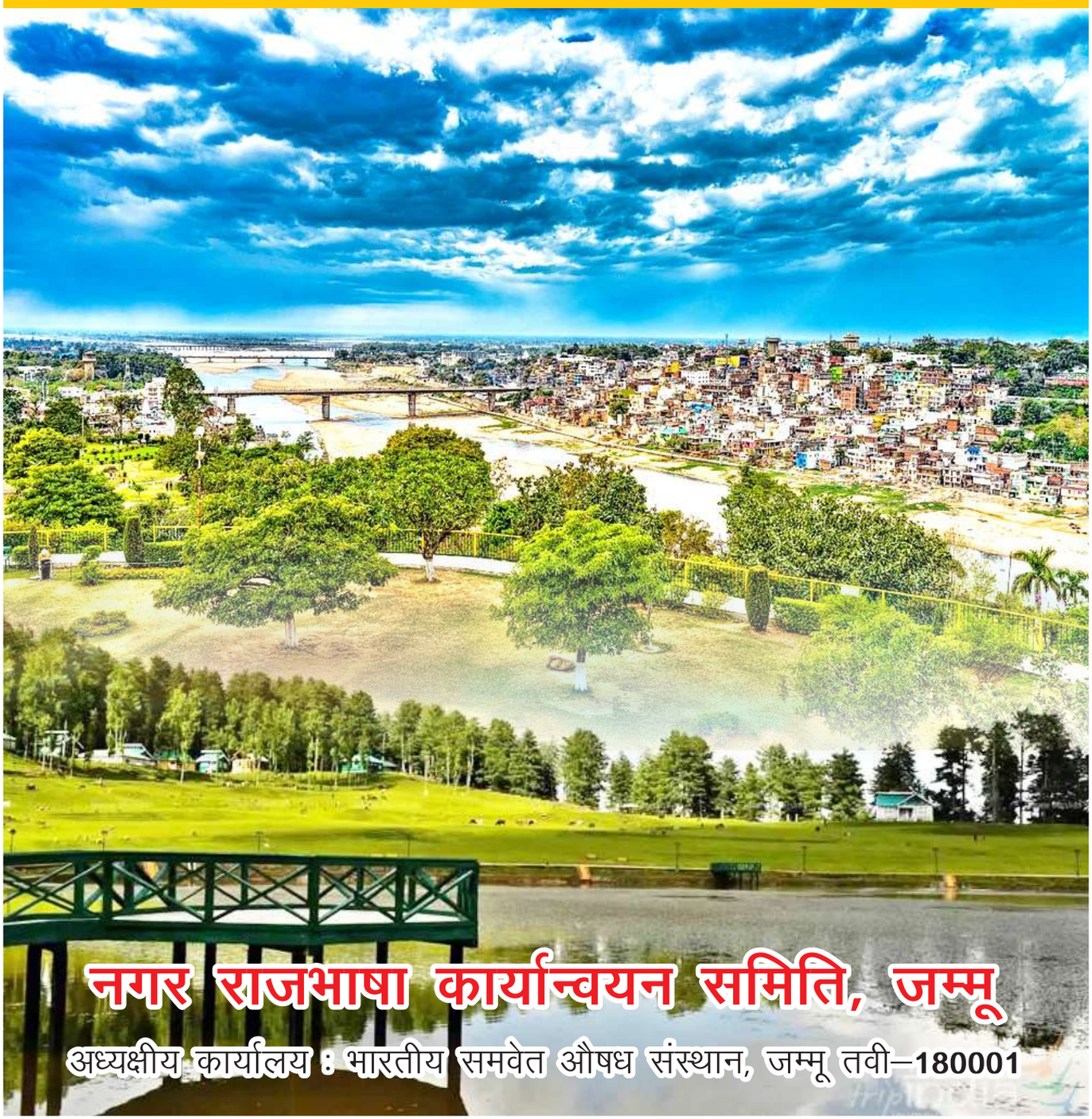
सत्यमेव जयते

ज्ञानवार्ता

अंक: 12 ISSN 2320 - 2998 वर्ष: 2024



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू

अध्यक्षीय कार्यालय : भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू तवी–180001

नराकास, जम्मू-014 के सदस्य कार्यालय

अध्यक्ष की कलम से.....

डॉ. ज़बीर अहमद

अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू एवं
निदेशक, सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू

सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू की ओर से नमस्कार! मैं, नराकास, जम्मू के सभी सदस्यों को शुभकामनाएं देते हुए गौरवान्वित महसूस कर रहा हूं आपको यह जानकर खुशी होगी कि नराकास, जम्मू प्रति वर्ष एक गृह पत्रिका ''ज्ञानवार्ता'' प्रकाशित करता है और इस वर्ष हम इसका 12वां संस्करण प्रस्तुत करने जा रहे हैं। यह पत्रिका केवल एक प्रकाशन नहीं, बल्कि हमारी भाषा, संस्कृति और साहित्य के प्रति हमारी सामूहिक प्रतिबद्धता का जीता–जागता प्रमाण है। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के उत्थान, सम्मान और समर्पण की ऐसी ज्योति है, जो न केवल हमारी भावनाओं को प्रकट करती है, बल्कि राष्ट्रभक्ति और भाषा प्रेम की भावना को भी नई ऊँचाइयों तक ले जाती है।

नराकास, जम्मू के अंतर्गत विभिन्न कार्यालयों और संस्थानों के कर्मठ कर्मचारियों ने अपनी साहित्यिक रचनाओं, वैचारिक लेखों, कविताओं, तकनीकी लेखों और शोधपत्रों के माध्यम से इस संस्करण को अभूतपूर्व बनाया है। यह सभी रचनाएं न केवल हिंदी के प्रति उनके लगाव और सम्मान को व्यक्त करती हैं, बल्कि भाषा को जीवंत रखने और उसे वैश्विक मंच तक पहुंचाने के उनके प्रयासों का दर्पण भी है। यह पत्रिका हमारी भाषा के गौरवशाली इतिहास, संस्कृति और ज्ञान–विज्ञान को समर्पित है।

मैं इस गौरवमयी अवसर पर सभी लेखकों, रचनकारों और संपादकीय मंडल को हार्दिक बधाई और शुभकानाएं देता हूँ। आपकी लेखनी ने न केवल हिंदी के वैभव को बढ़ाया है बल्कि विचारों, विविध संस्कृतियों और सामूहिक ज्ञान के प्रसार में भी योगदान दिया है। यह पत्रिका एक ऐसी प्रेरणा है, जो पाठकों को निश्चय ही हिंदी भाषा के प्रति प्रेम और समर्पण की भावना प्रदान करेगी।

आइए, हम सब मिलकर ''ज्ञानवार्ता'' के इस 12वें संस्करण को हिंदी के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का प्रतीक बनाएं। आपके अथक परिश्रम, समर्पण और अटूट उत्साह ने इस प्रत्रिका को सफलता के एक नए पटल पर स्थापित किया है, जिसके लिए मैं आप सभी का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।

आप सब के सहयोग और समर्थन सहित, हिंदी को नई ऊंचाइयों पर ले जाने व अधिक सशक्त करने हेतु संकल्परत।

शुभकामनाओं सहित,

ज़बीर अहमद

(डॉ. ज़बीर अहमद)

संपादकीय.....

संजय शर्मा
सदस्य–सचिव, नराकास, जम्मू
सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू

नराकास, जम्मू की वार्षिक गृहपत्रिका ''ज्ञानवार्ता'' के 12वें संस्करण के प्रकाशन में आप सबका मेरी ओर से हार्दिक स्वागत है। ज्ञानवार्ता में प्रकाशन नराकास, जम्मू के सदस्य कार्यालयों के कर्मचारीयों द्वारा लिखे गए लेख, कहानियाँ, शोध पत्र इत्यादि राष्ट्र की राजभाषा के प्रति हमारे दायिल, समर्पण व सम्मान के सूचक है।

मुझे प्रसन्नता होती है जब प्रतिभागी अपने भाषा कौशल, स्वरचित विभिन्न रूपों में प्रकाशन हेतु देते हैं, जो हिंदी भाषा के प्रति उनकी रचनात्मक, समृद्धि, भाषाई एकता, अटूट समर्थन एवं समर्पण की रौशनी आलोकित करते हैं।

नराकास, जम्मू के सचिव के रूप में, राजभाषा को, सोपान दर सोपान ऊंचाई पर बढ़ते हुए देखना, मेरे लिए सौभाग्य और गर्व की बात है। मैं नराकास सदस्य कार्यालयों/संस्थानों एवं लेखन प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके समर्थन एवं सहयोग से ही पत्रिका का प्रकाशन संभव हो पाया है।

मैं आप सभी को इस पत्रिका को पढ़ने के लिए आमंत्रित करता हूँ। इसके अतिरिक्त, आगामी संस्करण को इससे भी बेहतर रूप देने के लिए प्रेरित करता हूँ, ताकि राजभाषा हिन्दी के प्रति हम अपना बेहतर दायित्व निभा सके।

आप सभी के निरंतर समर्थन एवं समर्पण सहित अथक प्रयासों की आशा में।

(संजय शर्मा)

अंक : 12 वर्ष : 2024

संरक्षक

डॉ. ज़बीर अहमद

निदेशक, भारतीय समवेत औषध संस्थान एवं

अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू

प्रधान संपादक

संजय शर्मा

कार्यवाहक हिन्दी अधिकारी एवं सदस्य–सचिव

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू

संपादक मंडल

1. **श्री अब्दुल रहीम**
   मुख्य वैज्ञानिक, सीएसआईआर– भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू
2. **श्री विक्रम सिंह**
   वरिष्ठ प्रशासन नियंत्रक, सीएसआईआर– भारतीय समवेत औशध संस्थान, जम्मू
3. **श्रीमती ओनिमा के. दास**
   कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी, रक्षा लेखा प्रधान नियंत्रक, जम्मू
4. **श्रीमती ज्योति प्रभा**
   स्वागती–सीएसआईआर– भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू
5. **श्री अशोक कुमार साहू**
   वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, कार्यालय महासेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू

सहयोग

श्री मयंक मिश्रा

कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

सीएसआईआर– भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू

नोटः– पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकार के व्यक्तिगत विचार हैं। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू अथवा संपादक का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है और न ही वे इसके लिए उत्तरदायी हैं।

संयोजक संपर्क सूत्र : नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जम्मू

सी.एस.आई.आर.– भारतीय समवेत औषध संस्थान

नहर मार्ग, जम्मू तवी–180 001 (भारत)

दूरभाष : 0191–2585006–13 **फैक्स** : 0191–2586333

Website : www.tolicjammu.org **E-mail** : sanjay@iiim.res.in

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विषय	लेखक / लेखिका	पृष्ठ
1.	रेशम : रेशों की रानी	संतोष कुमार मगदुम	1
2.	भारतीय रेशम की गौरवशाली यात्रा	एन.एस.गहलोत एवं बी.डी.मांडी	6
3.	हिंदी दिवस कविता	बलजीत सिंह सराजी	10
4.	हिन्दी का उत्थान	बलबीर सिंह	10
5.	महिला सशक्तिकरण	श्री मोहित	11
6.	सोशल मीडिया ...क्या यह वास्तव में हमें जोड़ रहा है?	निम्रत कौर	13
7.	डलहौजी–प्रकृति के गोद में सुकून के कुछ पल	अशोक कुमार साहू	14
8.	जिन्दगी गरीब की	ज्योति प्रभा	17
9.	एक सुबह और	ज्योति प्रभा	17
10.	स्वच्छता	अनीश शर्मा	18
11.	उत्तर–पश्चिमी हिमालय के व्यास नदी बेसिन में भूस्खलन...	डॉ. सच्चिदानंद सिंह	19
12.	भूख से मिला आत्मनिर्भरता का सबक	डॉ. नीलेश कुमार	21
13.	सकून भरा दुःख	राहुल यादव	23
14.	मेरी माताजी	शशांक चौधरी	25
15.	ज़िन्दगी कहाँ है तू	अलबेली राधा	27
16.	कल कुछ भी सच न होगा	अलबेली राधा	27
17.	ये सूना–सा जीवन, व्यथा	अलबेली राधा	28
18.	आजादी का कर्जा	बलजीत सिंह सराजी	29
19.	नराकास सदस्य कार्यालयों की गतिविधियाँ		30
20.	नराकास, जम्मू – निदेशिका		37

रेशम : रेशों की रानी

परिचय :

प्राकृतिक रेशों में सबसे सुंदर ''रेशम'' को ''रेशों की रानी'' के रूप में प्रशंसित किया जाता है। रेशम ही एकमात्र वास्तविक रहस्य और रोमांच है। यह एक अत्यधिक मूल्यावान कपड़ा रेशा भी है, जिसमें अद्वितीय तकनीकी और उपयोगकर्ता के अनुकूल विशेषताएं है। ''रेशों की रानी'' अपनी सुंदरता, स्पर्श और अन्य उपयोगकर्ता के अनुकूल गुणों में बेजोड़ बनी हुई है। रेशम, रेशम के कीड़ों द्वारा उत्पादित एक सतत प्रोटीन रेशा है ताकि उसका काकून बन सके।

रेशम कई पतंगों के लार्वा द्वारा उत्पादित किया जाता है। यह लार्वा शहतूत के पत्तों पर रहते है और प्रत्येक छोटा लार्वा बहुत बड़ी संख्या में पत्तियों को खाता है। इन कीड़ों का पालना एक श्रमसाध्य काम है। लार्वा खुद का विशेष रूप से निर्मित पुआल के फ्रेम से जोड़ता है, अपना सिर पीछे करता है, और रेशम का तरल उगलना शुरू करता है, जो हवा के सम्पर्क में आने पर सख्त हो जाता है। लार्वा अपने सिर को आठ के आकार में घुमाकर घूमता है और कोकून को बाहर से अंदर की ओर विपरीत दिशा में ले जाता है। जैसे–जैसे यह घूमता है, लार्वा का आकार घटता जाता है, और कोकून पूरा होने पर यह निष्क्रिय क्रिसलिस में चला जाता है। प्रजनन के लिए इस्तेमाल कए जाने वाले कोकूनों को छोड़कर, कोकून को गर्मी के सम्पर्क में लाया जाता है; जो क्रिसलिस को मार देता है। इन कोकूनों को यार्न निर्माण की तैयारी में अनरील किए जाने तक संग्रहित किया जा सकता है।

रेशम का इतिहासः

रेशम के कीड़ों द्वारा कोकून में काटे गए रेशे से कपड़ा बनाने की सम्भावना सबसे पहले चीन में 2600 ईसा पूर्व के आसपास खोजी गई थी। किंवदंतियों के अनुसार एक चीनी राजकुमारी अपने बगीचे में चाय पी रही थी, अचानक उसके प्याले में गलती से कोकून गिर गया था। यह उखड़ने लगा और उसे सूत के रूप में इस्तेमाल करने का विचार आया। इसके लिए, उसने इसे नरम करने के लिए एक गर्म तरल तैयार किया और रेशे को ढीला किया। फिर राजकुमारी ने इसे कोकून से खींचकर अलग कर दिया। एक अन्य कहानी में महारानी सी–लिंग–ची को रेशम के रेशे की पहली उत्पादक के रूप में उद्धत किया गया है; जिससे उन्होंने अपने पति के लिए रेशम का लबादा बनाया था। प्राचीन काल से लेकर चीनी गणराज्य की हाल ही में स्थापना तक, उन्हें रेशम के कीड़ों की देवी के रूप में पूजा जाता था। रेशम के कीड़ों की खेती करने वाले और रेशम उद्योग विकसित करने वाले चीनी लोगों ने कच्चे माल के स्रोत को गुप्त रखने का प्रयास किया। उनके रेशमी कपड़े बहुत महंगे थे। कारवां रेशम को निकट पूर्व में ले जाते थे, जहां सैकड़ों वर्षों तक उनका व्यापार होता रहा । ऐसा माना जाता है कि रेशम को यूरोप में चौथी शताब्दी ईसा पूर्व में सिकंदर महान द्वारा लाया गया था।

जैसे–जैसे रेशमी कपड़ों की चाहत बढ़ती गई, इसके उत्पादन में भी दिलचस्पी बढ़ती गई। इसकी मूल खोज के लगभग तीन हज़ार साल बाद चीन से इसका रहस्य चुरा लिया गया। रेशमी कपड़ों का सबसे पहला उल्लेख प्राचीन भारत से मिलता है और माना जाता है कि आर्यों द्वारा घोड़े के साथ इसे दुनिया के अन्य हिस्सों में लाया गया था। रेशम का प्रतीक चीन में लगभग 2600 ईसा पूर्व में पहले से ही लिखित भाषा का हिस्सा था और प्राचीन रेशमी कपड़ो के टुकड़े लगभग 1500 इसा पूर्व पाए गए हैं और अरस्तू ने पहली बार 300 ईसा पूर्व के आसपास पश्चिमी संस्कृति में रेशम का उल्लेख किया था, लेकिन 100 ईस्वी के आसपास ''सिल्क रोड'' व्यापारिक मार्ग स्थापित होने तक पश्चिमी रेशम प्रचुर मात्रा में नहीं था।

रेशम के विभिन्न प्रकार :

रेशम चार प्रकार के होते हैं। वे शहतूत रेशम और गैर–शहतूत रेशम हैं, अर्थात तसर, एरी और मुगा। शहतूत के पत्तों को खिलाकर उत्पादित रेशम को शहतूत रेशम कहा जाता है। गैर–शहतूत रेशम की खेती जंगलों में की जाती है। भारत एकमात्र ऐसा देश है जो सभी प्रकार के रेशम का उत्पादन करता है।

शहतूत रेशम :

दुनिया में उत्पादित वाणिज्यिक रेशम का बड़ा हिस्सा इसी किस्म से आता है और अक्सर रेशम का मतलब आम तौर पर शहतूत रेशम से होता है। शहतूत, रेशम, रेशमकीट, बॉम्बिक्स मोरी एल से आता है जो केवल शहतूत के पौधे की पत्तियों पर पलता है। ये रेशमकीट पूरी तरह से पालतू होते हैं और घर के अंदर ही पाले जाते हैं। भारत में, प्रमुख शहतूत रेशम उत्पादक राज्य कर्नाटक, आध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु और जम्मू कश्मीर हैं, जो देश के कुल शहतूत कच्चे रेशम उत्पादन का 90 प्रतिशत हिस्सा है।

तसर रेशम :

तसर (तुसार) ताबे के रंग का, मोटा रेशम होता है जिसका उपयोग मुख्य रूप से साज–सज्जा और अंदरुनी सजावट के लिए किया जाता है। यह शहतूत के रेशम की तुलना में कम चमकदार होता है, लेकिन इसका अपना अलग एहसास और आकर्षण होता है। तसर रेशमकीट, एंथेरिया माइलिटा द्वारा उत्पन्न होता है, जो मुख्य रूप से आसन और अर्जुन नामक खाद्य पौधों पर पनपता है। इसका पालन–पोषण खुले में पेड़ों पर प्रकृति में किया जाता है। भारत में, तसर रेशम का उत्पादन मुख्य रूप से झारखंड, छत्तीसगढ़ और उड़ीसा राज्यों के अलावा महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और आंध्र प्रदेश में किया जाता है।

