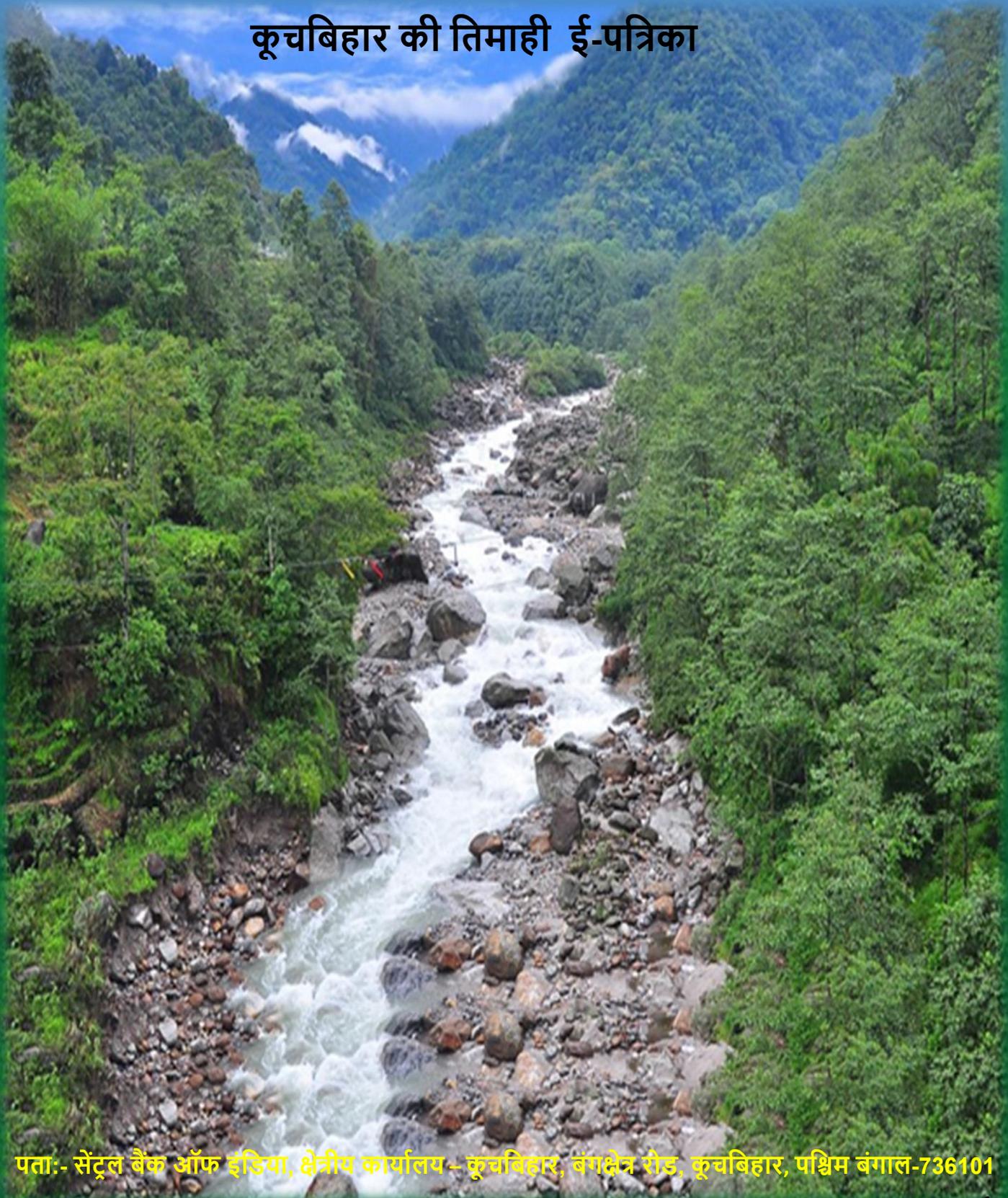


सेन्ट तोर्षा



कूचबिहार की तिमाही ई-पत्रिका



पता:- सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय - कूचबिहार, बंगक्षेत्र रोड, कूचबिहार, पश्चिम बंगाल-736101

-:संरक्षक:-

श्री विभूति बी. झा
क्षेत्रीय प्रमुख



-:परामर्शदाता:-

श्री देबजीत सरकार, मुख्य प्रबंधक
श्री अरुपानंद पाणिग्रही, मुख्य प्रबंधक
श्री सुभाष राव, मुख्य प्रबंधक
श्री सुनील कुमार शर्मा, मुख्य प्रबंधक,
राजभाषा (आं. का., कोलकाता)

-:तकनीकी सहयोग:-

श्री मनोज कुमार चाँद
वरिष्ठ प्रबंधक, क्षेत्रीय कम्प्यूटर
केंद्र, कूचबिहार



-:संपादक:-

सुश्री पूनम राठौर
राजभाषा अधिकारी

इस ई-पत्रिका में प्रकाशित रचनाएँ लेखकों के अपने विचार हैं, इनसे संपादक मंडल एवं प्रबंधन का सहमत होना अनिवार्य नहीं है.

कृपया अपनी प्रतिक्रियाएँ एवं रचनाएँ हमें इस ई-मेल पर भेजें:-

hindicoochro@centralbank.co.in

:- विषय सूची :-

1) मुख्य पृष्ठ.....	तोर्षा नदी
2) विषय वस्तु.....	3
3) अंचल प्रमुख का संदेश.....	4
4) अध्यक्ष, उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक का संदेश.....	5
5) उप आंचलिक प्रमुख का संदेश.....	6
6) क्षेत्रीय प्रमुख की कलम से.....	7
7) संपादकीय.....	8
8) प्रेरक कथा	9
9) तोर्षा नदी	10
10) मानव जीवन में योग का महत्त्व	11-16
11) तनाव कम करने के उपाय.....	17
12) ऑनलाइन बैंकिंग.....	18-19
13) पर्यटन स्थल- जयंती, अलीपुरद्वार	20
14) भारतीय मुद्रा का सफरनामा	21-22
15) व्यंजन.....	23-24
16) बधाई	25
17) राजभाषा के प्रयोग के लिए वित्तीय वर्ष..... 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम	26
18) कूचबिहार क्षेत्र एक नजर में	27



अंचल प्रमुख का संदेश.....

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार अपनी तिमाही ई-हिंदी पत्रिका का प्रवेशांक प्रकाशित करने जा रहा है.

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में राजभाषा पत्रिकाओं की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है. पत्रिका के माध्यम से हिंदी का प्रचार-प्रसार होने के साथ-साथ क्षेत्र की उपलब्धियों की प्रस्तुति के लिए एक मंच भी उपलब्ध होगा.

मैं उम्मीद करता हूँ कि आने वाला समय हम सभी के लिए आशाओं एवं आकांक्षाओं की सौगात लेकर आएगा. हम सबके लिए पिछला कुछ समय चुनौतीपूर्ण रहा है. इस दौरान हमने काफी कुछ तनाव भी झेला है, जिसका सभी स्टाफ सदस्यों ने एकजुट होकर आत्मविश्वास के साथ सामना किया है. मैं आपको यह याद दिलाना चाहता हूँ कि एनपीए तथा ऋण वितरण, विशेषकर रिटेल, कृषि, एमएसएमई एवं गुणवत्ता युक्त कार्पोरेट क्रेडिट, सीडी अनुपात में 60 प्रतिशत तक वृद्धि करना जैसे कुछ प्रमुख कार्य-क्षेत्रों में हमारी स्थिति में निरंतर सुधार की आवश्यकता है क्योंकि लाभप्रदता के संदर्भ में हमें अपने समकक्ष बैंकों के बराबर पहुँचना है. साथियो, इस वित्त वर्ष के बचे समय में हम नयी ऊर्जा एवं प्रतिबद्धता के साथ इन चुनौतियों का डटकर मुकाबला करेंगे. यह भी आवश्यक है कि ग्राहकों को सर्वोपरि मानते हुए गुणवत्तापूर्ण बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान की जाए तथा शाखाओं का परिवेश भी साफ-सुथरा हो.

अतः बैंकिंग के इन मूल क्षेत्रों में पूर्ण उत्साह के साथ विश्वास एवं दृढ़ता से कार्य करते हुए अपने बैंक के लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अपने सर्वोत्तम प्रयासों में जुट जाएँ. आप सभी सहमत होंगे कि हम अपनी संपूर्ण ऊर्जा के साथ वर्तमान विषम परिस्थितियों में और भी बेहतर कर सकते हैं. विषम परिस्थितियाँ हमें चुनौतीपूर्ण वातावरण में समाधान ढूँढने की कला में निपुणता भी सिखाती है, यही निपुणता हमारे रोजमर्रा के बैंकिंग कार्य में दक्षता एवं वैयक्तिक विकास में भी सहायक है.

