

श्रीमती वी.एस. रेड्डी, वरिष्ठ लेखापरिक्षा अधिकारी

अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन - २०२३

हमारा देश एक मात्र ऐसा देश है जो अपने राजभाषा का जन्मोत्सव हर साल मनाता है। अब तक सरकारी कार्यालयों में यह उत्सव हिन्दी दिवस /हिन्दी सप्ताह / हिन्दी पखवाड़े के रूप में मनाया जाता था। परंतु वर्ष २०२१ से सरकार ने अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन की शुरुवात की। पहला सम्मेलन वाराणसी में, दूसरा सम्मेलन सूरत में और तीसरा सम्मेलन पुणे में आयोजित किया गया। मुझे तीसरे अखिल राजभाषा सम्मेलन में भाग लेने का अवसर मिला।

अत्यंत प्रसन्नता के साथ मैंने १३ सितंबर को ही पुणे पहुंचने का निर्णय लिया ताकि पंजीकरण करवा के निमंत्रण पत्र प्राप्त कर सकूँ। हमें जो पंजीकरण संख्याएं मिली थी उनके अनुसार अलग अलग काउंटर बनाए गए। जिससे सम्मेलन में आए लगभग २०,००० हिन्दी प्रेमियों को निमंत्रण पत्र आसानी से प्राप्त हो गए।

पंजीकरण प्राप्त कर हम १३ तारीख के लिए मुक्त हो गए। मैंने उस समय का उपयोग मेरे स्नातक में पढ़े हुये सहेलियों से मिलने हेतु किया।

१४ तारीख को हम सब बेसब्री से गृह मंत्री श्री अमित शाह के इंतजार में थे। जो सम्मेलन के उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथी थे। वे काम में उलझे होने के कारण आ नहीं सके परंतु उनका दमदार संबोधन प्रासरित किया गया। उनके पश्चात राजभाषा के कार्यान्वयन पर राजभाषा कीर्ति पुरस्कारों के वितरण का समय आया। सबसे अधिक गर्व तब महसूस हुआ जब श्री भवानी शंकर, महानिदेशक (राजभाषा) ने भारत के नियंत्रक

महालेखापरीक्षक के तरफ से राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रथम राजभाषा कीर्ति पुरस्कार प्राप्त किया। भारत के नियंत्रक महालेखापरीक्षक ने हिन्दी के प्रचार-प्रसार हेतु कई कदम उठाए हैं जिसमें हिन्दी पखवाड़ा, हिन्दी से संबंधित प्रतियोगितायें, प्रत्रिकाओं का प्रकाशन इत्यादि आता है।

उसके पश्चात कई वक्ताओं ने अपना पक्ष रखा - रोजगारी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, पुलिस, सिनेमा इत्यादी संबंधित। सभी वक्ताओं ने अत्यंत महत्वपूर्ण जानकारी दी परंतु सबसे रोमांचकारी सत्र था, अभिनेता आशुतोष राणा जी का जिन्होंने बताया कि हिन्दी के प्रचार-प्रसार में सिनेमा का कितना योगदान है। देश में ही नहीं विदेश में भी हिन्दी का बोल बाला सिनेमा और संगीत की वजह से है। गावों- शहरों, अमीरी-गरीबी, सफ़ेद-काला, दिन-रात सबको बांध के रखता है अभिव्यक्ति चाहे वो किसी भी भाषा में हो।

लेकिन भारत को एक डोर में पिरो के रखा है हिन्दी में अभिव्यक्ति ने, जो हर वर्ष बढ़ ही रहा है। हिन्दी किसी भारतीय भाषा या अंग्रेजी का विरोधक नहीं है परंतु पूरक है जो कई भाषाओं को अपने में सम्मिलित कर धारा प्रवाह की तरफ बहते जाता है।

इसी बहाव को और सशक्त कर हम गर्व से कहे :-

“हम भारतीय सभी भाषाओं का करते हैं सम्मान, पर हिन्दी है हमारी पहचान”।

क्यूंकी हिन्दी है

“जन जन की भाषा, पूरे देश की भाषा”।





श्री भवानी शंकर, महानिदेशक (राजभाषा), भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक की तरफ से राजभाषा कार्यान्वयन हेतु प्रथम राजभाषा कीर्ति पुरस्कार प्राप्त करते हुए।



