

# सेंट्रल मंथन

केवल आंतरिक परिचालन हेतु



खंड 8 • अंक - 1

जून - 2024

## स्वास्थ्य एवं वंदुरुस्वी

विशेष आकर्षण  
योग, स्वस्थ जीवन  
का आधार



सेंट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया  
Central Bank of India

1911 से आपके लिए "केंद्रित" "CENTRAL" TO YOU SINCE 1911



भारत 2023 INDIA





अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के अवसर पर दिनांक 21 जून 2024 को केन्द्रीय कार्यालय मुंबई में आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में योग करते हुए माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम वी राव, कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही, श्री एम वी मुरली कृष्णा एवं श्री महेन्द्र दोहरे.



योग प्रशिक्षकों को सम्मानित करते हुए माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम वी राव.



## विषय-सूची

- ▶ माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम.वी.राव का संदेश ..... 2
- ▶ माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही का संदेश ..... 3
- ▶ माननीय कार्यपालक निदेशक श्री एम.वी.मुरली कृष्णा का संदेश ..... 4
- ▶ माननीय कार्यपालक निदेशक श्री महेन्द्र दोहरे का संदेश ..... 5
- ▶ माननीय महाप्रबंधक (राजभाषा) सुश्री पौपी शर्मा का संदेश ..... 6
- ▶ खाद्य पदार्थों का संयोजन और स्वास्थ्य ..... 8
- ▶ स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम : योग ..... 10
- ▶ स्वास्थ्य एवं योग ..... 12
- ▶ योग: जीवन का आधार ..... 15
- ▶ खुश है वही जिसने पाया, स्वस्थ मन और निरोगी काया ..... 17
- ▶ योग : स्वास्थ्य जीवन का आधार ..... 20
- ▶ स्वास्थ्य ..... 22
- ▶ योग: स्वस्थ जीवन का आधार ..... 24
- ▶ मेरा प्रिय शौक ..... 26
- ▶ हिंदी की प्रवाहमान गति ..... 28
- ▶ योग, जीवन का आधार ..... 30
- ▶ ध्यान ..... 32
- ▶ जलवायु संकट ..... 34

### प्रधान संरक्षक

श्री एम. वी. राव  
प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी

### संरक्षक

श्री विवेक वाही  
कार्यपालक निदेशक  
श्री एम. वी. मुरली कृष्णा  
कार्यपालक निदेशक  
श्री महेन्द्र दोहरे  
कार्यपालक निदेशक

### उप संरक्षक

सु-श्री पौपी शर्मा  
महाप्रबंधक (मासंवि / राजभाषा)

### संपादक

श्री राजीव वार्ष्णेय  
सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

### सहायक संपादक

श्री संजय भट्ट  
सु-श्री अनिता थुर्वे  
श्री सुनील कुमार साव





## माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम.वी.राव का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

अपनी बात का प्रारंभ करते हुए सर्वप्रथम मैं जून 2024 तिमाही में बैंक द्वारा प्रदर्शित शानदार परिणामों के लिए आप सभी को हार्दिक बधाई देता हूँ.

मैं आगामी पर्वों के लिए भी अपनी मंगलकामनाएं देता हूँ.

यह स्वभाविक है कि आप जिस पर ध्यान देना बंद कर देंगे आप उसे खो देंगे, चाहे स्वास्थ्य हो, धन हो, संस्था हो या भवन हो. अतः इनपर अत्यधिक ध्यान देना सदैव आवश्यक है.

आप जानते ही हैं कि स्वास्थ्य सबसे बड़ी सम्पत्ति है. जीवन की सार्थकता स्वास्थ्य में निहित है. स्वस्थ रहने के लिए अनुशासन अनिवार्य होता है. जीवन में अनुशासन का स्पष्ट आशय यह है कि दिनचर्या, खान-पान, रहन-सहन इत्यादि संयमित एवं नियमानुसार हों.