कोलकाता अंचल हमारे बैंक का एक बड़ा अंचल है. जिसका विस्तार संपूर्ण पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, सिक्किम एवं अंडमान-निकोबार तक है. इस विशाल प्रदेश में हमारे लिए नव व्यवसाय वृद्धि के अपेक्षित अवसर हैं. इस महत्वपूर्ण मिशन में प्रत्येक सेन्ट्रलाइट्स की बढ-चढकर मनायोगपूर्वक सहभागिता की परम आवश्यकता है.

आप सब अपने प्रयासों, उद्येश्यों में सफल हों.

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ,
सस्नेह,

(अजय कुमार सिंह)

अंचल प्रमुख

अध्यक्ष, उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक का संदेश...



प्रिय मित्रो,

यह प्रसन्नता का विषय है कि क्षेत्रीय कार्यालय कूचबिहार द्वारा क्षेत्र की त्रैमासिक ई-पत्रिका "सेन्ट तोर्षा" का शुभारम्भ किया जा रहा है। इसके प्रकाशन पर मैं बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

क्षेत्र की ई-पत्रिका राजभाषा के कार्यान्वयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं तथा इसके माध्यम से क्षेत्र की गतिविधियों से अवगत होते हैं।

मित्रो, हमारा बैंक देश का पहला स्वदेशी बैंक है। हमें अपने बैंक की प्रतिष्ठा को ध्यान में रखते हुए ग्राहकों के हितों को ध्यान में रखना चाहिये। हम सभी अपने ग्राहकों एवं शाखा में आने वालों के साथ नम्र एवं शिष्टतापूर्ण व्यवहार करें। ग्राहकों की समस्याओं को जानकर उनका उचित समाधान करें क्योंकि बेहतर ग्राहक सेवा ही हमारा संकल्प है। बेहतर ग्राहक सेवा हमारे व्यवसाय वृद्धि में सहायक होंगे।

हमें अपने बैंक की लाभप्रदता को बढ़ाने के लिए साथ मिलकर काम करना होगा तभी हम अपने बैंक को सफलता के शिखर पर पहुँचाने में सफल होंगे।

आपके सतत प्रयासों हेतु बहुत-बहुत शुभकामनाएँ...

(धनंजय सिंह राठौर)

अध्यक्ष, उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक



उप आंचलिक प्रमुख का संदेश.....



मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार द्वारा अपनी तिमाही ई-हिंदी पत्रिका का प्रवेशांक प्रकाशित किया जा रहा है.

इस पत्रिका के प्रकाशन से जहाँ क्षेत्र के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में राजभाषा हिंदी के प्रति रुचि जागृत होगी वहीं वे अपने बैंकिंग कामकाज में राजभाषा के प्रयोग और इसके प्रभावी कार्यान्वयन के प्रति और भी दृढ़ संकल्पित होंगे.

यहाँ मैं आपका ध्यान उन्नत ग्राहक सेवा की ओर आकृष्ट करना चाहता हूँ. हम सेवा क्षेत्र में हैं, जहाँ सदैव ही ग्राहकों की अपेक्षाएँ बहुत अधिक होती हैं. बेहतर शाखा प्रबंधन और उत्कृष्ट ग्राहक सेवाएँ न केवल हमारे ग्राहकों को बनाये रखती हैं बल्कि नये ग्राहकों को जोड़ने में भी सहायक हैं इसलिए हम सभी सेन्ट्रलाइट को ग्राहक सेवाओं में निरंतर उत्कृष्टता के लिए पूरे जोश और क्षमता के साथ कार्य करना चाहिए.

मैं इस पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति हेतु अपनी शुभकामनाएँ व्यक्त करता हूँ तथा इसके संपादन मंडल को हार्दिक बधाई देता हूँ.

(वी. एन. सिंह)

उप आंचलिक प्रमुख



क्षेत्रीय प्रमुख की कलम से.....



प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

क्षेत्रीय कार्यालय कूचबिहार की ई-पत्रिका "सेंट तोर्षा" को आपके सम्मुख प्रस्तुत करते हुए बहुत प्रसन्नता हो रही है. इसके माध्यम से आपके समक्ष अपनी बात कहने का सुअवसर भी प्राप्त हो रहा है. यह पत्रिका हमारे सेन्ट्रलाइट परिवार को न केवल कूचबिहार क्षेत्र की गतिविधियों की जानकारी देगी बल्कि परिवार के साथ जुड़ने का एक माध्यम भी बनेगी.

सर्वप्रथम मैं क्षेत्र के सभी कर्मचारी, अधिकारी, विशेष कर सब स्टाफ सदस्यों का आभार प्रकट करना चाहूँगा कि आप सभी के प्रयास से अपने क्षेत्र ने मार्च, 2022 वित्तीय वर्ष की समाप्ति पर विविध व्यावसायिक मानकों जैसे – बचत, कासा, अग्रिम, रिटेल, कृषि ऋण का लक्ष्य प्राप्त करते हुए वसूली एवं एनपीए घटाने में संतोषजनक कार्य किया है. क्षेत्र वर्ष 2021- 2022 हेतु बीमा क्षेत्र घोषित हुआ. इस जून, 2022 तिमाही में भी बचत, कासा और कृषि ऋण का लक्ष्य प्राप्त हुआ है. इस चालू तिमाही में हमें एन.पी.ए. घटाने के साथ-साथ खुदरा ऋण, कृषि ऋण, स्वयं सहायता समूह हेतु ऋण और एम.एस.एम.ई. ऋण की ओर विशेष ध्यान देना है. हमें इन क्षेत्रों के गुणवत्ता वाले अधिक से अधिक प्रस्ताव खोजने हैं. टेक ओवर कर नये प्रस्ताव लाने की ओर भी हमें ध्यान देना है. पर्सनल और पेंशन ऋण की पात्रता रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति से संपर्क कर उन्हें ऋणों का लाभ देना है. इससे हमें अपने अग्रिम के लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद मिलेगी वहीं दूसरी ओर हम विकास में भी सहयोगी बनेंगे. बैंक के अन्य आय को बढ़ाने हेतु उचित प्रयास करते रहना है. एक मुश्त समझौता प्रस्ताव भी लाभप्रदता बढ़ाने हेतु आवश्यक है. ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरसेटी), कूचबिहार और अपने क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले दोनों जिले कूचबिहार एवं अलीपुरद्वार के अपने प्रमुख जिला प्रबंधकों (एल डी एम) से भी बहुत अपेक्षाएँ हैं. हमें सभी अभियानों (कैंपेन) में भाग लेकर उत्तरोत्तर प्रगतिशील प्रदर्शन करना है. साथ ही हम सब अनुपालन संस्कृति (कम्प्लायेंस कल्चर) का पालन अवश्य करें, यह अपने हित में है. आज के समय में नवीनतम निर्देश, योजनाओं के ज्ञान को अद्यतन रखना आवश्यक है. इस हेतु ई लर्निंग सशक्त माध्यम है. अपना प्रथम लक्ष्य ग्राहकों को उत्कृष्ट सेवाएँ प्रदान करना है. याद रखें, एक संतुष्ट ग्राहक अनेक नये ग्राहक बनाते हैं.

हमें पूर्ण विश्वास है कि सितम्बर, 2022 तिमाही में भी हम ज्यादा उत्साह के साथ कार्य करेंगे और अपने क्षेत्र के व्यवसाय को बढ़ाने के साथ-साथ अपने बैंक को एक नयी ऊँचाई पर ले जाने हेतु पूर्ण योगदान देंगे. हमें आपकी योग्यता एवं निष्ठा पर भरोसा है. महामारी से बचाव करते हुए सभी सपरिवार सुरक्षित रहें. हम सभी अपने लक्ष्यों को प्राप्त करें, इस कामना के साथ...

