आज़ादी का अमृत महोत्सव

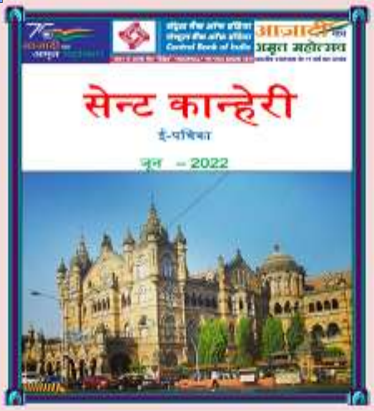
सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया
सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया
Central Bank of India
1911 से आपके लिए "केंद्रित" "CENTRAL" TO YOU SINCE 1911

आज़ादी का अमृत महोत्सव
भारतीय स्वतंत्रता के 75 वर्ष का उत्सव

सेन्ट कान्हेरी

ई-पत्रिका

जून – 2022



संरक्षक

श्री जय शंकर प्रसाद
क्षेत्रीय प्रमुख

मार्गदर्शक

श्री सत्येन्द्र सिंह
(मुख्य प्रबंधक)

श्री उमेश कुमार
(मुख्य प्रबंधक)

श्री अविनाश कुमार झा
(मुख्य प्रबंधक)

परामर्शदाता

श्री महेन्द्र पँवार
(वरिष्ठ प्रबंधक)

श्री ललित नगानी
(वरिष्ठ प्रबंधक)

श्री प्रमोद सिंह
(वरिष्ठ प्रबंधक)

संपादक

रंजना चौधरी
प्रबंधक – राजभाषा

संपर्क राजभाषा विभाग
मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय
मेल :
hindimsro@centralbank.co.in

विषय –सूची

1.	क्षेत्रीय प्रमुख का संदेश	03
2.	मुख्य प्रबंधक का संदेश	04
3.	विकास में बाधक भ्रष्टाचार	05
4.	यात्रा वृतांत	10
5.	काव्य कुंज	18
6.	खाना-खजाना	19
7.	सूक्तियाँ	21
8.	हिन्दी अंग्रेजी नोटिंग	24
9.	राजभाषा संबंधी जानकरी	25
10.	योग दिवस	27
11.	क्रेडिट कैम्प	28
12.	नगर राजभाषा कार्यांवयन समिति मुंबई उत्तर द्वारा आयोजित बैठक	30
13.	योग और उसके फायदे	31
14.	भाषा	35
15.	हिन्दी कार्यशाला	37
16.	मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय – एक नजर	38
17.	वार्षिक कार्यक्रम	39

पत्रिका में लिखी गई रचनाओं में व्यक्त विचार स्वयं लेखक के हैं, संपादक मंडल का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है.

क्षेत्रीय प्रमुख महोदय का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

वित्तीय वर्ष 2022-23 की प्रथम तिमाही की हमारे क्षेत्र की ई-पत्रिका सेन्ट कान्हेरी का यह अंक आपके समक्ष है. इस ई-पत्रिका का नियमित रूप से प्रकाशन जहां हमारे क्षेत्र में पदस्थ स्टाफ सदस्यों की कलात्मक रुचियों को प्रदर्शित करता है वहीं हमारे क्षेत्र की विभिन्न गतिविधियों को भी परिलक्षित कर हमारे क्षेत्र की छवि में और वृद्धि करने के लिए एक उत्प्रेरक का कार्य भी बखूबी कर रहा है.

साथियो, यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि हमारे बैंक ने पिछले वित्तीय वर्ष में रु.1045 करोड़ का ने केवल शुद्ध लाभ अर्जित किया अपितु परिचालन लाभ, कासा जमाओं तथा एनपीए क्षेत्र में भी प्रशंसनीय कार्य किया है. यह हमारे उच्च प्रबंधतंत्र की नीतियों एवं कार्ययोजना का प्रतिफल है. सभी फील्ड फंक्शनरियों ने भी इसमें अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका का निवर्हन किया है जिन्होंने अपनी पूरी टीम सहित पूर्ण समर्पण एवं निष्ठा के साथ कार्य किया है.इसके लिए आप सभी बधाई के पात्र हैं.

साथियो, हमें इस वित्तीय वर्ष के प्रारंभ से ही अपनी कार्य योजना को इस प्रकार बनाना है कि हमारा क्षेत्र अपने कार्यनिष्पादन के नये आयाम स्थापित करे. मैं फील्ड में कार्य कर रहे सभी स्टाफ सदस्यों से अपील करता हूं कि वसूली एवं एनपीए पर अपना ध्यान केन्द्रित करें तथा साथ ही साथ रिटेल क्षेत्र के लिए अपनी कार्ययोजना विशेष रूप से बनाएं एवं उसे कार्यान्वित करें. हमें अपने क्षेत्र को समस्त क्षेत्रों के समक्ष एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करना है इसके लिए आप सभी को अपना शतप्रतिशत देना होगा. बैंक के हित के लिए किए गए प्रत्येक कार्य में मैं आपके साथ हूं.

इस पत्रिका के माध्यम से मैं आपसे प्रत्येक तिमाही में अपनी बात आपके सम्मुख प्रकट करता हूं. मैं इस ई-पत्रिका के संपादक मंडल को इसके प्रकाशन के लिए बधाई देता हूं एवं अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं.

जय शंकर प्रसाद

मुख्य प्रबंधक महोदय का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियों,

मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय की "सेन्ट कान्हेरी" ई-पत्रिका , जून-2022 का अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष हो रहा है. सर्वप्रथम, राजभाषा पत्रिका "सेन्ट कान्हेरी" के माध्यम से आप सभी को प्रथम वित्तीय वर्ष जून-2022 के समाप्ति पर शुभकामनाएँ देता हूं, तथा बैंक द्वारा वर्तमान वित्त वर्ष में लाभार्जन किए जाने पर मैं आप सभी बधाई देता हूं.

साथियों, हम सभी सेन्ट्रलाइट वर्तमान में बैंकिंग चुनौतियों का सामना करते हुए निरंतर आगे बढ़ रहे हैं. हमें अपने बैंक हेतु अपेक्षित परिणाम हासिल करना है और उसके लिए हम सभी को अपनी कार्यक्षमता को बढाना है. आप सभी जानते हैं कि अप्रत्यक्षित रुप से बढता हुआ एनपीए हमारे लिए एक गंभीर चुनौती बना हुआ है. "मिशन वसूली" के तहत हमें अपने एनपीए को कम करते हुए हमारे व्यवसाय में वृद्धि लाना है. मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप सभी अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए पूरी ईमानदारी से कार्य करेंगे.

आज के इस डिजिटल बैंकिंग के दौर में हमें अपने ग्राहकों को मोबाईल बैंकिंग, इंटरनेट बैंकिंग , एम पास बुक/ पीओएस से जोड़ना है एवं ग्राहकों को डिजिटल बैंकिंग हेतु प्रोत्साहित करना है. हमें अपने मोबाईल बैंकिंग अभियान को सफल बनाना है. सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया निरंतर नए बैंकिंग परिवेश स्थापित करने के लिए प्रयासरत रहता है, जिससे हमारे ग्राहकों को नवीनतम एवं सुविधाजनक बैंकिंग सेवाएं प्रदान की जा सके.

मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम सभी अपने प्रयासों में अवश्य सफल होंगे. शुभकामनाओं सहित,

(सत्येन्द्र सिंह)

श्री ललित नगानी
वरिष्ठ प्रबंधक
आरसीसी विभाग

विकास में बाधक भ्रष्टाचार

"भ्रष्टाचार बर्फ के गोले समान है, एक बार ये लुढ़कने लगता है तो बढ़ता ही जाता है." भारत को भ्रष्टाचार मुक्त के लिए सबसे पहले हमें ये भ्रष्टाचार क्या है इसे समझना जरूरी है. जब कोई भी कुछ अपने निजी फायदों के लिए कानून द्वारा स्थापित नियमों को ताक पर रखकर अनैतिक तरीकों से अपना कार्य पूरा करना चाहता है या अपना सिर्फ फायदा चाहता है तो वही भ्रष्टाचार कहलाता है.

भ्रष्टाचार का अर्थ है भ्रष्ट आचरण यानि बुरा आचरण यानि की जो कोई कार्य बुरे या गलत तरीके से किया जाए वही भ्रष्टाचार कहलाता है. जब भी किसी देश में भ्रष्टाचार बढ़ता है उस देश का विकास रुक जाता है और लोगों के आचरण का नैतिक पतन भी होता है.

हर क्षेत्र में और देश के हर स्तर पर भ्रष्टाचार का प्रचलन है. सरकार और साथ ही निजी क्षेत्र के लोगों द्वारा कई बड़े और छोटे कार्यों को पूरा करने के लिए भ्रष्ट मार्गों और अनुचित तरीकों का उपयोग किया जाता है. इसका एक कारण यह है कि लोग कड़ी मेहनत किए बिना बड़ी रकम पाना चाहते हैं लेकिन हम ऐसी बुरी प्रथाओं को प्रयोग में लाकर कहाँ जा रहे हैं? निश्चित रुप से विनाश की ओर !

