्थापना के बाद से कुल रिलीज के 2 प्रतिशत से कम है।

वर्तमान में, पूर्वोत्तर क्षेत्र में दो क्षेत्रीय कार्यालय कार्यरत हैं। गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय तीन राज्यों अर्थात असम, मेघालय और त्रिपुरा में गतिविधियों को अंजाम देता है और डिमापुर-कोहिमा क्षेत्रीय कार्यालय अन्य चार राज्यों अर्थात अरुणाचल, मणिपुर, नागालैंड और मिजोरम की गतिविधियों की देखभाल करता है। दोनों क्षेत्र हुडको की वित्तीय सहायता से पूर्वोत्तर क्षेत्र के विकास के लिए विभिन्न परियोजनाएं चलाते हैं और 31-03-2023 तक कुल कॉर्पोरेट उपलब्धि का 4832.09 करोड़ रुपए का ऋण संचयी रूप से स्वीकृत किया गया यानी 2.84% और 3711.48 करोड़ रुपए की राशि जारी की गई यानी 1.89%। क्षेत्रीय कार्यालय-वार पिछले चार वर्षों की उपलब्धियाँ

इस प्रकार हैं:-

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय

विशेष	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
स्वीकृत ऋण	168.50	625	154.21	46.57
मंजूरी में योगदान कुल हुडको मंजूरी का पीसी:	0.84%	6.69%	0.74%	0.18%
जारी किया गया ऋण	31.96	0.19	00	64.26
पीसी में जारी ऋण में योगदान अर्थात हुडको का:	0.31%	0.002	00	0.75%

उपरोक्त के अनुसार, यह देखा गया है कि वर्ष 2020-21 को छोड़कर कॉर्पोरेट मंजूरी के लिए सकल ऋण योगदान 1% से भी कम है, अर्थात 6.69% इसी तरह पिछले चार वर्षों के दौरान रिलीज में योगदान भी 0 से 0.75% तक दिखाया गया है। पिछले वर्ष 2023-24 में प्रदर्शन भी कुल कॉर्पोरेट उपलब्धि के 1% से भी कम है। रिकॉर्ड के अनुसार, यह भी देखा गया है कि 31.03.2024 तक आरओ गुवाहाटी के तहत बकाया ऋण केवल 125.087 करोड़ रुपए है।

क्षेत्रीय कार्यालय डिमापुर

विशेष	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23
स्वीकृत ऋण	73.31	998.76	356.22	232.56
स्वीकृत में योगदान पीसी हुडको की समग्र स्वीकृति का:	0.37%	10.85%	1.72%	0.95%
जारी ऋण	58.54	175.13	225.40	209.54
पीसी में रिलीज में योगदान यानी हडको का	0.58%	2.10%	2.54%	2.48%

31.03.2024 तक डिमापुर आरओ के तहत कुल बकाया ऋण 941-67 करोड़ रुपए पाया गया।

इसी तरह, मंजूरी के लिए आरओ डिमापुर का योगदान 0.37% से 10.85 की सीमा में देखा गया है और रिलीज के लिए प्रदर्शन 0.58% से 2.54% की सीमा में देखा गया है। हालांकि, आरओ डिमापुर के तहत बकाया ऋण आरओ गुवाहाटी की तुलना में काफी अधिक है। यानी 941.67 करोड़ रुपए। लेकिन पूर्वोत्तर राज्यों का कुल बकाया ऋण केवल 1067.54 करोड़ रुपए पाया गया है, यानी कुल कॉर्पोरेट ऋण बकाया का 1.50% (लगभग) से भी कम है, जिसके परिणामस्वरूप पूर्वोत्तर क्षेत्र की परिचालन आय नगण्य है।

ऋण पर ब्याज आय हुडको की मुख्य आय स्रोत है, अर्थात परिचालन से हुडको के कुल राजस्व का 99%। इसलिए, नए व्यवसाय विकास में सुधार के माध्यम से ऋण बकाया को बढ़ाना सभी की महत्वपूर्ण भूमिका है। इस प्रकार, क्षेत्र में परिचालन क्षेत्र में अपर्याप्त प्रदर्शन के कारण का विश्लेषण करना भी महत्वपूर्ण है। पूर्वोत्तर क्षेत्र (सात बहन राज्य), भारत का सबसे पूर्वी क्षेत्र है जो देश के भौगोलिक और राजनीतिक प्रशासनिक विभाजन दोनों का प्रतिनिधित्व करता है। पूर्वोत्तर राज्यों के राजस्व के अपने स्रोत सीमित हैं। अधिकांश आवश्यक विकास गतिविधियाँ भारत सरकार की भव्य सहायता से की जा रही हैं। केंद्र सरकार ने भी सभी क्षेत्रों में विकास को प्राथमिकता दी है और तदनुसार हर साल पर्याप्त मात्रा में अनुदान आवंटित किया है। पूर्वोत्तर क्षेत्र के विकास मंत्रालय के तहत पूर्वोत्तर राज्य विकास के लिए अलग मंत्रालय बनाया गया है। डोनर मंत्रालय पूर्वोत्तर क्षेत्र में विकास योजनाओं और परियोजनाओं की योजनाएं निष्पादन और निगरानी से संबंधित मामलों के लिए जिम्मेदार है। इसका दृष्टिकोण क्षेत्र के सामाजिक.आर्थिक विकास की गति को तेज करना है ताकि यह देश के बाकी हिस्सों के साथ विकास समानता का आनंद ले सके।

मंत्रालय के अंतर्गत पूर्वोत्तर परिषद (एनईसी) एक महत्वपूर्ण संगठन है, जिसकी स्थापना पूर्वोत्तर परिषद अधिनियम, 1971 के तहत की गई थी। इसकी शुरुआत शीर्ष स्तर की सलाहकार संस्था के रूप में की गई थी। इसका उद्देश्य संतुलित और समन्वित विकास सुनिश्चित करना और प्रभावी समन्वय को सुगम बनाना था। इसे पूर्वोत्तर क्षेत्र के लिए एक वैधानिक क्षेत्रीय योजना निकाय के रूप में कार्य करने का अधिकार दिया गया था। पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्रालय के प्रशासनिक नियंत्रण के अंतर्गत एनईडीएफआई एक अन्य संगठन है, जो क्षेत्र में उद्योगों, बुनियादी ढांचे आदि के विकास से जुड़ा है।

पूर्वोत्तर क्षेत्र में राज्य सरकार ने वित्तीय संस्थाओं आदि से ऋण लेने के बजाय 90.10 के अनुपात में सरकारी अनुदान से विकास योजनाओं के कार्यान्वयन को प्राथमिकता दी है।

पूर्वोत्तर राज्यों के राजस्व प्राप्ति स्रोत भी सीमित हैं, जिसका असर वित्तीय संस्थाओं से धन उधार लेने के कारण विकास पर पड़ता है। वर्ष 2023-24 के लिए अनुमानित राजस्व प्राप्ति की संरचना नीचे दी गई है।

राज्य का नाम	स्वयं का	कर स्वयं का	गैर कर हस्तांतरण	सहायता अनुदान
अरुणाचल प्रदेश	10	3	69	18
असम	26	6	28	40
मणिपुर	12	1	27	60
मिजोरम	9	8	44	38
नागालैंड	10	2	37	51
मेघालय	17	4	40	39
त्रिपुरा	15	2	32	51

उपरोक्त के अनुसार, यह स्पष्ट किया जा सकता है कि पूर्वोत्तर राज्य ज्यादातर सहायता अनुदान पर निर्भर हैं। नागालैंड राज्य में स्वयं के कर और स्वयं के गैर-कर स्रोत 12% हैं और असम में सबसे अधिक यानी वर्ष 2023-24 के लिए कुल अनुमानित राजस्व का 32% है। राजस्व अनुदान की प्रमुख राशि हस्तांतरण और केंद्रीय सहायता अनुदान से व्यवस्थित की जाती है यानी 68% से 88% तक की सीमा में। ऐसा प्रतीत होता है कि राज्य जीएसडीपी भी विकास आदि के लिए अतिरिक्त निधि की व्यवस्था करने के लिए पर्याप्त नहीं है। एफआरबीएम अधिनियम के प्रावधान के अनुसार उधार जीएसडीपी की वृद्धि पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, एनई राज्यों के पिछले वित्त वर्ष 2023-24 के जीएसडीपी अनुमानों की स्थिति और जीएसडीपी की बकाया देनदारियों को नीचे दिए अनुसार संदर्भित किया जा सकता है:-

क्रम संख्या	राज्य का नाम	जीएसडीपी करोड़ रुपए में	2023-24 जीएसडीपी की बकाया देनदारियां पीसी में
1.	असम	570243	28
2.	मेघालय	46600	43
3.	त्रिपुरा	एनए	35
4.	मणिपुर	45145	38
5.	मिजोरम	35904	53
6.	अरुणाचल प्रदेश	37870	40
7.	नागालैंड	37300	44

स्रोत : राज्य बजट

उपर्युक्त स्थिति के अनुसार, यह देखा जा सकता है कि असम में अनुमानित जीएसडीपी अन्य पूर्वोत्तर राज्यों की तुलना में अधिक और नागालैंड में कम है। तदनुसार, 2023-24 तक बकाया देनदारियां असम में 28% से लेकर मिजोरम में 53% के दायरे में देखी जा सकती हैं। इसके अलावा, अनुमानित राजकोषीय घाटा भी सामान्य सीमा (जीएसडीपी का) 3-5% से अधिक है क्योंकि एफआरबीएम अधिनियम का प्रावधान है कि मणिपुर में राजकोषीय घाटा जीएसडीपी का 6-1% है और असम में जीएसडीपी का 3-7% घाटा है। उपरोक्त के कारण, राज्य सरकार बाजार से उधार लेने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। हालांकि, असम की वित्तीय स्थिति पूर्वोत्तर राज्यों में बेहतर है और भविष्य में विपणन की गुंजाइश है।

राज्यों द्वारा अब तक लिए गए उधार मुख्य रूप से पूर्वोत्तर राज्यों में अन्य प्राथमिकता वाले क्षेत्र के विकास के लिए हैं, जिसमें उधार की लागत न्यूनतम है। उपरोक्त कठिनाइयों के बावजूद, हुडको के वित्तीय समर्थन से क्षेत्र में राज्य सरकार / सरकारी एजेंसियों द्वारा कई प्रतिष्ठित परियोजनाएं क्रियान्वित की गई हैं।

जैसे असम और मणिपुर में एनजीवी परियोजनाएँ, गुवाहाटी में फ्लाईओवर योजनाएँ, अजीवाल में बहुमंजिला व्यापार केंद्र, कोहिमा में विधानसभा भवन, नागालैंड सरकार द्वारा नई दिल्ली में स्टाफ क्वार्टर, कोहिमा और इंफाल में पुलिस मुख्यालय। नागालैंड राज्य में अधिकांश सरकारी कार्यालय भवन, ईटानगर में विज्ञान अनुसंधान केंद्र, मेघालय में बिजली परियोजनाएँ आदि।

अब तक सरकारी एजेंसियों को जारी किया गया ऋण पूरी तरह से चुका दिया गया है तथा क्षेत्र में कोई भी सरकारी एजेंसी चूककर्ता नहीं है।

हालांकि, जैसा कि ऊपर बताया गया है, इस क्षेत्र में परिचालन से होने वाली कुल आय नगण्य है और हर साल कर्मचारियों की लागत के बराबर होने के लिए पर्याप्त नहीं है। अधिक मंजूरी/रिलीज और अन्य राजस्व सृजन सेवाओं के माध्यम से आय में सुधार के लिए साझा और निरंतर प्रयास की आवश्यकता है।

हडको के संबंधित अधिकारी के संदर्भ के लिए कुछ बिंदु निम्नानुसार हैं

व्यापारिक संबंध के लिए राज्य सरकार/एजेंसियों के साथ संचार प्रणाली में सुधार करना तथा बाजार में प्रतिष्ठा स्थापित करना, भले ही व्यापार न हो। विश्लेषण और जांच शुरू हो गई है कि अन्य वित्तीय संस्थाएं और बैंक किस प्रकार अपना व्यवसाय कर रहे हैं और क्षेत्र में आवास और शहरी विकास क्षेत्र में वित्तीय सहायता कैसे प्रदान कर रहे हैं।

अपनी मानसिकता विकसित करें और संबंधित अधिकारी से सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ मिलेंए जिससे किसी भी नए व्यवसायिक विचार को स्वीकार करने में सहायता मिलेगी।

पूर्वोत्तर क्षेत्र में संगठन की वित्तीय स्थिति को ध्यान में रखते हुए हमें कम ऋण राशि आदि पर भी नए लाभकारी व्यवसाय के लिए प्रेरित करना चाहिए।

पूर्वोत्तर क्षेत्र में सरकारें आंशिक रूप से केंद्रीय सहायता से विभिन्न परियोजनाएं चलाती हैं। ऐसे मामलों में राज्य सरकार को अपने हिस्से का योगदान देने के लिए अन्य स्रोतों से धन की व्यवस्था करनी पड़ती है। वित्त पोषण के लिए ऐसे अवसर का लाभ उठाना संभव होगाए बशर्ते हम सरकार के साथ अपने संबंध मजबूत करें।

वार्षिक योजना का मसौदा तैयार करते समय सरकार अगले वर्ष की योजनाओं के क्रियान्वयन के लिए निधि के स्रोतों का संकेत देती है, इसलिए हमें राज्य सरकार और सरकारी एजेंसियों की वार्षिक योजना/बजट का अध्ययन करने का प्रयास करना चाहिए तथा अन्य वित्तीय संस्थाओं के साथ हुडको का नाम भी इसमें शामिल करने पर जोर देना चाहिए।

प्रत्येक राज्य में राज्य समन्वय समिति को पुनर्गठित करने का प्रयास करना चाहिए तथा अपने विचारों को बेचने तथा हुडको के अनुभव को साझा करने के लिए बैठकों में भाग लेना चाहिए।

निरंतर प्रयास और सक्रिय कार्य योजना निश्चित रूप से अन्य वित्तीय संस्थाओं की तरह नए व्यवसाय विकास में मदद करेगी, जो उसी बाजार में अपना व्यवसाय कर रहे हैं। हडको की सुविधाओं का विश्लेषण करने पर, प्रतिस्पर्धी दर पर ब्याज की गणना की सरलतम प्रणाली और पेशेवरों की सेवाओं के साथ लंबी अवधि के लिए आसान ऋण के प्रावधान पर विचार करते हुए, हडको आवास और शहरी विकास क्षेत्र में सर्वोत्तम सेवाएँ प्रदान कर रहा है। इसलिए हडको को नवरत्न कंपनी और समाज में सर्वश्रेष्ठ वित्त सेवा संगठनों में से एक के रूप में मान्यता प्राप्त है।