(विभूति बी. झा)

क्षेत्रीय प्रमुख, कूचबिहार

-: संपादकीय :-

सेंट्रलाइट साथियो,

हमारे क्षेत्र की ई-पत्रिका "सेन्ट तोर्षा" का प्रवेशांक योग पर आधारित है। जीवन में योग की महत्ता से हम सभी भली-भाँति परिचित हैं। आज के व्यस्ततम समय में योग को अपने जीवन में आत्मसात करके कई बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है इसलिए हम सभी को अपने जीवन में योग को अवश्य अपनाना चाहिए।

हमारी पत्रिका के मुख्य पृष्ठ पर पश्चिम बंगाल और सिक्किम की धरती को सींचने वाली तोर्षा नदी को दर्शाया गया है। कूचबिहार के पास तोर्षा नदी का संगम स्थल है। यहाँ नदी रैडक नदी के साथ मिलती है।

इस नदी की लंबाई लगभग 358 किलोमीटर है। इस नदी के तट पर भारत का सीमावर्ती क्षेत्र जयगाँव और भूटान का सीमावर्ती क्षेत्र फ्रॉटशोलिंग स्थित है।

कूचबिहार जिले से प्रवाहित होती हुई तोर्षा नदी बांग्लादेश में प्रवेश करती है। वहाँ 22.5 किलोमीटर बहने के बाद कलजनी नदी (ब्रह्मपुत्र नदी) में विलिन हो जाती है। इसके प्रवाह मार्ग के आस-पास अनेकों प्राकृतिक मनोरम दृश्यों की छटा बिखरी हुई हैं जो पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं।

हमें आशा है कि आपको पत्रिका का यह अंक पसंद आएगा, इस संदर्भ में आपके सुझावों की हमें प्रतीक्षा रहेगी।

(पूनम राठौर)

राजभाषा अधिकारी
क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार



प्रेरक कथा

भलाई का कार्य

एक व्यक्ति ने एक पेंटर को अपने घर बुलाकर अपनी नाव दिखाकर कहा कि इस नाव को पेंट कर दो। उस पेंटर ने मालिक के कहे अनुसार नाव को लाल रंग से पेंट कर दिया तथा अपना कार्य पूरा कर अपने पैसे लेकर वहाँ से चला गया।

अगले दिन वह नाव का मालिक पेंटर के घर पर पहुँचा और उसने एक बहुत बड़ी धनराशि उस पेंटर को भेंट की। पेंटर ने आश्चर्य चकित होकर पूछा, “श्रीमान ये किस बात के इतने पैसे हैं ? मेरे पैसे तो आपने कल ही दे दिये थे।” नाव के मालिक ने कहा, “ये पेंट का पैसा नहीं है, बल्कि ये उस नाव में जो “छेद” था, उसको रिपेयर करने का पैसा है।”

पेंटर ने कहा, “श्रीमानजी वह तो एक छोटा सा छेद था, मैंने उसे बंद कर दिया। उस छोटे से छेद को रिपेयर करने का इतना पैसा मैं नहीं ले सकता।

नाव के मालिक ने कहा, “यह तो कुछ नहीं है, तुमने जो किया है उसका तो कोई मोल ही नहीं है। दरसल बात यह है कि जब मैंने तुम्हें नाव को पेंट के लिए कहा तो जल्दबाजी में यह बताना भूल गया कि नाव में एक छेद है उसको भी रिपेयर कर देना। जब पेंट सूख गया, तो मेरे दोनों बच्चे उस नाव को समुद्र में लेकर नौकायन के लिए निकल गए। मैं उस वक्त घर पर नहीं था लेकिन जब लौट कर आया और अपनी पत्नी से यह सुना कि बच्चे नाव को लेकर नौकायन पर निकल गए हैं तो मैं बड़बुदास हो गया क्योंकि मुझे याद आया कि नाव में तो छेद है। मैं बच्चों की खोज-खबर के लिए उस तरफ दौड़ पड़ा जिधर मेरे बच्चे गए थे लेकिन थोड़ी दूर पर मुझे मेरे बच्चे दिखाई दिए, जो सकुशल वापस आ रहे थे। बाद में जब मैंने नाव के छेद को देखा तो पता चला कि मुझे बिना बताये तुम उसको रिपेयर कर चुके हो। अब तुम मेरी प्रसन्नता का कारण समझ सकते हो। तुम्हारे द्वारा किये गए महान कार्य के लिए तो ये पैसे भी बहुत थोड़े हैं। तुमने मेरे परिवार को बिखरने से बचाया है इसके लिए मैं सदा ही तुम्हारा आभारी रहूँगा।

प्रेरणा:-

जीवन में जब कभी भी अवसर मिले "भलाई का कार्य" अवश्य करना चाहिए, भले ही कार्य बहुत छोटा सा ही क्यों न हो क्योंकि कभी-कभी छोटा सा कार्य भी किसी के लिए अमूल्य हो सकता है।

(पूनम राठौर)
राजभाषा अधिकारी
क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार

तोर्षा नदी

तोर्षा पश्चिम बंगाल के उप-हिमालयी क्षेत्र की नदी है, जो तिब्बत, भूटान, भारत और बांग्लादेश से होकर बहती है। तोर्षा नदी का प्रवाह ऐतिहासिक काल से बदलता रहता है। इस नदी की लंबाई लगभग 358 किलोमीटर है। इसे कम्बू माक, माचू और अमो छू नदी के नाम से भी जाना जाता है।

तोर्षा नदी सुंदर प्राकृतिक परिदृश्य से होकर बहती है। यह पूरा क्षेत्र पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है। इस नदी के आसपास के क्षेत्र में वन्यजीव अभयारण्यों में कई जंगली पशु जैसे- तेंदुए, गैंडे और हिरणों की कई किस्में हैं। भूटान में तोर्षा नदी के ऊपरी हिस्से में कई प्राकृतिक भंडार पाए जाते हैं।

तोर्षा नदी पूर्वी तिब्बत से निकलती है। उत्पत्ति के बाद, यह नदी चुम्बी घाटी को पार करती है। इस भाग में तोर्षा नदी को चुम्बी नदी का नाम दिया गया है। तिब्बत और भूटान के ऊपर यह दक्षिण की ओर अमो छू नदी के नाम से बहती है। अमो चू हाइड्रो पावर प्रोजेक्ट, एनटीपीसी लिमिटेड द्वारा तोर्षा नदी पर बनाया गया है। तोर्षा नदी भारत के जयगांव (भारत का सीमावर्ती क्षेत्र) और भूटान के फ्रॉटशोलिंग (भूटान का सीमावर्ती क्षेत्र) की सीमा से होकर बहती है। यह दोनों क्षेत्र नदी के तट पर स्थित हैं। पश्चिम बंगाल के कूचबिहार जिले को पार करने के बाद तोर्षा नदी बांग्लादेश में प्रवेश करती है। वहां 22.5 किलोमीटर तक बहने के बाद तोर्षा नदी कलजनी नदी (ब्रह्मपुत्र नदी) के साथ मिल जाती है।

तोर्षा नदी की सहायक नदियाँ-

तोर्षा नदी की प्रमुख सहायक नदी को कलजनी नदी कहा जाता है। बूरा तोर्षा सहायक नदी पेलियो स्ट्रीम, जलंधा नदी से मिलती है। घूघरिया नदी तुफानगंज उपखंड में तोर्षा नदी में मिलती है। बलरामपुर में तोर्षा नदी का कलजनी नदी में विलय होता है। यहाँ से यह नदी कलजनी नदी के नाम से बांग्लादेश से होकर बहती है। तोर्षा नदी भी रैडक नदी से जुड़ती है। कूचबिहार से 29 किलोमीटर दक्षिणपूर्व में तोर्षा नदी और रैडक नदी का संगम है। संगम के इस बिंदु से तोर्षा नदी की ऊपरी धारा को रैडक नदी अथवा दुधकुमार नदी के नाम से जाना जाता है। आगे चलकर यह कलजनी नदी ब्रह्मपुत्र में विलीन हो जाती है।



(निर्मल क्षेत्री)

प्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार

मानव जीवन में योग का महत्व

योग मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है जिसमें जीवन शैली का पूर्णसार आत्मसात किया गया है। योग एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है।

“योग” शब्द अपने आप में ही पूर्ण विज्ञान के समान है जो शरीर, मन, आत्मा और ब्रह्मांड को एकजुट बनाता है। योग का इतिहास करीबन 5000 साल पुराना है।

योग प्राणायाम के माध्यम से शरीर में मुख्य रूप से ऊर्जा के प्रसार का काम करता है। योग सिखाता है कि कैसे श्वास -नियंत्रण के माध्यम से मन और जागरूकता के उच्च स्थान को प्राप्त किया जा सकता है।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस

अंतराष्ट्रीय योग दिवस का आरंभ सर्वप्रथम 21 जून, 2015 को भारत में हुआ। माननीय प्रधानमंत्रीजी द्वारा संयुक्त राष्ट्र महासभा को दिए गए प्रस्ताव को स्वीकृति मिली। 21 जून उत्तरी गोलार्द्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और दुनिया के कई हिस्सों में एक विशेष महत्व रखता है इसीलिए 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाना प्रस्तावित किया गया।

