



क्षितिज

मार्च, 2023



भारतीय साधारण बीमा निगम, राजभाषा विभाग, सुरक्षा, चर्चगेट, मुंबई - 400 020.

16 वां इंडिया रॉन्डवू - 2023 - झलकियां



अनुक्रमणिका

संरक्षक

श्री इंद्रजीत सिंह
inderjeets@gicre.in

संपादन

श्री राजेश खडतरे
rajeshk@gicre.in
श्रीमती प्रेरणा पुत्रन
preranap@gicre.in
सुश्री अपर्णा सिन्हा
avsinha@gicre.in
श्रीमती जयश्री डहाळे
jdahale@gicre.in
सुश्री इन्दिरा
indira@gicre.in

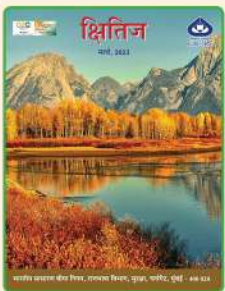
प्रकाशन समिति

श्री सचिन्द्र साळवी
श्री देशराज चढार
श्री मनीष तिवाड़ी

संपर्क

संपादक
क्षितिज
भारतीय साधारण बीमा निगम
राजभाषा विभाग,
सुरक्षा, 170, जे. टाटा मार्ग,
चर्चगेट, मुंबई - 400 020

मुखपृष्ठ



फर्श से अर्श तक,
उर्ध्व-उत्कर्ष तक,
हे धरा, हे गगन,
है सुशोभित, नमन.

विषय

- अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की कलम से
- संपादकीय
- 16 वां 'इंडिया रॉन्डिवू - 2023'
- निगम में 'आज़ादी का अमृत महोत्सव'
- अमृत महोत्सव प्रतियोगिताएं - पुरस्कृत स्लोगन
- अमृत महोत्सव प्रतियोगिताएं - पुरस्कृत निबंध
- 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' - झलकियां
- निगम में 'शिव-जयन्ती' उत्सव
- राजभाषा विभाग की बैठक तथा कार्यशाला - उदयपुर
- अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस
- शाबाश . . .
- कविताएं : सब मोह माया है . . .
कल ही की बात . . .
- मेरा अविस्मरणीय यात्रा अनुभव - हिमाचल प्रदेश
- फिनलैंड की खुशहाली का राज
- धोखाधड़ी ऐप घोटालों से खुद को कैसे बचाएं
- गर्मी के मौसम में आहार
- मंत्रालयम
- गंगटोक यात्रा
- कार्मिक समाचार
- निगम में हल्दी-कुमकुम समारोह तथा झलकियां
- शिव जयन्ती उत्सव झलकियां
- वित्तीय विवरण

लेखन

लेखन	पृष्ठ सं.
देवेश श्रीवास्तव	4
अपर्णा सिन्हा	5
प्रेरणा पुत्रन	6
ऊषा कामथ	6
विविध	7
आलोक पटेल	7
ऊषा कामथ	8-9
नीलम शानभाग	10
जयश्री डहाळे	10-12
मनाली पोटे	13
राजभाषा विभाग	14
वेदांत झकरवार सीमा मीणा	15 15
भारती निगम	16-18
इन्दिरा	19-20
अजीत बारला	20-23
डॉ. अनुराग राऊळ	24-25
सुजाता कांचन	26-27
विनया नटे	28
मानव संसाधन विभाग	29
नीलम शानभाग	29-30
नीलम शानभाग	31
कार्पोरेट कम्युनिकेशन्स विभाग	32

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में रचनाकारों द्वारा व्यक्त किए गए विचारों से संपादन मंडल या कंपनी का सहमत होना जरूरी नहीं है.

यह अंक निगम की वेबसाइट www.gicre.in पर उपलब्ध है. आप अपनी प्रतिक्रियाएं kshiti@gicre.in पर भी भेज सकते हैं.

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की कलम से...



प्रिय साथियों,

आप सभी को नवीन वित्तीय वर्ष की शुभकामनाएँ. नव वित्त वर्ष को समृद्ध और खुशहाल बनाने के लिए हमारे सार्थक प्रयास, लक्ष्य और मजबूत योजनाओं की आवश्यकता होती है. इसके लिए सर्वप्रथम जोखिम लेने की क्षमता का आकलन किया जाना जरूरी है जिसकी शुरुआत मानसिक स्तर पर रिस्क प्रोफाइलिंग द्वारा होती है. इसी प्रक्रिया का पालन बीमा व्यवसाय में भी होता है. आइए, नवीन वित्त वर्ष को बेहतर बनाने के लिए एक संकल्प के साथ आगे बढ़ें.

1972 में प्रारंभ हुआ जीआइसी का सफर 51वें वर्ष में है. आइआरडीआई द्वारा जीआइसी री के आकार, बाज़ार में महत्त्व, घरेलू और वैश्विक स्तर पर संबद्धता को देखते हुए इसे डॉमैस्टिक सिस्टेमेटिकल इम्पोर्टेंट इन्वयोरर्स (डी-एसआईआई) में शामिल किया है. देश की जीडीपी में जीआइसी री की अहमियत को इस सूची द्वारा समझा सकता है. देश के बीमा बाजार के भविष्य को सँवारने तथा बाजार

को जोखिम मुक्त आगे बढ़ाने में जीआइसी की अहम् भूमिका है. आइए, देश को समर्पित जीआइसी री को नई उंचाई देने के लिए खुद को समर्पित करने का संकल्प लेते हैं. जीआइसी री के माध्यम से देश के पुनर्बीमा बाज़ार के विकास के लिए स्वयं को प्रतिबद्ध करते हैं. जलवायु परिवर्तन के खतरों को भाँपते हुए पुनर्बीमा क्षेत्र में व्यापार के विभिन्न अवसरों को पता लगाकर विश्वास के साथ आगे बढ़ने तथा सेवा करने की आशा करते हैं. मुझे दृढ़ विश्वास है कि जीआइसी री के विकास का यह सफर अनवरत जारी रहेगा.

वैश्वीकरण के दौर में प्रगति और संस्कृति दोनों को एक साथ साधना बेहद जरूरी हो गया है. किसी देश की संस्कृति को अनुभव करने के लिए भाषा सबसे खास पहलू है. हर समुदाय के अस्तित्व की आधारशिला उसकी भाषा होती है. भाषा के मामले में भारत समृद्धशाली देश है. उसमें भी हिंदी भाषा की बात करें तो यह भाषा आज़ादी के संघर्ष से लेकर अभी तक देश को एक डोर में बाँधे हुए है. अंग्रेजी के अंतरराष्ट्रीय महत्त्व को मध्यनज़र रखते हुए भी हमें अपनी भाषा के साथ सम्मान रखना चाहिए. हमें अपने कार्यालय के आंतरिक कामकाज में यथा-संभव राजभाषा हिंदी का प्रयोग करना चाहिए. ऐसा करते हुए हम भारत सरकार की राजभाषा नीति का पालन भी कर सकेंगे, साथ ही देश और हिंदी भाषा के प्रति सेवा भाव का पालन करते हुए इसके विकास में अमूल्य योगदान भी दे सकेंगे. मातृभाषा की अहमियत पर कवि केदारनाथ सिंह जी के ये शब्द पर्याप्त हैं -

जैसे चींटियाँ लौटती हैं बिलों में,
कठफोड़वा लौटता है काठ के पास,
वायुयान लौटते हैं एक के बाद एक
लाल आसमान में डैने पसारे हुए हवाई-अड्डे की ओर,
ओ मेरी भाषा, मैं लौटता हूँ तुम में,
जब चुप रहते-रहते अकड़ जाती है मेरी जीभ,
दुखने लगती है मेरी आत्मा!

आइए, कार्पोरेट जगत में भी राजभाषा हिंदी को नए आयाम देने का प्रयास करें., आप सभी के अच्छे स्वास्थ्य और उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ.

● देवेश श्रीवास्तव

संपादकीय

आजादी के पिछले 75 वर्षों में भारत आर्थिक और सामाजिक मुद्दों पर सकारात्मक रूप से चिंतन करते हुए निरंतर सुधार करता रहा है. कभी विश्व भर में सपेरोँ और तांत्रिकों के रूप में जाना जाने वाला देश विज्ञान और तकनीकी क्षेत्रों में सफलता हासिल कर विश्व गुरु बनने की राह में अग्रसर है. आज शिक्षा, चिकित्सा, तकनीक और विज्ञान के क्षेत्र में महारत हासिल कर विकसित देशों के समक्ष गर्व से खड़ा है. अभी ज्यादा दिन नहीं बीते हैं जब भारत ने एक अन्जान सूक्ष्म जीवाणु जो कि विश्व भर के लोगों के लिए काल साबित हो रहा था, से मुकाबला करने के लिए वैक्सीन की खोज करके, पर्याप्त मात्रा में उसका उत्पादन करके और यथोचित रूप से उसकी आपूर्ति करके पूरे विश्व के लोगों को नया जीवन देने में अपना योगदान दिया.



सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया.

हमारा तो अटल विश्वास इसी में है कि सभी लोग सुखी हों और सभी निरोगी रहें.

“वसुधैव कुटुंबकम्” महा उपनिषद से लिया गया यह आदर्श वाक्य हम बचपन से ही सुनते आ रहे हैं. हमेशा हमें सीख दी जाती रही है कि विश्व एक परिवार की तरह है. हमें सब के साथ मिल-जुल कर और प्रेम भाव से रहना चाहिए. एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए. अब तक हम भारतीयों तक ही सीमित रहने वाले और उनके द्वारा ही पालन किए जाने वाले इस आदर्श वाक्य से पूरी दुनिया परिचित हो रही है.

हमारे लिए यह तो खुशी की बात है कि भारत को इस वर्ष जी - 20 समिट अर्थात् समूह 20 के सदस्य देशों के शिखर सम्मेलन के नेतृत्व का कार्य सौंपा गया है “वसुधैव कुटुंबकम्” अर्थात् एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य - यही इस सम्मेलन का आदर्श वाक्य भी है.

उससे भी बड़ी खुशी की बात तो यह है कि एशिया द्वीप में भी यह शिखर सम्मेलन पहली बार आयोजित किया जा रहा है. हम विश्व पटल पर निरंतर अपनी मौजूदगी दर्शाते हुए विशिष्ट गरिमा के साथ अपनी ताकत का परिचय दे रहे हैं कि हम किसी से कम नहीं है और विभिन्न विश्व स्तरीय आयोजनों को करने के लिए पूरी तरह से सक्षम हैं.

हमारे लिए यह बड़े गर्व की बात है कि भारत के नेतृत्व में वैश्विक स्तर पर आर्थिक एवं नीतिगत मुद्दों पर होने वाली चर्चा करने के लिए विकसित और विकासशील देश के शीर्ष नेतृत्व एकत्र हुए हैं जो विश्व को नए प्रगति पथ पर अग्रसर करने में भूमिका निभाएगा.

आशा ही नहीं पूरा विश्वास है कि यह सम्मेलन देश और दुनिया भर में आर्थिक संतुलन बनाते हुए सभी में स्वस्थ प्रतियोगिता और आपसी सहयोग से कटुता को दूर करते हुए एक ऐसी कड़ी बनेगा जो सभी को जोड़े रखने में सहायक होगा और विश्व को एक नई दिशा देगा.

● अपर्णा सिन्हा

16 वां इंडिया रॉन्डिवू - 2023

यह तीन दिवसीय वार्षिक सम्मेलन दो साल के अंतराल के बाद दिनांक 18 से 20 जनवरी, 2023 के दौरान लाइव आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम एशिया इंश्योरेंस रिव्यू और जीआइसी री द्वारा संयुक्त रूप से ताज लैंड्स एंड होटल, बांद्रा में आयोजित किया गया। यह वार्षिक सम्मेलन विचारों के आदान-प्रदान, चर्चा और उद्योग से संपर्क करने के नए-नए तरीकों का पता लगाने के लिए किया जाता है।

कोविड-19 महामारी ने यह पूरी तरह से स्पष्ट कर दिया है कि ऐसा बहुत कुछ है जो बीमा उद्योग न केवल सुरक्षा कवर को बढ़ाने के लिए कर सकता है बल्कि एक व्यापक आर्थिक और सामाजिक प्रणाली के बहुत ही महत्वपूर्ण घटक के रूप में खड़ा हो सकता है जिसे बढ़ती हुई समस्याओं से निपटने के लिए विकसित किया जाना चाहिए। इसे ध्यान में रखते हुए लंबी महामारी के दौरान भारत के साहस और धैर्य को प्रदर्शित करने के लिए इस वर्ष की थीम “Strong, Resilient, Ready” अर्थात् “मजबूत, लचीला, तैयार” को चुना गया।

भारतीय बीमा बाजार की स्थिति और भारत में पुनर्बीमा की दुनिया का जायजा लेने के लिए इस सम्मेलन में बीमाकर्ताओं और पुनर्बीमाकर्ताओं के साथ-साथ स्टैकहोल्डर्स को भी एक

मंच प्रदान किया गया। इस वर्ष जिन तीन प्रमुख विषय को छुआ गया, वे थे “People, product and placement” अर्थात् “लोग, उत्पाद और प्लेसमेंट”।

इस सम्मेलन में भाग लेने वालों में बीमा और पुनर्बीमा कंपनियों के मुख्य कार्यकारी अधिकारी और वरिष्ठ प्रबंधन शामिल रहे। इस कार्यक्रम में 35 देशों के लगभग 1,000 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस अवसर पर भारत और विदेश के पुनर्बीमा उद्योग के ब्रोकर और सीडेंट्स के बीच द्विपक्षीय चर्चा हुई।

वक्ताओं और पैनेलिस्टों के विविध और गतिशील समूह ने बीमा उद्योग की गहन अंतर्दृष्टि प्रदान की और प्रतिभागियों को प्रबुद्ध किया। इस आयोजन का उद्देश्य इस बात पर चर्चा को बढ़ावा देना होता है कि कैसे भारत इस क्षेत्र के लिए भविष्य के पुनर्बीमा केंद्र के रूप में खुद को स्थापित कर सकता है। इसके लिए नवाचार करना और प्रासंगिक बने रहना अत्यावश्यक है।

तीन दिन तक चलने वाला यह आयोजन बहुत सारी जानकारी और सीखों के साथ समाप्त हुआ जिसमें स्टैकहोल्डर्स के साथ भी विचारों और चर्चाओं का आदान-प्रदान हुआ।

● **प्रेरणा पुत्रन, सहायक महाप्रबंधक** (चित्र कवर पेज 2 पर)

निगम में 'आज़ादी का अमृत महोत्सव'



भारत सरकार द्वारा दिए गए मार्गदर्शन में जीआइसी री के कार्यालयों में पूरे वर्ष 'आज़ादी का अमृत महोत्सव' मनाया जाता रहा है जिसके अंतर्गत जनवरी 2023 के दौरान भी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन

किया गया। जैसे पोस्टर प्रतियोगिता, निबंध प्रतियोगिता, स्लोगन प्रतियोगिता तथा प्रश्नमंच आदि। इन प्रतियोगिताओं में सभी कार्मिकों ने अत्यंत उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया।

दिनांक 31 जनवरी, 2023 को पुरस्कार समारोह के अंतर्गत इन प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार स्वरूप प्रमाणपत्र तथा नकद राशि देकर सम्मानित किया गया।

विभिन्न प्रतियोगिताओं में पुरस्कार प्राप्त विजेताओं का विवरण निम्नवत है

पोस्टर प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	श्री आलोक पटेल
द्वितीय पुरस्कार	सुश्री सीमा मीणा
तृतीय पुरस्कार	सुश्री इन्दिरा
प्रोत्साहन पुरस्कार	सुश्री स्वाति सिंह

निबंध प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	सुश्री इन्दिरा
द्वितीय पुरस्कार	श्री प्रतीक सारस्वत
तृतीय पुरस्कार	श्री आलोक पटेल
प्रोत्साहन पुरस्कार	सुश्री सान्या

स्लोगन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार	सुश्री पलक चौहान
द्वितीय पुरस्कार	श्री देशराज चढार
तृतीय पुरस्कार	सुश्री सुजाता कांचन
प्रोत्साहन पुरस्कार	सुश्री शिल्पा बने