वह काली रात

सुश्री चन्द्रकला क्षेत्री

कोलकाता के अस्पताल में, एक रात्रि का अंधेरा छाया,
डॉ. मौमिता डे की कहानी ने, मानवता को शर्मसार किया।
हजारों सपने आंखों में संजोये, एक नए जोश के साथ
पंखों के संग उड़ी उसकी उम्मीदें, जीवन की ऊंचाइयों की ओर,
एक रात की चुप्पी ने, एक जघन्य वारदात की कहानी कही,
कोलकाता की सड़कों पर, गूंजती यादों की लहर है,
एक प्रेरणा की हत्या, जिसने मानवता को गहरा घाव दिया।
नफरत और क्रूरता से भरी, वह काली रात
दरिंदो ने किया अत्याचार, फिर कर दी निर्मम हत्या।
उस अपराध के लिए न्याय की उम्मीद,
आशा की किरणें सब के मन में।
धर्म और कानून की कसौटी पर , एक सबक है हम सब पर,
डॉ. मौमिता की शहादत ने , एक नई क्रांति का आगाज किया।
उसकी निर्मम दर्दनाक हत्या ने, सब की हृदय में गहरी छोड़ी छाप
जब तक चाँद-सितारे रहेगे, उसकी शहादत नहीं भूल पाएंगे।
वह समाज के लिए अनमोल थी।
यादों में बसी, दिल से निकली प्रार्थना थी,
उसकी शहादत को सम्मान, अपराध की हो सजा।
एक संघर्ष की गूंज, समाज में जागरूकता लाने के लिए,
सदाचार की राह पर, अब तिल-तिल करके चलना,
खुशियों के सपने, अधर्म की छांव में मुरझाना।
दया और करूणा का दीपक, क्यों बुझता जा रहा
आज इंसान इतना क्यों गिर रहा।
हर दर्द और हर चीत्कार, मानवीता को जगाए,
हर दिन नए जख्म, हम क्यों सहे
हर दिल से उठाएं मिलकर एक, एक नई मुक्ति की बात।
हमेशा के लिए बदलना होगा, कानून व्यवस्था को,
मानवता को पुनर्जीवित करने के लिए,
सभी मिलकर उठाएं, दया और मानवता का ध्वज,
हर क्रूरता और अत्याचार को मिटाना होगा अब।
ऐसा एक दिन आए, जब हर दिल में हो सच्चाई,
मानवता शर्मसार न हो, यही है हमारी सच्ची प्रार्थना।
हर नारी को आत्मनिर्भरता का अधिकार मिले,
भय से मुक्त हो हर अंग।
एक होकर, एक नया भारत बनाएं, नारी की सुरक्षा हो सुनिश्चित,
हर दिल में हो भरोसा, और समाज हो पूरी तरह से सुरक्षित।
हर नारी की मुस्कान में, एक नई सुबह का क्रांति हो,
भय की चादर हटाकर, हर हृदय में शांति हो।
विश्वास का दीप जलाएं।
भारत की हर नारी को मिले, मुक्त धरती मुक्त आकाश।

क्रोनिक मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्रबंधन में आहार फाइबर की भूमिका

श्रीमती संघमित्रा कुँवर
श्री प्रशांत कुमार कुँवर की पत्नी

आजकल आप सभी ने साबुत अनाज, मल्टीग्रेन अनाज और दालों, फाइबर युक्त ब्रेड और बिस्किट आदि के बारे में सुना होगा। डॉक्टर और आहार विशेषज्ञ भी विभिन्न बीमारियों के लिए आहार में बहुत अधिक फाइबर लेने की सलाह देते हैं। यह आजकल बहुत चर्चित विषय है। तो फाइबर वास्तव में क्या है और यह हमारे स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बनाता है।

आहार फाइबर को रफेज या बल्क भी कहा जाता है। वे वास्तव में जटिल कार्बोहाइड्रेट हैं। ये पौधे के हिस्से हैं जिन्हें हमारा शरीर पचा या अवशोषित नहीं कर सकता है। जब भोजन लिया जाता है, तो सभी पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा आदि पाचन द्वारा छोटे कणों में टूट जाते हैं और फिर हमारे शरीर में आत्मसात हो जाते हैं। इन पोषक तत्वों के विपरीत, फाइबर प्रतिरोधी कार्बोहाइड्रेट होते हैं और हमारे शरीर में पचते नहीं हैं।

हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए अलग-अलग स्रोतों से अलग-अलग पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ खाते हैं। इन आवश्यक पोषक तत्वों के अलावा हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में आहार फाइबर की भी आवश्यकता होती है।

आहार संबंधी अनुशंसा :

उम्र 50 या उससे कम	**उम्र 51 या उससे अधिक**
30 ग्राम महिला	38 ग्राम पुरुष
25 ग्राम महिला	21 ग्राम पुरुष

शोध से पता चलता है कि आहार फाइबर की कमी के कारण कब्ज, बवासीर, डायवर्टीकुलिटिस, आईबीएस (चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम), अधिक वजन, मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, स्तन कैंसर, कोलन कैंसर आदि होने की संभावना होती है। इसलिए आहार फाइबर की भूमिका विविध है और इसे जितना संभव हो सके आहार में शामिल किया जाना चाहिए।

फाइबर मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं। घुलनशील और अघुलनशील फाइबर। घुलनशील फाइबर पानी में घुल जाता है और पानी को बहुत आसानी से सोख लेता है और एक बल्क या जेल पदार्थ बनाता है जो पेट में जलन पैदा करता है। ये मल को आंत से आसानी से गुजरने में मदद करते हैं। यह पाचन की दर को धीमा करने का काम करता है। ये मुख्य रूप से पौधे आधारित होते हैं जैसे पेक्टिन, गोंद और म्यूसिलेज। ये ज़्यादातर फलों, सब्जियों, बीजों, भूसी, चोकर, अलसी के बीज, दलिया, बिना पॉलिश की हुई फलियाँ, बीन्स आदि में पाए जाते हैं। ये खराब कोलेस्ट्रॉल (LBL) को कम करने में मदद करते हैं और कब्ज को रोकते हैं।

अघुलनशील फाइबर पानी में नहीं घुलता। इसके बजाय यह पाचन तंत्र में तरल पदार्थ को अवशोषित करता है और अपशिष्ट पदार्थ को उठाता है। फाइबर आंतों के माध्यम से अपशिष्ट पदार्थ की यात्रा में सहायता करता है और बाहर निकालता है। कब्ज और अनियमित मल त्याग से जूझ रहे लोगों के लिए ये बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक हैं। यह कोलन कैंसर को भी रोकता है।

अघुलनशील फाइबर के मुख्य स्रोत हैं साबुत गेहूं का आटा, गेहूं का चोकर, मेवे, फलियाँ, सब्जियाँ आदि। घुलनशील और अघुलनशील फाइबर दोनों के लाभ प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को पौधे और पशु मूल के विभिन्न स्रोतों से खाद्य पदार्थों का चयन करना होगा।

उच्च फाइबर आहार के लाभ

1. मल त्याग को सामान्य बनाता है : आहार फाइबर मल के थोक को बढ़ाता है और इसे नरम बनाता है। मल को बड़ा करने से कब्ज की संभावना कम हो जाती है। दस्त और पानीदार मल के मामले में, फाइबर पानी को अवशोषित करके मल को ठोस बनाने में मदद कर सकता है और मल को बड़ा बनाता है।

2. आंत्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करें : आहार फाइबर का नियमित सेवन डायवर्टिकुला रोग (जैसे बृहदान्त्र में छोटी थैली) के जोखिम को कम करता है और बवासीर के जोखिम को रोकता है। पाचन के दौरान कुछ फाइबर बृहदान्त्र में बनते हैं। ये किण्वित आहार फाइबर 'शॉर्ट चेन फाल्टी एसिड' नामक पदार्थ का उत्पादन करते हैं जो सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं जो अधिकांश पुरानी बीमारियों में योगदान देता है। आहार फाइबर एक मंदक के रूप में कार्य करता है, जिससे

भोजन का थोक बढ़ता है और इस प्रकार कार्सिनोजेन के संपर्क में कमी आती है या गैस्ट्रो आंत्र पथ में पारगमन समय को कम करके इस तरह के जोखिम को कम कर सकता है। यह आंत के स्वास्थ्य में सुधार करता है जो अप्रत्यक्ष रूप से कोलन कैंसर को रोकता है, शरीर की प्रतिरक्षा बढ़ाता है, श्वसन पथ के संक्रमण में मदद करता है आदि।

3. कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करें : उच्च फाइबर वाला आहार स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा भोजन है। दरअसल आहार फाइबर में खराब कोलेस्ट्रॉल यानी एलबीएल को कम करने की क्षमता होती है। यह उच्च रक्तचाप और सूजन को भी कम करता है। ओट्स, अलसी के बीज, बीन्स आदि में पाया जाने वाला घुलनशील फाइबर रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

4. रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करें : उच्च फाइबर आहार रक्त शर्करा को अवशोषित करके ग्लूकोज स्पाइक्स को कम करने में मदद करता है। इसमें कैलोरी भी कम होती है। इस मामले में घुलनशील फाइबर बहुत मददगार होते हैं। ये घुलनशील फाइबर कार्बोहाइड्रेट के पाचन और अवशोषण को धीमा कर सकते हैं और इसलिए रक्त शर्करा के बढ़ने को कम कर सकते हैं।

5. स्वस्थ वजन बनाए रखें : वजन या मोटापे के प्रबंधन के लिए, आहार फाइबर उत्कृष्ट है। उच्च फाइबर आहार घंटों तक पेट भरने या तृप्ति का एहसास देता है। इस प्रकार भोजन के छोटे सेवन से संतुष्ट रहें। इसका मतलब है कि रेशेदार भोजन में भोजन की समान मात्रा के लिए कम कैलोरी होती है।

6. यह एंटी एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है और लंबे समय तक जीने में मदद करता है।

आहार में फाइबर को शामिल करने के स्वस्थ विकल्प और तरीके

1. खूब सारे फल और सब्जियाँ खाएँ :

रोजाना कम से कम 5.6 बार सब्जियाँ और 1.2 बार फल खाएँ। स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी फल और सब्जियाँ खाएँ, जिनमें पोषक तत्व सबसे अधिक होते हैं। ये विटामिन, खनिज और फाइबर के समृद्ध स्रोत हैं।

विभिन्न परिवारों की विभिन्न पत्तेदार सब्जियाँ खाने की कोशिश करें। सबसे आम और आसानी से उपलब्ध होने वाली महत्वपूर्ण सब्जियाँ हैं ब्रैसिका परिवार जैसे गोभी, फूलगोभी, ब्रोकोली, हेल, पक ची, ब्रुसेल्स स्प्राउट्स आदि। इनके अलावा पालक, धनिया, अरबी, सरसों के पत्ते, सहजन के पत्ते, भतुआ, अमरूद, विभिन्न स्थानीय रूप से उपलब्ध जड़ी-बूटियाँ जिनमें विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-के, फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम और फाइबर के समृद्ध स्रोतों के अलावा औषधीय गुण भी होते हैं।

वैसे तो पालक आयरन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है, लेकिन ऑक्सालिक एसिड की अधिक मात्रा के कारण इसकी उपलब्धता कम या बहुत कम होती है। शाकाहारी भोजन में मौजूद आयरन, जानवरों से प्राप्त खाद्य पदार्थों में मौजूद आयरन की तुलना में आसानी से अवशोषित नहीं होता। लेकिन विटामिन-सी को शामिल करके आयरन के अवशोषण को बढ़ाया जा सकता है। इसलिए पालक को कच्चा नहीं खाना चाहिए। लेकिन अक्सर हरी पत्तेदार सब्जियों को बहुत हल्का पकाकर खाना चाहिए, ताकि विटामिन-सी नष्ट न हो।

2. परिष्कृत और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के स्थान पर साबुत अनाज का प्रयोग करें :

हमें हमेशा साबुत अनाज के रूप में अनाज का चयन करना चाहिएए जैसे कि गेहूं का आटा (मल्टीग्रेन का मतलब साबुत चना नहीं है, जिसमें एण्डोस्पर्म होता है), भूरा चावल, हाथ से बना चावल, जई, दलिया, बाजरा, साबुत गेहूं के नूडल्स, साबुत गेहूं का पास्ता, फाइबर युक्त बिस्कुट और ब्रेड, जौ, अलसी के बीज आदि। किराने का सामान खरीदते समय हमेशा खाद्य पदार्थों के लेबल को देखें, जहां कम से कम 2 ग्राम फाइबर होना चाहिए।

3. विभिन्न प्रकार की फलियाँ चुनें :

फलियाँ और दालें प्रोटीन के समृद्ध स्रोत हैं। इसलिए हमारे दैनिक मेनू में विभिन्न प्रकार की फलियाँ, दालें, मटर शामिल होनी चाहिए। हमारे आहार के पोषक मूल्य को बढ़ाने के लिए। हमें अलग-अलग स्रोतों से अलग-अलग दालों का मिश्रण खाना चाहिए। किण्वन और अंकुरण भोजन के पोषक मूल्यों को बढ़ाने या बढ़ाने के अन्य तरीके हैं। किण्वन और अंकुरण की इन प्रक्रियाओं के दौरान विटामिन-12, विटामिन-ई बढ़ता है जो विभिन्न बीमारियों के लिए फायदेमंद होते हैं।

प्राचीन काल से ही हमारे भारतीय व्यंजनों में ढेता, इडली, उत्तपम, डोसा, अचार, किण्वित सोयाबीन, किण्वित चावल का उपयोग किया जाता है जो शरीर को प्रोबायोटिक (उपयोगी जीवाणु) भी प्रदान करते हैं। ये प्रोबायोटिक आंत के कार्यों में भी सुधार करते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। आंत में प्रोबायोटिक के मेजबान प्रोबायोटिक हैं जो बिना पचे आहार फाइबर के अलावा और कुछ नहीं हैं।

फाइबर सप्लीमेंट : आजकल बाजार में फाइबर सप्लीमेंट की कई किस्में उपलब्ध हैं। हालांकि वे हमारे शरीर को फाइबर प्रदान करते हैं, लेकिन उनमें आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है। इसलिए हमेशा आहार फाइबर के प्राकृतिक स्रोतों का सेवन करें। फाइबर को शामिल करने का एक स्वस्थ विकल्प

आहार में विभिन्न बीजों को शामिल करना है जैसे अलसी के बीज, चिया के बीज, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, सरसों के बीज, मेथी के बीज, तिल के बीज और अन्य सुगंधित मसाले। वे बहुत सारे फाइबर, आवश्यक वसा और (विशेष रूप से ओमेगा 3 फैटी एसिड) अन्य औषधीय मूल्य प्रदान करते हैं। भुने हुए या पाउडर के रूप में अलसी के बीजों को नाश्ते, अनाज, सलाद, हलवा, बेक्ड व्यंजन आदि में मिलाया जा सकता है। चिया के बीजों को हमारे स्वस्थ पेय जैसे शेक, स्मूदी, नारियल पानी, मक्खन दूध या लस्सी आदि में मिलाया जा सकता है। उनमें पेट भरने के साथ-साथ रेचक गुण भी होते हैं।