एरी रेशम :

एंड़ी या एरंडी के नाम से भी जाना जाने वाला एरी एक बहु–वर्षीय रेशम है जो अन्य प्रकार के रेश्म से अलग, खुले सिरे वाले कोकून से बुना जाता है। ऐरी रेशम पालतू रेशमकीट, फिलोसामिया रिकिनी का उत्पाद है जो मुख्य रूप से अरडी के पत्तों पर पलता है। एरीकल्चर एक घरेलू गतिविधि है जो आदिवासियों के लिए एक स्वादिष्ट व्यंजन है। नतीजतन, एरी कोकून खुल मुंह वाले होते हैं और काते जाते हैं। रेशम का उपयोग स्वदेशी रूप से उन आदिवासियों

द्वारा अपने उपयोग के लिए चादरें (लपेटें) तैयार करने के लिए किया जाता है। भारत में, यह संस्कृति मुख्य रूप से उत्तर–पूर्वी राज्यों और असम में प्रचलित है। यह बिहार, पश्चिम बंगाल और उड़ीसा में भी पाई जाती है।

मुगा रेशम :

यह सुनहरे पीले रंग का रेशम भारत का विशेषाधिकार है और असम राज्य का गौरव है। इसे अर्ध–पालतू बहु–वोल्टाइन रेशमकीट, एंथेरिया असामेंसिस से प्राप्त किया जाता है। ये रेशम सोम और सोआलू पौधों की सुगंधित पत्तियों पर भोजन करते हैं और तसर के समान पेड़ों पर पाले जाते हैं। मुगा संस्कृति असम राज्य के लिए विशिष्ट है और उस राज्य की परम्परा और संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। मुगा रेशम, एक उच्च मूल्य वाला उत्पाद है जिसका उपयोग साड़ियों, मेखलाओं, चादरों आदि जैसे उत्पादों में किया जाता है।

रेशम के गुण :

रेशम मे कई गुण होते हैं जो इसे अन्य रेशों से अलग करते हैं।

- रेशम एक चमकदार रेशा है। इसमें मोती जैसी सुंदर चमक होती है। यह फ़ाइब्रोइन की बहुस्तरीय, प्रिज़्म जैसी संरचना से आती है, जो प्रकाश को फैलाती है।
- रेशम का रेशा 500 से 1500 मीटर लंबा और 10–13 माइक्रोन व्यास वाला एक निरंतर तन्य शक्ति वाला धागा होता है।
- रेशम पराबैंगनी किरणों को अवशोषित करता है और इस प्रकार त्वचा की रक्षा करता है।
- इसमें अच्छी अवशोषण क्षमता, कम चालकता और आसानी से रंगने की क्षमता होती है। इसके रंग चमकीले चमकते हैं। रेशम अपने सूखे वजन का 30 प्रतिशत नमी सोख सकता है। जो इसे ऊन के समान गुण देता है। यह इसे पूरे साल पहनने के लिए आरामदायक रेशा बनाता है।
- रेशम फफूंद और फफूंदी के प्रति अत्यधिक प्रतिरोधी है। यह पतंगों और धूल के कण के प्रति भी प्रतिरोधी है। यह पानी में पनपता है, हालांकि डिटर्जेंट और पसीना रेशे को खराब कर सकते हैं।
- रेशम छूने में गर्म होता है, वजन में हलका और पहनने में भी गर्म होता है। वायु के प्रवाह में सहायक है इसलिए इसे गर्मियों में इस्तेमाल किया जा सकता है, और ठंड में हल्के वजन के कारण यह गर्मी भी प्रदान करता है। अतिरिक्त गर्मी के लिए यह दस्ताने के लाइनर और स्लीपिंग बैग के अंदरूनी हिस्से में इस्तेमाल किया जाता है। उदाहरण के लिए, रेशम की शर्ट बिना किसी भारीपन के गर्म होती है।
- रेशम मजबुत होता है। यह मानव बाल से भी महीन होता है, फिर भी यह उसी व्यास के लोहे के तार जितना मजबूत होता है।
- रेशम एक महीन रेशा है, इसलिए जब रेशम घर्षण के अधीन होता है तो यह कालीन या नियमित रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले फर्नीचर जैसे उच्च रगड़ वाले क्षेत्रों के लिए अनुपयुक्त हो जाता है।

- रेशम बहुत लचीला रेशा है। यह बिना टूटे 10 प्रतिशत तक खिंच सकता है।
- यह सिलवटों का प्रतिरोध करता है और इसे ऊन जैसे अन्य रेशों के साथ जोड़ा जा सकता है ताकि बुनाई को उनके मूल आकार में वापस लाने मे मदद मिल सके।
- यह ताने के रूप में उपयोग करने के लिए एक बहुत अच्छा रेशा है तथा इसकी गर्माहट व नर्मता इसे अलग बनाती है।

रेशम की देखभाल :

- रेशम की देखभाल ऊन की देखभाल के समान ही होती है। इसलिए, हल्के गुनगुने पानी में धीरे–धीरे धोएं।
- शुद्ध रेशम और पानी में काफ़ी संगती है। लंबे समय तक नमी में रहने के बाद भी इसमें फफूंद नहीं लगती । अगर बहुत ज्यादा गोंद रह जाए, तो यह सड़ना शुरू हो सकता है और बदबू दे सकता है, लेकिन बदबू धुलकर चली जाती है।
- रेशमी कपड़ों पर कभी भी ब्लीच का इस्तेमाल न करें।
- हमेशा सावधानी से सम्भालें । उसे कभी भी न निचोड़े और न ही रगड़े ।
- रेशमी कपड़ों को लंबे समय तक धूप में न रखें। इससे समय के साथ रेशे टूट जाएँगे। बेहतर होगा कि उन्हें सीधे धूप से दूर सुखाएँ।
- धोने के दौरान, रेशे द्वारा नमी सोखने के कारण सिकुड़न हो सकती है। बेहतर होगा कि कपड़े को पहले से सिकुड़ा हुआ होना चाहिए, लेकिन रेशम की हीट सेटिंग पर आयरन करने से वह अपने मूल आकार में वापस आ जाना चाहिए।
- इसमें एक प्राकृतिक लोच है जो सिलवटों को अच्छी तरह से नहीं पकड़ती है। इसलिए, सिल्क सेटिंग पर ड्राई आयरन से शुरू करें, अधिमानतः जब परिधान अभी भी थोड़ा नम हो भारी सिल्क पर भाप का उपयोग किया जा सकता है। सुनिश्चित करें कि यह चमकदार फिनिश न छोड़े। कपड़े से या गलत साइड से आयरन करना सुरक्षित है। लेकिन सिल्क वेलवेट को आयरन न करें।
- सिल्क को ड्राई क्लीन किया जा सकता है लेकिन एम्बॉसिंग या मोइरे फिनिश वाले किसी भी सिल्क पर अगर गंदगी तैलीय या चिकनी किस्म की है, तो किसी पेशेवर ड्राई क्लीनर से मिलें।

रेशम का महत्व :

रेशम का सांस्कृतिक, आर्थिक और पर्यावरणीय महत्व बहुत अधिक है:

- सांस्कृतिक विरासत : रेशम ने कई समाजों की सांस्कृतिक पहचान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जिसने कला, फैशन और परंपराओं को प्रभावित किया है।

- आर्थिक प्रभाव : रेशम उद्योग दुनिया भर में लाखों को आजीविका प्रदान करता है, खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में । यह उत्पादक देशों की अर्थ व्यवस्थाओं में महत्वपूर्ण योगदान देता है।
- साधारणीय प्रथाएं : नैतिक और साधारणीय प्रथाओं के बारे में बढ़ती जागरूकता के साथ, कई रेशम उत्पादक पर्यावरण के अनुकूल तरीको का प्रयोग कर रहे हैं, जैसे कि जैविक रेशम उत्पादन ।

रेशम के उपयोग :

- परिधान कपड़े : शादी के कपड़े, साड़ी, शॉल, औपचारिक पोशाक आदि।
- सहायक उपकरणः स्कार्फ, दस्ताने, टाई, टोपी, कृत्रिम फूल, रिबन, हैंडबैग और छाते आदि।
- घरेलू वस्त्र : पर्दे, दीवार के कवरिंग, कालीन, लैंपशेड और चद्दरें आदि।
- औद्योगिक वस्त्र : सिलाई धागे, कढ़ाई धागे, टाइपराइटर रिबन, रेसिंग साइकिल टायर, पैराशूट आदि।
- कला : रेशम का उपयोग पेंटिंग और पारंपरिक शिल्प, जैसे सिल्क–स्क्रीनिंग और कढ़ाई आदि में किया जाता है।
- इलेक्ट्रॉनिक उद्योग : वायरलेस रिसीवर और टेलीफोन आदि के लिए इन्सुलेशन कॉइल के रूप में उपयोग किया जाता है।
- चिकित्सा उपयोग : सिवनी सामग्री और चिकित्सा ड्रेसिंग आदि में उपयोग किया जाता है।

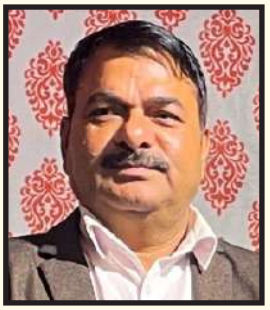
निष्कर्ष :

रेशम को रेशों की रानी के रूप मे जाना जाता है, यह उपाधि राजघराने से जुड़े होने के कारण उचित है। रेशम केवल एक शानदार कपड़ा नहीं है, यह एक समृद्ध इतिहास और संस्कृति और परंपरा से गहरा संबंध दर्शाता है। इसके अनूठे गण और विविध अनुप्रयोग, इसे एक अमूल्य समाधान बनाते हैं। रेशम की सराहना और खोज करना जारी रखते हुए, रेशम उत्पादन में टिकाऊ प्रथाओं का समर्थन करना आवश्यक है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह कालातीत कपड़ा आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारी विरासत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बना रहे।

संतोष कुमार मगदुम
क्षेत्रीय रेक्षम उत्पादन अनुसंधान केन्द्र,
केंन्द्रीय रेशम बोर्ड, मीरासाहिब, जम्मू

भारतीय रेशम की गौरवशाली यात्रा

परिचय :



भारतीय रेशम एवं इसके विकास कार्यक्रम, केन्द्रीय रेशम बोर्ड (सी.एस.बी.) द्वारा किया जा रहा है। केन्द्रीय रेशम बोर्ड (सेंट्रल सिल्क बोर्ड) एक वैधानिक निकाय है जिसकी स्थापना 1948 के दौरान संसद के अधिनियम अधिसूचना सं. एन.एक्स.आई. 1948 के तहत स्व. श्री श्यामा प्रसाद मुखर्जी पूर्व सांसद/सदस्य द्वारा की गई थी। केन्द्रीय रेशम बोर्ड, भारत सरकार के वस्त्र मंत्रालय के प्रशासनिक नियंत्रक में काम कर रहा है जिसका मुख्यालय बैंगलोर में है जिसके मुख्य उद्देश्य (1) अनुसंधान एवं विकास तथा प्रौद्योगिकी हस्तांतरण में निरंतर प्रयास करना (2) वैज्ञानिक रेशम उत्पादन पद्धतियों के प्रसार के माध्यम से रेशम उत्पादन में लाभकारी रोजगार और आय के बेहतर स्तर के लिए अधिक अवसर पैदा करना (3) रेशम उत्पादन के सभी चरणों में उत्पादकता में सुधार करना (4) गुणवत्ता के प्रति प्रतिबद्धता के माध्यम से दक्षता के स्तर को मजबूत करना एवं भारत को रेशम के विश्व बाजार में अग्रणी के रूप में उभरता देखना है।

रेशम वर्ष/दिवसः

केन्द्रीय रेशम बोर्ड के स्थापना दिवस के 75 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में, दो दिवसीय 20–21 सितबंर, 2024 को मैसूर एवं बैंगलोर में भव्य समारोह का आयोजन किया गया था जिसमें देश के सभी राज्यों के स्टेक होल्डर्स/लाभार्थियों ने भाग लिया था। श्री गिरिराज सिंह, केंद्रीय वस्त्र मंत्री; श्री एच.डी.कुमारस्वामी, केंद्रीय भारी उद्योग एवं इस्पात मंत्री ने प्लेटिनम जयंती समारोह का उद्घाटन किया। सी.एस.बी. के 75 वर्ष पूरे होने पर एक वृत्तचित्र प्रदर्शित किया गया, जिसमें इसकी उपलब्धियों पर प्रकाश डाला गया तथा सभी प्रतिभागियों (लगभग 1500–1800) के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस अवसर पर सी.एस.बी. की प्लैटिनम जयंती के उपलक्ष्य में एक स्मारक सिक्का (75 रुपये) जारी किया गया। भारतीय रेशम उत्पादन को समर्पित एक डाक टिकट जारी किया गया। रेशम उत्पादन झलक पर दो कॉफी टेबल पुस्तकें भी जारी की गई। केंद्रीय रेशम बोर्ड की सभी कार्यालयों में दिनांक 20 सिम्बंर के **रेशम दिवस एवं 21 सिम्बर, 2024 को प्लैटिनम जुबिली वर्ष** मनाया गया।

भारतीय रेशम की खूबियाँ :

रेशम अद्भूत अद्वितीय भव्यता, प्राकृतिक चमक, रंगने के लिए अंतर्निहित आकर्षण, उच्च अवशोषक, कम वजन, मुलायम स्पर्श तथा टिकाऊ होने के कारण विश्व में सबसे रमणीय वस्त्र है और इन विशेष गुणों के कारण रेशम दुनिया भर में **वस्त्रों की रानी** के रूप में जाना जाता है। यह अपनी उच्च रोजगार क्षमता, कम पूंजी की आवश्यकता और इसके उत्पादन की लाभकारी प्रकृति के कारण लाखों लोगों को आजीविका का अवसर प्रदान करता है।

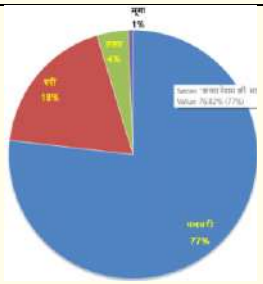
ग्रामीण आधारित फार्म में और फार्म के बाहर के क्रियाकलापों चलते उद्योग की प्रकृति ने भारतवर्ष जैसे बड़े कृषि

अर्थव्यवस्था के सामाजिक–आर्थिक विकास के लिए उपयुक्त अवसरों में उद्योग की तलाश हेतु योजनाकारों और नितिकारों का ध्यान आकर्षित किया है।

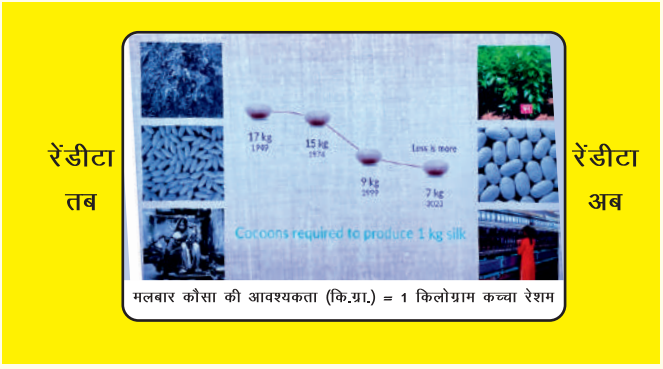
रेशम उद्योग की स्थितिः

भारतवर्ष को मुख्यतः चार वाणिज्यिक रेशमों अर्थात् शहतूत, तसर, (ट्रॉपिकल एवं टेम्परेट तसर), एरी और मूगा का उत्पादन करने वाला एकमात्र देश होने का अनूठा गौरव प्राप्त है, जिनमें से मूगा जो अपनी सुनहरी पीली चमक के साथ केवल भारत में ही उत्पादित होता है और जो कि भारत का विशेषाधिकार प्राप्त उत्पाद है। भारत दुनिया में रेशम का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक है। वर्ष 2023–24 में लगभग कुल 38,913 मीट्रिक टन कच्चा रेशम उत्पादन में समृद्ध एवं मिश्रित इतिहास रहा है तथा इसका रेशम व्यापार 15वीं शताब्दी से चला आ रहा है।

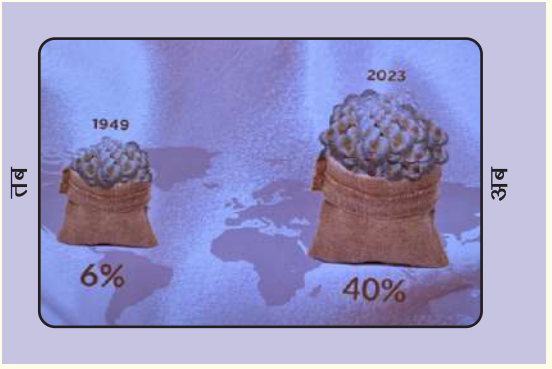
रेशम के प्रकार	कच्चा रेशम की मात्रा (मैट्रिक टन)
मलबरी	29892
एरी	7183
तसर	1586
मूगा	252
कुल उत्तपादन (2023–24)	**38913**



रेशम उत्पादन पर प्रौद्योगिकी का प्रभावः



विश्व रेशम उत्पादन में भारत की हिस्सेदारीः



भारतीय रेशम निर्यात आय (करोड़ रुपए)

वर्ष 2023 के दौरान प्राकृतिक रेशम सूत रेशम, रेशम वस्त्र, रेडीमेड गारमेंट, सिल्क कारपेट, रेशम अपशिष्ट/वेस्ट आदि वस्तुओं का निर्यात किया गया जिससे करोड़ रुपए में आय ग्राफ में दर्शाया गया है।

रेशम पहनने के लाभः

- रेशम सौम्य एवं शान–शौकत वाला वस्त्र है जो सार्वभौमिक एवं टिकाऊ होता है।
- रेशम का शोषक गुण गर्मियों में इसे ठंडा रखने में मदद करता है।
- रेशम के ऊश्णीय गुण के कारण जाड़े/ठंड में यह गर्म रहता है।
- रेशम में प्रभावकारी आर्द्रताग्राही (नमी सोखने वाला) गुण होता है और इसी कारण इसे किसी भी जलवायु में पहना जा सकता है।
- कम घनत्व के कारण रेशम, पहनने में हल्का एवं आरामदायक होता है।
- अस्थेटिक (एण्टी स्टैटिक) गुण के कारण रेशम त्वचा के अनुकूल एवं हर दृष्टि से सुरक्षित होता है।
- कोमल एवं लचीला होने के कारण वस्त्र विन्यास (ड्रेप/फाल) बहुत अच्छा बनता है।

रेशम खरीदते समय बरते सावधानी :

रेशम की उच्च मांग से इसकी मुल्य श्रृंखला में गंभीर उलट–फेर एवं अनैतिक व्यापार अभ्यास होने लगे है। रेशम जैसा दिखने वाले तंतु जैसे नाईलान, रेयान, पॉलिस्टर आदि का मिश्रण, नियंत्रित होता जा रहा है जिसकी कीमत रेशम की तुलना में मुश्किल से 10 प्रतिशत होती है। ग्राहकों को इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है। इस प्रकार उपभोक्ता वास्तविक मूल्य से तथा प्रणधारी (स्टेकहोल्डर) अपनी जीविका से वंचित रह जाते हैं।