इस अवसर पर जीआइसी के सभी कार्यालयों तथा आवासीय क्वार्टर्स कॉटन ग्रीन, बांद्रा आदि में स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। जनवरी के पूरे माह के दौरान रोज़ शाम 5.00 बजे कार्यालय में राष्ट्रगान करते हुए इस समारोह का आनंदपूर्वक आयोजन किया गया।

इस अंक के माध्यम से आप निगम में आयोजित 'आज़ादी के अमृत महोत्सव' के आयोजन की झलकियां देख सकेंगे।

● **ऊषा कामथ, वरिष्ठ प्रबंधक**

स्लोगन प्रतियोगिता की पुरस्कृत रचनाएं

सुंदर पर्यावरण, समाज की सच्ची सेवा

आज ही स्वच्छता अपनाना है,
और स्वर्ग की ओर अपना एक कदम बढ़ाना है।
हरित एवं स्वच्छ ऊर्जा से
करेंगे नव भारत का निर्माण।
स्वच्छ जल, मृदा और वायु,
समाज की बढ़ेगी आयु।

● पलक चौहान, सहायक प्रबंधक

भविष्य को संवारना है, तो स्वच्छता को अपनाना होगा

काश यूं ही, ऐसा एक मुकाम आए,
जिसे स्वच्छता का छिड़े, तो पहले भारत का नाम आए।
स्वच्छ घर, स्वच्छ परिवेश,
तभी बनेगा सुंदर देश।
जन भागीदारी से स्वच्छता की चली लहर,
स्वच्छ नदियां, स्वच्छ सड़कें, स्वच्छ हो हर शहर।

● देशराज चढ़ार, उप प्रबंधक

देश हमारा, शान हमारी

जहां सबको खुशियां मिलती सहर्ष,
ऐसा देश है हमारा भारत वर्ष।
भारत है मेरा सबसे प्यारा,
यही बनेगा भविष्य में दुनिया का सहारा।
विकसित हो देश अपना,
सभी भारतवासियों का यही है सपना।

● सुजाता कांचन, वरिष्ठ प्रबंधक

आजाद देश के आजाद नागरिक

मिलकर स्वच्छता करेंगे, भारत को श्रेष्ठ बनायेंगे।
स्वदेश से अनुराग हो, सबका एक साथ हो,
सब मिलकर आगे बढ़ेंगे, देश को मजबूत बनायेंगे,
सब के मन यह विश्वास हो। युवा पीढ़ी को जगाना है,
आजाद का विश्वास हो, स्वदेश को अपनायेंगे,
आजाद देश के हम हैं रहवासी।

जय हिंद, जय भारत

● शिल्पा बने, वरिष्ठ सहायक

निबंध प्रतियोगिता की पुरस्कृत रचना स्वच्छ प्रकृति है, श्रेष्ठ उपहार, क्यों करें इसका व्यापार

महात्मा गांधी जी ने कहा था, स्वच्छता ही सेवा है। अगर हम स्वच्छता से रहते हैं तथा अपने आस-पास का वातावरण भी स्वच्छ रखते हैं तो जीवन में कई बीमारियों और परेशानियों से मुक्ति पा सकते हैं उन्होंने यह भी कहा था कि जिस गंदगी को आप छूना भी नहीं चाहते, उसे आप के जैसा ही एक व्यक्ति साफ करता है।

स्वच्छता का अर्थ यह होता है कि साफ सफाई से रहना। अस्वच्छता बीमारी लाती है और इसे बढ़ावा भी देती है। इसका जीवंत उदाहरण कोरोना की लहर थी। कोरोना का संक्रमण कोरोना वायरस से कम और अस्वच्छता से ज्यादा फैला था।

महात्मा गांधी के स्वच्छ भारत के स्वप्न को पूरा करने के लिए प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 2 अक्टूबर, 2014 को स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की थी। इस अभियान का स्मृति चिह्न गांधी जी के चश्मे को रखा गया था। इसका अर्थ यह था कि नजर से देश साफ होना चाहिए। यह अभियान प्रतिवर्ष लोगों से सफाई हेतु 100 घंटे श्रमदान की अपील करता है। इस अभियान में कई योजनाएं शामिल हैं जिसमें हर एक ग्रामीण आवास में शौचालय का निर्माण प्रमुख है। शौचालय आवश्यक इसलिए है, क्योंकि इसके न होने पर लोग खुले में शौच करते हैं उनके द्वारा की गई यह गंदगी हवा व पानी के माध्यम से वातावरण जैसे जल स्रोत व खेतों में जाकर घुल-मिलकर हमारे शरीर में प्रवेश करती है और फिर हमें कई बीमारियों से जकड़ लेती है। खुले में शौच से लड़कियों व औरतों की अस्मिता को भी खतरा रहता है।

स्वच्छ प्रकृति बनाए रखने के लिए न केवल हमें सफाई से रहना है, बल्कि अपने वातावरण व पर्यावरण को भी स्वच्छ रखना होगा। इसके लिए यदि हर व्यक्ति अपने घर के आस-पास के लगभग 100 मीटर के दायरे की सफाई की जिम्मेदारी स्वयं लें तो हमारे गली-मुहल्ले साफ-सुथरे हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त हम पूरी तरह से प्लास्टिक का उपयोग बंद करें। यह हमारे पर्यावरण के लिए बहुत हानिकारक है। प्रकृति को स्वच्छ बनाए रखने के लिए गंदगी कम करने के अलावा भी ऐसे बहुत से कारक हैं जो अप्रत्यक्ष रूप से प्रकृति को गंदा करते रहते हैं। उदाहरण के लिए कोयला से उत्पन्न बिजली से वायु प्रदूषित होती है तथा कोयले के खनन से भू प्रदूषित होती है। इसी तरह पेट्रोल व अन्य तेलों के खनन से भी इसी प्रकार की हानि होती है। हम अपने स्तर पर सौर ऊर्जा का उपयोग कर सकते हैं, जैसे- घर में सौर ऊर्जा से पानी गरम करना, बैटरी से चलने वाले वाहनों का उपयोग करना, अन्य अक्षय ऊर्जा का उपयोग कर प्रकृति को प्रदूषण से बचा सकते हैं और इसे स्वच्छ रख सकते हैं।

स्वच्छता में ईश्वर का वास होता है, अतः स्वच्छता को अपनाएं और देश को आगे बढ़ाएं। बेहतर साफ-सफाई से ही भारत को आदर्श बनाया जा सकता है। स्वच्छता के लिए दूसरों को भी प्रेरित करें। यह एक ऐसा व्यापार है जो आपके और प्रकृति के बीच होगा, जिसमें मुनाफा सबका होगा और नुकसान किसी का भी नहीं।

● आलोक पटेल, उप प्रबंधक

निगम में 'आज़ादी का अमृत महोत्सव'

प्रतियोगिताएं



स्वच्छता अभियान



निगम में 'आज़ादी का अमृत महोत्सव'

प्रश्नोत्तर



पुरस्कार समारोह



निगम में छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती उत्सव - 2023



जब कभी मराठा साम्राज्य की बात आती है तो सबसे पहले शिवाजी महाराज का नाम सामने आता है. शिवाजी महाराज मराठा साम्राज्य के संस्थापक थे. वीर शिवाजी एक बहादुर, बुद्धिमान और निडर मराठा शासक थे. वे बहुत धार्मिक प्रवृत्ति के भी थे. बचपन में उन्हें रामायण और महाभारत पढ़ने का बहुत शौक था.

छत्रपति शिवाजी महाराज को याद करो, उनके पराक्रम को याद करो, आपको अपने आप एक सकारात्मक ऊर्जा का स्रोत मिल जाता है. यही कारण है कि शिवाजी महाराज का जन्म दिवस जीआइसी री में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है.

स्थानीय लोकाधिकार समिति द्वारा निगम में दिनांक 3 मार्च, 2023 को शिव-जयंती समारोह बड़ी धूमधाम से मनाया गया. इस अवसर पर जीआइसी री के अध्यक्ष एवं प्रबंधक निदेशक, श्री देवेश श्रीवास्तव जी तथा अन्य कार्यपालक गण उपस्थित रहे. शिवसेना सचिव (उद्धव बालासाहेब ठाकरे), स्थानीय लोकाधिकार समिति एवं अखिल भारतीय विमा कर्मचारी सेना के महासचिव तथा राज्य सभा सांसद एवं लोकप्रिय नेता "श्री अनिल भाऊ देसाई" प्रमुख अतिथि के रूप में उपस्थित रहे.

इस कार्यक्रम में सर्वप्रथम सुश्री शीतल गावडे ने कार्यक्रम की बागडोर संभालते हुए सबका स्वागत किया. मंच पर विराजमान श्री अनिल भाऊ देसाई जी, श्री देवेश श्रीवास्तव जी, महाप्रबंधक

एवं निदेशक श्रीमती मधुलिका भास्कर मैडम, एवं श्री इंद्रजीत सिंह तथा श्रीमती जयश्री रानडे मैडम ने छत्रपति शिवाजी महाराज, बाळासाहेब ठाकरे, मीनाताई ठाकरे तथा बाबासाहेब आंबेडकर की प्रतिमाओं का माल्यार्पण करते हुए दीप प्रज्वलन करके कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया.

श्रीमती नीलम शानभाग ने लोकप्रिय नेता तथा प्रमुख अतिथि "श्री अनिल भाऊ देसाई" को पुष्पगुच्छ देकर उनका स्वागत किया तथा सुश्री वैभवी काकुळते ने श्री देवेश श्रीवास्तव जी को पुष्पगुच्छ देकर उनका स्वागत किया. सभी आगंतुकों तथा कार्यपालकों का पुष्पगुच्छ से स्वागत किया गया.

श्री रविराज खडका ने कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए श्री देवेश श्रीवास्तव जी तथा श्री अनिलभाऊ देसाई जी को शिवजयंती उत्सव के बारे में अपने विचार व्यक्त करने के लिए आमंत्रित किया.

श्री देवेश श्रीवास्तव जी ने अपने भाषण में छत्रपति शिवाजी महाराज की राजनीति को सराहा. श्री अनिल भाऊ ने केंद्र सरकार में चल रहे अपने एलटीएस भुगतान के संघर्ष के मामले में अवगत कराया. उन्होंने जीआइसी में घट रही कर्मचारी की संख्या पर सवाल उठाया तथा सभी कर्मचारी गण से अपील की कि वे अपनी तरफ से 100 प्रतिशत निष्पादन देते रहे जिससे निगम का भविष्य उज्ज्वल बनेगा.

अंत में श्रीमती नीलम शानभाग ने कार्यक्रम में अन्य कम्पनियों से उपस्थित प्रतिनिधि, निगम के कार्यपालक गण, समस्त अधिकारी तथा कर्मचारियों का आभार प्रदर्शन करते हुए, सभी महानुभावों के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कार्यक्रम की समाप्ति की घोषणा की.

● नीलम शानभाग, वरिष्ठ प्रबंधक (चित्र कवर पेज 3 पर)

राजभाषा विभाग की बैठक तथा कार्यशाला - उदयपुर

राजभाषा विभाग, गृहमंत्रालय द्वारा दिए गए दिशानिर्देशों के अनुसार वर्ष की हर तिमाही में एक हिंदी कार्यशाला और राजभाषा कार्यावयन समिति की एक बैठक का आयोजन करना अनिवार्य होता है. इसी के अनुसरण में दिनांक 24 तथा 25 फरवरी, 2023 को 'क' क्षेत्र में स्थित उदयपुर, राजस्थान में उक्त बैठक, उच्च कार्यपालकों के लिए एक हिंदी कार्यशाला और मुंबई स्थित प्रधान कार्यालय एवं दिल्ली संपर्क कार्यालय के राजभाषा विभागों की समीक्षा की गई.

उक्त कार्यक्रम का आयोजन उदयपुर स्थित 'स्वरूप विलास' होटल में किया गया. इस कार्यक्रम में निगम के सीएमडी, श्री देवेश श्रीवास्तव, निदेशक एवं महाप्रबंधक सुश्री मधुलिका भास्कर एवं श्री इंद्रजीत सिंह, महाप्रबंधक श्री रामस्वामी, सुश्री जयश्री रानडे तथा श्री हितेश जोशी उपस्थित थे. निगम में

कार्यरत कुछ उप महाप्रबंधकों ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया. इस कार्यक्रम में दिल्ली संपर्क कार्यालय की राजभाषा समीक्षा भी शामिल थी इसलिये दिल्ली कार्यालय की कार्यालय प्रभारी एवं वरिष्ठ प्रबंधक अनुश्री आनंद तथा उप प्रबंधक श्री दीपक मिश्रा ने भी भाग लिया.

सर्व प्रथम कार्यक्रम का आरंभ दीप प्रज्वलन से किया गया. इस अवसर पर श्री सचिन साळवी तथा सुश्री प्रेरणा पुत्रन ने ईश स्तवन प्रस्तुत किया. इसके पश्चात राजभाषा विभाग के प्रभारी महाप्रबंधक श्री इंद्रजीत सिंह ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया.

अपने स्वागत भाषण में उन्होंने कहा कि एक सार्वजनिक क्षेत्र का उपक्रम होने के नाते हमारा दायित्व बनता है कि राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने में हम अपना पूरा योगदान दें इसीलिए

राष्ट्रीय पुनर्बीमाकर्ता के रूप में अंतर्राष्ट्रीय प्रकृति का काम करते हुए भी हम अपने इस दायित्व को भली-भांति निभा रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी मिसाल यह है कि इस वर्ष हमने राजभाषा के क्षेत्र में दो पुरस्कार हासिल किए हैं जो हम सभी की राजभाषा के प्रति श्रद्धा व आस्था के प्रतीक हैं। हमारा हमेशा यही उद्देश्य रहता है कि हम अपने राजभाषा विभाग की मदद से और उपलब्ध सुविधाओं का इस्तेमाल करते हुए अपने स्तर पर राजभाषा कार्यान्वयन को और आगे बढ़ाएं। राजभाषा कार्यान्वयन में आज एक चुनौती हमारे सामने है और वह है पत्राचार में वृद्धि। 'ख' क्षेत्र में हमारा कार्यालय होने के कारण हमें गृह मंत्रालय द्वारा अपना 90% पत्राचार हिंदी में करने के निर्देश दिए गए हैं जिसे हमें हासिल करना है। आज सामूहिक रूप से हम इसका हल निकालने के लिए भी चर्चा करेंगे और ठोस निर्णय लिए जाएंगे।

इसके बाद सभी उच्च कार्यपालकों के लिए एक हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें सर्व प्रथम मुख्य प्रबंधक सुश्री अपर्णा सिन्हा ने हिंदी की संवैधानिक स्थिति पर प्रकाश डाला। इसके बाद उप प्रबंधक सुश्री जयश्री डहाळे ने यूनिकोड की हिंदी टंकण व्यवस्था और सहायक प्रबंधक सुश्री इन्दिरा ने आइटी टूल्स की जानकारी प्रदान की।

इसके बाद मुंबई स्थित प्रधान कार्यालय में कार्यरत राजभाषा विभाग के कार्य की समीक्षा की गई जिसके अंतर्गत विभाग की सहायक महाप्रबंधक सुश्री प्रेरणा पुत्रन ने राजभाषा विभाग में चल रही कार्यप्रणाली तथा गतिविधियों पर प्रकाश डालने के लिए अपनी प्रस्तुति दी। दिल्ली संपर्क कार्यालय के राजभाषा विभाग की समीक्षा की प्रस्तुति सुश्री अनुश्री आनंद तथा श्री दीपक मिश्रा ने दी।

दोनों कार्यालयों की समीक्षा प्रस्तुति पूरी हो जाने के बाद महाप्रबंधक महोदय ने इस पर संतोष जाहिर किया और एक बार फिर सभी से हिंदी पत्राचार को बढ़ाने में सहयोग देने की अपील की।

दूसरे दिन राजभाषा कार्यान्वयन की बैठक संपन्न हुई जिसमें राजभाषा कार्यान्वयन को बढ़ाने के लिए बहुत से निर्णय लिए गए। इस बैठक में सभी महाप्रबंधकों और उप महाप्रबंधकों ने अपनी ओर से महत्वपूर्ण सुझाव दिए।

