# गोवायार्ड दर्शन

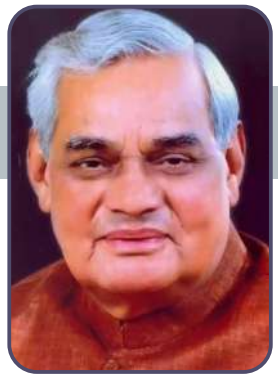
अक्टूबर 2024 – मार्च 2025




## गोवा शिपयार्ड लिमिटेड

शिपयार्डों में उत्कृष्ट कार्य निष्पादक शिपयार्ड

# कदम मिलाकर चलना होगा



बाधाएँ आती हैं आएँ, घिरें प्रलय की घोर घटाएँ,
पावों के नीचे अंगारे, सिर पर बरसें यदि ज्वालाएँ,
निज हाथों में हँसते-हँसते, आग लगाकर जलना होगा ।
कदम मिलाकर चलना होगा .....

हास्य-रूदन में, तूफ़ानों में, अगर असंख्यक बलिदानों में,
उद्यानों में, वीरानों में, अपमानों में, सम्मानों में,
उन्नत मस्तक, उभरा सीना, पीड़ाओं में पलना होगा ।
कदम मिलाकर चलना होगा .....

उजियारे में, अंधकार में, कल कहार में, बीच धार में,
घोर घृणा में, पूत प्यार में, क्षणिक जीत में, दीर्घ हार में,
जीवन के शत-शत आकर्षक, अरमानों को ढलना होगा।
कदम मिलाकर चलना होगा .....

सम्मुख फैला अगर ध्येय पथ, प्रगति चिरंतन कैसा इति अब,
सुस्मित हर्षित कैसा श्रम श्लथ, असफल, सफल समान मनोरथ,
सब कुछ देकर कुछ न मांगते, पावस बनकर ढलना होगा ।
कदम मिलाकर चलना होगा .....

कुछ काँटों से सज्जित जीवन, प्रखर प्यार से वंचित यौवन,
नीरवता से मुखरित मधुबन, परहित अर्पित अपना तन-मन,
जीवन को शत-शत आहुति में, जलना होगा, गलना होगा ।
कदम मिलाकर चलना होगा .....

**अटल बिहारी वाजपेयी**

# अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के आशीर्वचन



प्रिय साथियों,

जहाज निर्माण से जुड़े देश के सभी रक्षा सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों में गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने अपनी एक अलग पहचान बनायी है। हमारा उद्देश्य कार्य क्षेत्र में नवाचार द्वारा गुणवत्ता के उच्च मानकों को स्थापित करना है और हमारा लक्ष्य जहाज निर्माण की उत्कृष्टता के उच्चतम शिखर प्राप्त करना है। निरंतर प्रयास और हमेशा बेहतर करने की लगन हमारी प्रेरणा के स्रोत है, जो हमारी टीम को एक सशक्त कार्यबल के रुप में पूर्णरुपेण सक्षम बनाती है । हमें इस बात का गर्व है कि दृढ़ संकल्प और समर्पित भाव से कार्य करते हुए हम सबने मिलकर गोवा शिपयार्ड को विश्वस्तरीय शिपयार्ड बनाया है। वैश्विक पदचिन्हो के साथ विकास के पथ पर चलते हुए हमने नए आयाम स्थापित किए है और हमारी उपलब्धियां ही हमारी पहचान गयी है ।

विश्व के सभी प्रमुख विकसित एवं विकासशील देश अपनी-अपनी भाषाओं में ही अपना सरकारी कामकाज करके उन्नत हुए हैं। भाषायी आत्मनिर्भरता के बिना कोई भी राष्ट्र पूरी तरह से आत्मनिर्भर नहीं बन सकता । हमारे देश के विकास में भी हिंदी भाषा का बहुत बड़ा योगदान रहा है। भारत सरकार की योजनाओं को अधिकांश लोगों तक पहुंचाने में हिंदी की महत्वपूर्ण भूमिका रही है । गोवा शिपयार्ड राजभाषा हिंदी की प्रगति के लिए हमेशा संवेदनशील रहा है और राजभाषा हिंदी कार्यान्वयन के प्रति निरंतर प्रयासरत है। राजभाषा हिंदी का कार्यान्वयन एक सामूहिक उत्तरदायित्व है, जिसमें हम सभी की समान सहभागिता होती है। अत: आप सभी से मेरा अनुरोध है कि सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग करें दूसरों को प्रेरित करें।

बड़े हर्ष का विषय है कि हमारी गृह पत्रिका 'गोवायार्ड दर्शन' का 23वां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को उनकी रचनाओं के लिए बधाई देता हूँ । राजभाषा अनुभाग की पूरी टीम को 'गोवायार्ड दर्शन' के प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं ।

**बृजेश कुमार उपाध्याय**
**अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक**

# निदेशक की कलम से



हमारे संविधान में हिंदी भाषा को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया है। राजभाषा हिंदी का विकास हमारी नैतिक और सांविधिक जिम्मेदारी है। सरकारी उपक्रम होने के नाते यह हमारा दायित्व है कि अन्य कार्य क्षेत्रों के साथ-साथ हम राजभाषा हिंदी को भी समान महत्त्व दें। सरकारी कामकाज में हिंदी कार्यान्वयन पर बल देते हुए इसका अधिक से अधिक प्रयोग करें और इसके प्रचार-प्रसार में सहयोग दें । हमारे संगठन में लोगों को हिंदी के प्रति संवेदनशील बनाएं और मुझे पूरा यकीन है कि हमारे इन प्रयासों से हम अपना लक्ष्य अवश्य प्राप्त करेंगे।

राजभाषा हिंदी का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। राजभाषा जितनी सरल, सहज एवं प्रयोजनमूलक होगी उतनी ही उसकी उपयोगिता बढ़ेगी। हम सभी को अपनी-अपनी भाषा का सम्मान करते हुए राजभाषा हिंदी के साथ जुड़ने का प्रयास करना चाहिए। हिंदी के प्रगामी प्रयोग को एक नया आयाम देते हुए गोवा शिपयार्ड एक उल्लेखनीय कार्य कर रहा है। हमारी पत्रिका 'गोवायार्ड दर्शन' शिपयार्ड की गतिविधियों को सबके समक्ष सरल हिंदी में प्रस्तुत करते हुए राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार की दिशा में अपनी भूमिका निभा रही है।

बड़े हर्ष का विषय है कि हमारी गृह पत्रिका 'गोवायार्ड दर्शन' का यह 23वां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। मैं सभी कार्मिकों एवं राजभाषा अनुभाग को उनके प्रयासों के लिए बधाई देता हूँ।

'गोवायार्ड दर्शन' के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

**कैप्टन (निवृत्त) जगमोहन**
**निदेशक (नियोप एवं व्यावि)**

# दो शब्द



गोवा शिपयार्ड में सदैव हमारा प्रयास रहा है कि राजभाषा हिंदी का एक अनुकूल वातावरण तैयार किया जाए, ताकि सभी कार्मिक हिंदी भाषा का उपयोग कर अपने कार्यों को सरलता से समझ सके और अपना कार्य हिंदी में आसानी से कर सकें। हम सभी को हिंदी के माध्यम से जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं । राजभाषा हिंदी प्रशिक्षण के माध्यम से सभी कार्मिकों को हिंदी में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। राजभाषा हिंदी के प्रति लोगों की जागरूकता बढ़ाने के लिए गोवा शिपयार्ड में अनेक प्रोत्साहन योजनाएं लागू की है । गोवा शिपयार्ड में हिंदी कार्यशालाओं और हिंदी पखवाड़ा का आयोजन किया जाता है तथा हिंदी पुस्तकालय की व्यवस्था की गयी है ।

हिंदी में कार्य करना केवल नियमों का अनुपालन मात्र नहीं है बल्कि हमारा दायित्व भी है। हमारा कर्तव्य है कि हम राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा दें और इसे कामकाज की भाषा के रूप में स्वीकार करते हुए अधिक से अधिक लोगों को हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरित करें। इस दिशा में गोवा शिपयार्ड में राजभाषा हिंदी की प्रगति के लिए विभिन्न कदम उठाए गए हैं । सभी कार्मिकों के विचारों की अभिव्यक्ति के लिए हिंदी पत्रिका 'गोवायार्ड दर्शन' के माध्यम से मंच प्रदान किया जाता है। पत्रिका में राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन की स्थिति के साथ-साथ विभिन्न विषयों पर रोचक एवं ज्ञानवर्धक जानकारी उपलब्ध कराई जाती है।

'गोवायार्ड दर्शन' के 23वें अंक के माध्यम से हमारे प्रयासों की एक झलक आप लोगों के समक्ष पहुंचाने की कोशिश है। मैं राजभाषा अनुभाग के सभी सदस्यों को उनके प्रयासों के लिए बधाई देता हूँ।

'गोवायार्ड दर्शन' के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं ।

**शशिकांत शिवाजी कांबले**
**विभाग प्रमुख (मा सं एवं प्रशा)**

# संपादकीय



जनसंचार माध्यमों की क्रांति ने तीव्र गति से पूरे विश्व का परिदृश्य बदल दिया है । आज सूचना प्रौद्योगिकी, कंप्यूटर और मोबाइल का युग है ।संचार के विभिन्न माध्यमों से हम आसानी से सभी प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं । हमारे लिए यह बेहद जरूरी हो गया है कि हम नवीनतम सुविधाओं एवं संचार माध्यमों से सुसज्जित रहें । तकनीक के इस बढ़ते चरण ने मनुष्य को अभिव्यक्ति के अनेक अवसर उपलब्ध कराए हैं । राजभाषा हिंदी संवाद और सूचना का सरल और सहज माध्यम है । सूचना प्रौद्योगिकी और तकनीक की दृष्टि से हिंदी पूर्ण रूप से विकसित और समृद्ध भाषा के रूप में अपनी पहचान बना चुकी है और हमारा प्रयास यही है कि सभी क्षेत्रों में हम इसका प्रयोग बढ़ा सकें। साथ ही यह उम्मीद है कि भविष्य में इंटरनेट के माध्यम से हिंदी को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा देने के लिए हम और अधिक प्रयास करेंगे ।

राजभाषा विभाग ने इंटरनेट पर हिंदी सीखने तथा हिंदी अनुवाद की सेवाएं उपलब्ध कराई हैं। खुशी की बात है कि अब सरकारी विभागों की वेबसाइट हिंदी में भी उपलब्ध हैं । राजभाषा नीति के अंतर्गत भी हिंदी पत्रिकाओं के प्रकाशन की व्यवस्था की गई है, ताकि राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार लोगों के बीच बढ़ता रहे साथ ही नई उभरती हुई प्रतिभाओं को अवसर मिलता रहे। इस इलेक्ट्रॉनिक युग में हमें पठन-पाठन की आदत को जीवित रखने के लिए और हिंदी भाषा में रुचि कायम रखने के लिए हिंदी पत्र पत्रिकाओं के प्रकाशन को बढ़ावा देने के अलावा इन्हे और अधिक रोचक बनाने की आवश्यकता है।

'गोवायार्ड दर्शन' के माध्यम से हमारा प्रयास गोवा शिपयार्ड के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की छिपी प्रतिभा को सभी के समक्ष लाना है। 'गोवायार्ड दर्शन' में हम गोवा शिपयार्ड परिवार के सदस्यों के लेख, कविता, कहानी, संस्मरण आदि प्रकाशित करते हैं और हिंदी लेखन की इस प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से हिंदी पत्रिका में प्रकाशित उत्कृष्ट रचनाएं पुरस्कृत की जाती है।

आपके समक्ष 'गोवायार्ड दर्शन' का 23वां अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे हर्ष की अनुभूति हो रही है। आपकी प्रतिक्रिया एवं सुझावों की हमें प्रतीक्षा रहेगी।

शुभकामनाओं के साथ ...

**राजेन्द्र कुमार शर्मा**
**वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)**

# राजभाषा कार्यान्वयन समिति

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | श्री बृजेश कुमार उपाध्याय | अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक | अध्यक्ष |
| 2. | कैप्टन (निवृत्त) जगमोहन | निदेशक (नियोप एवं व्यावि) | सदस्य |
| 3. | श्री सुनील शिवलिंग बागी | निदेशक (वित्त) | " |
| 4. | श्री संजय कृष्ण नव्हाले | मुख्य सतर्कता अधिकारी | " |
| 5. | कमोडोर (निवृत्त) शिरीष दुबे | मुख्य महाप्रबंधक (पी एंड पीसी) | " |
| 6. | कमोडोर(निवृत्त) योगेश कुमार शर्मा | मुख्य महाप्रबंधक (उत्पादन) | " |
| 7. | श्री पी. रविन्द्रन | मुख्य महाप्रबंधक (वाणिज्य) | " |
| 8. | कमोडोर(निवृत्त) आदिकेश वासुदेवन | महाप्रबंधक (तकनीकी सेवाएं) | " |
| 9. | श्री एम. सुब्रमण्यम | महाप्रबंधक (वाणिज्य) | " |
| 10. | श्री सुनील पी. यादव | महाप्रबंधक (परियोजना, वित्त एवं लेखा) | " |
| 11. | श्री देवानंद एस. पाटेकर | महाप्रबंधक (उत्पादन – तटरक्षक परियोजना) | " |
| 12. | श्री वी. के. देशपांडे | महाप्रबंधक (साइंसे एवं जम) | " |
| 13. | श्री आनंद मुर्शिली | महाप्रबंधक (निगमित वित्त) | " |
| 14. | श्री नागेश डी. पई | महाप्रबंधक (उत्पादन – नौसेना परियोजना) | " |
| 15. | कमांडर (निवृत्त) सौरभ जैन | महाप्रबंधक (पी एंड पीसी) | " |
| 16. | श्री आर. एन. माजालिकर | महाप्रबंधक (पी एंड पीसी) | " |
| 17. | श्री विवेक के. सैल | महाप्रबंधक (बाह्यस्रोत) | " |
| 18. | श्री शशिकांत शिवाजी कांबले | विभाग प्रमुख (मानव संसाधन एवं प्रशासन) | " |
| 19. | दत्तप्रसाद नरहरि भट | विभाग प्रमुख (गु आ एवं वि) | " |
| 20. | श्री एम. कलयरसन | अपर महाप्रबंधक (प्रशासन) | " |
| 21. | श्री किशोर सामंत | अपर महाप्रबंधक (विधि) | " |
| 22. | श्रीमती छाया जैन | अपर महाप्रबंधक (कंपनी सचिव) | " |
| 23. | श्री प्रकाश लक्ष्मण गावडे | विभाग प्रमुख (शिआप) | " |
| 24. | डॉ. वेदपाल तारी | विभाग प्रमुख (चिकित्सा) | " |
| 25. | श्री सनोज कुमार पांडेय | उपमहाप्रबंधक (आंतरिक लेखा) | " |
| 26. | श्री विभु सिंह प्रतिहार | उप कमांडेंट (केऔसुब) | " |
| 27. | लेफ़्टिनेंट कमांडर (निवृत्त) साहिल जायसवाल | अप्रनि के तकनीकी सहायक | " |
| 28. | श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा | वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) | सदस्य सचिव |

## संपादक मंडल

■ संरक्षक ■
**श्री बृजेश कुमार उपाध्याय**
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

■ मार्गदर्शक ■
**कैप्टन (निवृत्त) जगमोहन**
निदेशक (नियोप एवं व्यावि)

**श्री शशिकांत शिवाजी कांबले**
विभाग प्रमुख (मानव संसाधन एवं प्रशासन)

■ संपादक ■
**श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा**
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

■ सहयोगी गण ■
हिंदी अनुभाग

■ विशेष सहयोग ■
जनसंपर्क अनुभाग

(इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचारों से गोशिलि का सहमत होना आवश्यक नहीं है। यह रचनाकारों के अपने विचार हैं।)

पत्रिका डिज़ाइन
**द बालाजी ऑफसेट**
ईमेल: thebalajioffset95@gmail.com
मो. +91 99244 75211

## अनुक्रमणिका


| | |
|---|---|
| • अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक के आशीर्वचन | 01 |
| • निदेशक की कलम से | 02 |
| • दो शब्द | 03 |
| • संपादकीय | 04 |
| **अभिनंदन** | |
| • एचआर एक्सीलेन्स अवार्डस | |
| • गोवा शिपयार्ड कर्मचारी सहकारी उपभोक्ता समिति को सर्वश्रेष्ठ समिति पुरस्कार | 07 |
| **शिपयार्ड गतिविधियां** | |
| • भारतीय तटरक्षक दल के दो गश्ती पोतों का जलावतरण | 8-9 |
| • भारतीय संविधान दिवस / महापरिनिर्वाण दिवस | 10 |
| • अग्निशमन में परिचयात्मक कार्यक्रम / वरिष्ठ कर्मचारियों के लिए प्रस्तुतीकरण कौशल पर कार्यक्रम | 11 |
| • मेडिकल | 12-14 |
| • गोशिलि की सीएसआर पहल | 15 |
| **उत्सवों से सराबोर शिपयार्ड** | |
| • राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा सप्ताह 2024 | 16-17 |
| • सतर्कता जागरूकता सप्ताह | 18-21 |
| • अंतर्राष्ट्रीय महिला हिंसा उन्मूलन दिवस / संरक्षा प्रशिक्षण | 22-23 |
| • महिला सशक्तिकरण हेतु गोशिलि की प्रतिबद्धता | 24 |
| • स्वच्छता पखवाड़ा 2024 | 25-29 |
| • गणतंत्र दिवस 2025 | 30-31 |
| • संदर्शन | 32-34 |
| **जिज्ञासा** | |
| • ज़ायका – स्वाद और सुगंध | 35 |
| • हमारा गोवा – सेवन गैबल्स हाउस | 36 |
| • प्रकृति और हम – सहजन | 37-39 |
| **आलेख** | |
| • आस्था का पर्व – छठ महापर्व | 40-42 |
| • सतर्कता | 43 |
| • दक्षिण गोवा का रत्न – कोला बीच | 44-45 |
| **काव्यांजलि** | |
| • डर | 46 |
| • हमारी मातृभाषा हिंदी | |
| • तेरे जैसा कोई | 47 |
| **हिंदी पखवाड़े में पुरस्कृत लेख** | |
| • एक पेड़ माँ के नाम | 48 |

अभिनंदन

## एचआर एक्सीलेन्स अवार्ड




11वें गवर्नेंस नाउ पीएसयू अवार्ड्स 2025 में गोशिलि को 'एचआर एक्सीलेन्स (ओवरऑल)' श्रेणी में दो प्रतिष्ठित पुरस्कारों से सम्मानित किया गया । यह सम्मान संगठन को आकर्षक और जन-केन्द्रित कार्यस्थल के रुप में विकसित करने तथा प्रभावशाली संचार रणनीतियों के कार्यान्वयन हेतु 'कम्यूनिकेशन आउटरीच' के प्रति हमारी प्रतिबद्धता के लिए 28 फरवरी 2025 को नई दिल्ली में पूर्व राज्य मंत्री श्री सत्य पाल सिंह द्वारा प्रदान किया गया ।

श्री अधिकारी ब्रदर्स ग्रुप की ओर से प्रदान किए जाने वाले गवर्नेंस नाउ 11वां पीएसयू अवार्ड्स एक प्रतिष्ठित मंच है, जो भारत के सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों को उनके असाधारण योगदान और उपलब्धियों हेतु सम्मानित करता है। इस वर्ष, कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री सतीश चंद्र दुबे, माननीय राज्य मंत्री, कोयला मंत्रालय; खान मंत्रालय, भारत सरकार और विशिष्ट अतिथि श्री सत्य पाल सिंह, पूर्व मानव संसाधन विकास राज्य मंत्री और पूर्व राज्य मंत्री, जल संसाधन, नदी विकास और गंगा कायाकल्प मंत्रालय थे ।