भारत ने अग्रिम भूमिका निभाते हुए उपभोक्ता संरक्षण एवं रेशम के व्यापक संवर्धन–दोनों उद्देश्य से सिल्क मार्क का शुभारंभ किया है। इस प्रकार असली रेशम के आश्वासन के प्रति सिल्क मार्क लेवल अस्तित्व में आया और पूरी दुनिया में रेशम का एकमात्र गुणवत्ता आश्वासन मार्क सिद्ध हो गया। अतः सलाह दी जाती है कि आप जब भी रेशम खरीदें, यह सुनिश्चत कर लें कि उसमें सिल्क मार्क लेबल लगा हुआ हो जो रेशम की शुद्धता का आश्वासन लेबल है।

भारत में उपभोक्ता रेशम परीक्षण केन्द्र की सूची के लिए कृपया क्यूआरकोड को स्कैन करे अथवा http:/silkmarkindia.com पर लाग आन करें ।

रेशम की शुद्धता का परीक्षण :

रेशम की शुद्धता का परीक्षण साधारण तौर पर लौ/फ्लेम परीक्षण द्वारा किया जा सकता है। वस्त्र के कुछ धागे ले लें और उसके एक सिरे को आग की लौ/फ्लेम पर जलाये। विभिन्न धागों के जलने का अंदाज अलग–अलग होता है, जैसे कि **रेशम** धीरे–धीरे जलता है तथा काला अवशेश छोड़ देता है जो उंगलियों के दबाने से आसानी से चूर–चूर हो जाता है और बाल/केश जलने जैसी गंध आती है।

सूती/रेयान लगातार जलता है, काग़ज/पेपर जलने जैसी गंध आती है और यह सफेद राख छोड़ता है। नाइलन/पालिस्टर तेज जलता है, प्लास्टिक जैसा पिघलने के बाद सिकुड़ जाता है तथा सख्त गोली जैसा अवशेष छोड़ता है। रेशम की शुद्धता हेतु आप परीक्षण केंद्र में जा सकते हैं। नाम मात्र का शुल्क देकर मिनटों में अपने रेशम वस्त्र की शुद्धता का परीक्षण करा लें तथा रिपोर्ट ले लें ।

रेशम की माइक्रोस्कोपिक फोटो

रेशम वस्त्र की धुलाई व सावधानियाँ:

➢ रेशम की पहली धुलाई के लिए ड्राई क्लीनिंग की सलाह दी जाती है।	**रेशम वस्त्र को :**
➢ यदि कभी रेशम पानी में धोया जाता है तो यह सुनिश्चित कर लें कि इसे अच्छे न्यूट्रल साबुन से मृदु एवं गुनगुने पानी में धोया गया है।	# हल्के तापमान पर इस्त्री करें
➢ धुलाई के उपरान्त हाथ द्वारा हल्के ढंग से निचोड़े।	# गहरे रंग वाले को अलग से धोएं
➢ रेशम को छाया में तथा लटकाने के बजाए समतल सतह पर सुखाएँ।	# सीधे धूप में न सुखाएं
➢ इस्त्री करते समय कम अथवा मध्यम गर्म रखें।	# सीधे ब्लीच न करें
➢ रेशम को हमेशा उलटी तरफ इस्त्री करें।	# प्रिंट डिजाइन/जरी को रगड़ें नहीं
➢ इस्त्री करने के पहले पानी छिड़कर इसे न लपेटें, इससे वस्त्र पर पानी का दाग पड़ सकता है।	# हल्के डिटर्जेंट से हाथ धोएं
➢ धब्बे को पानी से न धोएँ, इसे ड्राई क्लीनिंग के लिए दें।	

रेशम वस्त्र का रख–रखाव :

- ✓ रेशम को साफ एवं सूखे वातावरण में तथा प्लास्टिक कवर में न रखकर सूती बैग में रखें।
- ✓ रेशम को कीड़े, धूल अधिक आर्द्रता एवं प्रकाश से बचाये।
- ✓ समय–समय (प्रत्येक 3–6 महीने) पर रेशम को ताजी हवा में फैलाएं तथा मोड के विपरीत उलटा तह करके रखें।
- ✓ रेशम साड़ी को सूती वस्त्र अथवा भूरे कागज में लपेटकर रखें ताकि जरी काली न पड़े।
- ✓ रखे गये रैक में सिलिका जेल या ओडोनिल की पुड़िया रखें।

''रेशम उद्योग में महिला शक्ति का जश्न है– भारतीय रेशम''

- ❖ महिलाओं का भारतीय रेशम
- ❖ महिलाओं द्वारा भारतीय रेशम
- ❖ महिलाओं के लिए भारतीय रेशम

डॉ. एन.एस. गहलोत
रेशम तकनीकी सेवा केंद्र, केन्द्रीय रेशम बोर्ड,
मीरासाहिब, जम्मू

हिन्दी दिवस (कविता)

इसीलिए हिंदी खास है,
जो सभी को एक सूत्र में जोड़े,
देवों की जो भाषा है,
जो सबके राग, द्वेष को तोड़े
सबकी वह आशा है।

कभी न किसी से तकरार
कराती है,
सबको है जो प्यार सिखाती है,
ब्रह्मांड से जो है अंधकार मिटाती,
और सब में है जो सदाचार बढ़ाती,
हर हृदय के ये पास है,

क्योंकि इसमें गुड़ सी मिठास है,
इसीलिए तो हिंदी खास है।

ऊंच–नीच का भेद मिटाऐ,
मनवता का जो पाठ पढ़ाऐ,
अनपढ़ से जो ज्ञानी बनाए,
हर भाषा के शब्दों को जो, अपने में समाए,
इसमें धैर्य और संवेदनाओं का एहसास है,
क्योंकि इसमें गुड़ सी मिठास है,
इसीलिए तो यह खास है।

हिंदी भाषा में शब्दों का भंडार है,
अक्षर–अक्षर में शिष्टाचार है,
शब्द–शब्द में आदर, सत्कार है,
हर भाषा की ये मददगार है,
हर मानव को इसे आस है,
क्योंकि इसमें गुड़ सी मिठास है
इसीलिए तो हिंदी खास है।

संस्कृत इसकी माता है,
ईश्वर से जिसका नाता है,
समझ ये उसको भी आती है,
जिसको कुछ भी नहीं आता है,
देवों का इसमें निवास है,
क्योंकि इसमें गुड़ सी मिठास है,
इसीलिए तो हिंदी खास है ।

बलजीत सिंह सराजी
जोधपुर डोडा, जम्मू कश्मीर

हिन्दी का उत्थान

हिन्दी का उत्थान और अंग्रेजी का सम्मान
इसी में खुश है हमारा हिंदुस्तान।

जो 'दिस' को 'इस' कहते हैं,
वहीं है हमारी पहचान।
संस्कृति की कोख से जो जन्मी,
वही है हमारी शान।

जब घर में हमारे हिंदी है,
तो मंत्रालय में क्यों बिंदी है,
जब हिंदी–हिंदी हम चिल्लाते हैं
तो हिंदी लिखने में क्यों शर्माते हैं।

देवनागरी में जो लिखते हैं
हिंदी सब दिखाते हैं।
हिंदी का विस्तार और मातृभाषा का प्रसार
इसी में अखंडता है बरकरार ।

बलबीर सिंह
जनगणना कार्य निदेशालय,
त्रिकुटा नगर, जम्मू

महिला सशक्तिकरण

कथित कहानियों के अनुसार, एक बार किसी ने स्वामी विवेकानंद जी से प्रश्न किया कि आप महिला सशक्तिकरण के बारे में क्या सोचते हैं ? उन्होंने बड़ी सहजता से उत्तर दिया, जैसे एक परिंदा, एक पर से नहीं उड़ सकता, उसी तरह सिर्फ पुरुषों से समाज आगे नहीं बढ़ सकत भारत के बारे में बात की जाए तो लगभग आधी आबादी महिलाओं की है हैं।

आज कल हम अक्सर महिला सशक्तिकरण की बातें सुनते है, इसका प्रमुख कारण है कि समाज अपनी आवश्यकता के अनुसार स्त्री को ढालता आया है। बचपन से लेकर उसके जीवन के अंत तक पुरुष नियंत्रित करता आया है और जब भी हम महिला सशक्तिकरण की बातें करते हैं तो इसका आशय पितृसत्तात्मक समाज को मातृसत्तात्मक समाज में बदल देना बिल्कुल भी नहीं है, इसका आशय महिलाओं को आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक और व्यक्तिगत स्तर पर सशक्त करने से है।

प्राचीन और मध्यकालीन भारत में तो समाज देवियों की पूजा करता रहा है, हालांकि वैदिक काल से ही पितृसत्तात्मक व्यवस्था प्रचलित होती जा रही थी। इतिहास को महानता से देखे जाने पर तो हमें कुछ महिला शासकों के साक्ष्य मिलते हैं जैसे प्रभावती गुप्ता, रानी दुर्गावती, रजिया सुल्तान इत्यादि और एक पक्ष यह भी है कि प्राचीन काल से ही महिलाएं प्रताड़ना सहती रही हैं।

महिलाओं को सशक्त बनाने और समानता दिलाने के प्रयास 19वीं शताब्दी से ही शुरू हुए जब राजा राम मोहन राय, ईश्वर चंद विद्यासागर, स्वामी दयानंद सरस्वती और उनके संगठनों ने महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य को बढ़ावा देने के प्रयास किए। जिनके फलस्वरूप सती प्रथा उन्मूलन अधिनियम 1829, विधवा पुनर्विवाह अधिनियम 1856, बाल विवाह निरोधक अधिनियम 1929, जैसे अधिनयिम पारित हुए। इनके साथ–साथ आनंदी बाई जोशी, कामिनी राय, सावित्री बाई फुले, पंडित रमाबाई और तारा बाई शिंदे ने भी सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए अथक प्रयास किए जैसे लड़कियों के लिए स्कूल खोलना (1848), स्त्री–पुरूष तुलना (1982)–किताब लिखकर और पितृ सत्रात्मक समाज की आलोचना करना।

इनके पश्चात महात्मा गांधी और डॉ. अम्बेडकर के महिलाओं को मुख्य धारा में लाने के प्रयास भी सराहनीय हैं। महात्मा गांधी जहां पर्दाप्रथा, बाल विवाह, दहेज प्रथा के बारे में बात करते हैं, वहीं दूसरी ओर डॉ. अम्बेडकर उनके मताधिकार और लौंगिक भेदभाव को खत्म करने की ओर अग्रसर रहे हैं।

भारत के स्वतंत्र होने के बाद, संविधान, महिलाओं को लिंग के आधार पर भेदभाव न करने (अनुच्छेद 15) और कानून के तहत समान सुरक्षा का मौलिक अधिकार प्रदान करता है और संविधान प्रत्येक नागरिक पर महिलाओं की गरिमा के लिए अपमानजनक प्रथाओं को त्यागने का मौलिक कर्तव्य भी लगाना है।

महिलाओं को सशक्त करने के लिए न्यूनतम वेतन अधिनियम 1948, समान पारिश्रमिक अधिनियम 1976, मातृत्व लाभ नियम और कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न अधिनियम 2013 के तहत कदम उठाए गए हैं। 2014 में शुरू की गई योजना 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ', बाल लिंगानुपात में सुधार करने और बालिकाओं की शिक्षा एवं सशक्तिकरण हेतु प्रतिबद्ध है। प्रधानमंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा योजना महिलाओं और बालिकाओं हेतु गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के लिए तथा निर्भया फंड की स्थापना महिलाओं की सुरक्षा बढ़ाने के उद्देश्य से की गई है।

महिलाओं को आर्थिक तौर पर सशक्त करने के लिए स्टैंड अप इंडिया योजना (बैंक ऋण प्रदान करना), प्रधानमंत्री जन–धन योजना (बुनियादी बैंकिंग सेवाएं), महिला ई–हार्ट जैसी योजनाएं चलन में है। राजनीतिक तौर पर देखा जाए तो लगभग आधी आबादी महिलाओं की हैं और राज्यों में महिला वोटर की संख्या पुरुषों से ज्यादा है। भारतीय राजनीति में महिलाओं को बढ़ावा देने के लिए संसद ने 'नारी शक्ति वेदन अधिनियम' के रूप में लैंगिक समानता हेतु महिला आरक्षण विधेयक पारित किया जो लोकसभा और राज्य विधान सभाओं में एक–तिहाई सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित करने का लक्ष्य रखता है। इनके अलावा उज्ज्वला योजना, सुकन्या समृद्धि योजना, प्रधानमंत्री मातृ वेदना योजना आदि योजनाएं भी महिलाओं को सशक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

ढेरों प्रयासों, आंदोलनों और लाभकारी योजनाओं के कारण महिलाएं आज हर क्षेत्र में जैसे खेती, राजनीति, शिक्षा में सशक्त भूमिका का निर्वाहन कर रही है। जैसे–जैसे भारत अपने 'विकसित भारत /2047' के दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहा है, हमें भी महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए प्रयास करने चाहिए जहां प्रत्येक महिला को विकास करने का अवसर मिले।

मोहित
कार्यालय महालेखाकार (ले.प.) जम्मू

सोशल मीडिया...
क्या यह वास्तव में हमें जोड़ रहा है?

वर्तमान युग सोशल मीडिया का युग है, जहां हम दुनिया भर में अपने दोस्तों, रिश्तेदारों से आभासी रूप से जुड़े हुए हैं...

लेकिन क्या यह वास्तव में हमें जोड़ रहा है ? यह वर्तमान समय का असली सवाल है। क्या हम इस मंच के गुलाम नहीं बन रहे ? हमें अपने बच्चों, परिवारों की भी चिंता नहीं है और यहां तक कि अपना भी ख्याल नहीं रख पा रहे हैं।

हम क्या कर रहे हैं? दिन की शुरुआत से ही हम व्हाट्सएम, फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नैपचैट और स्टेटस को पढ़कर अपनी आंखें खोलते हैं और बिस्तर पर लगभग आधा घंटा बिताते हैं।

जो समय स्वयं की देखभाल यानि व्यायाम एवं, ध्यान के लिए उपयोग किया जाना चाहिए वो सोशल मीडिया के रास्ते पर ले जाया जा रहा है ?

फिर दिन का खाना खाते समय हमारे हाथ में फिर से मोबाइल आ जाता है कि हमें पता ही नहीं चलता कि हम क्या खा रहे हैं ।

कार्यस्थल पर हम अधिकतम समय लोगों को अपने मोबाइल पर व्यस्त देखते हैं और जब हम वापस आते हैं ... सोने के समय तक ही मोबाइल हमारे हाथ में होता है .... जिसका असर हमारे सोने के समय पर पड़ता है।

बिना मोबाइल हाथ में रखे हम अपने परिवार के साथ कितना समय बिताते हैं ?

आइए हम सब इस बारे में सोचें और स्वयं का इस सोशल मीडिया की श्रृंखला से बाहर निकालने का प्रयास करें .....

आइए हम सभी सप्ताह में कम से कम एक बार अपने फोन को एक तरफ रखने का प्रयास करें और पूर्व सोशल मीडिया के युग की तरह जीवन को पूर्णता से जिएं और वास्तव में अपनों से जुड़ें ।

निम्रत कौर
सहायक निदेशक
जनगणना कार्य निदेशालय, जम्मू

डलहौजी – प्रकृति के गोद में सुकून के कुछ पल

हम मन ही मन यह सोचते है कि पहाड़ों की गोद में जाकर कुछ दिन बिताया जाए। ऐसे में हिमाचल प्रदेश का डलहौजी आपकी पसंदीदा जगह हो सकती है। यहां के होटल के कमरे की खिड़कियों को खोलते ही सफेद बर्फ की चादर से ढका पहाड़ दिखेगा, ठंडी हवा चेहरे को छूएगी और इन नज़ारों और एहसास का अपना ही मज़ा है। इसी चाहत के इरादे से हमने डलहौजी का रुख किया।

हिमाचल प्रदेश की शिवालिक पर्वतीय श्रृंखला की पॉच पहाड़ियों पर बसी खूबसूरत पर्वतीय स्थल डलहौजी अपने ऐतिहासिक महत्व एवं प्राकृतिक रमणीयता के लिए जानी जाती है। डलहौजी का प्राकृतिक सौंदर्य, मनमोहक आबो–हवा, कई दर्शनीय स्थल एवं देवदार के घने जंगलों से घिरा डलहौजी हिमाचल प्रदेश के चंबा जिले में स्थित है। चंबा से 53 किमी. तथा पंजाब से पठानकोट 84 किमी. की दूरी पर डलहौजी स्थित है। पठानकोट नजदीकी रेलवे स्टेशन एवं विमानतल है; पठानकोट से डलहौजी जाने के लिए टैक्सी या बस आसानी से उपलब्ध है। समुद्रतल से लगभग 2000 मीटर की ऊँचाई पर स्थित यह स्थान 13 किमी. की छोटे से क्षेत्रफल में फैला है। एक ओर दूर–दूर तक फैली हिमाच्छद शिखर तो दूसरी ओर चिनाब, व्यास और रावी नदियों की कल–कल करती जलधारा मनमोहक दृश्य पेश करती है।

ऐतिहासिक महत्व

नैसर्गिक दृश्यों से भरपूर डलहौजी की प्राकृतिक रमणीयता से और आबो–हवा से अंग्रेज़ शासक भी बहुत प्रभावित थे। उन्होंने 1853 में चंबा के राजा से पॉच पहाड़ियॉ (जिनमें भलून, तेहरा, बकरोटा, कथलग, पोत्रेन शामिल थीं) खरीदी और इस सथान की नींव रखी। इसका नामकरण भारत के तत्कालीन अंग्रेज़ गवर्नर लॉर्ड डलहौजी के नाम पर कर दिया। डलहौजी ने इस मकसद ने इस जगह को बसाया था ताकि यहां पर ब्रिटिश सैनिक स्वास्थ्य लाभ ले सकें। लेकिन सबसे खास बात, तो यह है कि डलहौजी खुद कभी इस जगह पर नहीं आए थे। उसके बाद से अंग्रेज अधिकारी गर्मी की छुटियों का आनंद लेने यहॉ आने लगे।

वैसे तो डलहौजी में हर कदम पर प्रकृति का अनूठा नजारा देखने को मिलता है, लेकिन कुछ स्थल विशेश रूप से प्रसिद्ध है। इन्हें देखने के लिए प्रत्येक वर्ष मार्च महीने से पर्यटक आने लगते हैं।

पंचपुला एवं सतधारा जलप्रपात

डलहौजी से मात्र 2 किमी की दूरी पर स्थित है पंचपुला जलप्रपात। इसका नाम यहां स्थित प्राकृतिक कुंड और उस पर बने छोटे–छोटे पांच पुलों के आधार पर रखा गया है। यहॉ से कुछ दूरी पर एक अन्य रमणीय स्थल सतधारा झरना स्थित है। किसी समय तक यहॉ 7 जलधाराएं बहती थीं, लेकिन अब केवल एक ही धारा बची है। इसके बावजूद इस

झरने का सौंदर्य बरकरार है। माना जाता है कि सतधारा का जल, प्राकृतिक औषधीय गुणों से भरपूर तथा अनेक रोगों का निवारण करने की क्षमता रखता है।