लेकिन कुछ चिकित्सा स्थितियों जैसे कि किडनी रोग, पुरानी बीमारी आदि में डॉक्टर और आहार विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक है। आईबीएस और कब्ज के मामले में, यदि आहार अनुपूरक पर्याप्त नहीं है, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

फोर्टिफाइड भोजन : आजकल फोर्टिफाइड भोजन की मांग बहुत बढ़ गई है, जहाँ खाने में फाइबर की मात्रा बढ़ाने के लिए खाने योग्य खाद्य पदार्थों में फाइबर मिलाया जाता है। उदाहरण के लिए जूस को फाइबर से फोर्टिफाइड किया जाता है, ब्रेड, बिस्कुट, कुकीज, अनाज, विभिन्न ब्रेकफास्ट अनाज जैसे बेकरी उत्पाद जो स्वस्थ विकल्प हैं। फाइबर के साथ-साथ हमें खूब पानी पीना चाहिए। फाइबर सबसे अच्छा तब काम करता है जब यह अवशोषित होता है। पानी आपके मल को नरम और भारी बनाता है।

स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा खाएं

हिन्दी में विद्यार्थियों की उपलब्धियाँ

हिन्दी मेधावी प्रतिभा योजना के तहत हडको के अधिकारियों / कर्मचारियों के निम्नलिखित सुपुत्री / सुपुत्रों ने 10वीं कक्षा में हिन्दी विषय में उत्कृष्ट अंक प्राप्त किया और हडको ने उन्हें पुरस्कारों से सम्मानित किया

श्री अर्यन क्षेत्री,
सुपुत्र-श्री राजीव क्षेत्री, एएफ (एसजी) - 81 प्रतिशत

सुश्री स्नेहाशिखा दास,
सुपुत्री- श्री खनिंद्र चंद्र दास, प्रबंधक (आइटी) - 95 प्रतिशत

सुश्री धृतिमंजुरी मेधी,
सुपुत्री- श्री शंकर मेधी, प्रबंधक (वित्त) - 93 प्रतिशत

श्री अभिरूप पुरकायस्थ,
सुपुत्र- श्री अरिजीत पुरकायस्थ, प्रबंधक (आईटी) - 95 प्रतिशत

सुश्री पारमिता घोष,
सुपुत्री-श्री सुभाष घोष, उप महाप्रबंधक (परियोजना) - 90 प्रतिशत

असम के कामरूप और कामरूप महानगर जिलों में बाढ़ के प्रभाव आकलन पर एक रिपोर्ट

अंकुरज्योति मेधी
सुपुत्र श्री शंकर मेधी, प्रबंधक (वित्त)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

परिचय :

असम के कामरूप और कामरूप महानगर जिले मानसून के मौसम में बाढ़ के प्रति संवेदनशील हैं। इस क्षेत्र में भारी वर्षा होती है और ब्रह्मपुत्र नदी, जो जिलों से होकर बहती है, अक्सर अपने किनारों बह जाती है, जिससे संपत्ति और जानमाल का व्यापक नुकसान होता है। हाल के वर्षों में, इस क्षेत्र में बाढ़ अधिक बार और गंभीर हो गई है, जिससे स्थानीय आबादी को काफी नुकसान हुआ है। कामरूप और कामरूप महानगर जिलों में बाढ़ हाल के वर्षों में अधिक बार और गंभीर हो गई है, जिससे संपत्ति, जानमाल का नुकसान और आर्थिक गतिविधियों में व्यवधान हुआ है। इन बाढ़ों का प्रभाव विशेष रूप से आबादी के सबसे गरीब और सबसे कमजोर वर्गों पर गंभीर रहा है, जिनके पास अक्सर बाढ़ के बाद के हालात से निपटने के लिए संसाधनों और बुनियादी ढांचे की कमी होती है। कामरूप और कामरूप महानगर जिलों में बाढ़ के प्रभाव को बेहतर ढंग से समझने और भविष्य में बाढ़ के प्रभावों को कमी होती है। कामरूप और कामरूप महानगर जिलों में बाढ़ के प्रभाव को बेहतर ढंग से समझने और भविष्य में बाढ़ के प्रभावों को कम करने के लिए सुधार की आवश्यकता वाले क्षेत्रों की पहचान करने के लिए एक सर्वेक्षण किया गया था। सर्वेक्षण का उद्देश्य बाढ़ से निपटने के लिए स्थानीय अधिकारियों और समुदाय की तैयारियों का आकलन करना, बाढ़ के दौरान निवासियों के सामने आने वाली चुनौतियों को समझना और बाढ़ के प्रभाव को कम करने के लिए मौजूदा उपायों पर प्रतिक्रिया एकत्र करना था।

यह रिपोर्ट सर्वेक्षण के निष्कषों को प्रस्तुत करती है, जिसमें सर्वेक्षण प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण भी शामिल है, और कामरूप और कामरूप महानगरीय जिलों में बाढ़ के प्रभाव के बारे में जानकारी प्रदान करती है। सर्वेक्षण के निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि बाढ़ का कामरूप और महानगरी जिलों के निवासियों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, और स्थानीय अधिकारियों और समुदाय की बाढ़ से निपटने की तैयारी अपर्याप्त है। सर्वेक्षण का उद्देश्य क्षेत्र में बाढ़ के प्रभाव पर व्यापक डेटा और जानकारी प्रदान करना और उन क्षेत्रों की पहचान करना था, जिनमें भविष्य में बाढ़ से निपटने के लिए समुदाय और अधिकारियों की तैयारी को बढ़ाने के लिए सुधार की आवश्यकता है। सर्वेक्षण क्षेत्र में बाढ़ के प्रभाव को कम करने के लिए बेहतर बुनियादी ढांचे, प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली और आपातकालीन सेवाओं की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है। सर्वेक्षण के निष्कर्षों का उपयोग नीतिगत निर्णयों को सूचित करने, संसाधनों को आवंटित करने और क्षेत्र में बाढ़ से उत्पन्न चुनौतियों का समाधान करने के लिए रणनीति विकसित करने के लिए किया जा सकता है।

1.1 समस्या का विवरण

कामरूप और कामरूप महानगरीय क्षेत्र बाढ़ प्रवण क्षेत्र में स्थित हैं और अक्सर बाढ़ से प्रभावित होते हैं जिससे संपत्ति, बुनियादी ढांचे और जानमाल का काफी नुकसान होता है। बाढ़ के प्रभावों को कम करने के लिए स्थानीय सरकारों और संगठनों के प्रयासों के बावजूद, बाढ़ की आवृत्ति और गंभीरता में वृद्धि जारी है, जिससे स्थानीय आबादी के लिए एक बड़ा खतरा पैदा हो रहा है। बाढ़ के प्रभावों और बाढ़ से निपटने के लिए स्थानीय सरकारों और समुदायों की तैयारियों के बारे में व्यापक जानकारी और ज्ञान की कमी कामरूप और कामरूप महानगरीय क्षेत्र में एक बड़ी समस्या है। जानकारी की कमी के कारण विकास करना मुश्किल हो जाता है बाढ़ के प्रभाव को कम करने के लिए प्रभावी नीतियां बनाना और संसाधन आवंटित करना। इस समस्या के समाधान के लिए प्रभावित आबादी पर बाढ़ के प्रभाव का आकलन करने, बाढ़ के दौरान निवासियों की समस्याओं को समझने और कामरूप और कामरूप महानगरीय क्षेत्र में बाढ़ के प्रभाव को कम करने के मौजूदा उपायों पर प्रतिक्रिया एकत्र करने के लिए एक अध्ययन की आवश्यकता है। अध्ययन का उद्देश्य बाढ़ के प्रभावों के बारे में व्यापक जानकारी और ज्ञान का उत्पादन करना और उन क्षेत्रों की पहचान करना है जिनमें सुधार की आवश्यकता है ताकि समाज और अधिकारियों की भविष्य की बाढ़ से निपटने की क्षमता में सुधार हो सके।

1.2 साहित्य समीक्षा

विभिन्न अध्ययन क्षेत्रों के विभिन्न विद्वानों और शोधकर्ताओं ने असम में बाढ़ के मुद्दे और इसके परिणाम, शमन, कारण आदि सहित सभी संबंधित मुद्दों पर जोर दिया है और उन्हें संबोधित किया है। उदाहरण के लिए, दास और डेका. एस (2021) ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया कि बाढ़ असम के कामरूप जिले के दक्षिणी भाग में रहने वाले ग्रामीण लोगों की सामाजिक-आर्थिक स्थितियों में कैसे योगदान करती है। यह बाढ़ के खतरे के क्षेत्रीकरण और बाढ़ भेद्यता विश्लेषण पर ध्यान केंद्रित करता है, जो मॉडरेट रेजोल्यूशन इमेजिंग स्पेक्ट्रोरेडियोमीटर (एमओडीआईएस) नियर रियल-टाइम (एनआरटी) ग्लोबल फ्लड मैपिंग प्रोडक्ट पोर्टल से एकत्र किए गए डेटा के आधार पर चित्रित किए गए हैं। अध्ययन क्षेत्र का बाढ़ खतरा क्षेत्रीकरण वर्षा वितरण, ढलान, जल निकासी घनत्व, जनसंख्या घनत्व, मिट्टी के प्रकार, ऊंचाई, प्रवाह संचय, सड़कों और तटबंधों के आधार पर कार्टोसैट डीईएम और आईआरएस पी6 एलआईएसएस ।।। डेटा का उपयोग करके बहु-मानदंड मूल्यांकन पद्धति का उपयोग करके किया जाता है। क्षेत्रों की पहचान सक्रिय रूप से बाढ़ग्रस्त, लगातार बाढ़ग्रस्त और कभी-कभी बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों के रूप में की जाती है। अध्ययन क्षेत्र की बाढ़ भेद्यता का आकलन गांव और वार्ड स्तर पर जीआईएस वातावरण में भू-स्थानिक आकलन को अपनाते हुए किया जाता है। शोध के निष्कर्ष ग्रामीण आबादी के साथ अवलोकन, प्रमुख सूचनादाताओं के साक्षात्कार के माध्यम से उत्पन्न होते हैं। इसी तरह, सहरिया.एम एट अल (2021) ने अपने अध्ययन में एक नया डेटासेट और एक दृष्टिकोण प्रस्तुत किया है जो इन बाढ़ों के प्रति आबादी की भेद्यता का आकलन करने के लिए उपग्रह और जमीन-आधारित डेटा के संयोजन का उपयोग करता है। जुलाई 2020 के दौरान बाढ़ से प्रभावित असम के क्षेत्रों को निर्धारित करने के लिए सेंटिनल-1 एसएआर डेटा और भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) वर्षा डेटा का उपयोग किया गया था। उपयोग किए गए अतिरिक्त डेटासेट में फेसबुक से प्राप्त जनसंख्या घनत्व मानचित्र, ग्लोबल रोड्स इन्वेंटरी प्रोजेक्ट (जीआरआईपी) से सड़क घनत्व मानचित्र, राज्य सरकार से राहत शिविर डेटा और प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) से प्राप्त नए राष्ट्रीय डेटासेट से बुनियादी ढांचा डेटा शामिल हैं। इन जियो टैग किए गए डेटासेट का उपयोग एक भेद्यता मानचित्र विकसित करने के लिए किया गया था जो नीति निर्माण में मदद करेगा।

2. बाढ़ के लिए संवेदनशील क्षेत्रों की पहचान करें और तदनुसार बुनियादी ढांचे और आपदा तैयारियों की रणनीति बनाएं। इसी तरह असम में बाढ़ का अध्ययन करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले विभिन्न पद्धतिगत दृष्टिकोण को देखते हुए हम भट्ट.सीएम एट अल (2012) के अध्ययन को पाते हैं, जिसमें ऐतिहासिक मल्टीटेम्पोरल सैटेलाइट इमेज (एचएमएसआई) का उपयोग किया गया था, जहां उन्होंने बाढ़ के खतरे वाले जोनिंग (एफएचजेड) के महत्व पर जोर दिया था, जो सबसे महत्वपूर्ण गैर-संरचनात्मक उपायों में से एक है, जो बाढ़ के मैदानों के उचित विनियमन और विकास की सुविधा प्रदान करता है, जिससे बाढ़ का प्रभाव कम होता है। बार-बार होने वाली बाढ़ की घटनाओं ने बाढ़ के खतरे वाले क्षेत्रों की पहचान करने की आवश्यकता की मांग की ताकि उचित बाढ़ नियंत्रण उपायों को प्राथमिकता दी जा सके। बाढ़ के खतरे के नक्शे को सभी क्षेत्रीय विकास नीतियों के लिए एक प्रारंभिक, फिर भी आवश्यक इनपुट माना जाता है। राष्ट्रीय सुदूर संवेदन केंद्र (एनआरएससी), इसरो के निर्णय सहायता केंद्र (डीएससी) ने पिछले 10 वर्षों (1998-2007) में असम क्षेत्र में बाढ़ के मौसम के दौरान भारतीय सुदूर संवेदन (आईआरएस) और राडारसैट उपग्रहों से प्राप्त 90 से अधिक उपग्रह डेटासेट का उपयोग करके असम राज्य के लिए बाढ़ खतरा एटलस तैयार किया है। पिछले एक दशक में प्राप्त उपग्रह छवियों का उपयोग करके तैयार किए गए बाढ़ खतरा मानचित्र, आवर्ती बाढ़ के खिलाफ दीर्घकालिक गैर-संरचनात्मक उपाय के रूप में एकीकृत बेसिन बाढ़ प्रबंधन कार्यक्रम की योजना बनाने में एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक इनपुट हो सकते हैं।

3. गयारी.पी (2005) ने प्राकृतिक आपदाओं से होने वाले नुकसान के सामने कृषि क्षेत्र की स्थिरता की जांच करने का प्रयास किया। असम में हर साल बार.बार आने वाली बाढ़ खड़ी फसलों को नष्ट कर रही है, जलभराव, मिट्टी का कटाव पैदा कर रही है और बड़े फसल क्षेत्रों को प्रभावित कर रही है और इस प्रकार राज्य में विभिन्न फसलों की उच्च्व उत्पादकता और उत्पादन की दिशा में अभियान की स्थिरता को खतरा पैदा कर रही है। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि अब तक किए गए अधिकांश बाढ़ नियंत्रण उपाय अल्पकालिक प्रकृति के हैं, लेकिन राज्य और केंद्र सरकारों की ओर से दीर्घकालिक उपायों पर ठोस नीतिगत निर्णय और पड़ोसी देशों के सहयोग से बाढ़ की समस्या को स्थायी रूप से हल करने की आवश्यकता है। इस बीच, रॉय.पीके और डी.एसके (2016) ने असम में पुथिमारी नदी की बाढ़ आवृत्ति का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया है। विश्लेषण पानी के निर्वहन, जल स्तर या चरण (अधिकतम, न्यूनतम और खतरे का स्तर) के आधार पर किया गया था। यह लेख हाइड्रोलॉजिकल डेटा के दो सेटों जैसे वार्षिक पीक डिस्चार्ज और जल स्तर के आधार पर तैयार किया गया था, जिन्हें ब्रह्मपुत्र बोर्ड और जल संसाधन विभाग, असम सरकार से एकत्र किया गया है। पुथिमारी नदी के अलावा, दीपर बिल गुवाहाटी में एक प्रमुख जल निकाय है और शहर के प्राकृतिक