श्री. पी.वी. काले, वरिष्ठ लेखापरिक्षा अधिकारी

सीमाओं पर विजय पाने की शक्ति

अच्छी चीजें आसानी से नहीं मिलतीं, लेकिन अच्छी चीजें जरूर आती हैं। समय लगाओ, प्रयास करो। आप क्या खो रहे हैं, इसके विचारों को दूर रखें। आप जो वास्तविक अच्छा सृजन कर रहे हैं उसके इर्द-गिर्द अपनी जागरूकता केंद्रित करें।

जब काम थकाऊ या चुनौतीपूर्ण हो जाए, तो उसे थकाऊ होने दें, चुनौतीपूर्ण होने दें। लेकिन फिर भी इसे जारी रखें। समय आपके पास सबसे मूल्यवान संसाधन है। यह सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास करें कि आप इसे समान रूप से किसी मूल्यवान चीज पर खर्च कर रहे हैं। यह जानना एक अद्भुत एहसास है कि आप कितने मजबूत, प्रभावी, मेहनती हो सकते हैं। अपने आप को तैयार करें और उस भावना को बार-बार अनुभव करने के लिए हर संभव प्रयास करें। उत्कृष्टता को अपना दैनिक दृष्टिकोण बनाएं। आप जहां भी जाएं अच्छाई और मूल्य बनाएं।

प्रत्येक सीमा एक ऐसी स्थिति से अधिक कुछ नहीं है जिसे आपने एक सीमित कारक के रूप में विचार करने और संभालने के लिए चुना है। यद्यपि आप अक्सर

अंतर्निहित स्थिति को नहीं बदल सकते हैं, आप इसे समझने और इससे निपटने के तरीके को जल्दी और आसानी से बदल सकते हैं। सीमा की परिभाषा ही ऐसी चीज है जो आपको रोक सकती है या बाधा डाल सकती है। वैसे तो, किसी भी चीज के सीमा बन जाने का कारण यह है कि आप उसे एक सीमा मान लेते हैं। हालाँकि, आप हमेशा एक अलग धारणा चुन सकते हैं। आप सकारात्मक संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करने और आगे बढ़ने में उनका उपयोग करने का निर्णय ले सकते हैं।

हाँ, जीवन अक्सर कठिन, जटिल और चुनौतीपूर्ण होता है। फिर भी हर उस कारक के लिए जो आपको पीछे धकेलने की धमकी देता है, आगे बढ़ने की दर्जनों अन्य संभावनाएँ हैं।

निश्चित रूप से, जीवन कठिन है, लेकिन आपके पास महान मूल्य और संतुष्टि पैदा करने की क्षमता है, चाहे कितनी भी बाधाएँ क्यों न हों। अपने आप को अक्सर अपनी सकारात्मक शक्ति की याद दिलाएं, और हर सीमा को सफल होने के कारण में बदल दें।



यादगार लम्हे MEMORABLE MOMENTS UNFOLDED



Participants during Yoga Session

पीढ़ी का अंतर

मेरा व भाईओंका बचपन गरिबी में बिता है। पिताजी दुकान पर कम करते थे। बचपन निर्धनता में बितने के कारण मुझे पैसों की कीमत अच्छे से पता है। मैंने ओर भाइयोंने मिलकर मेहनत, लगन, सहकार्य एवं बड़ों के आशिष से मेरे बड़े विस्तारित परिवार को गरिबी से बाहर निकाला।

अब हम ३ भाई बड़े उम्र के हैं। मैं सबसे बड़ा हु और सारा व्यवसाय मेरे निर्णयों के अनुसार ही चलता है।