भारतीय परंपरा में योग को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है. योग व्यक्ति को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. इसलिए प्रतिवर्ष 21 जून को विश्व भर में योग दिवस मनाया जाता है. यह भी ध्यान रखना चाहिए कि स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही से होनेवाले कष्ट को व्यक्ति द्वारा स्वयं सहन करना पड़ता है.

यही स्थिति संस्था पर भी लागू होती है. जब उसके कार्मिक नियम, पद्धति एवं प्रक्रिया के अनुपालन करने में अगर लापरवाही कर देते हैं तो कई बार बहुत बड़ा नुकसान भी हो

जाता है और ऐसी घटना होने पर लापरवाह कार्मिकों के प्रति कार्यवाही भी की जाती है. हमारे प्रिय सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया जैसी बैंकिंग संस्था में कार्य करना गर्व का विषय है. इस वित्तीय संस्था के प्रत्येक कार्मिक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह स्वयं नियम का पालन करे तथा अन्य सहकर्मी भी नियमों का दृढ़ अनुपालन करे. गलत कोई भी हो या गलती किसी की भी हो इससे बचाव अति आवश्यक है. गलत को रोकना ही है. ध्यान रखिए बैंक को सुदृढ़ स्थिति में रखने का दायित्व हर स्तर पर कार्यरत समस्त कार्मिकों का है.

बेहतर ग्राहक सेवा दीजिए, बेहतर काम कीजिए, सतर्क रहिए, कुछ भी गलत होने पर तत्काल उच्च प्रबंधन को सूचित कीजिए तभी हमारा बैंक अच्छे बैंक से महान बैंक बन पायेगा.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित.

(एम. वी. राव)

प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी







## माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

सर्वप्रथम मैं आगामी पर्वों की हार्दिक बधाई देते हुए अभी-अभी घोषित जून 2024 की तिमाही के लिए हमारे बैंक के शानदार कामकाजी परिणामों के लिए भी आप सभी को हार्दिक बधाई देता हूँ.

जैसा कि सर्वविदित है, मनुष्य के जीवन की सबसे बड़ी सम्पत्ति उसका स्वास्थ्य होता है. व्यक्ति को अपनी सर्वश्रेष्ठ संपत्ति अर्थात् स्वास्थ्य को अत्यंत संभालकर रखना आवश्यक है. स्वास्थ्य के विषय में यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि:

### सावधानी हटी दुर्घटना घटी

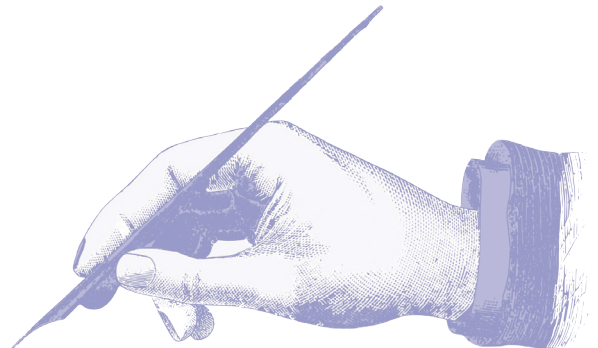
इसलिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखे. नियमित रूप से योग करे, खान-पान में अनुशासन रखे.

व्यक्ति के स्वास्थ्य की तरह ही संस्था के स्वास्थ्य की भी स्थिति वही है. सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया एक व्यावसायिक

संस्था है. इसके कार्मिकों द्वारा नियमित रूप से इसके स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है. प्रत्येक कार्मिक चाहे वह किसी भी स्तर पर कार्यरत क्यों न हो उसे संस्था की बेहतरी के लिए निरंतर हर संभव प्रयास करना चाहिए. संस्था के बेहतरी से स्पष्ट आशय है- व्यवसाय में वृद्धि, लाभ में वृद्धि, विभिन्न विनियामकों के निर्देशों का समय पर पूर्ण अनुपालन करना, एनपीए को शून्य स्तर पर लाना, ग्राहक सेवा को सर्वश्रेष्ठ करना, यही नहीं कार्मिकों के मध्य परस्पर मधुर संबंध होना जिससे एक टीम के रूप में सफलतापूर्वक कार्य किया जा सके.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित.