## गोवा शिपयार्ड कर्मचारी सहकारी उपभोक्ता समिति लिमिटेड वर्ष 2024 के लिए सर्वश्रेष्ठ समिति पुरस्कार से सम्मानित



गोवा राज्य सहकारी संघ लिमिटेड ने सहकारिता विभाग, गोवा सरकार के तत्वावधान में तथा राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक (नाबार्ड) और भारतीय राष्ट्रीय सहकारी संघ, नई दिल्ली के सहयोग से गोवा राज्य में 15 से 20 नवंबर 2024 तक अपना 71वां राष्ट्रीय सहकारी सप्ताह 2024 मनाया । दिनांक 20 नवंबर 2024 को सहकार संकुल, पणजी में आयोजित सहकारी सप्ताह समापन समारोह के दिवस के दौरान, गोवा शिपयार्ड कर्मचारी उपभोक्ता सहकारी समिति लिमिटेड को गोवा के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत द्वारा गोवा राज्य सहकारी संघ लिमिटेड के अध्यक्ष श्री आर.जी.एन. मुले और गोवा सरकार के सहकारी समितियों के रजिस्ट्रार श्री अरविंद बुगड़े और अन्य गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में गोवा शिपयार्ड कर्मचारी उपभोक्ता समिति लिमिटेड को वर्ष 2024 के लिए "सर्वश्रेष्ठ सोसायटी" के प्रतिष्ठित पुरस्कार (उपभोक्ता सहकारी सोसायटी श्रेणी में) से सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार गोवा शिपयार्ड लिमिटेड के कल्याण अधिकारी, श्री राजेश एम. हिरेमठ, अपर महाप्रबंधक ने गोवा शिपयार्ड कर्मचारी सहकारी उपभोक्ता सोसायटी लिमिटेड के अध्यक्ष श्री राजेंद्र एस. केरकर और सोसायटी के निदेशक मंडल की उपस्थिति में प्राप्त किया ।

शिपयार्ड गतिविधियां

# भारतीय तटरक्षक बल के दो तेज़ गश्ती पोतों का जलावतरण



**गोवा शिपयार्ड लिमिटेड द्वारा भारतीय तटरक्षक बल के लिए दो स्वदेशी तेज़ गश्ती पोतों के जलावतरण के साथ जहाज निर्माण उत्कृष्टता के एक नए युग का शुभारंभ**

5 जनवरी, 2025 का दिन भारत के रक्षा क्षेत्र के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि भरा रहा, जब गोवा शिपयार्ड लिमिटेड द्वारा भारतीय तटरक्षक बल (आईसीजी) के लिए दो स्वदेशी रूप से डिजाइन और निर्मित तेज गश्ती पोत(एफपीवी) "अमूल्य" और "अक्षय" को लॉन्च किया गया। यह कार्यक्रम, जो रक्षा उत्पादन में आत्मनिर्भरता की दिशा में देश के चल रहे प्रयास में एक महत्वपूर्ण कदम है, श्री संजीव कुमार, सचिव (रक्षा उत्पादन) की उपस्थिति में गोवा शिपयार्ड में आयोजित किया गया।

गोशिलि में निर्माणाधीन आठ एफपीवी की श्रृंखला में तीसरे और चौथे, इन दो जहाजों की लॉन्चिंग, रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता के लिए राष्ट्रीय प्रयास में शिपयार्ड के बढ़ते महत्व को उजागर करता है। यह परियोजना भारत की समुद्री सुरक्षा क्षमताओं को आधुनिक बनाने और मजबूत करने का एक बड़ा प्रयास है।

## स्वदेशी नवाचार का प्रदर्शन

सभा को संबोधित करते हुए, श्री संजीव कुमार, सचिव (रक्षा उत्पादन) ने भारतीय तटरक्षक और गोशिलि के बीच स्थायी साझेदारी की प्रशंसा की और इस बात पर जोर दिया कि यह लॉन्चिंग भारत के जहाज निर्माण उद्योग के लचीलेपन और सरलता का प्रतीक है। उन्होंने कहा, **"इन जहाजों की स्वदेशी सामग्री आत्मनिर्भर भारत पहल का गौरवपूर्ण प्रतिबिंब है।"** श्री संजीव कुमार ने भारतीय उद्योग और गोशिलि के बीच सहयोग की भी सराहना की, जिसने यह सुनिश्चित करने में मदद की है कि तटरक्षक की जहाज निर्माण की ज़रूरतें सरकार के दृष्टिकोण के अनुरूप स्वदेशी प्रयासों के माध्यम से पूरी की जाएं।

उन्होंने इस तरह की महत्वाकांक्षी परियोजना द्वारा उत्पन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए गोशिलि के कार्यबल के समर्पण की भी सराहना की। उन्होंने कहा, "यह उपलब्धि आईसीजी के लिए विश्व-स्तरीय जहाज उपलब्ध कराने में गोशिलि की प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है।"

## गोशिलि की विकास गति और आर्थिक प्रभाव

कार्यक्रम के दौरान, गोवा शिपयार्ड लिमिटेड के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री बृजेश कुमार उपाध्याय ने शिपयार्ड की प्रभावशाली विकास गति के बारे में जानकारी साझा की। श्री उपाध्याय ने कहा, "पिछले वर्ष में, गोशिलि ने अपने सकल राजस्व में उल्लेखनीय 100% की वृद्धि देखी है, जो 2,000 करोड़ रुपये के आंकड़े को पार कर गया है।" उन्होंने बताया कि गोशिलि की आधुनिकीकरण पहल, जिसमें अत्याधुनिक जहाज निर्माण प्रौद्योगिकियों को अपनाना शामिल है, इन तेज गश्ती पोत (एफपीवी) की सफल सुपुर्दगी में किस प्रकार महत्वपूर्ण रही है।

गोवा शिपयार्ड लिमिटेड द्वारा भारतीय तटरक्षक बल के लिए निर्मित तेज गश्ती पोत (एफपीवी) के वॉटरजेट ग्रुप का दूसरा पोत, "दुर्गाबाई देशमुख" 60% से अधिक स्वदेशी सामग्री वाली यह परियोजना स्थानीय अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण



योगदान देती है, जो गोशिलि का साथ देने वाले सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) और उद्योगों के पारिस्थितिकी तंत्र के भीतर रोजगार और विकास का समर्थन करती है। शिपयार्ड का आधुनिकीकरण रक्षा निर्माण में नवाचार के लिए भारत के व्यापक प्रयास को भी प्रदर्शित करता है।

## तेज गश्ती पोत (एफपीवी) की मुख्य विशेषताएं और परिचालन भूमिका

दो नए 52 मीटर लंबे तेज गश्ती पोत (एफपीवी), जिनका विस्थापन 320 टन है, भारतीय तटरक्षक बल की विशिष्ट परिचालन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। इनकी प्राथमिक भूमिकाओं में मत्स्य संरक्षण, तटीय गश्त, तस्करी विरोधी, समुद्री डकैती विरोधी और खोज एवं बचाव अभियान शामिल हैं। इन जहाजों से अपतटीय संपत्तियों की रक्षा करने और भारत के विशाल द्वीप क्षेत्रों की सुरक्षा करने की आईसीजी की क्षमता को बढ़ाने की उम्मीद है।

उल्लेखनीय रूप से, इन जहाजों में एक कंट्रोलेबल पिच प्रोपेलर है, जो भारत में निर्मित किसी भी तेज गश्ती पोत में पहली बार लगाया गया है, गोशिलि की अत्याधुनिक तकनीकी क्षमताओं को दर्शाता है। इसके अतिरिक्त, गोशिलि के इतिहास में पहली बार इन जहाजों को शिपयार्ड के अत्याधुनिक शिपलिफ्ट सिस्टम का उपयोग करके एक साथ लॉन्च किया गया, जो एक परिवर्तनकारी विकास है और गोशिलि के आधुनिकीकरण प्रयासों को दर्शाता है।

## भारत की समुद्री सुरक्षा को मजबूती प्रदान

"अमूल्य" और "अक्षय" तेज गश्ती पोत (एफपीवी) मार्च 2022 में संपन्न एक व्यापक अनुबंध का हिस्सा हैं, जिसकी कीमत 473 करोड़ रुपये है। ये जहाज, पहले लॉन्च किए गए "अदम्य" और "अक्षर" के साथ, भारत के अनन्य आर्थिक क्षेत्र (ईईजेड) और तटीय क्षेत्रों में समुद्री सुरक्षा को मजबूत करने की भारतीय तटरक्षक की रणनीति में एक महत्वपूर्ण घटक का प्रतिनिधित्व करते हैं।

भारत की समुद्री क्षमताओं को मजबूत करने की प्रतिबद्धता इन उन्नत जहाजों के निर्माण में स्पष्ट दिखायी देती है, जो भारत की समुद्री सीमाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए तटरक्षक के प्रयासों की रीढ़ के रूप में काम करेंगे। ये पोत क्षेत्रीय समुद्री सुरक्षा के व्यापक उद्देश्यों को पूरा करने तथा भारत के समुद्री हितों की रक्षा करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

## आत्मनिर्भरता के प्रति भारत की प्रतिबद्धता का प्रतीक

"अमूल्य" और "अक्षय" का लॉन्च भारत के रक्षा विनिर्माण क्षेत्र के लिए एक महत्वपूर्ण क्षण है, क्योंकि यह अपनी स्वदेशी क्षमताओं को बढ़ाने तथा विदेशी आयात पर निर्भरता कम करने का काम जारी रखे हुए है। इस परियोजना की सफलता न केवल गोवा शिपयार्ड लिमिटेड की तकनीकी विशेषज्ञता का प्रमाण है, बल्कि वैश्विक रक्षा विनिर्माण केंद्र के रूप में भारत की बढ़ती प्रमुखता का भी प्रतिबिंब है।

जब भारतीय तटरक्षक बल इन उन्नत एफपीवी को प्राप्त करने की तैयारी कर रहा है, ऐसे में इन पोतों का लॉन्च रक्षा उत्पादन में आत्मनिर्भरता और नवाचार को बढ़ावा देते हुए अपनी समुद्री रक्षा क्षमताओं को मजबूत करने के लिए देश की अटूट प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है।

## भारतीय संविधान दिवस



भारत के संविधान को अपनाने के उपलक्ष्य में, गोशिलि में 26 नवंबर 2024 को "भारतीय संविधान दिवस" मनाया गया। भारतीय संविधान के शिल्पकार भारत रत्न डॉ. बी. आर. अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रध्दांजलि अर्पित की गई तथा विभाग प्रमुख (मा.सं. एवं प्रशा) श्री शशिकांत कांबले द्वारा भारतीय संविधान की प्रस्तावना पढ़ी गई। इस अवसर पर गोशिलि एससी/एसटी के सदस्यों द्वारा धम्म वंदना और पंचशील का पाठ भी किया गया। समारोह के दौरान गोवा शिपयार्ड एससी/एसटी एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री चेतन परदेसी, उपाध्यक्ष श्री कायतानो सूजा और संजय राम, महासचिव श्रीमती शिवांशी कवलेकर, कार्यकारी सदस्य श्री गीतेश आर्लेकर, पूर्व अध्यक्ष और सलाहकार श्री राजेंद्र केरकर और श्री संतोष एस. सावंत मौजूद थे।

## महापरिनिर्वाण दिवस



दिनांक 6 दिसंबर 2024 को गोशिलि में भारतीय संविधान के प्रधान शिल्पकार, 'भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव रामजी अंबेडकर को उनके 68 वें "महापरिनिर्वाण दिवस' (पुण्य तिथि) पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई । श्री बृजेश कुमार उपाध्याय, अप्रनि, गोशिलि ने डॉ. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की । इस अवसर पर गोवा शिपयार्ड अजा/अजजा एसोसिएशन के सदस्यों द्वारा धम्म वंदना, त्रिशरण और पंचशील का पाठ किया गया । कैप्टन जगमोहन, निदेशक (नियोप एवं व्यावि), श्री सुनील बागी, निदेशक (वित्त), श्री संजय के. नव्हाले, मुख्य सतर्कता अधिकारी श्री शशिकांत एस. कांबले, विभाग प्रमुख (मा.सं. एवं प्रशा), अन्य विभाग प्रमुख, अधिकारीगण, श्री बांद्री विजय कुमार, अजा/अजजा के संपर्क अधिकारी श्री चेतन परदेशी, गोवा शिपयार्ड अजा/अजजा कर्मचारी संघ के अध्यक्ष, श्री कायतानो सूजा, और श्री संजय राम, उपाध्यक्ष, श्रीमती शिवांशी कवलेकर, महासचिव, श्री योगेश कवलेकर, कोषाध्यक्ष, श्री राजेंद्र एस. केरकर और श्री संतोष एस. सावंत सलाहकार तथा अन्य कार्यकारी समिति के सदस्य उपस्थित रहे । श्री बृजेश कुमार उपाध्याय, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने इस अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित किया। गोशिलि अजा/अजजा कर्मचारी संघ के अध्यक्ष श्री चेतन परदेशी ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और अंत में उपाध्यक्ष श्री संजय कुमार राम ने धन्यवाद ज्ञापन किया ।

## सामान्य अग्निशमन में परिचयात्मक कार्यक्रम का आयोजन



दिनांक 30 सितंबर 2024 को अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवा निदेशालय के संकायों द्वारा उनके मुख्यालय, पणजी, गोवा में सामान्य अग्निशमन में एक दिवसीय परिचयात्मक कार्यक्रम आयोजित किया गया । दहन का रसायन विज्ञान, अग्नि सुरक्षा के मूल सिद्धांत, पोर्टेबल अग्निशामक यंत्र और निकासी अभ्यास प्रक्रियाओं पर अनुभाग अग्निशमन अधिकारी श्री रूपेश सावंत और उपाधिकारी श्री किरण आगरवाडेकर और श्री दीपक शेटगांवकर द्वारा सैद्धांतिक सत्र आयोजित किए गए। ड्रिल प्रक्रियाओं की निकासी से संबंधित मॉक ड्रिल और प्रैक्टिकल, ब्रांच पाइप के साथ फायर होज को संभालने का वेट ड्रिल प्रदर्शन और फायर हाइड्रेंट और एक्सटिंगुइशर का व्यावहारिक संचालन अनुभाग अग्निशमन अधिकारी श्री रूपेश सावंत और प्रशिक्षण प्रशिक्षक श्री सत्यवान गावस द्वारा आयोजित किए गए । कार्यक्रम का समन्वयन श्री रवि एच. नाईक, स्टेशन फायर ऑफिसर, अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवा निदेशालय, मुख्यालय, पणजी, गोवा द्वारा किया गया । उक्त औद्योगिक अग्निशमन पर व्यावहारिक अभ्यास प्रशिक्षण में गोशिलि के 31 प्रतिभागियों ने भाग लिया ।

## वरिष्ठ अधिकारियों के लिए प्रस्तुतिकरण कौशल पर कार्यक्रम



दिनांक 16 नवंबर 2024 को मेसर्स अनलर्निंग अनलिमिटेड के श्री प्रवीण सबनीस द्वारा शिपयार्ड सदन, चिकालिम, वास्को में अपर महाप्रबंधक/डीजी रैंक के अधिकारियों और दैनंदिन आधार पर प्रस्तुतिकरण से संबंधित कार्य करने वाले लोगों के लिए प्रस्तुतिकरण कौशल पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया । उक्त कार्यक्रम का उद्देश्य संबंधित अधिकारियों के प्रस्तुतिकरण कौशल को बेहतर बनाना था । कार्यक्रम के दौरान स्लाइड डिजाइन, प्रभावशाली प्रस्तुतिकरण, मंच कौशल, कम्युनिकेशन, बॉडी लैंग्वेज और दर्शकों को आकर्षित करने और अपनी बात कहने की कला जैसे विषयों को शामिल किया गया । सभी प्रतिभागियों द्वारा कार्यक्रम की बहुत सराहना की गई । इस कार्यक्रम का 22 प्रतिभागियों ने लाभ उठाया ।

मेडिकल

## अंगदान और लिवर प्रत्यारोपण पर जागरूकता सत्र




हमारी जीवनशैली लिवर संबंधी रोगों के लिए प्रमुख कारणों में से एक है । लिवर रोग कई प्रकार के होते हैं, जैसे अल्कोहलिक लिवर रोग, गैर अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग और संक्रामक लिवर रोग । अनियंत्रित मधुमेह, मोटापा विशेष रूप से पेट का मोटापा, डिस्लिपिडेमिया आदि गैर अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग के प्रमुख कारण हैं । भारत में 3 अगस्त 2024 को अंगदान दिवस मनाया गया । राष्ट्रीय अंग और ऊतक प्रत्यारोपण संगठन (एनओटीटीओ) अंगदान के बारे में जागरूकता फैलाने, अंगदान से जुड़े मिथकों और गलत धारणाओं को दूर करने के लिए हर साल भारतीय अंगदान दिवस मनाता है और देश के नागरिकों को मृत्यु के बाद अंग और ऊतक दान करने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करता है और साथ ही अपने जीवन में अंगदान के महत्व को आत्मसात करें । अंगदान के महत्व को उजागर करने के लिए, गोशिलि गुरुवार दिनांक 22 अगस्त 2024 को दोपहर 2.45 बजे मल्टीपर्पस हॉल, दूसरा तल, गोशिलि कॉर्पोरेट बिल्डिंग में अंगदान और लिवर प्रत्यारोपण पर जागरूकता सत्र आयोजित किया गया । एक अंग के रूप में लिवर और इसके रोग के लिए जिम्मेदार बातों के बारे में बेहतर समझ हासिल करने के लिए, हमने अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई से गैस्ट्रोएंटरोलॉजी और हेपेटोलॉजी के प्रसिद्ध कंसल्टेंट डॉ. अमेय सोनावणे को आमंत्रित किया गया था । सभी गोशिलि कर्मचारियों से अनुरोध किया गया कि वे अंगदान अभियान का हिस्सा बनें । सत्र में गोशिलि कर्मचारियों, गोशिलि प्रशिक्षुओं और सीआईएसएफ कर्मियों ने भाग लिया ।

## मेडिकल सीएसआर पहल



गोवा शिपयार्ड लिमिटेड, अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) के बैनर तले टीबी रोगियों को पोषण संबंधी सहायता प्रदान कर रहा है । वित्त वर्ष 2024-25 के लिए, 111 रोगियों को खाद्य सामग्री से भरी टोकरी प्रदान की गई है ।




मुरगांव नगर परिषद के सफाई मित्रों के लाभ के लिए सामान्य स्वास्थ्य जांच सितंबर 2024 के महीने में आयोजित की गई। डैफोडिल हॉस्पीटल्स, वास्को-द-गामा के सहयोग से रक्त परीक्षण, छाती का एक्स-रे और ईसीजी सहित स्वास्थ्य जांच की गई । यह कार्यक्रम गोशिलि मेडिकल सीएसआर पहल का हिस्सा था ।

## टीबी मुक्त भारत अभियान

प्रधानमंत्री के टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत, गोशिलि कर्मचारियों और ठेका मजदूरों के लाभ के लिए 'टीबी मुक्त कार्यस्थल' पर जागरूकता सत्र 22 अक्टूबर 2025 को आयोजित किया गया । स्वास्थ्य सेवा निदेशालय, गोवा की मेडिकल टीम द्वारा जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया । टीबी आमतौर पर फेफड़ों को प्रभावित करता हैं जिससे खांसी, बुखार, थकान और वजन कम होने जैसे लक्षण पैदा होते हैं, लेकिन यह शरीर के अन्य हिस्सों जैसे रीढ़ और मस्तिष्क को भी प्रभावित कर सकता है ।




## रक्तदान शिविर




आज चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में उन्नत एवं उल्लेखनीय विकास के बावजूद रक्त बनाने वाली कोई प्रयोगशाला नहीं है और इसके लिए मानव ही एकमात्र विकल्प है। अत: आपातकालीन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सुरक्षित भंडारण में रक्त जमा करना ही एकमात्र उपाय है। गोवा मेडिकल कॉलेज, ब्लड बैंक के सहयोग से 7 दिसंबर 2024 को गोशिलि में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। 88 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया और इस नेक काम में सहयोग दिया। अमेरिकन जर्नल ऑफ़ एपिडेमियोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि रक्तदान करने वाले लोगों में दिल का दौरा पड़ने का जोखिम 88% कम होता है ।