अक्सर हमें समाचार पत्रों, टीवी न्यूज में भ्रष्टाचार की खबर देखने को मिलती है एक जमाना हुआ करता था कि लोग कितने कम रुपये के लिए भ्रष्टाचार करते थे लेकिन आज जब भी कोई भ्रष्टाचार होता है हम खुद बड़े चाव से देखते है उस भ्रष्टाचार में जो रुपये है उसमें कितने अधिक जीरो यानी 0 (शून्य) जुड़े हुए हैं , यानि समय से साथ भ्रष्टाचार का रुप भयानक हो चुका है और इतना आम हो चुका है जैसे लगता है, ये तो हमारे समाज का आम हिस्सा बन गया है.

महात्मा गांधी - ये धरती मनुष्य की हर आवश्यकताओं को पूरा कर सकती है सिवाय लालच के.

भारत में भ्रष्टाचार के कारण –

हमारे देश में भ्रष्टाचार का स्तर बहुत अधिक है. इसके कई कारण हैं.

यहाँ इन कारणों पर एक संक्षिप्त नजर डाली गई हैं :

1. **नौकरी के अवसरों की कमी :** बाजार में नौकरी योग्य युवाओं की संख्या की तुलना में, कम है. हालाँकि कई युवक इन दिनों बिना किसी काम के घूमते हैं, जबकि अन्य नौकरी लेते हैं जो उनकी योग्यता के बराबर नहीं हैं. इन लोगों में असंतोष और अधिक कमाई का लालच उन्हें भ्रष्ट तरीकों को अपनाने के लिए प्रेरित करती हैं.

2. **सख्त दंड की कमी :** हमारे देश के लोग भ्रष्ट प्रथाओं जैसे कि रिश्वत देना और लेना, आयकर का भुगतान नहीं करना, व्यवसाय चलाने के लिए भ्रष्ट माध्यमों का सहारा लेना आदि का पालन करते हैं. लोगों की गतिविधियों पर नजर रखने के लिए कोई सख्त कानून नहीं है. यहाँ तक कि अगर लोग पकड़े भी जाते हैं तो उन्हें इसके लिए गंभीर रुप से दंडित नहीं किया जाता है. यही कारण है कि देश में भ्रष्टाचार बहुत अधिक है.

3. **शिक्षा की कमी :** शिक्षित लोगों से भरे समाज को कम भ्रष्टाचार का सामना करना पड़ सकता है. अगर लोग शिक्षित नहीं होंगे तो वे अपनी आजीविका कमाने के लिए अनुचित और भ्रष्ट तरीकों का उपयोग करेंगे. हमारे देश का निम्न वर्ग शिक्षा के महत्व को कमजोर करता है और इससे भ्रष्टाचार में वृद्धि होती है.

4. **लालच और बढ़ती प्रतियोगिता :** बाजार में लालच और बढ़ती प्रतिस्पर्धा भ्रष्टाचार के बढ़ने के कारण भी हैं. लोग इन दिनों बेहद लालची बन गए हैं. वे अपने रिश्तेदारों और मित्रों से ज्यादा कमाना चाहते हैं और इस भीड़ में वे अपने सपनों को पूरा करने के लिए भ्रष्ट तरीकों को अपनाने में संकोच नहीं करते हैं.

5. **पहल का अभाव :** हर कोई देश को भ्रष्टाचार मुक्त बनाना चाहता है और इस दिशा में कुछ भी नहीं करने के लिए सरकार की आलोचना करता है. लेकिन क्या हम अपने स्तर पर इस मुद्दे को रोकने की कोशिश कर रहे हैं? नहीं, हम नहीं कर रहे . जानबूझकर या अनजाने में हम सब भ्रष्टाचार को जन्म दे रहे हैं. कोई भी देश से इस बुराई को दूर करने के लिए पहल करने और टीम के रुप में काम करने के लिए तैयार नहीं है.

भ्रष्टाचार को कैसे रोकें

डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम : "अगर किसी देश को भ्रष्टाचार मुक्त और सुन्दर मन वाले लोगों का देश बनाना है तो, मेरा दृढतापूर्वक मानना है कि समाज के तीन प्रमुख सदस्य ये कर सकते हैं – पिता, माता और गुरु."

सदियों से भ्रष्टाचार को कम करने हेतु चर्चा की जाती रही है और विभिन्न स्तरों पर प्रयास चल रहे हैं. किन्तु ज्यों-ज्यों इलाज किया मर्ज का, दर्द बढता गया और आज ये एक विकराल दानव बन चुका है. अब समय आ गया है जब हम कुछ अन्य उपायों को अपनाये. राजनैतिक और प्रशासनिक उपायों के साथ-साथ हमें नैतिक उपायों को भी अमल में लाना होगा.

अगर हर व्यक्ति मन में ठान ले कि आज से वह कभी भी अपने कार्य पूर्ति और निजी फायदों के लिए गलत रास्तों और कानून का उल्लंघन नही करेगा, तो निश्चित ही इस भ्रष्टाचार रुपी राक्षस पर सत्य की जीत हो सकती है.

1. किसी भी देश में समाज का निर्माण में 3 महत्वपूर्ण अंग होते हैं वे हैं माता, पिता और शिक्षक. जिस देश में शिक्षा का स्तर जितना अधिक उंचा होगा वहाँ के लोग उतने अत्यधिक शिक्षित होंगे और इस शिक्षा की शुरुआत हमारे घर में माता पिता और शिक्षक से ही शुरु होती है और फिर बच्चे को जैसी शिक्षा मिलेगी वो बच्चा वैसा ही बनेगा यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है. अक्सर छोटी-छोटी बातों में माता-पिता द्वारा जाने अनजाने में ही झूठ बोला जाता है.

2. नैतिक चरित्र निर्माण के जरिए यदि हम बच्चों की छोटी छोटी गलतियों की अनदेखी करते हैं तो यही बच्चे की गलतियाँ उनकी आदत में शुमार हो जाती हैं. कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चों को कुछ खाने का मन करता हैं लेकिन माता पिता की डांट के डर से वे खुलकर बता नहीं पाते हैं या माता-पिता द्वारा देने से मना कर दिया जाता है जिसके बाद बच्चे उस चीज को पाने के लिए चोरी जैसे बुरे रास्तों का सहारा लेना शुरु करते हैं और जैसे ही कामयाब होते हैं उन्हें यही रास्ता आसान लगने लगता है. फिर आगे चलकर पूरी जिंदगी अपने कार्यों को आसान बनाने के लिए चोरी, छल, कपट का सहारा लेते हैं. ऐसे में यदि शुरु से बच्चों को अच्छे चरित्र निर्माण में ध्यान दिया जाए तो निश्चित ही बुरे रास्तों जैसे भ्रष्टाचार पर काबू पाया जा सकता है.

3. आसान रास्ता जीवन का एक ऐसा मार्ग है जिस पर हर कोई चलना चाहता है हर कोई यही चाहता है उसे ज्यादा मेहनत किये बिना ही सबकुछ मिल जाए. ऐसे में हर इन्सान यही चाहता है कि उसे कुछ पाने के लिए आसान रास्ते मिले जिसके लिए यह प्रयासरत भी रहता है ताकि उसे जीवन में अधिक मेहनत न करना पड़े. लेकिन यदि लोग समझ जाए की सफलता का कोई शॉटकर्ट नहीं होता है तो निश्चित ही भ्रष्टाचार पर काबू पाया जा सकता है.

4. आर्थिक असमानता भी हमारे देश में भ्रष्टाचार को बहुत अधिक बढ़ावा देती है जो व्यक्ति अमीर है वह और अमीर होता जा रहा है और जो गरीब है वह अपनी गरीबी और मंहगाई के चलते दिन-प्रतिदिन और भी गरीब होता जा रहा है. यदि हमारे देश की सरकार सबके कल्याण के लिए एक ऐसी योजना लाये जिसमें सबको एक समान आर्थिक आजादी मिले

तो निश्चित ही अमीर गरीब के बीच की दूरी कमी होगी तो गरीब और अमीर सभी ईमानदारी से अपने कार्य के प्रति ईमानदार होंगे तो निश्चित ही भ्रष्टाचार पर काबू पाया जा सकता है.

राजनैतिक एवं प्रशासनिक उपाय

महात्मा गांधी - "मै किसी को गंदे पैरों के साथ, अपने दिमाग से नहीं गुजरने दूँगा."

अब हम कुछ राजनैतिक और प्रशासनिक उपायों पर चर्चा करेंगे.