आज मैं काम के सिलसिले में बड़े महेंगे रेस्टोरेन्ट के हॉल में मीटिंग के लिए गया था। वहा बाहर डायनिंग हाल में लोग खाना खा रहे थे। वहा मुझे मेरा बड़ा बेटा दिखाई दिया। वह उसके दोस्तों के साथ आया हुआ था। उसे देख कर लगा की वह बहुत खुश है। मुझे अच्छा लगा की पैसों के कमी वजह से मैं जो अपनी जिंदगी में नहीं कर पाया वह मेरा बेटा कर पा रहा है। मीटिंग ज्यादा देर तक नहीं चली मैं बाहर निकाल आया। मैंने देखा मेरा बेटा उनके दोस्त को पैसे दे रहा था। काफी बड़ा बंडल था। मैं वहा से चला गया। दूसरे दिन नास्ते के समय मैंने उसे बताया “राजेश कल मैंने तुम्हें रेस्टोरेन्ट में खाना खाते हुये देखा था। तुम खुश लग रहे थे”।

राजेश- “हां पापा मैं दोस्तों के साथ अक्सर जाता हूँ। वहां का खाना बहुत बढ़िया है”।

मैं “कौन दोस्त थे तुम्हारे साथ” ?

“वे सब भी अच्छे हैं और अमीर घर के ही हैं”।

“बेटा, अच्छे होना और अमीर होना अलग अलग चीजे हैं”। वैसे मैंने देखा की तुम किसिकों पैसे दे रहे थे”।

“हां पापा, विक्की से मेरी शर्त लगी थी की वेटर आइस्क्रीम कितने समय में लेकर आएगा और मैं दो मिनिट से शर्त हार गया”।

“कितने रुपय की शर्त थी”।

श्री एस.आर. गायकवाड, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

“सिर्फ १० हजार की, पर पापा अगली बार मैं उसे जरूर हराऊंगा जादातर मैं ही जीतता हूँ। हम चारो हमेशा शर्त लगाते हैं”। बेटे ने हँसते हुये कहा।

शाम को मैंने सभी बड़ों की बैठक बुलाई बच्चे उसमें नहीं थे।

“राजेश को मैंने घर से निकाल देने का फैसला किया है”।

“क्या हुआ” ?

“उसे पैसे की कीमत नहीं पता है”।

“नहीं भैया, आप ही तो उसे कहते थे की जो मैं नहीं कर पाया वह तू कर”।

“लेकिन उसका अर्थ यह नहीं था की, वह पैसे बर्बाद करें”।

“लेकिन भैया हमें पैसोंकी कहा कमी है। राजेश पढ़ाई में बहुत अच्छा रहा है। संस्कारी है। उसने १०-२० हजार रुपये खर्च किए तो क्या समस्या है। “वह पैसे खर्च करे मुझे कोई समस्या नहीं है पर वह कहा करे उससे है”। मेरी नजर में अगर वह उसके गरीब दोस्त की मदद करने के लिए लाख रुपये भी ले जाता तो कोई कठिनाई नहीं थी, पर वह शर्त के उपर १०० रुपये भी लुटाये तो मुझे मंजूर नहीं। मैं बोलता रहा “मैंने उसे कहा था की वह ऐसी जिंदगी जिए जो पैसे की कमी के कारण मैं नहीं जी पाया पर अब मैं चाहता हूँ की वह कुछ समय के लिए ऐसी जिंदगी बिताए जैसे मैंने मेरी निर्धनता के दिनों में बिताए थे। “मेरी कठोर बातें सुनकर महिलाए रोने लगी भाइयों को भी लगा की मैं ज्यादाती कर रहा हूँ। तो मैंने फैसला कुछ दिनों के बाद कार्यान्वित करने का फैसला लिया”। घर के लोगोंने मेरी बात राजेश तक पहुचा ही दी होगी क्यों की वह कम पैसे मांगने लगा।

दो तीन महीने बाद फिरसे उसका खर्च बढ़ने लगा। तीन महीने के बाद उसका खर्च फिर से पहले स्तर

तक आ गया। मैंने पता लगाने की कोशिश की कि पैसा कहा खर्च कर रहा है तो पता चला की राजेश फिर से अपने पैसों का रोब दिखाने के लिए खर्च करने लगा है।

मैंने उसके जन्मदिन की बहुत बड़ी पार्टी दी और पार्टी खत्म हो जाने के बाद परिवार के सामने उससे पूछा।