(विवेक वाही)  
कार्यपालक निदेशक





## माननीय कार्यपालक निदेशक श्री एम.वी.मुरली कृष्णा का संदेश

प्रिय सेंट्रलाइट साथियो,

आप सभी को आने वाले पर्वों के लिए मेरी मंगलकामनाएं.

सर्वप्रथम हमारे माननीय एमडी एवं सीईओ सर के कुशल नेतृत्व में बैंक द्वारा जून 2024 तिमाही में दर्शाए गए शानदार कार्यपरिणामों के लिए मैं आप सभी को हार्दिक बधाई देता हूं.

तंदुरुस्ती जीवन की अनिवार्यता है. जीवन का आनंद तंदुरुस्ती से ही संभव है. हर व्यक्ति को तंदुरुस्त बने रहने के लिए प्रयासरत बने रहना चाहिए. तंदुरुस्ती के संबंध में जरा सी लापरवाही नुकसान पहुंचा सकती है या कहिए नुकसान पहुंचा देती है. इसलिए तंदुरुस्ती की ओर लगातार ध्यान देना आवश्यक होता है.

योग करना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है जो नियमित रूप से योग करते हैं वे सामान्यतः स्वस्थ रहते हैं. कहा भी जाता है:

**‘योग अपनाएं निरोग हो जाएं’.**

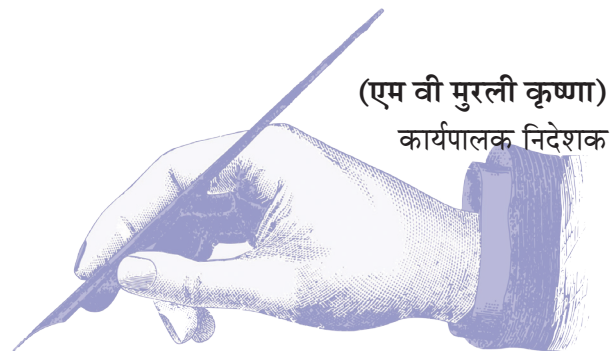
आगे यह समझना भी आवश्यक है कि मशीन, भवन, उपकरण इत्यादि को चलाए रखने के लिए उनपर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक होता है. यही सिद्धांत प्रत्येक संस्था पर भी लागू होता है. सभी कार्मिकों का दायित्व है कि वे अपनी संस्था को तंदुरुस्त बनाए रखें.

सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया एक महान संस्था है जिसका गौरवशाली इतिहास है. हम लगन और निष्ठा के साथ कड़ी मेहनत से इन कठिनाइयों पर काबू पा सकते हैं.

प्रत्येक सेन्ट्रलाइट का दायित्व है कि सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को मजबूत रखने के लिए हर संभव योगदान प्रदान करे. उन्हें यह भी ध्यान रखना होगा कि आंतरिक (कार्मिक) अथवा वाह्य (ग्राहक इत्यादि) द्वारा धोखाधड़ी जैसे कृत्यों से बैंक की प्रतिष्ठा पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े.

प्रत्येक सेन्ट्रलाइट को निरंतर सतर्क भी रहना आवश्यक है तभी हम अपने प्रिय सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को अच्छे बैंक से महान बैंक बना पाएंगे.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित



(एम वी मुरली कृष्णा)  
कार्यपालक निदेशक





## माननीय कार्यपालक निदेशक श्री महेन्द्र दोहरे का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

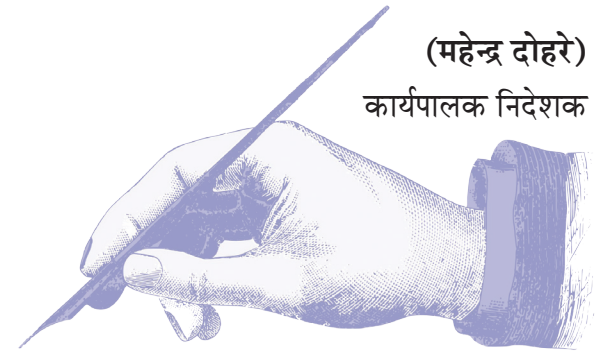
मैं अपने संदेश के प्रारंभ में हमारे सम्माननीय एमडी एवं सीईओ श्री एम वी राव के दूरदर्शी नेतृत्व में बैंक द्वारा जून 24 में दर्शाए गए शानदार कार्यपरिणामों के लिए उनके प्रति आभार व्यक्त करते हुए आप सभी को हार्दिक बधाई देता हूँ.

व्यक्ति के जीवन की सबसे बड़ी पूंजी उसका स्वास्थ्य माना जाता है. अगर व्यक्ति के पास धन मुद्रा, भवन, सुख-सुविधाएं जैसी अनेक प्रकार की पूंजी हो किंतु यदि उसके पास स्वास्थ्य की पूंजी नहीं है तो अन्य समस्त पूंजी भी व्यर्थ मानी जाती है. अपने स्वास्थ्य रूपी पूंजी को बनाए रखने के लिए नियमित रूप से योग करना एक श्रेष्ठ उपाय माना जाता है. व्यक्ति को नियमित रूप से योग करना चाहिए. हमारे बैंक ने अपने सेन्ट्रलाइट सदस्यों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए ऑनलाइन योग प्रशिक्षण लागू किया हुआ है जिससे बड़ी संख्या में सेन्ट्रलाइट लाभान्वित हो रहे हैं.

व्यक्ति के स्वास्थ्य की तरह सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की स्थिति (स्वास्थ्य) को बेहतर बनाने के लिए हर स्तर पर प्रयास करने की आवश्यकता है. प्रत्येक सेन्ट्रलाइट यह ध्यान रखे कि वह स्वयं ही नहीं उसके अन्य सहकर्मी भी निर्धारित नियमों, विनियमों, पद्धति एवं प्रक्रिया का

पालन कर रहे हैं. बैंकिंग की निर्धारित प्रक्रिया में से किसी भी प्रकार का डायवर्जन या किसी नियम की अनदेखी करना बैंक पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है. प्रत्येक सेन्ट्रलाइट का दायित्व है कि वह बैंक की प्रगति में भरपूर योगदान दे तथा यह भी ध्यान रखे कि किसी के भी द्वारा बैंक को किसी भी तरह की क्षति न पहुंचाई जा सके. इसके लिए प्रत्येक सेन्ट्रलाइट को स्वयं अनुशासन में रहकर स्वयं की तंदुरुस्ती को बनाए रखा जा सके और सतर्क रहकर बैंक की स्थिति (स्वास्थ्य) को बनाए रखा जा सके.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित



(महेन्द्र दोहरे)  
कार्यपालक निदेशक



## माननीय महाप्रबंधक (राजभाषा) सुश्री पाँपी शर्मा का संदेश

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

सर्वप्रथम आगामी पर्वों उत्सवों एवं त्यौहारों हेतु हार्दिक शुभकामनाएं

माननीय एमडी एवं सीईओ सर तथा तीनों कार्यपालक निदेशकों के सक्षम नेतृत्व में हमारे प्रिय बैंक ने वर्ष 2024-25 की प्रथम तिमाही के दौरान शानदार परिणाम दर्शाए हैं। मैं बैंक के सर्वोच्च प्रबंधन के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ तथा सार्थक प्रयासों के लिए आप सभी सदस्यों को बधाई देती हूँ।