1. **मजबूत लोकपाल** : एक लंबी लड़ाई के बाद आखिरकार लोकपाल बिल संसद के दोनो सदनों में पास हो गया. लेकिन इस को सही तरीके से अमल में लाने की जरूरत है. कहीं लोकपाल की संकल्पना कागजों तक सीमित ना रह जाए सरकार को इसका खासा ध्यान रखना होगा. सामाजिक कार्यकर्ता और इंडिया अगेंस्ट करप्शन (आईएसी) की सदस्य किरण बेदी का कहना है कि लोकपाल की पहली जिम्मेदारी सीबीआई को सरकार के हाथों से मुक्त कराना होगा. जिस पर सुप्रीम कोर्ट ने भी अपनी टिप्पणी कर दी है कि सीबीआई सरकार के हाथों का तोता बन चुकी है. वहीं जांच और सजा देने जैसे अधिकार लोकपाल के अधीन होने चाहिए. साथ ही, ऐसी व्यवस्था की जानी चाहिए की लोकपाल से पूछे बिना सरकारी अधिकारियों के ट्रांसफर नहीं होने चाहिए.

2. **आधार कार्ड** : कल्याणकारी योजनाओं को अमल में लाने के लिए आधार कार्ड के जरिए डायरेक्ट नकदी स्थानांतरण की संकल्पना काफी सकारात्मक है. सरकारी योजनाओं का फायदा प्रत्यक्ष रूप से जनता तक पहुँचाने और बिचौलियों के चंगुल से बचने का यह एक सरल माध्यम है. बशर्ते इस को भी सकारात्मक तरीके से अमल में लाना होगा.

3. **शिक्षा का प्रसार** : बढ़ते भ्रष्टाचार के लिए शिक्षा का अभाव मुख्य कारणों में से एक है. अशिक्षित वर्ग से जुड़े कई लोग अपनी आजीविका कमाने के लिए अवैध और भ्रष्ट तरीकों का इस्तेमाल करते हैं. फैलाई जाने वाली शिक्षा इस समस्या को काफी हद तक कम करने में मदद कर सकती है. सरकार को यह सुनिश्चित करने के लिए नीतियाँ बनाना चाहिए कि देश में हर बच्चा स्कूल जाए और शिक्षा हासिल करें.

4. **सख्त दंड देना** : ऐसे लोगों के लिए सख्त कानून बनाये जाने चाहिए जो भ्रष्ट प्रथाओं जैसे रिश्वत लेने और देने, गैर कानूनी तरीके से अपने व्यवसाय को बढ़ाने, काले धन इकठ्ठा करने आदि का इस्तेमाल करते हैं. इन लोगों को गंभीर रूप से दंडित किया जाना चाहिए.

5. **स्टिंग ऑपरेशन** : विभिन्न क्षेत्रों में भ्रष्ट लोगों को उजागर करने के लिए मीडिया और सरकार को स्टिंग़ ऑपरेशन करना चाहिए. इस तरह के स्टिंग परिचालन में न केवल भ्रष्ट

लोग उजागर हो जाएंगे बल्कि ऐसे व्यवहारों में शामिल होने वाले दूसरे लोग भी हतोत्साहित हो जाएंगे.

6. **विश्वास बनाए** : भारत में लोग किसी के खिलाफ शिकायत दर्ज करने के लिए पुलिस के पास जाने से डरते हैं. वे पुलिस स्टेशन पर जाने से बचना चाहते हैं. क्योंकि उन्हें डर है कि उन्हें पुलिस की पूछताछ के मामले में गिरफ्तार किया जा सकता है और इससे उनकी समाज में बुरी छवि बन सकती है. पुलिस स्टेशन की प्रक्रियाओं को ऐसा होना चाहिए कि जो लोग पुलिस की मदद करना चाहते हैं उन्हें किसी भी असुविधा का सामना नहीं करना पड़े.

इसके अलावा प्राकृत्रिक संसाधनों का आवंटन, भूमि की सही कीमतें, चुनावी चंदा, स्वंय सत्यापन और ई-गवर्नेंस जैसे कई मुद्दे हैं जिसमें पारदर्शिता, सुधार और सही तरीके से लागू किए जाने की आवश्यकता है. जिसके बाद ही भ्रष्टाचार मुक्त भारत की संकल्पना को सकारात्मक तरीके से साकार किया जा सकता है.

यदि सच में हम सभी भ्रष्टाचार मुक्त भारत का सपना सच करना चाहते है और एक नए भारत का निर्माण करना चाहते हैं तो आज से ही हम सभी प्रण लें कि परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी हों हम ईमानदारी की राह नहीं छोडेंगे और अपने स्तर पर तो कभी भी भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं देंगे इसकी शुरुआत हम खुद कर सकते है जैसे यदि हमारे पास बाइक है बिना हेलमेट या बिना गाड़ी के कागजात के कभी भी बाइक नहीं चलायेंगे, बिना टिकट यात्रा नहीं करेंगे जैसे तमाम बाते हैं जिन्हें हम खुद नहीं करेंगे और दूसरों को भी समझायेंगे तो निश्चित ही यह एक प्रयास के रुप में छोटा हो सकता है, लेकिन यदि ऐसी छोटे छोटे कार्यों की शुरुआत कर के भ्रष्टाचार पर काबू पा सकते हैं और भारत को भ्रष्टाचार मुक्त भारत बना सकते हैं. हम में से हर एक को किसी भी प्रकार का भ्रष्ट व्यवहार नहीं करना चाहिए. यह भ्रष्टाचार मुक्त भारत के निर्माण की दिशा में पहला कदम होगा, और जैसा कि हम सभी जानते हैं कोई कार्य कठिन नहीं होता है जरूरत होती है तो एक कोशिश करने की तो आप भी एक कोशिश तो करिए .....

यात्रा वृतांत

हैदराबाद : एक मनमोहक नगर

भारतीय नगर हो या विश्व के कोई भी नगर, सब अपनी भाषा, अपने रहन-सहन के अंदाज और अपने खान-पान , व्यवहार इन सबसे जाने जाते हैं. भारत के सभी राज्य एक दूसरे से इतने घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं कि वे एक जैसे ही लगते हैं. इनकी खूबसूरती इनके अंदाज-ए-बयानों से पता चलती है. हैदराबाद शहर बनारस, दिल्ली, लखनऊ , मुंबई , चेन्नै, भोपाल, अहमदाबाद, चण्डीगढ़ जैसे भारत के अन्य शहरों जैसी ही तासीर देता है. जिसे महसूस करते हुए आप बस उस शहर की सपनीली दुनिया में जीने लगते हैं. हैदराबाद शहर जहाँ की हिन्दी से परिचय मिलते ही आप बेहद अलग मिठास से भर जाते हैं. “शोले” फिल्म में सूरमा भोपाली जब भोपाली भाषा में बोलता है तो उसका अपना आनंद है, जो आपके तन-मन को भाव-विभोर एवं प्रफुल्लित कर देता है. “किधर कूँ जाना है? तेरे कू पता नहीं, हौ, बातां नहीं करते, नक्को इत्यादि शब्द हिन्दी से ही है लेकिन बोलने के अन्दाज से ही आपको पता चल जाता है कि आप अब हैदराबाद में है.

हैदराबाद शहर की खूबसूरती “हुसैन सागर” नामक मानव निर्मित झील, जिसे इब्राहीम कुतुबशाह ने सन 1562 में बनवाया था, से बढ़ जाती है. हैदराबाद शहर हमारे देश के नक्शे में बीच में स्थित एक बेहद प्रसिद्ध नगर है. हुसैन सागर से विभाजित दो जुड़वा शहरों हैदराबाद और सिकन्दराबाद को आज पूरी दुनिया जानती है. हैदराबाद शहर के नाम के पीछे भी एक धारणा बेहद प्रचलित है. कहते हैं कि इस शहर को बसाने के बाद मुहम्मद कुली कुतुबशाह एक स्थानीय बंजारा लड़की भागमती से इश्क कर बैठे. शादी के बाद कुली कुतुबशाह ने इसका नाम “भागनगर” रखा. जब भागमती ने इस्लाम स्वीकार किया. तो उनका नाम हैदर पड़ा. जिससे इस शहर का नाम हैदराबाद हो गया. इसे “निजामों का शहर” तथा “मोतियों का शहर” भी कहा जाता है. यह शहर मूसा नदी के किनारे बसा हुआ है. हैदराबाद शहर सोलहवीं और सत्रहवीं शताब्दी में हीरो के व्यापार का एक प्रमुख केन्द्र भी बन गया था.

दक्षिण भारत में गोलकुंडा के हीरों की खान से निकला विश्व प्रसिद्ध हीरा "कोह-ए-नूर" ब्रिटिश साम्राज्ञी के मुकुट की शोभा बढ़ा रहा है. कुतुबशाही वंश के समय ही हिंदुस्तानी-फारसी और हिंदुस्तानी इस्लामी साहित्य का बहुत जोर-शोर से प्रसार हुआ. आंध्रप्रदेश की राजधानी हैदराबाद है.