## विश्व एड्स दिवस

1988 से प्रति वर्ष 01 दिसंबर को विश्व एड्स दिवस मनाया जाता है । विश्व एड्स दिवस के अवसर पर 17 दिसंबर 2024 को एचआईवी (ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस) / एड्स (एक्वायर्ड इम्यून डेफिशिएंसी सिंड्रोम) पर जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया । विश्व एड्स दिवस को "सही रास्ते पर चलें: मेरा स्वास्थ्य, मेरा अधिकार" थीम के तहत मनाया गया । हमसाथ ट्रस्ट, गोवा (एनजीओ) के सदस्यों द्वारा गोशिलि कर्मचारियों और प्रशिक्षुओं के लिए जागरूकता सत्र आयोजित किया गया ।



## वरिष्ठ प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण



मेडिकल सीएसआर पहल के तहत गोशिलि ने 13-15 जनवरी को बार्देस तालुका के शिक्षकों और 27-29 जनवरी को एनएसएस एवं एनसीसी कैडेटों के लिए वरिष्ठ प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण का आयोजन किया । बार्देस तालुका के 30 शिक्षकों और 53 एनसीसी, एनएसएस छात्रों ने प्रशिक्षण में भाग लिया । सेंट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन, गोवा के डॉ. जोर्सन फर्नांडिस ने प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन किया ।

## जूनोटिक रोगों और स्वास्थ्य दृष्टिकोण विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी




यह कार्यक्रम फोंडा के लायंस क्लब के सहयोग से चालू किया गया है । गोशिलि मेडिकल सीएसआर पहल के रूप में, जूनोटिक रोगों और एक स्वास्थ्य दृष्टिकोण विषय पर एक राष्ट्रीय संगोष्ठी दिनांक 7 जनवरी 2025 को सरकारी कला, विज्ञान और वाणिज्य महाविद्यालय सांखळी में आयोजित की गई। सेमिनार का उद्घाटन डॉ. फ्रेस्टन मार्क सिरुर, एसोसिएट प्रोफेसर, आपातकालीन चिकित्सा विभाग, कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज, मणिपाल और समन्वयक, सेंटर फॉर वाइल्डरनेस मेडिसिन, मणिपाल अकादमी ऑफ हायर एजुकेशन के करकमलों द्वारा किया गया।

### सेमिनार के दौरान अतिथि वक्ताओं ने निम्नलिखित विषयों पर चर्चा की:

1. उभरते जूनोटिक रोगों के लिए एक स्वास्थ्य दृष्टिकोण
2. पशुधन/मछलियों के जूनोटिक रोग: उनकी रोकथाम और नियंत्रण
3. चुनौतीपूर्ण जलवायु में भारत के लिए खतरा बन रहे जूनोटिक और वेक्टर जनित रोग
4. वन्यजीव अनुसंधान और जूनोसिस के खिलाफ सुरक्षा
5. जूनोटिक रोगों के आर्थिक और व्यापारिक प्रभाव

## सांप से बचाव, सर्पदंश संबंधी प्रबंधन और प्राथमिक उपचार विषय पर कार्यशाला




दिनांक 17 जनवरी 2025 को गोवा के सांप बचावकर्ताओं के लाभ के लिए सांप से बचाव, सर्पदंश के संबंध में प्रबंधन और प्राथमिक उपचार पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन पीईएस के फार्मेसी कॉलेज, फर्मागुडी, फोंडा में किया गया। कार्यशाला का उद्घाटन फोंडा नगर परिषद के पूर्व अध्यक्ष श्री रितेश नाईक के हाथों हुआ। सांप बचाव के क्षेत्र में प्रसिद्ध व्यक्ति, श्री बेनहेल अंताओ और श्री अमृत सिंह अतिथि वक्ताओं के रूप में आमंत्रित किए गए। चिकित्सा एवं अनुसंधान के क्षेत्र के विशेषज्ञ डॉ. जोर्सन फर्नांडिस, डॉ. प्रशांत सूर्यवंशी और डॉ. संदेश गावस ने भी इस क्षेत्र से जुड़े विभिन्न विषयों पर विचार-विमर्श किया।

# गोशिलि की सीएसआर पहल

कैंसर एक जटिल और भयानक बीमारी है, जो दुनिया भर में एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य चुनौती पेश करती है। यह वैश्विक स्तर पर लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित करती है तथा व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के लिए इसके दूरगामी प्रभाव होते है। कैंसर का प्रभाव भावनात्मक और आर्थिक रूप से विनाशकारी हो सकता है, जो स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों और पूरे समाज पर भारी बोझ डालता है। हालाँकि, इसके बारे में जल्दी पता लगने और समय पर उपचार करने से, कई प्रकार के कैंसर के रोग का निदान काफी हद तक बेहतर हो सकता है। भारत और गोवा में कैंसर की बढ़ती घटनाओं के कारण, बेहतर रोकथाम और शुरुआती पहचान रणनीतियों की तत्काल आवश्यकता है। जागरूकता बढ़ाकर, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देकर और सुलभ और सस्ती स्क्रीनिंग सेवाएं प्रदान करके कैंसर के बोझ को कम किया जा सकता है और जीवित रहने की दर में सुधार किया जा सकता है।

इस दृष्टि से गोशिलि ने अपनी सीएसआर गतिविधियों के तहत दिनांक 21 नवंबर, 2023 को कैंसर से संबंधित इस परियोजना की नींव डाली । इस परियोजना में प्रस्तावित गतिविधियाँ गोवा के बिचोलिम, सत्तारी, धारबंदोडा, फोंडा की दूरदराज की ग्राम पंचायतों में कैंसर की रोकथाम और प्रारंभिक पहचान की पहल महत्वपूर्ण है, खासकर ग्रामीण समुदायों में, जहाँ निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र लगभग 21 किलोमीटर दूर है। शिक्षा, जांच और विशेष देखभाल के लिए रेफरल पर ध्यान केंद्रित करके, परियोजना का उद्देश्य व्यक्तियों को जानकार बनाना, उन्हें आवश्यक जांच सेवाएं उपलब्ध कराना और प्रारंभिक रेफरल सुनिश्चित करना है, ताकि वे संभावित कैंसर के मामलों में प्रारंभिक उपचार के लिए प्रयास कर सकें।

समुदाय को कैंसर की रोकथाम के बारे में शिक्षित करने, आवश्यक जांच और निदान हेतु उपलब्ध सेवाएं प्रदान करने और संभावित कैंसर के मामलों के लिए प्रारंभिक हस्तक्षेप सुनिश्चित करने के लिए जागरूकता और विशेष कैंसर जाँच/पहचान शिविर आयोजित किए गए। इस परियोजना का उद्देश्य व्यक्तियों को सशक्त बनाना, कैंसर के बारे में उनकी समझ को बढ़ाना और समुदाय के भीतर सक्रिय स्वास्थ्य प्रथाओं को बढ़ावा देना है।

**परियोजना के अंतर्गत निम्न पहल की गई है :**

क) **जागरूकता बढ़ाना:** विभिन्न प्रकार के कैंसर, जोखिम कारकों, रोकथाम रणनीतियों और नियमित जांच के महत्व के बारे में समुदाय के ज्ञान को बढ़ाने के लिए शैक्षिक सत्र और कार्यशालाएं आयोजित करना।

ख) **प्रारंभिक पहचान:** विशेष कैंसर जांच/पहचान शिविरों का आयोजन करना, जहां समुदाय के सदस्य बिना किसी लागत के प्रभावी जांच और निदान हेतु उपलब्ध सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं, ताकि कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में पहचान की जा सके।

ग) **सहयोग:** स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, अस्पतालों और संबंधित संगठनों के साथ साझेदारी स्थापित करना ताकि विशेष चिकित्सा विशेषज्ञता, उपचार सुविधाओं और देखभाल को सुविधाजनक बनाने के लिए रेफरल सुनिश्चित किया जा सके।

घ) **स्क्रीनिंग में बड़े अंतर को कम करना :** नीति आयोग द्वारा तैयार की गई एक रिपोर्ट के अनुसार, सरकार के प्रमुख पॉलिसी थिंक टैंक और कैंसर स्क्रीनिंग में एक बहुत बड़ा अंतर पाया गया है। कैंसर स्क्रीनिंग पर गोशिलि सीएसआर पहल विभिन्न हितधारकों द्वारा शुरू की गई कैंसर स्क्रीनिंग में पहचाने गए आवश्यक अंतराल को कम करने का प्रयास करती है।

## उत्सवों से सराबोर शिपयार्ड

# राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा सप्ताह 2024



दिनांक 14 अप्रैल 2024 को गोशिलि में राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा सप्ताह का शुभारंभ, समारोह के मुख्य अतिथि श्री क्लिफ़र्ड परेरा, मुख्य महाप्रबंधक (योजना एवं परियोजना नियंत्रण) द्वारा दिनांक 14अप्रैल 1944 को विक्टोरिया डॉक, बाम्बे में जहाज एस. एस. फोर्ट स्टिकिन में अपनी जान गंवाने वाले फायरमैन शहीदों को श्रद्धांजलि देने के लिए 2 मिनट का मौन रख कर किया गया । इस अवसर पर श्री संजय के. नव्हाले, मुख्य सतर्कता अधिकारी, श्री पी. रविन्द्रन, महाप्रबंधक (उत्पादन), श्री सुनील पी. यादव, महाप्रबंधक (परियोजना, वित्त एवं लेखा), श्री शशिकांत एस. कांबले, विभाग प्रमुख (मा.सं. एवं प्रशा), अन्य विभाग प्रमुख एवं श्री विभु सिंह प्रतिहार, उप कमांडेंट (केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल) समारोह में उपस्थित रहे । पूरे सप्ताह के दौरान विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया ।

दिनांक 15 अप्रैल 2024 को ठेका मजदूरों एवं गोशिलि कर्मचारियों और प्रशिक्षु प्रशिक्षणार्थियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा अग्निशमन उपकरण संचालन कक्षा का आयोजन एवं प्रदर्शन किया गया ।

दिनांक 16 अप्रैल 2024 को कक्षा तीसरी से पाँचवीं एवं छठवीं से आठवीं के लिए ड्राइंग प्रतियोगिता, कक्षा दसवीं से बारहवीं के लिए निबंध प्रतियोगिता, केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के गृहणियों के लिए अग्नि और सुरक्षा जागरुकता कक्षा और प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता तथा गोशिलि कर्मचारियों के लिए अग्निशामक यंत्र संचालन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । दिनांक 17 अप्रैल 2024 को छात्रों के लिए स्कूल में प्राथमिक चिकित्सा अग्निशमन प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन, जहाज एलपीजी गंगा के लिए प्राथमिक चिकित्सा अग्निशमन उपकरण संचालन कक्षा और केऔसुब सुरक्षा विंग कर्मियों के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया ।



## ड्राइंग प्रतियोगिता (तीसरी से पाँचवीं)



## ड्राइंग प्रतियोगिता (कक्षा छठवीं से आठवीं)



दिनांक 18 अप्रैल 2024 को फिट इंडिया मूवमेंट के प्रचार-प्रसार के लिए यूनिट लाइन में योग प्रशिक्षण तथा केऔसुब सुरक्षा कर्मियों और गोशिलि कर्मचारियों के लिए अग्निशमन सेवा सप्ताह पर हिंदी एवं अंग्रेजी में घोषवाक्य लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । दिनांक 19 अप्रैल 2024 को खेलो इंडिया कार्यक्रम के प्रसार के लिए यूनिट में वॉलीबॉल मैच एवं केऔसुब फायर विंग कर्मियों के लिए फायर ड्रिल प्रतियोगिता भी आयोजित की गई ।

दिनांक 20 अप्रैल 2024 को श्री बृजेश कुमार उपाध्याय, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक की अध्यक्षता में राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा सप्ताह का समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह संपन्न हुआ । समारोह में कैप्टन जगमोहन, निदेशक (नियोप एवं व्यावि), श्री सुनील बागी, निदेशक (वित्त), श्री संजय के. नव्हाले, मुख्य सतर्कता अधिकारी, श्री क्लिफ़र्ड परेरा, मुख्य महाप्रबंधक (योजना एवं परियोजना नियंत्रण), श्री पी. रविन्द्रन, महाप्रबंधक (उत्पादन), श्री शशिकांत एस. कांबले, विभाग प्रमुख (मा.सं. एवं प्रशा) एवं अन्य विभाग प्रमुख उपस्थित रहे ।

## निबंध प्रतियोगिता (कक्षा दसवीं से बारहवीं)



## प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता (केऔसुब) कर्मियों के लिए



## घोषवाक्य लेखन प्रतियोगिता (गोशिलि कर्मचारियों के लिए)





# सतर्कता जागरूकता सप्ताह







गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने 28 अक्टूबर से 3 नवंबर 2024 तक सतर्कता जागरूकता सप्ताह (वीएडब्ल्यू) का आयोजन किया, जो सत्यनिष्ठा, पारदर्शिता और नैतिक शासन के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता को दर्शाता है । केंद्रीय सतर्कता आयोग (सीवीसी) के आदेश के अनुरूप, गोशिलि ने सक्रिय रूप से भाग लिया, इस वर्ष की थीम, "सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" है । जिससे भ्रष्टाचार मुक्त और जवाबदेह कार्य संस्कृति को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका की पुष्टि होती है । गोशिलि द्वारा सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन 16 अगस्त 2024 को शुरू किए गए तीन महीने के व्यापक जागरूकता अभियान का समापन था, जो 15 नवंबर 2024 तक चला ।

28 अक्टूबर को सतर्कता जागरूकता सप्ताह के उद्घाटन दिवस पर गोशिलि ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो संदेश के माध्यम से डिजिटल दुनिया में अपना संदेश पहुंचाया, इसके बाद व्यापक जागरूकता सुनिश्चित करने के लिए 92.7 बिग एफएम रेडियो पर गोशिलि के अप्रनि का एक ऑडियो संदेश प्रसारित किया गया । इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए गए, गोशिलि सेरेनेड समूह ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया जिसके बाद **"सतर्क भारत, सशक्त भारत"** पर भी एक गीत प्रस्तुत किया गया। गोवा लाईवलीहुड फोरम की टीम द्वारा भ्रष्टाचार के प्रभाव और सतर्कता जागरूकता पर एक नुक्कड़ नाटक भी प्रस्तुत किया गया, जिसमें समाज पर भ्रष्टाचार के विनाशकारी प्रभाव को स्पष्ट रूप से दर्शाया गया ।

इस अभियान के दौरान, गोशिलि सतर्कता विभाग ने संगठन और उसके समुदाय में सत्यनिष्ठा की गहरी जड़ें जमाने के उद्देश्य से प्रभावशाली पहल की । इन गतिविधियों में स्थानीय स्कूली छात्रों के लिए निबंध प्रतियोगिता, कॉलेज के छात्रों के लिए भाषण प्रतियोगिता और गोशिलि के अधिकारियों, पर्यवेक्षकों, प्रशिक्षुओं और केऔसुब कर्मियों के लिए निबंध प्रतियोगिता शामिल थी ।

गोवा शिपयार्ड लिमिटेड सत्यनिष्ठा और पारदर्शिता को बढ़ावा देने की अपनी निरंतर प्रतिबद्धता प्रदर्शित करते हुए केंद्रीय सतर्कता आयोग (सीवीसी), नई दिल्ली के आदेश के अनुरूप सतर्कता जागरूकता सप्ताह (वीएडब्ल्यू) 2024 मना रहा है। गोशिलि प्रतिवर्ष सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के अवसर पर सतर्कता जागरूकता सप्ताह मनाता है, जो राष्ट्रीय एकता और अखंडता के प्रति समर्पण के लिए जाने जाते हैं। इस वर्ष, गोशिलि ने अगस्त से नवंबर 2024 तक चलने वाला तीन महीने का व्यापक सतर्कता जागरूकता अभियान शुरू किया है, जिसमें सतर्कता और सत्यनिष्ठा की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए कई तरह की गतिविधियाँ शामिल हैं। गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने सतर्कता जागरूकता अभियान के अंतर्गत इंटर-कॉलेज भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया । गोशिलि ने एमईएस वसंत जोशी कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड कॉमर्स, जुआरीनगर, गोवा के सहयोग से 10 अक्टूबर 2024 को उनके सांकवाळ ऑडिटोरियम में इंटर-कॉलेज भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य खासकर युवाओं के बीच भ्रष्टाचार के अस्तित्व, कारणों और खतरों की गंभीरता के बारे में जन जागरूकता बढ़ाना था । प्रतियोगिता का विषय "सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" था, जो राष्ट्र-निर्माण में सत्यनिष्ठा और नैतिक व्यवहार के महत्व पर जोर देता है। इस कार्यक्रम में गोवा के 06 कॉलेजों ने भाग लिया था।

प्रतियोगिता में गोवा के अनेक प्रतिष्ठित संस्थानों के छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिनमें राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान, गोवा (एनआईटी, गोवा), एमईएस वसंत जोशी कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड कॉमर्स, धेम्पे कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड साइंस, पार्वतीबाई चौगुले कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड साइंस, डॉन बॉस्को कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग, फतोर्डा और श्री दामोदर कॉलेज ऑफ कॉमर्स एंड इकोनॉमिक्स शामिल थे। अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता में एनआईटी गोवा के छात्रों ने प्रथम और द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किए, जबकि धेम्पे कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड साइंस, पणजी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया, तथा एमईएस वसंत जोशी कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड कॉमर्स, जुआरीनगर चौथे स्थान पर रहा। हिंदी भाषण प्रतियोगिता में एनआईटी गोवा ने एक बार फिर प्रथम और द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया, जबकि पार्वतीबाई चौगुले कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड साइंस, मडगांव ने तीसरा और चौथा पुरस्कार प्राप्त किया।



कार्यक्रम की मुख्य अतिथि, एमईएस वसंत जोशी कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड कॉमर्स की प्राचार्या डॉ. (श्रीमती) मनस्वी कामत ने एक प्रेरक भाषण दिया, जिसमें उन्होंने भ्रष्टाचार मुक्त समाज के निर्माण पर अपने विचार और अनुभव साझा किए। कार्यक्रम में गोशिलि के श्री शशिकांत कांबले, विभाग प्रमुख (मानव संसाधन एवं प्रशासन) और श्री महेश पाटिल, अपर महाप्रबंधक (सतर्कता) सहित कई प्रमुख गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन गोशिलि के श्री अंजन हळर्णकर, उप महाप्रबंधक (सतर्कता) ने कुशलतापूर्वक किया। यह भाषण प्रतियोगिता संगठन के भीतर और व्यापक समुदाय में ईमानदारी की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए गोशिलि की अटूट प्रतिबद्धता का प्रमाण है। छात्रों को विचारोत्तेजक गतिविधियों में शामिल करके, गोशिलि एक अधिक पारदर्शी और नैतिक समाज बनाने में योगदान देना जारी रखता है।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2024 के कार्यक्रम के अंतर्गत, गोशिलि के वाणिज्य विभाग के साथ शिकायत निवारण सत्र के बाद विक्रेता बैठक आयोजित की गई, जिसमें सभी के लिए अधिक पारदर्शिता और निष्पक्षता हासिल करने पर विशेष ध्यान दिया गया। गोशिलि के साथ काम करने वाली फर्मों/विक्रेताओं को विक्रेता बैठक के लिए आमंत्रित किया गया था। इसमें 10 फर्मों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सुझाए गए सुधारों को शामिल करने और नियमों और विनियमों में विचलन के बिना खरीद प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए इस कार्यक्रम में भाग लेने वाली इन फर्मों से फीडबैक लिया गया।