योग करने से लाभ

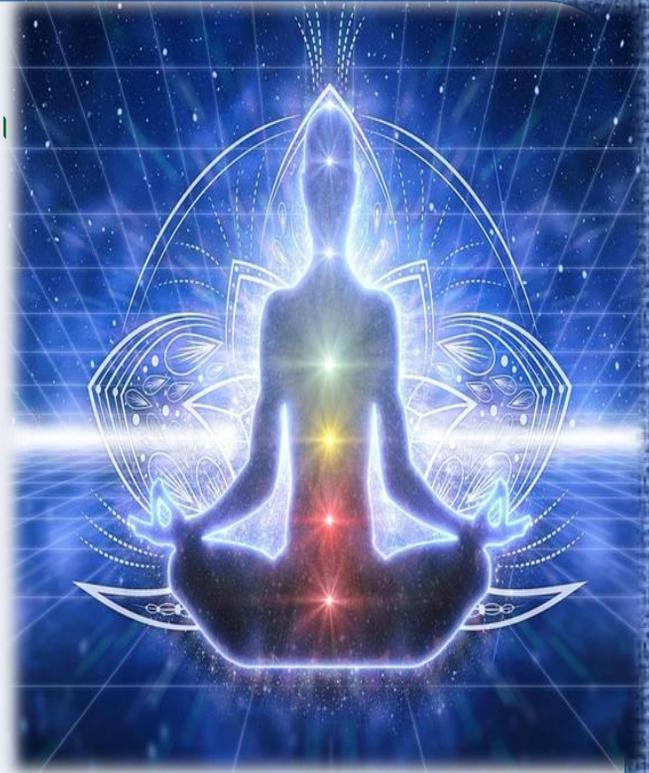
प्रतिदिन योग करने से व्यक्ति को मानसिक एवं शारीरिक विकारों से मुक्ति मिलती हैं। प्रतिदिन योग करने से शरीर लचीला होता है।

योग करने से कई लाभ हैं जैसे:-

- ✦ योग शरीर के लचीलेपन में सुधार करता है।
- ✦ योग मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है।
- ✦ योग उपास्थि और जोड़ों को टूटने से बचाता है।
- ✦ योग रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा करता है।
- ✦ योग हड्डियों के स्वास्थ्य को मजबूत करता है।
- ✦ योग रक्त प्रवाह को बढ़ाता है।
- ✦ योग प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाता है।
- ✦ योग हृदय गति को नियंत्रित रखता है।



- ✦ योग ब्लड प्रेशर को कम करता है।
- ✦ नियमित योग एक स्वस्थ जीवन शैली प्रदान करता है।
- ✦ योग ब्लड शुगर कम करता है।
- ✦ योग ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।
- ✦ योग आपके तंत्रिका तंत्र को बनाए रखता है।
- ✦ योग अंगों में तनाव को दूर करता है।
- ✦ योग गहरी नींद देने में मदद करता है।
- ✦ योग मन की शांति देता है।
- ✦ योग शरीर को आंतरिक शक्ति देता है।



शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए कुछ प्रमुख आसन –

स्वस्तिकासन:

स्वस्तिकासन करने के लिए स्वच्छ कम्बल या कपड़े पर पैर फैलाकर बैठें। बायें पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने जंघा और पिंडली के बीच इस प्रकार रखें की बायें पैर का तल छिप जाये। उसके बाद दाहिने पैर के पंजे और तल को बायें पैर के नीचे से जांघ और पिंडली के मध्य स्थापित करने से स्वस्तिकासन बन जाता है। ध्यान मुद्रा में बैठें तथा रीढ़ सीधी कर श्वास खींचकर यथाशक्ति रोके। इसी प्रक्रिया को पैर बदलकर भी दोहराएँ।

स्वस्तिकासन करने के लाभ:-

- ✦ पैरों का दर्द एवं पसीना आना दूर होता है।
- ✦ पैरों का गर्म या ठंडापन दूर होता है।
- ✦ ध्यान लगाने के लिए उपयुक्त आसन है।



गोरक्षासन:

गोरक्षासन करने के लिए दोनों पैरों की एड़ी तथा पंजे आपस में मिलाकर सामने रखें। इसके बाद सीवनी नाड़ी को एड़ियों पर रखते हुए उस पर बैठ जायें। ध्यान रखें कि दोनों घुटने भूमि पर टिके हुए हों। अब हाथों को ज्ञान मुद्रा की स्थिति में घुटनों पर रखें।

गोरक्षासन करने से लाभ:-

- ✦ मांसपेशियों में रक्त संचार ठीक रूप से होकर वे स्वस्थ होती हैं।
- ✦ इन्द्रियों की चंचलता समाप्त कर मन में शांति प्रदान करता है इसीलिए इसका नाम गोरक्षासन है।



योगमुद्रासन:

भूमि पर पैर सामने फैलाकर बैठें। इसके बाद बायें पैर को उठाकर दायीं जांघ पर इस प्रकार लगाइए कि बायें पैर की नाभि के नीचे आए। फिर दायें पैर को उठाकर इस तरह लाइए की बायें पैर की एड़ी के साथ नाभि के नीचे मिल जाए। अब दोनों हाथ पीछे ले जाकर बायें हाथ की कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ें फिर श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते हुए नाक को जमीन से लगाने का प्रयास करें। हाथ बदलकर इस क्रिया को दोहराएँ। पुनः पैर बदलकर पुनरावृत्ति करें।

योगमुद्रासन करने से लाभ:-

- ✦ चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व मन एकाग्र होता है।



उदाराकर्षण या शंखासन

काग आसन की स्थिति में बैठ जाइए। अब हाथों को घुटनों पर रखते हुए पंजों के बल उकड़ू (कागासन) बैठ जाइए। पैरों में लगभग एक सवा फुट का अंतर रखें। श्वास अंदर भरते हुए दायें घुटने को बायें पैर के पंजे के पास टिकाइए तथा बायें घुटने को दायीं तरफ झुकायें। गर्दन को बाईं ओर से पीछे की ओर घुमायें व पीछे देखिये। थोड़े समय रुकने के पश्चात श्वास छोड़ते हुए बीच में आ जाइये। इसी प्रकार दूसरी ओर से इसी क्रिया को पुनः करें।

उदाराकर्षण या शंखासन करने से लाभ:-

- ✦ यह शंखप्रक्षालन की एक क्रिया है।
- ✦ सभी प्रकार के उदर रोग तथा कब्ज मंदाग्नि, गैस, अम्ल पित्त, खट्टी डकारों का आना दूर होता है।
- ✦ आँत, गुर्दे, अग्राशय तथा तिल्ली सम्बन्धी सभी रोगों में लाभप्रद है।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठ जायें। अब बायें पैर को मोड़ें और दायें घुटने के ऊपर से लाकर बायें पैर को जमीन पर रखें। दाहिने पैर को मोड़ें और पैर को बायें नितंब के निकट जमीन पर आराम से रखें। बायें पैर के ऊपर से दाहिने हाथ को लायें और बायें पैर के अंगूठे को पकड़ें। दायें हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर पीछे की ओर देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से इस आसन को करें।

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन करने से लाभ:-

- ✦ मधुमेह एवं कमरदर्द में लाभकारी है।
- ✦ पाचन तंत्र विशेषकर क्लोम (पैंक्रियास) और यकृत पुष्ट होते हैं।
- ✦ फेफड़ों और हृदय को बल मिलता है।
- ✦ रक्त संचार को सुचारु रूप से चलाता है।
- ✦ पेट संबंधी विकारों को दूर कर आँखों को बल प्रदान करता है।

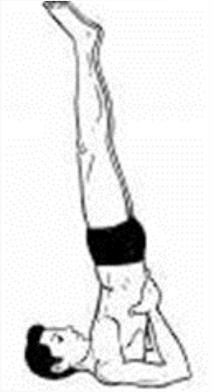


सर्वांगासन:

दरी या कम्बल बिछाकर पीठ के बल लेट जाएँ। अब दोनों पैरों को धीरे-धीरे उठाकर 90 अंश तक लाएँ। बाहों और कोहनियों की सहायता से शरीर के निचले भाग को इतना ऊपर ले जाएँ कि वह कंधों पर सीधा खड़ा हो जाए। पीठ को हाथों का सहारा देते हुए हाथों के सहारे से पीठ को दबाएँ। कंठ से ठुड्ठी लगाकर यथाशक्ति इस आसन को करें फिर धीरे-धीरे पूर्व अवस्था में पहले पीठ को जमीन से टिकाएँ और पैरों को भी धीरे-धीरे सीधा करें।

सर्वांगासन करने से लाभ:-

- ✦ थायराइड को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है।
- ✦ मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि की कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं।
- ✦ एड्रिनल, शुक्र ग्रंथि एवं डिम्ब ग्रंथियों को सबल बनाता है।



गोमुखासन

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। इसके बाद अपने बायें पैर को अपने शरीर की ओर खींच कर उसे अपने पास ले आयें। उसके बाद अपने दायें पैर को बायें पैर की जांघों के ऊपर रखें और उसे भी खींच के अपने शरीर के पास ले आयें। दायें पैर को बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें की दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हो जाएँ। अब दायें हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मोड़िए तथा बायें हाथ को पीठ के पीछे नीचे से लाकर दायें हाथ को पकड़िये। इस क्रिया को करते हुए गर्दन और कमर सीधी रखें। एक ओर से लगभग एक मिनट तक करने के पश्चात दूसरी ओर से भी इसी प्रकार करें। (जिस ओर का पैर ऊपर रखा जाए उसी ओर का दायें/बायें हाथ ऊपर रखें.)