हैदराबाद के प्रमुख दर्शनीय स्थल अधोलिखित हैं :-

चार मीनार : यह हैदराबाद की पहचान है. यह इमारत 1591 में बनी है. यह उर्दू भाषा के दो शब्दों चार और मीनार से बना है. शहर के बीचों बीच बनी इस भव्य इमारत का निर्माण नवाब कुली कुतुब शाह ने करवाया था. यह कहा जाता है कि हैदराबाद में प्लेग जैसी भयानक महामारी के अंत की यादगार के रूप में चार मीनार का निर्माण किया था. ये चारों मीनारें अत्यंत अंलकृत है. यह मूसा नदी के पूर्वी तट पर स्थित है. मीनारों की उँचाई लगभग 56 मीटर है. चार खुली मेहराबों और चार मीनारों वाली भारतीय-अरबी शैली की भव्य वास्तुशिल्पीय रचना चार मीनार के बगल में चूड़ी बाजार है, जहाँ सुंदर चूडियाँ देखने को मिल जाती है.

मक्का मस्जिद : यह हैदराबाद में बनी भारत की बड़ी मस्जिदों में से एक और एक ऐतिहासिक इमारत है. इसका निर्माण हैदराबाद के छठें सुलतान ने 1617 में शुरु करवाया था. कहते हैं, इसे बनाने में लगभग 8000 राजगीर और 77 वर्ष का समय लगा था. कहते हैं इस मस्जिद में एक साथ 20000 लोग बैठकर नमाज अदा कर सकते हैं. यह पूरी तरह पत्थर से बनी हुई

है और चार मीनार के दक्षिण –पूर्व में स्थित है. यह अपने आकार, स्थापत्य एवं निर्माण में विश्वप्रसिद्ध है.

सालारजंग संग्रहालय : 16 दिसम्बर, 1951 में आंध्रप्रदेश की राजधानी हैदराबाद में स्थापित सालारजंग संग्रहालय एशिया का सबसे बड़ा और पुराना संग्रहालय है. सालारजंग संग्रहालय की 38 गैलेरियों में 43 हजार से ज्यादा कलाकृतियाँ, 9 हजार पांडुलिपियाँ, 47 हजार मुद्रित पुस्तकें हैं. इस संग्रहालय में औरंगजेब की तलवार, राजा रवि वर्मा द्वारा बनाई गई तस्वीरें, टीपू सुलतान का वस्त्रागार, सोने के बने और हीरे से जड़े टिफिन बॉक्स देखे जा सकते हैं. इसकी प्रसिद्धि का एक और आकर्षण 19वीं सदी की ब्रिटिश घड़ी है, जिसमें से संगीतमय धुने भी निकलती है. इस घड़ी को देखने के लिए घड़ी के सामने बाकायदा बेंच और कुर्सियों का इंतजाम किया गया है. यह संग्रहालय शुक्रवार को छोड़कर बाकी सभी दिन खुला रहता है

हुसैन सागर : हैदराबाद की कृत्रिम झील हुसैन सागर हैदराबाद को सिंकदराबाद से अलग करती है. झील के बीच में गौतम बुद्ध की एक 18 मीटर उँची प्रतिमा स्थापित है. जिस पत्थर पर यह बनी है उसे स्थानीय लोग जिब्राल्टर पत्थर कहते हैं.

गोलकुंडा किला : हैदराबाद शहर के किनारे स्थित, गोलकुंडा का किला भारत के प्रसिद्ध भव्य किलों में से एक है. यहा बहमनी सुलतानों की राजधानी थी. जिसका आज भग्नावशेष रह गया है. गोलकुंडा का किला 400 फुट उंची कणास्म(ग्रेनाइट) की पहाड़ी पर स्थित है. इसके तीन परकोटे हैं और इसका परिमाप 7 मील के लगभग है और इस पर 87 बुर्ज बने हुए हैं.

रामोजी फिल्म सिटी : रामोजी फिल्म सिटी दक्षिण भारत के प्रसिद्ध फिल्म निर्माता और मीडिया बैरॉन रामोजी राव ने सन 1996 में स्थापित की थी. रामोजी फिल्म सिटी संसार का सबसे बड़ा समाकलित फिल्म स्टूडियो माना जाता है. जो लगभग 2000 एकड़ में फैला

हुआ है. इस स्टूडियो में 50 शूटिंग प्लोर हैं. यहाँ पर एक साथ 15 से 25 फिल्मों की शूटिंग हो सकती है. बाहुबली फिल्म के अधिकांश दृश्यों की शूटिंग रामोजी फिल्म सिटी में ही हुई थी. जिसे जनता के दर्शनार्थ खोला गया था.

बिड़ला मंदिर : हैदराबाद का बिड़ला मंदिर सफेद संगमरमर से बना एक हिन्दू मंदिर है, जो 280 फीट उँची नौबाथ पहाड़ी पर स्थित है, जो 13 एकड़ में फैला हुआ है. इस मंदिर को बनने में 10 वर्ष का समय लगा था और 1976 में रामकृष्ण मिशन के स्वामी रंगनाथनंद द्वारा उदघाटित किया गया. इस मंदिर में स्वामी वेंकटेश्वर, पद्मावती और आंदाल के अलग अलग मंदिर है.

चौमहल्ला पैलेस : यह आसफजाही वंश का स्थान था. जहाँ निजाम अपने शाही मेहमानों का सत्कार किया करते थे. सन 1750 में निजाम सलाबत जंग ने इसे बनवाया था. यह 45

एकड़ के क्षेत्र में फैला है. यह पैलेस अपनी अद्भुत शैली, नक्काशी और रम्यता के लिए पूरे भारत में एक अद्वितीय महल के समान है.

लाड बाजार : यहाँ चूडी बाजार है, जो चार मीनार के पश्चिम में है. इस बाजार में दुकाने इत्र, वस्त्र और आभूषणोंसे भरी रहती है. इस ऐतिहासिक बाजर में शादी की खरीदारी भी की जाती है. यहाँ की लाख की चूडियाँ मशहूर है.

कमल सरोवर : यह हैदराबाद के जुबली हिल्स पर स्थित है. तालाब के चारों एक सुंदर बगीचा बना है. कहा जाता है, इसे एक इतालवी अभिकल्पक द्वारा बनाया गया था. यह कुछ दुर्लभ प्रजातियों के पक्षियों का घर भी है. यह 1.2 किलोमीटर में फैला है. इसमें 20 से

अधिक पक्षियों के प्रजातियाँ है. तालाब हरे-भरे वनस्पतियों से घिरा हुआ है.

स्नो वर्ल्ड : यह लगभग 2 एकड के क्षेत्र में स्थित एक मनोरंजन पार्क है. यह पार्क हुसैन सागर झील के किनारे स्थित है. इसमें परतदार फर्श पर 200 टन कृत्रिम बर्फ बिछाई गई है तथा उसे विशेष रूप से रिसाव या पिघलने से बचाने के लिए तैयार किया गया है. बर्फ को चार बार फिल्टर किए गए पानी से बनाया जाता है. इस उष्ण कटिबंधीय शहर में लोगों को बहुत कम तापमान तथा हिम का अनुभव कराता है.

कुतुब शाही मकबरे : यहाँ कुतुबशाही वंश के शासकों के मकबरे हैं. यह गोलकोंडा किले के निकट शाइकपेट में है. ये मकबरे पारसी, पठान और हिन्दू शैली का अदभूत मेल है. इन्हे बहुत ही कुशलता से बनाया गया है.

चिलकुर बालजी : श्रीवेंकटेश्वर स्वामी को समर्पित यह मंदिर मेहंदीपट्टनम से 23 कि.मी. दूर है. इसे वीजा बालाजी भी कहते हैं. लोगो की मान्यता है कि अमरीकी वीजा का इंटरव्यू इनकी कृपा से सकारात्मक परिणाम देता है,

हैदराबाद में नेहरू प्राणी संग्रहालय भी है. कई एकड में फैसे इस संग्रहालय को आप अपने वाहन से भी घूम सकते हैं.

देश के बीचोबीच स्थित होने के कारण इस महानगर में पहुँचना बहुत सुगम है. हवाई मार्ग, रेलवे और सड़क सभी माध्यमों से यहँ पहुँचा जा सकता है. यहाँ घुमने के लिए कम से कम दो तीन का समय होना जरूरी है. खाने में लजीज हैदराबादी बिरयानी बेहद प्रसिद्ध है. हमें विश्वास है कि आप एक बार हैदराबाद घूमने आ गए तो आप इस पर मुग्ध हुए बिना नहीं रह पाएंगे. आखिर कुछ शहर अपने रंगों-आब से जाने जाते हैं.

काव्य – कुंज

श्री प्रदीप कुमार
शाखा प्रबंधक
चेम्बूर शाखा

जानता तो अच्छा होता ....