सांकवाल पंचायत ग्राम सभा में एक विशेष जागरूकता सत्र ने समुदाय में भ्रष्टाचार विरोधी प्रयासों के लिए गोशिलि की प्रतिबद्धता को आगे बढ़ाया, जिसमें स्थानीय नागरिकों को सक्रिय रूप से शामिल किया गया। सतर्कता और साइबर स्वच्छता को सुदृढ़ करने के प्रयास में, गोशिलि द्वारा श्री के. राजेंद्रन, वरिष्ठ उप महाप्रबंधक, पीजीसीआईएल, बेंगलुरु और श्री संजय कृष्ण नव्हाले, मुख्य सतर्कता अधिकारी, गोशिलि जैसे उद्योग विशेषज्ञों के नेतृत्व में प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन किया गया । श्री के. राजेंद्रन, सीनियर डीजीएम, पीजीसीआईएल, बेंगलुरु द्वारा नामित गोशिलि अधिकारियों और पर्यवेक्षकों के लिए प्रबंधन में नैतिकता का महत्व विषय पर और खरीद में रेड फ्लैग विषय पर 01 दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें 88 गोशिलि अधिकारियों और पर्यवेक्षकों ने भाग लिया । श्री संजय कृष्ण नव्हाले, मुख्य सतर्कता अधिकारी, गोशिलि द्वारा निम्नलिखित विषयों पर प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए गए:




(i) सीपीएसई में सतर्कता के कामकाज का अवलोकन (ii) सीपीएसई के लिए मॉडल सीडीए नियम (iii) वार्षिक संपत्ति रिटर्न (iv) सीपीएसई कर्मचारियों द्वारा निजी विदेश यात्रा (v) सहमती सूची और संदिग्ध ईमानदारी के अधिकारियों की सूची तैयार करना (vi) नामित गोशिलि अधिकारियों और पर्यवेक्षकों के लिए पदोन्नति और पदोन्नति के अलावा सतर्कता मंजूरी जारी करना। उक्त सत्रों में कुल 73 गोशिलि अधिकारियों और पर्यवेक्षकों ने सत्र में भाग लिया। साइबर धोखाधड़ी और इसके लिए निवारक उपायों के बारे में गोशिलि कर्मचारियों को शिक्षित करने के लिए वरिष्ठ कार्यकारी गोशिलि द्वारा साइबर स्वच्छता और सुरक्षा पर प्रशिक्षण सत्र भी आयोजित किया गया। इसमें कुल 261 गोशिलि अधिकारियों ने 3 अलग-अलग बैचों में सत्र में भाग लिया। इन सत्रों से 550 से अधिक गोशिलि कर्मचारियों को लाभ हुआ, जिसमें निवारक सतर्कता कार्यप्रणालियों पर ध्यान केंद्रित किया गया और साइबर खतरों के बारे में जागरूकता बढ़ाई गई ।



खरीद के बारे में गोशिलि कर्मचारियों को शिक्षित करने के लिए गोशिलि के वरिष्ठ अधिकारी द्वारा खरीद पर प्रशिक्षण सत्र भी आयोजित किया गया। इसमें कुल 88 गोशिलि अधिकारियों सत्र में भाग लिया। गोशिलि कर्मचारियों को शिक्षित करने के लिए गोशिलि के वरिष्ठ अधिकारी द्वारा संगठन की प्रणालियों और प्रक्रियाओं पर प्रशिक्षण सत्र भी आयोजित किया गया। सत्र में कुल 42 गोशिलि अधिकारीयों ने भाग लिया। सतर्कता टीम द्वारा नामित गोशिलि अनुबंध कर्मचारियों के लिए सतर्कता पहलुओं पर एक सतर्कता जागरूकता सत्र भी आयोजित किया गया। सत्र में कुल 28 गोशिलि अनुबंध कर्मचारियों ने भाग लिया।



29 अक्टूबर 2024 को गोशिलि ने विक्रेताओं के साथ भ्रष्टाचार विरोधी सहयोगात्मक दृष्टिकोण को सुदृढ़ करने वाली सतर्कता कार्यप्रणालियां और नैतिक मानकों पर खुली बातचीत को बढ़ावा देने के लिए विक्रेता बैठक आयोजित की । इसके अलावा, 1 नवंबर 2024 को शिपयार्ड में एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से सतर्कता और सत्यनिष्ठा के महत्व पर प्रकाश डाला, जो कर्मचारियों के साथ दृढ़ता से प्रतिध्वनित हुआ ।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2024 का एक प्रमुख "क्षमता निर्माण" कार्यक्रम है जिसमें संगठन के अधिकारियों के लिए प्रशिक्षण और जागरूकता सत्र शामिल था। इसमें यह सुनिश्चित किया गया कि 10 वर्ष से कम कार्य अनुभव वाले अधिकारियों को सतर्कता अभियान अवधि के दौरान प्रशिक्षण दिया जाए। इस संबंध में, गोशिलि, सतर्कता विभाग ने सीवीसी द्वारा बताए गए विभिन्न विषयों पर गोशिलि के अधिकारियों और कर्मचारियों तथा अनुबंध कर्मचारियों के लिए कुल 08 प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए।




सप्ताह भर की गतिविधियों के पश्चात सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2024 का समापन समारोह 02 नवंबर 2024 को आयोजित किया गया, जिसमें गोशिलि के अप्रनि, निदेशकगण, मुख्य सतर्कता अधिकारी, वरिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी शामिल हुए । इस कार्यक्रम में निबंध लेखन, भाषण, घोषवाक्य और पोस्टर डिजाइन सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया और भ्रष्टाचार विरोधी अभियान में उनके योगदान को सराहा गया । गोशिलि के अप्रनि श्री बी. के. उपाध्याय ने समारोह में उपस्थित निदेशकों, विभाग प्रमुखों और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों को संबोधित किया। सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2024 के व्यापक अनुपालन द्वारा गोवा शिपयार्ड लिमिटेड अपने संचालन की आधारशिला के रूप में सत्यनिष्ठा को बनाए रखने के लिए अपने समर्पण की पुष्टि करता है । शीर्ष नेतृत्व के मार्गदर्शन में, गोशिलि नैतिक उत्कृष्टता प्रदर्शित करने के लिए प्रतिबद्ध है और रक्षा क्षेत्र में पारदर्शिता के लिए एक बेंचमार्क स्थापित करता है तथा एक सतर्क, समृद्ध और भ्रष्टाचार मुक्त भारत के दृष्टिकोण में अपना योगदान दे रहा है । गोशिलि सतर्कता विभाग द्वारा गोशिलि वरिष्ठ प्रबंधन के मार्गदर्शन में गोशिलि में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2024 का आयोजन सफलतापूर्वक किया गया।



# अंतर्राष्ट्रीय महिला हिंसा उन्मूलन दिवस





दिनांक 20 नवंबर 2024 को गोशिलि में अंतर्राष्ट्रीय महिला हिंसा उन्मूलन दिवस मनाने के लिए एमएनओ-गोवा लाइवलीहुड्स फोरम द्वारा कार्यस्थल पर महिलाओं के **"यौन उत्पीड़न की रोकथाम"** (पॉश) पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। सुश्री आशा वेर्णेकर और सुश्री निकिता ने सुरक्षित और समावेशी कार्यस्थल को बढ़ावा देने पर अपने बहुमूल्य विचार साझा किए और प्रतिभागियों के लिए संवादात्मक सत्र आयोजित किया। कार्यक्रम में आंतरिक समिति की अध्यक्ष श्रीमती बिंदु अब्राहम और आयसीसी के अन्य प्रतिनिधियों सहित कुल 60 पुरुष और महिला कर्मचारियों ने भाग लिया।

**प्रशिक्षण कार्यक्रम:** गोशिलि महिला सेल ने 15 जनवरी 2025 को महिला कर्मचारियों के लिए निवेश योजना के बारे में उनके ज्ञान को बढ़ाने और व्यक्तिगत उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए एक दिन भर का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम में आकर्षक गतिविधियाँ, संवादात्मक समूह चर्चाएं और मज़ेदार खेल शामिल थे। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान मुख्य रूप से चर्चा के विषयों का विवरण इस प्रकार है:

## 1. एचडीएफसी द्वारा 'क्लेवर गर्ल फाइनेंस'






प्रमुख सत्रों में से एक सत्र वित्तीय साक्षरता पर केंद्रित था, जो महिला सशक्तिकरण का एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला पहलू है । एचडीएफसी के विशेषज्ञों ने बजट, बचत, निवेश और वित्तीय स्वतंत्रता जैसे विषयों के माध्यम से महिला कर्मचारियों का मार्गदर्शन करते हुए जटिल वित्तीय अवधारणाओं को आसान भाषा में समझाया।

**2. इमर्जिंग माइंड्स एकेडमी द्वारा 'व्यक्तिगत उत्कृष्टता' पर सत्र**

उक्त प्रशिक्षण में आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास में वृद्धि, निर्माण और प्रोफेशनल विकास पर आकर्षक चर्चा के साथ व्यक्तिगत उत्कृष्टता के संबंध में भी बताया गया । समूह गतिविधियों और वास्तविक जीवन के विभिन्न पहलुओं के माध्यम से महिलाओं को अपनी क्षमता पहचानने और अपनी कमियों पर नियंत्रण पाने के लिए प्रोत्साहित किया गया ।





3. ऊर्जा ट्रेनिंग एंड रिसर्च एकेडमी द्वारा 'पारंपरिक गोवा कुनबी साड़ी की यात्रा' पर प्रकाश डालते हुवे उक्त प्रशिक्षण को कच्चे माल से लेकर अंतिम चरण तक हमारी संस्कृति से जोड़ते हुए, एक विशेष सत्र में महिला कर्मचारियों को साड़ी की बुनाई, इसकी जटिल यात्रा के बारे में बताया गया। विभिन्न बुनाई तकनीकों के पीछे की शिल्प कौशल के बारें में विस्तार से बताया गया। इस सत्र ने उस समृद्ध विरासत की याद दिलायी जो हमारी पहचान का अभिन्न अंग है।




## गोशिलि कर्मचारियों के लिए संरक्षा प्रशिक्षण

फैक्ट्री एवं बॉयलर निरीक्षणालय, पणजी गोवा के माध्यम से गोशिलि कर्मचारियों के लिए संरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया । यह दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम नए शामिल हुए गोशिलि कर्मचारियों के लिए आयोजित किया गया था। कुल 04 प्रशिक्षण सत्र आयोजित किये गए, जिसमें 176 कर्मचारियों ने प्रशिक्षण में भाग लिया ।

संरक्षा सेल द्वारा अनुबंध कर्मचारियों के लिए इसी प्रकार का अर्ध दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया गया, जिसमें सामान्य संरक्षा, आपातकालीन तैयारी, ऊंचाई पर कार्य, हॉट वर्क, सीमित स्थान और विद्युत सुरक्षा को शामिल किया गया था। कुल 13 प्रशिक्षण सत्र आयोजित किये गए, जिसमें 319 कर्मचारियों ने प्रशिक्षण में भाग लिया ।

# महिला सशक्तिकरण हेतु गोशिलि की प्रतिबद्धता

**1. अध्ययन और विकास के अवसर:**

गोशिलि ने महिला कर्मचारियों सहित सभी के लिए विकास के अवसरों के संदर्भ में मार्ग प्रशस्त किए हैं। यदि संगठन द्वारा उनके व्यक्तिगत विकास का ध्यान रखा जाता है, तो कर्मचारी संगठन से जुड़ाव महसूस करते हैं। इस उद्देश्य से गोशिलि ने कर्मचारियों को उच्च शिक्षा प्राप्त करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए एक नीति बनायी है, जिसमें गोशिलि 100% ट्यूशन फीस की प्रतिपूर्ति और उच्च योग्यता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन भी प्रदान करता है। इससे कर्मचारियों को गोशिलि में काम करने के साथ-साथ अपनी शैक्षिक आकांक्षाओं को पूरा करने में मदद मिली है। अध्ययन और विकास नीति के माध्यम से गोशिलि 3 या 6 महीने के प्रमाणन पाठ्यक्रमों के लिए फीस की प्रतिपूर्ति करता है। सुश्री लंका पल्लवी को रक्षा उन्नत प्रौद्योगिकी संस्थान, पुणे में एम.टेक पाठ्यक्रम के लिए गोशिलि द्वारा प्रायोजित किया गया, जिन्होंने 17.05.2023 को अपना एम.टेक पाठ्यक्रम पूरा किया।

**2. गोशिलि महिला सेल:**

गोशिलि की महिला कर्मचारियों के लिए एक गतिशील और उत्तरदायी मंच बनाने के लिए, एक महिला सेल बनाया गया है, जिसका मुख्य कार्य विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करना जैसे - कैरियर विकास के लिए कोचिंग, शिकायत निवारण, प्रतिष्ठित व्यक्तियों द्वारा सत्र आयोजित करना, महिला कल्याण के लिए नई योजनाओं का प्रस्ताव करना, आदि शामिल है।

**3. मातृत्व सहायता कार्यक्रम:**

क) गोशिलि ने 180 दिनों की मातृत्व अवकाश अवधि लागू की है।

ख) गोशिलि ने युवा माताओं के लिए शिशु के जन्म की तिथि से 15 महीने की अवधि के लिए अपने शिशुओं को दूध पिलाने के लिए सुविधाजनक कार्य घंटे अपनाए हैं। उन्हें कार्यालय में आधे घंटे देरी से आने की अनुमति है। इसी तरह उन्हें कार्यालय से आधे घंटे पहले कार्यालय से घर जाने की अनुमति है।

**4. क्रेच सुविधा:**

महिला कर्मचारियों को क्रेच सुविधा उपलब्ध कराई गयी है, जो उन्हें कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। क्रेच में उचित बुनियादी आवश्यकताएं और सुव्यवस्थित रूप में कर्मचारियों के लिए सुविधाएं उपलब्ध हैं।

**5.** हमारी महिला कर्मचारियों की गोपनीयता और गरिमा को प्राथमिकता देते हुए कार्यस्थल पर महिला कर्मचारियों के लिए पर्याप्त और अच्छी तरह से सुसज्जित विश्राम कक्ष की सुविधा प्रदान की गई है।

**6.** सुरक्षा जोखिम को कम करने और सुरक्षित कार्य वातावरण बनाने के लिए, गोशिलि अपनी महिला कर्मचारियों के अनुरोध पर, जो शाम 7 बजे के बाद कार्यालय में काम करती हैं, उन्हें घर तक छोड़ने की सुविधा प्रदान करता है ।

**7. महिला कर्मचारियों को चिकित्सा सहायता:**

गोशिलि नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच कार्यक्रम आयोजित करता है और महिलाओं के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देता है। गोशिलि नियमित रूप से जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बारे में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करता है, जिसमें कैंसर की रोकथाम, ऑस्टियोपोरोसिस आदि का विशेष संदर्भ शामिल है। कैंसर का पता लगाना (स्तन कैंसर के लिए मैमोग्राफी, गर्भाशय कैंसर के लिए पैप स्मीयर आदि), हड्डियों के स्वास्थ्य (हड्डी घनत्व शिविर) और अन्य शिविर समय-समय पर आयोजित किए जाते हैं। इसके अलावा गोशिलि अपने महिला कर्मचारियों को विशेष स्वास्थ्य और चिकित्सा देखभाल भी प्रदान करता है।

**8. पॉश समिति:**

गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने गोशिलि में कार्यरत महिलाओं के यौन उत्पीड़न की शिकायतों पर विचार करने के लिए एक आंतरिक शिकायत समिति का गठन किया है। यह समिति कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोकथाम (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम 2013 (पॉश) पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम, मनोरंजन कार्यक्रम, नुक्कड़ नाटक आयोजित करती है।

# स्वच्छता पखवाड़ा 2024






स्वच्छता पखवाड़ा के पहले दिन दिनांक 1 दिसंबर 2024 को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई, जिसमें गोशिलि के सभी अधिकारियों, पर्यवेक्षकों और कर्मचारियों ने स्वच्छता की शपथ ली । सभी ने स्वच्छता के प्रति प्रतिबद्ध रहने और प्रति वर्ष 100 घंटे यानि प्रति सप्ताह 2 घंटे स्वच्छता के स्वैच्छिक कार्य के लिए समर्पित करने और खुद गंदगी न करने और न ही दूसरों को गंदगी फैलाने देंगे की शपथ ली। इसके अलावा सभी ने 100 अन्य व्यक्तियों को भी यह शपथ लेने के लिए प्रेरित करने का संकल्प लिया । इस गतिविधि में सभी कर्मचारियों ने बड़ी संख्या में भाग लिया । गोशिलि प्रशिक्षु छात्रों द्वारा स्वच्छ और हरित भारत को बढ़ावा देने वाले संदेशों और नारों के साथ पोस्टर और बैनर लेकर गोशिलि परिसर में मार्च पास्ट किया । रैली में लगभग 200 प्रतिभागियों ने भाग लिया ।



स्वच्छता पखवाड़ा के दूसरे दिन दिनांक 2 दिसंबर 2024 को वाड्डेम गोवा स्थित चिल्ड्रन पार्क में सफाई अभियान चलाया गया । इस अभियान में, कागज, सूखे पत्ते और खाद्य अपशिष्ट जैसे विभिन्न प्रकार के कचरे को हटाया गया । अभियान का उद्देश्य यह सुनिश्चित करके स्वच्छता को बढ़ावा देना था कि पार्क कूड़े और हानिकारक पदार्थों से मुक्त हो । इस अभियान ने समाज को स्वच्छ परिवेश बनाए रखने के महत्व के बारे में सिखाकर पर्यावरणीय जिम्मेदारी को बढ़ावा देने में मदद की । चिल्ड्रन पार्क में सफाई अभियान एक व्यावहारिक आवश्यकता और मूल्यवान शैक्षिक अवसर इन दोनों के रूप में कार्य करता है । इस अभियान में 100 प्रतिभागियों ने भाग लिया ।

स्वच्छता पखवाड़ा के तीसरे दिन दिनांक 3 दिसंबर 2024 को प्लॉगिंग (अर्थात - शारीरिक फिटनेस के साथ पर्यावरण स्वच्छता) के माध्यम से स्वच्छता अभियान चलाया गया । इस अभियान में वॉकिंग/जॉगिंग के दौरान गोशिलि से चिकालिम सर्कल तक प्लास्टिक कचरे को उठाया गया । इस अभियान का उद्देश्य सुबह की जॉगिंग के दौरान कचरे की सफाई कर प्लास्टिक कचरे के प्रदूषण को कम करना था । इसमें प्लास्टिक प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाना भी शामिल था। इस अभियान ने पर्यावरण में सकारात्मक योगदान देते हुए जॉगिंग को एक स्वस्थ गतिविधि के रूप में प्रोत्साहित



करके स्वस्थ जीवन को बढ़ावा दिया । सड़क पर बिखरे प्लास्टिक कचरे को कूड़े के थैलों में इकट्ठा किया गया, प्लास्टिक की थैलियाँ, इस्तेमाल की गई पैट बोतलें, इस्तेमाल की गई डिटर्जेंट की बोतलें, पीवीसी पाइप, ब्रेड बैग आदि जैसे कचरे को हटाया गया और अंतिम निपटान से पहले अलग किया गया। लगभग 60 किलोग्राम कचरे को हटाया गया और आगे के निपटान के लिए केंद्रीकृत बिन में रखा गया । उक्त कार्यक्रम में लगभग 50 प्रतिभागियों ने भाग लिया ।