गोमुखासन करने के लाभ:-

- ✦ आंत्र वृद्धि में विशेष लाभप्रद है।
- ✦ यकृत, गुर्दे एवं वक्ष स्थल को बल देता है।
- ✦ संधिवात, गठिया को दूर करता है।



प्राणायाम

प्राण का अर्थ जीवनी शक्ति है तथा आयाम का आशय ऊर्जा को नियंत्रित करना है। इस नाड़ी शोधन प्राणायाम के अर्थ में प्राणायाम का अर्थ एक ऐसी क्रिया से है जिसके द्वारा प्राण का प्रसार विस्तार किया जाता है तथा उसे नियंत्रण में भी रखा जाता है।

नियमित दिनचर्या में तीन प्रमुख प्राणायामों का समावेश अवश्य करना चाहिए:-

1. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

सर्वप्रथम ध्यान के आसान में बैठ जायें। अब बायीं नासिका से श्वास धीरे-धीरे भीतर खींचें, श्वास यथाशक्ति रोकने के पश्चात दायें स्वर से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें। अब पुनः दायीं नासिका से श्वास खींचें यथाशक्ति श्वास रोकने के बाद स्वर से श्वास धीरे-धीरे छोड़ दें। जिस स्वर से श्वास छोड़ें उसी स्वर से पुनः श्वास लें और यथाशक्ति भीतर रोककर रखें।

प्राणायाम करने के लाभ:-

- ✦ शरीर की सम्पूर्ण नस-नाडियाँ शुद्ध होती हैं।
- ✦ शरीर तेजस्वी एवं फुर्तीला बनता है।
- ✦ रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, भूख बढ़ती है।
- ✦ रक्त शुद्ध होता है।

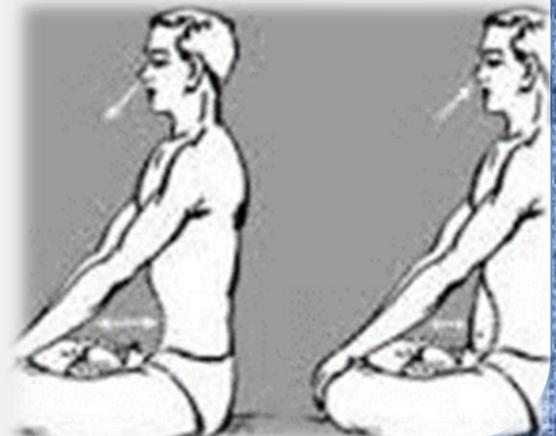


2. कपालभाती प्राणायाम

कपालभाती प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ है "मष्तिष्क की आभा को बढ़ाने वाली क्रिया"। इस प्राणायाम में श्वास को शक्तिपूर्वक बाहर छोड़ने में जोर दिया जाता है। श्वास लेने में जोर न देकर छोड़ने में ध्यान केंद्रित करने के साथ-साथ कपालभाती प्राणायाम में पेट के पिचकाने और फुलाने की क्रिया पर जोर दिया जाता है। इस प्राणायाम को यथाशक्ति अधिक से अधिक करना चाहिए।

कपालभाती प्राणायाम करने से लाभ:-

- ✦ हृदय, फेफड़े एवं मष्तिष्क के रोग दूर होते हैं।
- ✦ पेट की बीमारी, कफ, दमा, श्वास रोगों में लाभदायक है।
- ✦ मोटापा, मधुमेह, कब्ज एवं अम्ल पित्त के रोग दूर होते हैं।
- ✦ मस्तिष्क एवं मुख मंडल का ओज बढ़ता है।



ध्रामरी प्राणायाम

ध्यान के आसान में बैठें। आसन में बैठकर रीढ़ को सीधा कर हाथों को घुटनों पर रखें। अब तर्जनी अंगुली से कान बंद कर लें। कई जानकार आँखें भी बंद करने कहते हैं।

नाक से श्वास को धीरे-धीरे ओम शब्द का उच्चारण करने के पश्चात मधुर आवाज में कंठ से भौर के समान गुंजन करें। नाक से श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। पूरी श्वास छोड़ देने के बाद भ्रमर की आवाज अपने आप बंद होगी। इस प्राणायाम को तीन से पाँच बार करें।

ध्रामरी प्राणायाम करने से लाभ:-

- ✦ वाणी तथा स्वर में मधुरता आती है।
- ✦ हृदय रोग के लिए फायदेमंद है।
- ✦ मन की चंचलता दूर होती है एवं मन एकाग्र होता है।
- ✦ उच्च रक्त चाप पर नियंत्रण करता है।



योग अभ्यास करने के मुख्य लाभों में से एक यह है कि यह तनाव कम करने में मदद करता है। तनाव का होना इन दिनों एक साधारण बात हो गई है जिससे शरीर और मन पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। तनाव के कारण लोगों को सोते समय गर्दन का दर्द, पीठ दर्द, सिरदर्द, तेजी से दिल का धड़कना, हथेलियों में पसीना आना, असंतोष, क्रोध, अनिद्रा और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता जैसी गंभीर समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ इस प्रकार की समस्याओं का इलाज करने में योग वास्तव में प्रभावी है। यह व्यक्ति को ध्यान और साँस लेने के व्यायाम से तनाव कम करने में मदद करता है और व्यक्ति के मानसिक कल्याण में सुधार करता है। नियमित अभ्यास मानसिक स्पष्टता और शांति बनाता है जिससे मानसिक शांति मिलती है।

योग एक बहुत ही उपयोगी अभ्यास है जिसे करना बहुत आसान है और यह कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है। योग रासायनिक दवाओं से बचने का एक अच्छा विकल्प है। योग किसी अच्छे जानकार की निगरानी में करने की सलाह दी जाती है।

हम सभी को अपने जीवन के व्यस्ततम समय में से प्रतिदिन कुछ समय योग करने के लिए अवश्य निकालना चाहिए। योग शारीरिक और मानसिक विकारों को दूर करने का एक बहुत ही उपयोगी साधन है। अतः प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें।

(अमिया श्याम)

सहायक प्रबंधक, सा.प्र.वि.
क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार



तनाव कम करने के उपाय

वर्तमान में तनाव एक विकराल रूप लेता जा रहा है। यह एक ऐसी समस्या है जिसके चलते लोग मानसिक रोगों का शिकार भी बन रहे हैं। इससे निपटने के लिए कई तरीके भी अपनाये जा रहे हैं। तनाव से राहत पाने के लिए कुछ छोटे-छोटे लेकिन कारगर उपाय अपनी दिनचर्या में शामिल करके बहुत हद तक इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

- ★ प्रातःकालीन सैर तनाव दूर करने में कारगर सिद्ध होती है। पार्क या गार्डन में हरी घास पर टहलने से आपका तनाव दूर होगा और आप तरोताजा महसूस करेंगे।
- ★ तनाव मुक्त होने के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण उपाय है नित्य प्रति व्यायाम।
- ★ प्रतिदिन कुछ समय के लिए आँखें बंद करके ध्यान मुद्रा में अवश्य बैठें। इससे मन को एकाग्रता मिलती है।
- ★ सकारात्मक सोच तनाव से मुक्त रहने के लिए कारगर उपाय है। तनाव मुक्त रहने के लिए सकारात्मक सोच रखनी चाहिए।
- ★ जब भी आप तनाव महसूस करें, आँखें बंदकर गहरी साँसें लें। यह एक ऐसा व्यायाम है जो मन को शांति देता है और तनाव व डर को दूर करता है।
- ★ जब भी समय मिले अपना पसंदीदा संगीत अवश्य सुनें यह तनाव को दूर करने में सहायक होगा साथ ही इससे आप कुछ देर बाद तरोताजा महसूस करेंगे।
- ★ कम से कम एक समय का भोजन अपने पूरे परिवार के साथ बैठकर करें, इससे परिवार में सामंजस्य स्थापित होता है और मन प्रसन्न रहता है।
- ★ अपने परिवार के साथ समय बिताएँ और परिवार में अपने विचारों का आदान-प्रदान करें।
- ★ प्रतिदिन अच्छी चीजों के बारे में डायरी लिखें। विशेषज्ञों के अनुसार रोज एक डायरी में 10 ऐसी चीजों के बारे में लिखें जो आपको खुशी देती हो, इससे अच्छी बातों पर ध्यान केन्द्रित कर पाएँगे और आपका तनाव कम होगा।
- ★ तनाव मुक्त रहने के लिए पूरी नींद लें। यदि आप अच्छे से नींद पूरी करते हैं तो सुबह तरोताजा महसूस करेंगे और अपने कार्यस्थल पर भी अच्छे से कार्य कर पाएँगे।
- ★ अपनी परेशानियाँ को परिवार और मित्रों के साथ साझा करें। अक्सर देखने में यह आता है कि व्यक्ति अपनी समस्याओं को अपने तक ही सीमित रखता है और तनाव से ग्रसित हो जाता है। इससे बचने के लिए अपनी समस्याओं को अपने करीबी लोगो के साथ जरूर साझा करें। इससे आपका मन तो शांत होगा और आप तनावमुक्त होंगे।