कालाटॉप

यहॉ से केवल 8 किमी की दूरी पर स्थित है पिकनिक स्थल कालाटॉप। यहां स्थित छोटे से अभ्यारण्य में हिरण, भालू और पक्षियों की अनेक प्रजातियों प्राकृतिक परिवेश में विचरण करती देखी जा सकती है। ट्रैकिंग के शौकिनों के लिए यह स्थान आदर्श है। देवदार के पत्ते, बर्फ से ढके पहाड़, वन्यजीवों की विविधता, विशाल घास के मैदानों की कालीन तथा ताजे पानी की धाराएं इस अभ्यारण्य की सुंदरता में चार चांद लगा देती है। इस अभ्यारण्य में खूबसूरत ट्रैकिंग ट्रेल्स में लंबी पैदल यात्रा करते हुए आपको प्राकृतिक एवं अनछुए जंगल एक शानदार एवं अनोखा अनुभव होता है। आप इस रहस्यमयी अभ्यारण्य के विश्राम गृह में पीर पंजाल रेंज के अद्भुत दृश्यों में भी डूब सकते हैं जो गर्मियों में डलहौजी में घूमने के लिए एक बहुत ही सुंदर स्थान है। यहां पर एक ऐतिहासिक बावली भी है, जिसे सुभाष बावली के नाम से जाना जाता है। कहा जाता है कि 1937 में सुभाषचंद्र बोस ने यहां महीने गुजारे थे और वे इसी बावली का पानी पीते थे।

डैनकुंड चोटी एवं पोहलानी देवी मंदिर

समुद्र तल से 2755 मीटर की ऊँचाई पर स्थित डैनकुंड चोटी डलहौजी की सबसे ऊँची चोटी है। यहॉ से पूरी घाटी तथा सर्पीली सड़कों का मनोरम दृश्य दिखाई देता है। चोटी के पास भारतीय वायु सेना का बेस कैंप है तथा चोटी पर पोहलानी देवी मंदिर स्थित है, जो इस स्थान को एक आध्यात्मिक विशेषता प्रदान करता है। मंदिर में दर्शन के लिए आने वाले आगंतुकों का स्वागत शांत वातावरण एवं ठंडी हवाओं से होता है जिससे वे यहां आकर तरोताजा एवं प्रफुल्लित अनुभव करते हैं। पेड़ों के बीच से हवा के गुजरने से गायन की आवाज़ के साथ प्रतिध्वनित होती है, इसलिए डैनकुंड को 'सिगिंग हिल' के नाम से जाना जाता है। डैनकुंड का जाने का रास्ता सुरम्य, हरियाली युक्त एवं अल्पाइन फूलों के भरा है। सर्दियों के दौरान, चोटी बर्फ से ढक जाती है, जो एक अलग तरह का दृश्य पेश करती है। चोटी पर स्थित पहलानी देवी मंदिर तक का लगभग दस किमी का मार्ग आसान है तथा पर्यटकों के लिए एक छोटा ट्रैकिंग का अनुभव प्रदान करता है इसलिए यह स्थान अत्यधिक लोकप्रिय है यहां पर प्रकृति के साथ–साथ अध्यात्मिक आनंद की अनुभूति होती है।

डैनकुंड के बारे में किवदंती है कि इन पहाड़ों में चुड़ैल रहतीं थीं, जो ग्रामीणों को परेशान कर रहीं थीं और अचानक चुड़ैलों ने इन पहाड़ियों के एक तालाब में रहने का फैसला किया। तालाब में चुड़ैलों की मौजूदगी से गांव वाले परेशान हो गए। अब वे तालाब में पानी का इस्तेमाल नहीं कर सकते थे, अतः चुड़ैल के डर से गांव वालां को अपने मवेशियों की प्यास बुझाने के लिए लंबी दूरी तक पैदल चलना पड़ता था। इसलिए, ग्रामीणों ने सामूहिक रूप से वन देवता 'पोहलानी/पौलोनी माता' से प्रार्थना करने का निर्णय लिया। देवी उनकी धार्मिक भावना से प्रसन्न हुई और उन्होंने चुड़ैल को परास्त कर दिया, इस प्रकार तालाब को उसके असली मालिकों यानी ग्रामीणों को वापस दे दिया। तब से इसे 'डैनकुंड' अथवा 'डायनकुंड' के नाम से जाना जाता है। इसके साथ व्यास, रावी और चिनाब नदियों का अद्भूत संगम यहां डायनकुंड में देखा जा सकता है।

मिनी स्विट्जरलैंड ''खज्जियार'

डलहौजी से डैनकुंड जाने के मार्ग में घूमने के लिए कई जगह हैं, जैसे बीजी पार्क, वन्य प्राणी अभ्यारण्य कालाटॉप, सुभाष बावली आदि। ये डलहौजी से मात्र 10 से 20 मिलोमीटर की दूरी पर ही है। लेकिन इन सभी जगहों के अलावा सबसे अच्छी जगह है, खज्जियार। ये डलहौजी से मात्र 22 किलोमीटर दूर है। डलहौजी की यात्रा खज्जियार देखे बिना अधूरी ही लगती है। दरअसल खज्जियार उस मनमोहक झील के लिए प्रसिद्ध है, जिसका आकार तश्तरीनुमा है। यह स्थल देवदार के लंबे और घने जंगलों के बीच स्थित है और यहां एक ऐतिहासिक नाग मंदिर भी है, जिसका गुंबद सोने की परत से सुसज्जित है। गोल्फ खेलने के शौकीन पर्यटकों को यह स्थान विशेष रूप से पसंद आता है, क्योंकि यहां एक शानदार गोल्फ कोर्स भी मौजूद है।

अगर आप डलहौजी आकर खज्जियार न गए, तो यहां आना बेकार है। क्योंकि यहां की प्राकृतिक वादियां अपने आप में खास है। यही कारण है कि इस जगह को भारत का मिनी स्विट्जरलैंड कहते हैं। यहॉ पर आप न केवल प्राकृतिक वादियों का लुप्त उठा सकते हैं, बल्कि आप पैरा ग्लाइडिंग, घोड़े की सवारी का आनंद भी ले सकते हैं। देवदार के घने जंगल के बीच में बसा यह स्थान सर्दियों के दिनों में बर्फ से ढक जाता है।

इसके मिनी स्विट्जरलैंड के नाम के पीछे भी एक कहानी है। साल 1992 में यहॉ पर स्विट्जरलैंड के वाइस काउंसलर विली पी ब्लेजर आए थे। उन्हें ये जगह इतनी खास लगी कि इन्होंने इस जगह को मिनी स्विट्जरलैंड के नाम से पुकारा था। वह यहां का एक पत्थर भी अपने साथ लेते गए थे, जिसे इन्होंने वहां की संसद में भी रखवाया है।

अगर आप भी पहाड़ों की हसीन वादियों में सुकून के कुछ पल बिताना चाहते हैं, तो खज्जियार ज़रूर आएं। यहां हमने जिन स्थानों का वर्णन किया है, उन स्थानों पर जाकर आप ढेर सारे यादें समेटकर यहां से लौटेंगे। यहां की प्राकृतिक वादियां ऐसी हैं, जहां आप जीवन के तनाव को भुलाकर जी भरकर सुकून के पल बिता सकते हैं।

आप चाहें तो यहां से कुछ ही दूरी पर स्थित चमेरा झील के तलेरु बोटिंग पॉइंट में जाकर बोटिंग का लुत्फ उठा सकते हैं। टूरिस्ट प्लेस की बात करें तो देविदेहरा में रॉक गार्डन घूमने के लिए एक सुंदर एवं शांत स्थान है, यहॉ पर बहते पानी के पास समय बिताकर प्रकृति के सौंदर्य को करीब से देख सकते हैं। आप चाहें तो बीजी पार्क भी जा सकते हैं, यहां पर आर्मी, नेवी और एयरफोर्स के लड़ाकू विमान, हथियारों से बख्लरबंद गाड़ियां आदि देख सकते हैं।

अशोक कुमार साहू
कार्यालय महालेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू

जिन्दगी गरीब की

कांकडी, सांकरी, कटीली,
व तिमिर–तमिस्री सी गली,
है यही जिन्दगी गरीब की।

पांव में चुबन, न चल सके तन कर कभी,घाव है हाथ
में पांव में, पथ पर निशान है लहू के अभी,
अमावस की भांति, अवर्णीय व अप्रत्यक्ष सी गली,
है यही जिन्दगी गरीब की।

दरिद्रता, दीनता, निर्धनता, अस्वस्थता व शोषणता,
पग में कर गई कांकडी ही कांकडी,
डर गई है जिन्दगी, सोच हो गई सांकरी, बस सांकरी,
सांकरी सोच दे रही है पगडंडी कंटीली व कांकडी,
भविष्यी अमावस दृष्टि को दे रही अवलोकनता सांकरी,
तिमिर, तमिस्री, चुबन अति कांकडी,
है यही जिन्दगी गरीब की ।

कंगाल, शुष्क सी है सांसे, आर्द्रता ही खत्म है,
घुटती है सांसे, अभासित है भीतर सब खत्म है,
अपराध सी है यह जिन्दगी हर सांस जख्म ही जख्म
है,
यही है जिन्दगी गरीब की ।

एक सुबह और

एक निर्धन की भी जिन्दगी होती है क्या?
निशब्द हूँ यह सोचकर, कि किस्मत, इतना सोचती है
क्या।

रोज फिर, वो सुबह , वही रात,
वही भूख की आग, वही आंखों में बरसात,
वही गर्मी की आग, वही ठिठुरते जाड़े की रात,
वही अधूरे बिखरे सपने, वही आंखों में अनकही बात,
विद्रोह की नित उगती नई–नई कोपलें, हर पल पर
देती मात,
अनचाहें फिर जकड़ लेती है मन को, रोज उगती
प्रातः।

मौन की बेबस, निस्हाय छटपटाहट,
इर्द–गिर्द व अन्तर्मन की चींख पुकार
रोज वही उलझनें, वही जिन्दगी, वही खड़े होने की
हुंकार,
आंखों में आंसू, दिल में ढांढस, मन को खड़े होने की
पुकार।

फिर
और दे देती है जिन्दगी भेंट में,
कैकटस के फूल की भांति,
खुली आंखें व अधमरी जिन्दगी सी
मरने की एक सुबह और ।

ज्योति प्रभा
हिन्दी अनुभाग
सीएसआईआई, आई.आई.आई.एम., जम्मू

स्वच्छता

जो सरहद पर तो आ न सके, पर अपना फ़र्ज निभाते हैं,
अस्वच्छता नाम शत्रु से, भारत देश बचाते हैं,
दो पल वतन के लिए, आज उनके नाम करता हूँ
जो सड़क नाले साफ करते, उन्हें सलाम करता हूँ।

घिन आती हम लोगों को जिनसे, ज़माना जिन्हें धिक्कारता हैं,
वो ही सच्चा मालिक है, जो गंदगी को मारता है,
तो दुनिया की नजरों में जो कड़े कबाड़ी–वाला है,
सही मायने में वही हिन्दुस्तान का रखवाला है।

यूं तो हम सब सरहद पर, पौरुष दिखलाना चाहते हैं,
इस्लामाबाद की धरती पर भी, ध्वज लहराना चाहते हैं,
और यह ख्वाब बेशक पूरा होगा, यौवन में वो ताकत है,
शेरों के जो दांत गिने, रक्त में वही हिमाकत है।

पर भारतवंशियों की हालत आज, शर्म आती है बताने में
हम नाक सिकुड़ने लगते हैं, एक कागज़ का टुकड़ा उठाने में।
तब सोचता हूँ ये दौर ऐसा कर लेगा,
क्या सचमुच अपने हाथों में, वसुंधरा अंबर लेगा।

अस्वछता से मैत्री है तो राजतिलक क्या लगायेंगे,
जो हाथ झाड़ू उठा न पाएं, संगीन कैसे चलाएंगे।
सरहद सैनिक बचा लेंगे, बैठे वतन की साधना में।
हम भी तो कुछ अर्पण कर दें, भारत माँ की अराधना में।

एक भीष्म प्रतिज्ञा अब, हर जन भारत का ले–ले,
अटूट प्रेम स्वच्छता से, हर मन भारत का ले–ले।
तो युद्ध का एलान अब, गंदगी के खिलाफ हो,
मांग अनीश शर्मा की जनता से है, देश का कचरा साफ हो।

हुक्मरानों से उम्मीद यही, आशा है जवानी से,
इल्तज़ा गांधीवाद की, हर एक हिन्दुस्तानी से,
सन्देश हमारा जमाने भर में, हर पहर जाएगा,
जम्मू दीप का जयघोश गगन में, बेशक ठहर जाएगा।

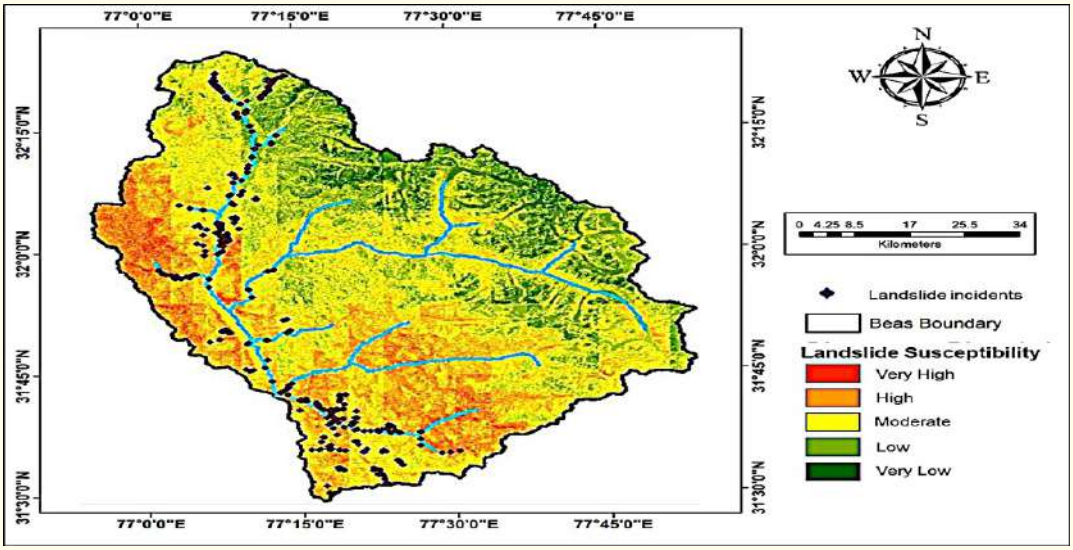
भले खून न बहाये सरहद पर, एक छिलका अदब से उठाइये,
बिना पवन ही अब तिरंगा यूं ही लहर जाएगा।

अनीश शर्मा
कार्यालय अधीक्षक
जनगणना कार्य निदेशालय, जम्मू

उत्तर-पश्चिमी हिमालय के व्यास नदी बेसिन में भूस्खलन संवेदनशीलता का मूल्यांवनः एनालिटिकल हायरार्की प्रोसेस- पद्धति का उपयोग करते हुए भू-स्थानिक विश्लेषणः

उत्तर–पश्चिमी हिमालय, अपने कठिन भू–आकृति और विविध भूगर्भीय संरचना के लिए जाना जाता है, जहां भूस्खलन जैसी आपदाएं आम हैं और अकसर तबाही मचाती हैं। यह क्षेत्र तीव्र ढलानों, बदलती जलवायवीय परिस्थितियों, और भौगोलिक विशेषताओं से युक्त है, जो इसे भूस्खलन के प्रति स्वाभाविक रूप से संवेदनशील बनाते हैं। इस क्षेत्र में प्राकृतिक शक्तियां–जैसे भारी वर्षा, भूकंपीय गतिविधियाँ, और तेजी से हिम का पिघलना–मानवजनित कारकों, जैसे वनों की कटाई और अनियंत्रित निर्माण, के साथ मिलकर यहां के जोखिम को और भी बढ़ा देती हैं। इस जटिल वातावरण के केंद्र में है हिमाचल प्रदेश का ब्यास नदी बेसिन, जो हर साल बाढ़, बादल फटने, और भूस्खलन और अन्य प्राकृतिक आपदाओं के लिए विशेष रूप से संवेदनशील है। भौगोलिक और जलवायवीय कारणों से, यह बेसिन हर साल बाढ़, बादल फटने, और भूस्खलन जैसी आपदाओं का शिकार बनता है। इन आपदाओं के बढ़ते प्रभाव ने वैज्ञानिकों और नीति निर्माताओं का ध्यान खींचा है, जो अब यह समझने का प्रयास कर रहे हैं कि किस प्रकार से इस क्षेत्र में आपदा प्रबंधन को और अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है। विभिन्न शोधों में यह पाया गया है कि ब्यास बेसिन की भूस्खलन संवेदनशीलता का मानचित्रण करना और जोखिमों का व्यवस्थित मूल्यांकन करना स्थानीय योजनाकारों और आपदा प्रबंधकों के लिए अत्यंत आवश्यक है।

इसीलिए इस अध्ययन में एनालिटिकल हायरार्की प्रोसेस **(AHP)** भूस्खलन संवेदनशीलता सूचकाकं **(LSI)** मानचित्रण किया गया है। इसमें ऊंचाई, ढलान, भूविज्ञान, जल निकासी से दूरी, और भूमि उपयोग जैसे प्रमुख कारकों को ध्यान में रखकर क्षेत्र को पॉच श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया हैः बहुत कम, कम, मध्यम, उच्च और बहुत उच्च संवेदनशीलता। इस अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि लगभग 12.8 % क्षेत्र भूस्खलन के ''बहुत उच्च'' संवेदनशीलता वर्ग में आता है, और 22.6% क्षेत्र ''उच्च'' संवेदनशीलता के अंतर्गत है। यह संवेदनशीलता मानचित्र जोखिम वाले क्षेत्रों में लक्षित हस्तक्षेप की दिशा में योजनाकारों को निर्देशित करता है।



ब्यास नदी बेसिन के लिए भूस्खलन संवदेनशीलता सूचकांक (LSI) मानचित्र

इस शोध का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह न केवल स्थानीय समुदायों के लिए अधिक सुरक्षित बुनियादी ढांचे के निर्माण का मार्ग प्रशस्त करता है, बल्कि आपदा से निपटने की योजनाओं को अधिक सटीकता के साथ तैयार करने में भी मदद करता है। ब्यास बेसिन के कुल्लू घाटी में किए गए सामुदायिक अध्ययन भी इस दिशा में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। इन अध्ययनों ने आपदाओं के प्रति स्थानीय समुदाय की समझ, उनके जोखिम प्रबंधन के दृष्टिकोण, और आपदा की स्थिति में सामुदायिक सहनशीलता के निर्माण में स्थानीय ज्ञान के महत्व को उजागर किया है। **GIS** और रिमोट सेंसिंग जैसी आधुनिक तकनीकों के साथ पारंपरिक ज्ञान को जोड़कर एक प्रभावी आपदा प्रबंधन प्रणाली विकसित करने की दिशा में ये अध्ययन योगदान दे रहे हैं।