इस दो दिवसीय कार्यक्रम की अध्यक्षता सीएमडी श्री देवेश श्रीवास्तव ने की। इस अवसर पर उन्होंने अपने आशीर्वाचन प्रस्तुत किए और अपनी राय प्रकट की। अपने भाषण में उन्होंने कहा कि हिन्दी को मेन स्ट्रीम से जोड़ कर देखें, इसमें ऐसे बहुत से अवसर कार्यालय में आपको मिल जाएंगे, जहां आप हिंदी को बढ़ावा दे सकते हैं। कार्यक्रम में उपस्थित महाप्रबंधकों और उप महाप्रबंधकों से उन्होंने अपील करते हुए कहा कि सभी सदस्य अपने-अपने विभागों में हिंदी में काम करने के अवसरों को खोजें। बोलचाल में, छोटी-छोटी मेल में, ऑफिस

के आंतरिक कामों में, व्यक्तिगत आवेदनों में, टिप्पणी लिखने में, हस्ताक्षर करने में, ऐसे कई स्थान हैं, जहां आप अपने राजभाषा के प्रति अपना प्रेम और सम्मान व्यक्त कर सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि हिंदी में काम करने की प्रेरणा जब ऊपर के स्तर से दी जाती है तो उसका परिणाम अधिक प्रभावशाली साबित होता है। शुरुआत स्वयं करें तो आपका विभाग भी आपका अनुकरण करेगा।

मुंबई तथा दिल्ली स्थित कार्यालयों के हर डेस्क पर हिंदी टाइपिंग सुविधा प्रदान किए जाने पर उन्होंने हर्ष जाहिर किया और कहा कि इससे हिन्दी कार्यान्वयन को बढ़ाने में निश्चित तौर पर मदद मिलेगी। सभी मानक प्रपत्रों को हिंदी में भरने पर बल देते हुए कहा कि छुट्टी के आवेदन तथा मंजूरी दोनों अनिवार्य रूप से हिंदी में लिखी जाएं। उन्होंने यह भी कहा कि प्रोजेक्ट परिवर्तन लागू किया जा रहा है। मानव संसाधन अपने कार्यप्रणाली में हिंदी को मूल रूप से जोड़ते हुए अपनी सभी कार्यप्रणाली को द्विभाषी रूप में रखें। सभी संक्षिप्त कवरिंग लेटर हिंदी में भेजे जाएं। ऑटोमेटिक रूप से जारी होने वाले मेल भी हिंदी में बना लिए जाएं। इसके अलावा जो कुछ भी गतिविधियां राजभाषा विभाग द्वारा की जा रही हैं, उन्होंने उनकी सराहना की। दिल्ली कार्यालय से उपस्थित प्रतिनिधियों को भी उन्होंने निर्देश दिए कि 'क' क्षेत्र में स्थित कार्यालय में कार्यरत होने के कारण उन्हें हिंदी के प्रयोग के लिए अधिक सचेत रहने की आवश्यकता है।

कार्यक्रम के समापन पर विभाग के उप महाप्रबंधक श्री राजेश खडतरे ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया। उन्होंने इस कार्यक्रम को मुंबई से बाहर आयोजित करने की अनुमति प्रदान करने के लिए उच्च प्रबंधन को धन्यवाद दिया तथा सभी उपस्थित सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर इस गरिमामयी कार्यक्रम को सुचारू रूप से आयोजित करने के लिए राजभाषा विभाग की टीम को भी बधाई दी।

इस दो दिवसीय कार्यक्रम का सूत्र संचालन राजभाषा विभाग में कार्यरत उप प्रबंधक सुश्री जयश्री डहाळे ने किया।

शैक्षणिक भ्रमण के तौर पर उदयपुर स्थित कुछ पर्यटक स्थलों का दौरा भी इस कार्यक्रम का हिस्सा रहा। यह कार्यक्रम पूरी तरह से सफल रहा और सभी सदस्यों ने इसकी सराहना करते हुए कहा कि वर्ष में एक समीक्षा बैठक, कार्यशाला तथा राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक का संयुक्त रूप से आयोजन 'क' क्षेत्र में स्थित किसी स्थान पर अवश्य किया जाना चाहिए।

● जयश्री डहाळे, उप प्रबंधक

उदयपुर बैठक की झलकियां . . .



अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस 2023 लैंगिक समानता के लिए नवाचार और प्रौद्योगिकी

इस वर्ष, जीआइसी री में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार किया गया. निगम में मंत्रालय से प्राप्त निर्देशों के अनुसार 1 मार्च से 8 मार्च 2023 तक, एक सप्ताह के लिए महिला दिवस मनाया गया.

सप्ताह के पहले दिन को शुरू करने के लिए, महिलाओं का स्वागत गुलाब गुलदस्ते के साथ किया गया था. यह निश्चित रूप से सभी महिलाओं के लिए बेहद सुंदर सरप्राइज़ था. डॉ शुभांगी भातखंडे द्वारा एक ऑनलाइन सत्र लिया गया, जिसका विषय था - 'महिलाओं के लिए आयुर्वेद'. सभी महिला कर्मचारियों को कामा आयुर्वेद के उत्पाद उपहार में दिए गए.

दूसरे दिन सभी महिलाओं के लिए कुछ रोचक गतिविधियों की व्यवस्था की गई थी.

तीसरे दिन, हर महिला कर्मचारी की मेज पर छोटे कार्ड रखे गए. उन सब में अलग-अलग तरह के सुंदर संदेश लिए गए थे, उन्हें याद दिलाने के लिए कि वे सब कितनी खास हैं.

इस उत्सव सप्ताह के चौथे दिन पर सभी महिला कर्मचारियों को बैंगनी रंग के कपड़े पहनने का अनुरोध किया गया और एक फोटो सत्र आयोजित किया गया था.

8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस समारोह के अवसर पर दोपहर को 2.30 बजे कार्यालय की महिलाओं के लिए सभा का आयोजन किया गया. इस अवसर पर निगम में कार्यरत सभी महिलाएँ उपस्थित रहीं.

इस अवसर की शोभा बढ़ाने के लिए निदेशक और महाप्रबंधक श्रीमती मधुलिका भास्कर, महाप्रबंधक श्रीमती जयश्री रानडे, उप महाप्रबंधक श्रीमती जयश्री बालकृष्ण, उप महाप्रबंधक श्रीमती चंद्रा अय्यर उपस्थित थीं.

इस कार्यक्रम का सूत्र संचालन सुश्री संचारी सेनगुप्ता तथा सुश्री वैभवी ने किया.

● मनाली मधुसूदन पोटे, उप प्रबंधक





सुश्री डेल्लाज़ पलसेतिया - एम.डी., रेडियोडायग्नोसिस



जीआइसी री में सहायक महाप्रबंधक के रूप में कार्यरत श्रीमती जेनोबिया रुस्तम पलसेतिया की पुत्री, डॉ. डेल्लाज़ रुस्तम पलसेतिया ने टाटा मेमोरियल अस्पताल, मुंबई से एम.डी. रेडियोडायग्नोसिस में स्नातकोत्तर की पढ़ाई पूरी की और हाल ही में 01 अप्रैल, 2023 को इसके लिए उन्हें दीक्षांत

दिया गया. वर्ष 2017 में ग्रांट गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज और सर जे.जे. गुप ऑफ हॉस्पिटल्स, मुंबई से एमबीबीएस पूरा करने के बाद वे मई में इस पाठ्यक्रम में शामिल हुई थीं. एम.डी. पाठ्यक्रम के लिए यह परीक्षा जून, 2020 में आयोजित की गई थी, जिसे उन्होंने पहले ही प्रयास में 71.5% अंकों के साथ उत्तीर्ण किया. कोविड प्रतिबंधों के कारण, स्नातक समारोह तब आयोजित नहीं किया जा सका था इसलिए इसे पिछले सप्ताह टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च, कोलाबा में आयोजित किया गया. उन्होंने अपना यह स्कॉल पत्र विभूषण डॉ. अनिल काकोडकर और टाटा मेमोरियल सेंटर के निदेशक डॉ. राजेंद्र बडवे के हाथों से प्राप्त किया.



इस उपलब्धि के लिए सुश्री डेल्लाज़ पलसेतिया जी को 'क्षितिज' परिवार की ओर से हार्दिक बधाई . . .

'मणिकर्णिका' आर्ट गैलरी में सहभाग - प्रणोति कीर्तिकर



अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि हाल ही में राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित प्रतिष्ठित 'मणिकर्णिका' आर्ट गैलरी की ऑनलाइन प्रदर्शनी में हमारे निगम में कार्यरत वरिष्ठ प्रबंधक, सुश्री प्रणोति कीर्तिकर को भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ. यह मंच सुश्री कामिनी बघेल के नेतृत्व में कलाकारों का एक समूह हैं जो आने वाले कलाकारों को प्रोत्साहन देने के लिए समर्पित है.

इस मंच के अंतर्गत उनकी भागीदारी 20वीं फ्यूचर स्टार आर्टिस्ट राष्ट्रीय ऑनलाइन कला प्रदर्शनी और प्रतियोगिता में "आगामी कलाकारों" की श्रेणी में थी. इस श्रेणी में कुल 68 प्रतिभागी थे. सभी को लिंक प्रदान किए गए थे जिसके माध्यम से सहभागी प्रतियोगिता के लिए अपने प्रदर्शन को चित्रित करते हुए सोशल मीडिया पर साझा कर सकते थे और अन्य सभी प्रतिभागियों की प्रविष्टियां देख सकते थे. यह सहभागियों के लिए अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने का एक बहुत अच्छा मंच था जिसे सुश्री प्रणोति ने कला के क्षेत्र में एक नई शुरुआत के रूप में लिया. जीतना कोई पैमाना नहीं होता बल्कि राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए कलाकृति का चयन हो जाना भी उनकी बहुत बड़ी उपलब्धि कही जा सकती है.

'क्षितिज' परिवार की ओर से उन्हें हार्दिक बधाई . . .

● राजभाषा विभाग

कविताएं

सब मोह माया है . . .



छोड़ो इधर-उधर की बातें,
दुनियादारी में क्या रखा है,
कितनी दूर तलक जाएगा,
आखिर मरना तेरा पक्का है.
देखना, लौट के लगेगा तुझपे ही,
ख्वाहिशों का तीर, जो तूने चलाया है,
सब मोह माया है . . .

तू क्या लाया था,
जो साथ ले जायेगा,
ये माटी का शरीर है,
इक दिन माटी में ही मिल जाएगा.
झूठी है कसमें,
झूठी हैं दुनिया की रस्में,
मुझे अब समझ आया है,
सब मोह माया है . . .

किससे निकलने के लिए आगे,
तू इधर से उधर है भागे,
एक पल में टूट जाने है,
रेशे से ज़िन्दगी के धागे.
आखिर तृप्त वही है,
जो सब पीछे छोड़ आया है,
सब मोह माया है . . .

तुझे किसकी है चाहत,
किस उधेड़-बुन में तू उलझा है,
जिसे खुद से है मोहब्बत,
बस वही एक सुलझा है.
जो कभी तेरा था,
देख, वो आज पराया है,
सब मोह माया है . . .

कल ही की बात . . .



यूँ लगता है जैसे कल ही की बात हो,
अभी तो मम्मी स्कूल छोड़ कर आई थीं,
अभी तो पापा ने नई साइकल दिलाई थी,
अभी ही तो ऑटो वाले भईया ने आइस्क्रीम खिलाई थी,
अभी तो स्पोर्ट्स का पीरियड खत्म हुआ था,
क्या मैंने गणित की कॉपी बनाई थी ?
यूँ लगता है जैसे कल ही तो बात थी,
अभी तो साइकिल चलाना सीखा था,
और तुमसे रेस लगाई थी,
अभी तो कॉलेज पहुँची ही थी,
और दोस्ती-यारी जमाई थी,
अभी तो दोस्तों से मिली ही थी,
कि वो कैटीन में शर्त लगाई थी,
अभी कल ही तो तुम सबकी याद आई थी,
अभी कल ही तो फ्लाइट मुंबई आई थी,
अभी तो टी-रूम में दोस्ती बनाई थी,
और दिसंबर में पहली पगार आई थी,
अभी कल ही तो स्कूल बस आई थी,
न जाने कब वो स्कूल बस ,
मुझे ऑफिस छोड़ने आने लगी है !

मेरा अविस्मरणीय यात्रा अनुभव - हिमाचल प्रदेश



हिमाचल प्रदेश अपनी प्राकृतिक खूबसूरती, ऊंची-ऊंची घाटियाँ, मनोरम पहाड़ियों, झीलों, प्राचीन मंदिरों तथा सुकून व शांति के लिए हमेशा से पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र रहा है। हर वर्ष सैकड़ों की

संख्या में देशी व विदेशी पर्यटक हिमाचल के बर्फीले दुश्चों व मनोरंजक गतिविधियों जैसे पैराग्लाइडिंग, माउंटेन बाइकिंग, हैंडग्लाइडिंग स्कीइंग व ट्रेकिंग का आनंद उठाने के लिए यहां आते हैं।

पिछले वर्ष की समाप्ति को और भी यादगार बनाने व नववर्ष का आगाज़ बेहद खास तरीके से करने के लिए मैंने भी परिवार के साथ हिमाचल जाने का कार्यक्रम बनाया।

कुल 12 दिनों की इस यात्रा की शुरुआत हमने मुंबई से अमृतसर पहुंच कर की। चूंकि हमने यहां पर केवल एक दिन ठहरने का निर्णय किया था इसलिए हम तुरंत फ्रेश होकर निकल पड़े। भ्रमण की शुरुआत हमने जालियां वाला बाग से की। इस ऐतिहासिक स्मारक स्थल और उद्यान को उन लोगों की याद में बनाया गया, जिनकी मृत्यु 13 अप्रैल, 1919 को जालियां वाला परिसर में हुई। वास्तव में इसे भारतीयों की शहादत व नरसंहार के रूप में देखा जाता है, क्योंकि इस दिन अंग्रेजों की दमनकारी नीति, रोलेट एक्ट और कुछ भारतीयों की गिरफ्तारी के खिलाफ जो सभा की जा रही थी, उसमें अंग्रेजों ने क्रूरता की सारी हदें पार कर दी और जनरल डायर ने बाग को घेरकर बेतहाशा गोलियां चलानी शुरू कर दी। भागने का रास्ता न होने के कारण कई लोगों ने वहां स्थित कुएं में कूदकर अपनी जान गवां दी। गोलियों के निशान अभी भी वहां के दीवारों में अंकित हैं। सात एकड़ के इस उद्यान में दर्शाई गई प्रदर्शनी को देखकर हमें अपने ऐतिहासिक अतीत की याद आ गई।

इसके बाद हम पार्टीशन म्यूजियम देखने गए। इस संग्रहालय में भारत व पाकिस्तान के विभाजन से संबंधित कई महत्वपूर्ण दस्तावेज़, न्यूजपेपर कटिंग्स और एतिहासिक सामग्रियों को रखा गया है। विभाजन के दौर की पुरानी यादें ताज़ा हो गईं।

लंच के बाद हमने अटारी वाघा बार्डर जाने का निर्णय लिया, जो हमारे होटल से लगभग 28 कि.मी. की दूरी पर स्थित था।



सर्दियों के समय यहां होने वाली बीटिंग रीट्रीट की सेरेमनी 4.15 बजे शुरू हो जाती है, अतः हम 3.30 बजे तक यहां पहुंच गए। वर्ष 1959 से चले आ रहे इस सैन्य अभ्यास का पालन भारतीय सीमा सुरक्षा बल व पाकिस्तान रेंजर्स के द्वारा संयुक्त रूप से



किया जाता रहा है। सूर्यास्त से पहले हर दिन आयोजित होने वाले 45 मिनट के इस समारोह को देखने के लिए हज़ारों की संख्या में लोग उपस्थित थे।

नाच-गाने, भारत माता की जय व वन्दे मातरम के नारों से पूरा स्थल गूंज रहा था। परेड के दौरान दोनों तरफ के सैनिकों द्वारा अपने तरफ के फाटकों को खोलने, राष्ट्रीय ध्वज को सम्मान के साथ नीचे उतारने, फोल्ड करने, एक दूसरे से हाथ मिलाने और पुनः गेट को बंद करने की पूर्ण प्रक्रिया ने हमें एक भारतीय होने के गर्व का अहसास दिलाया। यह सैन्य अभ्यास दोनों देशों के बीच स्वस्थ स्पर्धा के साथ-साथ सहयोग व भाईचारे को भी दर्शाता दिखा। कुल मिलाकर यह अनुभव बहुत ही गौरवान्वित करने वाला था।



आठ बजे तक डिनर समाप्त करके हम सिक्खों के धार्मिक पावन स्थल दरबार (हरमंदिर) साहिब या स्वर्ण मंदिर का दर्शन करने गए। 400 किलो सोने से तैयार किया गया गुरुद्वारे का ऊपरी गुंबद रात

की रोशनी में जगमगा रहा था। सभी धर्मों की समानता का प्रतीक, लाखों लोगों को प्रतिदिन लंगर खिलाने वाले स्वर्ण मंदिर के परिसर में स्थित अमृत सरोवर में डुबकी लगाना अपने आप में एक सुखद अनुभूति थी। सिक्खों के छठे गुरु के सिंहासन अकाल तख्त का दर्शन काफी आध्यात्मिक व अलौकिक रहा। पवित्र ग्रंथ साहिब का नमन कर हम होटल वापिस लौट आए।

दूसरे दिन ब्रेकफास्ट के बाद हम धौलाधार पर्वत शृंखलाओं के मध्य स्थित खूबसूरत पर्यटन स्थल डलहौजी के लिए निकल पड़े। इस जगह को अंग्रेजों ने 1854 में विकसित किया था तथा तत्कालीन वायसराय लार्ड डलहौजी के नाम पर इस जगह का नाम डलहौजी रखा गया। लगभग 4 घंटे की यात्रा के दौरान हमें प्रकृति के खूबसूरत नजारों को बहुत नजदीक से देखने का मौका मिला। होटल के प्रांगण में बर्फीली पहाड़ियों व सनराइज़ तथा सनसेट का दृश्य निहारना काफी आनंद



सुरक्षा बल व पाकिस्तान रेंजर्स के द्वारा संयुक्त रूप से

दायक था. अपने दो दिनों के स्टे के दौरान हमें कई आकर्षक चर्च, पंचपुला, सतधारा फाल्स, सुभाष बावड़ी, इंडो तिब्बत मार्केट, खाज्जियर (मिनी स्विटज़र लैंड) चामुंडा देवी मंदिर और काला टोप सैक्चुअरी देखने का मौका मिला. हरे देवदार के पेड़ों व हरी-भरी पहाड़ियों से घिरे इस पर्यटन स्थल ने मन मोह लिया.