ऑनलाइन बैंकिंग

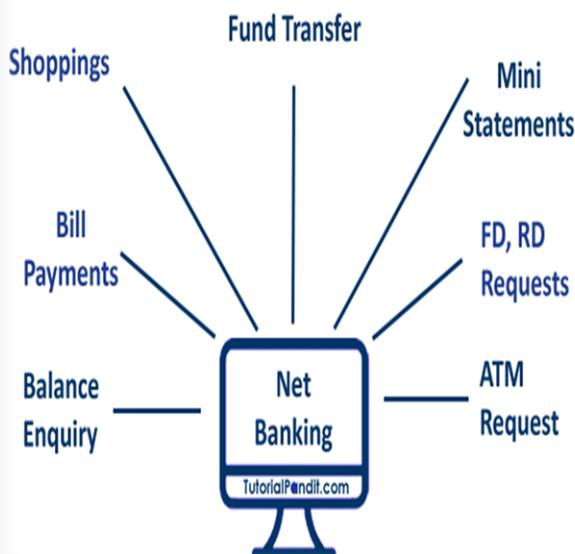
हम सभी इस बात से भली-भाँति अवगत हैं कि वर्तमान समय प्रौद्योगिकी का समय है। विज्ञान के बढ़ते चरणों के कारण यहाँ प्रतिदिन नवीन तकनीकियों का समागम होता रहता है। बैंक जगत भी इससे अछूता नहीं रहा है। आज बैंकों में ऑनलाइन/नेट बैंकिंग को अधिक महत्व दिया जाने लगा है। यदि हमें डिजिटल भारत के सपने को साकार करना है तो ऑनलाइन बैंकिंग को जन-जन तक पहुँचाना अनिवार्य है। ऑनलाइन बैंकिंग के माध्यम से समय का दुरुपयोग होने से तो बचा ही जा सकता है साथ ही ऑनलाइन बैंकिंग की सहायता से पैसों से संबन्धित कार्यों को सरलता पूर्वक किया जा सकता है।

ऑनलाइन बैंकिंग के प्रकार :

मोबाइल बैंकिंग
क्रेडिट कार्ड बैंकिंग
कॉर्पोरेट बैंकिंग
इंटरनेट बैंकिंग
सेंट भीम यूपीआई
सेंट एम पासबुक आदि।

ऑनलाइन बैंकिंग से होने वाले लाभ एवं सावधानियाँ-

जब भी कोई नवीन तकनीकी प्रचलन में आती है तो अपने साथ लाभ और हानि दोनों ही साथ लाती है। ऑनलाइन बैंकिंग सुविधा-जनक तो है किन्तु इसका उपयोग करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता भी होती है ताकि किसी भी प्रकार की असुविधा से बचा जा सके।



ऑनलाइन बैंकिंग से होने वाले लाभ-

- ★ ऑनलाइन बैंकिंग शुरू करना और इसे चलाना बहुत आसान है।
- ★ ऑनलाइन बैंकिंग के माध्यम से बैंक जाये बिना और बैंक खुलने का इन्तजार किये बिना ही अन्य किसी भी बैंक के साथ पैसों का आदान-प्रदान किया जा सकता है।
- ★ ऑनलाइन बैंकिंग के माध्यम से किए गए ट्रांजेक्शन का पूरा डाटा आपके पास सुरक्षित रहता है जिसे आप भविष्य में कभी भी देख सकते हैं। इसमें रसीद गुम हो जाने का भय भी नहीं रहता।
- ★ ऑनलाइन बैंकिंग के माध्यम से तत्काल ही आप अपना बिजली बिल, मोबाइल बिल, डी टी एच, केबल, बस, ट्रेन का टिकट बुक करना इत्यादि कार्य बहुत कम समय में घर बैठे ही कर सकते हैं।
- ★ ऑनलाइन बैंकिंग के द्वारा आप अपने लिए डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड और चेक बुक के लिए आवेदन कर सकते हैं और जब चाहे अपने डेबिट और क्रेडिट कार्ड को बंद भी करवा सकते हैं।

- ★ ऑनलाइन बैंकिंग को आप अपने मोबाइल फोन, कम्प्यूटर, लैपटॉप आदि से शुरू कर सकते हैं।
- ★ जब भी आप बैंक जाते हैं तो आपको अपने नंबर के लिए लाइन में लगना पड़ता है और आप का बहुत समय नष्ट होता है इसलिए अगर आप इन सबसे बचना चाहते हैं तो आपके लिए ऑनलाइन/ इंटरनेट बैंकिंग बहुत ही फायदेमंद है।
- ★ ऑनलाइन बैंकिंग 24 घंटे चालू रहती है इसलिए आप जब चाहें अपने बैंक अकाउंट का स्टेटमेंट, बैंक बैलेंस देख सकते हैं।

ऑनलाइन बैंकिंग का उपयोग करते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ:

- ★ ऑनलाइन बैंकिंग की सुविधा सुरक्षित है। इसमें सारा काम ऑनलाइन ही होता है तो ऐसे में आपका मोबाइल, कम्प्यूटर को हैक किया जा सकता है और आपके बैंक खाते से पैसों को निकला जा सकता है इसीलिये हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि अपना पासवर्ड किसी के साथ शेयर न करें।
- ★ अगर आप ऑनलाइन बैंकिंग को अपने फोन, कम्प्यूटर और लैपटॉप में चलाते हैं अर्थात आप विभिन्न डिवाइस के द्वारा इंटरनेट बैंकिंग का उपयोग सार्वजनिक क्षेत्र में उपलब्ध कराये गए नेट द्वारा करते हैं तो आपके लिए यह जोखिम भरा हो सकता है।
- ★ अगर आपका इंटरनेट कनेक्शन धीमा है तो आपको नेट बैंकिंग का उपयोग करने में समस्या आ सकती है, अतः ऑनलाइन बैंकिंग का उपयोग करते समय अपना नेट चेक कर लें।



यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि ऑनलाइन बैंकिंग का उपयोग करते समय यदि सावधानी रखी जाए तो यह बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगी और बड़ी-बड़ी कतारों से छुटकारा दिलाने तथा समय का सदुपयोग करने में भी सहायक है। यह बहुत ही सुविधा जनक है। जब भी हम किसी नयी तकनीक को अपनाते हैं तो उसके लाभ और हानि दोनों ही होते हैं किन्तु हम इनका उपयोग करते समय सावधानी बरतते हैं तो यह बहुत ही कारगर प्रणाली है। इसीलिए ऑनलाइन बैंकिंग का उपयोग सावधानी पूर्वक करें और अपने बैंक खाते को सुरक्षित रखें।

(सौरभ कुमार)
क्षेत्रीय कंप्यूटर विभाग
क्षेत्रीय कार्यालय, कूचबिहार



पर्यटन स्थल

जयंती की पहाड़ियाँ

अलीपुरद्वार जिले के अंतर्गत भूटान सीमा पर स्थित जयंती की पहाड़ियाँ अपने प्राकृतिक सौंदर्य के लिए जानी जाती हैं। ये पहाड़ियाँ पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं। पहाड़ियों के साथ-साथ यहाँ घुमावदार नदियाँ मुख्य आकर्षण का केंद्र हैं जो पहाड़ों से गिरते हुए अपने मार्ग में छोटे-छोटे लेकिन मनमोहक झरनों का निर्माण करती हैं।



इन पहाड़ियाँ की प्राकृतिक सुंदरता सूर्योदय के समय और अधिक बढ़ जाती है। हरी-भरी पहाड़ियाँ, पक्षियों का मधुर कलरव, कल-कल करती हुई नदियाँ सूर्योदय को और अधिक मनमोहक बना देती है। यहाँ के मनोरम प्राकृतिक दृश्य पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यहाँ प्रकृति ने पूर्ण रूप से अपनी छटा बिखेरी है।

चाँदनी रात में लोग यहाँ नदी, पहाड़ और शुद्ध वातावरण का आनन्द उठाते हैं। इसके मनोरम दृश्य आपको यहाँ बार-बार आने के लिये प्रेरित करते हैं।



(अमित कुमार सिंह)
वरिष्ठ प्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय
कूचबिहार

भारतीय मुद्रा का सफरनामा

"फूटी कौड़ी" नहीं दूँगा... "धेला" भर का काम नहीं किया.. "पाई" पाई का हिसाब रखना... चमड़ी जाए पर "दमड़ी" ना जाए... सोलह "आना" सच आदि ये सभी मुहावरे हमारी भारतीय मुद्रा के अस्तित्व की कहानी बयां कर रहे हैं. वस्तुतः छठी सदी ईसा के आसपास वस्तु-विनिमय से ही काम चलता था लेकिन बाद में मुद्रा की आवश्यकता के अनुसार भारत की पहली मुद्रा "फूटी कौड़ी" का जन्म हुआ और फिर धीरे-धीरे इस भारतीय मुद्रा का परिवार निम्नवत बढ़ने लगा.