स्वच्छता पखवाड़ा के चौथे दिन दिनांक 4 दिसंबर 2024 को स्क्रैप निपटान अभियान चलाया गया, जिसमें लोहे के पुर्जे, प्लास्टिक और कंपोजिट जैसी बड़ी मात्रा में स्क्रैप सामग्री एकत्र की गई । इस प्रक्रिया में स्क्रैप का संग्रह और स्क्रैप को लोहा, एल्युमिनियम, तांबा जैसे धातु स्क्रैप और प्लास्टिक, रबर, इलेक्ट्रॉनिक्स और कंपोजिट जैसे गैर धातु स्क्रैप में वर्गीकृत करना शामिल था । एकत्र किए गए स्क्रैप को उचित निपटान क्रियाओं के लिए स्क्रैप यार्ड में संग्रहित किया गया । रीसाइक्लिंग, खतरनाक अपशिष्ट प्रबंधन जैसी कुछ पर्यावरण के लिए जिम्मेदार कारणों का अभ्यास किया गया । लगभग 3. 58 किलोग्राम लकड़ी का स्क्रैप और 6 टन धातु का स्क्रैप उठाया गया ।

स्वच्छता पखवाड़ा के पांचवें दिन दिनांक 5 दिसंबर 2024 को फाइल वीडिंग अभियान चलाया गया, जिसमें फाइलिंग रैक से पुरानी फाइलों को निकालकर अलग किया गया । इन फाइलों को प्राथमिकता के अनुसार वर्गीकृत किया गया । फाइलिंग रैक को इस प्रकार पुनर्गठित किया गया कि सबसे ऊपर दैनिक उपयोग वाली फाइलें रखी गईं, उसके बाद कम से कम उपयोग की जाने वाली फाइलें और फिर उसके बाद पुरानी फाइलों को रखा गया । अनुपालन, कानूनी और व्यावसायिक आवश्यकताओं के आधार पर अप्रचलित फाइलों का मूल्यांकन किया गया । फाइल की निष्क्रियता का पता लगाने के लिए फाइल खोलने और बंद करने की तिथियों को भी जांचा गया । जिन फाइलों की जरूरत नहीं थी, उनकी सूची को नष्ट कर दिया गया, यद्धपि उनमें पुरानी संवेदनशील जानकारी थी । इस अभियान ने कार्यकुशलता बढ़ाने और कार्यस्थल व्यवस्थित बनाए रखने में मदद हुई ।

दिनांक 6 दिसंबर 2024 को स्वच्छता पखवाड़ा के छठे दिन गोशिलि कॉलोनी में वृक्षारोपण अभियान चलाया गया । इस अभियान में पर्यावरण की गुणवत्ता बढ़ाने, जैव विविधता को बढ़ावा देने और जलवायु परिवर्तन के लिए सीताफल, अमरूद, मसाला वृक्ष आदि जैसे कई अलग-अलग प्रकार के पौधे लगाए गए । यह अभियान पर्यावरण संरक्षण, मृदा और जल संरक्षण, सामुदायिक भागीदारी के साथ सौंदर्य और मनोरंजन के उद्देश्यों को बेहतर बनाने जैसे उद्देश्यों के साथ चलाया गया । आवासीय कॉलोनियों, मनोरंजन हेतु बनाए गए पार्कों आदि में पेड़ लगाए गए । इस पहल से पर्यावरण पर स्थायी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा और समुदायों के भीतर स्थायी प्रथाओं को बढ़ावा मिलेगा । इस अभियान में 150 नागरिकों ने भाग लिया ।







गोवा शिपयार्ड लिमिटेड के अधिकारियों, पर्यवेक्षकों तथा कर्मचारियों एवं केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल परिवार के बच्चों के लिए दो वर्गों जूनियर और सीनियर आयु वर्ग (05 वर्ष से 11 वर्ष तक एवं 11 वर्ष से ऊपर 17 वर्ष तक) में चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका विषय था 'स्वच्छता का महत्व' । इस थीम में बच्चों ने हमारे देश को स्वच्छ रखने के विभिन्न विचारों को दर्शाते हुए सुंदर और रंगीन चित्र प्रस्तुत किए ।

स्वच्छता पखवाड़ा के सातवें दिन दिनांक 7 दिसंबर 2024 को प्रशासन अनुभाग द्वारा प्रशिक्षण अनुभाग के समन्वय में एक सेमिनार आयोजित किया गया । इसमें प्लास्टिक के एकल उपयोग को कम करने की तत्काल आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित

किया गया, जो व्यापक प्लास्टिक प्रदूषण समस्या को प्रभावित करता है । इस सेमिनार में दर्शकों को उदाहरणों (प्लास्टिक बैग, बोतलें आदि) के साथ एकल उपयोग प्लास्टिक क्या है, प्लास्टिक का जीवन चक्र और इसके पारिस्थितिक पदचिह्न, समुद्री जीवन और पारिस्थितिकी तंत्र पर प्लास्टिक प्रदूषण के प्रभाव, खाद्य श्रृंखला में सूक्ष्म प्लास्टिक की समस्या के बारे में जानकारी दी गई । प्लास्टिक के स्थायी विकल्प जैसे पुन: प्रयोज्य बैग, कंटेनर और कटलरी का उपयोग भी सुझाया गया। सेमिनार में प्लास्टिक के विकल्पों और आगे की कार्रवाई और स्थिरता के लिए प्रतिबद्धता के लिए संसाधनों के प्रावधान के बारे में चर्चा करके एक इंटरैक्टिव सत्र भी शामिल था । इस अभियान में 60 प्रशिक्षु प्रशिक्षुओं और अन्य कर्मचारियों ने भाग लिया ।

दिनांक 8 दिसंबर 2024 को स्वच्छता पखवाड़ा के आठवें दिन गोशिलि और आसपास के स्थानीय आवासीय क्षेत्रों में प्लास्टिक कचरा संग्रह अभियान चलाया गया । इसमें एकल-उपयोग प्लास्टिक के उपयोग को कम करने की तत्काल आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित किया गया, जो व्यापक प्लास्टिक प्रदूषण समस्या को प्रभावित करता है । प्लास्टिक कचरे का संचय एक बढ़ती पर्यावरणीय चिंता है जिसका स्वास्थ्य और पारिस्थितिकी तंत्र पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है । गोशिलि के अंदर प्लास्टिक कचरा संग्रह अभियान चलाया गया, जिसमें पैकिंग सामग्री, कंटेनर आदि जैसे कार्यों में उपयोग किए जाने वाले प्लास्टिक स्क्रैप को एकत्र किया गया । इसी तरह गोशिलि कॉलोनी में भी प्लास्टिक कचरा संग्रह अभियान चलाया गया, जिसमें प्लास्टिक की बोतलें, प्लास्टिक बैग, रैपर, टूटे प्लास्टिक कचरे आदि जैसे सभी प्रकार के प्लास्टिक स्क्रैप एकत्र किए गए । इस अभियान में कॉलोनी निवासियों और अनुबंध कर्मचारियों ने भाग लिया ।




स्वच्छता पखवाड़ा के नौवें दिन दिनांक 9 दिसंबर 2024 को वार्ड नंबर 15 वोलांत वास्को में गोशिलि के आस-पास के इलाकों में धूमन अभियान चलाया गया। यह कीट नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि धूमन कीटों और सूक्ष्म जीवों सहित कीटों का अंत करता है। यह अभियान प्रशिक्षित कर्मियों की मदद से चलाया गया, जिससे मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए जोखिम कम से कम हुआ। धूमन के फायदे यह हैं कि यह उन कठिन क्षेत्रों में प्रवेश करने में सक्षम है, जहाँ कीट छिप सकते हैं और दूसरा यह कि अन्य कीट नियंत्रण विधियों की तुलना में इसका उपचार समय कम है । धूमन स्थानीय क्षेत्रों में कीटों की आबादी को नियंत्रित करने का एक प्रभावी तरीका है जब इसे सही तरीके से और सुरक्षित तरीके से लागू किया जाता है ।



दिनांक 10 दिसंबर 2024 को स्वच्छता पखवाड़ा के दसवें दिन दो वर्गों जूनियर और सीनियर आयु वर्ग (05 वर्ष से 11 वर्ष तक एवं 11 वर्ष से ऊपर 17 वर्ष तक) में स्वच्छता का महत्व विषय पर निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई । प्रतिभागियों को रचनात्मक अभिव्यक्ति के लिए प्रोत्साहित करने और स्वच्छता प्रथाओं और स्वास्थ्य, समाज और ग्रह पर उनके प्रभाव के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए यह पहल की गई थी । इस कार्यक्रम में गोशिलि के अधिकारियों, पर्यवेक्षकों एवं कर्मचारियों तथा केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल परिवार के बच्चों ने भाग लिया । प्रतिभागियों के निबंध का मूल्यांकन विषयवस्तु, विचारों की स्पष्टता, रचनात्मकता, व्याकरण, विराम चिह्नों के आधार पर किया गया ।

स्वच्छता पखवाड़ा के ग्यारहवें दिन दिनांक 11 दिसंबर 2024 को गोशिलि कॉलोनी में सफाई अभियान चलाया गया, जिसका उद्देश्य निवासियों में स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देना था । इस पहल का उद्देश्य

स्वच्छ परिवेश बनाए रखने के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना और समुदाय को गंदगी मुक्त रखने में सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करना था। इस अभियान में स्वच्छ भारत के बैनर प्रदर्शित करके कचरा एकत्र करके कॉलोनी की सफाई करना, कचरे को अलग-अलग करना शामिल था। इस अभियान में 150 स्वयंसेवकों ने भाग लिया, जिन्होंने कॉलोनी को साफ रखने के लिए सक्रिय रूप से काम किया।



दिनांक 12 दिसंबर 2024 को स्वच्छता पखवाड़ा के बारहवें दिन ई-कचरा निपटान अभियान चलाया गया, जिसका उद्देश्य ई-कचरे के उचित निपटान के बारे में जागरूकता बढ़ाना और समाज को अपने पुराने गैर-कामकाजी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का निपटान करने के लिए एक सुरक्षित, पर्यावरण के अनुकूल तरीका प्रदान करना था। ई-कचरे के पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने और समुदाय के भीतर स्थायी प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए यह पहल महत्वपूर्ण है। इस अभियान के दौरान एक केंद्रीय ई-कचरा संग्रह बिंदु स्थापित किया गया था, जहाँ खराब हो चुके कीबोर्ड, माउस, मॉनिटर, सीपीयू जैसी सभी ई-कचरा वस्तुओं को संग्रहित किया गया। बाद में इन्हें रिकॉर्ड और निपटान प्रक्रियाओं के लिए संबंधित विभाग की लॉग बुक में दर्ज किया गया। इस अभियान में 100 कर्मचारियों ने भाग लिया, जिन्होंने सक्रिय रूप से ई-कचरा एकत्र किया, संग्रहित किया और ई-कचरा रजिस्टर में दर्ज किया।

दिनांक 13 दिसंबर 2024 को गोशिलि की जल निकासी व्यवस्था और गोशिलि कॉलोनी की जल निकासी व्यवस्था में सफाई अभियान चलाया गया। यह पहल जल निकासी पाइपलाइनों के अंदर अवरोधों को कम करने और पाइपों के माध्यम से जल निकासी के पानी के मुक्त प्रवाह को सक्षम करने के लिए की गई थी। इस अभियान से मच्छरों और अन्य वेक्टर जनित बीमारियों के प्रजनन पर नियंत्रण लाने में मदद मिली।

दिनांक 14 दिसंबर 2024 को गोशिलि द्वारा स्वच्छता पर जागरूकता रैली का आयोजन किया गया, जिसमें गोशिलि के सभी प्रशिक्षु स्कूली छात्रों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। इस रैली के दौरान प्रतिभागियों ने देश और अपने आसपास के क्षेत्र को स्वच्छ रखने के तरीकों का संदेश देने वाले विभिन्न बैनर और पोस्टर लिए हुए थे। गोशिलि कर्मचारियों के परिवार के सदस्यों ने भी इस रैली में भाग लिया।

गोवा शिपयार्ड लिमिटेड में स्वच्छता पखवाड़ा समापन समारोह एवं पुरस्कार वितरण दिनांक 15 दिसंबर 2024 को श्री एम. कलयरसन, अपर महाप्रबंधक (प्रशासन) की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), श्री संतोष एस. सावंत, कनिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) एवं डॉ. शुभ्रता मिश्रा, विज्ञान लेखिका एवं कवियत्री भी शामिल हुए। विजेताओं को श्री एम. कलयरसन ने प्रमाण-पत्र तथा डॉ. शुभ्रता मिश्रा ने उपहार प्रदान किए। इस अवसर पर श्री राजेन्द्र कुमार शर्मा ने सभी पुरस्कार विजेताओं का गुलाब से स्वागत किया।

## गोशिलि / केऔसुब कर्मचारियों के बच्चों (11 वर्ष से कम आयु वर्ग) के लिए ड्राइंग एवं पेंटिंग प्रतियोगिता



**आदिदेव एमवी**
सुपुत्र श्री लिजु कुमार वळप्पिल
नव निर्माण–वेल्डिंग
**प्रथम**



**कुमारी क्रिजेन जोसेफ**
सुपुत्री श्री मनोज जी. के.
तकनीकी सेवाएं
**द्वितीय**



**ईज़ान फिरोज पनहाली**
सुपुत्र श्रीमती निलोफर आर. बागवान
मानव संसाधन एवं प्रशासन
**तृतीय**

## गोशिलि / केऔसुब कर्मचारियों के बच्चों (11 वर्ष से अधिक आयु वर्ग) के लिए ड्राइंग एवं पेंटिंग प्रतियोगिता



**कुमारी वैदेही घारसे**
सुपुत्री श्रीमती दिव्या के. घारसे
स्वास्थ्य संरक्षा एवं पर्यावरण
**प्रथम**



**रुद्रम इंगे**
सुपुत्र श्री अभय वी. इंगे
एफपीजी
**द्वितीय**



**कुमारी साक्षी कौजल्गी**
सुपुत्री श्रीमती मेधा एम. कौजल्गी
वाणिज्य
**तृतीय**

## गोशिलि / केऔसुब कर्मचारियों के बच्चों (11 वर्ष से कम आयु वर्ग) के लिए निबंध प्रतियोगिता



**कुमारी संजुक्ता पालित**
सुपुत्री श्री सौगत कुमार पालित
मानव संसाधन एवं प्रशासन
**प्रथम**



**कुमारी वेदा प्रशांत**
सुपुत्री श्री प्रशांत के. के.
नव निर्माण –हल
**द्वितीय**



**कुमारी क्रिशा मेल्ड्रिया गोन्साल्विस**
सुपुत्री श्री मार्क विल्सन गोन्साल्विस
स्वास्थ्य संरक्षा एवं पर्यावरण
**तृतीय**

## गोशिलि / केऔसुब कर्मचारियों के बच्चों (11 वर्ष से अधिक आयु वर्ग) के लिए निबंध प्रतियोगिता



**कुमारी वैदेही कठेल**
सुपुत्री श्री रजनीश कठेल
तकनीकी सेवाएं
**प्रथम**



**कुमारी वैदेही घारसे**
सुपुत्री श्रीमती दिव्या के. घारसे
स्वास्थ्य संरक्षा एवं पर्यावरण
**द्वितीय**



**कुमारी रुवा एम. ए. खड़कलत**
सुपुत्री श्रीमती गुलशन बी एम. सईद
मानव संसाधन एवं प्रशासन
**तृतीय**

# 76वां गणतंत्र दिवस



गोवा शिपयार्ड लिमिटेड (गोशिलि) में आज राष्ट्रीय प्रगति और तकनीकी उन्नति के विजन के साथ 76वां गणतंत्र दिवस अद्वितीय उत्साह और देशभक्ति के साथ मनाया गया। गोशिलि परिसर में आयोजित इस समारोह में ध्वजारोहण, गोशिलि के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री बृजेश कुमार उपाध्याय का प्रेरक संबोधन और राष्ट्र प्रेम की भावना को प्रदर्शित करने वाले जीवंत सांस्कृतिक कार्यक्रम शामिल थे।

कार्यक्रम का शुभारंभ श्री उपाध्याय द्वारा तिरंगा फहराने के साथ हुआ, जिसके बाद केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) द्वारा उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। इस अवसर पर श्री उपाध्याय ने गोशिलि परिवार को संबोधित किया, उन्होंने गणतंत्र की स्थापना के बाद से भारत की यात्रा और राष्ट्र की रक्षा और समुद्री क्षेत्रों में गोशिलि की महत्वपूर्ण भूमिका पर अपने विचार प्रकट किए गए।

अपने संबोधन में श्री उपाध्याय ने 2025 के गणतंत्र दिवस की थीम, "स्वर्णिम भारत : विरासत और विकास" को रेखांकित करते हुए भारत की लोकतांत्रिक और विकासात्मक यात्रा की नींव के रूप में भारतीय संविधान के स्थायी महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि यह थीम भारत के समुद्री इतिहास की विरासत और गोशिलि द्वारा राष्ट्रीय आत्मनिर्भरता की दिशा में किए जा रहे प्रगतिशील प्रयासों को सम्मानित करने के गोशिलि मिशन के साथ कैसे मेल खाती है। उन्होंने भारत की समुद्री सुरक्षा को मजबूत करने और राष्ट्रीय प्रगति में योगदान देने की अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की। श्री उपाध्याय ने 2025 में गोशिलि के लिए एक साहसिक और दूरदर्शी दृष्टिकोण निर्धारित करते हुए इस वर्ष को "प्रशिक्षण वर्ष" घोषित किया। यह पहल गोशिलि कर्मचारियों को तेजी से बढ़ते तकनीकी और प्रतिस्पर्धी परिदृश्य में सफल होने के लिए आवश्यक कौशल और विशेषज्ञता से लैस करने के लिए बनायी गई है। उन्होंने इस वर्ष के लिए रक्षा मंत्रालय की थीम, "**सुधारों का वर्ष**" को अपनाते हुए प्रबंधन और कर्मचारियों से अपने कार्यस्थलों का गंभीरता से आकलन करने, सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने और अभिनव समाधान प्रस्तुत करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, "हमें तकनीकी प्रगति, विशेष रूप से कृत्रिम बुद्धिमत्ता को अपनाकर विकास जारी रखना चाहिए, जो जहाज निर्माण और हमारे संचालन के भविष्य को आकार देगा। हमारा भविष्य नवाचार में निहित है और हमें अपनी दक्षता बढ़ाने और प्रतिस्पर्धी बढ़त सुनिश्चित करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता और अन्य अत्याधुनिक प्रौद्योगिकियों को एकीकृत कर अपनाना चाहिए।"









उन्होंने आगे कहा कि भारत के रक्षा और जहाज निर्माण उद्योग में एक अग्रणी संगठन के रूप में गोशिलि विश्वस्तरीय जहाजों के निर्माण के लिए दृढ़ प्रतिबद्ध है, जो देश के आत्मनिर्भर भारत और मेक इन इंडिया पहल में योगदान देता है। आज का उत्सव न केवल पिछली उपलब्धियों को दर्शाता है, बल्कि निरंतर नवाचार, विकास और वैश्विक नेतृत्व द्वारा चिह्नित भविष्य के लिए मंच भी तैयार करता है।

सांस्कृतिक कार्यक्रम की सामूहिक प्रस्तुति ने राष्ट्रीय गौरव की भावना को और बढ़ाया, जिसमें देशभक्ति के गीत और पारंपरिक गोवन नृत्य शामिल थे, जिन्होंने भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक द्वारा कर्मचारियों को उनके असाधारण समर्पण, सेवा और गोशिलि की निरंतर सफलता में योगदान के लिए विशेष रूप से सम्मानित किया गया।

समारोह का समापन सामूहिक गौरव और एकता की भावना के साथ हुआ जिसने भारत की प्रगति में योगदान देने और भारत की रक्षा और समुद्री ताकत की आधारशिला के रूप में अपनी स्थिति को मजबूत करने के लिए गोशिलि की अटूट प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

गणतंत्र दिवस समारोह में कंपनी के निदेशकगण, मुख्य महाप्रबंधक, महाप्रबंधक, विभाग प्रमुख, अधिकारी और कर्मचारीगण, केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के डिप्टी कमांडेंट और जवान एवं पुरस्कार विजेता उपस्थित रहे । समारोह में, उत्कृष्ट कर्मचारियों को उनके संबंधित क्षेत्रों में अनुकरणीय कार्य के लिए 'प्रशंसा पुरस्कार', 'विशेष प्रशंसा पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। इसके अलावा 'लांग सर्विस पुरस्कार', कौमी एकता सप्ताह के दौरान आयोजित गोशिलि कर्मचारियों के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं के पुरस्कार, केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के जवानों को सर्वश्रेष्ठ टर्न आउट (सबसे अच्छी वेशभूषा) पुरस्कार से सम्मानित किया गया।