तीसरे दिन हम लगभग चार घंटे की यात्रा करके डलहौजी से कार द्वारा धर्मशाला पहुंचे. यात्रा के दौरान ही हमने प्रसिद्ध क्रिकेट स्टेडियम, वार मेमोरियल, कांगड़ा

आर्ट म्यूजियम और सेंट जॉन चर्च देख लिए. इन सब स्थलों को देखते हुए कब शाम हो गई, पता ही नहीं चला. इसलिए हमने होटल पहुंचकर विश्राम करने का निर्णय लिया.

अगले दिन हमने डल लेक चित्रायानिब देवी का मंदिर, महादेव दुर्गेश्वर मंदिर तिब्बतन म्यूजियम व लाइब्रेरी, नेचुंग मोनास्ट्री, दलाई लामा टेंपल कॉम्प्लेक्स, कांगड़ा टी गार्डन व मैकलाडगंज मार्केट का भ्रमण किया. सर्वाधिक समय हमने नाइडी सनसेट प्वाइंट को भरपूर निहारने में लगाया. तत्पश्चात् भगवान शिव को समर्पित भगसुनाथ मंदिर का दर्शन करना किसी स्वप्न के पूरा होने जैसा था. मंदिर के परिसर में स्थित प्राकृतिक झरने वाली बावड़ी का स्पर्श करना काफी चमत्कारी लगा. स्थानीय लोग इस झरने के पानी को दैवीय शक्तियों से भरपूर मानते हैं. लोकल बाजार में करीने से सजाए गए तिब्बती कलाकृतियों का दर्शन करते हुए हमने अपने दो दिवसीय धर्मशाला स्टे को समाप्त किया.



अगले दिन हम कुल्लू होते हुए मनाली के लिए निकल पड़े, जहां हमने तीन दिनों के स्टे का प्रोग्राम रखा था. कुल्लू अपने सुरम्य वातावरण और धार्मिक मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है जबकि मनाली साहसिक गतिविधियों, नदियों व बर्फीली पहाड़ी चोटियों के लिए जाना जाता है. मनाली में हमने भीम की पत्नी हिडिम्बा देवी को समर्पित मंदिर में दर्शन किया. इस मंदिर में लकड़ी की वास्तुकला का बेहतरीन प्रदर्शन देखने को मिला. हिडिम्बा देवी के पुत्र घटोत्कच का भी मंदिर इसी परिसर में कुछ दूरी पर स्थित है. देवदार के पेड़ों से घिरे इन मंदिरों की खूबसूरती देखते बनती है.

इसके पश्चात् क्लब हाउस की सुविधाओं का अवलोकन करते हुए हमने तिब्बतन मोनोस्ट्री और वन विहार का भी भ्रमण किया.



नथिंगमापा बौद्ध मंदिर की शांति और पैगोडा शैली की वास्तुकला मनमोहक लगी. वशिष्ठ मंदिर की लकड़ी की नक्काशी और परिसर में स्थित हाट वाटर

स्प्रिंग्स की मेडिसिनल महत्ता के बारे में हमें अन्य पर्यटकों से पता चला.

मनाली से थोड़ी दूर स्थित सोलांग वैली में हमने पर्यटकों को स्कीइंग जोरिंग व पैरा ग्लाइडिंग का आनन्द उठाते देखा. ऋषि मनु के नाम पर बनाया गया मंदिर काफी आकर्षक लगा. व्यास और मनु नदी के अतिरिक्त चंद्रताल झील की मनोहर खूबसूरती को शब्दों में बता पाना असंभव है. लोगों को राफ्टिंग करते देखना रोमांचक था.

शाम के वक्त हमने भीड़ भाड़ से भरे मालरोड में शापिंग करते हुए लोकल कुजिन सिद्धू व लैफिंग का लुत्फ उठाया. होटल वापिस आते हुए हमने विश्व के सबसे ऊंचे पैरा ग्लाइडिंग स्थल बीर बीलिंग में पक्षियों की तरह हवा में उड़ते हुए कई पैरा ग्लाइडर्स देखे. वैजनाथ मंदिर का दर्शन और परिसर से दिखाई देने वाली क्षीर गंगा की खूबसूरती की सराहना कराते हुए हम होटल वापिस आ गए.



दिसंबर के अंतिम सप्ताह में कड़ाके की ठंड होने के बावजूद हम बर्फबारी का आनन्द उठाना चाहते थे. अंत: अपने मनाली स्टे के अंतिम दिन हमने मनाली से 40 कि.मी. दूर लाहौल स्पीति घाटी में बसे सिसु गांव जाने का निर्णय लिया. यहां जाते समय हम 9 कि.मी. लंबी अटल टनल से गुजरे. हजारों की संख्या में आए सैलानियों के साथ हमने भी बर्फबारी का भरपूर आनंद उठाया. चोटियों पर जमी बर्फ और सर्दीली हवाओं ने मौसम बहुत खुशगवार कर दिया था. बर्फबारी के समय विशेष तौर पर पहने जाने वाले कपड़े व जूते हमने पहन रखे थे. इसलिए बर्फ का जमकर आनंद उठाने में कोई परेशानी नहीं हुई. हमें यहां पर पता चला कि बर्फबारी की शुरुआत होते ही रोहतांग पास जाने का रास्ता बंद कर दिया गया है. इसलिए अपना अधिकांश समय हमने सिसु में बर्फबारी का आनंद लेने में व्यतीत किया. रास्ते में लौटते समय हमने गरमागरम मैगी, भुट्टे व चाय का आनंद उठाया. होटल पहुंच कर डिनर के बाद हमने पहाड़ों की रानी शिमला जाने की तैयारी शुरू की.

अगले दिन ब्रेकफास्ट के पश्चात् हम शिमला के लिए निकल पड़े. बर्फीली धुंध व देवदार के हरे-भरे पेड़ों के बीच बसा

शिमला, औपनिवेशिक कालीन वास्तुकला से निर्मित सड़कों, गलियों, स्कूल, चर्च, पुरानी इमारतों के लिए मशहूर है. पहले



दिन हमने शोरगुल व भीड़-भाड़ से भरे माल रोड, दी रिज़, हेरीटेज वाक, दि स्कैंडल प्वाइंट, क्राइस्ट चर्च व लकड़ी से बनी वस्तुओं के लिए प्रसिद्ध लकड़ बाजार का भ्रमण किया. दिन ढलते-ढलते थोड़ी बारिश शुरू हो चुकी थी इसलिए हमने होटल लौटने का निर्णय लिया. लौटते समय जाखू हिल्स और उस पर स्थापित 108 फीट ऊंचे हनुमान भगवान के दर्शन हमने दूर से ही किए.



कुफ्री जाते हुए अगले दिन हमने हाइकिंग व ट्रेकिंग के लिए प्रसिद्ध ग्रीन वैली की खूबसूरती का आनंद लिया. इसके बाद हम राष्ट्रपति आवास के नाम से प्रसिद्ध भव्य ऐतिहासिक भवन को देखने के लिए गए जो कभी ब्रिटिश वायसराय का गर्मियों का आवास हुआ करता था. यहां ब्रिटिश काल के प्राचीन लेख, दस्तावेज़, फोटोज़ व फर्नीचर आज भी संरक्षित हैं. भवन के इतिहास से हमें वहां के नियुक्त गाइड ने अवगत कराया. पुराने बॉलरूम और डाइनिंग रूम की जगह अब एक विशाल पुस्तकालय ने ले ली है. इमारत के कुछ हिस्से का इस्तेमाल इंस्टीट्यूट आफ एडवांस्ड स्टडीज़ के लिए किया जाता है. विभाजन की पृष्ठभूमि तैयार करने और ऐतिहासिक शिमला सम्मेलन में सक्रिय रूप निभाने वाले तत्कालीन नेताओं जैसे नेहरू मौलाना आज़ाद, लियाकत अली खान, मास्टर तारा सिंह और मोहम्मद अली जिन्नाह की तमाम तस्वीरें हमें उन दिनों की याद दिला गई. घूमते हुए काफी देर हो चुकी थी. अंत: हमने वहीं स्थित कैफे में बैठकर काफी व सैंडविच का स्वाद लिया और होटल वापिस आ गए.

अगले दिन हम नालदेहरा स्थित भारत के सबसे पुराने गोल्फकोर्स को देखने गए. भारत के तत्कालीन वायसराय लार्ड कर्जन द्वारा 1920 में बनाया गया यह गोल्फकोर्स हरी-भरी वादियों व देवदार के वृक्षों से घिरा था. इस स्थल का भ्रमण हमने पथरीले रास्ते से घुड़सवारी करते हुए किया. हमें पता चला कि कई बालीवुड की फिल्मों की शूटिंग्स भी इन ही स्थलों पर की गई थी. इसके बाद नारकंडा से गुजरते हुए हमने रास्ते में कई पर्यटकों को कैम्पिंग करते हुए देखा. शिमला के ऐतिहासिक हिमाचल राज्य संग्रहालय का भी भ्रमण किया. इस संग्रहालय में कला, इतिहास व पुरातन से संबंधित

कई ऐतिहासिक व सांस्कृतिक धरोहरों को संजोकर रखा गया है. कई प्राचीन मूर्तियों, हथियार, पोशाकों आभूषणों पांडुलिपियों, मुद्रा शास्त्र, शाल, टोपी, कांस्य, अन्य वस्तुओं से बने सिक्के और खूबसूरत पेंटिंग्स को देखकर हमारी आंखें मंत्र मुग्ध हो गईं.

इसके बाद हम दिव्य सुंदरता और आध्यात्मिक शांति के लिए प्रसिद्ध माँ तारादेवी के मंदिर का दर्शन करने के लिए निकल पड़े. कहते हैं बंगाल के सेन राजवंश के राजा भूपेंद्र सेन ने स्वप्न में माँ तारादेवी का दर्शन करने के बाद 50 वीघे के जमीन का दान कर इस मंदिर का निर्माण कराया था. कई तरह की कथाएं प्रचलित हैं, किन्तु एक बात तो तय है कि माँ तारा देवी के दर्शन के बाद हम आस्था और विश्वास से पूरी तरह भर चुके थे. इसके बाद हमने अपने होटल लौटने का निर्णय किया क्योंकि अगले दिन हमें चंडीगढ़ आकर मुंबई के लिए फ्लाइट पकड़नी थी.

31 दिसंबर, 2022 को हम ब्रेकफास्ट के बाद शिमला से चंडीगढ़ के लिए निकल पड़े. चूंकि उसी दिन हमें मुंबई वापिस लौटना था, अतः हमने सिर्फ राक गार्डन देखने का प्रोग्राम बनाया. सुखना झील के नजदीक 40 एकड़ से अधिक क्षेत्र में फैले इस गार्डन का निर्माण प्रसिद्ध राक कलाकार नेकचंद द्वारा वर्ष 1957 में शुरू करके 18 वर्षों में समाप्त किया गया. इलेक्ट्रानिक वेस्ट सामग्रियों, टूटे कांच, चीनी के कप, तश्तरियों, ट्यूबलाईट्स, टाइल्स, बोटल के ढक्कनों, फ्लश सीट, पत्थरों के टुकड़े, पुराने औद्योगिक और घरेलू कचरों द्वारा निर्मित लगभग 5000 मूर्तियां इस राक गार्डन में स्थापित की

गई हैं. जगह-जगह पर गुड़ड़े-गुड़ियों, ऊटों, हाथियों की कलाकृतियों व पत्थरों से बनाई गई सीढ़ियां भी देखने को मिली. पूरा गार्डन एक भूलभुलैया जैसा था. मनमोहक



कलाकृतियों की बेहिसाब प्रशंसा करते हुए हम एयर पोर्ट के लिए निकल पड़े.

हिमाचल प्रदेश की इस 12 दिवसीय अविस्मरणीय यात्रा के साथ अंततः हमने 2022 की समाप्ति और नववर्ष की शुरुआत की. अद्भुत, उत्कृष्ट, अविश्वसनीय व अलौकिक प्राकृतिक सुंदरता ने हमारे जीवन में जिस ताजगी व शीतलता का अहसास दिलाया, उसे हम शब्दों में बयान नहीं कर सकते.

हिंदू नववर्ष तथा नवीन वित्तीय वर्ष के लिए हार्दिक शुभकामनाएं . . .

● भारतीय निगम, सेवानिवृत्त सहायक महाप्रबंधक

फिनलैंड की खुशहाली का राज !



हाल ही में 'संयुक्त राष्ट्र सतत विकास समाधान नेटवर्क' ने 'वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट' 2023 प्रकाशित की है। हर वर्ष की भाँति फिनलैंड इस वर्ष भी सबसे खुशहाल देश घोषित किया गया। एक मशहूर फिनिश कहावत है "सुख अभाव और अमीरी के बीच की अवस्था है।" क्या वाकई में फिनलैंड की जनता हमेशा खुशमिजाज रहती है, उसका क्या रहस्य है और इस खुशी का पैमाना क्या है, ये बातें गौर करने लायक हैं।

वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट को 2012 से लगातार प्रकाशित किया जा रहा है। इस रिपोर्ट के दो आधारबिंदु हैं -

1. खुशी का मूल्यांकन सर्वे द्वारा तय किया जाता है।
2. इस सर्वे में उन कल्याणकारी तत्वों को महत्व दिया जाता है जो जीवन में खुशी को बढ़ाते हैं।

अर्थात् साधारण शब्दों में कहें तो इस रिपोर्ट में खुशी नापने के लिए प्रति व्यक्ति जीडीपी, जीवन प्रत्याशा, भ्रष्टाचार के प्रति धारणा, वित्तीय सुरक्षा, सरकार द्वारा अपने देश की जनता के लिए सामाजिक सुरक्षा, अपने जीवन के प्रति निर्णय लेने की स्वतंत्रता एवं बेहतर जीवन स्तर आदि को देखा जाता है।

लेकिन, क्या खुशी को मापना इतना आसान है? बेशक यह बेहद जटिल है और खुशी आत्मपरक भी हो सकती है। उदाहरण के लिए - किसी के लिए गाँव बेहद शांत और रुमानी जगह हो सकती है, वहीं किसी के लिए गाँव सामाजिक बंधनों के कारण प्रगति विरोधी हो सकता है। ऐसे में यह कैसे निर्धारित हो कि कोई व्यक्ति कितना है। फिनलैंड के निवासियों की खुशहाली कैसे नापी जाए?