पारिस्थितिकी तंत्र की रीढ़ की हड्डी के रूप में कार्य करता है। दीपर बिल पर, सैकिया.पी एट अल (2021) ने जहरीली धातुओं, प्रमुख आयनों और खनिज पृथक्करण के संयुक्त जोखिम के कारण एक झील प्रणाली की भेद्यता का मूल्यांकन किया। इस अध्ययन में दीपर बील झील की हाइड्रो-केमिस्ट्री ने 2014 और 2015 के मानसून सीजन में होने वाले आयन-एक्सचेंज प्रतिक्रिया के मजबूत सबूतों के साथ कार्बोनेट अपक्षय के प्रभुत्व का खुलासा किया। बहुभिन्नरूपी विश्लेषण के एक एकीकृत अनुप्रयोग के माध्यम से, अल्बाइट अपक्षय की घटना की पुष्टि की गई, हालांकि केवल एक अलग घटना के रूप में, साथ ही उर्वरक उद्योगों से अपशिष्ट घुसपैठ के पर्याप्त सबूत भी मिले। यह अध्ययन एक अग्रणी कार्य था, जिसने झील की आंतरिक और साथ ही बाहरी पारिस्थितिकी की अनुक्रमिक आकलन रणनीति को अपनाकर दीपर बिल झील की भेद्यता का मूल्यांकन किया है। अध्ययन की प्रस्तावित पद्धति को झील के स्वास्थ्य के भविष्य के आकलन के लिए वैज्ञानिक आधार के रूप में आगे इस्तेमाल किया जा सकता है।

त्रिपुरा में हडको का योगदान

श्री राणादेव बर्मन
सहायक प्रबंधक (आईटी)

देश का तीसरा सबसे छोटा राज्य त्रिपुरा पूर्वोत्तर भारत का एक राज्य है। यह 10,491 किमी की दूरी तय करता है और 3.67 मिलियन की आबादी के साथ सातवां सबसे कम आबादी वाला राज्य है। इसकी सीमा पूर्व में असम और मिजोरम से और उत्तरए दक्षिण और पश्चिम में बांग्लादेश से लगती है। त्रिपुरा भारत में भौगोलिक रूप से अलग-थलग स्थान पर स्थित है, क्योंकि केवल एक प्रमुख राजमार्ग, राष्ट्रीय राजमार्ग 8, इसे देश के बाकी हिस्सों से जोड़ता है। राजधानी अगरतला त्रिपुरा की पश्चिम में एक समतल पर स्थित है। 1949 में त्रिपुरा का भारत में विलय हो गया और इसे 'पार्ट सी राज्य' (केंद्र शासित प्रदेश) के रूप में नामित किया गया। यह 1972 में भारत का पूर्ण राज्य बन गया। त्रिपुरा में बहुसंख्यक बंगाली आबादी वाले 19 विभिन्न आदिवासी समुदाय हैं। बंगाली, अंग्रेजी और कोकबोरोक राज्य की आधिकारिक भाषाएँ हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार, त्रिपुरा भारत के सबसे साक्षर राज्यों में से एक है, जिसकी साक्षरता दर 87.75% है।

आवास एवं शहरी विकास निगम लिमिटेड (हुडको) ने त्रिपुरा राज्य में अपनी यात्रा 90 के दशक में शुरू की और अगरतला विकास कार्यालय वर्ष 1999 में शुरू हुआ। हुडको शहरी बुनियादी ढांचे, आवास, सड़क आदि के क्षेत्र में राज्य के विभिन्न विकास कार्यों में शामिल था।

अलग-अलग समय में अलग-अलग तरीके से राज्य के विकास में हुडको की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। विभिन्न सरकारी योजनाएं जैसे 2 MHP, VAMBAY, IAY, RAY, ILCS आदि भी हुडको के माध्यम से राज्य में सफलतापूर्वक लागू की गईं। कुछ आवास परियोजनाएं त्रिपुरा हाउसिंग बोर्ड और राज्य के विभिन्न Building Centers के साथ भी लागू होती हैं। हुडको ने त्रिपुरा राज्य के उत्तरी भाग में सड़कों के विकास, त्रिपुरा मेडिकल कॉलेज, त्रिपुरा हाउसिंग बोर्ड के लिए गैप फंडिंग आदि के लिए त्रिपुरा सरकार को वित्त पोषित किया। स्कूल के निर्माण के लिए चंद्रप्रिया एजुकेशनल सोसाइटी के लिए निजी परियोजना ऋण भी वित्त पोषित किया। हुडको निवास के तहत स्थानीय लोगों को अपने सपनों का घर पूरा करने के लिए व्यक्तिगत ऋण भी प्रदान किया गया। त्रिपुरा राज्य विद्युत निगम लिमिटेड (TSECL) की गैप फंडिंग के लिए दो नई परियोजनाएं प्रक्रियाधीन हैं।

कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में हुडको ने बेलोनिया, दक्षिण त्रिपुरा में गरीब लोगों के लिए सारासिमा मॉडल गांव, उनाकोटि जिले के 20 विभिन्न स्कूलों में शौचालयों का निर्माण, त्रिपुरा सड़क परिवहन निगम और अंतर्राष्ट्रीय बस टर्मिनल का रखरखाव आदि जैसी कुछ महत्वपूर्ण परियोजनाओं को प्रायोजित किया। हुडको सीएसआर सहायता के तहत त्रिपुरा में TREDA को 16 स्वास्थ्य प्रतिष्ठान (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र) स्वच्छ नवीकरणीय और विश्वसनीय बिजली आपूर्ति के लिए और सरकारी स्कूलों में 3 चरण यूवी निस्पंदन के साथ पीने के पानी के कूलर की स्थापना प्रक्रिया में है।

'माँ की नजरिए से खोया बच्चों का बचपन'

श्रीमती संगीता दास
संयुक्त महाप्रबंधक (विधि)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

हेलेन हेस ने सही कहा है कि 'बचपन एक छोटा सा मौसम है' 'मुझे अपने बच्चों को बचपन में ही वयस्क बनते देखकर अपराधबोध होता है।' यह एक ऐसा परिवर्तन है जिसकी जरूरत नहीं थी। एक स्कूली बच्चों के लिए यह दौर कितना भावनात्मक था। इस लेख के माध्यम से यह बताना चाहती हूँ कि माँ सर्विस होल्डर और पिता का न होना, क्या होता है?' मैं श्रीमती संगीता दास, संयुक्त महाप्रबंधक (विधि) वर्तमान गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय में कार्यरत हूँ, हाल ही में डिमापुर क्षेत्रीय कार्यालय के अंतर्गत उत्तर-पूर्वी राज्य नागालैंड के सुदूर भाग में 5 वर्ष बिताने के बाद गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय में स्थानांतरित हुई हूँ।

मेरे दो खूबसूरत बच्चे, बल्कि अब दोनों ही वयस्क हैं, जिसके लिए मैं ईश्वर की अभारी हूँ। मेरी बेटी दोनों बच्चों में बड़ी है। उसका नाम श्रेया है, जो वर्तमान में 23 वर्ष की है और क्राइस्ट यूनिवर्सिटी, बैंगलोर में एमएससी की तीसरे सेमेस्टर (मनोविज्ञान ऑनर्स) की पढ़ाई कर रही है। मेरी बेटी ने इंद्रप्रस्थ कॉलेज, नई दिल्ली से बीए (मनोविज्ञान ऑनर्स) पास कर चुकी है। मेरा बेटा सिद्धार्थ 19 वर्ष का है और उसने इस वर्ष गुवाहाटी में सरला बिरला ज्ञान ज्योति से कक्षा बारहवीं (वाणिज्य) पास की है।

जीवन कभी भी आसान नहीं था, लेकिन 10 जून, 2016 को मेरे पति (स्वर्गीय डॉ. आशीष दास) की मृत्यु के बाद यह मेरे लिए और कठिन हो गया और किस तरह उस दुख को झेलते हुए मैं कार्यालय के साथ-साथ अपने घर को भी अकेले ही संभालने की कोशिश कर रही थी। उदासी के बीच और कठिनाईयों के ढेर को जोड़ने के लिए, मेरे संगठन, हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी ने मेरे पति की मृत्यु के बमुश्किल से दो महीने बिता ही था कि अगस्त, 2016 में मुझे कॉर्पोरेट कार्यालय, नई दिल्ली में स्थानांतरित कर दिया। यह एक ऐसा अमानवीय और किसी भी समझदार व्यक्ति या संगठन के लिए अकल्पनीय कदम था। जिसने भी इसके बारे में सुना, वह मेरे संगठन और इसके पीछे के प्रबंधन पर हँसा, जो ऐसे समय में किसी व्यक्ति के स्थानांतरण के बारे में सोच सकते है, जब किसी प्रियजन को खोने का शोक खत्म ही नहीं हुआ हो। साहस जुटाकर मैं धीरे-धीरे अपने जीवन की यात्रा पर चल रही थी। मेरे अनुरोध आवेदन पर प्रबंधन ने मेरा स्थानांतरण स्थगित कर दिया। हाँ, आपने सही सुना, मेरा स्थानांतरण स्थगित कर दिया परन्तु रद्द नहीं किया गया था। ऐसा इसलिए हुआ कि क्योंकि निष्क्रिय स्थानांतरण अमानवीय सोच ने फिर से अपना चक्रव्यूह रचा और सक्रिय हो गया। मई, 2017 में मुझे रांची क्षेत्रीय कार्यालय में स्थानांतरित कर दिया गया, फिर से अगस्त 2016 के मेरे अंतिम स्थानांतरण आदेश के बमुश्किल नौ महीने बाद, इस बार पुन:स्थानांतरण के बारे में मेरे अनुरोध पत्र पर विचार नहीं किया गया और प्रबंधन ने मेरी अनुरोध की आवाज पर ध्यान नहीं दिया और मुझे अगस्त 2017 में गुवाहाटी आरओ से मुक्त कर दिया गया। मेरे जीवन के असहनीय दुख को ओर अधिक पीड़ा मिला, मेरे लिए अन्य कोई विकल्प न होने के कारण, मैं अपने और अपने बच्चों के भरण-पोषण के लिए नौकरी नहीं छोड़ सकती थी। इसलिए मैंने गुवाहाटी छोड़ना पड़ा और 25 सितंबर, 2017 को रांची क्षेत्रीय कार्यालय में शामिल हो गई।

जब मेरा तबादला रांची हुई, तब मेरी बेटी दसवीं कक्षा में थी और बेटा छठी कक्षा में था। उनकी उम्र 16 और 12 साल था। भारी और बोझिल मन से मैंने उन्हें गुवाहाटी में अकेला छोड़ दिया, जब मैं रांची में कार्यरत थी।

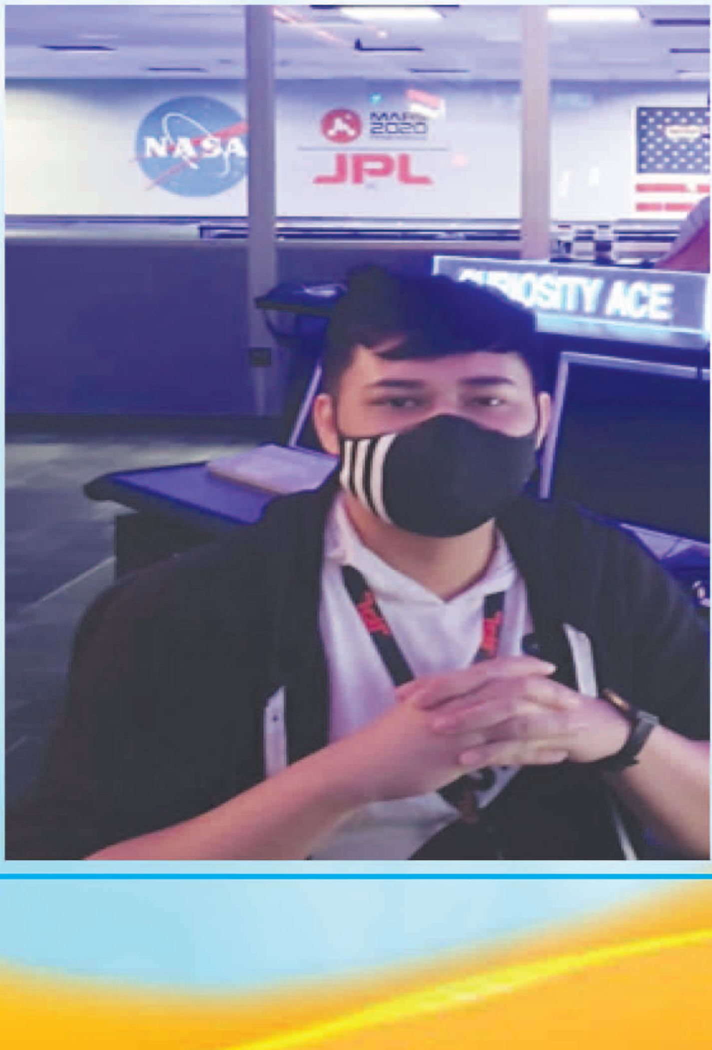
जैसा मानो समय किसी का इंतजार नहीं करता, समय पंख लगाकर उड़ रही थी। मैंने रांची में लगभग दो साल बिताए और फिर रांची क्षेत्रीय कार्यालय से मुझे जून, 2019 में डिमापुर क्षेत्रीय कार्यालय में स्थानांतरित कर दिया गया। यह स्थानांतरण अप्रत्याशित था क्योंकि मैंने सोचा था कि रांची में 2 साल बिताने के बाद मुझे गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय के अधीन कार्य करने के लिए समायोजित किया जाएगा, क्योंकि प्रबंधन इतना दयालु होगा कि मुझे एकल अभिभावक होने के नाते अपने बढ़ते बच्चों के साथ रहने के लिए यहां स्थानांतरित कर देगा। लेकिन मैं गलत थी। संतोष थंकचन ने सही कहा है 'सो रहे व्यक्ति को जगाना आसान है लेकिन सोने का नाटक करने वाले को जगाना मुश्किल है।' हालांकि, निराश हुए बिना, सर्वशक्तिमान की कृपा और आशीर्वाद से मैं 01/07/2019 को डिमापुर क्षेत्रीय कार्यालय

में शामिल हो गई। मैंने वहां ईमानदारी से काम किया और अपना 100 प्रतिशत कार्यालय को अपना कार्य दिया। कठिन परिश्रम द्वारा बिना हार माने मैंने अपने बच्चों की परवरिश की, इसी बीच जब मैं डिमापुर में थी, मेरी बेटी ने 12वीं पास की, फिर डीयू से बी.ए किया, अब वह क्राइस्ट यूनिवर्सिटी, बैंगलोर में एमएससी कर रही है तथा मेरे बेटे ने भी 10वीं पास की और इस वर्ष 2024 को 12वीं पास की।