ब्यास नदी बेसिन का यह अध्ययन न केवल इस क्षेत्र के भूस्खलन जोखिम का मूल्यांकन करता है, बल्कि यह एक आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करता है कि कैसे आधुनिक विज्ञान, तकनीक और सामुदायिक ज्ञान के मेल से हम आपदाओं से निपटने के बेहतर उपायों को अपना सकते हैं। यह कहानी केवल हिमाचल प्रदेश के ब्यास बेसिन की नहीं, बल्कि उन सभी पर्वतीय क्षेत्रों की है जो अपने कठिन भूभाग और प्राकृतिक आपदाओं के चलते आपदा प्रबंधन के लिए विशेष ध्यान की मांग करते हैं।

डॉ. सच्चिदानंद सिंह

राष्ट्रीय जल विज्ञान संस्थान,
पश्चिमी हिमालय क्षेत्रीय केंद्र, जम्मू

भूख से मिला आत्मनिर्भरता का सबक

लेखक का जन्म सामान्य कृषक परिवार में हुआ था। कृषि पर आश्रित होते हुए भी लेखक के दादा और उनके भाइयों ने अपने परिवार के सभी बेटों को उचित एवं तात्कालिक शिक्षा दिलाने के लिए जी–तोड़ मेहनत की। उनके दादा जी तीन भाई थे, जिनके कुल 9 बेटे हुए। इन बेटों में लेखक के पिताजी भी शामिल थे। शिक्षा के प्रति जागरूकता और कड़ी मेहनत के चलते लेखक के पिताजी हाई स्कूल के शिक्षक बने। उन्होंने अपने बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रेरित किया। ग्रामीण परिवेश में रहने के कारण उनका जीवन बहुत आधुनिक नहीं था। वे एक साधारण व्यक्ति थे और सिर्फ इतना सोचते थे कि उनके बच्चे पढ़–लिखकर एक साधारण नौकरी पा लें ताकि उनका जीवन व्यापन सुचारू रूप से हो सके। इसी सोच और माहौल में लेखक का बचपन बीता।

लेखक, जो परिवार के बड़े बेटे थे, शिक्षा प्राप्त करने के बाद ट्रेनिंग के लिए रवाना हुए। हालांकि, उनके मन में एक दुविधा थी कि ट्रेनिंग के बाद नौकरी मिलेगी या नहीं। साक्षात्कार और पुलिस सत्यापन की प्रक्रिया पूरी होने के बाद उन्हें ट्रेनिंग का पत्र प्राप्त हुआ। मन में यह उम्मीद थी कि ट्रेनिंग के बाद एक स्थाई सरकारी नौकरी मिल जाएगी। परिवार, गांव और समाज के लोग भी इसी उम्मीद से भरे हुए थे कि बेटा नौकरी पाकर न केवल अपनी तरक्की करेगा, बल्कि आर्थिक रूप से अपने परिवार और समाज का भी सयोग करेगा। बड़े सपनों और उम्मीदों के साथ, वह बिहार के अपने छोटे से गांव से बेंगलुरु की ओर अपने सफर पर निकल पड़े।

ट्रेनिंग के दौरान मिलने वाला स्टाइपेंड मात्र 1975 रुपये था, जो उस समय की जरूरतों और बेंगलुरु जैसे बड़े शहर के हिसाब से पर्याप्त नहीं था। फिर भी, यह उनके व्यावसायिक जीवन का पहला कदम था। बेंगलुरु में उनका चयन इसरो के द्रव नोदन प्रणाली केंद्र (एलपीएससी) में ग्रैजुएट अप्रेंटिस के तौर पर हुआ था। इस चयन से परिवार में खुशी की लहर दौड़ गई थी। उनके साथ उनके एक मित्र का भी चयन हुआ, जो उनके कक्षा आठ के समय से ही साथ पढ़े जा रहे थे। उनकी मित्रता बहुत पुरानी थी और उन्होंने एक साथ रहते हुए यहां तक का सफर तय किया। आगे की यात्रा के लिए भी वे एक साथ निकल पड़े। दोनों ने अपने भविष्य के सुनहरे सपनों को बुनते हुए बेंगलुरु का रुख किया। यह घटना लगभग 25 साल पुरानी है।

बेंगलुरु पहुंचकर, दोनों ने रेलवे स्टेशन के पास एक छोटे से होटल में कमरा लिया। शहर का बड़ा और आधुनिक माहौल इनके लिए नया था। अगले दिन सुबह तैयार होकर, उत्साह और थोड़ी घबराहट के साथ, मजेस्टिक बस अड्डे से एलपीएससी पहुंचे। मुख्य गेट पर केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) के जवान सुरक्षा गार्ड के रूप में तैनात थे। उन्होंने आने का प्रयोजन पूछा तथा इस क्रम में आवश्यक कार्यवाही करते हुए नियुक्ति पत्र देखा और प्रशासनिक कार्यालय में फोन कर जानकारी दी। सत्यापन के बाद हम दोनों को विधिरत अंदर जाने की अनुमति दी।

प्रशासनिक अधिकारी से मुलाकात हुई और दोनों की उसी समय ज्वाइनिंग हो गई। उसी समय पहचान पत्र भी बना दिया गया और संबंधित कार्यालय में पहचान करा दी गयी एवं पहले दिन से दोनों अपने–अपने काम में लग गए। प्रशिक्षण का महौल सख्त और अनुशासित था। इसमें सीखने का अवसर था, लेकिन स्थायी नौकरी को लेकर संशय बना हुआ था। उसी दिन ऑफिस में काम करते हुए, उनकी मुलाकात एक हिंदी अनुवादक से हुई, जो उत्तर प्रदेश के निवासी थे। उनसे किराए के मकान के बारे में बातचीत की। उन्होंने दोनों को उसी दिन शाम के समय एक कमरे का सेट दिखाया, जो उन्हें पसंद आया।

मकान का किराया 1000 रुपये बताया गया। बैंगलुरु में मकान किराए पर लेने के लिए दस महीने का एडवांस देना पड़ता है। जो दोनों के पास केवल 8000 रुपये थे। मकान मालिक दिल्ली के रहने वाले थे और हमारी मजबूरी समझ गए। अनुवादक महोदय की मदद से किराया 900 रुपये प्रति माह और एडवांस 5000 रुपये पर तय हुआ। इस तरह, दोनों ने अपने व्यावसायिक जीवन का पहला किराए का घर लिया। अगले दिन सुबह वे होटल से सामान लेकर अपने नए कमरे में आ गए।

शाम को ऑफिस से लौटकर, दोनों ने सामान जैसे सिलेंडर और अन्य जरुरी चीजें खरीदीं। उनके पास अब मात्र 2000 रुपये बचे थे। ऑफिस कैंटीन में सुबह का नाश्ता और दोपहर का खाना मिल जाता था, जिसका खर्च सिर्फ 180 रुपये था। घर का खर्च लगभग 600 रुपये प्रति माह था। इस तरह उनका समय चलता रहा। जीवन की भाग–दौड़ शुरू हो गयी। शुरूआती दिनों में ही वहां पर स्थायी नौकरी के सपने को विराम लग गया जब पता चला कि ये ट्रेनिंग इनकी नियमित प्रक्रिया का हिस्सा है और हर साल कुछ बच्चे इसी प्रक्रिया से गुजर कर एक साल की ट्रेनिंग पर यहाँ आते हैं। कुछ महीने ऐसे ही बीत गए।

हर महीने की सात तारीख को स्टाइपेंड मिलता था, जो उनके लिए उस समय जीवन का सहारा था। एक बार ऐसा हुआ कि सात तरीख शुक्रवार को पड़ी, लेकिन स्टाइपेंड नहीं मिला। उनके पास एक भी पैसा नहीं था। अब उनके सामने एक नई चुनौती थी–अगले दो दिन बिना पैसे के कैसे गुजारें?

शुक्रवार की रात बिना खाए गुजारी। वह अनुभव उनके लिए असहज और नया था। अगले दिन, शनिवार को स्थिति और भी गंभीर हो गई। उनके पास न चावल था, न आटा। भूख के कारण वे बैचैन हो गए। पानी पीकर दिन काटने की कोशिश की, लेकिन भूख की पीड़ा बढ़ती गई। यह उनके जीवन का एक कठिन और अभूतपूर्व अनुभव था, क्योंकि इससे पहले उन्होंने कभी ऐसी स्थिति का सामना नहीं किया था। यह पहली बार था जब उनके पास खाने के लिए कुछ भी नहीं था और पैसे भी नहीं थे। किसी से मांग भी नहीं सकते क्यूंकि बंगलौर जैसे शहर में कोई अपना या अपने जैसा नहीं था। वे एक मध्यम वर्गीय परिवार से थे, जहां आत्म–सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा को अत्यधिक महत्व दिया जाता था। ऐसे में किसी से भी खाने के लिए उधार पर पैसे मांगने का विचार उनके लिए असहनीय था, क्योंकि यह उनके आत्मगौरव के खिलाफ था। दोनों ने विचार किया कि घर में पड़े पुराने अखबार जो पिछले कई महीने से लेते थे बेचकर कुछ पैसे जुटाए जाएं। यह उपाय उन्हें उस दिन के भूख को मिटाने की एक उममीद लगा। अखबार बेचने से आधा किलो चावल और कुछ सब्जी खरीदी। इस तरह शनिवार शाम और रविवार का गुजारा किया।

इस घटना ने उन्हें जीवन के कई महत्वपूर्ण सबक सिखाए। भूख ने सिखाया कि जरूरत भर का सामान और थोड़ी नकदी हमेशा पास में होनी चाहिए। यह अनुभव उनके लिए असहज था, लेकिन इससे उन्हें आत्मनिर्भर बनने का नया दृष्टिकोण मिला। उन्होंने समझा कि जीवन में संघर्ष के बिना सफलता का आनंद आधूरा है।

लेखक, जो इस घटना का पात्र भी था, ने इस अनुभव से प्रेरणा ली। आज, जब इस घटना को याद करते हैं, तो प्रेमचंद की वह पंक्तियां आप जाती है कि ''अती कितना भी दुखद क्यों न हो उसकी अनुभूति हमेशा सुखद होती है।'' यह घटना लेखक के लिए एक प्रेरणा और सीख का स्रोत बन चुकी है। इस कठिनाई ने उन्हें सिखाया कि जरूरत भर का सामान और कुछ नकदी आदमी के पास हमेशा होना चाहिए जो अत्यंत जरूरत पर काम आ सके तथा हर परिस्थिति का सामना साहस और धैर्य के साथ करना चाहिए।

डॉ. नीलेश कुमार
आई.आई.टी., जम्मू

सुकून भरा दुःख

मैं न मदीरा पीता हूँ
ना मैं धुंए का नशा करता हूँ,
मैं तो बस अपने दुखों का मजा लेता हूँ,
जंदगी के हर घूंट को जीता हूँ, पीता हूँ।

न मुझे चाहिए प्याले का सहारा,
न किसी बेहोशी का किनारा,
मुझे तो बस अपने अश्कों का स्वाद पसंद है,
वो हर दर्द में मिलता है, उसका एहसास गहरा और अनंत है।

जो पीते हैं गम, वो भूलते हैं हर नाम,
पर मैं अपने हर ग़म को यादों में संजोता हूँ
नशा करता नहीं, पर इन यादों में डूबता और खोता हूँ।

वो कहते हैं, नशा छूटता नहीं,
मैं कहता हूँ, दुख कभी रूठता नहीं।

हर रात सब तन्हाई की चादर ओढ़े,
मैं चुपचाप इन अश्कों से बात करता हूँ
मैं कोई नशे में चूर इंसान नहीं,
पर मैं अपनी उदासी से प्यार करता हूँ।

सवाल करते हैं लोग,
''क्यों इतना दर्द पाल रखा है?''
मैं हंस कर कहता हूँ
''दर्द मेरा साथी है, जो कभी मुझे अकेला नहीं छोड़ता,
ये ही तो है, जो हर शाम मेरे साथ जागता है,
और सुबह तक मेरी रूह को थपकियां देता है।

ये दिल तोड़ने वाले, ये मुश्किलें और गम,
ये ही तो हैं मेरे असली हमदम।
मैं नहीं भागता किसी शराबी की तरह,
बल्कि हर ज़ख्म को महसूस करता हूँ बेपनाह।

जिंदगी की राहों में,
हर मोड़ पर मिला है मुझे
दर्द का एक प्याला,
मैं हर घूंट को बिना किसी
शिकायत के पीता हूँ
इसमें घुली है मेरे अस्तित्व
की हर धारा ।

मेरा दिल कोई शीशे का गिलास नहीं,
वो टकराते ही टूट जाएगा,
ये तो एक पत्थर है,
वो ठोकरें खाकर भी खुद को संभाल जाएगा।

वो कहते हैं, ''तू क्यों इतना कठोर है?''
मैं कहता हूँ , ''ये कठोरता नहीं,
ये तो जिंदगी के दिए जख्मों का नतीजा है।''

मैं नहीं रोता अपनी हालत पर,
क्योंकि मैं जानता हूँ, ये भी एक कहानी है''
जो खुद मैंने चुनी है,

और इसमें कोई बेहोशी नहीं, सिर्फ चेतना ही बसी है।

जो नशा करते हैं,
वो खो जाते हैं,
पर मैं तो खुद को ढूंढता हूँ
अपने गमों की गहराइयों में।

ये जो आंखों में चमक है,
ये आंसुओं की धार से आई है,
और वो सख्ती है मेरे लहजे में,
वो टूटे हुए सपनों से पाई है।

कई बार सोचा कि क्यों ना मैं भी,
किसी प्याले का सहारा ले लूं,
पर फिर महसूस हुआ,
कि मैं अपनी सच्चाई को नहीं भुला सकता।

जिंदगी ने जितने गम दिए,
उन्हें दिल से लगा कर रखा,
शायद इसी में है मेरी असली जीत,
न हार कर भी, मैंने हारना सीखा।

मुझे प्यार है अपनी तन्हाई से,
क्योंकि ये कभी झूठ नहीं बोलती,
और वो दर्द है मेरे सीने में,
जो मुझे हर दिन और मजबूत बना देता है।

जो लोग ढूंढते है नशे में सुकून
वो नहीं मानते कि असली सुकून,
तो उन गहराइयों में है,
जहां दर्द और मुस्कान साथ–साथ चलते हैं।

मैं मानता हूँ
कि ये दुख भी एक दिन खत्म हो जाएंगे,
पर मैं उसे भी संजो कर रखूंगा,
क्योंकि उसने मुझे खुद से मिलवाया है।

न मैं मदीरा पीता हूँ
न धुएँ का नशा करता हूँ
मैं तो बस अपने दुखों का रस लेता हूँ
और हर दर्द में एक नए अर्थ को ढूंढता हूँ।

शायद यही मेरी पहचान है,
शायद यही मेरा रास्ता है,
जहाँ नशा नहीं,

पर एक अटूट सत्य का वास्ता है।
जो लोग कहते हैं,
''तू क्यों नहीं मुस्कुराता?''

मैं कहता हूँ
''मेरे दर्द में ही है मेरी मुस्कान,
और मेरी चुप्पी में छुपी है मरी जुबान।''

क्योंकि वो लोग नशे में खोते हैं,
वो सच्चाई से दूर भागते हैं,
पर मैं तो अपने गमों को पीता हूँ
हर आंसू में अपने आप को देखता हूँ।

इसलिए नहीं चाहिए मुझे कोई प्याला,
न कोई धुआं जो मुझे बहकाए,
मैं तो बस अपनी उदासी का मजा लेता हूँ
हर दिन, हर पल, इसे और गहराई से महसूस करता हूँ।

जिंदगी ने जो भी दिया है,
उसे मैंने प्यार से अपनाया है,
और जो दुख है,
वो ही तो मेरे असली सहारा है,
जो मुझे हर मुश्किल में,
मजबूत और समझदार बनाते हैं।

मैं ना मदीरा पीता हूँ
ना धुएँ का नशा करता हूँ
मैं तो बस अपने दुखों का आनंद लेता हूँ
और इन्हीं गमों से सुकून पाता हूँ।

क्योंकि जो दर्द से डरते हैं,
वो ही तो असल में जीने से डरते हैं,
पर मैं तो हर दर्द को गले लगता हूँ
और उसमें खुद को ढूंढता हूँ।

शायद यही है मेरी यात्रा,
शायद यही है मेरा उद्देश्य,
जहां नशे की नहीं,
बल्कि सच्चाई और आत्म स्वीकार की विजय है।

राहुल यादव
कार्यालय महालेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू

मेरी माता जी

मेरी माताजी डिग्री कॉलेज में लेक्चरर है, 1980 में उनकी नौकरी लग गयी थी, जब से मैंने होश संभाला मैंने अपनी माताजी को सब कुछ जल्दी–जल्दी करते देखा, सुबह उठकर जल्दी से चाय बनाना, खाना बनाना, मुझे उठाना, नाश्ता देना, स्कूल भेजना, कॉलेज से आकर शाम का खाना बनाना, फिर सो जाना, संडे को घर का सामान खरीदने जाना, घर मेन्टेन करना। मैं शायद 11वीं में रहा होऊगां जब हम लोग संयुक्त परिवार से एकल परिवार में रूपांतरित हुए। मैं अक्सर अपनी माताजी से झल्लाया रहता था, सुबह जल्दी उठा देती थी, स्कूल के टिफिन में रोज पराठे या ब्रेड़ बटर होता था और खाने में रोज लौकी, तोरई, करेले या कद्दू की सब्जी। एक दिन मैं अपने मित्र आयुष के यहां गया उनकी माताजी ने मुझे चीज़ सैंडविच खिलाये और चिली पोटैटो भी। आयुष स्कूल के टिफिन में भी ऐसी ही रंग–बिरंगी अनोखी चीजें लाया करता था खाने के लिए। मैंने आयुष से दोस्ती कर ली कि मुझे भी ऐसी ही अनोखी चीजें रोज खाने को मिलेंगी। मैं रोज आयुश की माताजी का यशगान अपनी माताजी के सामने करता या यूँ कहें कि अपनी माताजी को अनजाने में ही उनकी पाककला के लिए लज्जित करता, लेकिन मेरे टिफिन में आलू के पराठे या ब्रेड बटर बंद नहीं हुए। मैं स्कूल में बड़ी लज्जा के भाव से उनको खाता और अपनी माताजी को कौसता रहता।

मेरी माताजी कुछ बोलती नहीं थी पर मैंने उनसे बात करना कम सा कर दिया बल्कि बात–बात पर उनपर खीझ उतार देता या यह जाने बिना कि वो कॉलेज से कितनी थकी हुई आयी हैं, कभी उनसे एक कप चाय या एक गिलास पानी के लिए भी नहीं पूछा और वो मुझे रोज वात्सल्य भाव से कॉम्प्लेंन वाला दूध, बादाम–किशमिश–काजु, आलु पराठा, ब्रेड–बटर मेरे टिफिन में रख देती और मैं बस मन मारके उसे खा लेता । मैं अपनी टेबल पर रखा जूठा गिलास छोड़ देता था लेकिन वो उठा कर उसे किचन सिंक में रख देती थी।