सामाजिक विशेषज्ञों के अनुसार फिनलैंड में सामाजिक सुरक्षा बेहद मजबूत है। इसका कारण है - फिनलैंड सरकार द्वारा अपने देश की जनता के लिए कल्याणकारी योजनाओं द्वारा उच्च जीवन स्तर को सुनिश्चित करती है। जब देश की जनता सुरक्षित और भय-रहित होती है तो प्रगति के अवसर अपेक्षाकृत अधिक होते हैं। समृद्धि और खुशी प्रत्यक्ष तौर पर भले ही संबंधित न हो, लेकिन समृद्धि मूलभूत खुशी को तो बढ़ाती ही

है। इस तरह के माहौल में लोगों के बीच वैमनस्य की अपेक्षा प्रेम पनपता है जो अंततः खुशी का कारण बनता है। इस तरह सुरक्षा की भावना जहाँ रहती है, वहाँ लोग अपनी रचनात्मकता को भी निखार पाते हैं।

खुशी जीवन के प्रति संतुष्टि से पैदा होती है और संतुष्टि तब आती है जब हम अपने जीवन में रचनात्मक शौक पूरे करते हैं या अपने मनपसंद करियर का चुनाव करने में समर्थ हो पाते हैं तथा अपनी जिंदगी को सार्थक अर्थ दे पाते हैं। इसके लिए जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए वित्तीय स्थिरता आवश्यक है। फिनलैंड की जनता के पास यह अवसर रहता है। देश के कल्याणकारी तंत्र के कारण नागरिकों में जीवन के प्रति संतुष्टि और सार्थकता बोध बनता है। यह वह



बिन्दु है जब कोई अपने जीवन को रचनात्मक दिशा में आगे बढ़ा सकता है। फिनलैंड की खुशी का एक रहस्य यह भी है।

इसके अलावा, लगभग 75% फिनलैंड वनों से ढका है। यह स्वस्थ जीवन-शैली के लिए बेहद आवश्यक तत्व है। सुंदर प्रकृति मन के खिलने के अवसर बढ़ाती है। साथ ही सतत रूप से जीवन स्तर को उच्च बनाने में मददगार बनती है। स्वस्थ पर्यावरण में पोषक खाद्य सामग्री प्राप्त की जा सकती है। यह हमारी स्वस्थ जीवन प्रत्याशा को बढ़ाते हैं। इसकी तुलना एशियाई और अफ्रीकी देशों से की जाए तो स्वस्थ पर्यावरण और पोषक खाद्य पदार्थों के महत्व को समझा जा सकता है। अनियंत्रित जनसंख्या वृद्धि ने इन देशों में जहाँ खाद्यान्न आपूर्ति को असंतुलित किया है, जहाँ पोषण स्तर की बात करना दूर की कोड़ी मालूम पड़ती है।

फिनलैंड में सामाजिक सुरक्षा इतनी मजबूत है कि प्रत्येक नागरिक के अधिकारों की बात की जाती है। कॉलेज में अध्ययन के दौरान हमारे प्रोफेसर ने बताया कि फिनलैंड में नागरिकों के प्रति समानता और सामाजिक अधिकार इतने सुदृढ़ है कि किसी भी काम को छोटा-बड़ा नहीं आँका जाता है। वहाँ



मनुष्य होने के नाते हर नागरिक समान है। साथ ही, आय के स्तर पर असमानता तुलनात्मक रूप से बहुत कम है। इस तरह की अपेक्षा हमारे देश में करना हास्यास्पद है। यहाँ लोगों के अधिकार उनकी जेब तय करती है, भले ही संविधान के स्तर पर सभी बराबर है। जब आय में अंतर बहुत होता है तो कहीं न कहीं पैसे के मायने बदल जाते हैं और खुशी को पैसों से तौलने लगते हैं। जब कुछ लोग जरूरत से ज्यादा अमीर हो जाते हैं तो अमीरी के साथ भय भी मिलता है और खुशहाली भय के साथ नहीं रह सकती।

इस प्रकार यह मानने में हर्ज़ नहीं होता कि फिनलैंड जैसे देश, जहाँ सरकार एक सुरक्षित सामाजिक तंत्र बनाती है, में

अपने जीवन के सपनों को पूरा करना अपेक्षाकृत आसान होता है। मूलभूत आवश्यकताओं की चिंता किए बगैर अपने सपनों को चुनने वाले व्यक्ति से खुश भला और कौन होगा! पंजाब के प्रसिद्ध कवि 'पाश' ने जीवन में सपनों के महत्व पर लिखा भी है -



सबसे खतरनाक होता है
हमारे सपनों का मर जाना।

● इन्दिरा, सहायक प्रबंधक

धोखाधड़ी ऐप घोटालों से खुद को कैसे बचाएं



फ्रॉड या धोखाधड़ी के मामले आजकल बहुत तेज़ी से बढ़ रहे हैं। पुराने ज़माने में चोरी अलग

तरीके से होती थी। चोर घर आते थे। फिर लोगों को डरा कर पैसे लूट कर ले जाते थे। फिर जब बैंकिंग सुविधाएं बढ़ने लगीं तब चेक के माध्यम से फ्रॉड होने लगे। लोग गलत दस्तावेज़ देकर बैंक से लोन लेने लगे। अभी हाल ही में केरल के एक बैंक में एक कंपनी ने गलत दस्तावेज़ जमा कर बैंक से लोन ले लिया था। यह लोन 2-3 साल पहले लिया गया था। जब सीबीआई ने इसकी जांच की तो पता चला ये कंपनी नकली थी। इसके कर्मचारियों को भी 1-2 महीने का ही वेतन दिया गया था।

आजकल ज्यादातर लोगों के पास स्मार्ट फोन हैं। लोगों के साथ-साथ चोर भी आजकल ज्यादा पढ़े-लिखे रहने लगे हैं।

ये मोबाइल के लिए ऐसे एप्लिकेशन बनाते हैं जिसे अगर आप अपने मोबाइल में डाउनलोड कर लेते हैं तो आपकी बैंकिंग डीटेल्स हँक करके वो आपके बैंक से पैसे चुरा सकते हैं, ऐसे बहुत सारे एप्लिकेशन होते हैं जो काफी पॉपुलर भी होते हैं पर वे आपके लिए सही नहीं होते। इसे आजकल साइबर फ्रॉड भी कहा जाता है जहाँ पर ऑनलाइन फ्रॉड या धोखाधड़ी होती है। इसमें या तो ग्राहक से बातचीत कर फोन पर ही निजी जानकारी ले ली जाती है या मोबाइल या लैपटॉप के ज़रिए हँक कर ऑनलाइन फ्रॉड या धोखाधड़ी की जाती है। ये एप्लिकेशन कुछ दूसरे पॉपुलर एप्लिकेशन की तरह होते हैं जो प्रचलित एप्लिकेशन से मिलते जुलते हैं, जो जाने अंजाने में भी लोगों से डाउनलोड हो जाते हैं। इसके बाद इसका अंजाम अच्छा नहीं होता। आजकल बड़ी संख्या में ऐसे एप्लिकेशन बनाए जा रहे हैं जो गैरकानूनी हैं पर ऑनलाइन मार्केट में ये सब बिज़नेस भी फल-फूल रहा है। ये पता नहीं चलता है कि ग्राहक अपने पैसे कैसे संभाल कर रखें।

आजकल भारत में क्रेडिट कार्ड का उपयोग भी काफी ज्यादा होने लगा है। पहले क्रेडिट कार्ड सिर्फ धनी लोगों के पास होता था अब ये मध्यम वर्ग के लोगों के पास भी ज्यादा संख्या में

पाया जाता है। लोगों की छोटी-छोटी जरूरतें इसलिए भी बढ़ गयी हैं क्योंकि उनके घर और कार लोन की किश्तें ज्यादा कटने लगी हैं जिसकी वजह से उनके पास वेतन में कटने के बाद बहुत कम पैसा बचता है। हर बैंक अब क्रेडिट कार्ड देती है जिनकी सीमा 40,000 रुपये से लेकर 2,00,000 रुपये तक होती है। पुराने जमाने के लोग सप्ताह में कम से 2-3 बार जाकर पासबुक अपडेट करा लेते थे जिस से उनको पता चल जाता था कि उनके वेतन से कितनी राशि कब-कब कट रही है। पर आजकल लोग इंटरनेट बैंकिंग इस्तेमाल करते हैं। वैसे लोग डेबिट कार्ड के भुगतान तो ध्यान से चेक करते हैं पर कभी कभी लोग क्रेडिट कार्ड के भुगतान पर ज्यादा ध्यान नहीं देते। कभी कभी क्रेडिट कार्ड इस्तेमाल करने वाले उनके बीबी या बच्चे भी होते हैं। शुरु के दौर में इन पर बिना ओटीपी के भी काम हो जाता था जिसकी वजह से धोखाधड़ी के मामले इसमें ज्यादा आने लगे। जब निजी जानकारियाँ, धोखाधड़ी करने वालोंको कहीं से मिल जाती हैं तो ग्राहक के मोबाइल नंबर बदल कर ये आसानी से क्रेडिट कार्ड से कुछ भी खरीद लेते थे जिसका ग्राहकों को पता भी नहीं चलता था और जब तक पता चलता और वो बैंक के क्रेडिट कार्ड विभाग में संपर्क करते, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। आजकल भी कम राशि के भुगतान वाइफ़ाई की सहायता से आसानी से हो जाते हैं जो बिना ओटीपी के ही हो रहे हैं जो 2,000 रुपये से 5,000 रुपये तक होता है। यानि अगर किसी को आपका क्रेडिट कार्ड मिल जाए तो आसानी से भुगतान कर 15 से 20 हजार रुपये तक का बिल बना सकता है।

आज कल लोग सोशल मीडिया से हर वक्त जुड़े रहते हैं। फेसबुक, ट्विटर, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम या बहुत सारे ऑनलाइन पेमेंट्स एप्लिकेशन। हर 5 मिनट पर कुछ ना कुछ विज्ञापन आते रहते हैं जिस पर कोई ना कोई लिंक दिया रहता है अगर आपने किसी गलत लिंक पर क्लिक कर दिया तो बस आपकी सारी जानकारी दूसरे के पास चली जाती है। सब कुछ फोन पर ही हो जाता है। वैसे तो ये ग्राहक के लिए बहुत आरामदायक होता है जैसे स्कूल की फीस जमा करना, बिजली या गैस बिल जमा करना आदि। पर इस तरह के यूजर आईडी और पासवर्ड अपने मोबाइल में भी रखते हैं। अगर मोबाइल या लैपटॉप हँक हो गया तो इसका गलत इस्तेमाल होना तय हो जाता है। आपके पैसे कब आपके खाते से दूसरे के खाते में ट्रान्सफर हो जाते हैं, पता ही नहीं चलता। एक न्यूज़ में बतलाया गया था कि चीनी एप्लिकेशन के जरिए 5,00,000 भारतीयों से 150 करोड़ रुपये तक की धोखाधड़ी की जा चुकी है। खासकर इसमें छोटे निवेशक थे जिसे धोखाधड़ी के लिए निशाना बनाया गया था।

आजकल 4 कारणों से ऑनलाइन धोखाधड़ी हो रही है:-

1. आपकी निजी जानकारी गलत हाथों में चली जा रही है।
2. आजकल फ्रॉड करनेवाले, टेक्नॉलॉजी का बहुत ज्यादा

इस्तेमाल कर रहे हैं।

3. ग्राहक को सुरक्षा चाहिए, पर कैसे, ये अभी तक ठीक से पता नहीं चल पा रहा है।
4. एप्लिकेशन का सही ज्ञान ना होना।

लोगों को आजकल फ्री में कुछ भी मिल जाए तो वो लेने को हमेशा तैयार रहते हैं जैसे फ्री वाइ फ़ाई। आजकल मोबाइल डाटा इतने कम कीमत पर मिल जाता है, पर फिर भी जब भी लोग घर से बाहर निकलते हैं उन्हें अपने डाटा बचाने की चिंता होने लगती है। कहीं भी फ्री वाइ फ़ाई मिल जाए तो बस अपने मोबाइल से जोड़ कर इस्तेमाल करने लगते हैं या तो रेलवे स्टेशन या रेस्टॉरेंट। कहीं भी फ्री वाइ फ़ाई मिल जाता है, पर ग्राहक को ये नहीं पता होता है कि खतरा तो अब शुरु हो चुका है जिसका उन्हें ज़रा भी अंदाज़ा नहीं होता है। आपके मोबाइल की हर जानकारी अब किसी दूसरे के साथ साझा हो रही है जिसका आगे चलकर क्या इस्तेमाल होगा ये कहना मुश्किल है। कहने का मतलब है आपके घर की चाबी किसी अनजान के हाथ लग गयी है। अगर कोई अनजान आपके घर घुस गया तो पता नहीं वो क्या-क्या चुरा कर ले जाएगा आपके घर से।

मुंबई के जुहू एरिया में एक ताले की चाबी बनाने वाला आदमी काम करता था। एक रात उसे फोन आया कि घर की चाबी खो गयी है, घर का ताला खोलना है। बंगला काफ़ी बड़ा था। धीरे धीरे बारिश भी हो रही थी। एक महिला खूबसूरत सी साड़ी पहने हुए किसी से फोन पर बात कर रही थी। चाबी वाला पहुँचा। उस महिला ने उसे घर का ताला दिखाकर ताला खोलने को कहा। गोदरेज़ का ताला था चाबी वाले ने कहा 500 रुपए लगेंगे। महिला ने भी 'ठीक है' कह कर हामी भर दी। काफ़ी मेहनत के बाद उस ताले की चाबी बन गई। फिर उसने चाबी से घर का ताला खोलकर चाबी महिला को दे दी। फिर चाबी वाला चला गया। महिला घर के अंदर घुस गयी। चाबी वाला भी 500 रुपये की जगह 1000 रुपये पाकर बहुत खुश था।

अगले दिन जब चाबी बनाने वाला चाय पीते अखबार देख रहा था तो एक चोरी की खबर छपी थी जो उसी घर में हुई थी जहाँ पर उसने चाबी बनाई थी। वो बहुत डर गया पर छिपते-छिपते देखने गया कि उस घर में क्या हो रहा है। एक दंपति अपने पड़ोसी को बता रहे थे कि कल रात हम परिवार वाले सभी शादी में गये हुए थे। देर रात घर लौटे पर जब घर आकर देखा तो हमारी काफ़ी सारी कीमती चीज़ें घर से गायब थी। चाबी बनाने वाला सोचने लग गया कि घर के मालिक अगर ये हैं तो वो महिला कौन थी जिसे उसने रात में घर की चाबी बनाकर दी थी। कुछ चोरियाँ ऐसे भी होती हैं। इसलिए किसी पर भरोसा करने से पहले सोच लेना चाहिए। यह कभी पता ही नहीं चलता कि आपको धोखा दिया जा रहा है।

आजकल लोग बहुत सारे ऑनलाइन वीडियो देखना पसंद करते

हैं। किसी भी वीडियो लिंक को जल्दी से खोल कर देखने लगते हैं कि उसमें क्या है। लोगों को आजकल खुद ही नहीं पता होता है कि उन्हें इंटरनेट से देखना क्या है। जो भी दिख जाए सब देख लेते हैं। इसके लिए कुछ भी डाउनलोड करना और किसी भी लिंक को खोलना आम बात हो गयी है। लोग समझदार तो होते हैं पर ऑनलाइन धोखाधड़ी करने वाले उस से भी ज्यादा शातिर होते हैं। लोग आजकल ऑनलाइन खेल भी बहुत खेलते हैं जिसके लिए भी बहुत सारे गेमिंग एप्लिकेशन डाउनलोड करते हैं। बच्चों को भी क्या कहें आज कल वो भी रात-दिन मोबाइल-लैपटॉप में लगे रहते हैं। इसमें भी अचानक कुछ ऑनलाइन पेमेंट करने के लिए प्रावधान होते हैं। अगर इस खेल में उन्होंने कुछ ऑनलाइन खरीद लिया तो उसका ऑनलाइन पेमेंट भी हो जाता है क्योंकि आपके मोबाइल से आपकी बैंकिंग जुड़ी हुई रहती है जो बहुत ही खतरनाक होती है।