मै कौन हूँ ? क्यों हूँ ? इस धरा पर ?
शायद यह जानता तो अच्छा होता ।
क्या मै पागल हूँ, दीवाना हूँ, या एक अफसाना हूँ ?
खुद को पहचानता तो अच्छा होता ।
यह जिन्दगी मेरी किस लिए है? क्या उद्देश्य है मेरा ?
क्यों मै आया हूँ इस धरा पर, जब साथ ही न हो तेरा ।
क्या मै चित्रकार हूँ, कवि हूँ या एक साहित्यकार हूँ ?
अगर मै बीमार होता तो अच्छा होता ।
कहाँ मेरी मंजिल है और क्या मेरी हस्ती है?
इस संसार में चल रहा हूँ, जिन्दगी ही मेरी कस्ती है ।
न ही मेरी कोई आशा-अभिलाषा और न ही कोई इच्छा
फिर क्यों चल रहा हूँ मै इस धरा पर ?
मिल जाती अगर मुझे थोड़ी खुशियाँ और इच्छाएँ
कौन हूँ, क्या हूँ और क्यो हूँ इसका जवाब
तब मै जिन्दगी की दौड में सबसे आगे निकल जाता
और तभी इस धरा पर मेरा जीवन भी सच्चा होता
काश !!! मै सब कुछ जानता तो अच्छा होता ......

खाना-खजाना

सुश्री स्नेहल फुलमाली
सहायक प्रबंधक
मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय

वेनीला कैफे फ्रैपी

आइए इस स्वादिष्ट तथा सबसे जल्दी बनने वाली पेय पीकर इस गर्मी से निजात पायें.

सामग्री : (दो ग्लास के लिए)

कॉफी- 1 टेबल स्पून,

शक्कर – 4 टेबल स्पून,

वेनीला इसेंस – 3-4 ड्रॉप ,

थंडा दूध -1 ग्लास,

बर्फ

विधि : 1 टेबल स्पून कॉफी ले उसमें 4 टेबल स्पून शक्कर डाले. 4 टेबल स्पून पानी डालकर 2 मिनट के लिए अच्छे से मिला लें. उसमें 1 ग्लास थंडा दूध डालें. 3-4 बूंद वेनीला इसेंस की डाले. थोडा सा बर्फ डालकर अच्छे से मिला लें.

आपका वेनीला कैफे फ्रेपी तैयार है.

चॉकलेट केक

(अंडा रहित)

आइए सबसे स्वादिष्ट केक बनाएँ

सामग्री : (½ किलो केक बनाने के लिए)

दही - 250 ग्राम
शक्कर - 150 ग्राम
बेकिंग सोडा - ½ चम्मच
बेकिंग पावडर - 1 + ¼ चम्मच
तेल - 110 मी.लि.
वेनीला इसेंस - 1 चम्मच
मैदा - 750 ग्राम
कोको पावडर - 30 ग्राम
बटर पेपर

विधि : दही तथा शक्कर को मिला ले. बेकिंग पावडर और बेकिंग सोडा डालकर अच्छे से मिला लें. उसे 10 मीनट के लिए बाजू में रखे. मैदा और कोको पावडर को दो बार छान लें. माइक्रोवेव या ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर 10 मिनट के लिए पहले से गरम कर लें. दही तथा शक्कर के मिश्रण में तेल तथा वेनीला इसेंस डाल कर अच्छे से मिला लें. इस मिश्रण में मैदा और कोको पावडर का मिश्रण डालें (यदि कोई गाँठ हो तो उसे हटा लें)

टिन में बटर पेपर लगाकर इस मिश्रण को डाले तथा 15-20 मिनट तक प्री हिटेड ओवन में अथवा 25-30 मिनट तक प्री हिटेड माइक्रोवेव में बेक करें. केक तैयार है देखने के लिए टूथ पीक डालें अगर वह साफ निकल आयी तो केक तैयार है. आप इस केक में ड्रायफ्रुट भी डाल सकते हैं.

सूक्तियाँ

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की एकता और उन्नती के लिए आवश्यक है - महात्मा गांधी

भाषा की सरलता, सहजता और शालीनता अभिव्यक्ति को सार्थकता प्रदान करती है. हिन्दी ने इन पहलुओं को खूबसूरती से समाहित किया है. - नरेन्द्र मोदी (प्रधान मंत्री)

भारतीय सभ्यता की अविरल धारा प्रमखु रूप से हिन्दी भाषा से ही जीवंत तथा सुरक्षित रह पाई है. - अमित शाह (गृह मंत्री)

हिन्दी भाषा एक ऐसी सार्वजनिक भाषा है, जिसे बिना भेद-भाव प्रत्येक भारतीय ग्रहण कर सकता है. - मदन मोहन मालवीय

हिन्दी राष्ट्रीयता के मूल को सींचती है और उसे दृढ करती है.

- पुरुषोत्तम दास टंडन

हिन्दी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्त्रोत है.

- सुमित्रानंदन पंत

हिन्दी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है.

- डॉ.संपूर्णानंद

भारतीय भाषाएँ नदियाँ हैं और हिन्दी महानदी

- रवींद्रनाथ ठाकुर

हिन्दी जैसी सरल भाषा दूसरी नहीं है.

- मौलाना हसरत मोहानी

समस्त भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक लिपि आवश्यक हो तो वह देवनागरी ही हो सकती है.

- जस्टिस कृष्णस्वामी अय्यर

हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है.

- स्वामी दयानंद

वही भाषा जीवित और जागृत रह सकती है जो जनता का ठीक-ठाक प्रतिनिधित्व कर सके और हिन्दी इसमें समर्थ है.

- पीर मुहम्मद मूनिस

आप जिस तरह बोलते हैं, बातचीत करते हैं, उसी तरह लिखा भी कीजिए. भाषा बनावटी नहीं होनी चाहिए.

- महावीर प्रसाद द्विवेदी

हिन्दी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया.

- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

देवनागरी ध्वनिशास्त्र की दृष्टि से अत्यंत वैज्ञानिक लिपि है.

- रविशंकर शुक्ल

राष्ट्रीय एकता की कड़ी हिन्दी ही जोड़ सकती है.

- बालकृष्ण शर्मा नवीन

हिन्दी - अंग्रेजी नोटिंग

क्र.सं.	अंग्रेजी नोटिंग	हिन्दी अनुवाद
1.	Agreed	सहमत हूँ
2.	Accepted Provisionally	अस्थायी रूप से स्वीकृत
3.	Approved	अनुमोदित
4.	Action Taken	कार्यवाही की गई
5.	Action may be taken	कार्यवाही की जाए
6.	Allowed	अनुमत
7.	Advise us Accordingly	तदनुसार हमें सूचित करें
8.	As early as possible	यथाशीघ्र
9.	Await reply	उत्तर की प्रतीक्षा में
10.	Action plan	कार्य-योजना
11.	Active deposits	सक्रिय जमा
12.	Confirm please	कृपया पुष्टि करें
13.	Clarify the position	स्थिति स्पष्ट करें
14.	Copy for Approval	अनुमोदन हेतु प्रति
15.	Case is filed	मामला दायर कर दिया गया है
16.	Delay should be avoided	विलंब टाला जाए
17.	Do the needful	आवश्यक कार्रवाई करें
18.	Draft for Approval	अनुमोदन हेतु मसौदा
19.	Delay is regretted	विलंब के लिए खेद है
20.	Departmental action is in progress	विभागीय कार्रवाई चालू है
21.	Immediate action please	कृपया तत्काल कार्रवाई करें
22.	Keep Pending	लम्बित रखें
23.	Most urgent	अत्यावश्यक
24.	Necessary steps should be taken	आवश्यक कार्रवाई करें
25.	Obtain legal action	कानूनी राय लें
26.	Please circulate	कृपया परिचालित करें
27.	Please discuss	कृपया चर्चा करें
28.	Till further orders	अगले आदेशों तक
29.	Under consideration	विचाराधीन है
30.	Within the time limit	समय-सीमा के भीतर

राजभाषा संबंधी जानकारी

क्र.सं.	प्रश्न	उत्तर
1.	संविधान में राजभाषा के संबंध में किस अध्याय में उल्लेख किया गया है?	अध्याय 17
2.	हिन्दी दिवस कब मनाया जाता है?	14 सितम्बर
3.	संघ की राजभाषा हिन्दी होगी और इसकी लिपि देवनागरी और भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय स्वरूप होगा, यह किस अनुच्छेद में उल्लेख है?	अनुच्छेद 343 (1)
4.	संघ की राजभाषा हिन्दी को कब से लागू किया गया है?	26.01.1950 से
5.	वर्तमान नियमानुसार संसद की कार्रवाई कौनसी भाषा में होती है?	हिन्दी या अंग्रेजी
6.	संसदीय राजभाषा समिति में लोकसभा के कितने सदस्य होते हैं?	20
7.	संसदीय राजभाषा समिति में राज्यसभा के कितने सदस्य होते हैं?	10
8.	गंगटोक किस भाषिक क्षेत्र में आता है?	"ग" क्षेत्र में
9.	संविधान की 8वीं अनुसूची में अभी तक सम्मिलित कुल भाषाएँ कितनी है?	22
10.	राजभाषा अधिनियम कब से लागू हुआ?	10 मई, 1963
11.	राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) से संबंधित सभी कागजात --- में जारी करना अनिवार्य है.	द्विभाषी
12.	राजभाषा की दृष्टि से भारत को कितने भाषिक क्षेत्रों में बांटा गया है?	03 (तीन)
13.	राजभाषा की दृष्टि से बांटे गए क्षेत्रों में चंडीगढ़ किस भाषिक क्षेत्र में आता है?	भाषिक क्षेत्र "ख"
14.	अंडमान निकोबार द्वीप समूह किस भाषिक क्षेत्र में आता है?	भाषिक क्षेत्र "क"
15.	यदि किसी कर्मचारी/ अधिकारी ने मैट्रिक या उसके समकक्ष या उच्चतर परीक्षा हिन्दी विषय के साथ की है तो उसे ----- प्राप्त माना जाएगा.	कार्यसाधक ज्ञान