# संदर्शन

दिनांक 20 मार्च 2024 रियर एडमिरल संजय दत्त, वीएसएम, कमांडेंट, कॉलेज ऑफ डिफेंस मैनेजमेंट के नेतृत्व में उच्च रक्षा प्रबंधन पाठ्यक्रम के अधिकारियों ने गोवा के औद्योगिक दौरे के भागस्वरूप गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया । कमांडेंट ने अप्रनि के साथ बातचीत की और उन्हें प्रगतिरत परियोजनाओं और उन्नत बुनियादी अवसंरचनाओ की प्रगति के बारे में जानकारी दी गई ।





वाइस एडमिरल दिनेश के त्रिपाठी, पीवीएसएम, एवीएसएम, एनएम, नौसेना उप प्रमुख वीसीएनएस ने दिनांक 01 अप्रैल 2024 को गोशिलि का दौरा किया । श्री बी. के. उपाध्याय, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने वीसीएनएस को शिपयार्ड द्वारा निष्पादित की जा रही विभिन्न नौसेना परियोजनाओं की प्रगति के बारे में जानकारी दी ।

दिनांक 9 अगस्त 2024 को रियर एडमिरल एम. बिमल कुमार, डीजीडब्ल्यूडीबी ने गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया । महानिदेशक डब्ल्यूडीबी ने गोशिलि के वरिष्ठ प्रबंधन के साथ बातचीत की और उन्हें विभिन्न प्रगतिरत परियोजनाओं और बुनियादी अवसंरचना संवर्द्धन कार्यक्रम की प्रगति के बारे में जानकारी दी गई । एडमिरल ने यार्ड की क्षमताओं और उन्नत सुविधाओं की सराहना की ।





दिनांक 23 सितंबर 2024 को श्री विश्वेश नेगी, आयएफएस, संयुक्त सचिव (आयसी), रक्षा मंत्रालय ने आज गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया । अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, गोवा शिपयार्ड लिमिटेड ने संयुक्त सचिव (आईसी) को वर्तमान परियोजनाओं के बारे में जानकारी दी तथा उन्नत बुनियादी अवसंरचना का अवलोकन कराया गया और गोशिलि की भविष्य की विकास योजनाओं का मूल्यांकन किया। संयुक्त सचिव (आईसी) ने यार्ड के आधुनिक बुनियादी अवसंरचना और प्रयासों की सराहना की ।

दिनांक 23 सितंबर 2024 को गोवा समुद्री संगोष्ठी 2024 में भाग लेने वाले विभिन्न देशों के 32 सदस्यों के प्रतिनिधिमंडल ने आज गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया। प्रतिनिधिमंडल को यार्ड का दौरा कराया गया और विभिन्न जहाज निर्माण गतिविधियों के साथ-साथ गोशिलि में सबसे अत्याधुनिक बुनियादी अवसंरचना के बारे में जानकारी दी गई।





दिनांक 24 सितंबर 2024 को सुश्री परमिता त्रिपाठी, संयुक्त सचिव (आईपी), विदेश मंत्रालय ने आज गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया। संयुक्त सचिव (आईपी) को प्रगतिरत परियोजनाओं, भविष्य की विकास योजनाओं और अत्याधुनिक बुनियादी अवसंरचना की पहल के बारे में जानकारी दी गई। संयुक्त सचिव (आईपी) ने भारत की समुद्री क्षमताओं को मजबूत करने में गोशिलि के प्रयासों की सराहना की।

दिनांक 6 नवंबर 2024 को श्री राजीव प्रकाश, संयुक्त सचिव (एनएस), रक्षा मंत्रालय ने आज गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया। संयुक्त सचिव (एनएस) को प्रगतिरत परियोजनाओं, भविष्य की विकास योजनाओं और अत्याधुनिक बुनियादी अवसंरचना की पहल के बारे में जानकारी दी गई। संयुक्त सचिव (एनएस) ने भारत की समुद्री क्षमताओं को मजबूत करने में गोशिलि के प्रयासों की सराहना की।





दिनांक 2 दिसंबर 2024 को डीओपीटी, भारत सरकार के तत्वावधान में आयएसटीएम प्रशिक्षुओं (भारत सरकार के अवर सचिव) के 86वें बैच ने गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया। प्रतिनिधिमंडल को यार्ड का संदर्शन और गोशिलि की उन्नत जहाज निर्माण गतिविधियों और अत्याधुनिक बुनियादी अवसंरचना का अवलोकन कराया गया।




दिनांक 9 जनवरी 2025 को रक्षा मंत्री महामहिम मोहम्मद घासन मौमून के नेतृत्व में मालदीव के प्रतिनिधिमंडल ने गोवा शिपयार्ड लिमिटेड का दौरा किया। इस दौरे में गोशिलि सुविधाओं का अवलोकन और वरिष्ठ प्रबंधन के साथ चर्चा शामिल थी, जो भारत और मालदीव के बीच मजबूत द्विपक्षीय संबंधों को दर्शाती है।

## कील लेयिंग



28 अगस्त 2024 को आयोजित एक ऐतिहासिक कार्यक्रम में भारतीय तटरक्षक के लिए गोशिलि द्वारा निर्मित 04 तेज गश्ती पोतों, गोशिलि यार्ड 1274, 1275, 1277 और 1278 का कील लेयिंग समारोह गोशिलि में आयोजित किया गया। आईजी एचके शर्मा, टीएम, डीडीजी (एम एंड एम), भारतीय तटरक्षक ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और 04 एफपीवी के लिए कील लेयिंग संपन्न किया।

## घरेलू उपचार

- अगर अचानक पेट दर्द होने लगे तो एक गिलास गुनगुने पानी में थोड़ा सा काला नमक मिलाकर पी लें तुरंत आराम मिलेगा।
- चुकंदर में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन तंत्र को दुरस्त रखता है। इसके सेवन से कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी पेट संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है।
- आंवले का पाउडर और नींबू का रस को मिलाकर सिर पर लगाने से सफेद बाल काले हो जाते हैं।
- रोज़ाना सुबह खाली पेट एक चम्मच तिल का सेवन करने से शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होती है।
- नीम और बेर के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी से सिर धोने से बाल गिरने बंद हो जाते हैं।
- संतरे में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है। रोज संतरे का रस पीने से आपके बाल झड़ना बंद हो जाते हैं और यह बालों को बढ़ने में मदद करता है।
- सीने में जलन होने पर गुड़ और जीरे का पानी पीना चाहिए इससे सीने में होनेवाली जलन कुछ ही देर में ठीक हो जाती है।

ज़ायका

# स्वाद और सुगंध

- दालों को कीड़े और घुन से बचाने के लिए दाल के डिब्बे में कुछ छिले हुए लहसुन की कलियाँ डालकर रखने से सुरक्षित रहती हैं।
- दाल बनाने के पहले अगर इसे हल्का सा रोस्ट कर लिया जाए तो इससे दाल का स्वाद और बढ़ जाता है।
- बैंगन भरता के लिए बैंगन भूनते समय इसमें कट लगाकर लहसुन की 2-3 कलियाँ डाल देने से भरता बेहद लजीज बनता है।
- काँटे वाली चम्मच (फोर्क) से आलू में छेद करने के बाद अगर उबालेंगे तो आलू अच्छे से अंदर तक और जल्दी उबल जाते हैं।
- अगर आप दूध को किसी वजह से फ्रिज में नहीं रख पा रहे हैं, तो गर्म करते समय उसमें एक इलायची तोड़कर डाल दें इससे दूध लंबे समय तक खराब नहीं होगा।
- चावल बनाते समय उसमें २ बूँद नींबू का रस डाल दें, तो चावल खिल जाएंगे और चिपकेंगे नहीं।
- अगर चावल गीले हो गए हो तो ब्रेड के एक दो पीस चावल के ऊपर रख दें, ब्रेड के पीस चावल के एक्स्ट्रा पानी को सोख लेंगे और चावल खिले खिले हो जाएंगे।
- पतली ग्रेवी को गाढ़ा और टेस्टी बनाने के लिए ग्रेवी में जरूरत के अनुसार सत्तू मिलाएं।
- पूरी के आटे में चुटकी भर चीनी डालने से पूरियां बहुत देर तक फूली बनी रहती है और पूरी खाने में भी स्वादिष्ट लगती है।
- पालक को उबालते समय एक चम्मच चीनी डालने से पालक का रंग नहीं उड़ता।
- करेले की कड़वाहट कम करने के लिए करेले को छीलकर कुछ समय के लिए नमक मिले पानी में डाल दें।
- भरवा करेला बनाते समय उसके मसाले में थोड़ा सा गुड़ मिला दें, इससे यह और भी स्वादिष्ट होता है।
- प्याज को जल्दी फ्राई करने के लिए प्याज भूनते समय थोड़ी सी चीनी डाल कर फ्राई करें।
- बेसन के घोल में नींबू का रस डालें और फिर पकौड़े बनाएं इससे पकौड़े कम ऑयली और स्वादिष्ट बनेंगे।
- फ्रिज के दरवाजे में नींबू काट कर रखने से दूसरे सामान की गंध नहीं आयेगी।
- भोजन हमेशा ढककर धीमी आंच पर पकाएं। सब्जी कड़ाही की बजाए कुकर में बनाएं, इससे गैस की बचत होगी और सब्जी भी स्वादिष्ट बनेगी।
- ककड़ी और बीन्स को लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए गीले कपड़े में लपेट कर रखें।
- भिंडी को लंबे समय तक ताजा रखने के लिए भिंडियों पर हल्का सरसों का तेल लगा कर रख दें।
- हरे मटर को निकालकर प्लास्टिक की थैली में डालकर फ्रिज में रखें, इससे मटर बासी नहीं होते।
- कसूरी मेथी को धीमी आँच पर दो मिनट भूनकर ठंडा करके स्टोर करने से कसूरी मेथी जल्दी खराब नहीं होती है।
- बैंगन हमेशा सख्त ही खरीदें मुलायम बैंगन अंदर से खराब हो सकता है और उसमें कीड़े भी हो सकते हैं।
- गोभी को काटने के बाद 8-10 मिनट के लिए गर्म पानी डालकर रखें। ऐसा करने से उसमें मौजूद कीड़े मरकर निकल जाएंगे।
- यदि आपकी किचन की कैंची की धार कम हो गई है, तो कैंची को नमक के डिब्बे में दो से तीन मिनट के लिए चलाने से कैंची की धार एकदम तेज हो जाएगी।
- पुराने और काले हो चुके गैस बर्नर को चमकाने के लिए उसे रात भर के लिए सिरके में डुबोकर रख दें। सुबह उठकर ब्रश की मदद से साफ करें।
- महीने में एक बार मिक्सी जार में नमक डालकर थोड़ी देर चला लीजिए, मिक्सी जार की ब्लेड तेज हो जाती है।
- मोमबत्ती को ठंडे पानी में रखकर जलाने से मोमबत्ती ज्यादा देर तक जलेगी और रोशनी भी अच्छी देगी।

हमारा गोवा

# सेवन गैबल्स हाउस



लार्गो डि इग्रेजा स्क्वायर के पास स्थित हाउस ऑफ़ सेवन गैबल्स गोवा के मडगांव शहर में एक सुंदर पुर्तगाली वास्तुकला से निर्मित निवास स्थल है। इसे 'हाउस ऑफ़ सेवन रूफ्स' के नाम से भी जाना जाता है। हाउस ऑफ सेवन गैबल्स मडगांव के लोकप्रिय आकर्षणों में से एक है। इसे ''यूरिको सैंटाना डि सिल्वा का घर'' भी कहा जाता है। यूरिको डि सिल्वा के इस पैतृक घर ने वर्षों से पर्यटकों को आकर्षित किया है। प्रसिद्ध हाउस ऑफ सेवन गैबल्स एक भव्य निवास स्थल है, जिसे 1790 में पुर्तगाली वायसराय के दूत और निजी सचिव सेबेस्टियो डि सिल्वा ने बनवाया था। यह पहला निजी चैपल था जहाँ गोवन परिवार के सदस्यों को परिसर के अंदर में सामूहिक प्रार्थना करने की अनुमति दी गई थी। जैसा कि हमें इसके नाम से पता चलता है कि इस इमारत को मूल रूप से सात टाइल्स वाली छतों के साथ बनाया गया था। आज, चार शताब्दियों और लगभग पाँच पीढ़ियों के बाद, सात मूल गैबल्स में से आज केवल तीन ही बचे हैं।

गोवा के सेवन गैबल्स हाउस में मूल रूप से सात विशिष्ट ऊंचे गृह शिखर की एक पंक्ति थी। इसे महल की तरह डिज़ाइन किया गया और इसका विस्तार किया गया था। यह भव्य पुर्तगाली वास्तुकला का एक अद्भुत नमूना है। मुख्य प्रवेश द्वार के दरवाज़े के ऊपर अलंकृत कलात्मक शैली (बारोक) की विशेषताएँ हैं और घर के सामने के हिस्से की सादगी आपको अंदर की चीज़ों से परिचित कराती है। एक चौड़ी खुली सीढ़ी आपको ऊपर ले जाती है और पारिवारिक चैपल में ले जाती है जो बाद के चरण में अत्यधिक अलंकृत (बारोक) और असाधारण सजावटी कला (रोकोको) के बेहतरीन उदाहरणों में से एक है। सीप के गोले की खिड़कियाँ कॉर्बल्स सपोर्ट द्वारा बालकनियों के सामने की ओर हैं।

यह एक निजी संपत्ति है, अतः आपको इसे अंदर से देखने के लिए यहां रहने वालो से अपॉइंटमेंट लेने की आवश्यकता है। यह लार्गो डे इग्रेजा चर्च स्क्वायर के आसपास की सबसे पुरानी संपत्ति है और पूरा इलाका पुर्तगाली युग का नज़ारा पेश करता है, जिसमें बड़े-बड़े भवन भी हैं, एक नए अनुभव के लिए घूमने और देखने के लिए अच्छी जगह है।

''हाउस ऑफ सेवन गैबल्स'' या ''सात बुर्जाम घोर'' पणजी से 32 किमी, वास्को द गामा से 27 किमी और मडगांव रेल्वे स्टेशन से 5.6 किमी की दूरी पर दक्षिण गोवा में स्थित है।

प्रकृति और हम

# सहजन

भारत सहजन का सबसे बड़ा उत्पादक है। आयुर्वेद में सहजन को अमृत समान माना गया है। इसे सुपर फूड भी कहा जाता है। सहजन को मोरिंगा के नाम से जाना जाता है। इसका बॉटेनिकल नाम 'मोरिंगा ओलिफेरा' है। इसे सहजना, सुजना, सेंजन और मुनगा नाम से भी जाना जाता है। सहजन स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। लेकिन हम में से ज़्यादातर लोग इस पौधे के अद्भुत स्वास्थ्य लाभों के बारे में नहीं जानते हैं। इसकी सब्जी लोग चाव से खाते हैं। यह बेहद पौष्टिक होती है। सहजन में विटामिन सी संतरे से सात गुना, विटामिन ए गाजर से चार गुना, कैल्शियम दूध से चार गुना, पोटेशियम केले से तीन गुना और प्रोटीन दही की तुलना में तीन गुना ज्यादा पाया जाता है। इसकी फली के अलावा हरी और सूखी पत्तियों में भी कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन ए, सी और बी-कॉम्प्लेक्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। सहजन का सेवन कर कई बीमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है। सहजन के लगभग सभी अंग (पत्ती, फूल, फल, बीज, डाली, छाल, जड़ें, बीज से प्राप्त तेल आदि) खाये जाते हैं।

## सहजन की पत्तियों के फायदे

मोरिंगा की पत्तियां विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और खनिजों से भरपूर होती हैं। यह पत्तियां विटामिन ए, बी1, बी2, बी6, सी और फोलेट का समृद्ध स्रोत हैं। इन सभी विटामिनों और खनिजों के कई स्वास्थ्य लाभ हैं।



1. अगर आप चाहती हैं कि शरीर पर मोटापा ना चढ़े तो इसका काढ़ा बनाकर पीना शुरू कर दीजिए। फिर देखिए कैसे चर्बी गलना शुरू हो जाती है। सहजन के काढ़े से हड्डियों को भी मजबूती मिलती है। इसकी पत्तियों में कैल्शियम और फासफोरस होता है जो ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या से निजात दिलाता है।
2. सहजन मधुमेह पेशेंट के लिए लाभकारी है। इसमें एंटी डायबिटिक गुण होते हैं, जो हमारे शरीर में बढ़े हुए शुगर लेवल को मेंटेन करती हैं। डायबिटीज के पेशेंट इसकी पत्तियों सलाद के रूप में खा सकते हैं। इसके अलावा एनीमिया से पीड़ित लोगों को तो इसकी सब्जी जरूर खानी चाहिए। यह खून की कमी को पूरा करता है। सुबह के समय सहजन के पत्तों के पानी का सेवन करने से डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है।
3. सहजन के इस्तेमाल से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। यदि किसी की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ रही है तो, उसे सहजन की फली का सेवन शुरू कर देना चाहिए, इससे व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे, जो शरीर की इम्यूनिटी बूस्ट करने में मददगार साबित होंगे।
4. यदि आपको मस्तिष्क से संबंधित कोई समस्या है तो, सहजन के सेवन से दिमाग न केवल तंदुरुस्त होगा बल्कि याददाश्त में भी सुधार लाया जा सकता है। आप सहजन की सब्जी बनाकर खा सकते हैं या इसका सूप भी बनाकर पी सकते हैं। सहजन के सेवन से शारीरिक कमजोरी दूर होती है और खतरनाक संक्रमण से भी बचा जा सकता है।
5. इसके अलावा पेट में दर्द, अल्सर आदि को भी दूर किया जा सकता है। वहीं, यह सब्जी लीवर और किडनी को डिटॉक्सीफाई करने, तनाव, चिंता दूर करने, थायराइड फंक्शन में सुधार करने और ब्रेस्ट मिल्क के उत्पादन को बढ़ाने का भी काम बखूबी करती है। सहजन की हरी पत्तियों में प्रोटीन, विटामिन बी6, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन ई, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, जिंक जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। सहजन के पत्ते, फल और फूल का सेवन किया जाता है। इसे आप डाइट में कई तरह से शामिल कर सकते हैं। सुबह खाली पेट सहजन की पत्तियों का पानी पीने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं।

## सहजन के पत्तों का पानी पीने के फायदे

### 1. मोटापा के लिए

अगर आप अपने बढ़े हुए वजन से परेशान हैं और वजन को कम करना चाहते हैं, तो सुबह खाली पेट सहजन के पत्तों के पानी का सेवन कर सकते हैं. क्योंकि इसमें क्लोरोजेनिक एसिड और एंटी-ओबेसिटी गुण मौजूद होते हैं, जो बढ़े हुए वजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### 2. हड्डियों के लिए

कमजोर हड्डियों की समस्या से परेशान हैं, तो हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए सहजन के पत्ते का पानी पी सकते हैं, क्योंकि इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस जैसे तमाम गुण पाए जाते हैं। इतना ही नहीं इसमें एंटी-ऑस्टियोपोरोटिक के गुण पाए जाते हैं, जो ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे से बचाने में मदद कर सकते हैं।

### 3. डायबिटीज के लिए

सुबह के समय सहजन के पत्तों के पानी का सेवन करने से डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है, क्योंकि इसमें एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद कर सकते हैं ।

### 4. दिल के लिए

दिल हमारे शरीर का अभिन्न अंग है । सहजन की पत्तियों के पानी का सेवन हार्ट को हेल्दी रखाने में मददगार है, क्योंकि सहजन की पत्तियों में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो शरीर में इंफ्लेमेशन के कारण होने वाली समस्याओं से राहत दिला सकते हैं।