भारत सबसे तेजी से इंटरनेट और मोबाइल बढ़ते बाजार के रूप में उभरा है, और सस्ती इंटरनेट कनेक्टिविटी, व्यापक स्मार्टफोन प्रवेश और बढ़ती घरेलू आय के कारण इंटरनेट कनेक्टिविटी लेना बहुत आसान हो गया है। अरबों से अधिक मोबाइल ग्राहकों के साथ, एप्लिकेशन इंस्टॉलेशन के मामले में भारत शीर्ष देश है। भारत सरकार द्वारा डिजिटलीकरण के लिए जोर ने नेटवर्क और एप्लिकेशन के उपयोग को ज्यादा कर दिया है। भारत में उपयोग किए जा रहे मोबाइल एप्लिकेशन की संख्या लगभग 3.48 मिलियन है। गूगल प्ले और एप्पल एप स्टोर्स में सबसे अधिक पंजीकृत एप्लिकेशन हैं। ये एप्लिकेशन ज्यादातर क्रेडिट, निवेश, करेंसी, स्वास्थ्य, एग्रीगेटर, कृषि, डेटा निगरानी, गेमिंग, शेयर बाजार और कई क्षेत्रों में कार्य करते हैं। उपयोगकर्ताओं के लिए जोखिम निश्चित रूप से अधिक है, क्योंकि मोबाइल का उपयोग अधिक किया जा रहा है।

ये एप्लिकेशन मोबाइल में आसानी से पहुंच सकते हैं, फिशिंग गतिविधियों को अंजाम दे सकते हैं, फोन डेटा का उपयोग कर सकते हैं, आपके भुगतान गेटवे का दुरुपयोग कर सकते हैं, और वित्तीय नुकसान का कारण बन सकते हैं। विभिन्न अवैध उद्देश्यों के लिए एप्लिकेशन का उपयोग किया जा सकता है। इस तरह के एप्लिकेशन के वित्तीय और गैर-वित्तीय दोनों नुकसान हो सकते हैं। ऑनलाइन यूजर्स की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बहुत सतर्क रहना होगा कि वे इन धोखेबाजों का शिकार न बनें।

कुछ दिन पहले कोचीन से 26 साल के युवक को उसके 4-5 साथियों के साथ मुंबई साइबर सेल ने गिरफ्तार किया है क्योंकि ये कॉल सेंटर के नाम पर ऑनलाइन एप्लिकेशन से लिए गये पैसे की वसूली का काम करते थे। एक कोचीन के 36 साल के इंजिनियर ने 16-17 छोटे छोटे ऑनलाइन लोन लिए थे जिसकी कुल लोन राशि लगभग 3.5 लाख थी। इसे हर दिन लोन की बकाया राशि लौटाने के लिए 30-35 बार

फोन आते थे। इसने लोन चुकाते चुकाते 10 लाख से ज्यादा भर दिए थे जो लोन की राशि और कुल ब्याज से भी ज्यादा थे। इसी तरह ये काल सेंटर के नाम पर बहुत सारे लोगों को जो ऑनलाइन एप्लिकेशन से लोन लेते थे उनसे पैसे वसूली का काम करते थे। पैसे वापस नहीं करने पर उनके रिश्तेदारों और दोस्तों को भी उनकी तस्वीर और लोन के बारे में बतला दिया जाता था। मजबूर लोग डर के मारे ज्यादा पैसे लौटाने को भी राजी हो जाते थे। इस तरह के केस में आपको भी समझ में नहीं आएगा कि इन सब चीजों से कैसे बचें ?

भारत सरकार ने साइबर अपराध को खत्म करने के लिए उपाय किए हैं। स्थानीय पुलिस ने लगातार धोखेबाजों को गिरफ्तार किया है और एप्लिकेशन के आवेदनों के प्रवर्तकों की भी जांच की है। सरकार ने निवेशकों की सुरक्षा के लिए चीनी एप्लिकेशन पर भी प्रतिबंध लगा दिया। जागरूकता फैलाने के लिए फर्जी आवेदनों की एक व्यापक सूची भी प्रसारित की गई थी। एप्लिकेशन उपयोगकर्ताओं को इस तरह के एप्लिकेशन को डाउनलोड करने से पहले विवेकपूर्ण होना चाहिए। उपयोगकर्ता को एप्लिकेशन का ज्यादा लालच नहीं करना चाहिए और इन धोखेबाजों का शिकार नहीं होना चाहिए। उपयोगकर्ता द्वारा एप्लिकेशन का उपयोग करने और डाउनलोड करने से पहले उपयोगकर्ता द्वारा एप्लिकेशन पर शोध करना आवश्यक है। उनका उपयोग करने से पहले समीक्षाओं को देखना भी महत्वपूर्ण है। आवेदन के डेवलपर और लोगो के एप्लिकेशन प्लेसमेंट जैसे विवरणों की तलाश करना भी महत्वपूर्ण है। उपयोगकर्ताओं को उन एप्लिकेशन का चयन करना चाहिए जो ब्रांडेड और अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों द्वारा विकसित किए गए हैं। धोखाधड़ी एप्लिकेशन को अल्पकालिक उपयोग के लिए विकसित किया जाता है और इस तरह के एप्लिकेशन में वास्तविक एप्लिकेशन के समान गुणवत्ता नहीं होती है।

सुरक्षा के लिए सबसे पहले आपको अपने मोबाइल या लैपटॉप में पासवर्ड जरूर लगायें। पासवर्ड को कम से कम हर 3 महीने में बदलते रहे। वाइरस से बचने के लिए बेवजह के एप्लिकेशन मोबाइल या लैपटॉप में डाउनलोड ना करें। गूगल प्ले स्टोर से एप्लिकेशन डाउनलोड करना ज्यादा सुरक्षित होता है। वाइरस से बचने के लिए एंटी वाइरस सॉफ्टवेयर डाउनलोड कर हमेशा अपडेट करते रहें ताकि आपके मोबाइल और लैपटॉप सुरक्षित रहे। किसी भी नए वेबसाइट में भुगतान करने से पहले देख लें कि वो सुरक्षित वेबसाइट है या नहीं। तब ही भुगतान या ऑनलाइन बैंकिंग का काम करें। पासवर्ड सुरक्षा एक बहुत ही बुनियादी कदम है कि उपयोगकर्ताओं को इसका पालन करना चाहिए। पासवर्ड बार-बार परिवर्तित किए जाने चाहिए और साझा नहीं किए जाने चाहिए। लोगों की पहचान के दस्तावेज़ की चोरी को रोकना एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। दो-कारक प्रमाणीकरण निश्चित रूप से उपयोगकर्ताओं के लिए जोखिम को कम करेगा। सूचना का टोकनीकरण डेटा को सुरक्षित करने का एक तरीका है, विशेष रूप से, संवेदनशील डेटा। धोखाधड़ी

करने वालों द्वारा विवरण चुराए जाते हैं और नकली खाते खोले जाते हैं, जिनका फिर दुरुपयोग किया जाता है. उपयोगकर्ताओं को उन पर क्लिक करने से पहले यूआरएल की जांच करने की आवश्यकता है. पी जे हॉकिंग, नयी हॉकिंग के उदाहरण हैं, जहां लिंक पर क्लिक करने से उपयोगकर्ता को वेबसाइट पर रीडायरेक्ट किया जा सकता है. उपयोगकर्ता जब भी कोई ऑनलाइन जानकारी देता है, उसका दुरुपयोग किया जा सकता है. उपयोगकर्ता एक ओटीपी-जनरेटिंग और सुरक्षित वेबसाइट पर काम करके इसकी रक्षा कर सकते हैं.

आजकल बिज़नेस में हम सब ईमेल की ज़रिए ही काम करते हैं. पर हमेशा ध्यान रखें कि जिस ईमेल से आप बातचीत कर रहे हैं वो सही कंपनी या व्यक्ति विशेष का है या नहीं. आज कल बहुत सारे भुगतान के कागजात हमें ईमेल के ज़रिए ही प्राप्त होते हैं जिसे देखकर हम भुगतान करते हैं. पर कागजात या भेजने वाला हमेशा सही हो यह ज़रूरी नहीं है. ऑनलाइन धोखाधड़ी करने वाले लोग आजकल बहुत ज़्यादा बढ़ गये हैं. ये मौके की तलाश में रहते हैं कि कब किसी के बैंक अकाउंट से पैसे चुरा लें.

उपयोगकर्ताओं को अज्ञात साइटों से फ़ाइलों को डाउनलोड करने से भी बचना चाहिए. इन एप्लिकेशन में मैलवेयर या स्पाइवेयर हो सकते हैं जो फोन या पीसी से डेटा तक पहुंच सकते हैं. यह मैलवेयर डेटा संचारित कर सकता है, जैसे कॉल, संदेश और कुछ एप्लिकेशन का उपयोग करके अनुरोध करने वाले विज्ञापन, जो एक फ़िशिंग प्रयास हो सकता है. यह डेटा और जानकारी प्राप्त करने के लिए एक तरीका है और धोखेबाज आसानी से ऐसे किसी भी डेटा का दुरुपयोग कर सकते हैं. यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि मोबाइल एप्लिकेशन वेबसाइटों की तुलना में कम सुरक्षित हैं. मोबाइल फोन में वेबसाइटों की तुलना में बहुत कम सुरक्षा उपकरण हैं.

नियमित रूप से बैंक बैलेंस स्टेटमेंट को देखकर चेक करना यह सुनिश्चित करने के लिए एक अच्छा तरीका है कि आपका बैलेंस बरकरार है. जैसे-जैसे खतरा बढ़ता है, धोखाधड़ी का पता लगाने के लिए बड़ी संख्या में उपकरण उपलब्ध हैं. धोखाधड़ी का पता लगाने के लिए आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग तकनीक उपलब्ध है. सीईओ एन फ़्रॉड सुरक्षा, इमाइल्ज एप्लिकेशन आदि जैसे उपकरण धोखाधड़ी को रोकने में मदद कर सकते हैं. वहाँ धोखाधड़ी का पता लगाने का पता लगाने के सॉफ़्टवेयर उपलब्ध हैं. गूगल प्ले में धोखाधड़ी को कम करने के लिए एक इनबिल्ट टैकनीक भी है.

एफ केस (F Case) - बैंकिंग और बीमा में फ़्रॉड रोकने के लिए एप्लिकेशन - वित्तीय धोखाधड़ी को संबोधित करते हुए, एक कंपनी जिसने अपनी बैंकिंग और बीमा में फ़्रॉड रोकने के लिए एप्लिकेशन बनाई है, वह FCase है, जो बीएफएसआई कंपनियों को उनकी धोखाधड़ी की जांच में मदद करने के लिए परिष्कृत तकनीक पर काम करती है. FCase Fraud

Orchestration धोखाधड़ी, लेन-देन के व्यवहार और ग्राहक मामले प्रणालियों का विश्लेषण करने के लिए कंपनियों के लिए एक केंद्रीकृत धोखाधड़ी ढांचा डिजाइन करता है. सॉफ़्टवेयर धोखाधड़ी का एक एकल दृश्य प्रदान करता है जो जांच प्रदान करता है जो कंपनियों को भविष्य की धोखाधड़ी गतिविधियों को रोकने में मदद करता है. यह एक क्रॉस-फंक्शनल तकनीक के साथ आता है जो इस तरह की गतिविधियों और झूठी सकारात्मकता और ग्राहक धोखाधड़ी को कम करने के लिए एक धोखाधड़ी रणनीति बनाने में मदद करता है.

कैशलेस भुगतान की दिशा में भारत ने उद्योग का आकार 204 बिलियन डॉलर तक बढ़ा दिया है. मोबाइल फोन भुगतान करने के लिए एक बेहद लोकप्रिय माध्यम है, जिसमें \$ 290 बिलियन का लेनदेन किया गया था. क्रेडिट और डेबिट कार्ड की तुलना में मोबाइल भुगतान तेजी से बढ़ा. मोबाइल भुगतान रीचार्ज इस बात का संकेत है कि मोबाइल फोन का उपयोग किस हद तक किया जा रहा है. भारत में यूटीआर प्रणाली सफल रही है, चीन के विपरीत, जहां वीचैट बैंकों से जमा पूंजी लुट जाने का कारण बना है. भारतीय आईटी अवसंरचना समय की कसौटी पर खरी उतरी है. सुरक्षित फोन और नेटवर्क धोखाधड़ी के माध्यम से खातों के नुकसान को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे. कई उपकरण धोखाधड़ी की रक्षा और रोकथाम कर सकते हैं.

अंत में इतना कहना है कि आपकी सुरक्षा आपके हाथ है - पासवर्ड अपडेट करते रहें, दोहरी सुरक्षा वेरिफिकेशन लगाएं, सुरक्षित नेटवर्क पर ही काम करें, अपने पासबुक या बैंक स्टेटमेंट को लगातार चेक करते रहें और सबसे बड़ी बात किसी अनजान व्यक्ति को अपनी निजी जानकारी ना दें और किसी अंजान ईमेल का जवाब ना दें. हर भुगतान से पहले लोगों का और उनके दस्तावेज़ का सत्यापन सही तरीके से ज़रूर करें. अपने मोबाइल या लैपटॉप में वही एप्लिकेशन डाउनलोड करें जो ज़रूरी और सुरक्षित हो. हो सके तो एंटी वाइरस भी हमेशा अपडेट करते रहें. बेवजह के लोन ना लें अगर लोन जैसे होम लोन, कार लोन या एजुकेशन लोन लेना भी हो तो किसी बैंक से लें तो ये सुरक्षित रहेगा.

● अजीत बारला, वरिष्ठ प्रबंधक

गर्मी के मौसम में आहार . . .

गर्मियां आ गई हैं और यदि आप पूरे दिन अत्यधिक पसीना बहा रहे हैं, थकान महसूस करते हैं और अक्सर ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं - तो यह समय है कि आप अपने आहार में बदलाव करें और अपने खाने में बदलाव करें.

दालें: उत्तम भोजन, खाने के लिए स्वस्थ, बढ़ने के लिए स्वस्थ



दालें लगभग हर भारतीय परिवार के भोजन का हिस्सा हैं. कुछ दालें शरीर पर ठंडक का असर छोड़ती हैं. कैल्शियम, फास्फोरस और आयरन से भरपूर मूंग पचने में आसान होती

है. इसके ठंडा करने के गुण इसे गर्मियों का एक बेहतरीन भोजन बनाते हैं. मैग्नीशियम, कैल्शियम और आयरन से भरपूर काला चना भी गर्म क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में आम है.

दालों को स्वास्थ्य बढ़ाने वाली माना जाता है, इसलिए उनके महत्व को नकारा नहीं जा सकता है. शोधकर्ताओं ने बताया है कि दाल के नियमित सेवन से हृदय रोग, मधुमेह और कुछ प्रकार के कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है. दालें एक बहुमुखी, आसानी से तैयार होने वाली सामग्री है जिसका उपयोग ट्री, सलाद, ब्रेड और डेसर्ट में किया जा सकता है.

गर्मियों में करें इन दालों का साथ में सेवन सेहत को मिलेंगे कई फायदे -

गर्मियों के मौसम में यदि आप ठंडी तासीर वाले अन्न का सेवन करते हैं तो ये शरीर को स्वस्थ बना के रखने में मदद करते हैं, इसलिए जानिए इन दालों के बारे में जो शरीर को स्वस्थ बना के रखने के साथ तासीर में भी बहुत ही ज्यादा ठंडी मानी जाती है.

गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा रखने के लिए अक्सर लोग कोल्ड ड्रिंक, शरबत और आइसक्रीम का सेवन करते रहते हैं, लेकिन गर्मी के मौसम में वहीं शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ऐसे अन्न की जरूरत होती है, जिनकी तासीर ठंडी हो, वहीं ये सेहत के लिए भी बहुत ही ज्यादा हेल्दी हों. ऐसे में आज हम आपको इन ठंडी तासीर दालों के बारे में बताएंगे जो स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को दूर करेंगे.

मूंग की दाल के साथ उड़द की दाल

गर्मियों के मौसम में इन दालों को मिक्स करके यदि आप सेवन करते हैं तो ये हाजमा को दुरुस्त रखते ही हैं, साथ ही साथ ये ठंडी तासीर होने के कारण गर्मी के मौसम में होने वाली समस्याओं से भी बचा के रखते हैं. उड़द और मूंग दोनों दालें विटामिन्स और कैल्शियम से भरपूर होती हैं, इनके साथ में सेवन से सूजन, बुखार की समस्या भी दूर हो जाती है. वहीं यदि आपको गठिया की समस्या रहती है तो मूंग की दाल की मात्रा ज्यादा रखें और उड़द दाल की मात्रा को कम.