“बेटा तुम मुझसे प्यार करते हो”।

“हां पापा यह भी कोई पुछने की बात है”। जवान बेटे को ऐसा सवाल सबको अटपटा लगा।

“मैं तुम्हें एक तोहफा देना चाहता हूँ तुम पढ़ाई में बहुत अच्छे हो, मैं तुम्हें जिंदगी की पढ़ाई करने का एक मौका देना चाहता हूँ” मैं चाहता हूँ की तुम कल इस जिले से बाहर जाओ और एक साल तक अपनी जिंदगी खुद जियो। तुम्हें ऐसे उधार नहीं लेने है, किसी से कुछ भी नहीं लेना है। दोस्तों, रिस्तेदारों, परिवारवालों से मदद भी नहीं लेनी है। तुम पढे लिखे हो, होशियार हो। तुम एक साल के लिए घर क्या इस जिले में भी नहीं आओगे, किसीसे मिलोगे नहीं तथा परिवार का नाम भी उपयोग में नहीं लाओगे, तुम अपने बुद्धि और योग्यता का पूरा उपयोग कर सकते हो परंतु तुम्हें एक जगह दो महीने से ज्यादा नोकरी या व्यवसाय नहीं करना है।

पहले सबको लगा मैं मजाक कर रहा हूँ पर मैं निर्णय पर अडिग था। मैंने यह बात कही भी बिलकुल सामान्य आवाज में। इसमें जरा भी भावनाएँ नहीं आने दी। मैं बिलकुल गुस्सा नहीं था। यह तक की मैं यह कहते हुये बहुत “फ्रेंडली” था तथा हल्की मुस्कान मेरे चेहरे पर थी। शायद इस कारण भी परिवार के लोगों को यह मजाक लग रहा होगा पर राजेश ने जान लिया था की मैं गंभीर हूँ।

उसने कहा “पापा यह जादती है। चाचाजी आप कुछ क्यों नहीं कहते” मेरा सबसे छोटा भाई जिसका राजेश सबसे ज्यादा लाडला था उसने कहा “भैया, इस विषय पर बात हम लोग एक बार पहले भी कर चुके है। लेकिन आपको यही सही लगता है तो मुझे आपके निर्णयक्षमता पर पूर्ण विश्वास है। हम लोगो ने बचपन से देखा है की आप कभी भी कोई फैसला जल्दबाजी में या इमोशन में आकार नहीं लेते है। अगर आपका यही निर्णय है तो हम सब आपके साथ है और पूरे परिवार की तरफ से मैं राजेश को शुभकामनाएँ देता हूँ की वह जीवन की पढ़ाई में भी अब्ल आए”

राजेश दौड़ता हुआ अपने कमरे में चला गया और उसने दरवाजा जोर से बंद कर दिया।

समय बीतता है और हमें पता भी नहीं चलता, उस जन्मदिन को ७ साल हो गए है। राजेश के जन्मदिन का जश्न है लेकिन वह कहा है? सारा परिवार उसकी प्रतीक्षा कर रहा है।

राजेश देर से पहुंचा पर अपनी जन्मदिन की पार्टी में वह खुश है। सारे लोग जमा हो गए और राजेश को बधाई देने लगे। उससे उसके छोटे चाचा के उपहार के बारे में पूछा तो राजेश ने कहा की “चाचाजी, मुझे पिताजी ने जो सात साल पहले उपहार दिया था वह सबसे कीमती था। मुझे पैसे की कीमत पता चल गई। मैं चाहता हूँ की यह हमारे परिवार की परंपरा ही बनानी चाहिए की बच्चों को “जीवन का अध्ययन” करने के लिए परिवार से दूर भेजा जाए।

मैं एक सफल व्यवसायी था, मैं एक कठोर निर्णय लेकर सफल पिता भी बन पाया।



अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस प्राणायाम की मुख्य विशेषता है कि बाएं एवं दाएं नासिकारन्ध्रों से क्रमवार श्वास-प्रश्वास को रोककर अथवा बिना श्वास-प्रश्वास रोके श्वसन किया जाता है।

विधि सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएं।

❖ मेरुदण्ड की अस्थि एवं सिर को सीधा रखें और आंखें बंद कर लें।

❖ कुछ गहरी श्वासों के साथ शरीर को शिथिल कर लें।

❖ ज्ञान मुद्रा में बाईं हथेली बाएं घुटने के ऊपर रखनी चाहिए। दायां हाथ नासाग्र मुद्रा में होना चाहिए।