अब वर्ष 2017 से सात वर्षो के लंबे अंतराल के बाद, इस साल 2024 में 21/06/2024 को हडको प्रबंधन ने मुझे डिमापुर से मेरे गृह नगर गुवाहाटी में वापस स्थानांतरित करने की कृपा की है। आज मैं पीछे मुड़कर देखती हूँ तो मुझे लगता है कि मुझे अपने परिवार से दूर 7 साल का वनवास मिला था, भगवान श्रीराम के वनवास का आधा, जो 14 वर्ष तक वनवास में रहे थे। यह काफी लंबा समय था।

आज मेरी बेटी मेरे साथ नहीं है और बाहर पढ़ रही है, कल मेरा बेटा भी अपनी उच्च शिक्षा के लिए गुवाहाटी से बाहर चला जाएगा, इसलिए मेरे बच्चों के साथ न बिताए गए 7 वर्ष वापस नहीं आ सकते है।

अब, जब मैं सुबह और शाम को ऑफिस से लौटने के बाद अपने बेटे का चेहरा देखती तो मुझे तसल्ली होती है कि इस दौरान मुझे नहीं पता कि मेरे साथ कौन खड़ा था, लेकिन मुझे हमेशा सर्वशक्तिमान की कृपालु उपस्थिति महसूस हुई, जिसने मेरा और मेरे बच्चों का ख्याल रखा, उन्हें स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनाया और अपने दम पर आगे बढ़ने में मदद की। मैं जानती हूं कि मेरे बच्चों के साथ मेरे खोया हुआ समय हडको वापस आज नहीं कर सकता। मेरे बच्चों को बढ़ते हुए देखने का वह अनमोल पल, वर्ष मैंने खो दिया। बिन माँ-पिता के जीवन कैसा होता है केवल वही जान सकता है जिसने जिया और जी रहा था - जैसे बिना छतरी के बरसात में रहना, बिना छाँव के गर्मी की धुप में और बिना गर्म कपड़ों के ठण्ड में रहना। जब मेरे बच्चों को सबसे ज्यादा जरूरत थी, उसी दौरान उन्हें माता-पिता का कोई साथ नहीं मिला, लेकिन मैं सिक्के के दूसरे पहलू को नहीं भूल सकती हूँ, जिसे देखकर मैं अपने संगठन का अभार व्यक्त करती हूँ क्योंकि स्थानांतरण के कारण मेरे बच्चों का अपना बचपन जल्दी खोना पड़ा, लेकिन आज वह मजबूत एवं स्वतंत्र वयस्क बन गए हैं, जिसके लिए मुझे उन पर वास्तव में गर्व है।



हडको के शिलांग विकास कार्यालय के श्री दिगंत चेतिया, वरिष्ठ प्रबंधक (आईटी) तथा श्रीमती पोपी चांगमाई के सुपुत्र श्री अनिर्बान चेतिया ने उत्तरी एरिजोना विश्वविद्यालय, अमेरिका से एमएस (कम्प्यूटर विज्ञान) में विशिष्टता के साथ टॉप करके 4.0/4.0 सीजीपीए प्राप्त किया है। उन्होंने नासा (NASA), जेट प्रोपल्शन लेबोरेटरी, कैलिफोर्निया, अमेरिका में सफलतापूर्वक इंटर्नशिप पूरी कर ली है।

इस उपलब्धि के लिए अनिर्बान को विश्वविद्यालय द्वारा 'अंतर्राष्ट्रीय उत्कृष्टता पुरस्कार' (International Excellence Award) से सम्मानित किया गया है।

वर्तमान श्री अनिर्बान उसी विश्वविद्यालय में 'रिसर्च सॉफ्टवेयर इंजीनियर' के पद पर कार्यरत हैं।

मानसिक विकास में खेलों की भूमिका

श्री अरिजीत पुरकायस्थ
प्रबंधक (आईटी)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में बल्कि व्यक्तियों के मानसिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल गतिविधियों में भाग लेने से विभिन्न मनोवैज्ञानिक लाभ मिलते हैं जो समग्र स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। यह निबंध मानसिक विकास पर खेलों के गहन प्रभाव की पड़ताल करता है, जिसमें संज्ञानात्मक वृद्धि, भावनात्मक लचीलापन, सामाजिक कौशल और व्यक्तिगत विकास जैसे पहलू शामिल हैं।

1. संज्ञानात्मक वृद्धि

खेलों में भागीदारी संज्ञानात्मक विकास से निकटता से जुड़ी हुई है। नियमित शारीरिक गतिविधि रक्त प्रवाह को बढ़ाकर मस्तिष्क के कार्य को बढ़ावा देती है, जो संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्रदान करती है। अध्ययनों से पता चला है कि खेल एकाग्रता, स्मृति और समस्या-समाधान कौशल में सुधार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, शतरंज जैसे रणनीतिक खेल या बास्केटबॉल जैसे टीम के खेल में त्वरित सोच, योजना और विरोधियों की चाल का अनुमान लगाने की क्षमता की आवश्यकता होती है। यह महत्वपूर्ण सोच कौशल और दबाव में निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाता है, जो शैक्षणिक और वास्तविक जीवन के परिदृश्यों में मूल्यवान हैं।

इसके अलावा, खेल मस्तिष्क में बेहतर तंत्रिका कनेक्शन को बढ़ावा देकर सीखने की क्षमता में सुधार कर सकते हैं। जिम्नास्टिक या नृत्य जैसी समन्वय की आवश्यकता वाली गतिविधियाँ मोटर कौशल और स्थानिक जागरूकता को बढ़ा सकती हैं, जो बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन से जुड़ी हैं, खासकर गणित और पढ़ने जैसे विषयों में।

2. भावनात्मक लचीलापन और तनाव प्रबंधन

खेलों के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक भावनात्मक लचीलापन का विकास है। खेल तनाव, चिंता और अन्य भावनात्मक चुनौतियों के प्रबंधन के लिए एक संरचित आउटलेट प्रदान करते हैं। शारीरिक गतिविधि एंडोर्फिन के उत्पादन को उत्तेजित करती है, जो प्राकृतिक मूड लिफ्टर हैं। खेल में शामिल होने से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम किया जा सकता है, जिससे आराम और कल्याण की भावना को बढ़ावा मिलता है।

इसके अलावा, खेल व्यक्तियों को विफलता, असफलताओं और आलोचनाओं से निपटना सिखाते हैं। जीत और हार दोनों का अनुभव करने से खिलाड़ियों को सफलता और विफलता के बारे में संतुलित दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलती है, जिससे विकास की मानसिकता को बढ़ावा मिलता है। यह लचीलापन रोज़मर्रा की ज़िंदगी में भी दिखाई देता है, जहाँ व्यक्ति तनाव को संभालने, निराशाओं से उबरने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होते हैं।

3. सामाजिक कौशल और टीमवर्क

खेल सामाजिक संपर्क के लिए एक मंच प्रदान करते हैं, जो मानसिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। टीम के खेल, विशेष रूप से, संचार, सहयोग और आपसी सम्मान की आवश्यकता होती है। खिलाड़ी एक सामान्य लक्ष्य की ओर एक साथ काम करना सीखते हैं, जो एक समूह के भीतर सहयोग करने और प्रभावी ढंग से कार्य करने की उनकी क्षमता को बढ़ाता है। यह अनुभव अमूल्य है, क्योंकि यह सहानुभूति, धैर्य और पारस्परिक संघर्षों को संभालने की क्षमता विकसित करता है।

खेलों में भाग लेने से आत्मविश्वास और नेतृत्व कौशल का निर्माण करने में भी मदद मिलती है। किसी टीम का हिस्सा बनना या उसका नेतृत्व करना, अपनेपन और जवाबदेही की भावना को बढ़ावा देता है। व्यक्ति अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेना, दूसरों को प्रेरित करना और समूह की गतिशीलता में सकारात्मक योगदान देना सीखते हैं। ये सामाजिक कौशल जीवन के अन्य क्षेत्रों, जैसे स्कूल, काम और व्यक्तिगत संबंधों में भी स्थानांतरित किए जा सकते हैं।

4. व्यक्तिगत विकास और आत्म-अनुशासन

खेल अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना पैदा करते हैं जो व्यक्तिगत विकास में योगदान देता है। नियमित अभ्यास, नियमों का पालन और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्धता व्यक्तियों को कड़ी मेहनत और दृढ़ता का मूल्य सिखाती है। एथलीट अक्सर व्यक्तिगत और टीम लक्ष्य निर्धारित करते हैं, जिसके लिए समर्पण और समय प्रबंधन की आवश्यकता होती है। यह लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देता है, क्योंकि खिलाड़ियों को अन्य प्रतिबद्धताओं के साथ प्रशिक्षण को संतुलित करना चाहिए।

इसके अलावा, खेल आत्म-चिंतन और व्यक्तिगत विकास

के अवसर प्रदान करते हैं। एथलीट अक्सर अपने प्रदर्शन का मूल्यांकन करते हैं, सुधार के क्षेत्रों की पहचान करते हैं और निरंतर आत्म-सुधार के लिए प्रयास करते हैं। यह चिंतनशील अभ्यास व्यक्तिगत चुनौतियों के प्रति सक्रिय दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है और सीखने और आत्म-सुधार के प्रति आजीवन प्रेम को बढ़ावा देता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती

खेलों में भाग लेने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। नियमित शारीरिक गतिविधि अवसाद और चिंता की कम दरों से जुड़ी है। नए कौशल में महारत हासिल करने या व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ हासिल करने से मिलने वाली उपलब्धि की भावना आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ा सकती है। इसके अलावा, किसी खेल टीम या समुदाय का हिस्सा होने से मिलने वाला सामाजिक समर्थन अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं को कम कर सकता है, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जोखिम कारक हैं।

खेल दैनिक तनाव और नकारात्मक विचारों से एक स्वस्थ विकर्षण भी प्रदान करते हैं। खेल या प्रशिक्षण सत्र के दौरान आवश्यक ध्यान चिंताओं से ध्यान हटाने में मदद करता है, जिससे मानसिक विश्राम मिलता है। यह विशेष रूप से उच्च स्तर के तनाव या मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद हो सकता है, क्योंकि खेल भावनाओं को प्रबंधित करने का एक रचनात्मक तरीका प्रदान करते हैं।

6. दीर्घकालिक लाभ

खेलों के मानसिक लाभ बचपन और किशोरावस्था से आगे बढ़कर वयस्कता में भी फैलते हैं। जो वयस्क खेल या शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना जारी रखते हैं, उनमें उम्र बढ़ने के साथ संज्ञानात्मक कार्य, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक संबंध बनाए रखने की अधिक संभावना होती है। खेलों के माध्यम से विकसित कौशल और आदतें अधिक संतोषजनक और संतुलित जीवन की ओर ले जा सकती हैं, जो आजीवन मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देती हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्ष के तौर पर, मानसिक विकास में खेलों की भूमिका बहुआयामी और गहन है। संज्ञानात्मक वृद्धि, भावनात्मक लचीलापन, सामाजिक कौशल विकास, व्यक्तिगत विकास और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के माध्यम से, खेल मन को पोषित करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। मैदान, कोर्ट या ट्रैक पर सीखे गए सबक शारीरिक से कहीं आगे तक जाते हैं, जो ऐसे व्यक्तियों को आकार देते हैं जो मानसिक रूप से अधिक मजबूत, अधिक लचीले और जीवन की जटिलताओं को नेविगेट करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं। इसलिए, कम उम्र से ही खेलों में भागीदारी को प्रोत्साहित करना व्यापक मानसिक विकास और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है।

मुक्ति

शंकर मेधी
प्रबंधक (वित्त)
हडको गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय

हम क्या सोच रहें,
हम क्या देख रहें
हमने कुछ नहीं सोचा,
हमने कुछ नहीं देखा।

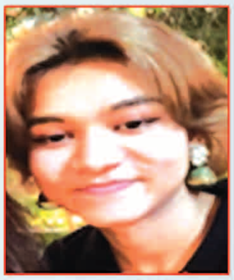
हम सोच रहे आतंकवाद के लिए
हम देख रहे है बारुद का धुआँ।
हम सोचकर भी नहीं सोच रहे हैं,
देखकर भी नहीं देख रहे हैं।
क्या होगी देश की छवि ?

हम गुन गुनाते हैं, आजादी के लिए
हम सोचते हैं, आजादी के लिए
परन्तु क्या होगा ?
हम सोचते हैं, देखते हैं
सिर्फ अपने लिए।

अगर हम सोचे देश के हित के लिए
अगर हम सोचे मानव कल्याण के लिए,
अगर हम सोचे गरीबी उद्धार के लिए
तभी हम सफल हो सकते हैं।

हम अपने आप ही सोच सकते है।
अगर एकता के साथ मिलकर देखें
तभी आतंकवाद समाप्त कर सकते हैं।

नारीवाद और महिला सशक्तिकरण
नारीवाद की भूमिका



क्रिशीका काश्यप
कक्षा- एमबीबीएस (प्रथम वर्ष)
सुपुत्री-श्रीमती रूमी दास, सहायक प्रबंधक (वित्त)

परिभाषा के अनुसार नारीवाद को लिंग, लिंग अभिव्यक्ति, लिंग पहचान, लिंग और कामुकता के आधार पर समानता और समानता के मुद्दों पर एक अंत:विषय दृष्टिकोण कहा जाता है जैसा कि सामाजिक सिद्धांतों और राजनीतिक सक्रियता के माध्यम से समझा जाता है। सीधे शब्दों में कहें तो नारीवाद यह विश्वास है कि महिलाएं समान सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक अधिकार और स्वतंत्रता की हकदार हैं। नारीवाद वोट देने का अधिकार, प्रजनन और यौन स्वतंत्रता, समान वेतन, समान अवसर, नस्लवाद, आत्म-अभिव्यक्ति और बहुत कुछ जैसे मुद्दों पर जोर देता है।

पूरे इतिहास में हमने ऐसी संस्कृतियाँ देखी हैं जहाँ महिलाओं के पास सत्ता थी, जैसे कि स्पार्टा। प्राचीन काल से ऐसी महिलाएँ भी रही हैं जिन्होंने पितृसत्तात्मक व्यवस्था से लड़ाई लड़ी है, हालाँकि 'नारीवाद', जैसा कि हम आज इसे कहते हैं, एक अपेक्षाकृत नई अवधारणा है, लक्ष्य वही है - महिलाओं को सशक्त बनाना। यदि हम इतिहास खंगालें, तो हम यह बता सकते हैं कि ये 'नारीवादी लहरें' कब शुरू हुई।

