

# विद्युत दर्पण

## पक्षेविसमिति की गृह पत्रिका

अंक -4

जुलाई 2007

### सम्पादकीय

वर्षा ऋतु ने दस्तक दी है। यह मौसम सृजन का मौसम है। तृण पतियाँ भी बरसात की बूँदों से नहाकर हरी-भरी हो उठी हैं। जल का दूसरा नाम जीवन है। गाँवों में किसान आसमान की ओर नजर लगाये प्रार्थना करता है कि मेघ बरसे और धरती सुजलाम् सुफलाम् हो। शहरों में भी इस ऋतु का स्वागत गर्म जोशी से होता है लेकिन जब यह रुद्र रूप धारण करता है तब यही जीवनदाता मृत्युदाता बन जाता है। शहरों की "जीवन रेखा-लोकल ट्रेन" ठप्प हो जाती है, रास्तों पर पानी भर जाता है, लोग कार्यालयों में, बच्चे स्कूलों में फँस जाते हैं। यदि हम ध्यान से सोचें कि शहरों की यह दुर्व्यवस्था क्यों हो जाती है? इसका जिम्मेदार कौन है? सारा दोष सरकारी यंत्रणा पर थोप कर क्या हम अपने हाथ खड़े कर सकते हैं? नहीं। यदि हम इस आपत्ति को पूरी तरह रोक नहीं सकते तो इसका प्रभाव कम जरूर कर सकते हैं। प्लास्टिक का अनावश्यक उपयोग टालें, उपयोग के बाद प्लास्टिक की बोतलें, थैलियाँ इतस्तत्र न फेंके। प्राकृतिक आपदा को हम रोक नहीं सकते। दुर्भाग्यवश ऐसी आपदा आये तो अफवाहें न फैलायें, एक-दूजे की सहायता करें। हम सब मिलकर प्रयास करें तो हर मुश्किल आसान हो सकती है।

इसी प्रकार हम अपना कार्यालयीन कार्य भी लगन से करें, उसमें तहे दिल से दिलचस्पी लें तो उसके अच्छे परिणाम जरूर दिखाई देंगे हैं। जैसे कि पक्षेविसमिति में राजभाषा नीति के कार्यान्वयन को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 2006-07 के दौरान लागू विभिन्न प्रोत्साहन योजनाओं में भाग लेकर कुल 15 अधिकारी व कर्मचारी पुरस्कार के पात्र पाये गये हैं। इन सभी पुरस्कार विजेताओं का हार्दिक अभिनन्दन तथा कार्यालय के सभी सदस्यों का वर्तमान वर्ष की प्रतियोगिताओं में और अधिक संख्या में भाग लेने के लिए आह्वान।

शुभकामनाओं सहित।

**प्रवीण भाई पटेल**  
सदस्य सचिव

**आत्म विश्वास ही है वह अद्भुत, अदृश्य और अनुपम शक्ति जिसके बल पर आप अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते जाते हैं। वही आपकी आत्मा है, वही आपका पथ प्रदर्शक है।**

- स्वेट मार्टेन

### पक्षेविसमिति में राजभाषा

पक्षेविसमिति, केविप्रा, मुंबई में राजभाषा नीति के कार्यान्वयन को गति प्रदान करने हेतु वर्ष 2006-2007 में निम्नलिखित प्रोत्साहन योजनाएं लागू की गई थीं:

- हिन्दी में मूल टिप्पण-आलेखन (न्यूनतम शब्द 20,000),
- हिन्दी में मूल टिप्पण-आलेखन (लघु प्रोत्साहन योजना),
- हिन्दी में डिक्टेशन देना
- कम्प्यूटर पर हिन्दी कार्य

प्रोत्साहन योजनाओं के विजेताओं का विवरण निम्नानुसार है:

1. मूल टिप्पण-आलेखन (न्यूनतम शब्द सीमा 20,000),

प्रथम- श्रीमती ऋता राणे, उ.श्रे.लि.

प्रथम- श्रीमती सुमेधा राजाध्यक्ष, अ.श्रे.लि.

द्वितीय- श्री रमेश प्रभुगांवकर, उ.श्रे.लि.

द्वितीय- श्रीमती अदिति पालकर, अ.श्रे.लि.

द्वितीय-श्रीमती आरती देशमुख, अ.श्रे.लि.

तृतीय- श्रीमती शुभांगी कोल्हे, ऋता राणे, उ.श्रे.लि.

तृतीय- श्रीमती छाया अ.सागरे, अ.श्रे.लि.

तृतीय- श्री शेषकुमार सावंत, उ.श्रे.लि.

2. हिन्दी में डिक्टेशन देना

प्रथम - श्री स्वर्ण सिंह कलसी, कार्यपालक अभियंता

3. कम्प्यूटर पर हिन्दी में टंकण कार्य

प्रथम- श्रीमती ऋता राणे, उ.श्रे.लि.