- 1 फूटी कौड़ी.
- 2 कौड़ी.
- 3 दमड़ी.
- 4 धेला.
- 5 पाई.
- 6 पैसे.
- 7 आना और
- 8 रुपया.



हिंदी में रुपया का अर्थ चाँदी और संस्कृत में रूपकम अर्थात चाँदी का सिक्का था. मुगल शासन काल के दौरान शेरशाह सूरी ने चाँदी के सिक्कों का प्रचलन किया, जिसमें प्रत्येक एक रुपये के सिक्के में 11.34 ग्राम शुद्ध चाँदी होती थी. तदुपरांत 1861 में पेपर करेंसी का प्रादुर्भाव हुआ जिसमें विक्टोरिया पोर्ट्रेट के साथ 10, 20, 50, 100, 500 और 1000 के नोट उपलब्ध हुए. इसी क्रम में 1928 में पहली मुद्रा प्रिंटिंग प्रेस नासिक में स्थापित की गई. इसके बाद 1935 में मुद्रा प्रबंधन की जिम्मेदारी भी रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया को सौंप दी गई. 2008 में रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम (एनपीसीआई) का गठन किया जिसका मुख्य कार्य विभिन्न 'खुदरा भुगतान प्रणाली' को प्रद्योगिकी के साथ विकसित करना. जिसे एनपीसीआई ने बखूबी निभाते हुए हलचल मचा दिया. भारतीय वित्त मंत्रालय ने 30 जून, 2011 को कम मूल्य वाले सिक्के 1, 2, 3, 5, 10, 20 और 25 पैसे को प्रचलन से बंद कर दिया. 8 नवंबर, 2016 को भारत में ₹ 500 और ₹ 1000 के रुपयों की नोटबंदी की घोषणा की गई जिसका उद्देश्य काले धन पर नियंत्रण, जाली नोटों से छुटकारा पाना था और जिससे स्वच्छ, स्वस्थ और सुदृढ़ 'अर्थतंत्र' की स्थापना हो सके. भारत में नगदी रहित भुगतान के कई स्तंभ हैं-

- 1 डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड और प्रीपेड कार्ड.
- 2 इंटरनेट बैंकिंग, मोबाइल बैंकिंग.
- 3 इलेक्ट्रॉनिक समाशोधन योजना.
- 4 नेशनल इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर, रियल टाइम ग्रॉस सेटेलमेंट.
- 5 पॉइंट ऑफ सेल, माइक्रो एटीएम और आधार इनेबल्ड पेमेंट सिस्टम.
- 6 अनस्ट्रक्चर्ड सप्लीमेंट्री सर्विस डाटा और
- 7 यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस आदि.

एनपीसीआई ने असाधारण रूप से अपनी कार्य कुशलता का परिचय देते हुए नगदी रहित भुगतान को मील का पत्थर बना दिया. यूपीआई द्वारा केवल जून, 2020 माह में 5.09 लाख ग्राहकों ने ₹ 5.45 लाख करोड़ का लेनदेन किया है. सरकार ने भी नगदी रहित भुगतान प्रणाली को मजबूत करने के लिए यूनियन बजट 2021-22 में

₹1500 करोड़ की योजना का प्रस्ताव रखा है क्योंकि नगदी रहित भुगतान से निम्न लाभ होते हैं-

- 1 भ्रष्टाचार और काले धन पर अंकुश.
- 2 कर आधार में वृद्धि.
- 3 अपराध में कमी.
- 4 मुद्रा लागत में कमी (प्रतिवर्ष ₹ 21000 करोड़ का खर्च).
- 5 सुरक्षा सुविधा के साथ रख रखाव.
- 6 जाली नोट से मुक्ति.
- 7 बेहतर वित्तीय समायोजन.
- 8 तनाव रहित बैंकिंग परिदृश्य.



नगदी रहित भुगतान की कड़ी में 2 अगस्त 2021 को ई-रुपी का जन्म हुआ. ई-रुपी को भुगतान विकल्प के रूप में रखा गया है. इस ढाँचे को तैयार करने में भारतीय राष्ट्रीय भुगतान निगम, वित्तीय सेवा निगम, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण ने संयुक्त रूप से तैयार किया है. यह ई-रुपी कैसे कार्य करता है. इसे हम एक उदाहरण के आधार पर समझते हैं.

मैं, सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया का एक अधिकारी हूँ और बैंक मुझे प्रतिमाह वाहन व्यय के रूप में 45 लीटर पेट्रोल के समतुल्य मुद्रा का भुगतान करती है. अब इस प्रथा को ई-रुपी से जोड़ दें तो उसका परिदृश्य इस प्रकार होगा. बैंक प्रति माह हमें एक क्यूआर कोड (क्विक रिस्पांस) मेरे मोबाइल में भेज देगा और यही क्यूआर कोड किसी पेट्रोलियम उत्पादकता वाले कंपनी को देगा. अब उस निर्धारित कंपनी के पेट्रोल पंप पर हम जायेंगे और हमारे पास उपलब्ध क्यूआर कोड को पेट्रोल पंप वाले स्कैन करके निर्धारित पेट्रोल दे देंगे. यदि मेरे पास स्मार्टफोन नहीं है तो यह प्रक्रिया एक एसएमएस स्ट्रिंग पर कार्य करेगी. ध्यान रहे पेट्रोल क्यूआर कोड से पेट्रोल ही खरीदा जा सकेगा दूसरा कुछ नहीं.

इस प्रक्रिया में ग्राहक का कोई बैंक खाता या इंटरनेट की आवश्यकता नहीं है. अर्थात् फिजिकली इंटरफ़ेस की जरूरत नहीं होती है और बैंक होने के नाते दावे के साथ कह सकता हूँ कि इस प्रक्रिया में फंड का उपयोग "इंड यूज़ विद ड्यू डिलिजेंस" के साथ होगा. इस ई-रुपी को एनपीसीआई ने अपने यूपीआई प्लेटफॉर्म पर तैयार किया है जिसमें अभी तक 8 बैंक जुड़ गये हैं.

सरकार की मंशा है कि इस ई-रुपी के माध्यम से सभी सरकारी योजनाओं जैसे उर्वरक सब्सिडी, आयुष्मान भारत, मातृ एवं बाल कल्याण योजनाओं आदि का लीक प्रूफ वितरण किया जाये. इस माध्यम से भुगतान प्रक्रिया अपेक्षाकृत तेज और विश्वसनीय होगी क्योंकि इस क्यूआर कोड या एसएमएस स्ट्रिंग में निर्धारित राशि पहले से ही संग्रहित है. सरकार का मानना है कि ई-रुपी के इस उद्देश्य के कारण इसे आभासी (क्रिप्टो) मुद्रा नहीं माना जा सकता है. इसी परिप्रेक्ष्य में भारत के साथ-साथ विश्व में आभासी मुद्रा (क्रिप्टो करेंसी) की लोकप्रियता दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती जा रही है. तभी तो 16 अगस्त, 2021 को वित्त मंत्री सीतारमणजी ने अपने एक बयान में कहा कि क्रिप्टो करेंसी से जुड़े विधेयक को लेकर मंत्रिमंडल की मंजूरी का इंतजार है. प्रस्तावित विधेयक को आर्थिक मामलों के सचिव की अध्यक्षता में (क्रिप्टो करेंसी संबंधी) जमा की जा चुकी है. आभासी मुद्रा (क्रिप्टो करेंसी) के विधेयक पर निवेशकों की पैनी नजर है. फूटी कौड़ी से लेकर आभासी कौड़ी तक अर्थात् टेंजिबल एसेट से लेकर इनटेंजिबल एसेट तक के इस सफर को मैं दंडवत प्रणाम करता हूँ.