क्र.सं.	प्रश्न	उत्तर
16 .	यदि किसी कर्मचारी/अधिकारी ने स्नातक परीक्षा या उसके समकक्ष परीक्षा या उससे उच्चतर परीक्षा हिन्दी वैकल्पिक विषय के साथ उत्तीर्ण की है तो उसे ---- माना जायेगा	प्रवीणता प्राप्त
17.	केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों, बैंकों में प्रयुक्त नाम पट्ट, पत्र शीर्ष, लेखन सामग्री की अन्य मदें ---- भाषा में लिखित, मुद्रित की जानी चाहिए	हिन्दी- अंग्रेजी
18.	फाईल कवरों पर विषय किस भाषाओं में लिखे होने चाहिए?	हिन्दी अंग्रेजी दोनो
19.	अहिन्दी भाषी क्षेत्रों में स्थित केन्द्रीय कार्यालयों में बोर्डों, नामपट्टों आदि किस भाषा में होने चाहिए?	हिन्दी अंग्रेजी के अतिरिक्त क्षेत्रीय भाषाओं में
20.	भारत सरकार के कार्यालयों में आने वाली सभी रबर की मोहरें किस भाषा में प्रयोग में लानी जानी चाहिए?	द्विभाषी (हिन्दी व अंग्रेजी)
21.	भारत के संविधान में किस अनुच्छेद में राजभाषा संबंधी व्याख्या की गई है?	अनुच्छेद 343 से 351
22.	राजभाषा नियम 1976 में कुल कितने नियम बनाये गए हैं?	12
23.	बैंकों में निरीक्षण संसदीय राजभाषा समिति की कौन सी समिति करती है?	तीसरी उप-समिति
24.	भारत वर्ष में किस राज्य में राजभाषा नियम लागू नहीं है?	तमिलनाडू
25.	हिन्दी में प्राप्त पत्र के उत्तर हिन्दी में दिया जाना अनिवार्य है. ऐसा राजभाषा नियम के किस नियम के अनुसार अपेक्षित है?	नियम 5
26.	राजभाषा कार्यान्वयन के लिए वार्षिक कार्यक्रम किस मंत्रालय द्वारा जारी किया जाता है?	गृह मंत्रालय
27.	विश्व हिन्दी दिवस कब मनाया जाता है?	10 जनवरी
28.	संसदीय राजभाषा समिति की कितनी उपसमितियाँ है?	03 (तीन)
29.	केन्द्रीय हिन्दी समिति का अध्यक्ष कौन होता है?	प्रधान मंत्री
30.	नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक वर्ष में कितनी बार होती है?	02 (वर्ष में दो बार)
31.	जिस कार्यालय में 80% या अधिक कर्मचारियों ने हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है उसे किस नियम के तहत अधिसूचित किया जाता है?	राजभाषा नियम 10(4)

योग दिवस

दिनांक 21.06.2022 को मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय में क्षेत्रीय प्रमुख श्री जय शंकर प्रसाद जी की अध्यक्षता में योग दिवस मनाया गया.

क्रेडिट कैम्प

दिनांक 22.06.2022 को मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय में क्रेडिट कैम्प का आयोजन किया गया. जिसमें सुश्री काकोली दास-उमप्र, मुंमआंका, श्री जय शंकर प्रसाद- क्षेत्रीय प्रमुख, मुउक्षेका; श्री राजेश गुप्ता-क्षेत्रीय प्रमुख , दमुक्षेका; श्री सुधांशु शेखर- क्षेत्रीय प्रमुख, क्षेका ठाणे; एवं श्री संतोष झा- समप्र , श्री भास्कर राव- समप्र उपस्थित थे.

नगर राजभाषा कार्यांवयन समिति
मुंबई उत्तर

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, मुंबई –उत्तर की श्री अमिताभ कुमार, भारासे, नौवहन महानिदेशक एवं अपर सचिव, भारत सरकार की अध्यक्षता में माइक्रोसॉफ्ट मीडिया के माध्यम से दिनांक 17 जून, 2022 को बैठक आयोजित की गई.

योग और उसके फायदे

योग शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करता है. योग प्राचीन समय से मनुष्य को प्रकृति द्वारा दिया गया बहुत ही महत्वपूर्ण और अनमोल उपहार है, जो जीवन भर मनुष्य को प्रकृति से जोड़े रखता है. शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है. यह चिंता और तनाव कम करने में सहायता करता है. यह शरीर और मस्तिष्क के बीच सामंज्यस स्थापित करने तथा दोनों को संयुक्त करने का अच्छा अभ्यास है. हजारों सालों से भारतीय समाज में योग का अभ्यास किया जा रहा है. योग में किए गए व्यायाम को “आसन” कहा जाता है. यह आसन हमारे शरीर और मन की स्थिरता लाने में सक्षम है. योग के वास्तविक और पारंपरिक वर्गीकरण में कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग सहित चार मुख्य योग शामिल है.

कर्म योग : यह निस्वार्थ गतिविधियों और कर्तव्यों के साथ संलग्न हुए बिना तथा फल की चिंता किए बिना काम करना सिखाता है.

ज्ञान योग : यह शांति, नियंत्रण, बलिदान, सहिष्णुता, विश्वास और ध्यान केन्द्रीत करके मन और भावनाओं को स्थिर करना सिखाता है.

भक्ति योग : यह योग मन और हृदय की शुद्धि से जुड़ा है और कई मानसिक और शारीरिक योग प्रथाओं द्वारा इसे प्राप्त किया जा सकता है. यह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी साहस देता है.

क्रिया योग : यह शारीरिक प्रथा है जिसमें शरीर मुद्राएँ, प्राणायम के माध्यम से की जाती है. इसमें शरीर , मन और आत्मा का विकास होता है.

योग के महत्व :

- शारिरीक स्वास्थ्य अच्छा रहता है.
- मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है.
- तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायक होता है.
- दिल को स्वस्थ रखने में मदद करता है.
- यह शरीर, मस्तिष्क और आत्मा की बीच संपर्क को नियमित करता है.
- प्रात: उठकर योग करने से बीमारियों से बचा जा सकता है.
- यह आपके शरीर और नसों के रक्त प्रवाह को बढ़ाता है.
- यह शरीर के प्रतिरोधी प्रणाली को मजबूत करता है.

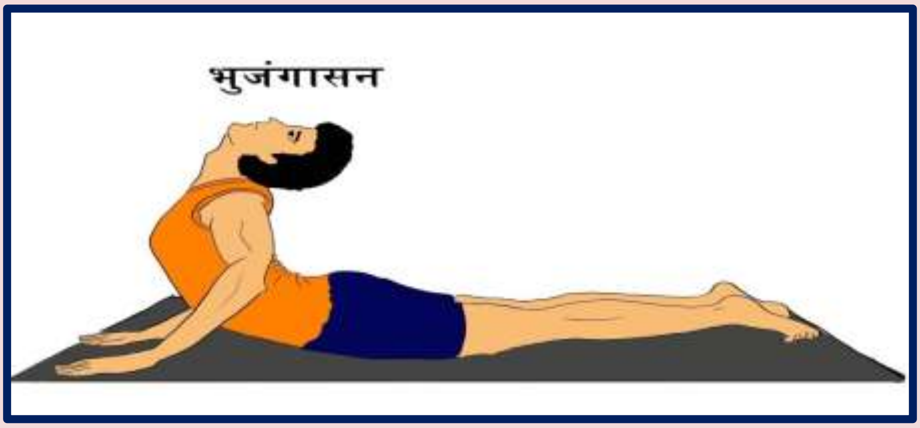
योग के फायदे :

- मांसपेशियों में लचीलापण
- आत्मविश्वास का विकास
- बेहतर पाचन तंत्र
- आंतरिक अंग मजबूत होते हैं.
- अस्थमा दूर होता है.
- मधुमेह कम करता है.
- वजन घटना
- एकाग्रता
- शक्ति एवं सहनशक्ति बढ़ती है
- चिंता एवं तनाव दूर होते हैं

योग के प्रकार :

- **कपालभांति** : कपाल का अर्थ होता है माथा. इस प्राणायम का नियमित अभ्यास करने से मुख पर चमक आती है. कपालभाति करने के लिए सबसे पहले वज्रासन पर बैठ जाएं. दोनो हाथों से चित्त मुद्रा बनाए. गहरी सांस अंदर की ओर लें और झटके से सांस छोडते हुए पेट को अंदर की ओर खींचे. रोजना कपालभांति करने से लिवर और किडनी से जुड़ी समस्या ठीक होती है. फेफड़ों की क्षमता मजबूत होती है.