❖ अनामिका एवं कनिष्ठिका अंगुली बाईं नासिका पर रखनी चाहिए। मध्यमा और तर्जनी अंगुली को मोड़कर रखें।

❖ दाएं हाथ का अंगूठा दाईं नासिका पर रखना चाहिए।

❖ बाईं नासिका से श्वास ग्रहण करें। इसके बाद कनिष्ठिका और अनामिका अंगुलियों से बाईं नासिका बंद कर लें। दाईं

नासिका से अंगूठा हटा कर वहां से (दाईं नासिका) श्वास बाहर छोड़ें।

❖ तत्पश्चात् एक बार दाईं नासिका से श्वास ग्रहण करना चाहिए।

❖ श्वासोच्छ्वास के अंत में दाईं नासिका को बंद करें, बाईं नासिका खोलें तथा इसके द्वारा श्वास बाहर छोड़ दें।

❖ यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन या अनुलाम विलोम प्राणायाम का एक चक्र है।

❖ यह पूरी प्रक्रिया पांच बार दोहराई जानी चाहिए।

❖ लाभ इस प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर में ऊर्जा वहन करने वाले मुख्य स्रोतों का शुद्धिकरण करना है।

❖ अतः यह अभ्यास पूरे शरीर का पोषण करता है।

❖ मन में निश्चलता लाता है और शांति प्रदान करता है

साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी सहायक है।

❖ जीवन शक्ति बढ़ाता है और तनाव एवं चिंता के स्तर को कम करता है। यह कफ विकार को भी कम करता है।

शीतली प्राणायाम :

शीतली का अर्थ है शीतल होना। यह साधक के चित्त को शांत करता है और मन की व्यग्रता को दूर करता है। जैसा कि शीतली प्राणायाम नाम से ही स्पष्ट है, यह शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है। इस आसन की सृष्टि शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए ही विशेष रूप से की गई है। इस प्राणायाम के अभ्यास से न केवल शरीर का तापमान नियंत्रित होता है, बल्कि मन भी एकदम शांत चित्त हो जाता है।

विधि पद्मासन मुद्रा अथवा किसी भी अन्य आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।

❖ ज्ञान मुद्रा अथवा अंजलि मुद्रा की अवस्था में अपने हाथों को घुटनों पर रख लें।

❖ जीभ को किनारों से मोड़कर टब का आकार बना लें।

❖ इस टबनुमा जीभ से सांस लेते हुए प्रवेश कराएं और मुंह बंद-कर लें।

❖ जालन्धर बन्ध मुद्रा में जितनी देर हो सके सांस को रोककर रखें।

❖ जालन्धर बन्ध मुद्रा से वापस आएँ और नासिकारन्ध्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

❖ लाभ शीतली प्राणायाम रक्त को शुद्ध करता है।

❖ यह शरीर में शीतलता प्रदान करता है।

❖ उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।

❖ यह भूख और प्यास का शमन करता है।

❖ कफ और पित्त के कारण होने वाले अपच और अन्य व्याधियों को दूर करता है।

❖ यह पुरानी से पुरानी बदनजमी और तिल्ली रोग से छुटकारा दिलाता है।

❖ यह त्वचा और नेत्र के लिए भी लाभदायक है।

भ्रामरी प्राणायाम :

भ्रामरी शब्द भ्रमर से लिया गया है, जिसका मुख्य अर्थ है भौंरा। इस प्राणायाम के अभ्यास के समय निकलने वाला स्वर भ्रमर के भिनभिनाने के स्वर की तरह होता है। इसलिए इस योगासन का नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

विधि सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद कर बैठ जाएं।

- ❖ नासिका के द्वारा लम्बा गहरा श्वास खींचे
- ❖ नियंत्रित ढंग से श्वास को धीरे-धीरे-बाहर छोड़ें
- ❖ श्वास छोड़ते हुए भौंरे जैसी आवाज निकालें।
- ❖ इस प्रकार भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है।
- ❖ इसे और २ बार दोहराएं।
- ❖ विधि सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में आंखें बंद करके बैठ जाएं नासिका के द्वारा लंबा गहरा