सहजन का पानी तैयार करने के लिए सबसे पहले आप एक पैन में पानी और सहजन के पत्ते डाल दें । इसे अच्छी तरह से उबाल लें। इसके बाद इसे आधे होने तक पकाएं और फिर छानकर पी लें। आप रोजाना एक गिलास सहजन के पत्तों की चाय बनाकर भी पी सकते हैं।

### 1. गठिया और वात रोगों में फायदेमंद

सहजन की फली की सब्जी खाने से पुराने गठिया, जोड़ों के दर्द और वात रोगों में लाभ होता है। इससे साइटिका जैसी बीमारी में भी फायदा होता है। जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हों, उन्हें सहजन की सब्जी जरूर खानी चाहिए।

### 2. पेट संबंधी बीमारियों में कारगर

पेट संबंधी बीमारियों में भी सहजन का इस्तेमाल करने से काफी फायदा होता है। यह लिवर को मजबूत करता है और पेट से टॉक्सिक तत्वों को बाहर निकाल देता है। इसके सेवन से डाइजेशन ठीक रहता है।

### 3. कफ को करता है दूर

सहजन की सब्जी खाने से कफ की समस्या भी दूर हो जाती है। अगर खांसी लंबे समय से हो तो सहजन की छाल के रस में शहद मिलाकर पीने से काफी फायदा होता है। सहजन की पत्तियों का काढ़ा बना कर पीने से भी खांसी बहुत जल्दी ठीक हो जाती है।

### 4. एसिडिटी को करता है दूर

सहजन की सब्जी खाने से एसिडिटी की समस्या दूर हो जाती है। जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती हो और गैस ज्यादा बनती हो, उन्हें सहजन की सब्जी जरूर खानी चाहिए। इसका असर तुरंत दिखाई पड़ता है।

### 5. ब्लड प्रेशर और मोटापा होता है दूर

सहजन की सब्जी का नियमित इस्तेमाल करने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो, उन्हें सहजन की सब्जी जरूर खानी चाहिए। इसके नियमित इस्तेमाल से वजन भी कम होता है। जो लोग जल्दी वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें सहजन की पत्तियों का रस सुबह-शाम पानी में मिला कर पीना चाहिए।

## सहजन की फली

सहजन की फली का इस्तेमाल डायबिटीज, मोटापा तथा अस्थमा रोगियों के लिए फायदेमंद है। यह आंखों के रोगों में फायदा पहुंचाती है। इसमेन मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आंखों की रोशनी और रेटिना से जुड़ी समस्याओं के लिए लाभकारी है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है। इसकी फली में नियाजिमिसिन तत्व पाया जाता है, जिससे कैंसर सेल्स नहीं



बनते हैं । इसमें मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों को मजबूत करता है । इसमें फाइबर की मात्रा अधिक पाई जाती है जिससे जल्दी-जल्दी भूख नहीं लगती है । शरीर में आयरन की कमी होने पर पालक की जगह इसका सेवन भी किया जा सकता है । इसके सेवन से खून भी साफ रहता है । इसमें मौजूद विटामिन-बी पाचन प्रक्रिया को बेहतर करने में मदद करता है । इसके सेवन से डिप्रेशन, घबराहट और थकावट में राहत मिलती है । सहजन की फली में मौजूद तत्व स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करती है ।

## सहजन की फली के फायदे

दक्षिण भारतीय घरों में सहजन फली का प्रयोग बहुत ज्यादा किया जाता है । ये फली कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर है । यह ब्लड शुगर लेवल को कम करने में बहुत कारगार है । सहजन की फली में विटामिन ए, बी1, बी2, बी3 और बी6 पाया जाता है । इसमें कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम की मात्रा भी पाई जाती है । सहजन की फली को ड्रमस्टिक कहा जाता है ।

## कलयुग का अमृत - सहजन के फूल



सहजन के फूल खाने के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं । इनमें एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन्स और खनिजों का समृद्ध स्रोत होते हैं, जो शरीर को ऊर्जावान और ताजगी बनाए रखते हैं । सहजन के फूलों में सूजन को कम करने, हड्डियों की मजबूती बढ़ाने और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने की क्षमता होती है । ये फूल पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में भी मदद करते हैं और कब्ज की समस्या को दूर करते हैं । इसके अलावा, सहजन के फूलों का सेवन ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जिससे डायबिटीज़ के रोगियों के लिए यह फायदेमंद है। यह त्वचा की समस्याओं जैसे दाने और मुहांसों को भी दूर करता है और शरीर में रक्त की सफाई में मदद करता है । सहजन के फूलों का सेवन शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक होता है ।

सहजन के फूल का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है, जैसे कि सूप, सब्जी और चाय में ।

## सहजन के फूल का सूप

सहजन के फूल का सूप बनाने के लिए सबसे पहले सहजन के ताजे फूलों को अच्छे से धोकर साफ करें। फिर एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें और उसमें एक बारीक कटी हुई प्याज, लहसुन, और अदरक डालकर भूनें। अब इसमें सहजन के फूल, एक कप पानी, नमक, और मिर्च डालें। उबालने के बाद, सूप को 5-7 मिनट तक पकने दें। फिर इसे छानकर गर्मागरम सर्व करें। आप चाहें तो इसमें नींबू का रस और हरा धनिया डालकर स्वाद बढ़ा सकते हैं।

## सहजन के फूल की सब्जी

सहजन के फूल की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले ताजे सहजन के फूलों को अच्छे से धोकर साफ करें। फिर एक पैन में तेल गर्म करके उसमें जीरा, हींग, और बारीक कटा हुआ प्याज डालकर भूनें। अब उसमें टमाटर, हल्दी, धनिया पाउडर, और मिर्च पाउडर डालें। फिर इसमें सहजन के फूल डालकर अच्छे से मिला लें और थोड़ा पानी डालकर 5-10 मिनट तक पकने दें। स्वाद के अनुसार नमक डालें। आखिर में हरा धनिया डालकर गरमागरम सर्व करें। यह पौष्टिक और स्वादिष्ट सब्जी है।

## सहजन के फूल की चाय

सहजन के फूल की चाय बनाने के लिए सबसे पहले ताजे सहजन के फूलों को धोकर एक कप पानी में डालें। अब इसमें अदरक और इलायची डालकर उबालें। 5-7 मिनट तक उबालने के बाद चाय को छान लें। स्वाद अनुसार शहद या नींबू मिला सकते हैं। यह चाय शरीर को ताजगी और ऊर्जा देती है।

आलेख

# आस्था का पर्व – छठ महापर्व





भारत त्यौहारों का देश है, जहाँ प्रत्येक पर्व अपनी अनूठी परंपराओं और धार्मिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। इन्हीं में से एक महत्वपूर्ण पर्व 'छठ पूजा' है, जो विशेष रूप से बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश और नेपाल में मनाया जाता है। लेकिन अब पूरे भारत और विश्वभर में इसे श्रद्धा के साथ मनाया जाता है, जहाँ इन प्रांतों के लोग निवास करते हैं। उत्तर प्रदेश, बिहार और झारखंड में छठ पूजा को महापर्व घोषित कर इस दिन सरकारी छुट्टी भी लागू कर दी गई है। छठ पूजा हिंदू पंचांग के अनुसार कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष की षष्ठी तिथि को मनाई जाती है, जो आमतौर पर अक्टूबर-नवंबर के महीने में आती है। छठ हिंदू धर्म में एकमात्र ऐसा पर्व है, जिसमें न केवल उदयाचल सूर्य की पूजा की जाती है, बल्कि अस्तचलगामी सूर्य को भी पूजा जाता है। वैसे मुख्य रूप से सूर्य देवता की पूजा की जाती है, लेकिन साथ ही सूर्य देव की बहन छठ देवी की भी पूजा की जाती है, जिसके कारण इसका नाम छठ पूजा पड़ा।

## छठ पूजा का महत्व :

छठ पूजा सूर्य भगवान की उपासना का पर्व है, जो जीवन, ऊर्जा और प्रकृति के सबसे महत्वपूर्ण स्रोत माने जाते हैं। सूर्य की आराधना से नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और शरीर एवं मन को शुद्धि मिलती है। भारत में सूर्य पूजा की परंपरा वैदिक काल से ही रही है। छठ पूजा केवल एक पर्व नहीं बल्कि महापर्व है, जो कुल चार दिनों तक चलता है। यह व्रत भैया दूज के तीसरे दिन शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि से प्रारंभ हो जाता है। नहाए खाय से लेकर उगते हुए भगवान सूर्य को अर्घ्य देने तक चलने वाले इस पर्व का अपना एक ऐतिहासिक महत्व है। हमारे देश में सूर्य उपासना के कई प्रसिद्ध लोक पर्व हैं जो विभिन्न प्रांतों में अलग-अलग रीति-रिवाजों के साथ मनाए जाते हैं। सूर्य षष्ठी के महत्व को देखते हुए इस पर्व को सूर्य छठ या डाला छठ के नाम से भी संबोधित किया जाता है। छठ पूजा प्रकृति, सूर्य और जल के प्रति श्रद्धा व्यक्त करने का पर्व है। यह व्रत कठिन नियमों और आत्मसंयम से भरा होता है जिसमें व्रती उपवास रखते हैं और नदी या तालाब के जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य अर्पित करते हैं। इस व्रत से परिवार की सुख-समृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

## छठ पूजा की परंपराएं और विधि :

यह चार दिवसीय पर्व है जिसमें पवित्रता और अनुशासन का विशेष महत्व होता है।

### नहाय खाय (पहला दिन)

छठ पर्व की शुरुआत नहाय खाय से होती है। इस दिन व्रती (उपासक) किसी पवित्र नदी, तालाब या गंगाजल से स्नान कर खुद को शुद्ध करते हैं। इसके बाद सात्विक और शुद्ध भोजन ग्रहण किया जाता है, जिसमें चने की दाल, लौकी की सब्जी और चावल ग्रहण किया जाता है।

### लोहंडा और खरना (दूसरा दिन)



इस दिन व्रती पूरे दिन उपवास रखते हैं और शाम को गुड़ और चावल से बनी खीर, रोटी और फल का प्रसाद ग्रहण करते हैं। इस प्रक्रिया को खरना कहते हैं। इस दिन का भोजन व्रती के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसके बाद 36 घंटे का निर्जला उपवास शुरू होता है।

### संध्या अर्घ्य (तीसरा दिन)

छठ पूजा के तीसरे दिन व्रती अपने परिवार के साथ नदी, तालाब या घर के आंगन में बनाए गुरु जलाशय के पास जाकर डूबते सूर्य को अर्घ्य देते हैं। इस दौरान विशेष प्रकार का सूप (बाँस की टोकरी) में प्रसाद जैसे ठेकुआ, केला और नारियल रखकर पूजा की जाती है।

### प्रात: अर्घ्य (चौथा दिन)

छठ पूजा के चौथे और अंतिम दिन सूर्योदय से पहले नदी या जलाशय के किनारे पहुंच कर उगते सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है। इसके बाद व्रती अपना उपवास तोड़ते हैं और प्रसाद ग्रहण करते हैं। इसे परना कहा जाता है और इसी दिन प्रसाद को लोगों में बाँटकर विश्व कल्याण के लिए छठ मईया से मंगल कामना की प्रार्थना करते हैं।

### छठ पूजा का वैज्ञानिक और सामाजिक महत्व

**वैज्ञानिक महत्व :**

**सूर्योपासना से स्वास्थ्य लाभ :** छठ पूजा के दौरान भक्तगण नदी या तालाब के जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देते हैं। वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सूर्य की किरणें त्वचा पर पड़ने से विटामिन डी का निर्माण होता है, जो हड्डियों और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए फायदेमंद है।

**हाइड्रो थेरेपी का प्रभाव :** जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देने से रक्त संचार सुचारू रूप से होता है और शरीर से विषैले तत्व बाहर निकलते हैं, जिससे शरीर के अशुद्ध जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

**मानसिक शांति :** इस पर्व में उपवास ध्यान और प्राकृतिक वातावरण में पूजा करने से मानसिक शांति मिलती है और तनाव कम होता है। सूर्य की किरणें सेरोटोनिन हार्मोन को सक्रिय करती हैं, जिससे मन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और मन प्रसन्न रहता है।

**अन्य नकारात्मक ऊर्जा कम करना :** छठ पूजा का एक गहरा संबंध सूर्य की उपासना से है, जो न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि षष्ठी तिथि एक विशेष खगोलीय अवसर है। जिस समय धरती के दक्षिणी गोलार्ध में सूर्य रहता है और दक्षिणायन के सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणे धरती पर सामान्य से अधिक मात्रा में एकत्रित हो जाती है। इन किरणों के प्रभाव से स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ सकता है, खासकर त्वचा, आंखों और पेट पर।

छठ पूजा के दौरान सूर्य की उपासना का उद्देश्य इन हानिकारक किरणों से बचाव करना और सूर्य से ऊर्जा प्राप्त करना होता है। यह पर्व एक प्रकार से प्राकृतिक और आध्यात्मिक संतुलन बनाए रखने का एक वैज्ञानिक और धार्मिक तरीका है।

**सामाजिक महत्व :**



**सामाजिक समानता :** यह पर्व समाज में एकता और सहयोग की भावना को प्रोत्साहित करता है, जो जाति, धर्म और वर्ग से परे सभी को एक साथ जोड़ता है। सभी लोग मिलकर घाटों की सफाई और पूजा की तैयारियाँ करते हैं।

**नारी सशक्तिकरण :** छठ पर्व मुख्य रूप से महिलाओं द्वारा किया जाने वाला व्रत है। इस पर्व में महिलाओं की शक्ति, उनकी आस्था और समर्पण को विशेष मान्यता दी जाती है। यह पर्व नारी सशक्तिकरण का प्रतीक है, क्योंकि इसमें महिलाएं कठिन व्रत और नियमों का पालन करते हुए अपने परिवार और समाज की कल्याण के लिए पूजा करती है।

**पारिवारिक एकता :** यह पर्व परिवार के सभी सदस्यों को एक साथ जोड़ता है, क्योंकि इस अवसर पर प्रवासी लोग भी अपने घर लौटते हैं और परिवार के साथ इस पर्व को मनाते हैं इससे पारिवारिक रिश्ते स्थिति और अधिक मजबूत होते हैं।

**स्वच्छता और जागरूकता :** व्रतधारी और श्रद्धालु स्वच्छता का विशेष ध्यान रखते हैं, जिससे समाज में स्वच्छता का संदेश फैलता है। छठ पूजा के दौरान नदियों, तालाबों और जलाशयों की सफाई की जाती है जिससे जल स्रोतों को संरक्षित करने में मदद मिलती है। साथ ही इस पूजा में प्राकृतिक सामग्रियों जैसे बांस की टोकरी, मिट्टी के दीये और केले के पत्तों का उपयोग किया जाता है, जिससे पर्यावरण को कोई हानि नहीं होती है।

छठ पूजा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि प्रकृति सूर्य, उपासना और परिवार की सुख समृद्धि के लिए किया जाने वाला पवित्र पर्व है। यह हमेशा संयम, भक्ति, शुद्धता और प्रकृति से प्रेम करने की प्रेरणा देता है।

**छठ पूजा की परंपरागत मान्यताएं :**

**सूर्य देव की उपासना :** छठ पूजा मुख्य रूप से सूर्य देव को समर्पित है। मान्यता है कि सूर्य देव जीवनदायी ऊर्जा के स्रोत हैं और उनकी कृपा से मानव जीवन में स्वास्थ्य, समृद्धि और सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है। यह पर्व सूर्य देव को धन्यवाद देने और उनसे आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए मनाया जाता है।

**छठी मईया की पूजा :** हिंदू धर्म में छठी मईया को संतान की रक्षा और समृद्धि की देवी माना जाता है। मान्यता है कि जो भी श्रद्धालु छठी मईया की पूजा सच्चे मन से करते हैं, उन्हें संतान सुख और पारिवारिक खुशहाली प्राप्त होती है।

**रामायण और महाभारत से जुड़ी मान्यताएं :**

रामायण कथा के अनुसार ऐसा कहा जाता है कि जब भगवान राम और माता सीता का वनवास समाप्त हुआ और वे अयोध्या लौटे तब माता सीता ने कार्तिक शुक्ल षष्ठी के दिन व्रत रखा था।

महाभारत कथा के अनुसार इसमें भी छठ पूजा का उल्लेख मिलता है। कहा जाता है कि कुंती पुत्र कर्ण भगवान सूर्य के अनन्य भक्त थे और वे प्रतिदिन सूर्य की उपासना करते थे। उन्होंने भी छठ पूजा व्रत की परंपरा का पालन किया और सूर्य से अपार शक्ति प्राप्त की।

पांडवों की पत्नी द्रौपदी से जुड़ी एक अन्य कथा के अनुसार जब पांडवों पर संकट आया और वे अपने राज्य को पुनः प्राप्त नहीं कर पा रहे थे, तब द्रौपदी ने छठ पूजा व्रत किया। इसके फलस्वरूप पांडवों को अपना खोया हुआ राज्य पुनः प्राप्त हुआ।

**किरण कुमार**
मानव संसाधन एवं प्रशासन



# "सतर्कता"

सतर्कता एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने आसपास की स्थिति और घटनाओं से पूरी तरह अवगत रहता है और वह किसी भी संभावित खतरा या धोखाधड़ी से बचने के लिए सतर्क रहता है । यह किसी भी कार्य या परिस्थिति में अपने कार्यों और निर्णयों को समझदारी और सावधानी से करने की प्रक्रिया है।

## सतर्कता का महत्व

सतर्कता का महत्व आज के युग में अत्यधिक बढ़ गया है। जीवन में हमें हर कदम पर कहीं खतरा या धोखा मिल सकता है चाहे वह व्यक्तिगत जीवन हो, सामाजिक संबंध हो या व्यावसायिक कार्य। ऐसे में सतर्क रहना जरूरी है, ताकि हम अपने लक्ष्य को सही से हासिल कर सकें और किसी भी अनहोनी से बच सकें ।

## व्यक्तिगत सुरक्षा में सतर्कता :

व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए सतर्क रहना बहुत आवश्यक है। जब हम सड़कों पर चलते हैं या सार्वजनिक स्थानों पर होते हैं, तो अपनी और अपने परिवार की सुरक्षा के प्रति सजग रहना चाहिए। किसी भी संदिग्ध व्यक्ति या घटनाक्रम पर ध्यान देना और सही समय पर कार्यवाही करना, यह सतर्कता का ही हिस्सा है।

## कार्यस्थल पर सतर्कता :

किसी भी कार्यालय या कार्यस्थल पर धोखाधड़ी, भ्रष्टाचार या अन्य गलत गतिविधियों हो सकती है। सतर्क कर्मचारी ही अपने कार्यस्थल को सुरक्षित और निष्पक्ष रख सकते हैं। ऐसे कर्मचारियों को ही उनके कार्य के प्रति जागरूक और ईमानदार माना जाता है।

## सतर्कता के उपाय

## अवलोकन क्षमता में सुधार :

हमें अपने आसपास की घटनाओं और व्यक्तियों पर ध्यान देना चाहिए। यह न केवल सुरक्षा के लिहाज से बल्कि कार्यस्थल पर भी समस्याओं का समाधान जल्दी ढूंढने में मदद करता है ।

## सूचना का सही तरीके से उपयोग :

सतर्कता का मतलब केवल किसी खतरे के प्रति सजग रहना नहीं बल्कि सही जानकारी को इकट्ठा करके उसका सही उपयोग करना भी है। हमें किसी भी सूचना को बिना जांचे परखे स्वीकार नहीं करना चाहिए।

## कानूनी ज्ञान :-

सतर्क रहने के लिए यह भी जरूरी है कि हमें अपने अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में जानकारी हो। कानूनी प्रक्रिया और अधिकारों की जानकरी से हम धोखाधड़ी या अन्य अनैतिक कार्यों से बच सकते हैं।