नारीवाद को समूहों में वर्गीकृत किया जाए तो यह तीन मुख्य प्रकार का होता हैरू

* **उदार नारीवाद :** इन नारीवादियों को मुख्यधारा की नारीवादी भी कहा जाता है। जैसा कि फिलोसोफर एलिसन जैगर ने कहा हैं उदार नारीवाद मुख्य रूप से राजनीतिक अधिकारों, शिक्षा और कार्य क्षेत्र में समानता पर केंद्रित है, जिसमें शिक्षा तक समान पहुंच, समान वेतन, कार्यालयों का सुरक्षित वातावरण जैसे मुद्दे शामिल हैं, लिंग आदि के आधार पर नौकरी का पृथक्करण का अंत होना भी एक बहुत बड़ा मुद्दा है।

* **कट्टरपंथी नारीवाद :** जैसा कि नाम से पता चलता है कट्टरपंथी नारीवाद अधिक आक्रामक है। यह मुख्य रूप से प्रजनन अधिकारों को सुनिश्चित करके, एकल परिवार और मातृत्व की आलोचना के साथ-साथ संस्थागत प्रणाली को चुनौती देकर पितृसत्ता और पारंपरिक लिंग भूमिकाओं को खत्म करने पर केंद्रित है। स्थापित व्यवस्था के माध्यम से परिवर्तन करने की कोशिश करने के बजाय, कट्टरपंथी नारीवादी स्वयं व्यवस्था को बदलने के लिए अधिक इच्छुक हैं।

* **अंतर्विभागीय नारीवाद :** सामान्य रूप से नारीवाद के सभी मुख्य पहलुओं को शामिल करते हुएए इंटरसेक्शनल फेमिनिज्म जांच करता है कि कैसे लिंगवाद, नस्लवाद, वर्गवाद और ज़ेनोफोबिया एक दूसरे को काटते हैं और उत्पीड़न की व्यवस्था बनाते हैं। आज की दुनिया में अंतरविरोधी नारीवाद नारीवाद, शक्ति, उत्पीड़न के साथ-साथ विषाक्त पितृसत्तात्मक व्यवस्था पर समाज के विचारों और समझ को व्यापक बना रहा है।

क्या नारीवाद आवश्यक है :

यह अपने आप में एक बहुत बड़ा सवाल हैं। नारीवाद आज के परिदृश्य में भी एक नितांत आवश्यकता है। हर दिन एक नया उदाहरण या लेख सामने आता है, जो यह साबित करता है कि महिलाएं अभी भी 'आजाद' नहीं हैं। महिलाओं के खिलाफ अपराध नियमित आधार पर बढ़ रहे हैं, फिर भी इनसे लापरवाही से निपटा जा रहा है।

महिलाओं के विरुद्ध अपराधों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैंः

* **घरेलू हिंसा :** इसमें घरेलू या रिश्ते में किसी महिला के खिलाफ होने वाली शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक हिंसा शामिल है। इसका सीधा संबंध समाज में महिलाओं की वंचित स्थिति से है क्योंकि उन पर लगातार प्रभुत्व स्थापित किया जाता है और उन्हें आतंकित रखा जाता है। पीड़ितों को न केवल आघात पहुँचाया जाता है बल्कि उन पर इसे सहने का अदृश्य दबाव भी डाला जाता है ताकि 'परिवार/रिश्ते को नष्ट न किया जाए।'

* **बलात्कार :** यह सुनने में भले ही निराशाजनक लगे, लेकिन घरेलू हिंसा के बाद बलात्कार दूसरा सबसे अधिक किया जाने वाला अपराध है। इसे सबसे जघन्य अपराध माना जाता है। हालाँकि यह कहा गया है कि बलात्कार न केवल महिलाओं के खिलाफ बल्कि समाज के खिलाफ भी अपराध है, मगर बलात्कार को एक सामान्य घटना माना जाता है और बलात्कार के लिए पीड़ितों को दोषी ठहराया जाता है और शर्मिंदा किया जाता है। सोशल मीडिया पर प्रसारित क्लिपों ने यह भी साबित किया है कि कैसे विभिन्न आयु वर्ग के लोगों, विशेषकर पुरुषों ने इस स्थिति पर अपने विचार व्यक्त किए हैं और 'पुरुष अपनी इच्छाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते', 'महिलाओं को बलात्कार होने पर सहयोग करना चाहिए ताकि ऐसा न हो' जैसी टिप्पणियाँ दी हैं। 'महिलाओं को बलात्कार

के दौरान 'मददगार' होने के लिए कहा जाता है कि उनकी हत्या ना हो', 'महिलाओं को कंडोम रखना शुरू कर देना चाहिए', ताकि बलात्कार के दौरान उनको कोई गुप्त रोग जैसे AIDS ना लगे' और अन्य घृणित और परेशान करने वाली टिप्पणियाँ।

* **यौन उत्पीड़न :** यह उत्पीड़न का एक गैरकानूनी मामला है जिसमें अनुचित यौन उत्पीड़न और व्यवहार के साथ-साथ अनुचित मौखिक टिप्पणियां भी शामिल हैं। यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि यौन उत्पीड़न से संबंधित कोई भी घटना पीड़ित पर तुरंत प्रभाव छोड़ती है।

* **एसिड हमले :** यह एक लिंग-आधारित अपराध है, खासकर महिलाओं के खिलाफ, जहां पीड़ित पर एसिड पदार्थों से हमला किया जाता है। अधिकतर मामलों में अपराधी पुरुष ही होते हैं। यह न केवल मानसिक बल्कि स्थायी शारीरिक आघात का भी कारण बनता है।

* **मानव तस्करी :** किसी भी आयु वर्ग की महिलाएँ, मानव तस्करी का पहला लक्ष्य हैं। यह एक ऐसा अपराध है जो पीड़ितों की गरिमा का उल्लंघन करता है और दुनियाभर में सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण मुद्दा है।

जैसा कि उपरोक्त उदाहरणों से देखा गया है, यह सिद्ध हो गया है कि दुनिया के किसी भी क्षेत्र में महिलाएँ सुरक्षित नहीं हैं, इसलिए नारीवाद और जागरूकता बहुत आवश्यक है। दुनिया भर के लोगों को यह समझने की जरूरत है कि महिलाओं के खिलाफ अपराध मानवता के खिलाफ, प्रकृति मां के खिलाफ अपराध है। महिलाएं, प्रकृति की खूबसूरत रचना जो है जो नए जीवन को जन्म देने, पालन-पोषण करने, देखभाल करने, जीतने, शासन करने की शक्ति रखती हैं, उन्हें आमतौर पर बुनियादी मौलिक अधिकार भी नहीं दिए जाते हैं। अब समय आ गया है कि हम अपनी महिलाओं को तथाकथित 'उज्ज्वल भविष्य' के लिए सशक्त बनाएं।

महिला सशक्तिकरण क्या है और हम ऐसा कैसे करते हैं :

महिला सशक्तिकरण को केवल महिलाओं द्वारा पुरुषों के साथ समान आधार पर समाज में भाग लेने और सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन को प्रभावित करने की क्षमता प्राप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। महिलाओं का सशक्तिकरण और स्वायत्तता तथा उनकी राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, स्वास्थ्य स्थिति और सुरक्षा में सुधार अपने आप में एक अत्यंत महत्वपूर्ण लक्ष्य है, इसके अलावा यह सतत विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। दुनिया के सभी हिस्सों में, महिलाएं अपने जीवन, स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए खतरों का सामना कर रही हैं। परिवर्तन प्राप्त करने के लिए ऐसी नीति और कार्यक्रमों की आवश्यकता है जो महिलाओं की सुरक्षित आजीविका और आर्थिक संसाधनों तक पहुंच में सुधार करें, उनके व्यक्तित्व को निखारें, सामाजिक जागरूकता बढ़ाएं आदि।

दुनिया भर से नारीवादियों, कार्यकर्ताओं और महिलाओं के कुछ उद्धरण शामिल हैं :

* 'मैं अपनी आवाज इसलिए नहीं उठाती कि मैं चिल्ला सकूं, बल्कि इसलिए ताकि जिनकी आवाज नहीं है उनकी आवाज सुनी जा सके, जब हममें से आधे लोगों को पीछे रखा जा रहा है तो हम सफल नहीं हो सकते।' - मलाल यौसफ्जई।
* 'जैसे-जैसे महिलाएं शक्ति प्राप्त करती हैं, बाधाएं कम हो जाएंगी, जैसे-जैसे समाज देखता है कि महिलाएं क्या कर सकती हैं, जैसे-जैसे महिलाएं देखती हैं कि महिलाएं क्या कर सकती हैं, अधिक महिलाएं काम करेंगी और हम सभी इसके लिए बेहतर होंगे।'- सैंड्रा डे ओ 'कॉनर'
* 'हमें कई हार का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन हमें हारना नहीं चाहिए।'- माया एंजेलो।
* 'महिलाएं, सूक्ष्म रूप से या मुखर रूप से, हमेशा दुनिया की नियति में एक जबरदस्त शक्ति रही हैं।' - एलेनोर रूजवेल्ट।
* 'आप सुंदर और मिलनसार महिलाओं के लचीलेपन, संघर्ष और ताकत की पृष्ठभूमि की कहानी नहीं जानते हैं, आप केवल वही देखते हैं जो दिखाया जाता है।' - जर्मनी केंट।

अब तक यह स्पष्ट हो चुका है कि महिला सशक्तिकरण न केवल एक स्थायी समाज की महत्वपूर्ण कुंजी है, बल्कि एक बुनियादी जरूरत भी है, यहां कुछ अलग तरीके दिए गए हैं कि हम अपनी महिलाओं को कैसे सशक्त बना सकते हैं :

* आर्थिक सशक्ति करण
* महिलाओं के स्वामित्व वाले व्यवसायों में निवेश करें
* एक सहायक और सुरक्षित वातावरण बनाएं
* शिक्षा के लिए समान एवं अधिक अवसर
* उचित अभिभावकीय अवकाश नीति
* उचित वेतन
* अवैतनिक श्रम को कार्य के रूप में मान्यता दें
* पूर्वाग्रह प्रणाली और लिंगवाद को खत्म करें
* समग्र सुधार के लिए महिलाओं के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ावा दें
* महिलाओं की आवाज और विचारों को बढ़ाना
* वेतन अंतर को कम करने में मदद करें
* महिला सहकर्मियों की वकालत
* लड़ो और अन्याय के खिलाफ आवाज उठाओ

उनाकोटी में बनी 99 लाख 99 हजार 999 मूर्तियों के रहस्य के संबंध में

श्री प्रशांत कुँवर
क्षेत्रीय प्रमुख, गुवाहाटी

भारत देश के सुदूर उत्तर-पूर्व में बसा त्रिपुरा, बेहद हरा भरा और गजब का खूबसूरत, इसी हरियाली के बीच बसा है एक ऐसा रहस्य जिससे बहुत ही कम लोग जानते हैं, त्रिपुरा का राजधानी अगरतला से करीब 178 किलोमीटर दूर घने जंगलों के बीच मूर्तियों का एक पूरा शहर बसा है, दूर-दूर तक घने जंगल तथा दलदली इलाकों के बीच पत्थरों पर उकेरे गए शैलचित्र तथा पत्थर की मूर्तियों का विशाल संग्रह है। कहीं 30 फुट उंची शिव की प्रतिमा तो कही चार भुजा वाले भगवान गणेश, कहीं माँ दूर्गा नजर आती है तो कहीं नदी, लोगों का मत है कि 99 लाख, 99 हजार, 999 मूर्तियां मौजूद है। इसी वजह से इस जगह का नाम पड़ गया उनाकोटी। इस वीरान जंगल में ये मूर्तिया बनाई किसने आखिर किसने बसाया देवी-देवताओं का ये रहस्यमयी शहर आज भी देश की सबसे रहस्यमयी जगहों में से एक बना रखा है।

भारत में ऐसी कई रहस्यमय जगहें हैं, जिनके सीने में छुपे राज को आज तक कोई भी नहीं जान पाया है। एक ऐसी ही जगह है त्रिपुरा की राजधानी अगरतला से लगभग 145 किलोमीटर दूरए जिसे उनाकोटी के नाम से जाना जाता है। कहते हैं कि यहां कुल 99 लाख 99 हजार 999 पत्थर की मूर्तियां हैं, जिनके रहस्यों को आज तक कोई भी सुलझा नहीं पाया है। जैसे कि ये मूर्तियां किसने बनाई, कब बनाई और क्यों बनाई और सबसे जरूरी कि एक करोड़ में एक कम ही क्यों, हालांकि इसके पीछे कई कहानियां प्रचलित हैं, जो हैरान करने वाली हैं। इन रहस्यमय मूर्तियों के कारण ही इस जगह का नाम उनाकोटी पड़ा है, जिसका अर्थ होता है करोड़ में एक कम। इस जगह को पूर्वोत्तर भारत के सबसे बड़े रहस्यों में से एक माना जाता है। कई सालों तक तो इस जगह के बारे में किसी को पता ही नहीं था। हालांकि अभी भी बहुत कम लोग ही इसके बारे में जानते हैं। उनाकोटी को रहस्यों से भरी जगह इसलिए कहते हैं, क्योंकि एक पहाड़ी इलाका है जो दूर-दूर तक घने जंगलों और दलदली इलाकों से भरा है। अब ऐसे में जंगल के बीच में लाखों मूर्तियों का निर्माण कैसे किया गया होगाए क्योंकि इसमें तो सालों लग जाते और पहले तो इस इलाके के आसपास कोई रहता भी नहीं था। यह लंबे समय से शोध का विषय बना हुआ है। यहां पत्थरों पर उकेरी गई और पत्थरों को काटकर बनाई गई हिंदू देवी-देवताओं की मूर्तियों के बारे में एक पौराणिक कथा बहुत प्रचलित है। मान्यता है कि एक बार भगवान शिव समेत एक करोड़ देवी-देवता कहीं जा रहे थे। रात हो जाने की वजह से बाकी के देवी-देवताओं ने शिवजी से उनाकोटी में रूककर विश्राम करने को कहा। शिवजी मान गए, लेकिन साथ ही उन्होंने ये भी कहा कि सूर्योदय से पहले ही सभी को यह स्थान छोड़ देना होगा। लेकिन सूर्योदय के समय केवल भगवान शिव ही जग पाए, बाकी के सारे देवी-देवता सो रहे थे। यह देखकर भगवान शिव क्रोधित हो गए और श्राप देकर सभी को पत्थर का बना दिया। इसी वजह से यहां 99 लाख 99 हजार 999 मूर्तियां हैं, यानी एक करोड़ से एक कम (भगवान शिव को छोड़कर)। इन मूर्तियों के निर्माण को लेकर एक और कहानी प्रचलन में है। कहते हैं कि कालू नाम का एक शिल्पकार था, जो भगवान शिव और माता पार्वती के साथ कैलाश पर्वत जाना चाहता था, लेकिन यह संभव नहीं था। हालांकि शिल्पकार की जिद के कारण भगवान शिव ने उससे कहा कि अगर एक रात में एक करोड़ देवी-देवताओं की मूर्तियां बना दोगे तो वो उसे अपने साथ कैलाश ले जाएंगे। यह सुनते ही शिल्पकार जी-जान से अपने काम में लग गया और तेजी से एक-एक कर मूर्तियों का निर्माण करने लगा। उसने पूरी रात मूर्तियों का निर्माण किया, लेकिन जब सुबह गिनती की गई तो पता चला कि उसमें एक मूर्ति कम है। इस वजह से उस शिल्पकार को भगवान शिव अपने साथ नहीं ले गए। माना जाता है कि इसी वजह से इस जगह का नाम 'उनाकोटी' पड़ा।