सोयाबीन की दाल के साथ मूंग की दाल

सोयाबीन की दाल प्रोटीन से भरपूर होती है, वहीं मूंग की दाल में विटामिन की मात्रा प्रचुर होती है, इसलिए गर्मियों के मौसम में आप सोयाबीन



के साथ मूंग की दाल को जरूर शामिल कर सकते हैं. इनके रोजाना सेवन से बॉडी का तापमान नियंत्रित रहता है. वहीं ये दालें प्रोटीन, ऊर्जा, पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत होती हैं. आप इनका सेवन साथ में करते हैं तो ये सेहत को लंबे समय तक स्वस्थ बना के रखने में बहुत ही



ज्यादा मदद करती हैं, वहीं इनके साथ में सेवन से स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याएं दूर हो जाती हैं.

चने की दाल के साथ मूंग की दाल

गर्मियों के मौसम में चने की दाल बहुत ही ज्यादा फायदेमन्द होती है, वहीं ज्यादा फायदा चाहते हैं तो इसमें आप मूंग की दाल को भी मिक्स कर सकते हैं और स्वाद और सेहत को बढ़ाने के लिए इसमें लौकी भी डाल सकते हैं. चना और मूंग दोनों में ही फोलेट, प्रोटीन, कैल्शियम की मात्रा भरपूर होती है. इनके साथ में सेवन से पेट में जलन, दर्द के जैसे कई सारी समस्याओं से बचा जा सकता है.

पोषण विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि वयस्क प्रतिदिन कम से कम 25 ग्राम फाइबर का सेवन करें. अघुलनशील फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे दालें, कब्ज को रोकने में मदद करती हैं. दालों में घुलनशील फाइबर भी होता है, एक प्रकार का फाइबर जो रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है. दालें विशेष रूप से बी विटामिन फोलेट में उच्च होती हैं. यह अनुशंसा की जाती है कि प्रसव उम्र की महिलाओं को जन्म दोषों को रोकने में मदद करने के लिए प्रतिदिन कम से कम 400 माइक्रोग्राम (एमसीजी) फोलिक एसिड / फोलेट का सेवन करना चाहिए.

विशेष आहार में दालों का प्रयोग: उनके पोषक तत्व और अन्य गुणों के परिणामस्वरूप, दालें कई विशेष आहारों में भूमिका निभा सकती हैं:

लस मुक्त आहार: यदि सीलिएक रोग से ग्रस्त व्यक्ति ग्लूटेन (गेहूं और कुछ अन्य अनाज में पाया जाने वाला प्रोटीन) का सेवन करता है, तो छोटी आंत में एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है, जिससे पोषक तत्वों का नुकसान और खराब

अवशोषण हो सकता है। दालों में ग्लूटेन नहीं होता है; इसलिए, सीलिएक रोग वाले लोग व्यंजनों में एक घटक के रूप में छोले, दाल या मटर का उपयोग कर सकते हैं।

मधुमेह आहार: मधुमेह से ग्रसित लोगों के लिए दाल, मटर और सेम खाने से रक्त ग्लूकोज प्रबंधन में मदद मिल सकती है। कुछ अन्य कार्बोहाइड्रेट स्रोतों की तुलना में, दालों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि दाल खाने से भोजन के बाद रक्त शर्करा का स्तर अधिक स्थिर हो सकता है।



शाकाहारी आहार:
दालें प्रोटीन,
विटामिन और

खनिजों (विशेषकर आयरन और जिंक) का अच्छा स्रोत हैं, जो उन्हें शाकाहारियों के लिए एक उत्कृष्ट भोजन विकल्प बनाती हैं। इनमें आठ आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं। चावल के साथ दाल का सेवन करने से विकास के लिए आवश्यक अमीनो एसिड का पूरा पूरक मिलता है।

वजन प्रबंधन आहार: हालांकि अधिक अध्ययन की आवश्यकता है, लेकिन दालों का सेवन वजन प्रबंधन में मदद कर सकता है। वजन कम करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए, दालें फाइबर और प्रोटीन में उच्च, वसा में कम और कैलोरी में मध्यम होती हैं। एक कप पकी हुई दाल या सूखे मटर में वयस्कों के लिए दैनिक फाइबर की माँग का लगभग आधा हिस्सा होता है। फाइबर सामग्री में उच्च खाद्य पदार्थ आमतौर पर लोगों को भोजन के समय "पूर्ण" या तृप्त महसूस करने में मदद करते हैं।

पोषण नोट: अतिरिक्त फाइबर का सेवन करते समय, बहुत सारे तरल पदार्थ पीना सुनिश्चित करें।

दालों का सेवन करने के शीर्ष 10 कारण

- फाइबर का उत्कृष्ट स्रोत।
- प्रोटीन का अच्छा स्रोत।
- कम मोटा।
- कम सोडियम।
- आयरन का अच्छा स्रोत।
- फोलेट का उत्कृष्ट स्रोत।
- पोटेशियम का अच्छा स्रोत।
- कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स।
- ग्लूटेन मुक्त।
- बिना कोलेस्ट्रॉल का।

इस गर्मी में आपको कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए?

ग्रीष्मकालीन खाद्य पदार्थ अनिवार्य रूप से शरीर में तरल पदार्थ को बहाल करने में मदद करते हैं, ठंडा कर रहे हैं और आपको बहुत जरूरी ऊर्जा को बढ़ावा देते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ हैं जिनका आपको इस गर्मी में सेवन करना चाहिए।

अनाज: साबुत अनाज और बाजरा जैसे ज्वार, जौ, चावल, ब्राउन राइस, रागी, फॉक्सटेल बाजरा, बार्नियार्ड बाजरा, कोदो

बाजरा एक प्रकार का अनाज और अरारोट का आटा ठंडा अनाज है जिसे आपके आहार में शामिल किया जाना चाहिए।

दालें: मूंग, मटकी, मसूर और लोबिया (या चवली) जैसी दालें अन्य दालों की तुलना में अधिक गर्मी के लिए उपयुक्त होती हैं क्योंकि वे प्रकृति में अधिक ठंडी होती हैं।

फल: गर्मी में शरीर को ठंडा रखने में मदद करने वाले विभिन्न प्रकार के ठंडे और क्षारीय खाद्य पदार्थ खाना चाहिए। है। इसमें आम, तरबूज, कस्तूरी, जामुन, लीची, संतरा, मीठा चूना, अमरुद, पपीता और केला शामिल हैं। इन सभी फलों में अच्छी मात्रा में पानी की मात्रा, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं; और शीतलक के रूप में कार्य करते हैं और इस प्रकार ऊर्जा प्रदान करते हैं और निर्जलीकरण को रोकते हैं।

सूखे मेवे: सूखे मेवे विशेष रूप से काले किशमिश हमारे शरीर के लिए बहुत ठंडे होते हैं।

सब्जियाँ: सब्जियों का लौकी परिवार विशेष रूप से करेला (करेला), लौकी (दूध / लौकी), लौकी (कुमड़ा), सर्प लौकी (चिचिंडा), तुरई (दोड़का), नुकीला लौकी (परवल), करेला (कंटोला/ककोड़ा), सेब लौकी (टिंडा), छोटी लौकी (कुंडरू) और स्पंज लौकी (तुरई/ गिल्की) अवश्य ही खाना चाहिए क्योंकि वे केवल इन समय के दौरान उपलब्ध होते हैं और इसमें सभी आवश्यक विटामिन, खनिज और औषधीय गुण होते हैं जो प्रतिरक्षा का निर्माण करते हैं, रोगों से लड़ते हैं और शरीर को ठंडा रखते हैं। अन्य सब्जियाँ जैसे खीरा, टमाटर, पालक, भिंडी, कद्दू, शिमला मिर्च और बैंगन, लेट्यूस और इसकी किस्में, और आलू भी गर्मियों के दौरान उपभोग और शामिल करने के लिए स्वस्थ हैं। पुनर्जलीकरण पेय नारियल पानी, नींबू का रस, फलों का रस, फलों की स्मूदी, जमे हुए फलों के योगर्ट, गन्ने का रस और जलसेक आपको दिन में हर समय ऊर्जावान और हाइड्रेटेड रखने के लिए नियमित समय अंतराल पर पानी का सेवन करना चाहिए। पुदीना जैसी ताजी जड़ी-बूटियाँ रस, स्मूदी और दही में ताजगी ला सकती हैं और शरीर को ठंडा भी कर सकती हैं।

पानी: हाइड्रेटिंग पेय पदार्थों का सेवन करने के अलावा, आपको सामान्य इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने, शरीर की प्रक्रियाओं को सुविधाजनक बनाने और शरीर को शुद्ध करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करना चाहिए।



फिट और ऊर्जावान रहने के लिए इन गर्मियों के खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करें।

● डॉ. अनुराग पी राऊळ, सहायक प्रबंधक

मंत्रालयम



मंत्रालयम एक हिंदू धार्मिक स्थल है, एक तीर्थ ग्राम है जो भारत के आन्ध्र प्रदेश राज्य के कर्नूलु ज़िले में स्थित एक नगर है। इस क्षेत्र के प्रमुख पर्यटक आकर्षणों में से एक है, जहां हिंदू धर्म में एक प्रभावशाली संत, श्री गुरु राघवेंद्र स्वामी (1601-1671) का मूल वृंदावन स्थित है। जो एक संत थे, जो 17 वीं शताब्दी में रहते थे और जिन्होंने अपने शिष्यों के सामने जीवित समाधि में प्रवेश किया था। यह एक पवित्र स्थान है, मनोरंजन के लिए नहीं।

मैं पिछले दो-तीन सालों से मंत्रालयम में जाने का सोच रही थी, पर किसी न किसी कारण और कोरोना के चलते वहाँ जाना नहीं हो पाया था। इस साल अप्रैल में बिना सोचे समझे सीधा मंत्रालयम के लिए रेलवे टिकट बुक कर दी और इसी कारण मेरा जाना आखिर तय हुआ। मुंबई से रेल मार्ग से लगभग 15-16 घंटे लगते हैं और हैदराबाद हवाई अड्डा से लगभग 250 कि.मी. से भी ज्यादा दूर है और फिर सड़क मार्ग से लगभग 7-8 घंटे लगते हैं। इसीलिए मैंने रेल यात्रा करना ही बेहतर समझा। निकटतम रेल प्रमुख मंत्रालयम रोड है। रेलवे स्टेशन से मंदिर के लिए बहुत सारे शेयरिंग ऑटो भी हैं। 30-40 मिनट का रास्ता है। सरकार का बस स्टेशन भी बहुत पास में है। मठ के पास पहुंचते ही " ओम श्री राघवेन्द्रया नमः" की वाणी चारों ओर सुनाई देती है जिससे मन भक्तिमय हो जाता है।

मंत्रालयम, शहर कृष्णा नदी की एक प्रमुख सहायक नदी तुंगभद्रा नदी के दक्षिणी तट पर, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक की सीमा पर स्थित है। यहां एक छोटा सा शांतिपूर्ण शहर है। यहां के ज्यादातर लोग तेलुगु और कन्नड़ दोनों भाषाएं बोलते हैं और यहाँ देश भर से हजारों श्रद्धालु आते हैं। मंत्रालयम श्री गुरु राघवेंद्र स्वामी के वृंदावन की पवित्र उपस्थिति के लिए प्रसिद्ध है। ऐसा माना जाता है कि श्री गुरु राघवेंद्र स्वामी 700 वर्षों तक जीवित वृंदावन में रहेंगे और भक्तों को आशीर्वाद

देगे। इन्हें अपने भक्तों द्वारा रायरु और गुरु राय के रूप में भी जाना जाता है।

श्री स्वामी राघवेंद्र जी को नरसिंह के अवतार में विष्णु द्वारा बचाए गए भक्त प्रहल्लाद का पुनर्जन्म भी माना जाता है। उन्होंने वैष्णव धर्म (यानी विष्णु को सर्वोच्च भगवान के रूप में पूजा) और श्री माधवाचार्य के द्वैत दर्शन की भी वकालत की। कहा जाता है कि श्री राघवेंद्र स्वामी ने अपने जीवनकाल के दौरान कई चमत्कार किए थे और माना जाता है कि वे आज भी अपने भक्तों को आशीर्वाद देते हैं।

श्री गुरु राघवेंद्र स्वामी के आगमन से पहले, ग्राम देवता या गांव की देवी मनचलम्मा जो भगवान शिव की पत्नी, देवी पार्वती की अवतार हैं

जिसके कारण गांव को मनचली या मंचालय नाम से जाना जाता था। आज भी राघवेंद्र स्वामी के दर्शन लेने से पहले अधिकांश श्रद्धालु मनचलम्मा देवी के दर्शन लेते हैं, पूजा करते हैं। पूजा में नारियल, हरी चूड़ी, सिंदूर और फूल चढ़ाते हैं और उसके बाद ही मठ में प्रवेश करते हैं। मठ के



सामने कतार परिसर के माध्यम से मठ के गर्भगृह में प्रवेश करना है। दर्शन के बाद चुपचाप श्री राघवेंद्र स्वामी के स्तोत्रों का जाप करते हुए गर्भगृह के चारों ओर घूम सकते हैं या बस ओम श्री राघवेन्द्राय नमः का जाप कर सकते हैं। संत की मूर्ति को प्रतिदिन मंदिर के चारों ओर ले जाया जाता है। इसे देखने रोज़ाना हजारों लोग राघवेंद्र मठ में आते हैं।

अभिलेखों के अनुसार, तुंगभद्रा के नदी तट पर मंत्रालयम के आसपास की बंजर भूमि को अदोनी के नवाब सिद्दी मसूद खान द्वारा श्री राघवेंद्र स्वामी के मठ को सौंप दिया गया था। मंत्रालयम अदोनी के नवाब के शासन में था। नवाब ने रायरु की शक्ति का परीक्षण करने का फैसला किया। एक सफ़ेद कपड़े से ढके मांस की एक प्लेट को रायरु को अर्पित किया गया। रायरु ने कुछ पानी छिड़का और जब कपड़ा हटा दिया गया, तो मांस ताजे फलों में बदल गया था। नवाब गुरु के

चरणों में गिर गया. क्षमा की भीख मांगते हुए उसने स्वामी से अनुरोध किया कि वह किसी भी एहसान या उपहार के लिए पूछें जो वह चाहता था. गुरु रायरू ने मनचला गांव मांगा, जिसे बाद में मंत्रालयम के नाम से जाना जाने लगा. उन्होंने मंत्रालयम को वृन्दावन बनाने के लिए चुना. मंदिरों से लेकर नदी घाटों तक, चट्टानों के निर्माण स्थलों से लेकर आध्यात्मिक केंद्रों तक, मंत्रालयम में स्वाद लेने के लिए बहुत कुछ है.

यह मंदिर गुरु के हजारों भक्तों के बीच बहुत लोकप्रिय है तथा वे प्रतिवर्ष गुरु जयंती के अवसर पर इस मंदिर में आते हैं. जयंती के दिन, मंदिर आगंतुकों की गतिविधियों की हलचल से गुलजार रहता है क्योंकि यह मौका उन हजारों श्रद्धालुओं के लिए एक खुशियां मनाने का दिन होता है. यह उत्सव दो दिन तक जारी रहता है. मंदिर अपने शांत आभा के लिए भी जाना जाता है जो निश्चित रूप से आगंतुकों को अपने मन, शरीर और आत्मा को पुनर्जीवित करने में मदद करता है.

मंदिर और मठ परिसर ही यहां का मुख्य आकर्षण है, लेकिन यहां ज्यादातर लोग विश्वासी हैं, न कि दर्शनीय. मंदिर के अंदर कोई विग्रहम या मूर्ति या भगवान नहीं है, यह गुरु राघवेंद्र स्वामी की समाधी है. यदि आप विशेष अवसरों पर शाम को जाते हैं, तो आप मंदिर के चारों ओर देवता को ले जाने



वाले चांदी के रथों को देख सकते हैं और मंदिर के हाथियों को देवता को प्रणाम करते हुए भी देख सकते हैं. यह काफी शानदार नज़ारा होता है. मंदिर के पीछे तुंगभद्रा नदी बहती है, जो देखने लायक है. मठ के गर्भगृह में प्रवेश करने से पहले, आपको तुंगभद्रा नदी के किनारे (या मठ के सामने नल पर) स्नान करने या कम से कम अपने पैरों को धोने की सलाह दी जाती है.