- **भुजंगासन** : भुजंगासन को सर्पासन भी कहा जाता है. ये आसन जमीन पर लेटकर और पीठ मोड़कर किया जाता है. भुजंगासन से मांसपेशियाँ मजबूत होती है. कंधें और बाहें मजबूत होती है. रीढ़ की हड्डी में मजबूती और शरीर में लचीलापन आता है. तनाव और थकान दूर हो जाती है. हृदय स्वस्थ रहता है.



- **अनुलोम-विलोम :** अनुलोम का अर्थ होता है सीधा और विलोम का अर्थ होता है उल्टा. इस योग में सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ है नाक का बाया छिद्र . यानि अनुलोम विलोम प्राणायम में नाक के दाएं छिद्र से सांस लेते हैं तो बायीं नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं. इस आसन को करने के लिए सबसे पहले शरीर को एकदम से सीधा रखते हुए बाएं हाथ से ज्ञान मुद्रा बनाकर दाएं हाथ से अंगूठे से दाई नासिका को बंद करें और बाईं नासिका से श्वास भरें और अब बाईं नासिका बंद करें और दाईं नासिक से श्वास छोडें. इस किया को फिर दूसरी नाक से दोहराना है. यह आसन करने से फेफड़े मजबूत होते हैं. यह पूरे शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाता है. पाचन तंत्र ठीक करता है. सर्दी, जुकाम तथा दमा की शिकायतों को दूर करता है.

- **सूर्य नमस्कार :** शरीर को स्वस्थ्य और फिट बनाए रखने के लिए रोजाना योग का अभ्यास करना आवश्यक है. शरीर में नई उर्जा का संचार एवं बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए योग का नियमित अभ्यास फायदेमंद माना जाता है. योग विशेषज्ञों के मुताबिक सूर्य नमस्कार का अभ्यास फायदेमंद है. सूर्य नमस्कार शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है. सूर्य नमस्कार से वजन घटाने में मदद होती है एवं यह मांसपेशियों तथा जोड़ों को मजबूती देने का सबसे अच्छा अभ्यास माना जाता है. इससे पाचन तंत्र, नींद में सुधार तथा शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है. इस आसन से पूरे शरीर का वर्कआउट होता है.

योग के और भी कई प्रकार है. योग के सभी आसनों से लाभ प्राप्त करने के लिए सुरक्षित और नियमित अभ्यास की आवश्यकता है. एक स्वस्थ्य व्यक्ति अपने जीवन में बहुत लाभ कमा सकता है और स्वस्थ्यपूर्ण जीवन जीने के लिए नियमित योग बहुत ही आवश्यक है. आज के दौर , आधुनिक दौर है और इस आधुनिक जीवन में काफी तनाव है , आसपास का पर्यावरण भी स्वच्छ नहीं है. शहरों का पर्यावरण तो काफी खराब और प्रदुषित है. इसलिए शहरों में रहने वालों लोगों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है. इसलिए योग करना जरूरी है ताकि अपना स्वास्थ्य ठीक रह सके. योग के आसन में मुख्य रूप से व्यायाम, ध्यान और विभिन्न आसन शामिल है जो विभिन्न मांसपेशियों को मजबूत करते हैं. दवाएँ जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारण है, उसके बचने का एक अच्छा विकल्प है.

भाषा

जब कभी भी भाषा की बात होती है तो मस्तिष्क में सबसे पहला सवाल यही आता है कि आखिर भाषा है क्या..? मानव जाति के विकास के पूरे इतिहास में सर्वाधिक महत्व संप्रेषण का रहा है. संप्रेषण वह है जो एक व्यक्ति के विचारों को दूसरे तक प्रेषित करता है, और यह संप्रेषण किसी भी रूप में हो सकता है. तथापि संप्रेषण का सबसे सशक्त माध्यम भाषा है. यह भाषा दो प्रकार की हो सकती है, पहला मौखिक वे दूसरा लिखित. मौखिक भाषा आपस में बातचीत के द्वारा, भाषणों तथा उदबोधन के रूप में प्रयोग लायी जाती है तथा लिखित भाषा लिपि के माध्यम से लिखकर प्रयोग में लायी जाती है. मनुष्य समाज की इकाई होता है तथा मनुष्यों से ही समाज बनता है. समाज की इकाई होने के कारण परस्पर विचार, भावना, संदेश सूचना आदि का अभिव्यक्त करने के लिए मनुष्य भाषा का ही प्रयोग करता है.

भाषाएं भी कई प्रकार की हो सकती हैं, जैसे मातृभाषा, संपर्क भाषा अथवा राजकीय भाषा. यह आवश्यक नहीं है कि जो संपर्क भाषा हो वही मातृभाषा अथवा राजकीय भाषा हो अथवा जो राजकीय भाषा हो वही आपकी मातृभाषा अथवा संपर्क भाषा हो. एक अध्ययन के अनुसार मानव मस्तिष्क में अपनी मातृभाषा में अपनी बात कहने के लिए एक लाख से लेकर साढ़े तीन लाख तक शब्दों का विशाल भंडार होता है लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि वो भाषा कहां और कब की है, उसकी विकास यात्रा कितनी पुरानी है अथवा उस भाषा का मूल स्त्रोत कहां निहित है. यदि हम भारत की भाषाओं की बात करें तो वर्ष 2001 की जनगणना के अनुसार भारत में लगभग 122 मुख्य एवं 1599 अन्य भाषाएं हैं.

भाषा वैज्ञानिकों के अनुसार भाषाओं को मोटे तौर पर तीन भागों जीवित, मृत एवं लुप्त भाषा में वर्गीकृत किया जा सकता है. बोलचाल एवं संवाद स्थापित करने के लिए जिन भाषाओं का प्रयोग किया जा रहा है वे जीवित भाषाओं की श्रेणी में आती हैं और भारतवर्ष में ही लगभग 19700 ऐसी भाषाएं हैं. ये सभी भाषाएं व्याकरण जैसे कठोर अनुशासन से मुक्त हैं परन्तु ये भाषाएं भी समय एवं स्थान के साथ साथ अपना स्वरूप बदलती रहती हैं. तभी भारत के बारे में कहा भी जाता है कि कोस कोस पर पानी बदले, चार कोस पर वाणी. वे सारी ज्ञात अज्ञात, पठित – अपठित भाषाएं जो विलुप्तप्राय हो चुकी हैं और जो दुनिया के किसी भी समूह द्वारा वर्तमान में प्रयोग नहीं हो रही हैं वे विलुप्त भाषाओं की श्रेणी में आती हैं.

कोई भी भाषा हमेशा एकसी नहीं रहती अपितु उसमें दूसरी बोलियों,भाषाओं से संपर्क भाषाओं से शब्दों का आदान प्रदान होता रहता है, जीवन के प्रति रागात्मक संबंध भाषा के माध्यम से ही उत्पन्न होता है. किसी भी सभ्य समाज का आधार उसकी विकसित भाषा को ही माना जाता है. भाषा में यह परिवर्तन धीरे धीरे होता है और इन परिवर्तनों के कारण नई नई भाषाएं बनती रहती हैं इसी कारण संस्कृत,पालि, प्राकृत,अपभ्रंश आदि के क्रम में ही आज की हिन्दी, राजस्थानी, गुजराती, पंजाबी, सिंधी, बंगला, उड़िया आदि अनेक भाषाओं का विकास हुआ है.

सामान्य जन जीवन के बीच बातचीतमें मौखिक भाषा का ही प्रयोग होता है और इसे प्रयत्नपूर्वक सीखने की आवश्यकता नहीं होती बल्कि जन्म के बाद बालक द्वारा परिवार व समाज के संपर्क तथा परस्पर संप्रेषण व्यवहार के कारण स्वाभावितक रूप से ही मौखिक भाषा सीखी जाती है. जबकि लिखित भाषा की वर्तनी और उसी के अनुरूप उच्चारण प्रयत्नपूर्वक सीखना पड़ता है.

भाषा और बोली में अंतर :

एक सीमित क्षेत्र में बोली जाने वाली भाषा के स्थानीय रूप को बोली कहा जाता है जिसे उप भाषा भी कहते हैं. भाषा का सीमित तथा आम बोलचाला वाला रूप को ही बोली कहा जाता है. जिसमें साहित्य की रचना नहीं होती तथा जिसका व्याकरण नहीं होता एवं जिसका शब्दकोष भी नहीं होता, जबकि भाषा विस्तृत क्षेत्र में बोली जाती है एवं उसका व्याकरण एवं शब्दकोष भी होता है तथा उसमें साहित्य भी लिखा जाता है. किसी बोली का संरक्षण तथा अन्य कारणों से क्षेत्र विस्तृत होने लगता है तो उसमें साहित्य लिखा जाने लगता है तो वह भाषा बनने लगती है तथा उसका व्याकरण निश्चित होने लगता है.