मैं शनिवार और रविवार को आराम करता लेकिन मेरी माताजी उन दो दिनों में कुछ ज्यादा ही काम करतीं, मेरे जन्मदिन पर खास पकवान बनातीं लेकिन शायद मैंने उनकी कभी उस तरह इज्ज़त नहीं की जितनी कि आयुश की मम्मी की करता था। वो सब जानती थी, समझती थी, बस उलझना नहीं चाहती थीं। माताजी को मैंने कभी थकते नहीं देखा था जबकि मैं अपनी दो शर्ट और दो पैंट धोने में थक जाता। मैं अपनी माताजी के प्यार को समझ नहीं पा रहा था या यूँ कहें कि मैं कहीं खो गया था।

समय पंख लगा के उड़ने लगा और मैं 12वीं के बोर्ड एग्जाम तथा इंजीनियरिंग एग्जाम की तैयारी में डूब गया। स्कूल से कोचिंग, कोचिंग से घर, घर तो जैसे अब रैन बसेरा बन गया था, घर तो बस खाने और सोने आते थे। देखते ही देखते 12वीं के एग्जाम और एंट्रेंस एग्जाम आये और चले गए और मुझे इंजीनियरिंग के लिए चेन्नई में दाखिल मिल गया।

चेन्नई आते वक्त माताजी ने तरीके से मेरा सामान सूटकेस में लगाया, डाक्यूमेंट्स, साबुन, टूथपेस्ट, रुमाल, कपड़े, रास्ते में खाने के लिए पूड़ी–आलू की सब्जी, बेसन के लड्डू, शक्कर पारे, अचार। मैं फिर झल्ला गया ''वहां कौन यह सब खायेगा'', मैंने मन ही मन सोचा पर कुछ बोला नहीं, लगा कि बस अब तो आज़ादी मिलने वाली है तो आखिरी बार पूड़ी, सब्जी भी खा ही लेते हैं।

चेन्नई पहुंचकर मुझे मेरा हॉस्टल अलॉट हो गया और फ़ोकट के कुछ दोस्त भी। चेन्नई की उमस भरी गर्मी और खाना मेरे शरीर को रास नहीं आया लिहाजा मेरा वजन तेजी से गिरने लगा। जिन लड्डूओं को मैं घर में छूता तक नहीं था, वही मेरा यहाँ का खाना था। मम्मी का बनाया हुआ अचार–शक्कर पारे, मेरा ब्रेकफास्ट होते थे, आये दिन मैं पिज़्ज़ा, पास्ता–सैंडविच खाता, मुझे अब पिज़्ज़ा–पास्ता से नफरत सी हो गई थी। हॉस्टल का खाना तो जेल के खाने से भी, गया–गुजरा था, ऐसी आज़ादी लेकर करूंगा भी क्या। एक दिन बैठे–बैठे मैंने उस दिन पहली बार माँ को फोन मिलाया और जी भर के बातें की। मेरी माताजी ने बताया कि उन्होंने मेरे लिए एक सरप्राइज रख रखा है, मैंने पहली बार माँ से घंटे भर बात की।

दशहरे की छुट्टियों में जैसे ही मौका मिला मैंने घर के लिए रिजर्वेशन करा लिया। मुझे कैसे भी बस अपनी मॉ से मिलना था, मैं उन्हें बहुत मिस करने लगा था। देशहरे के एक दिन पहले घर पहुंचा, मेरी माताजी मुझे लेने आई हुई थी, और बहुत खुश थी। मैंने उन्हें स्टेशन पर ही गले लगा लिया और पूरे पांच मिनट तक नहीं छोड़ा। उन्होंने फिर मुझे याद दिलाया कि मेरे लिए एक सरप्राइज है, मैंने उनसे कहा तुम मिल गयी बस अब कोई सरप्राइज नहीं चाहिए मुझे, वो मुस्कुराई और फिर हम घर आ गए।

इतने दिनों बाद घर में घुसते ही मैंने देखा कि माँ ने कैसे पूरा घर सज़ा रखा था। मेरे घर की वो चित–परिचित खुशबू, ऐसा लगा कि बस अब कभी कॉजेल नहीं जाऊंगा, यही रह जाऊंगा। मेरी माँ ने कहा, हाथ–मूंह धो लो, खाना लगा देती हूँ। खाने का नाम सुनते ही मेरे मुंह में पानी आने लगा कि आज छक कर करेले की सब्ज़ी और रोटी खाऊंगा। मैं हाथ–मुंह धोकर आया और देखा कि माँ ने मेरे लिए पास्ता, सैंडविच मायोनीज़ और चिली पोटैटो बना रखा था जैसा मुझे आयुष की मम्मी खिलाती थी। मेरी माँ ने कहा ''कैसा लगा मेरा सरप्राइज?'' मैंने कुछ कहा नहीं पर गला भर आया और आंसू की बूंदे मेरी आँखों से बह निकली।

दशहरे के दिन मैंने अपना सारा अहंकार रावण के साथ जला दिया और माताजी से अपने किए के लिए माफी मांगी। उनसे वादा किया कि अब कभी किसी की मेहनत को छोटा नहीं आंकूंगा और टेकेन फॉर ग्रांटेड नहीं लूंगा। दशहरे की छुट्टियों में मैने जी भरकर लौकी, तोरई, भिंडी, करेले आदि की सब्जियां खाई ।

शशांक चौधरी

लेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू

'ज़िन्दगी कहाँ है तू'

जिंदगी इन वादियों में है, इन सर्द फिजाओं में है।
जिंदगी गली गलियारों में है, प्यारी रंगीन कलाओं में है।
जिंदगी ओस वाले पत्तों में है, खूबसूरत अलबत्तों में है।
जिंदगी सूनसान राहों में है, आंखों में छुपी स्याही में है।
जिंदगी बर्फीली हवाओं में है, सच्ची वफाओं में है।
जिंदगी खूबसूरत सोच में है, जीवन के सीधे उल्टे लोच में है।
जिंदगी चंचल चपला–सी है, जिंदगी मनमोहक एक आस है।
जिंदगी निश्चिंत होने में है, जिंदगी बेखौफ सोने में है–

"कल कुछ भी सच न होगा"

कल कुछ भी सच न होगा
आज सब मानते हैं, हँसाते हैं, पुकारते हैं।
आज हमारी प्रतीक्षा भी है, लोगों का साथ भी है।
आज माँ बाप का प्यार भी है, भाई बहनों का दुलार भी।
आज आंखों के आँसू कोई पोंछने वाला भी है, कोई हमारा यार भी है।
कल यकायक जब जाना पड़ेगा संसार में सब छोड़कर,
कल जब सभी रिश्तेदार, मित्र यहीं छूट जाएंगे,
कल जब आँखें, हमेशा के लिए बंद हो जाएंगी।
कल जब कोई हमें कभी जगा नहीं पाएगा,
तब सचमुच कुछ भी सच न होगा, तब कोई अपना भी न होगा।
तब न कोई प्यार करेगा, न कोई खिलाएगा।
हमेशा के लिए घर के बाहर निकाल दिए जाएंगे, और तो और, माटी के पुतले माटी में राख
और हमेशा के लिए खाक हो जाएंगे–

अलबेली राधा
केन्द्रीय विद्यालय, केन्द्रय
विश्वविद्यालय, साम्बा

"ये सूना – सा जीवन, व्यथा"

ये सूना–सा जीवन, व्यथा है,
कथा है, जो समझो मिथ्या है।
कभी भागना और कभी रुक–सा जाना,
कभी है सरसता कभी है नीरसता।

ये जीवन डगर में, हजारों मगर है।
अधेंरे में खबर न, जो समझो सफर है।
कांटों में चलना, फूलों में मिलना।
कभी मुस्कुराना, कभी रोकर बिखरना।

खबर न किसी को हमारी इधर है,
जिसे देखो वो है, अगर में, मगर में।
कभी बंदिशें है, कभी उड़ते जाना।
कभी कोई भी न, जो बातें बताना।
है आँखों में आँसू, मुख में मुस्कुराहट।

यह सूनी डगर है, फिक्र है।
अगर है, कभी आता झोंका हवाओं का बरबस,
है मानो कोई है, जो दिल का फसाना।
मगर ये है फिर भी, न दिल का ठिकाना।
जो चाहो, वो छूटा, जो मांगों, वो रूठा।
गनीमत ये समझों, जो साँसे हमारी।
अभी चल रही है, चली जा रही हैं।
ठिकाना नहीं है, ये कब तक की तय है।
सो बढ़ते ही जाओ, कर्तव्य पथ पर।
चलते ही जाओ, ये जीवन यही है।।

अलबेली राधा
केन्द्रीय विद्यालय, केन्द्रय
विश्वविद्यालय, साम्बा

आज़ादी का कर्ज़ा

भारत भू की लाज बचाने!
माँ भारती का ताज सजाने!
मिट गए जो आजादी के मस्ताने!
आजादी के फूलों से देश सजाने!

जिनकी, रगों में बहता था रक्त माँ भवानी का!
आजादी का कर्जा है हम पर, उन वीरों की जोश जवानी का .....!
तुम याद करो सन 1857 को जब वीरों ने शंखनाद बोला था!
जब गोरी सत्ता का संयम वीरों के सम्मुख डोला था!

मंगल पांडे, तात्या टोपे और झांसी वाली रानी थी!
अरे जिसके आगे गौरव ने घुटने टेके वह भारत की इक नारी थी!
परिणाम है यह खुदीराम, ज़फर और अशफ़ाकउल्ला खां की कुर्बानी का!
आजादी का कर्ज़ा है हम पर उन वीरों की .....!

छिप–छिप कर गोरों ने वार किया था झांसी पर!
सोचा था आसानी से रानी को लटका देंगे फांसी पर!
जब रण में निकली रणचंडी धरकर वेश भवानी का!
थर, थर, थर, थर कापे सभी फिरंगी पौरुष देख मर्दानी का!
शिशु पृष्ठ भाग पर बांध लिया और वलाएँ साधी दांतों में!
फिर घोटक पर होकर के सवार ले खड़क निज दोनों हाथों में!
युद्ध बीच अकेली डटी रही हिम्मत न वह हारी थी !
एक अकेली सरांगन में लाखों गोरो पर वह भारी थी!
है ये त्याग, तप और धैर्य उस वीरांगना रानी का
आजादी का कर्जा है हम पर उन वीरों की .....!

सुखदेव, भारत और राजगुरू आजादी के मतवाले थे!
इंकलाब के नारों से जगत गूंजा था जब फांसी पर चढ़ने वाले थे!
मृत्यु का भय नहीं था हिम्मत के फव्वारे थे!
अर्पित करके तन, मन, धन और प्राण देश पर वारे थे!
त्याग कर घर, परिवार अपना सब कुछ देश को मान लिया!
आजाद हो जाए मेरा भारत ऐसा मन में ठान लिया!
अपमानित होकर स्वयं माँ भारती को सम्मान दिया!
बहाकर लहू का कतरा–कतरा आजाद हिंदुस्तान किया!

है ये स्वर भगत की इंकलाब की वाणी का!
आजादी का कर्जा है हम पर उन वीरों की ..... !

गांधी, सुभाष, टैगोर, तिलक सब ने लड़ी लड़ाई थी!
सावरकर, लाला, शेखर, बिस्मिल, ने अपनी जान गवाई थी!
इस आजादी को पाने हेतु जब लाखों ने पहचान मिटाई थी!
तब जाकर मेरे भारत में ये पावन आजादी आई थी!
कर लिया गर्व से ऊंचा मस्तक हर हिन्दुस्तानी का!
आजादी का कर्जा है हम पर वीरों की .....!

करबद्ध निवेदन है सबसे अनुरोध मेरा स्वीकार करो!
जो राष्ट्र प्रेमी हो बस उनका सत्कार करो!
जो कोई गरीब निर्धन हो उसका तुम उद्धार करो।
निज राष्ट्र से प्यार करो और भारत माँ की जय जयकार करो!

हो राष्ट्र सर्वोत्कृष्ट सबके लिए ही हो लक्ष्य यही जिंदगानी का!
आजादी का कर्जा है हम पर उन वीरों की जोश जवानी का!

बलजीत सिंह
जोधपुर डोडा (जम्मू व कश्मीर)

नराकास, जम्मू (014) के सदस्य कार्यालयों द्वारा राजभाषा के उत्थान में आयोजित किए गए कार्यक्रमों की झलकियाँ

नराकास, जम्मू (014) के विभिन्न सदस्य कार्यालयों द्वारा समय–समय पर राजभाषा हिन्दी के उत्थान के लिए कार्यक्रम अयोजित किए जाते हैं। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य राजभाषा हिन्दी का सरकारी अधिकारियों/कर्मचारियों में प्रचार–प्रसार व बढ़ावा देने का रहता है, जिससे की वह अपने कार्यालयों का कार्य हिन्दी में सुगमता के साथ कर सकें। इन संस्थानों द्वारा हिन्दी की कार्यशालाएं, प्रशिक्षण कार्यक्रम व हिन्दी से संबंधित प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाती हैं तथा विजेताओं को उचित पुरस्कार देकर सम्मानित भी किया जाता है :

1. सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू में हिंदी सप्ताह 2024 का आयोजन

सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू में दिनांक 17 से 23 सितंबर, 2024 तक हिंदी सप्ताह मनाया गया। निदेशक डॉ. जबीर अहमद ने इस हिन्दी सप्ताह का उद्घाटन किया। इस दौरान हिंदी से संबंधित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया, जिससे प्रतिभागियों के रूप में संस्थान के अधिकारियों, कर्मचारियों व आर.आर. एल. हाई स्कूल के विद्यार्थी ने बढ़–चढ़ कर भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से सभी प्रतिभागियों को अपनी हिंदी दक्षता को बेहतर बनाने तथा हिंदी माध्यम से अपनी रचनात्मक क्षमता को दर्शाने के कई अवसर प्राप्त हुए। निम्नलिखित प्रतियोगिताएं आयोजित की गई :– (क) कहानी लेखन (ख) अनुवाद प्रतियोगिता (ग) भाषण प्रतियोगिता (घ) शब्द श्रृंखला प्रतियोगिता आदि ।

हिन्दी सप्ताह के दौरान दिनांक 23 सितंबर, 2024 को संस्थान के समस्त स्टॉफ सदस्यों एवं शोध छात्रों हेतु ''राजभाषा नियम'' विषय पर एक दिवसीय हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें केन्द्रीय हिन्दी प्रशिक्षण संस्थान, जम्मू से श्री संतोष कुमार, सहायक निदेशक (टंकण तथा आशुलिपि) को व्याख्यान देने हेतु आमंत्रित किया गया था। कार्यशाला में उपस्थित सभी श्रोताओं को लाभान्वित करते हुए श्री संतोष कुमार जी ने राजभाषा हिंदी संबंधित यभी नियमों एवं योजनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की तथा हिन्दी तथा हिन्दी भाषा के कई व्यावहारिक पहलुओं पर स्पष्टीकरण प्रदान करते हुए राजभाषा हिन्दी के अधिक से अधिक उपयोग हेतु सभी को प्रोत्साहित भी किया।

2. क्षेत्रीय रेशम उत्पादन अनुसंधान केंद्र, मीरासाहिब, जम्मू

हिंदी पखवाड़ा :

क्षेत्री रेशम उत्पादन अनुसंधान केन्द्र, मीरा साहिब, जम्मू द्वारा डॉ. संतोष कुमार मगदुम, वैज्ञानिक डी एवं प्रमुख की अध्यक्षता में हिंदी पखवाड़ा दिनांक 13.09.2024 से 27.09.2024 तक आयोजित किया गया। जिसमें इस केंद्र के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बढ़–चढ़कर भाग लिया। पखवाड़ा समारोह में दो प्रतियोगिताओं (क) हिंदी से अंग्रेजी तथा अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद एवं (ख) निबंध लेखन का आयोजन किया गया जिसके विजेताओं को पुरस्कार राशि केंद्रीय रेशम उत्पादन अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान, पांपोर द्वारा प्रदान की गई।

3. राष्ट्रीय जल विज्ञान संस्थान, पश्चिमी हिमालय क्षेत्रीय केन्द्र, जम्मू में हिन्दी पखवाड़ा

26 सितम्बर, 2024 को WHRC, जम्मू के कान्फ्रेंस हाल में आयोजित हिन्दी पखवाड़ा में WHRC और बाढ़ नियंत्रण शाखा, जम्मू के 25 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत हिन्दी राजभाषा पर प्रश्नोत्तरी, हस्तलेख प्रतियोगिता और काव्य पाठ का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त प्रतिभागियों को कंठस्थ 2.0 (अनुवाद साफ्टवेयर) प्रदर्शित किया और हिन्दी में दस्तावेजों का अनुवाद करने के लिए उपयोगी बताया ।

4. भारतीय प्रबंधन संस्थान, जम्मू में हिन्दी कार्यशाला

(क) भारतीय प्रबंधन संस्थान, जम्मू ने 10 जुलाई, 2024 को एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया, इस उद्घाटन समारोह कार्यक्रम में, प्रो. बी.एस.सहाय, निदेशक, आई.आई.एम., जम्मू की अध्यक्षता में, आयोजित समारोह में मुख्य अतिथि श्री जगदीश राम पौरी, निदेशक तथा श्री किशोर कुमार, वरि. अनुवाद अधिकारी, राजभाषा, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार उपस्थित थे।

श्री जगदीश राम पौरी ने प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा परिकल्पित विकसित भारत और विश्व गुरू बनने की दृष्टि को साकार करने हेतु राजभाषा में संवाद करने के लिए ध्यान केंद्रित करते हुए आई.आई.एम, जम्मू में प्रयासरत राजभाषा समिति एवं संस्थान में राजभाषा उत्कृष्टता मिशन की सराहना की। उनका संबोधन महान कवियों और लेखकों के उदाहरण से ज्ञानवर्धक सत्र बन गया एवं उन्होंने सभी से हिन्दी को बढ़ावा देने की आशा की।

(ख) भारतीय प्रबंधन संस्थान, जम्मू ने अपने हिन्दी राजभाषा समिति के तत्वाधान में 20 अगस्त, 2024 को भारत मंडपम ऑडिटोरियम में ''भारत की भारतीय अवधारणा विशय पर विशेष अतिथि व्याख्यान आयोजित किया। यह व्याख्यान आई. आई.एम., जम्मू के निदेशक प्रो. बी.एस.सहाय की उपस्थिति में, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की कार्यकारिणी समिति के सदस्य श्री मनमोहन वैद्य द्वारा प्रस्तुत किया गया।

5. भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जम्मू

आईआईटी जम्मू ने 12 जुलाई 2024 को 'भारतीय तकनीकी शिक्षा में हिन्दी भूमिका एवं महत्व' विषय पर एक दिवसीय राजभाषा कार्यशाला आयोजित की। कार्यशाला में हिन्दी के शैक्षणिका और तकनीकी महत्व, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, कृत्रिम मेधा, और नवाचार पर गहन चर्चा हुई। निदेशक प्रो. मनोज सिंह गौड़ ने हिन्दी के तकनीति शब्दावली में योगदान की आवश्यकता पर जोर दिया। तीन सत्रों में विशेषज्ञों ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत हिन्दी के महत्व, तकनीकी नवाचारों में इसकी भूमिका और प्रगामी प्रयोग को बढ़ावा देने के तरीकों पर चर्चा की।

6. जम्मू केंद्रीय विश्वविद्यालय, राया–सुचैनी, साम्बा

(क) 5 दिवसीय हिन्दी टंकण प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 04.02.2024 से 09.02.2024