श्वास खींचें।

❖ चित्र में दिखाए अनुसार अंगूठों से कर्णछिद्र बंद कर लें। तर्जनी अंगुली से आंखों को बंद करें और नासिकारंध्रों को मध्यमा अंगुली से बंद करें। इसे षण्मुखी मुद्रा कहते हैं।

❖ धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से श्वास को बाहर छोड़ते समय भौंरे जैसी आवाज निकालें। इस तरह भ्रामरी प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है। इसे और २ बार दोहराएं।

लाभ :

भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास तनाव से मुक्त करता है और चिंता, क्रोध एवं अतिसक्रियता को घटाता है। भौंरे जैसी आवाज का प्रतिध्वनिक प्रभाव मस्तिष्क एवं तंत्रिकातंत्र पर लाभकारी प्रभाव डालता है। यह महत्वपूर्ण शांतिकारक अभ्यास है, जो तनाव संबंधी विकारों को दूर करने में लाभकारी होता है। यह एकाग्रता और ध्यान की आरंभिक अवस्था में उपयोगी है।



आंवला के औषधीय एवं स्वास्थ्य गुण

श्रीमती अनुताई भराडे, वरिष्ठ लेखापरिक्षक

आंवला और उच्च रक्तचाप:

आंवला विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है। यह तनाव के दौरान मानव शरीर द्वारा उत्पादित मुक्त कणों को खत्म करने के लिए एक ज्ञात एंटीऑक्सीडेंट गुण है। आंवले में एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ पोटेशियम भी उल्लेखनीय मात्रा में होता है। इसलिए, पोटेशियम की रक्तचाप को नियंत्रित करने की क्षमता के कारण, इसका उपयोग रक्तचाप की समस्या से पीड़ित रोगियों के आहार में नियमित रूप से किया जाता रहा है। पोटेशियम द्वारा उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में शामिल प्रमुख तंत्र रक्त वाहिकाओं को चौड़ा करना है, जो रक्तचाप की संभावना को और कम कर देता है। ऐसे में आंवले का जूस पीना कारगर साबित हो सकता है।

डायबिटीज में आंवला:

परंपरागत रूप से, आंवला का उपयोग मधुमेह को नियमित या नियंत्रित करने के लिए घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है। डायबिटीज का मुख्य कारण तनाव की स्थिति है। आंवला विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो मुक्त कण पीढ़ी और ऑक्सीडेटिव तनाव के प्रभाव को उलटने में मदद करेगा। नियमित रूप से आंवले से बने उत्पादों का सेवन करने से मधुमेह की संभावना को रोका जा सकता है। एक अन्य तंत्र में, आंवले के रेशे शरीर में अतिरिक्त शर्करा को अवशोषित करके रक्त शर्करा के स्तर को नियमित करने में मदद कर सकते हैं। इसलिए, अपने मधुमेह आहार योजना में अल्मा को शामिल करने से मधुमेह के प्रभावी प्रबंधन में मदद मिल सकती है और इसे आंवला के औषधीय उपयोगों में से एक माना जा सकता है।

आंवला और पाचन:

आंवला जामुन में पर्याप्त मात्रा में घुलनशील आहार फाइबर होते हैं। फाइबर की मल त्याग को विनियमित

करने में भूमिका होती है, जो चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। आंवले में विटामिन सी की मात्रा अधिक होने के कारण यह आवश्यक खनिजों को अच्छी मात्रा में अवशोषित करने में भी मदद करता है। इसलिए इसका विभिन्न स्वास्थ्य अनुपूरकों के साथ तालमेल है।

आंवला और मानसिक स्वास्थ्य:

आंवला बेरी के एंटीऑक्सिडेंट में एक मजबूत मुक्त कणों को बुझाने की क्षमता होती है, जो मस्तिष्क कोशिकाओं की क्षति से बचने और याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकती है। यही वजह हो सकती है कि आंवला डिमेंशिया के मरीजों के इलाज में कारगर है।

आंवला और वजन घटाना :

वसा जमा होने का कारण धीमा मेटाबॉलिज्म हो सकता है। अनियमित खान-पान के कारण अनचाही जगहों पर चर्बी जम जाती है। आंवला वसा के निर्माण को रोकने में मदद करता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। आमतौर पर वजन घटाने के लिए कच्चे आंवला, कैंडीज और आंवला पाउडर को गुनगुने पानी के साथ खाने की सलाह दी जाती है। मुझे हाल ही में कुछ निष्कर्ष मिले हैं जो बताते हैं कि आंवला किडनी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। चूहों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि आंवला अर्क गुर्दे की कार्यप्रणाली की रक्षा कर सकता है और यहां तक कि गुर्दे की क्षति को भी रोक सकता है। इस प्रकार, आंवला अच्छाई का खजाना हो सकता है!