द्वितीय- श्रीमती अदिति पालकर, अ.श्रे.लि.

तृतीय- श्रीमती मुनीरा शेख, अ.श्रे.लि.

4. मूल टिप्पण आलेखन (लघु) प्रोत्साहन योजना

तकनीकी वर्ग - प्रथम - श्री सुकुमार हानरा, सहा.अभि.

प्रशासन वर्ग - प्रथम- श्रीमती मुनीरा शेख, अ.श्रे.लि.

द्वितीय- श्रीमती नन्दिनी उन्नीकृष्णन, अ.श्रे.लि.

**अनुशासन का पालन तभी संभव है जब मनुष्य को उस काम में अनुराग हो, जिसमें वह लगा है। इसके बिना तो अनुशासन अनुकरण मात्र होगा।**

- महात्मा गाँधी

## स्वस्थ रहने के लिए कुछ उपयोगी बातें

कभी पढ़ा था “धन गया कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया कुछ गया और चरित्र गया तो सब कुछ गया।” इस वाक्य में स्वास्थ्य और चरित्र पर विशेष बल दिया गया है। अभी हम स्वास्थ्य की बात करेंगे। स्वस्थ रहने के लिए सबसे पहले मानसिक और बौद्धिक संतुलन की आवश्यकता है। क्रोध, ईर्ष्या, अभिमान, लालच, आलस्य और परछिद्रान्वेषण (दूसरों में दोष ढूँढना) आदि बुराइयों से बचना चाहिए। इनसे बचकर मानसिक तनाव, उद्विग्नता, ग्लानि, घृणा, चिंता आदि स्वास्थ्य को हानि पहुँचाने वाले कारणों से बचा जा सकता है। आज के सभ्य और शहरी समाज में सर्वाधिक व्याप्त दो रोगों - मधुमेह और उच्च रक्तचाप के लिए मानसिक तनाव, उद्विग्नता, ग्लानि, घृणा, चिंता भी प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं। इनसे यथासंभव बचने में ही हमारा शारीरिक और मानसिक कल्याण है। इन सब पर नियंत्रण रखना या इनसे दूर रहना एक प्रकार की तपस्या है जो मनुष्य को अलौकिक शक्ति प्रदान करती है। इन्हें धीरे-धीरे और सायास अभ्यास से साधा जा सकता है।

अपने भीतर विनम्रता, विनयशीलता, संतोष, परस्पर प्रेम और सहयोग की भावना, आत्मपरिष्कार, आत्म विश्लेषण, परोपकार, धैर्य आदि की भावना / गुण विकसित करना। ये सभी गुण और इन जैसे अनेक गुण हमें नकारात्मक सोच और व्यवहार से बचाते हैं। हमारी सकारात्मक और सृजनात्मक प्रवृत्ति हमें स्वस्थ रहने में सहयोग करती हैं। इसके लिए इन गुणों से युक्त विद्वानों और संतों की संगत करनी चाहिए और उपयोगी साहित्य पढ़ना चाहिए।

आज जिसे देखो भागा जा रहा है, जल्दी में है - विशेषकर बड़े शहरों और महानगरों में कभी-भी बात करो कि बहुत दिनों से दिखे नहीं तो यही सुनाई देता है - बहुत व्यस्त हैं, समय ही नहीं मिलता। इसका बहुत बड़ा कारण सुबह देर से उठना है। जैसे ही उठते हैं चाय चाहिए। शौच गए, नहाए-धोए तैयार हो कर काम पर चल दिए। ये सारा काम मशीनों की तरह जल्दी-जल्दी किया जाता है। राह में चलते-चलते काम करते हैं। इस सबसे तनाव और उत्तेजना-उद्विग्नता (बेचैनी) का निर्माण होता है। ये नकारात्मक पहलू शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। परिवारों में भी इनके कारण तनाव रहता है। इसके निराकरण के लिए सुबह यथा संभव जल्दी उठना बहुत उपयोगी रहेगा। इसका पहला लाभ होता है, आलस्य त्याग। नींद और बिस्तर का सुखकारी स्पर्श आलस्य को बढ़ावा देता है। फिर हम आवश्यक न होने पर भी अधिक देर तक सोते रहना चाहते हैं। किन्तु, बिस्तर और नींद का मोह छोड़कर जल्दी उठने से शौचादि से जल्दी निपटा जा सकता है। पाचन तंत्र को आराम मिलता है। यथाशक्ति व्यायाम (सुबह की सैर, योगाभ्यास आदि) करने का अवसर मिलता है। दिनभर के लिए ऊर्जा और स्फूर्ति का संचय होता है। व्यायाम के अंत में 10-20 मिनट तक वज्रासन या सिद्धासन में आंख बंद कर शांत चित होकर बैठना चाहिए। शारीरिक और मानसिक शांति के लिए यह बहुत उपयोगी है।