कई शोधों से यह साबित हो चुका है कि किसी को अपनी मातृभाषा के अतिरिक्त किसी अन्य भाषा में बोलने के लिए उसके पास मात्र 800 से 1000 शब्द ही होते हैं जिन्हें वो तोड़ मरोड़कर अपनी बात कहता है. दूसरी भाषामें लिखने वाले ज्यादातर लोग अधिकत 5000 शब्दों का ज्ञान रखते हैं कुछ मामलों में 300 से 500 अतिरिक्त शब्द भंडार उस व्यक्ति के पास तब होता है जब वह व्यक्ति किसी खास क्षेत्र में अध्ययन किया हो. उदाहरण के लिए एक चिकित्सक या रसायशास्त्री अथवा अर्थशास्त्री अपने अध्ययन क्षेत्र के कुछ अतिरिक्त शब्दों का धनी हो सकता है.

हिन्दी जो आज हमारी राजभाषा के साथ साथ भारत एक बड़े भाग में बोली, समझी जाने वाली भाषा होने के बावजूद हमें हिन्दी बोलने अथवा उसमें अपना कार्यालयीन कार्य करने में कठिनाई होती है अथवा यदि साफ शब्दों में कहा जाए तो शर्म महसूस होती है. वास्तव में अन्य भाषा में बोलने अथवा लिखने का प्रयास करने के पीछे उस व्यक्ति का उद्देश्य ज्ञान बखान करने का होता है. हर समाज में एक ऐसा वर्ग होता है जो अपने आप को प्रबुद्ध एवं अभिजात्य वर्ग समझता है. जैसे ब्रिटेन का अभिजात्य वर्ग फ्रेंच भाषा में बोलना अपनी शान समझता है, वैसे ही भारत में यह वर्ग अंग्रेजी में बोलना एवं लिखना अपनी शान समझता है.

यह कई शोधों से सिद्ध हो चुका है कि हिन्दी विश्व की सबसे वैज्ञानिक भाषा है, और हिन्दी किस प्रकार विश्व में अपनी पकड़ बढाती जा रही है यह सभी जानते हैं. विश्व के अनेक देशों में भी हिन्दी पढ़ाई जाने लगी है. यह हमारी हिन्दी भाषा की सफलता है. अपनी मातृभाषा अथवा अपनी राजकीय भाषा में बोलना अथवा कार्य करने पर हमें गर्व होना चाहिए और अपनी भाषा के प्रचार - प्रसार हेतु हर संभव प्रयास करने चाहिए तभी हमारी भाषा का और अधिक विकास होगा.

****

हिन्दी कार्यशाला

मुंबई महानगर आंचलिक कार्यालय के तत्वावधान में दिनांक 07.07.2022 को अधिकारियों तथा लिपिकों हेतु दमुक्षेका, मुंउक्षेका तथा ठाणे क्षेका सहित संयुक्त हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया. जिसमें मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय से 12 कर्मचारियों ने सहभागिता की.

दिनांक 30.06.2022 पर आधारित

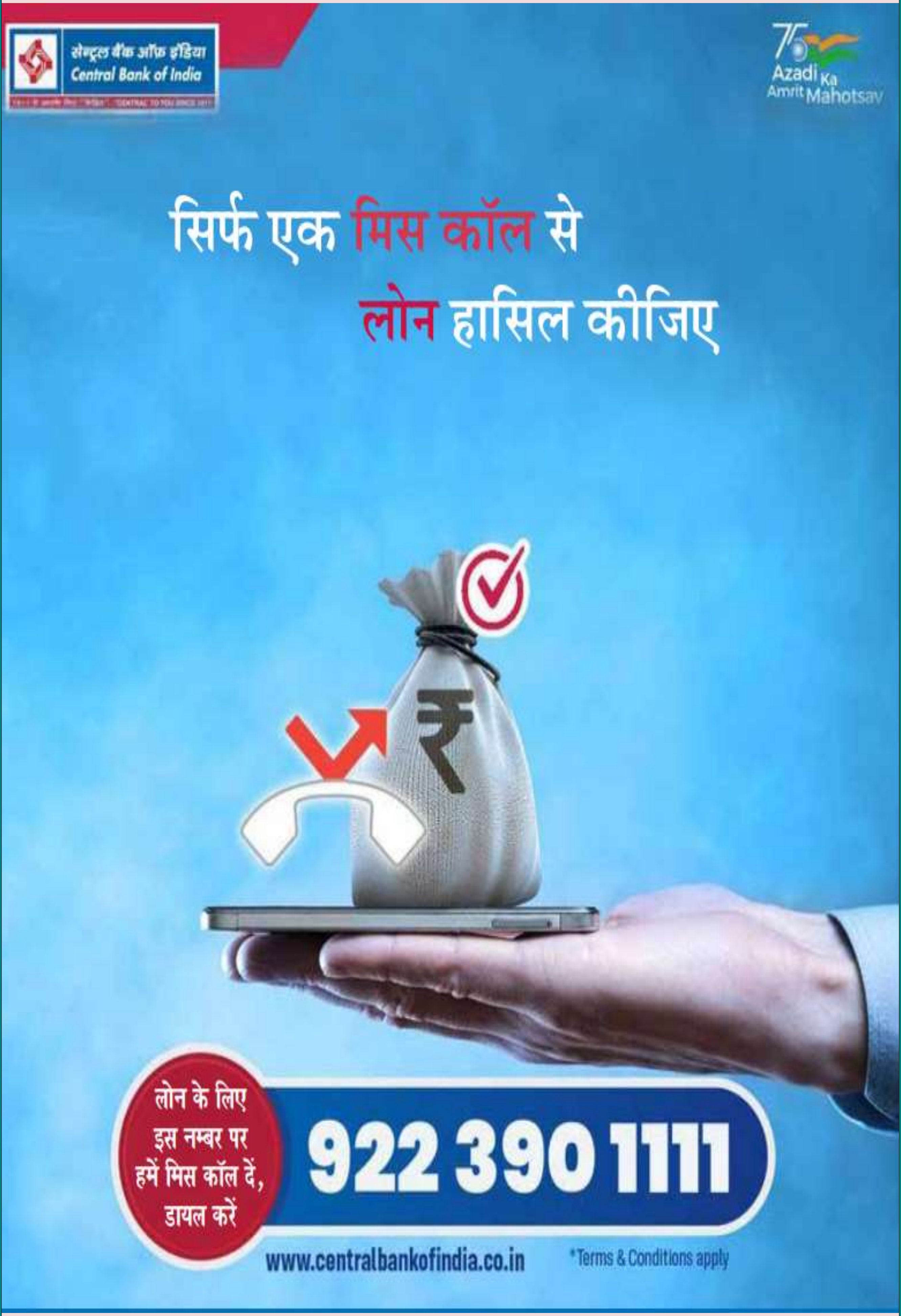
मुंबई उपनगरीय क्षेत्रीय कार्यालय : एक नजर कुल शाखाएँ : 41		
महानगरीय 36	अर्द्ध – शहरी 01	ग्रामीण 04

व्यवसाय एक नजर में (रु. करोड़ में)		
चालू जमा 405	बचत जमा 3116	कासा जमा 3521

कुल अग्रिम (रु. करोड़ में)			
रिटेल 1160	एमएसएमई 530	कृषि 14.38	एनपीए 5298

वित्तीय वर्ष 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1.	हिन्दी में मूल पत्राचार (ई- मेल सहित)	"क" क्षेत्र को 100%	"क" क्षेत्र को 90%	"क" क्षेत्र को 55%
		"ख" क्षेत्र को 100%	"ख" क्षेत्र को 90%	"ग" क्षेत्र को 55%
		"ग" क्षेत्र को 65%	"ग" क्षेत्र को 55%	"ग" क्षेत्र को 55%
2.	हिन्दी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में देना	100%	100%	100%
3.	हिन्दी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5.	हिन्दी में टंकक एवं आशुलिपि की भर्ती	80%	70%	40%
6.	हिन्दी में डिक्टेशन	65%	55%	30%
7.	हिन्दी प्रशिक्षण	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9.	पुस्तकों की खरीद	50%	50%	50%
10.	कम्प्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों द्विभाषी खरीद	100%	100%	100%
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्डों आदि का प्रदर्शन द्विभाषी हो	100%	100%	100%
13.	(i) मंत्रालयों /विभागों और कार्यालयों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(ii) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(iii) विदेश में स्थित केन्द्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों / उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण		
14.	राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठके वर्ष में	04	04	04
15.	कोर्ड, मैन्युअल, फार्म का हिन्दी अनुवाद	100%	100%	100%



सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया
Central Bank of India
75
Azadi Ka Amrit Mahotsav
सिर्फ एक मिस कॉल से
लोन हासिल कीजिए
₹
लोन के लिए इस नम्बर पर हमें मिस कॉल दें, डायल करें
922 390 1111
www.centralbankofindia.co.in
*Terms & Conditions apply