## निष्कर्ष

सतर्कता केवल एक सुरक्षा प्रक्रिया नहीं, बल्कि यह हमारी सोच, कार्य और जीवन को सुरक्षित और व्यवस्थित रखने का एक प्रभावी तरीका है। समाज में अनुशासन और नैतिकता बनाए रखने के लिए हर व्यक्ति को सतर्क रहना चाहिए । सतर्कता हमें अनजाने खतरों से बचाती है और हमारे समाज को स्वस्थ और प्रगति की दिशा में आगे बढ़ने में मदद करती है।

**अमित रविन्द्रनाथ यादव**
शिपराईट

# दक्षिण गोवा का रत्न (कोला बीच)





कोला बीच और कोलवा बीच ये दो अलग-अलग बीच हैं । कोला बीच दक्षिण गोवा में एक आश्चर्यजनक रूप से सुंदर छिपा हुआ बीच है जिसके बारे में बहुत कम पर्यटक जानते हैं । कोला बीच को खोला बीच के नाम से भी जाना जाता है । यह इतना दूर है कि यह एक निजी बीच जैसा लगता है । यह घने ताड़ के पेड़ों और पहाड़ी इलाकों से छिपा हुआ है । हमने जनवरी 2025 में दक्षिण गोवा के कुछ ऐसे ही पर्यटकों से दूर कुछ अनजान बीच में जाने के विकल्प के रूप में इस बीच को चुना । कोला बीच भीड़ भरे समुद्र तटों और शहर के जीवन की हलचल से बचने के लिए एक आदर्श विकल्प है । कोला बीच की हमारी यात्रा दाबोलिम स्थित हमारे फ्लैट से 60 किमी दूर डेढ़ घंटे की ड्राइव से शुरू हुई । यह बीच पालोलिम बीच से 16 किमी पहले है । यहाँ केवल दिन में जाने की सलाह दी जाती है । कोला तक पहुँचना बहुत आसान नहीं है । ऊबड़-खाबड़ चट्टानों वाली एक कच्ची सड़क है, जिसमें लाल मिट्टी है जो रास्ते में उभरी हुई है । कोला बीच की यात्रा भीड़ को छांटने में मदद करती है ।

समुद्र तट को दो भागों में विभाजित किया गया है उत्तरी कोला और दक्षिण कोला, दोनों को एक छोटी पहाड़ी अलग करती है । ऊबड़-खाबड़ चट्टानों वाली लाल मिट्टी से भरी कच्ची सड़क पार करने के बाद जब हम पहाड़ की चोटी पर गाड़ी खड़ी कर नीचे उतरे तो हमारा मन कुछ उदास हो चला था कि ये क्या ..... सिर्फ ऊपर से ही हमें समुद्र को निहारना पड़ेगा । फिर वहाँ कुछ स्टॉल लगे हुए थे उनसे पूछने पर पता चला कि पहाड़ के दाईं ओर से नीचे जाने के लिए सीढ़ी है । यह सुनकर हमारा मन उल्लासित हुआ । समुद्र तट तक पहुंचने के लिए पार्किंग क्षेत्र से हम दो सौ सीढ़ियाँ उतर कर नीचे पहुँचे । उत्तरी कोला मुख्य रूप से अपने खूबसूरत लैगून के कारण पर्यटकों को आकर्षित करता है । पेड़ और पहाड़ियाँ इस समुद्र तट को और भी खूबसूरत बनाती हैं । तैराकी अपेक्षाकृत सुरक्षित है । अरब सागर के तल पर चट्टानें हैं । इसलिए किनारे के करीब रहना सबसे अच्छा है । इस समुद्र में यहाँ-वहाँ चट्टानों के टुकड़े हैं । यह समुद्र तट बड़े ज्वालामुखी पत्थरों और ऊँची वन पहाड़ियों की पृष्ठभूमि के साथ सुंदर सुनहरी रेत पर्यटकों को प्रदान करता है । नीला लैगून कोला बीच का मुख्य आकर्षण है । यही बात कोला को गोवा के अन्य समुद्र तटों से अलग करती है । यहाँ एक छोटी सी खाड़ी है जो यहाँ आकर अरब सागर से मिलती है, लेकिन संगम से ठीक पहले यह एक मीठे पानी का लैगून बनाती है । मुझे लगता है कि इसे इसके साफ हरे रंग और तैरने योग्य शांत पानी के कारण पन्ना लैगून कहा जाता है । लैगून ऊँचे ताड़ के पेड़ों और नहर के किनारे हरे-भरे किनारों से घिरा हुआ है । कयाकिंग के लिए यह स्थान प्रसिद्ध है । आप यहाँ कयाकिंग मिस नहीं कर सकते हैं । पानी मुश्किल से 4 से 5 फीट गहरा है और





इसलिए आपको लाइफ जैकेट की भी आवश्यकता नहीं है । यहाँ के समुद्र में नहाने से अच्छा आप इसके लैगून में नहा और तैर सकते हैं क्योंकि यहाँ के समुद्र की गहराई अचानक बदलती है । यहाँ का समुद्र तट अपने आप में एक सुकून भरा माहौल प्रदान करता है । कोला बीच में सूर्यास्त के लिए रुकना जरूरी है । गोवा में आम तौर पर खूबसूरत सूर्यास्त देखने को मिलते हैं, लेकिन यहाँ कोला बीच में यह इस समुद्र तट के परिदृश्य और रेत तथा सपाट धाराओं से रंगों के प्रतिबिंब के कारण अलग ही आनंद मिलता है । पार्किंग में नींबू पानी, नारियल पानी, चाय और मैगी बेचने वाले विक्रेताओं के होने से सभी को थोड़ा आराम मिलता है । क्योंकि कयाकिंग करने के पश्चात ऊपर चढ़ने पर आप पूरी तरह से थक जाते हैं ।

हम वास्तव में कोला बीच के इस क्षेत्र में सबसे पहले इसलिए आकर्षित हुए, क्योंकि यहाँ हाल ही में रिट्रीट स्टाइल में नए केबिन खुले हैं । यहाँ के किसी एक रिसॉर्ट में कम-से-कम एक रात बिताना अपने आप में छुट्टी का एक हिस्सा है । रिसॉर्ट में चेक इन का समय सुबह के 1100 बजे और चेक आउट अगले दिन सुबह के 1100 बजे है । आप 1100 बजे चेक इन कर आराम से समुद्र में नहाने का आनंद ले सकते हैं और फिर खाना खाने के बाद इसके सुंदर लैगून में तैरना, कयाकिंग करना कुछ भी कर सूर्यास्त का आनंद ले सकते हैं । रात में शहर के भीड़-भाड़ से दूर प्रकृति के बीच इस रिसॉर्ट में आराम करने के बाद सुबह के सूर्योदय को अपने रिसॉर्ट के कमरे अथवा बॉलकनी से निहारना आपको सच में आनंद विभोर कर देगा ।



इसके बाद आप नाश्ता कर या तो पालोलिम बीच की ओर निकल पड़ें अथवा आप वास्को की ओर आने के पथ में पेबेल बीच और काबो-द-राम बीच देखते हुए वापस आ सकते हैं । हमने वास्को की ओर वापसी का मन बनाया । काबो-द-राम फोर्ट से 2 कि.मी. दूर ही काबो-द-राम बीच है । बड़े शहरों से दूर होने के कारण यह समुद्र तट काफी एकांत और बेहद ही साफ है । यह हमारे फ्लैट से 52 किमी दूर है । काबो-द-राम में जाकर खूबसूरत रेस्तरां द-केप, गोवा में भोजन करना न भूलें । यह अरब सागर की और देखने वाली एक चट्टान के शीर्ष पर स्थित एक रमणीय स्थल है । भोजन से लेकर माहौल, स्टाफ तथा समंदर का भव्य दृश्य सब कुछ उत्तम था । यह रेस्तरां लगभग हमेशा भरा रहता है । इस जगह पर जाने से पहले मैंने कभी चट्टान से समुद्र तट को देखने का अनुभव नहीं किया था । यहाँ बैठकर समुद्र को निहारना हमें अंदर से सुकुन और हमारे मस्तिष्क को शांत करता है । आप भी यहाँ घंटों बैठकर आराम कर सकते हैं । डूबते सूरज के साथ किनारे पर टकराने वाली लहरों की आवाज़ किसी अलग ही जगत में ले जाती है । मेरा मानना है कि आपका मन यहाँ से जाना नहीं चाहेगा ।

**सौगत कुमार पालित**
मानव संसाधन एवं प्रशासन

काव्यांजलि

# डर



क्यूँ डर रही हो यार
ये दुनिया तो है मायाजाल।
कहीं कुचल ना दे तुम्हें
पैरों तले ये संसार।

तू लाचार है ये मत जता
अपने आँसू मत गिरा।
पता चले दुनिया को
तू दुर्गा का है अवतार।

जब भी कोई संकट आए
तूने किया उसका विनाश।
फिर डर किस बात का
जब दुनिया है तेरे साथ।

सायों से भी डर जाते हैं लोग
जीते-जी ही मर जाते हैं लोग।
जिन्दगी एक इम्तिहान है
इसमें गुजरने से होश खो बैठते हैं लोग।

माना कि यह जिन्दगी है चार दिन की
जिसमें काँटे है, फूल भी।
जो इन रास्तों पर चले
उन्हें हासिल होते हैं, आँसू भी।

मत चलना तू काँटों पर
मत बहा तू अपने आँसू।
ला खुशी अपने होठों पर
और तलाश ले अपनी जीने की राह।

**स्वाति दुर्गादास सुर्लकर**
मानव संसाधन एवं प्रशासन

## घरेलू उपचार

- यदि आप कोलेस्ट्रॉल को तेजी से कम करना चाहते हैं तो रात भर पानी में भिगोई हुई राई का पानी सुबह खाली पेट पिएं। कोलेस्ट्रॉल तेज़ी से कम होगा और दिल की बीमारी का खतरा भी कम हो जाएगा।
- यदि आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं नहाने के फौरन बाद 1 गिलास पानी पी लें, ब्लड प्रेशर हमेशा नार्मल रहेगा।
- यदि आप पान के पत्ते को पानी में उबालकर पीते हैं तो सीने का कफ दूर होता है और इससे खांसी में भी राहत मिलती है।

## हमारी मातृभाषा हिन्दी



हिन्दी है हमारी मातृभाषा,
हिन्दी है हमारी राष्ट्रभाषा ।

हिन्दी है हमारी आन,
हिन्दी है हमारी शान ।

बोलने में हिन्दी होता खुद पे गर्व,
सीखने में हिन्दी करता हूँ फ़क्र ।

हिन्दी है हमारी संस्कृति,
हिन्दी है हमारी विरासत ।

देता हूँ सभी भाषाओं को सम्मान,
परन्तु हिन्दी है भारत की जान ।

शब्दों के मेल से बनते है वाक्य,
हिन्दी भाषा से ही सजते है काव्य ।

सुनना मधुर तान और हिन्दी का गान,
बढ़ जाता कई गुना हिन्दी का मान ।

हिन्दी सीखो और सिखाओ हिन्दी,
हिन्दी पढ़ो और पढ़ाओ हिन्दी।

गर्व से कहो कि हमें आती है हिन्दी,
फ़क्र से कहो हमें भाती है हिन्दी।

**भव्यान्शु यादव**
**सुपुत्र श्री बी.के. यादव**
साइंसे

## तेरे जैसा कोई



कोशिश तो बहुत की,
पर ढूंढ ना पाया ...
तेरे जैसा कोई,
हमको नज़र ही ना आया...

मांगी ना जन्नत... पर,
नसीब में तुझे ही मांगा ...
हो शायद तू जन्नत ही मेरी,
इसीलिए तू मुझे ना मिल पाया ...

आधे रास्ते पर ऐसे,
तू हमको छोड़ गया ...
कोई फिर तेरी जगह और
हमसफ़र ना बन पाया ...

हकीकत में साथ तेरा,
हर रोज ना निभा पाया ...
पर मिलता हूँ हर दिन तुझे,
ख्यालों में तू ही नज़र आया ...

सोचूँ के तू खुश रहे,
जहाँ भी चला गया ...
रखता खबर तेरी क्यों,
प्यार मेरा अब भी ना कम हो पाया ...

दुआ करूँ खुदा,
मुश्किलें ना तुमपे ले आए ...
मांगू यही बस! तू हंसता रहे,
तेरी ले लूँ सारी बलाएं ...

**अनुज गावडे**
**श्रीमती योजना गावडे के भ्राता**
(मानव संसाधन एवं प्रशासन)

## कैसे करें मिलावट की पहचान

- एक चम्मच घी में नमक मिलाएं अगर रंग नीला हो जाता है, तो घी के अंदर उबले आलू की मिलावट या केमिकल हो सकता है ।
- अगर आम पानी में डूब जाता है तो आम प्राकृतिक तरीके से पका हुआ है और अगर यह पानी में तैरता है तो इसे केमिकल से पकाया गया है ।
- सरसों के तेल में मिलावट की पहचान के लिए एक कप सरसों के तेल को कुछ घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। अगर तेल में सफेद परत जम जाती है, तो तेल में मिलावट है ।

हिंदी पखवाड़े में पुरस्कार विजेता का लेख



# एक पेड़ माँ के नाम

वृक्षवल्ली आह्मां सोयरीं वनचरें ।
पक्षी ही सुस्वरें आळविती ॥
येणें सुखें रुचे एकांताचा वास ।
नाहीं गुण दोष अंगा येत ॥

संत तुकाराम महाराज जी के इस अभंग को आधार मानकर यदि हम देखें तो वृक्षों का मानव जीवन से अटूट रिश्ता है। संत तुकाराम कहते हैं इस जंगल के पेड़-पौधे और वनचर ही मेरे रिश्तेदार हैं, जहाँ पंछी भी सुस्वर में भगवान का कीर्तन करते हैं। इनके साथ रहते हुए मुझे एकांत का आनंद मिल रहा है और इसके गुणदोष मुझमें नहीं आते। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने विश्व पर्यावरण दिवस पर '**एक पेड़ माँ के नाम**' अभियान की शुरूआत की थी। पेड़ और मानव इनका एक-दूसरे के साथ गहरा संबंध है। वे एक दूसरे के बिना अधूरे हैं। लेकिन आज मानव यह भूल रहा है कि पेड़ के कारण उसका जीना असंभव हो रहा और वह अपने स्वार्थ के लिए पेड़ों की अंधाधुंध कटाई कर रहा है। क्या वह भूल गया है? हमारी संस्कृति में पेड़ों का कितना महत्व है?

वृक्ष तो हमें सर्वतोपरि सहाय्यकारी है । "छायामन्यस्य कुर्वन्ति, तिष्ठन्ति स्वयमातपे फलान्यापि परार्थाय वृक्षाः सत्पुरुषा: इव ।" वृक्ष तो मानव से कुछ नहीं माँगते पर देते ही जाते हैं । कवि सर्वेश्वर दयाल सक्सेना ने अपनी "थोड़ी धरती पाऊँ" कविता में धरती, मानव और पेड़ों का रिश्ता बड़ी खूबसूरती से वर्णन किया है । पेड़ों के संग-संग इतराना, पेड़ों के संग हिलना, पेड़ों के संग बढ़ना सीखो। धरती माँ के प्रति हमारा कर्तव्य है कि हम एक पेड़ अवश्य लगाएँ ।

वेदों में कहा है, "माता: पृथ्वी, पुत्रोऽहम् पृथिव्याः"। क्या धरती माँ के प्रति हमारा कर्तव्य नहीं है कि उसे जिंदा रखने के लिए हम पेड़ लगाएँ? एक पुत्र की जिम्मेदारी है कि अपनी माँ को हरा-भरा खुशहाल रखना है तो पेड़ लगाएँ, उनका संरक्षण और संवर्धन करें।

"वृक्षो रक्षति रक्षितः" अगर हम पेड़ों की रक्षा करेंगे, तो वे हमारी रक्षा करेंगे।

और अंत में ..... मैं अपनी बात को इन शब्दों के साथ आपके समक्ष रखना चाहती हूँ .....

छोड़ो सारे जग के काम – लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
इससे जरूरी नहीं कोई काम - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
बचाना है अगर अपने प्राण - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
माँ का क्रोध झेलना नहीं आसान - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
वर्तमान से भयंकर होगा वरना भविष्य का परिणाम - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
होगा यही माँ का सच्चा सम्मान - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम
है माँ का सब कुछ तेरे नाम - लगाओ एक पेड़ माँ के नाम,
लगाओ एक पेड़ माँ के नाम ।

**ईशानी दत्तराज देसाई**
डॉ. के. बी. हेगडेवार उच्च विद्यालय,
कुजिरा, बाम्बोलिम

# गोवा शिपयार्ड लिमिटेड

## राजभाषा संगोष्ठी की झलकियां


























# हर काम देश के नाम

मेक इन इंडिया

स्वच्छ भारत

# गोवा शिपयार्ड लिमिटेड

## उत्कृष्टता के प्रति कृतसंकल्प





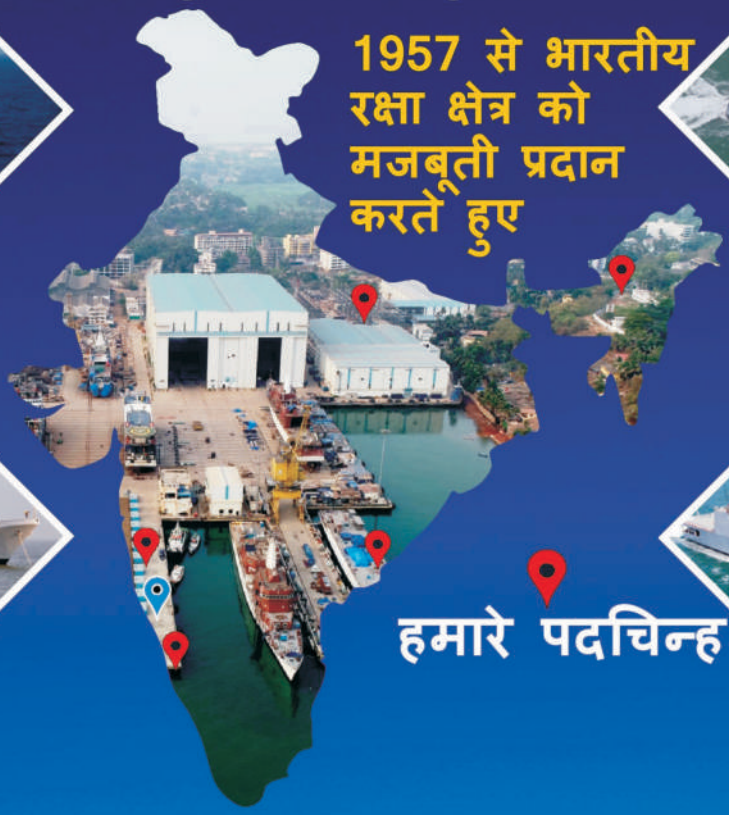


**1957 से भारतीय रक्षा क्षेत्र को मजबूती प्रदान करते हुए**









**हमारे पदचिन्ह**

## उत्पाद विवरण




























## प्रमाणन

ISO 14001: 2015 Certified by IRQS — MGMT. SYS. RvA C 071

ISO 9001:2015 Certified by IRQS — MGMT. SYS. RvA C 071

ISO 9001:2015 Certified by IRQS — NABCB QM 006

ISO 45001:2018 Certified by IRQS — NABCB OHSMS 007

ISO 14001: 2015 Certified by IRQS — NABCB EM 005

CRISIL CREDIT RATING
Long - Term "AAA"
Short - Term "A1+"

# गोवा शिपयार्ड लिमिटेड

(रक्षा मंत्रालय का उत्कृष्ट निष्पादित शिपयार्ड )

संपर्क करें :- fpg_office@goashipyard.com, contactus@goashipyard.com

www.goashipyard.in goashipyardltd GoaShipyardLtd