दांत मांजना, समशीतोष्ण (न ज्यादा ठण्डा, न ज्यादा गरम) जल से स्नान कर स्वस्थ वस्त्र धारण करें। भीतर के वस्त्रों की दृष्टि से

सूती वस्त्र ही धारण करें, सिन्थेटिक वस्त्र धारण न करें। वस्त्र बहुत ज्यादा कसे हुए अथवा ढीले भी न हों। मौसम के अनुसार ऊनी या गरम वस्त्र पहनने में संकोच न करें। यदि आपको ठंड लगती / लग रही है तो ऊनी वस्त्र या मोटा कपड़ा अवश्य पहने भले ही आसपास के लोग कुछ भी कहें। सुबह का नाश्ता हल्का करें। रात भर निराहार रहकर सुबह-सुबह भारी नाश्ता करना हमारी पाचन क्रिया के लिए हानिकारक है। नाश्ते के साथ दूध / चाय कुछ भी लें। दोपहर का भोजन अल्पाहार से कम से कम चार घंटे बाद लें। इसी प्रकार 4-5 घंटे बाद चाय-अल्पाहार तथा उसके 4-5 घंटे बाद रात का भोजन लिया जाए।

अल्पाहार या भोजन पेट भर कर कभी न लें। एक या आधी रोटी या एक मुट्ठी चावल जितनी जगह छोड़ दें ताकि पेट में पाचन क्रिया ठीक से हो सके। अधिक गरिष्ठ या मसालेदार / चटपटा भोजन पेट में ज्यादा अम्ल बनाता है। पेट में प्राकृतिक रूप से भी अम्ल निकलते रहते हैं। पेट में ज्यादा अम्ल बनने से अपच, अति अम्लता और व्रण (अल्सर) हो सकता है। इसलिए कम मसाले वाला और हल्का भोजन करना चाहिए। रात का भोजन दोपहर के भोजन से अधिक हल्का और कम होना चाहिए। भोजन के आधा या एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए। रात के भोजन के बाद 10-15 मिनट तक वज्रासन में बैठना चाहिए। रात के भोजन के कम से कम डेढ़-दो घंटे बाद शयन करना चाहिए।

लक्ष्मण गुप्ता, हिन्दी अधिकारी

### सरकारी कार्यालयों में बिजली का अपव्यय

सरकारी कार्यालय खुलने के पहले ही सारे पंखे और लाइट ऑन कर दिये जाते हैं और शाम को कार्यालय बंद होने के बाद ही बंद किये जाते हैं। अक्सर देखा जाता है कि सरकारी कार्यालयों के कमरे में कोई कर्मचारी किसी कारण बैठा नहीं रहता, फिर भी वहाँ के लाइट और पंखे चलते रहते हैं। कोई भी कर्मचारी लाइट या पंखे बंद करने का कष्ट नहीं करता है। कर्मचारियों को यह एहसास ही नहीं है कि उनके इस दुरुपयोग से कुछ जगह लोगों को अंधेरे में रहना पड़ता है और कुछ जगह लोड शेडिंग या अन्य पाबंदी के कारण कारखाने बंद रखने पड़ते हैं और उत्पादन में कमी आती है अर्थात् अंत में, देश की अधोगति होती है। हम घर में तो बिल ज्यादा आने के डर से बिजली का बराबर उपयोग करते हैं या अपव्यय नहीं करते लेकिन “कार्यालय का बिल तो सरकार को भरना है और यह हमारा काम नहीं है।” ऐसी ही मानसिकता सरकारी कर्मचारियों की होती है। यह मानसिकता बदलने की आवश्यकता है। अधिकारी और कर्मचारियों को ध्यान देना चाहिए कि हमारे चंद बटन ऑन-ऑफ करने से हम बिजली बचा सकते हैं। यह बिजली बचाना अप्रत्यक्ष रूप से देश सेवा है। क्योंकि अगर इस बिजली बचाने से हर कार्यालय में बिजली के कुछ यूनिट हर दिन बचे तो उस बची हुई बिजली से कुछ घरों में उजाला और कुछ कारखाने चलने में मदद हो सकती है। मेरा यह सुझाव है कि हर कार्यालय के अध्यक्ष किसी कर्मचारी को निदेश दे कि वह कर्मचारी हर घंटे पूरे कार्यालय में चक्कर मारे और जहाँ जरूरत न हो, वहाँ के लाइट और पंखे बंद करे। इस तरह कार्यालय में बिजली का अनावश्यक उपयोग टाला जा सकता है।

र.द. पांडरे, सहायक सचिव