पूर्वोत्तर की सांस्कृतिक झाँकियाँ

श्री दिगंत सोनोवाल
उप प्रबंधक (प्रशा)

पूर्वोत्तर भारत से भारत के सर्वाधिक पूर्वी क्षेत्रों में है जिसमें कुल आठ भारतीय राज्य, असम, अरूणचल प्रदेश, मेघालय, मणिपुर, मिजोरम, त्रिपुरा, नागालैण्ड और सिक्किम शामिल है।

बिहू (असम)

असम के लोक नृत्य को बिहु कहा जाता है। प्रत्येक असमिया, युवा या बूढ़े, अमीर या गरीब, नृत्य में खुशी लेती है, सभी युवा पुरुष और युवा लड़कियां एक साथ इकट्ठा होती हैं और नृत्य करती हैं, ड्रम और पाइपों की धुनों के साथ.साथ प्रेम गीतों के साथ नृत्य या तो हलकों या समानांतर पंक्तियों में किए जाते हैं।

नागों के नृत्य उनके जीवन में मस्ती और उत्साह की भावना को चित्रित करते हैं। कटाई का मौसम सभी नागा जनजातियों के लिए मुख्य उत्सव का समय है, जिसे वे विभिन्न नृत्यों के प्रदर्शन के माध्यम से आनन्दित करते हैं।

थांग-ता और ढोल-चोलोम (मणिपुर)

मणिपुर का थांग-ता नृत्य मणिपुर के राजाओं द्वारा प्रोत्साहित मार्शल आर्ट अभ्यासों से एक विकास था। नृत्य प्रकृति में रोमांचक है और यह तलवार और ढाल पकड़े युवा पुरुषों द्वारा किया जाता है। मणिपुरी नृत्य पर हावी होने वाले उपकरणों में से एक ड्रम है। ड्रम डांस, ढोल चोलोम, होली के दौरान किए गए नृत्य में से एक है।

नोंगक्रेम (मेघालय)

खासास और उनके स्वदेशी लोकतांत्रिक राज्य के विकास के स्मरण का जश्न मनाने के लिए, शरद ऋतु के दौरान मेघालय में नोंगक्रेम नृत्य का प्रदर्शन किया जाता है। खेसिस मेघालय की एक जनजाति हैं, जो नृत्य और गीतों द्वारा थ्रेशिंग के लिए धान के पकने का भी जश्न मनाते हैं। लोक नृत्य रोजमर्रा के जीवन के साथ-साथ जानवरों और पक्षियों के आंदोलनों को पकड़ते हैं। मिजोरम के आम नृत्य रूप हैं चैलम, चेराव, खुआल्लम, बांस नृत्य और कई अन्य। हर नृत्य रूप की अपनी अनूठी शैली होती है और इसे साल के अलग-अलग समय पर अलग-अलग त्यौहारों के दौरान किया जाता है। कुछ नृत्य रूप पुरुषों और महिलाओं दोनों द्वारा किए जाते हैं। मिजोरम का सबसे अनोखा नृत्य रूप बांस नृत्य या चेराव नृत्य है।

अरुणाचल प्रदेश के लोक नृत्य

अरुणाचल प्रदेश मेंए आदिवासी कलाकारों का एक संगठित समूह भगवान बुद्ध की कहानियों के आधार पर नृत्यए नाटक, संगीत स्क्रिप्ट और नृत्य नाटकों का प्रदर्शन करता है। नर्तक राक्षसों या जानवरों के मुखौटे पहनते हैं, जैसा कि बुद्ध की कहानियों में वर्णित है, साथ ही शानदार वेशभूषा। ये नृत्य ज्यादातर त्योहारों के दौरान मठों में किए जाते हैं।

सिक्किम के लोक नृत्य

सिक्किम में, पुरुष नृत्य की मठवासी शैली की ओर अधिक आकर्षित होते हैं, जबकि महिलाओं की अपनी लोक नृत्य शैली होती है। सिक्किम के नृत्य भारतीय परंपराओं की तुलना में अलग हैं। नृत्य में उपयोग किए जाने वाले मुखौटे भारतीय सांस्कृतिक नृत्य के करीब हैं।

हजरी (त्रिपुरा)

हजगिरी त्रिपुरा का लोक नृत्य है, जो एक बड़ी आदिवासी आबादी की भूमि है। नृत्य युवा लड़कियों द्वारा किया जाता है, जो संतुलन कौशल की एक श्रृंखला का प्रदर्शन करते हैं, और अपनी तरह के उपकरणों का उपयोग करते हैं। नृत्य समारोह का एक हिस्सा है जो देवी लक्ष्मी को खुश करने के लिएए एक खुश फसल सुनिश्चित करने के लिए, क्योंकि खेती जनजाति की आजीविका का एक मुख्य स्रोत बनती है। पुरुष और महिलाएं अपने घरों के परिसर का उपयोग उसी के लिए नृत्य के मैदान के रूप में करते हैं।

कार्यालय के अधिक कर्मचारीगण इससे लाभान्वित हुए है और हिन्दी राजभाषा का व्यापक रूप से प्रयोग किया जाता है। इसलिए पत्राचार के दौरान ज्यादा से ज्यादा अंग्रेजी पत्रों का हिंदी अनुवाद कर द्विभाषी पत्र भेजा जाता है।

प्रेम अनमोल है

सुश्री चन्द्र कला क्षेत्री
उप प्रबंधक (ए/एच)
हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

प्रेम मेरी मुग्ध मुस्कान का अनुमोल रत्न है
हर कोई दावा करता है कि हम खूबसूरत कम्बाइन फाइल के जोड़े है
उस दिन मुझे सचमुच धन्य महसूस हुआ
जब तुम आये मेरी जिंदगी में हमेशा के लिए
माता-पिता, दोस्त और हम साथी
प्यार हमारे चरित्र पर निर्भर करता है
उनमें से किसी को भी बेपनाह प्यार करना
हमें गद्दार बनाती है
हमारा प्यार एक-दूसरे के लिए और भी गहरा है
स्वीकारोक्ति और क्षमा का सामान्य आचरण
हमें अपने प्यार पर प्रभाव डालने में मदद करता है
अपनी आवाज में चुटकी की जगह अमृत लाएँ
आपके शिष्टाचार से पता चलता है कि
आप कितनी गहरी दिलचस्पी दिखा रहें हैं
आपका प्यार ही मेरी जिंदगी है
जीवित रहने के लिए हमारा जीवन आवश्यक है
आपका विश्वास मेरे आशावादी,
विचार को फलता-फूलता है
हमें खुश करने और जीवित रहने के लिए
मानो कोई है जो हमारा साथ दे रहा है
इसी अदृश्य शक्ति को परमात्मा कहते है

दर्द

सुश्री चंद्रकला छेत्री

मुझे आज भी वो दिन याद है
बचपन की कितनी खुशियाँ थीं
पर जीवन में हालात ने मुझे सीखाया
दर्द क्या है
दर्द ने मुझे बहुत कुछ सीखाया है
यह श्रृंखला का वास्तविक अर्थ है
दर्द पैसे के मूल्य का उपदेश देता है
अपनी भविष्य की यात्रा के लिए कष्ट सहने से बचना
दर्द सम्मान के मूल्य का भी उपदेश देता है
हर पल दर्द में रहती हूँ
मगर मैं आँसु दिखा नहीं सकती
मेरे हर एक आँसु
मेरी दर्द भरी मुस्कान से सहमे हुए हैं ।
अब मुझे आईना, सही चेहरा भी नहीं दिखाता
आखिर कांच ही तो है
मेरा असली दर्पण तो समय है
जिसमें गुजरा वक्त है
नजर साफ आता था ।
मेरी दर्द भरी मुस्कान में छिपी कई दास्तानें हैं
न जाने आजतक किसी ने जाना नहीं
पराये तो पराये हैं अपने भी कम नहीं
अपनी खुशी के अलावा, दर्द दूसरे का दिखाई नहीं देता
माँ अपनी है, माँ से बड़ा कोई नहीं
माँ के लिए बेटा से बड़ा कोई नहीं
खुशी मांगी थी हमसे रोशनी की दुआ,
हम खुद को न जलाते तो और क्या करते।
इन आँसुओं की किम्मतत मांगे किससे
जिधर देखों तन्हाई पाई
दीपक लिए खड़ी रास्ते में
अंधेरा में भी दिखाई देती रोशनी।

अधूरे सपने

श्रीमती दिपाली दास
उप महाप्रबंधक (विधि), गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय

देवी माँ की नगरी में
हमारे राष्ट्र की बेटी,
अपने सपनों को पूरा करने के लिए
बहादुरी और हिम्मत के साथ आगे बढ़ी।
ज्ञान से लैस होकर,
एक महान राष्ट्र की स्वतंत्र नागरिक बनने के लिए
विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र की,
उसने अपनी आँखों में
लाखों सपने संजोए।
दुर्भाग्य से
देवी माँ की नगरी में,
न चाहते हुए भी अंधेरी रात हावी हो गई।
आतंक की एक ऐसी अंधेरी रात ।
उसने बहादुरी से लड़ी
लेकिन राक्षस बहुत थे
उन्होंने उसे तोड़ दिया,
उस पर आक्रमण किया,
उसकी आँखों को छेद दिया,
उसके शरीर पर
दर्द के निशानों के टैटू बना दिए।

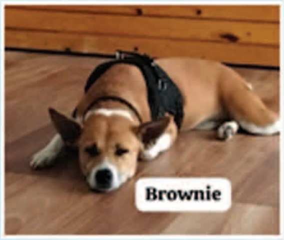
सपनों से भरी हुई
उसकी आँखों से खून बह रहा था
उसका श्रोणि टूट गया था।
उसके बुजुर्ग माता-पिता
उनकी एकमात्र उम्मीद थे,
अविश्वास में रो पड़े।

कई वर्षों की मेहनत
और बलिदान का अंत
एक भयावह मौत में हुआ?
क्या नियति इतनी क्रूर होनी चाहिए!
लेकिन राक्षसों ने पवित्रता को कलंकित कर
दिया था

माँ दुर्गा की नगरी की,
रवींद्रनाथ टैगोर की नगरी की,
सुभाष चंद्र बोस की,
डॉ. राधा गोविंद कर की दूरदर्शी नगरी की,
राक्षस बच नहीं सके,
लोगों का आक्रोश,
उनका भाग्य तय हो चुका था
क्योंकि दुर्गा माँ राक्षसों को नहीं छोड़ती,
उनके कर्मों का असर होगा
उन्हें गलत साबित करके
देवी माँ अपने रास्ते पर हैं....
अच्छाई की जीत होगी
बुराई पर।

चार पैरों वाले मेरे प्यारे दोस्त

नीरव काश्यप
सुपुत्र-श्रीमती रुमी दास, सहायक प्रबंधक (वित्त)

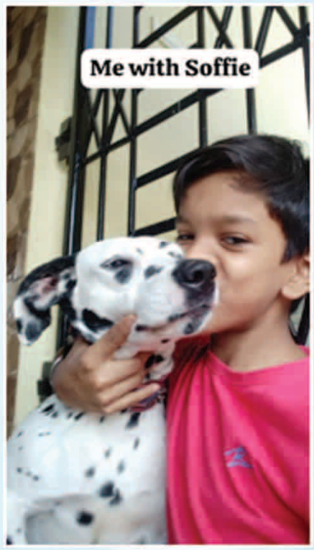

Brownie

Gigi

Coco

Choco

प्यार मैंउनसे करता हूँ, बड़े ही प्यारे और सच्चेहैं,
पूंछ हिला-हिला के मुझे भी प्यार करते हैं यही बता रहे है।
उनका चिपकना मुझसे और बार-बार चूमना मुझे,
अरे! कितने प्यारे हैं, खुशी में मेरे साथ वे भी मस्ती से झूमें।
उन जैसा वफादार दोस्तों को कभी भुलाया ना जा सकता है,
किसी और के सामने उन्हें दबाया ना जा सकता है।
उनका प्यार पवित्र है, दोस्ती उनकी सच्ची,
किसी दो पैरों वाले विश्वासघाती से उनकी वफादारी है
अच्छी।
याद है मुझे वो काली रात,
30 नवंबर 2019 की है बात।
"सोफ़ि" एक दोस्त मेरा,
मारा गया साजिश का होके शिकार,
ना माफ़ करे उस शैतान को भगवान,
दे उसको भी इसकी चीत्कार।
तो बता दूँ किनके ऊपर लिखे है मैंने ये कलाम,
तारीफ़ के साथ नीचे पढ़े आप उनके नाम।
घर की वो रानी "ब्राऊनी",हैं सबसे बड़ी,
उसके बादहैं"जीजी", बिऊटी कुईन हमारी
जीजी की बेटी "कोको"है,मेरे पापा की परी,
कोको की लाड़ली "चोको"है, सबसे बड़ी शिकारी।
दो दोस्तऔर हैं मेरे,
जो दूर पोबीतोरा में रहते है,
"वेनिला-गॉडजिल्ला"कोको के बेटे,
हमारे फार्म हाउस की रक्षा करते हैं।


Me with Soffie

Valina Godzilla

एक यात्रा, हडको के साथ

दिगन्त चेतिया
वरिष्ठ प्रबंधक (आइटी)

मैं वर्ष 1997 में हडको के गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय में शामिल हुआ और फिर वर्ष 2001 में कोहिमा क्षेत्रीय कार्यालय में स्थानांतरित हो गया। कोहिमा क्षेत्रीय कार्यालय में लगभग चार वर्ष और पांच महीने तक सेवा करने के बाद, वर्ष 2005 में मुझे वापस गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय में स्थानांतरित कर दिया गया। आठ वर्षों से अधिक समय के बाद, एक बार फिर जनवरी 2014 में मेरा तबादला शिलांग विकास कार्यालय में हो गया और तब से लेकर आज तक मैं शिलांग विकास कार्यालय में ही कार्यरत हूँ।

जब मैं क्षेत्रीय कार्यालयों में सेवारत था, आईटी कार्मिक होने के नाते मेरे ज़्यादातर काम आईटी से जुड़े थे और मैं मुख्य रूप से इसी से जुड़ा हुआ था। विकास कार्यालय में शामिल होने के बाद, मुझे आईटी से जुड़े काम का बहुत कम अनुभव हुआ और इसके विपरीत मुझे परियोजना, वित्त, कानून आदि जैसे ज़्यादातर प्रासंगिक विषयों में सीखने और साथ मिलकर काम करने का मौका मिला।