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, हिन्दी शिक्षण योजना के अंतर्गत जम्मू केन्द्र द्वारा हिन्दी शब्द संसाधन/हिन्दी टंकण प्रशिक्षण आयोजित कार्यक्रम में 04.02.2024 से 09.02.2024 तक जम्मू केन्द्रीय विश्वविद्यालय के 24 शैक्षणिक कर्मचारियों ने भाग लिया। कार्यशाला में प्रतिभागियों को दैनिक कार्यों में अधिकतम उपयोग में लाए जाने वाले टंकण की तकनीकें और कौशल सिखाए गए।

(ख) जम्मू केन्द्रीय विश्वविद्यालय, जम्मू में दिनांक 11 जुलाई, 2024 को आयोजित हिन्दी कार्यशाला में मुख्य वक्ता श्री जगदीश राम पौरी ने हिन्दी को बढ़ावा देने एवं टंकण तकनीकें, शब्द संसाधन और सॉफ्टवेयर पर व्याख्यान दिया।

(ग) 04.06.2024 से 07.06.2024 तक जम्मू केन्द्रीय विश्वविद्यालय में 5 दिवसीय कार्यशाला आयोजन में हिन्दी शब्द संसाधन/टंकण एवं कर्मचारियो को हिन्दी में कार्य करने हेतु प्रशिक्षित किया।

(घ) हिन्दी पखवाड़ा 2024

दिनांक 14–30 सितम्बर, 2024 तक हिन्दी के प्रचार–प्रसार एवं संवर्धन हेतु पखवाड़ा के दौरान निम्नलिखित विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया :

(क) दिनांक 18.09.2024 को मुख्य अतिथि पद्मश्री प्रो. हरमहेन्द्र सिंह बेदी, प्रो. संजीव जैन, कुलपति, केन्द्रीय विश्वविद्यालय की अध्यक्षता में हिन्दी संगोष्ठी आयोजित की गई, जिसमें विभिन्न वक्ता प्रो. वंदना शर्मा, प्रो. भारतभूषण, डॉ. प्रियंजन उपस्थित रहे, व कर्मचारियों एवं छात्रों ने भाग लिया।

(ख) हिन्दी पखवाड़ा के अंतर्गत छात्रों ने निबंध प्रतियोगिता, स्वरचित कविता पाठ व भाषण प्रतियोगिता में भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं में विभिन्न महाविद्यालयों के कुल 90 छात्र/छात्राओं ने भाग लिया ।

(ग) दिनांक 19 सितम्बर, 2024 को विश्वविद्यालय के हिन्दी अनुभाग के विद्यार्थियों/शोधार्थियों ने प्रशासनिक, शैक्षणिक व उपस्थित छात्र–छात्राओं के समक्ष हिन्दी नाटक ''चीफ की दावत'' और ''गुमशुदा संत की तलाश'' नाटक का मंचन किया।

(घ) दिनांक 23 सितम्बर, 2024 को कर्मचारियों के लिए टिप्पण एवं प्रारूपण का आयोजन किया गया।

(ड़) दिनांक 24 सितम्बर, 2024 को कर्मचारियों के लिए टंकण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

(च) दिनांक 25 सितम्बर, 2024 को कर्मचारियों के लिए श्रुतलेख का आयोजन किया गया।

(छ) हिन्दी पत्रिका ''उत्तर वाहिनी'' के नए अंक का विमोचन करते हुए।

7. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, राजेन्द्र नगर, बनतालाब, जम्मू

दिनांक 31.05.2024 को ''तिमाही हिन्दी कार्यशाला'' का आयोजन हिन्दी प्रभारी, डॉ. गोपेश शर्मा के शुभारम्भ और मुख्य वक्ता श्री नगेन्द्र गोयल, उपायुक्त, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, क्षेत्रीय कार्यालय, गांधी नगर, जम्मू के स्वागत से हुआ, जिसमें हिन्दी अधिकारी डॉ. पूनम शरद मोहोड़ ने संस्थान में हिन्दी के कार्य व गतिविधियों से परिचित करवाया।

दिनांक 14 सितम्बर, 2024 से 29 सितम्बर, 2024 तक हिन्दी पखवाड़ा आयोजित करवाया गया। दिनांक 17.09.2024 को संस्थान प्रभारी, डॉ. गोपेश कुमार शर्मा और डॉ. विपिन शर्मा ने राजभाषा हिन्दी के महत्व व केंद्रीय सरकार के निर्देशों से अवगत करवाया। पखवाड़ा के उपलक्ष्य में ही हिन्दी लेखन व टिप्पण प्रतियोगिता आयोजित की गयी।

दिनांक 30.09.2024 को हिन्दी पखवाड़ा समापन समारोह का आयोजन किया गया। इसी अवसर पर तिमाही हिन्दी कार्यशाला के आयोजन पर मुख्य वक्ता के तौर श्री इस्लाम, उप आयुक्त, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, क्षेत्रीय कार्यालय, गांधी नगर, जम्मू को आमंत्रित किया गया और उनका हिन्दी भाषा पर व्याख्यान दिया। इसके अतिरिक्त

श्री रोहित भारत शर्मा, मुख्य प्रबंधक, भारतीय स्टेट बैंक, हरी मार्केट, जम्मू मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और उन्होंने राजभाषा हिन्दी का महत्व और दायित्व से अवगत कराया।

8. अखिल भरतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, विजयपुर, जम्मू

दिवस 14 सितम्बर, 2024 को संस्थान में राजभाषा हिन्दी पखवाड़ा के आयोजन में समस्त एम्स परिवार ने हिन्दी काव्यपाठ, चित्र कला, हिन्दी निबंध लेखन इत्यादि प्रतियोगिताओं में बढ़ चढ़कर भाग लिया।

9. समेकित क्षेत्रीय कौशल विकास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केन्द्र , जम्मू

संस्थान में 25 से 27 सितम्बर, 2024 तक हिन्दी पखवाड़े का आयोजन किया गया। हिन्दी पखवाड़ा में प्रतियोगियों को शामिल करने और हिन्दी में रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। मुख्य गतिविधियों में शामिल हैः निबंध लेखन, हिन्दी टाइपिंग, नारा लेखन, कहानी सुनाना, कविता पाठ और भाषण प्रतियोगिता।

10. कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू एवं कश्मीर, जम्मू

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा), जम्मू एवं कश्मीर, जम्मू के कार्यालय परिसर में तीन कार्यालयों, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा), कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) तथा क्षेत्रीय क्षमता निर्माण एवं ज्ञान संस्थान, जम्मू में सुयक्त रूप से हिंदी पखवाड़ा–2024 का आयोजन दिनांक 14.9.2024 से 27.9.2024 तक किया गया। हिंदी पखवाड़ा के दौरान प्रशासनिक शब्द एवं वाक्यांश अनुवाद प्रतियोगिता, व्याकरण ज्ञान एवं टिप्पण लेखन प्रतियोगिता, अंत्याक्षरी प्रतियोगिता, श्रुत लेखन प्रतियोगिता, सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता, कविता पाठ प्रतियोगिता एवं हिंदी टकण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । इन प्रतियोगिताओं में तीनों कार्यालय के कार्मिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

11. सम्पर्क परियोजना, कुंजवानी चौक, जम्मू में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

सम्पर्क परियोजना के सभी कार्यालयी स्टॉफ में राजभाषा हिन्दी के प्रयोग के प्रति जागरूकता लाने एवं झिझक दूर करने के उद्देश्य से दिनांक 20 अप्रैल, 2023 को सुबह 11.00 बजे मुख्यालय सम्पर्क परियोजना के मनोरंजन कक्ष में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। हिन्दी कार्यशाला का संचालन श्री संतोष कुमार, सहायक निदेशक (टंकण/आशुलिपि), गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, हिन्दी शिक्षण योजना, मकान नं. 104/56 सेक्टर 06, बावलियाना रोड, गंग्याल, जम्मू द्वारा किया गया। कार्यशाला में श्री संतोष कुमार, सहायक निदेशक (टं/आ), जम्मू ने कम्प्यूटर पर हिन्दी यूनीकोड पर कार्य करने का प्रशिक्षण दिया।

12. कार्यालय पुलिस उपमहानिरीक्षक हीरानगर, कठुआ में आयोजित हिन्दी पखवाड़ा

13. जनगणना कार्य निदेशालय, जम्मू में हिन्दी पखवाड़ा

14. निदेशालय रक्षा सम्पदा, उत्तरी कमान, नरवाल पाईं, जम्मू में हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन

राजभाषा हिन्दी संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी

1. 14 सितम्बर 1949 को देवनागरी लिपि में लिखी हिन्दी को संघ की राजभाषा के रूप में अपनाया गया।
2. भारत के संविधान के अनुच्छेद 343 से 351 तक राजभाषा से संबंधित व्यवस्था दी गई है।
3. राजभाषा अधिनियम 1963 में पारित किया गया।
4. संघ के शासकीय प्रयोजनों में देवनागरी के प्रयोग के लिए भारत सरकार ने 1976 में राजभाषा नियम 1976 पारित किया।
5. राजभाषा नियम 1976 के नियम 12 के अनुसार राजभाषा हिन्दी संबंधी उपबंधों के अधीन जारी निर्देशों के अनुचलन का दायित्व प्रशासनिक प्रधान या कार्यालय प्रमुख का होता है।
6. संसदीय समिति में लोकसभा के 20 तथा राज्य सभा के 10 सदस्य होते हैं।
7. संविधान के अनुच्छेद 345(1) के अंतर्गत सर्वोच्च न्यायालय तथा न्यायालय में कार्यवाही अंग्रेजों में की जाएगी।
8. राजभाषा अधिनियम में केवल 9 धराएं हैं।
9. राजभाषा नियमावली 1976 में केवल 12 धराएं हैं।
10. राजभाषा विभाग गृह मंत्रालय के अधीन है।
11. राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक वर्ष में चार बार आयोजित की जाती हैं।
12. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक वर्ष में दो बार आयोजित की जाती है।
13. वर्तमान वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार 30 प्रतिशत टिप्पण हिन्दी में किया जाना है।
14. भारतीय रिज़र्व बैंक के गवर्नर नोटों पर हिन्दी में अपना हस्ताक्षर करते हैं।
15. उच्चस्तरीय सरकारी बैठको के कार्यवृत्त, कार्यसूची, कार्यक्रम आदि द्विभाषी में तैयार किए जाने है।
16. सभी परिपत्र द्विभाषी में जारी करना अनिवार्य है।
17. कंप्यूटर में अंग्रेजी से हिन्दी तथा हिन्दी से अंग्रेजी में अनुवाद करने के लिए सहायक सॉफ्टेवयर का नाम 'कंठस्थ 2.0' है।

TOTAL SOLUTIONS
VIRENDERA BOOK HOUSE
Since : 1984
VIRENDERA BOOK HOUSE
A HOUSE OF OFFICE STATIONERY
VIRENDER UPPAL
+91 9419196800
Canal Road, Jammu -180016
Contact No. : 6005417780
Email : uppalvirender66@gmail.com

निदेशिका

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति

(नराकास), जम्मू - 014

निदेशिका
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), जम्मू – 014

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
1.	सीएसआईआर – भारतीय समवेत औषध संस्थान, केनाल रोड, पोस्ट बैग संख्या 3, जम्मू - 180001	डॉ. ज़बीर अहमद, निदेशक, सीएसआईआर-आईआईआईएम, जम्मू व अध्यक्ष, नराकास, जम्मू-014 ई-मेल:director@iiim.res.in&zahmed@iiim.res.in फोन नं: 0191-2584999, 2585222
2.	भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, जम्मू, जगती, नगरोटा, जम्मू - 181221	प्रोफेसर मनोज सिंह गॉर, निदेशक ई-मेल:director@iitjammu.ac.in&director.office@iitjammu.ac.in फोन नं: 0191-257038
3.	भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम), जगती, नगरोटा, जम्मू	प्रोफेसर विद्या शंकर सहाय, निदेशक ई-मेल:director@iimj.ac.in फोन नं: 0191-2741400
4.	क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, बनतालाब, जम्मू - 181123	डॉ. गोपेश कुमार शर्मा, प्रभारी अनुसंधान अधिकारी ईमेल:drgopeshsharma@rediffmail.com फोन नं: 9015947900
5.	रेशम तकनीकी सेवा केंद्र, केंद्रीय रेशम प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान, केंद्रीय रेशम बोर्ड, मीरा साहिब, जम्मू - 181101	डॉ. नंद सिंह गहलोत, वैज्ञानिक - डी ई-मेल:scthjam@gmail.com फोन नं: 01923-266875
6.	क्षेत्रीय रेशम उत्पादन अनुसंधान केंद्र, केंद्रीय रेशम बोर्ड, मीरा साहिब, जम्मू - 181101	डॉ. संतोष कुमार मगदुम, वैज्ञानिक - डी ई-मेल:rsrsjam.csb@nic.in&rsrsjam.csb@gmail.com फोन नं: 01923-263523, 7417473282
7.	राष्ट्रीय जल विज्ञान संस्थान, पश्चिमी हिमालय क्षेत्रीय केंद्र, जम्मू कैंट-180003	श्री जोस जार्जे पोट्टक्कल, वैज्ञानिक-ई व अध्यक्ष ईमेल:pgjose.nihr@gov.in फोन नं:0191-2450117, 9818174337
8.	कार्यालय विशेष महानिदेशक,अंचल, बनतालाब, जम्मू -181123	श्री राजेश ढकरवाल, उप महानिरीक्षक ईमेल: digadmjkz@crpf.gov.in फोन नं: 9533244511
9.	ग्रुप केन्द्र, केरिपुबल, हीरानगर, कूटा मोड़, कठुआ (जम्मू व कश्मीर)-184142	श्री मनोज कुमार, उप महानिरीक्षक ईमेल: gckta@crpf.gov.in फोन नं: 01922-295946, 9797541591
10.	कमांडेंट कार्यालय, 7 वीं वाहिनी, सशस्त्र सीमा बल, एसएसबी, छन्नी हिम्मत, जम्मू – 180015	श्री अच्युत सिंह, प्रभारी ईमेल: control.bn7@ssb.gov.in फोन नं: 0191-2467821, 9717827287, 9906122063
11.	निदेशालय, रक्षा संपदा, उत्तरी कमान, नर्वाल पाई, जम्मू छावनी – 180003	श्री अजय कुमार सहगल, संयुक्त निदेशक ईमेल: dtenc-dgde@gov.in फोन नं: 0191-2431960
12.	रक्षा लेखा प्रधान नियंत्रक (आर्मी) नर्वाल पाई, सतवारी जम्मू – 180003	श्री विजय कुमार, रक्षा लेखा प्रधान नियंत्रक ईमेल:hindicellpcdanc.dad@hub.nic.in फोन नं:01912430050
13.	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी), शाखा कार्यालय, शक्ति नगर, जम्मू - 180001	श्री जय प्रकाश नारायण सिंह, प्रधान महालेखाकार, जम्मू ई-मेल:singhjpn@cag.gov.in फोन नंबर: 0191-2581290, +91-9868933772

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
14.	स्थानीय लेखा परीक्षा अधिकारी (वायु सेना), जम्मू	श्री मोहिन्दर कुमार, वरिष्ठ लेखा अधिकारी ईमेल: dad@gov.in फोन नं: 6005821648
15.	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा परीक्षा), शक्ति नगर, जम्मू – 180001	श्री के.पी. सिंह, प्रधान महालेखाकार ईमेल: bragaujammu@cag.gov.in फोन नं: 0191-2580403
16.	केन्द्रीय जल आयोग, चिनाब मण्डल, जल आयोग भवन, राजिंदर नगर, बनतालाब, जम्मू	श्री अमित मित्तल, अधिशासी अभियंता
17.	जनगणना कार्य निदेशालय, त्रिकुटा नगर, जम्मू	श्री भूपिंदर कुमार, निदेशक ईमेल: dcojammu.rgi@nic.in फोन नं: 0191-2475422, 2475423
18.	भारतीय मानक ब्यूरो, जम्मू कश्मीर शाखा कार्यालय, लैन न .4, सिडको औद्योगिक परिसर, बड़ी ब्राह्मना, जम्मू-181133	श्री तिलक राज, निदेशक व वैज्ञानिक-ई ईमेल: jkbo@bis.gov.in फोन नं: 01923-222690
19.	समन्वय निदेशालय, अन्तर्राज्य पुलिस बेतार केंद्र, सिविल सचिवालय परिसर, बेतार, जम्मू 180001	श्री ललित मोहन, संयुक्त सहायक निदेशक ईमेल: ispwjammu.dcpw@gov.in फोन नं: 9650780585
20.	राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, क्षेत्रीय केंद्र, जम्मू	श्री देव प्रकाश नारायण, सहायक निदेशक ईमेल: rcjammu@nios.ac.in फोन नं: 0191-2574646, 9419244053
21.	केन्द्रीय विद्यालय, सीमा सुरक्षा बाल, सुंदरबनी, जिला राजौरी, जम्मू – 185153	डॉ. राम कुमार श्रीवास्तव, प्राचार्य ईमेल: kvsunderbani@gmail.com फोन नं: 01960233268
22.	केन्द्रीय विद्यालय, भद्रवाह, जम्मू	श्री शमशेर सिंह सैनी, प्राचार्य ईमेल: kvbhadarwah@gmail.com फोन नं: 9478425987
23.	केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक 2 अखनूर, जम्मू – 181201	श्री अमित वाल्टर, प्राचार्य ईमेल: kv2akhnoor@gmail.com फोन नं: 01924252052
24.	केन्द्रीय विद्यालय संगठन, क्षेत्रीय कार्यालय, जम्मू	श्री नगेंद्र गोयल, उपायुक्त ईमेल: kvsjammuhindi@gmail.com फोन नं: 9999910118
25.	केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक 1, अखनूर, जम्मू	श्री भूषण कुमार, प्राचार्य ईमेल: kv1akhnoor@gmail.com फोन नं: 01924-252810
26.	केन्द्रीय विद्यालय, केंद्रीय विश्वविद्यालय, राया सुचैनी, जम्मू	श्रीअजीत कुमार शर्मा, कार्यवाहक प्राचार्य ईमेल:kendriyavidyalayacuj@gmail.com फोन नं:01923-290576
27.	केन्द्रीय विद्यालय, दमाना, परखु कैंप, जम्मू	श्री कुमार कृष्ण डी, प्राचार्य ईमेल:kvdamana@gmail.com फोन नं:01912958407
28.	केन्द्रीय विद्यालय, मीरां साहिब, जम्मू	श्रीमती सुनीता रानी, प्राचार्या ईमेल:Kvmiransahib@gmail.com फोन नं:94179009966
29.	पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय, नारडी बाला, अखनूर, जम्मू – 2	सुश्री आभा गुप्ता, प्राचार्या ईमेल:jnvjammutwo@gmail.com फोन नं: 9991454115