व्यक्ति एवं संस्था दोनों का तंदुरुस्त बने रहना दोनों के लिए आवश्यक है। हमने सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया में अपने कार्मिकों के स्वस्थ बने रहने की दिशा में कई प्रयास किए हैं। हमने सभी सेन्ट्रलाइटों को ऑनलाइन योग प्रशिक्षण देने हेतु हैबिल्ड संस्था के माध्यम से सुविधा प्रदान की है। किसी प्रकार की अस्वस्थता होने पर हमने प्रैक्टो (Precto) नामक संस्था से टाईअप किया है। सेन्ट्रलाइट अस्वस्थ होने पर ऑनलाइन चिकित्सकीय परामर्श प्राप्त कर सकते हैं। तथा प्रैक्टो के डॉक्टर उन्हें उपचार एवं उनसे संबंधित दवा लेने का परामर्श दे देते हैं।

इस क्रम में सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया ने “वन टू वन हेल्प” के साथ भी टाईअप किया हुआ है। यह संस्था

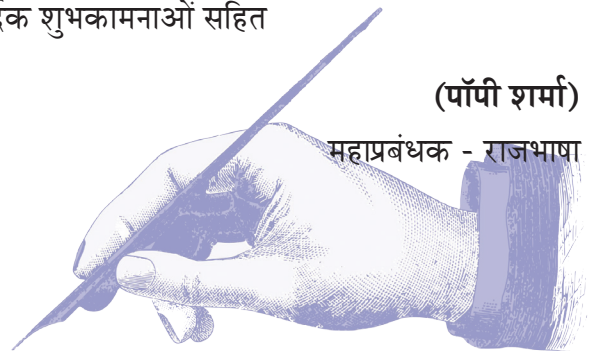
सेन्ट्रलाइटों को व्यक्तिगत/निजी समस्याओं के समाधान के लिए परामर्श प्रदान करती है। व्यक्ति से हुई बातचीत पूरी तरह गोपनीय रखी जाती है।

हमारे उच्च प्रबंधन का दृढ़ विश्वास है कि प्रत्येक कार्मिक तन और मन (हेल्थ एंड माइंड) दोनों से पूर्णतः स्वस्थ होना चाहिए। एक स्वस्थ कार्मिक स्वयं अपने लिए, अपने परिवार के लिए तो उपयोगी होता ही है वह संस्था के लिए भी उपयोगी होता है। वास्तव में संस्था का स्वास्थ्य भी स्वस्थ कर्मियों पर निर्भर होता है। स्वस्थ कर्मचारियों को विकृत मानसिकता वाले व्यक्तियों से सतर्क रहना होगा ताकि ऐसे लोग हमारे प्रिय सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव न डाल सके।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित

(पाँपी शर्मा)

महाप्रबंधक - राजभाषा







## संपादकीय

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

आगामी पर्वों की हार्दिक शुभकामनाओं सहित मैं सम्माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी तथा तीनों माननीय कार्यपालक निदेशकों के कुशल नेतृत्व में हमारे प्रिय बैंक द्वारा वर्ष 2024-25 की प्रथम तिमाही के दौरान दर्शाए गए उत्कृष्ट परिणाम के लिए आप सभी को हार्दिक बधाई देता हूँ.

कहा जाता है- जैसा तन वैसा मन अर्थात स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है. यदि व्यक्ति तन से स्वस्थ नहीं होगा तो निश्चित रूप से कार्य परिणाम तुलनात्मक रूप से कम बेहतर होगा. योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं. योग करने से आपका तन स्वस्थ रहेगा, तन की स्वस्थता से आपका मन स्वस्थ रहेगा और स्वस्थ मन के साथ आप बैंक की प्रगति में अपना अधिकतम योगदान दे सकते हैं.

सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया एक व्यवसायिक बैंक है जहां हम ग्राहकों को अपने सेन्ट्रलाइट परिवार का ही एक अभिन्न भाग मानते हैं. सच्चाई भी यही है कि हमारे ग्राहक ही हमारे व्यवसाय का आधार है. ग्राहकों के सहयोग और समर्थन से ही हम सफलतापूर्वक कार्य कर रहे हैं. हमारा प्रयास सदैव सर्वोत्तम ग्राहक सेवा प्रदान करना होना चाहिए. अपने ग्राहकों की समस्याओं का निवारण हमें सहर्ष करना चाहिए, उनसे और अधिक व्यवसाय प्राप्त करने का प्रयास

सदैव करना चाहिए. वर्तमान ग्राहकों को उत्कृष्ट ग्राहक सेवा प्रदान कर प्रभावित करके उनके माध्यम से हमें अधिक से अधिक नये ग्राहक अपने बैंक के साथ जोड़ने चाहिए. यह तभी सहजता से संभव हो पायेगा जब हम प्रसन्न रहेंगे और हमारी प्रसन्नता हमारे व्यवसाय की वृद्धि के लिए भी आवश्यक होती है.

इसलिए योग कीजिए, निरोग रहिए, मुस्कुराते रहिए और उत्कृष्ट ग्राहक सेवा प्रदान करके बैंक का व्यवसाय बढ़ाते रहिए. सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को बेहतर बैंक से महान बैंक बनाने में अपना अधिकतम संभव योगदान दीजिए.

हार्दिक शुभकामनाएं.

(राजीव वाष्णीय)

सहायक महाप्रबंधक - राजभाषा



# खाद्य पदार्थों का संयोजन और स्वास्थ्य

## (Combination of food and Health)



कमलेश ढींगरा  
सहायक प्रबंधक  
आंचलिक कार्यालय दिल्ली

### प्रस्तावना

भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है. सही भोजन और उसके संयोजन से हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं, जो स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं. खाद्य पदार्थों के सही संयोजन से न केवल हमारा शरीर सही तरीके से कार्य करता है, बल्कि यह विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को भी दूर करने में सहायक हो सकता है. इस लेख में, हम भोजन के सही संयोजन के महत्व, उसके स्वास्थ्य लाभों और विभिन्न खाद्य पदार्थों के संयोजन पर विस्तार से चर्चा करेंगे.

### खाद्य पदार्थों के सही संयोजन का महत्व

#### 1. पाचन तंत्र में सुधार

खाद्य पदार्थों का सही संयोजन पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है. जब हम सही खाद्य पदार्थों को एक साथ खाते हैं, तो ये आसानी से पचते हैं और पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण होता है. उदाहरण के लिए, कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन का संयोजन पाचन प्रक्रिया को सहज और प्रभावी बनाता है.

#### 2. पोषक तत्वों का उचित अवशोषण

हर खाद्य पदार्थ में विशिष्ट पोषक तत्व होते हैं, और उनका सही संयोजन शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है. जैसे कि विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कि संतरे और पपीते, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के अवशोषण को बढ़ाते हैं.

#### 3. ऊर्जा स्तर को बनाए रखना

सही भोजन संयोजन से शरीर को स्थिर और निरंतर ऊर्जा मिलती है. जैसे कि कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन का संयोजन लंबे समय तक ऊर्जा बनाए रखता है. यह दिन भर ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है और थकावट को कम करता है.

### खाद्य पदार्थों के संयोजन के प्रकार

#### 1. प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स का संयोजन

प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स का संयोजन ऊर्जा प्रदान करता है और लंबे समय तक तृप्ति बनाए रखता है. जैसे कि दाल और चावल, या चना और रोटी का संयोजन पाचन को बेहतर बनाता है और शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है.

- उदाहरण: दाल-चावल, पनीर-आलू, या चिकन-रोटी का संयोजन.

#### 2. फाइबर और प्रोटीन का संयोजन

फाइबर और प्रोटीन का संयोजन पाचन प्रक्रिया को सुधारता है और लंबे समय तक तृप्ति बनाए रखता है. फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में सहायक होता है, जबकि प्रोटीन मांसपेशियों के विकास और मरम्मत में मदद करता है.

- उदाहरण: ओट्स के साथ दूध, चना और सब्जियाँ.