आंवला तेल और बालों का स्वास्थ्य:

बालों के विकास को बढ़ाने के लिए घरेलू उपचार के रूप में आंवले के तेल का उपयोग लंबे समय से किया जाता है। जब नियमित रूप से बालों की मालिश के लिए नारियल

तेल और आंवले के मिश्रण का उपयोग किया जाता है तो बालों का बेहतर विकास प्राप्त किया जा सकता है। आंवले का तेल बालों के रोमों को उनके बेहतर विकास के लिए उत्तेजित कर सकता है। आंवले के तेल से उपचार करने पर बालों की लंबाई और घनत्व में सुधार होता है। इसमें विटामिन सी होता है, जो कोलेजन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। यह खोपड़ी पर मृत बाल कोशिकाओं को प्रतिस्थापित करके नए बालों के विकास पर सीधा प्रभाव डालता है। आंवला न केवल बालों को बढ़ाने में मदद करता है बल्कि स्कैल्प को हाइड्रेट करके डैंड्रफ की समस्या से भी बचाता है। विटामिन सी, अपने मजबूत एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल के कारण, बालों

को खुजली और झड़ने से बचाता है। आयुर्वेद कहता है कि समय से पहले बाल सफेद होने का कारण पित्त की अधिकता है। इसलिए, आंवला पित्त को कम करके बालों के सफेद होने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद करता है।

स्वस्थ आंखें:

आंवला ए का भी अच्छा स्रोत है, जो आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। आंवला जामुन का विटामिन ए दृष्टि में सुधार करने में मदद करता है। इससे उम्र बढ़ने के साथ आने वाले मैक्यूलर डिजनरेशन और कंजंक्टिवाइटिस का खतरा भी कम हो सकता है।



समय का उपयोग

श्रीमती शिल्पा गवली, लेखापाल

समय का हमसे कहना

समय का हमसे कहना है
मेहनत के साथ मेरा रहना है
जिंदगी में सफल होना है तो
हमें मेहनत करते रहना होगा
समय के साथ -साथ चलकर
हमें अपने लक्ष्य को पाना होगा
मुसीबतें आयेगी समय-समय पर
हमें उनसे नहीं तब डरना होगा
समय के साथ - साथ चलना होगा
मेहनत करने से नहीं डरना होगा

श्रीमती शिल्पा गवली, लेखापाल

समय का अच्छे से आज सदुपयोग

समय का अच्छे से आज सदुपयोग करो
ऐसे न आज समय को बर्बाद करो
कल उम्र निकल जायेगी बहुत आगे
अगर तुम आज सोते रह जाओगे
अपनी नाकामियों को तुम फिर
समय का खेल बतलाओगे
समय का सदुपयोग करना
जिस इंसान को आ गया
समझलो लो उस इंसान ने
अपने लक्ष्य को है पा लिया

अक्सर दो पंक्तियों से मैं अपनी बातें कहती हूँ

श्रुति शर्मा, सहायक लेखा अधिकारी
कार्या. प्र. महालेखाकार (लेवह), केरला
(DRAAO प्रशिक्षणार्थी)

अक्सर दो पंक्तियों से मैं अपनी बातें कहती हूँ,
आज इन पंक्तियों में ही Training की दिलचस्प बात बताती हूँ,
पर उससे पहले सभी ट्रेनरों को तहे दिल से धन्यवाद दे जाती हूँ।

३ महीने की ट्रेनिंग के लिए जब नागपुर से letter आया था,
Wow अब हम तीन महीने नागपुर रहेंगे इसे ख्याल सबके मन में आया था।
फिर रहने खाने का टेंशन, अचानक मन में आया था,
Previous trainees से पूछ पूछ कर, दिल को तसल्ली दिलाया था।