मंदिर के अंदर प्रवेश करने के लिए ड्रेस कोड है. यदि आप वृन्दावन के पास जाना चाहते हैं तो महिलाओं के लिए साड़ी, सलवार कमीज और जेंट्स के लिए धोती पहनना आवश्यक है, कुछ पुजारी सलवार कमीज पहने महिलाओं को वृन्दावन के पास नहीं जाने देते हैं, इसलिए साड़ी पहनना ही आदर्श होगा.

मंदिर भक्तों की भीड़ से भरा हुआ रहता है. भक्त विविध प्रकार से पूजा करते हैं. मंदिर परिसर में काफी बंदर भी हैं जो बेझिझक घूमते रहते हैं.

दूसरे दिन हम तुंगभद्रा के तट, बिच्छले को देखने गए जहां राघवेंद्र स्वामी रहते थे और तप किया करते थे. मंत्रालयम से 20 किलोमीटर की दूरी पर तुंगभद्रा नदी की दूसरी ओर पंचमुखी अंजनेय (हनुमान का पांच मुखी रूप) मंदिर स्थित है जो भगवान हनुमान को समर्पित एक छोटा सा गुफा मंदिर है. पंचमुखी उस स्थान को कहा जाता है जहां राघवेंद्र स्वामी ने मंत्रालयम में बसने से पहले 12 साल तक ध्यान किया था. वे राम और अंजनेय के भक्त थे. मंत्रालयम में आने वाले श्रद्धालुओं के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल है. मठ के बगल में, एक बहुत ही सुंदर और आकर्षक 2 मंजिला हरिदास दर्शनी संग्रहालय है जहां हिंदू सनातन संस्कृत-प्राचीन संस्कृति की 900 से अधिक तस्वीरें स्थापित हैं. अंग्रेजी, कन्नड़ और संस्कृत में साइन बोर्ड प्रत्येक फोटोग्राफ्स - मूर्तियों के पास लगाए गए.



वृन्दावन मंदिर में दोपहर-रात के दौरान, गर्भगृह के बाईं ओर एक बड़े डाइनिंग हॉल में मुफ्त भोजन को प्रसाद के रूप में परोसा जाता है. वैसे मंत्रालयम में भोजन का आनंद लेने के लिए मठ के आस पास बहुत सारे शाकाहारी होटल हैं. बहुत सारी छोटी खरीदारी की दुकानें भी है. दर्शन पूरा करने के बाद हमने यह परिसर भी घूमा जहां से मैंने स्वामी की मूर्ति और कुछ स्मारिकाएं खरीदीं. यहाँ की अनोखी मिट्टी को अपने घर पर रखना शुभ माना जाता है जो कि सिर्फ मंदिर के पुजारियों के घर से लेना होता है. मैंने भी अपने घर के लिए वह मिट्टी ली. नारंगी रंग का परिमाला प्रसाद इस मंदिर का अनूठा प्रसाद है जिसे दिन के किसी भी समय सेवा काउंटर से खरीदा जा सकता है. ये प्रसाद काफी दिन तक खराब नहीं होता.

इस तरह मेरी मंत्रालयम यात्रा बहुत ही सफल रही. श्री राघवेंद्र स्वामी के सभी भक्तों को एक बार इस स्थान की यात्रा अवश्य करनी चाहिए.

● सुजाता कांचन, वरिष्ठ प्रबंधक

गंगटोक यात्रा



दिनांक 17 दिसंबर, 2022 को सुबह सात बजे इंडिगो हवाई जहाज से मुम्बई से हमारी यात्रा की शुरुआत हुई. हम 10.50 बजे बागडोगरा एयरपोर्ट पर पहुंच गए. बागडोगरा से हम नाश्ता करके गंगटोक स्थित चित्रकूट रेसिडेंसी में पहुंच गए. यह यात्रा चार घंटे की रही. इस दिन हम सिर्फ पास के बाजार में घूमे. दूसरे दिन, दिनांक 18.12.2022 को जल्दी उठकर 8.30 बजे नाथू ला दर्रा देखने के लिए जाना था. वहाँ एंट्री सख्त होने के कारण हम सभी ने आधार कार्ड की कॉपी ड्राइवर को दे दी. नाथू ला की ऊँचाई 14 हजार फीट है. यह एक ट्रेडिंग बार्डर है. चीन और भारत के बीच में यह दो देशों के तीर्थ क्षेत्रों को जोड़ने का एक छोटा सा रास्ता है. यहाँ का तापमान (-2) डिग्री सेल्सियस रहता है. इसलिए ठंड से बचने के लिए गरम कपड़े, जुराब आदि हमने रख लिए. नाथू ला तक पहुँचने के लिए सरकार द्वारा प्राधिकृत टूर ऑपरेटर की गाड़ी से ही जाना पड़ता है.



नाथू ला पास के बाद हम बाबा हरभजन सिंह मेमोरियल टेम्पल देखने गए. वह 13123 फीट ऊँचाई पर है. इसकी दूरी

गंगटोक से करीब-करीब 52 किमी है. वहाँ बहुत ठंडी हवा चल रही थी. वर्ष 1968 में भारतीय आर्मी के शहीद बाबा हरभजन सिंह 35 साल पहले ग्लेशियर में गिर गए थे. भारतीय सेना ने 3 दिन तक उनके शरीर की तलाश की, लेकिन नहीं खोज पाए. अंत में उसी स्थान पर उनका शरीर मिला जहाँ से वे गिरे थे. इसलिए उनकी स्मृति में यहाँ समाधि तथा मंदिर बनाए गए हैं. कहा जाता है कि आज भी बाबा हरभजनसिंह सरहद पर ड्यूटी करते हैं. बाबा की शक्ति ने जोश भरने का काम किया. इस कठिन यात्रा से थकावट भी हुई. ऐसी यात्रा पर जाने से पहले नाश्ते का सामान रखना चाहिए. हमारे पास ड्राईफ्रूट्स और सूखा नाश्ता था

दूसरे दिन (दिनांक 19.12.2022) हम गणेश टोक मंदिर गए. वह 6500 फीट की ऊँचाई पर है. वहाँ पर बहुत तेज हवा चलती है. गणेश टोक से आप कंचनजंघा की वैली का नजारा देख सकते हैं. गणेश टोक के बाद हम हनुमान टोक पहुंच गए. वहाँ भ्रमण के लिए दर्शनीय जगह है. हनुमान टोक एक मंदिर है, जहाँ बहुत बड़ी हनुमान जी की एक मूर्ति है. वहाँ फोटो निकालने के लिए मना किया जाता है. क्योंकि पुजारी ने कहा कि हनुमान मूर्ती के ऊपर बहुत पुराने हीरे जवाहारात जड़े हैं. इसके बाद हम मोनेस्ट्री गए. उनका निर्माण तिब्बती स्थापत्य कला की तर्ज पर हुआ है. उसके बाद हम सिक्किम म्यूजियम गए. वहाँ पर हमने चादर और पर्स आदि सामान की खरीदी की. वहाँ सिक्किम के कारीगरों की कला, खूबसूरती हमें देखने को मिली. इस बीच, हम भोजन करने के लिए वहीं किसी रेस्त्रा में गए. इस तरह शाम तक का वक़्त वहीं बिताया.



यहाँ का मौसम तरौताज़ा कर देता है. खुली हवा में इतना चलने के बावजूद भी थके नहीं. इसके अलावा, वहाँ साफ-सफाई भी थी. इसका कारण सिक्किम सरकार द्वारा प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाना है. यही कारण है कि सिक्किम सरकार को क्लीन सिटी का अवार्ड मिला है.



हर जगह स्वच्छ पानी मिलता है जो पीने लायक रहता है. लोगों को चलने के लिए दोनो साइड फूटपाथ है जिसके कारण घूमने में सुविधा रहती है.

दूसरे दिन बागडोगरा एयरपोर्ट से हमारी टिकट की व्यवस्था की गई थी. इस प्रकार हमारी यात्रा बहुत मनमोहक रही. इस यात्रा से हमें बहुत आनंद मिला. हम हमारे देश की एक सीमा तक जा कर आए और इसके साथ-साथ बहुत सी यादें हमारे साथ लेकर आए.

● विनया विजय नटे, सहायक प्रबंधक

कार्मिक समाचार



स्थानांतरण :

श्री किशन सिंह, सहायक प्रबंधक का दिल्ली संपर्क कार्यालय में स्थानांतरण किया गया.

विदेशी तैनाती :

वरिष्ठ प्रबंधक, श्री वरुण भारद्वाज की दक्षिण अफ्रीका तथा उप प्रबंधक श्री वात्सल्य दुबे की लंदन शाखा कार्यालय में तैनाती की गई.

सेवानिवृत्ति :

सहायक महाप्रबंधक श्री साजन वर्गीस, उप महाप्रबंधक श्री सेविओ फर्नांडिस तथा उप प्रबंधक श्री भगवान गभाळे निगम से सेवानिवृत्त हुए.

ऐच्छिक सेवानिवृत्ति :

सहायक महाप्रबंधक श्री जोसेफ बालाजी तथा मुख्य प्रबंधक सुश्री अमृता शाह ने ऐच्छिक सेवानिवृत्ति ली.

'द्वितीय' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं.

● मानव संसाधन विभाग

जीआइसी री में हल्दी-कुमकुम समारोह - 2023



हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी मकर संक्रांति के अवसर पर जीआइसी री में स्थानीय लोकाधिकार

समिति की तरफ से दिनांक 24 जनवरी, 2023 को हल्दी-कुमकुम समारोह का आयोजन किया गया.

इस कार्यक्रम में सर्व प्रथम श्रीमती नीलम शानभाग ने इस कार्यक्रम की अध्यक्ष तथा निदेशक एवं महाप्रबंधक श्रीमती मधुलिका भास्कर तथा महाप्रबंधक श्रीमती जयश्री रानडे एवं उपस्थित सभी महिलाओं का स्वागत किया. इसी कार्यक्रम में मौजूद थीं स्थानीय लोकाधिकार समिति की सबसे पहली अध्यक्षा श्रीमती उषा मराठे तथा स्थानीय लोकाधिकार समिति की भूतपूर्व अध्यक्षा श्रीमती वनिता नार्वेकर.

जीआइसी री की इस कार्यक्रम की अध्यक्ष तथा निदेशक एवं महाप्रबंधक श्रीमती मधुलिका भास्कर तथा महाप्रबंधक श्रीमती जयश्री रानडे ने इस कार्यक्रम की प्रमुख अतिथि होने के नाते दीप-प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया.

इसके पश्चात छत्रपति शिवाजी महाराज, महामानव, श्री बाबासाहेब आंबेडकर और मीनाताई ठाकरे की प्रतिमा को माल्यार्पण किया गया.

कार्यक्रम में संबोधित करते हुए मधुलिका भास्कर मैडम ने कहा कि उनको भी हर साल इस समारोह का इंतजार रहता है. उन्होंने यह भी कहा कि इस साल वे रिटायर जरूर हो रहीं हैं लेकिन उन्हें हर साल इस कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया तो वे इस समारोह में जरूर आएंगी. उनका भाषण बहुत ही रोचक रहा.

श्रीमती जयश्री रानडे ने भी कहा कि आज जीआइसी री में बहुत रंगबिरंगी माहौल है और उन्हें भी हर साल इस दिन का इंतजार रहता है. उन्होंने कहा कि इस तरह के और भी कार्यक्रम जीआइसी री में होते रहने चाहिये जिससे कि प्रेमभाव का वातावरण बना रहे. इस अवसर पर उपस्थित सभी महिलाओं को उन्होंने शुभकामनाएं दीं.

कार्यक्रम में संबोधित करते हुए श्रीमती उषा मराठे ने भी सभी महिलाओं को इस अवसर पर शुभ कामनाएं दीं. उन्होंने कहा की हल्दी-कुमकुम एक ऐसा मंच है जो हमें एकत्रित होकर एक साथ समय व्यतीत करने का मौका देता है, उन्होंने कहा कि पुरानी सहेलियों से मिलकर आज एक नई ऊर्जा लेकर वे घर जाएंगी. श्रीमती वनिता नार्वेकरजी ने कहा कि उनको ऐसा लग ही नहीं रहा है कि वो इस साल रिटायर हो गई हैं. और वे भी यही चाहती हैं कि वे हर साल इस समारोह में आती रहें.

उसके बाद श्रीमती नीलम शानभाग ने एक कविता पढ़ी. चूंकि इस साल भारतरत्न श्रीमती लता मंगेशकर जी की पहली पुण्यतिथि आनेवाली थी तो श्रीमती सुजाता कांचन, श्रीमती प्रेरणा पुथरन, श्रीमती अन्नपूर्णा नायर, श्रीमती सुवर्णा शुक्ल, श्रीमती सुजाता कांबळे, श्रीमती विनया नटे तथा श्रीमती नीलम शानभाग ने एक सुरीला रंगारंग कार्यक्रम पेश किया जो कि सबको बहुत पसंद आया.

अंत में श्रीमती नीलम शानभाग ने सभी का आभार व्यक्त किया. इसके पश्चात उपस्थित सभी महिलाओं को सौभाग्य स्वरूप हल्दी-कुमकुम प्रदान किया गया और "सौभाग्यवती भव" की सद्भावना के साथ कार्यक्रम की समाप्ति की गई.

● नीलम शानभाग, वरिष्ठ प्रबंधक एवं स्थानीय लोकाधिकार समिति महिला आघाडी प्रमुख

निगम में हल्दी-कुमकुम समारोह



निगम में शिव-जयंती उत्सव





31 दिसंबर, 2022 को समाप्त नौमाही का समीक्षित वित्तीय परिणाम

(करोड़ रु. में)

क्र. सं.	विवरण	31.12.2022 को समाप्त नौमाही	31.12.2021 को समाप्त नौमाही
1	प्रीमियम आय (सकल)	29,221.85	32,904.65
2	कर पश्चात् निवल लाभ/(हानि)	3,748.65	210.34
3	प्रदत्त साम्य शेयर पूँजी	877.20	877.20
4	नेट वर्थ (प्रत्यक्ष मूल्य परिवर्तन खाते सहित)	61,616.80	53,723.15
5	कुल परिसंपत्तियां	1,58,526.70	1,47,275.37
6	सॉल्वेंसी अनुपात	2.38	1.80

टिप्पणी:

- क) प्रीमियम आय अर्थात् सकल लिखित प्रीमियम, पुनर्बीमा का सकल और लागू करों का निवल है।
ख) ऊपर उल्लिखित विवरण सेबी (लिस्टिंग एवं अन्य डिस्कलोजर रिक्रायरमेंट्स) विनियम, 2015 के विनियम 33 के अंतर्गत स्टॉक एक्सचेंज के साथ फाइल किए गए तिमाही तथा वर्ष के दौरान अब तक के वित्तीय परिणाम का विस्तृत प्रारूप का निष्कर्ष है। तिमाही तथा वर्ष के दौरान अब तक के वित्तीय परिणाम का विस्तृत प्रारूप स्टॉक एक्सचेंज की वेबसाइट्स (www.bseindia.com एवं www.nseindia.com) तथा निगम की वेबसाइट (www.gicre.in) पर उपलब्ध है।

मंडल निदेशकों के लिए और उनकी ओर से
हस्ता/-

देवेश श्रीवास्तव

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

डीआईएन: 08646006

स्थान : मुंबई
दिनांक : 10.02.2023



भारतीय साधारण बीमा निगम

“सुरक्षा”, 170 जमशेदजी टाटा रोड, चर्चगेट, मुंबई 400020, भारत | दूरध्वनी: +91 22 2286 7000 | ईमेल: info@gicre.in

GIC Re: Reinsurers to the Nation

Visit us at www.gicre.in

CIN: L67200MH1972GOI016133 & IRDAI Registration No: 112



भारतीय साधारण बीमा निगम
General Insurance Corporation of India

सुरक्षा, 170, जे.टाटा रोड, चर्चगेट, मुंबई - 400 020.

दूरभाष - 91 22 2286 7000 फैक्स : 91 22 2289 9600

ई-मेल : infogicofindia.com, www.gicofindia.in,

शाखा कार्यालय : दुबई, लंदन, मलेशिया, प्रतिनिधि कार्यालय : मास्को

सार्वभौमिक पुनर्बीमा समाधानकर्ता