(कैलाश सोनी)

महाप्रबंधक,

उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक, कूचबिहार

व्यंजन

आइसखस रबड़ी फिरनी



भारतीय व्यंजन स्वयं में अपनी एक खास पहचान रखते हैं। आज हम आपको एक भारतीय व्यंजन बनाने की विधि बताने जा रहे हैं।

सामग्री-

बासमती चावल 4 बड़े चम्मच, दूध 2 लीटर, ड्राई फ्रूट (काजू, पिस्ता, बादाम), थोड़ी सी आइस (बर्फ), 4 बड़े चम्मच चीनी, 3 छोटी इलायची, खस सिरपा।

बनाने की विधि-

चावल को अच्छी तरह से धो लें फिर मिक्सर ग्राइंडर में क्रश कर लें। 1 लीटर ठंडे दूध में क्रश किये चावल को मिला दें। फिर गैस स्टोव पर चढ़ा कर तेज आँच पर लगातार चलाते रहें, जब तक उबाल नहीं आ जाये। फिर आँच धीमी करके 10 मिनट तक पकाएँ। जब फिरनी गाढ़ी हो जाये तब 2 बड़े चम्मच चीनी, काजू, पिस्ता बादाम, इलायची, अच्छी तरह से मिला दें। अब उसे एक घंटे के लिए फ्रीज में रख दें। बचे हुए दूध और चीनी को गैस पर धीमी आँच पर गाढ़ा (रबड़ी) बनने तक पकाएँ। फिर उसे आधे घंटे के लिए ठंडा होने फ्रीज में रख दें।

परोसने की विधि-

एक बाउल लें। क्रश किये हुए आइस उसमें डाल दें फिर उस पर खस सिरपा डालें, ऊपर से ठंडी फिरनी रखें। फिर उस पर थोड़ी सी रबड़ी डालें। कटे हुए काजू, पिस्ता, बादाम और सेव के स्लाइस से सजायें और ठंडा-ठंडा परोसें।



(रश्मि सिंह)

पत्नी-श्री आशुतोष कुमार सिंह
मुख्य प्रबंधक



व्यंजन

लिट्टी चोखा



लिट्टी चोखा एक बहुत ही स्वादिष्ट पारंपरिक व्यंजन है। हम यहाँ लिट्टी चोखा बनाने की विधि आपसे साझा कर रहे हैं।

लिट्टी बनाने के लिए सामग्री: एक बड़े कटोरे में 3 कप गेहूँ का आटा, ½ टी स्पून नमक और 2 टेबल स्पून घी लें।

विधि: एक कटोरे में गेहूँ का आटा, नमक एवं घी डालकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए अच्छी तरह गूँथ लें और 10-15 मिनट के लिए ढंक कर रख दें।

भरावन के लिए सामग्री: चने का सत्तू 2 कप, 1 टी स्पून अदरक का पेस्ट, 1 टी स्पून लहसुन का पेस्ट, 1 चम्मच बारीक कटी हुई हरी मिर्च, ½ कप बारीक कटा हुआ प्याज, ½ कप बारीक कटा हुआ धनिया, 2 टी स्पून नींबू का रस, ½ टी स्पून अजवाइन, 2 टी स्पून सरसों का तेल, 1 टी स्पून अचार का मसाला, 1 टी स्पून मंगरेला (राई), नमक स्वाद अनुसार।

विधि: भरावन की सारी सामग्री को एक कटोरे में डालकर बिना पानी डाले अच्छी तरह मिला लें। अब इसकी छोटी-छोटी गोलियाँ बना कर रख लें। इसके बाद लिट्टी के लिए तैयार किए गए गेहूँ के आटे की छोटी-छोटी लोई तैयार कर इसे हथेली पर रखकर हल्का सा दबाएँ और भरावन के लिए तैयार सत्तू की एक गोली आटे में रखकर इसे अच्छी तरह से बंद करें (जैसे कचौड़ी की गोलियाँ बनाते हैं) जब सारी लिट्टी भर कर तैयार हो जाए तो गैस-स्टोव पर कुकर में 1 छोटा चम्मच तेल डालकर 2 मिनट धीमी आँच पर तैयार लिट्टी इसमें डाल दें। उचित पकने तक पकायें एवं बीच-बीच में कुकर को हिलाते रहें। ध्यान रहे सारी लिट्टी एक साथ न डालें एक बार में चार-पाँच लिट्टी ही कुकर में डालकर पकाएँ। इसी प्रकार सभी लिट्टी को पका लें। आप चाहें तो ओवन में भी पका सकते हैं।

चोखा एवं चटनी बनाने के लिए सामग्री: एक बड़ा बैंगन, 3-4 लहसुन की कलियाँ, 3-4 हरी मिर्च, 2 टमाटर, 1 टी स्पून बारीक कटी हुई अदरक, ½ कप बारीक कटा हुआ प्याज, ½ कप बारीक कटा हुआ धनिया, 2 टी स्पून तेल, नमक स्वादानुसार। चटनी के लिए- एक टमाटर, ½ टी स्पून अदरक, 3-4 हरी मिर्च, 3-4 लहसुन की कलियाँ, थोड़ी सी हरी धनियाँ, 2 टी स्पून सरसों का तेल, नमक स्वादानुसार।

विधि: सबसे पहले बैंगन को बीच-बीच में से थोड़ा सा कट लगा दें। अब इस पर थोड़ा सा तेल लगा लें और जहाँ कट लगाए हैं उनमें लहसुन एवं हरी मिर्च को डालकर गैस पर धीमी आँच पर पका लें। टमाटर को भी गैस पर धीमी आँच पर अच्छी तरह से पका लें। ठंडा होने के बाद बैंगन और टमाटर के छिलके हटा लें। एक कटोरे में बैंगन और टमाटर को अच्छी तरह मिला लें, अब इसमें बाकी बची हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह मिला लें। चोखा बनकर तैयार है। चटनी के लिए टमाटर, अदरक, मिर्च, धनिया, लहसुन एवं नमक को मिक्सी में अच्छी तरह पीस लें और सरसों का तेल डालकर चटनी तैयार कर लें।

एक प्लेट में गरमा-गरम लिट्टी के साथ चोखा और चटनी परोसें। यदि आप पारंपरिक तरीके से परोसना चाहते हैं तो लिट्टी को तोड़कर घी में डुबो कर परोसें।

(रूबी देवी)

पत्नी श्री संतोष कुमार
प्रबंधक, क्षेत्रीय कार्यालय

बधाई

जून, 2022 तिमाही में बीमा बैंक शाखाएँ

1. इच्छागंज
2. कुमारग्राम टी गार्डन
3. मोरंगा
4. सामुखतला
5. सामुखतला रोड
6. नक्कटीगाछ
7. पुटिमारी (अलीपुरद्वार)

बधाई

बधाई

बेटी पढ़ाओ अभियान
(टाटा ए आई ए)

1. इच्छागंज
2. नक्कटीगाछ
3. तूफानगंज
4. सामुखतला
5. सामुखतला रोड
6. बानेश्वर
7. पुटिमारी (अलीपुरद्वार)

राजभाषा के प्रयोग के लिए वित्तीय वर्ष 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	'क' क्षेत्र	'ख' क्षेत्र	'ग' क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1. 'क' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 100% 2. 'क' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 100% 3. 'क' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 65% 4. 'क' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र 100% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1. 'ख' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 90% 2. 'ख' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 90% 3. 'ख' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 55% 4. 'ख' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र 90% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1. 'ग' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 55% 2. 'ग' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 55% 3. 'ग' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 55% 4. 'ग' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र 55% के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%	70%	40%
6.	हिंदी में डिक्टेशन/कोई बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	65%	55%	30%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुल अनुदान में से डिजिटल वस्तुओं अर्थात् हिंदी ई-पुस्तक, सीडी/डीवीडी, पेनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय.	50%	50%	50%
10.	कंप्यूटर सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी रूप से 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 (उ.स./निदे./सं.स.) द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(ii) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(iii) विदेश में स्थित केंद्र 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 संबंधी बैठकें क. हिंदी सलाहकार समिति ख. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति ग. राजभाषा कार्यान्वयन समिति		वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में 2 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक) वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)	
15.	कोड, मनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया और साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	(सभी भाषिक क्षेत्रों में)	

कूचबिहार क्षेत्र एक नजर में (30/06/2022)

कुल शाखाएँ = 50

कुल स्टाफ सदस्य = 311

शहरी /Urban	0
अर्द्धशहरी/Semi urban	14
ग्रामीण/Rural	36

अधिकारी वर्ग	143
कर्मचारी वर्ग	91
अधीनस्थ वर्ग	77

व्यवसाय (करोड़ रुपये में)	निर्धारित लक्ष्य (मार्च, 2022)	प्राप्त (मार्च, 2022)	निर्धारित लक्ष्य (जून, 2022)	प्राप्त (जून, 2022)
कुल बचत/ Total Saving	1574	1588	1635	1660
चालू जमा/ CD	129	117	120	98
चालू, बचत खाता/ CASA	1703	1705	1755	1758
सावधि जमा/ TD	1126	1045	1075	1030
जमा/ Deposits	2829	2750	2830	2788
अग्रिम/ Advance	1013	1022	1070	1065
सकल कृषि/ Total Agri	607	622	650	651
एम एस एम ई/ MSME	181	168	180	172
खुदरा ऋण/ Retail	221	230	240	239