25 September से ट्रेनिंग होनी थी, हमने 24 को ही यहाँ डेरा जमाया था,
2 पद 1 room लेकर सबने आराम फरमाया था।
फिर थोड़े मोड़ी बातें करके केरला को mp से भी मिलाया था,
कल की ट्रेनिंग कैसे होगी, थोड़ा बहुत टेंशन सबके मन में आया था।

DG ma'am की उपस्थिति में, RTI ने training का inauguration कराया था,
अपने छोटे से introduction से सभी trainee ने अपना परिचय कराया था।
Mutual transfer की इक्षा को कि सी ने अपने सुंदर मुख से बोला था,
DG ma'am ने example देकर, इसे कर्तव्य की तरा जूमें तोला था।

Training के पहले दिन का पहला session Reddy ma'am के संभाला था,
Getting to know each other से session को थोड़ा दिलचस्प बना या था।
सभी trainees को नाम के साथ अपना हॉबी भी बता ना था,
फिर केरला mp mix up हो कर class को Balance बना ना था।

ये तो हुई बातें training की अब training के sessions की बातें बताती हूँ,
CAG institute के constitutional provision को Reddy ma'am ने बताया था।
Indian Audit and Accounts Department की history को भी समझाया था,
Service में hierarchy के importance को गंभीरता से बताया था।
Best mode of communication within office को अपने तरी के समझाया था,
Compliance Audit को rule regulations और stick to law बताया था।
Finance Audit में finance के true and fair depiction के importance को भी बताया था,
Performance audit में 3Es economy effectiveness and efficiency की महत्वपूर्ण भूमिका होती है,
साथ में ये भी बतादूँ GASAB की full form Govt Accounting Standard Advisory Board होती है।

Supreme Audit Institute के mandates को Kale sir ने explain किया,
CAG के DPC Act 1971 को भी detail किया।
ऐसे तो इस Act का पूरा लंबा खाका हैं,
पर हमारे SAS exam के लिए सिर्फ सेक्शन 10 से 25 तक ही आता है।
Govt servant को regulate करने को CCS Conduct rule 1964 तैयार हैं,
Honesty integrity आदि को maintain करना priority की पहली कतार है।
इन rule को follow करने का हमारी सरकार से करार है,

वरना CCS CCA rule का disciplinary proceedings की बहुत तेज रफ्तार है।
Rule 14 major penalties लगाती है,
Rule 16 minor penalties पर थम जाती है।
इसलिए इन rules को follow करने की हर employee से उम्मीद की जाती है।

अब वर्तमान समय का सबसे important topic आता है,
जिसे Information technology और data management के नाम से जाना जाता है।
इसकी जानकारी Omeed sir ने बड़े अच्छे से दी,
खेल खेल में ही technical terms की explanation बड़ी सरलता से की।
IT environment में audit के challenges को भी बताया था,
Govt office में GeM पर procurement कैसे हो ती है website खोल कर समझाया था।
CAG के data को बहुत गंभीरता से protect किया जाता है।
तभी शायद Software Team को online meeting और idea को audit accounting के लिए use किया जाता है।
वैसे तो CAG के social media से नहीं कोई नाता है,
लेकिन हाल ही में twitter account बनना हमारी सक्रियता को दर्शाता है।
अब बात करती हु ऐसे topic की जो OLQ के importance को दर्शाती है,
जिसे explain करने की पहली जिम्मेदारी Gaikwad sir की आती है।
Performance Audit का overview हो या काम के प्रति हो positive approach,
Subordinate के लिए influential skill हो या seniors के लिए हो persuasion approach
इन सबको सहजता से handle करने की officers में quality होती है
emotional intelligence के साथ साथ execution excellence को भी वरीयता देनी होती है,
वैसे तो training में बहुत सारा topic आता है।
हमारी पकड़ इन पर अच्छी बने,
इसके लिए अपने क्षेत्र में प्रवीण external faculty को भी यहां बुलाया जाता है।



संपर्क करें / Contact us

Email : rtinagpur@cag.gov.in

Ph. : (0712) 2545420, 2561635, 2545816

Fax : (0712) 2562577, Hostel – 2552252

Web : <https://cag.gov.in/rti/nagpur/en>