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
30.	जवाहर नवोदय विद्यालय, सुरनकोट, जिला पुंछ, जम्मू – 185121	श्री नितिन अरोड़ा, प्राचार्य ईमेल:nitin.kanishq@gmail.com&jnvsurankote1986@gmail.com फोन नं: 6005272907
31.	जम्मू केंद्रीय विश्वविद्यालय, जम्मू	प्रो. संजीव जैन, कुलपति ईमेल:vc@cujammu.ac.in&sj.vc@cujammu.ac.in
32.	संयुक्त महानिदेशक विदेश व्यापार, 149-ए, गांधी नगर, जम्मू	श्री ए. के. भूषण, उप महानिदेशक, विदेश व्यापार ईमेल:jammu-dgft@nic.in
33.	समेकित क्षेत्रीय कौशल विकास पुनर्वास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र, 11-ए/डी सकेंड एक्सटेंशन, गांधी नगर, जम्मू -180004	डॉ. रोहनिका शर्मा, निदेशक ईमेल: crcjmupdunippd@gmail.com, adocrcjammu@gmail.com फोन नं: 0191-2951971, 9906070316
34.	अपर मण्डल रेल प्रबंधककार्यालय, जम्मू	श्री राजीव कुमार सिंह, अपर मण्डल रेल प्रबंधक ईमेल: adrmjat@gmail.com फोन नं: 9797532000
35.	पासपोर्ट कार्यालय, पासपोर्ट सेवा केंद्र, जम्मू	श्री राजेश कुमार, कार्यालय प्रभारी फोन नं: 9086019623
36.	अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, विजयपुर,जम्मू -184120	प्रो. शक्ति गुप्ता, प्रमुख अधिशासी अधिकारी व निदेशक फोन नं: 8082035882
37.	केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय (राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, मानित विश्वविद्यालय) श्री रणवीर परिसर, कोट भलवाल, जम्मू-181122	प्रो. मदन मोहन झा, निदेशक ईमेल: director–jammu@csu.co.in फोन नं: 0191-2623533
38.	कार्यालय पुलिस उप महानिरीक्षक, रेंज कार्यालय, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, बन तालाब, जम्मू-181123	श्री नरेश कुमार यादव, पुलिस उप महानिरीक्षक ईमेल: digpcrpfjmu@gmail.com फोन नं: 0191-2591740
39.	फ्रंटियर मुख्यालय, सीमा सुरक्षा बल, पलौडा कैम्प, जम्मू	श्री दिनेश कुमार बूरा, महानिरीक्षक ईमेल: jmuftr@bsf.nic.in फोन नं: 0191-2581894
40.	कार्यालय क्षेत्रीय श्रमायुक्त (केन्द्रीय), 420-ए, गाँधी नगर, जम्मू-180004	श्री विशाल कुमार खरे, क्षेत्रीय श्रमायुक्त (के.) ईमेल: rlc.jammu-mole@gov.in फोन नं: 0191-2450829
41.	कार्यालय पुलिस उप महानिरीक्षक, ग्रुप केन्द्र, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, बनतालाब, जम्मू-181123	श्री भानु प्रताप सिंह, उप महानिरीक्षक ईमेल: gcbtb@crpf.gov.in फोन नं: 0191-2592071
42.	कार्यालय पुलिस महानिरीक्षक, जम्मू सेक्टर, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, बनतालाब, जम्मू-181123	श्री प्रदीप चन्द्र, उप महानिरीक्षक ईमेल: jmushqs@crpf.gov.in फोन नं: 0191-2597701
43.	केन्द्रीय विद्यालय, राजौरी, सीमा सुरक्षा बल परिसर, जम्मू – 185131	श्री सर्वजित सिंह, प्राचार्य ईमेल: kvrajouri2021@gmail.com फोन नं: 1962295868
44.	केन्द्रीय विद्यालय ज्योडीयां, जम्मू-181202	श्री मनोज कुमार, प्राचार्य ईमेल:kvjourian@gmail.com फोन नं:9463107428
45.	केन्द्रीय विद्यालय नगरोटा, जम्मू-181221	श्री दीदार सिंह, प्राचार्य ईमेल:nagrotakv@gmail.com फोन नं:0191-2673837 &9416772303

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
46.	केन्द्रीय विद्यालय न .1, गाँधी नगर, जम्मू-180004	श्री आकाश गुप्ता, प्राचार्य ईमेल:kvno1jammu@gmail.com फोन नं:9459323665
47.	जवाहर नवोदय विद्यालय, घरोटा (जम्मू व् कश्मीर) जम्मू -181122	श्री एस.के. भट, प्राचार्य ईमेल: jnvjammu1@gmail.com फोन नं: 0191-2624919
48.	रक्षा पेंशन संवितरण कार्यालय (अखनूर रोड), जम्मू	श्री शिव शंकर ईमेल: dpdoarjammu.cgda@nic.in फोन नं: 9541445921
49.	स्पर्श सेवा केंद्र (पूर्व में रक्षा पेंशन संवितरण अधिकारी), शास्त्री नगर, नरवाल पाई, सतवारी, जम्मू – 180003	श्री हरे कृष्ण रैना,वरिष्ठ लेखा अधिकारी ईमेल: dpdosnjammu.cgda@nic.in फोन नं: 9419179514, 0191-2432523
50.	लेखा कार्यालय (पी.) सम्पर्क, द्वारा 56 सेना डाकघर	श्री देवेन्द्र कुमार, सहायक लेखा अधिकारी ईमेल: ao-p-sampark.cgda@nic.in फोन नं: 0191 – 2954212
51.	भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण, क्षेत्रीय कार्यालय-315/1, प्रथम तल, छन्नी हिम्मत, जम्मू -180015	श्री रोहिन कुमार गुप्ता, कार्यालय अध्यक्षएवंसहायक प्रबंधक ईमेल: rojammu@nhai.org फोन नं: 9868374414, 0191-2467505
52.	प्रसार भारती, भारतीय प्रसारण निगम, दूरदर्शन केन्द्र, जानीपुर, जम्मू	श्री संदीप कुमार, सहायक निदेशक ईमेल: seddkjammu@rediffmail.com फोन नं: 9419187394
53.	प्रभारी, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय, 133-मुखर्जी बाज़ार, उधमपुर	श्री राजेश कुमार, उप निदेशक ईमेल: ro.jam-fod@nic.in, fodro.jam@gmail.com फोन नं: 0191-2439828, 8716851955
54.	जल संसाधन नदी विकास एवं गंगा संरक्षण विभाग, केन्द्रीय जल आयोग सिन्धु बेसिक संगठन प्रबोधन एवं मुल्यांकन निदेशालय, केन्द्रीय जल आयोग भवन, राजेन्दर नगर, बन तालाब, जम्मू-181123	श्री रवि रंजन, निदेशक ईमेल: dirmajammu-cwc@nic.in फोन नं: 0191-2597667
55.	केन्द्रीय भूमि जल बोर्ड, उत्तर पश्चिम हिमालय क्षेत्र, तृतीयतल जल आयोग भवन-, राजिंदर नगर फेज़-1, बंतालाब, जम्मू-181123	श्री कुशाल सिंह रावत, क्षेत्रीय निदेशक ईमेल: rdnwhr-cgwb@nic.in, ksrawat.cgwb@gov.in फोन नं: 8630126247, 0191-2592090
56.	केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो(सीबीआई), पनामा चौक, रेल हेड काम्पलेक्स, जम्मू-180012	श्री महेश कुमार, अपर पुलिस अधीक्षक (प्रशा.) ईमेल: mahesh.kumar@cbi.gov.in, hobacjmu@cbi.gov.in फोन नं: 0191-2473250, 7011150226
57.	नेहरू युवा केन्द्र संगठन, जम्मू व् कश्मीर एवं लद्दाख, 39 एसी/, गाँधी नगर, जम्मू -180004	श्री बिक्रम सिंह गिल, राज्य निदेशक ईमेल: Sd.jk.nyks@gmail.com फोन नं: 6006263981, 0191-2457950
58.	केन्द्रीय एकीकृत नाशीजीव प्रबंधन केन्द्र, 48/12, नानक नगर, जम्मू-180004	श्री जे.एस.अंसारी, सहायक निदेशक (कीट विज्ञान) ईमेल: cipmc.jmu@rediffmail.com फोन नं: 0191-2453951
59.	23 विंग, वायु सेना स्टेशन, द्वारा 56 सेना डाकघर	श्री जी.एस.भुल्लर, एयर कमांडर ईमेल: s.edn.o@23wg.iaf.in फोन नं: 0191-2437847, 0191-2437847
60.	मुख्य अभियंता, संपर्क परियोजना, कुंजवानी चौक पीर बाबा मजार के नजदीक, जम्मू 180010	श्री गर्जीत सिंह, ए.ए.ओ. ईमेल: bro-spk@nic.in फोन नं: 0191-2484882

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
61.	राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण कार्यालय, क्षेत्रीय कार्यालय, 34-ए, सैनिक कोलोनी, जम्मू-180011	श्री किशोर कुमार, उप महानिदेशक ईमेल: fodrojam@gmail.com फोन नं: 9419195579
62.	कार्यपालक अभियंता, जम्मू केन्द्रीय मण्डल-2, केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग, सतवारी कैंट, जम्मू	श्री आरुष, कार्यपालक अभियंता ईमेल: jameecjcd2.cpwd@nic.in फोन नं: 9915314475
63.	कैंटीन भंडार विभाग, भारत सरकार, रक्षा मंत्रालय, क्षेत्रीय डिपो- बी.डी.बाड़ी, बड़ी ब्राह्मना, जम्मू-181133	श्री अवशेष गौरव, क्षेत्रीय प्रबंधक ईमेल: bdb@csdindia.gov.in फोन नं: 0192-3220481
64.	कार्यालय छावनी परिषद्, मानेकशॉ रोड, टाइगर कैन्टीन के पास, सतवारी, जम्मू छावनी-180003	श्री अखिलेश बिहारी दास, मुख्य अधिशासी अधिकारी ईमेल: cbjammu@gmail.com, ceojamm-stats@nic.in फोन नं: 0191-2450992
65.	रक्षा संपदा कार्यालय, नरवाल पाई, सतवारी, जम्मू मण्डल नरवाल पाई, सतवारी, जम्मू छावनी 180003	श्री पुष्पांजलि रावत, रक्षा संपदा अधिकारी ईमेल: deojamm-stats@nic.in फोन नं: 0191-2455543
66.	के.लो.नि.वि. (केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग) जम्मू, ए.आई.आई.एम.एस. (AIIMS)	फोन नं: 0191-2438800, 0191-2458799 ईमेल: jmuce-aiims@cpwd.gov.in
67.	कार्यालय कमांडेंट, 166 बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, सिद्ड़ा, जम्मू	ईमेल: co166bn@crpf.gov.in, hq166bn@crpf.gov.in फोन नं: 0191-2662981
68.	कार्यालय पुलिस उप महानिरीक्षक, रेंज हीरानगर, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, नगरोटा, जम्मू-181221	ईमेल: ktarange@crpf.gov.in फोन नं: 0191-2674870
69.	राष्ट्रीय कैडेट कोर निदेशालय (एन.सी.सी.), जम्मू एवं कश्मीर, केनाल रोड, जम्मू-180001	फोन नं: 0191-2553187 ईमेल: ddgjandk@nccjandk.org
70.	मुख्यालय 56, पैदल सेना खण्ड, जम्मू छावनी मार्फ़त:56 ए.ओ.पी.	मेजर जे.एस. शेखावत, एस.ओ.-1 (शिक्षा)
71.	पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय, राजौरी, कोंटरका, जम्मू -185132	श्री संदीप कुमार, प्राचार्य
72.	जवाहर नवोदय विद्यालय, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, भारत सरकार, नढ, जिला -साम्बा, जम्मू व् कश्मीर, जम्मू - 184121	श्री सत्या, प्राचार्य फोन नं:7889896800
73.	रेलवे भर्ती बोर्ड, जम्मू-श्रीनगर, रेलवे कालोनी (पश्चिम), जम्मू-180012	श्री विनोद कुमार, सहायक सचिव फोन नं: 0191- 2426757, 9797532320
74.	भारतीय सर्वेक्षण विभाग, जम्मू व् कश्मीर, भू-स्थानिक आकडा केन्द्र, 65-नजदीक जोरावर स्टेडियम, छन्नी हिम्मत, जम्मू	श्री बलबीर सिंह, निदेशक फोन नं: 7006389830
75.	क्षेत्रीय प्रशिक्षण संस्थान, भारतीय लेखा तथा परीक्षा विभाग, ए.जी.ऑफिस काम्पलेक्स, शक्ति नगर, जम्मू-180001	फोन नं: 0191-2580598 ईमेल: rtijammu@cag.gov.in
76.	33 बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, गंग्याल, जम्मू	ईमेल: co33bn@crpf.gov.in
77.	38 बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, साम्बा, जम्मू	ईमेल: co38bn@crpf.gov.in
78.	84 बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, चद्दा, जम्मू	ईमेल: co84bn@crpf.gov.in
79.	160 बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, चद्दा, जम्मू	ईमेल: co160bn@crpf.gov.in

क्र.	कार्यालय का नाम व पता	कार्यालय अध्यक्ष का विवरण
80.	जम्मू नार्थ कार्यालय, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, छन्नी हिम्मत, जम्मू	ईमेल: digopsjamunorth@gmail.com
81.	प्रादेशिक कार्यालय, क्षेत्रीय प्रचार निदेशालय, भारत सरकार, गाँधी नगर, जम्मू -180004	ईमेल: idrojammudfp@nic.in; dfpjammu@gmail.com
82.	पत्र सूचना कार्यालय, भारत सरकार, 223 शोपिंग सेंटर, नज़दीक(पी.एच.ई.) सब डिविजन, बक्शी नगर, जम्मू-180001	ईमेल: pib_jammujk@nic.in
83.	संयुक्त अस्पताल, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, बन तालाब, जम्मू-181123	*अभी उपलब्ध नहीं*
84.	76 वी बटालियन, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल, छन्नी हिम्मत, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*
85.	क्षेत्रीय तसर अनुसंधान केन्द्र, केन्द्रीय रेशम बोर्ड, बटोत, जिला-डोडा-182143 (जम्मू व् कश्मीर)	*अभी उपलब्ध नहीं*
86.	भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया), 141/ए-डी, ग्रीन वेल्ट, गाँधी नगर, जम्मू-180004	*अभी उपलब्ध नहीं*
87.	मुख्यालय 163वीं वाहिनी, सीमा सुरक्षा बल, मार्फ़त : 56 ए.ओ.पी.	*अभी उपलब्ध नहीं*
88.	सीमान्त मुख्यालय, सीमा सुरक्षा बल, पलौडा कैम्प, जम्मू-181124	*अभी उपलब्ध नहीं*
89.	52वीं वाहिनी, सीमा सुरक्षा बल, मार्फत : 56 सेना डाकघर	*अभी उपलब्ध नहीं*
90.	सेक्टर मुख्यालय, सीमा सुरक्षा बल, पलौडा कैम्प, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*
91.	मुख्यालय 69 वीं बटालियन, सीमा सुरक्षा बल, मार्फ़त: 56 ए.पी.ओ.	*अभी उपलब्ध नहीं*
92.	कार्यालय सेनानी 15वीं वाहिनी, भारत तिब्बत सीमा पुलिस (ITBP), गृह मंत्रालय, भारत सरकार, डाक घड़ी, ऊधमपुर-182121	*अभी उपलब्ध नहीं*
93.	केन्द्रीय वस्तु एवं सेवा कर (लेखा परीक्षा) आयुक्तालय, ओ.बी.-32, रेल हेड काम्पलेक्स, जम्मू-180012	*अभी उपलब्ध नहीं*
94.	क्षेत्रीय वेतन एवं लेखा कार्यालय, बनतालाब, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*
95.	कार्यालय लेखा परीक्षा अधिकारी, (कै.भ.वि.), डिपो-बी.डी.बाड़ी, नीयर रक्षा लेखा नियंत्रक, नरवाल पाई, सतवारी, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*
96.	मण्डल अभियंता, दूरसंचार परिमंडल प्रशिक्षण केन्द्र, बन तालाब, जम्मू-181123	*अभी उपलब्ध नहीं*
97.	सर्वकार्यभारी अधिकारी, हिन्दी शिक्षण योजना टंकण/आशुलिपि, भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, मुख्य पोस्टमास्टर जनरल का कार्यालय मेघदूत भवन, जम्मू-180001	*अभी उपलब्ध नहीं*
98.	क्षेत्रीय निदेशालय, केन्द्रीय श्रमिक शिक्षा बोर्ड, रिहाड़ी कालोनी, प्लाट न. 261, रिहाड़ी, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*
99.	सहायक निदेशक, भारत सरकार, वस्त्र मंत्रालय, (हस्त-शिल्प), शंकर टिम्बर उत्पादक, अखनूर रोड, तालाब तिल्लो, जम्मू	*अभी उपलब्ध नहीं*

मौनिका इलेक्ट्रिकल्स

ओरिएंट, ऐंकर, हेवल्स,
पॉलीकैब, माइडस लाइटिंग्स

orient electric · HAVELLS · ANCHOR · POLYCAB · MIDAS

वार्ड नं. 3 सरक्युलर रोड, डी.सी. ऑफिस, जम्मू के निकट

+91 9419185146
+91 9419118260

मेसर्स रॉयल इन्जीनियर्स एण्ड कॉनट्रैक्टर्स

सरकारी कॉन्ट्रैक्टर व सप्लायर

हमारी सेवाएं: इलेक्ट्रिक, मकैनिकल, सब-स्टेशन, एचटी/एलटी, एचवैक व बिल्डिंग वर्क्स व जैम सेवाएं

पता (कार्यालय): 113 सेक्टर-4, एक्स्टेंशन मार्बल एन्क्लेव, त्रिकुटा नगर, जम्मू
7006040823, 7006437412
naveensuri2020@yahoo.in

अमर नाथ बक्शी

गवर्मेंट कॉन्ट्रैक्टर एण्ड
जनरल आर्डर सप्लायर

मकान नं. 20, सेक्टर–6, लोअर रूप नगर,
जम्मू– 180013
मो.: 94191–99008

मोहिन्द्र एंटरप्राईसिस

बिल्डर्स एण्ड इंजीनियर्स

ऑथराईस्ड डिस्ट्रीब्यूटर

Sintex
SINCE 1975

शास्त्री नगर, जम्मू– 180004
टेली: 0191–2453028
मो.: 94191–88605
ईमेल – mohindergupta96@gmail.com

भारतीय मानक ब्यूरो
BUREAU OF INDIAN STANDARDS

भारत का राष्ट्रीय मानक निकाय
National Standards Body of India

एक संस्थान
ONE BODY

अनेक लाभ
MANY BENEFITS

अधिक जानकारी के लिए, कृपया लॉग ऑन करें : www.bis.gov.in

@IndianStandards

बीआईएस केयर ऐप डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें।

राजभाषा विभाग Website: www.rajbhasha.gov.in

नराकास, जम्मू (014)

: www.tolicjammu.org

: **www.facebook.com/narakasjammu/**

: @NarakasJammu

: 9622025100 (सदस्य-सचिव)

अध्यक्ष कार्यालय

Website: www.iiim.res.in

अध्यक्ष ईमेल : director@iiim.res.in

सदस्य-सचिव ईमेल : sanjay@iiim.res.in

hindi.iiim@iiim.res.in

कार्यालय का पता

सीएसआईआर–भारतीय समवेत औषध संस्थान

केनाल रोड, जम्मू (जम्मू व कश्मीर)