#### 3. विटामिन सी और आयरन का संयोजन

विटामिन सी आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है. यदि आप आयरन युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कि पालक या राजमा, के साथ विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे कि संतरे या टमाटर, का सेवन करते हैं, तो शरीर में आयरन की अवशोषण प्रक्रिया में सुधार होता है.

- उदाहरण: पालक के साथ नींबू का रस, राजमा के साथ टमाटर की चटनी.

#### 4. वसा और विटामिन का संयोजन

विटामिन A, D, E, और K जैसे विटामिनों के अवशोषण के लिए वसा की आवश्यकता होती है. इन विटामिनों का सही अवशोषण सुनिश्चित करने के लिए, वसा युक्त खाद्य पदार्थों के साथ विटामिन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना आवश्यक है.

- उदाहरण: गाजर के साथ ऑलिव ऑयल, हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ एवोकाडो.







## विभिन्न खाद्य पदार्थों के संयोजन के स्वास्थ्य लाभ

### 1. वजन नियंत्रण

सही भोजन संयोजन वजन नियंत्रण में सहायक होता है। प्रोटीन और फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ तृप्ति को बनाए रखते हैं और कैलोरी की अधिकता को नियंत्रित करते हैं। इसके अलावा, इन खाद्य पदार्थों का संयोजन वजन घटाने में मदद करता है।

- **उदाहरण:** चिया बीज और दही का संयोजन, जो लंबे समय तक तृप्ति बनाए रखता है।

### 2. हृदय स्वास्थ्य

सही खाद्य पदार्थों के संयोजन से हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड्स, जो मछली और नट्स में पाए जाते हैं, और फाइबर, जो साबुत अनाज और फलियों में होता है, हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

- **उदाहरण:** फ्लैक्ससीड्स और यौगर्ट का संयोजन, जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है।

### 3. मानसिक स्वास्थ्य

सही खाद्य पदार्थों का संयोजन मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स, जो मछली, नट्स और बेरीज़ में होते हैं, मानसिक स्थिति और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

- **उदाहरण:** मछली और बेरीज़ का संयोजन, जो मानसिक स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है।

### 4. पाचन तंत्र की समस्याओं का समाधान

फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों और प्रोबायोटिक्स का संयोजन पाचन तंत्र की समस्याओं को कम करने में सहायक होता है। यह कब्ज, एसिडिटी, और अन्य पाचन समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

- **उदाहरण:** दही और साबुत अनाज का संयोजन, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है।

## खाद्य पदार्थों के संयोजन के लिए सुझाव

### 1. उचित समय पर भोजन

भोजन का सही समय भी खाद्य पदार्थों के संयोजन पर असर डालता है। सुबह का नाश्ता महत्वपूर्ण है और इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। दोपहर और रात के भोजन में भी उचित संयोजन का ध्यान रखना आवश्यक है।

- **उदाहरण:** नाश्ते में ओट्स और फल, दोपहर के भोजन में दाल-चावल और सब्जी, रात के भोजन में सूप और सलाद।

### 2. सीमित मात्रा में वसा का सेवन

वसा का अत्यधिक सेवन स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। हालांकि, स्वस्थ वसा, जैसे कि ऑलिव ऑयल और नट्स, का सीमित मात्रा में सेवन लाभकारी होता है। इनका संयोजन सही मात्रा में करना चाहिए।

- **उदाहरण:** सलाद में ऑलिव ऑयल का उपयोग, नट्स के साथ फल।

### 3. पानी का पर्याप्त सेवन

भोजन के साथ पानी का सेवन पाचन प्रक्रिया को आसान बनाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। उचित मात्रा में पानी पीने से पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है।