हडको ने मेघालय की राजधानी शिलांग के पुलिस बाजार में व्यापार सह पर्यटन और सांस्कृतिक केंद्र के निर्माण के लिए 154.21 करोड़ रुपये की राशि मंजूर की है, जिसका कार्यान्वयन मेघालय शहरी विकास प्राधिकरण (MUDA) द्वारा किया जा रहा है।

यह शिलांग की सबसे बड़ी निर्माण परियोजनाओं में से एक है, जिसकी परियोजना लागत 229.64 करोड़ रुपये है। मैं इस परियोजना से शुरू से ही जुड़ा हुआ हूं और इस परियोजना के कारण मुझे परियोजना, वित्त और कानून आदि संबंधित कई विषयों को सीखने और साथ मिलकर काम करने का अवसर मिला। केंद्रीय नोडल एजेंसी होने के नाते, हडको ने मेघालय राज्य में पीएमएवाई (प्रधानमंत्री आवास योजना) के कार्यान्वयन के लिए दो प्रमुख बैंकों के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) निष्पादित किया है। पीएमएवाई पर नवीनतम जानक देने और योजना की समीक्षा करने के लिए मैंने एसएलबीसी (राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति) की तिमाही बैठकों में लगातार भाग लिया, जिनकी अध्यक्षता मेघालय के मुख्य सचिव ने की। एक प्रतिभागी के रूप में मुझे बैंकों की परिचालन गतिविधियों के साथ-साथ समाज के प्रति उनकी जिम्मेदारियों के बारे में जानने का अवसर मिला।

मुझे राज्य (मेघालय) के शीर्ष नौकरशाहों और संवैधानिक प्रमुखों जैसे राज्यपाल, मुख्यमंत्री और अन्य कैबिनेट मंत्रियों आदि से मिलने का सौभाग्य मिला है और हमने अपने सहयोगियों, वरिष्ठ हडको अधिकारियों की मदद से लक्ष्य क्रियान्वयन के लिए काम किया है।

अब तक, मैंने पूर्वोत्तर क्षेत्र के तीन अलग-अलग राज्यों पर कार्य किया है और अपने कार्यस्थल के अंदर तथा बाहर दोनों जगह अंतर का अनुभव किया है। असम के अलावा मैंने दो राज्यों नागालैंड और मेघालय में भी सेवा की है। दोनों ही राज्यों में अनुसूचित जनजाति के लोग रहते हैं। इन राज्यों की संस्कृति और विरासत अलग-अलग हैं। दोनों राज्यों में अधिकांश आबादी ईसाई है, इसलिए धार्मिक गतिविधियां भी समान पाई जाती हैं। जैसा कि मुझे पता चला है, नागालैंड में सोलह प्रमुख जनजातियाँ हैं और उनके अलावा कुछ और जनजातियाँ राज्य में निवास करती हैं। मुझे अलग-अलग समुदायों के त्यौहारों के दौरान कई कार्यक्रमों को देखने का सौभाग्य मिला और मैंने पाया कि सभी कार्यक्रम बहुत अनोखे होते हैं। उनके समुदाय के अनुसार अलग-अलग और अनोखी वेशभूषा होती है जो बहुत ही चमकीले और रंगीन होते हैं। मेघालय राज्य में तीन प्रमुख जनजातियाँ हैं खासी, गारो और जयन्तिया। खासी समुदाय मातृसत्तात्मक नियमों और रीति-रिवाजों का पालन करता है।

इसके अलावा, उपर्युक्त अवधि के दौरान, मुझे देश भर में विभिन्न स्थानों जैसे नई दिल्ली, कोलकाता, भुवनेश्वर, गुवाहाटी और कोहिमा आदि में आयोजित कई कार्यशालाओं और प्रशिक्षणों में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

अधिकांश केंद्रीय संगठनों में स्थानांतरण एक आम मुद्दा है और एक निश्चित अवधि के बाद अनिवार्य हो जाता है। लेकिन ईमानदारी से कहें तो हमारे संगठन में स्थानांतरण को एक अलग दृष्टिकोण से मापा जाता है। हां, यह सच है कि कभी-कभी जब हमारा परिवार बिखर जाता है तो तबादला समस्या बन जाता है।

हालांकि, उचित प्रबंधन के साथ, स्थिति से निपटना संभव है। हमें यह जानने की जरूरत है कि सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ परिस्थितियों से कैसे निपटना है।

उल्लेख किया जा सकता है कि जब मेरा पहला तबादला हुआ, तो मेरा इकलौता बेटा किंडरगार्टन में था और जब मेरा दूसरा तबादला हुआ, तो वह नौवीं कक्षा में था। इस दौरान, हालांकि मुझे भी कुछ समस्याएं आईं, लेकिन मैंने अपने बेटे की शिक्षा में बाधा डाले बिना अपनी नौकरी जारी रखने का दृढ़ निश्चय किया और आज मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि अपनी पत्नी की मदद से हम उसे अपनी अपेक्षा के अनुरूप शिक्षित करने में कामयाब रहे। वर्तमान में वह अमेरिका में 'रिसर्च सॉफ्टवेयर इंजीनियर' पद पर कार्यरत है, जिसने कंप्यूटर विज्ञान और इंजीनियरिंग में बी.टेक पूरा किया है और आगे अमेरिका से एमएस (कंप्यूटर साइंस) में 4.0/4.0 सीजीपीए हासिल करके विशिष्टता के साथ टॉप किया है।

इसलिए मेरी कामना है कि हमारे सभी अधिकारी एवं कर्मचारी 'स्थानांतरण' को एक चुनौती के रूप में स्वीकार करेंगे तथा प्रसन्नतापूर्वक अपने-अपने दायित्वों का निर्वहन करेंगे, ताकि हम अपने व्यक्तिगत एवं संगठन के लक्ष्य को एक साथ पूरा कर सकें।

अंत में मैं हडको के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को धन्यवाद देना चाहूंगा, जिन्होंने अब तक की यात्रा में मुझे अपार समर्थन और सहयोग दिया है।

सुश्री आर्श्रिया द्वारा अकिंत चित्र

सुश्री आर्श्रिया देवबर्मन
उम्र-10
सुपुत्री-श्री राणादेव बर्मन की

श्री मनोहर लाल, माननीय केंद्रीय मंत्री, आवास एवं शहरी कार्य मंत्रालय द्वारा दिनांक 09-07-2024 को गुवाहाटी में पूर्वोत्तर राज्यों के आवास एवं शहरी मामलों पर ली गई समीक्षा बैठक।

श्री मनोहर लाल, माननीय केंद्रीय मंत्री जी को गुलदस्ता भेंट करके स्वागत करते हुए हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक।

हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय ने माननीय केंद्रीय मंत्री श्री मनोहर लाल जी को पारंपरिक असमिया 'जापि' से सम्मानित किया।

हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय ने माननीय केंद्रीय मंत्री श्री मनोहर लाल जी को पारंपरिक स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय ने असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा का स्वागत किया

समीक्षा बैठक में हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी में राजभाषा हिन्दी की प्रगति एवं उपब्धियों का लेखाजोखा

विशेष हिन्दी कार्यशाला :

हडको में "विशेष हिन्दी कार्यशाला" दिनांक 24 जून तथा 25 जून, 2024 को प्रातः 10.00 बजे श्री प्रशांत कुमार कुँवर, क्षेत्रीय प्रमुख-गुवाहाटी की अध्यतक्षता में आयोजित की गई । कार्यक्रम में आदरणीय श्री राजीव शर्मा, कार्यकारी निदेश (राजभाषा), श्री नरेन्द्र कुमार, उप महाप्रबंधक (राजभाषा) तथा आंमत्रित मुख्य अतिथि एवं वक्ता के रूप में श्री दीपक साह, वरिष्ठे हिंदी अधिकारी व नराकास सचिव, गुवाहाटी उपस्थित थे । कार्यक्रम में क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के साथ क्षेत्रीय कार्यालय, डिमापुर तथा शिलांग, आगरतला, कोकराझार और इम्फाल के विकास कार्यालयों के कर्मचारीगण ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। आदरणीय श्री राजीव शर्मा, कार्यकारी निदेशक (राजभाषा) ने बताया कि भारत सरकार की राजभाषा नीति के प्रचार-प्रसार एवं क्रियान्वयन हेतु सभी कार्यालयों में नोडल अधिकारी एवं सहायक बनाये गये हैं ताकि कार्यालय में हिंदी कार्य सुचारू रूप से होता रहे। इस दौरान उन्होंने राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने यह भी आशा की कि अधिकरी/कर्मचारीगण दैनिक कार्यालयीन कामकाज में इसका व्यावहारिक प्रयोग करेंगें ।

आशुभाषण प्रतियोगिता

नराकास (उपक्रम), गुवाहाटी रिफाइनरी की 61वां बैठकमें लिए गए अनर्णय के अनुसार नराकास (उपक्रम), गुवाहाटी के तत्वावधान में दिनांक 14 दिसंबर,2023 को हडको क्षेत्रीय कार्यालय गुवाहाटी में एक आशुभाषण प्रतियोगिता आायोजित की गई। इस कार्यक्रम में विभिन्न नराकास सदस्य कार्यालयों में से बीएसएनएल (असम सर्कल), ऑयल इंडिया (नारंगी), गुवाहाटी नेरामेक लिमिटेड, ईपीआईएल, भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण, केन्द्रीय भण्डारण निगम, गुवाहाटी के सदस्योंा ने भाग लिया।

हडको क्षेत्रीय कार्यालय गुवाहाटी द्वारा आयोजित की गयी गतिविधियाँ

राजभाषा चल वैजयंती शील्ड

नराकास के अध्यक्ष श्री जी.के.गोयारी के करकमलों से राजभाषा चल वैजयंती शील्ड के साथ प्रशस्ति-पत्र प्राप्त करते हुए श्री प्रशांत कुमार कुँवर, क्षेत्रीय प्रमुख-गुवाहाटी।

एक पेड़ माँ के नाम अभियान

'एक पेड़ माँ के नाम' का अभियान का नया केम्पैन शुरू किया गया। इस अभियान के तहत पर्यावरण संरक्षण एवं प्रकृति के प्रति कृतज्ञता ज्ञापन करते हुए हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी ने पीएमश्री केन्द्रीय विद्यालय, खानापारा में 'एक पेड़ माँ के नाम' का एक कार्यक्रम दिनांक 30/07/2024 को आयोजित किया। हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के क्षेत्रीय प्रमुख के नेतृत्व में और केन्द्रीय विद्यालय के प्रधानाध्यापक के उपस्थिति में स्कूल के प्रांगण में विद्यार्थियों की उपस्थिति में कई पेड़ लगाए गये। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण को सुरक्षित और संरक्षित करना है। पौधारोपण के दौरान स्कूल परिसर में भिन्न-भिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए। इस कार्यक्रम के तहत हडको क्षेत्रीय कार्यालय के कर्मचारीगण ने क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के परिसर में भी दिनांक 01/08/2024 को कई पेड़ रोपण किया, जिसमें अशोक, नीम, रबड और आंवला आदि पेड़ लगाए गये।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस दिनांक 21 जून, 2024 को कार्यालय परिसर में मनाया गया । सर्वप्रथम श्री पी.के.कुँवर, क्षेत्रीय प्रमुख–गुवाहाटी जी के संचालन में यह कार्यक्रम सुबह 11.00 बजे शुरू हुआ और इस योग कार्यक्रम में क्षेत्रीय कार्यालय–गुवाहाटी के सभी कर्मचारीगण ने बढ़चढ़ कर भाग लिया ।

इस वर्ष का थीम श्बसुधैव कुटुम्बकम के लिए योग है, श् जिसका अर्थ है श्एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्यश श्री प्रशांत कुमार कुँवर, क्षेत्रीय प्रमुख–गुवाहाटी ने कहा कि मानसिक और शारीरिक स्तर की तमाम समस्याओं के निवारण के लिए योग लाभदायक होता है । इसलिए नियमित योगासन के अभ्यास से मानव शरीर की कई बीमारियों और मानसिक तनाव दूर होता है और शारीक उर्जा को भी बढ़ा सकते हैं।

काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान की भ्रमण यात्रा

कार्यालय में भ्रमण यात्रा की योजना बनाई गई और हडको गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय के सभी कर्मचारी काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान की भ्रमण यात्रा के लिए अपने आश्रित परिवार के सदस्यों के साथ 10 जनवरी, 2024 ;शनिवार द्ध को सुबह 8.00 बजे काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान के लिए यात्रा आरंभ की । यात्रा स्थल सड़क मार्ग से गुवाहाटी से लगभग 190 किलोमीटर दूर है, जो असम के गोलाधाट जिले के अंतगर्त आता है । यह पार्क लगभग 430 वर्ग किमी क्षेत्र में फैला है जो असम राज्य के तीन जिलों को कवर करता है । पार्क में, यह पाया गया कि पौधों के लिए बगीचों की विशेष श्रेणियाँ थीं जहाँ लगभग 1600 पौधों की प्रजातियाँ उपलब्ध पायी गईं । फार्म के मैनेजर ने इन फूलों और पौधों के बारे में विस्तार से बताया । वहाँ बॉस के बगीचे भी थे जिसमें विभिन्न प्रकार की बॉस की प्रजातियाँ पाई गईं ।

54वां स्थापना दिवस समारोह

हडको गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय ने 7 जून, 2024 को हडको का 54वां स्थापना दिवस समारोह कार्यक्रम होटल 365 रेसिडेंसी में मनाया। हडको क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों तथा पूर्व कर्मचारी और उनके परिवार के सदस्यों तथा अन्य सम्मानित आमंत्रित अतिथियों की समारोह में उपस्थिति रही । उक्तत समारोह में श्री दीपक मिश्र, डीआरटी, वसूली अधिकारी, राज्य सरकार के अधिकारीगण और हडको के ऐम्पैनलड एडवोकेट्स आदि प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। कार्यक्रम में गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारियों द्वारा मंच पर सुंदर नृत्य, गीत व सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ की गईं, जिससे दर्शकों को काफी मनोरंजन मिला। कार्यक्रम में बिहु नृत्य का सुन्दर प्रदर्शन से वातावरण में ऐ संमाँ बंध गया।

सीएसआर फंडिंग

यूरोलॉजी और नेत्र रोग विभाग को चिकित्सा उपकरण उपलब्ध कराने के लिए गुवाहाटी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल को सीएसआर फंडिंग के लिए समझौते पर हस्ताक्षर किए गए।

गुवाहाटी क्षेत्रीय कार्यालय के कर्मचारियों के साथ हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक।

हम भारतीय सभी का करते हैं सम्मान,
पर हिन्दी ही है हम सबकी पहचान।

हाउसिंग एण्ड अर्बन डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का एक उपक्रम)

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, हाउसफेड कम्प्लेक्स, रुक्मिणी गांव,
जी.एस.रोड, गुवाहाटी 781022