- **उदाहरण:** भोजन के बीच में और बाद में पानी पीना।

## खाद्य पदार्थों के संयोजन के प्रभाव

### 1. अलर्जी और असहिष्णुता

कुछ खाद्य पदार्थों के संयोजन से शरीर में असहिष्णुता या एलर्जी हो सकती है। जैसे कि दूध और फलियां, या उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों के संयोजन से कुछ लोगों को समस्याएँ हो सकती हैं। इसीलिए, व्यक्तिगत असहिष्णुता को ध्यान में रखते हुए भोजन का संयोजन करना चाहिए।

### 2. पाचन संबंधी समस्याएँ

गलत खाद्य पदार्थों का संयोजन पाचन समस्याओं को जन्म दे सकता है। जैसे कि फलियों और दूध का संयोजन, या फाइबर और वसा का अत्यधिक संयोजन पेट की समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए, पाचन तंत्र के अनुसार भोजन का चयन और संयोजन करना आवश्यक है।

## निष्कर्ष

खाद्य पदार्थों का सही संयोजन हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। सही संयोजन से पाचन तंत्र को सुधारने, पोषक तत्वों का उचित अवशोषण सुनिश्चित करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर और प्रोटीन, विटामिन ए और आयरन, वसा और विटामिनो का संयोजन स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

सही खाद्य पदार्थों का संयोजन वजन नियंत्रण, हृदय स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और पाचन तंत्र की समस्याओं का समाधान करता है। भोजन का सही समय, वसा का सीमित सेवन, और पानी का पर्याप्त सेवन भी महत्वपूर्ण हैं।

स्वस्थ जीवन के लिए खाद्य पदार्थों के संयोजन का महत्व समझना और उसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना आवश्यक है। इससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ होगा, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी बेहतर होगा। सही खाद्य पदार्थों के संयोजन के माध्यम से एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने की दिशा में कदम बढ़ाना चाहिए।



# स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तमः योग



श्री विकास

वरिष्ठ प्रबंधक (क्रेडिट)  
क्षेत्रीय कार्यालय चंडीगढ़

पूर्ण शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तंदुरुस्ती की स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है. स्वास्थ्य का मतलब है शरीर को स्वस्थ रखना और विभिन्न बीमारियों के विकसित होने की संभावना को कम करने के लिए निवारक उपाय करना.

अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति को अपनी दैनिक दिनचर्या को सुचारू रूप से पूरा करने में मदद करता है. किसी व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि उसका शरीर किसी बीमारी से प्रभावित नहीं है, जबकि मानसिक या सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि व्यक्ति उसे दिए गए विभिन्न सामाजिक कार्यों को पूरा करने की क्षमता रखता है.

स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है. स्वास्थ्य ही जीवन है हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बहुत आवश्यक है. स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है. लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबन्धन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों.

स्वास्थ्य हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आयाम होता है. यह हमारे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंतु का संतुलन होता है जो हमारी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है. स्वास्थ्य का मतलब बस बीमार नहीं होना नहीं होता, बल्कि यह विभिन्न पहलुओं का सम्मिलित होता है जो हमारे जीवन को सुखमय और सफल बनाते हैं.

स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के बीच मुख्य अंतर यह है कि स्वास्थ्य लक्ष्य है और तंदुरुस्ती उसे प्राप्त करने की सक्रिय प्रक्रिया है. आप वास्तव में तंदुरुस्ती प्राप्त किए बिना स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते. तंदुरुस्ती का समग्र स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है, जो एक मजबूत, खुशहाल और पूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक है.

## स्वास्थ्य एवं तंदुरुस्ती में योग का महत्व:

योग एक शब्द है जो 'युज' से आया है, जिसका अर्थ है इकट्ठा

होना, बांधना. योग अब चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका के साथ-साथ भारत से बौद्ध धर्म में फैल गया है और इस समय पूरे सभ्य दुनिया में लोग इससे परिचित हैं.

योग को अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है. इसे प्राणायाम, योग, भी कहते हैं. योग की एक शाखा है. जहां बैठकर योगाभ्यास किया जाता है. एक आध्यात्मिक प्रक्रिया जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं, 'योग' यह शब्द हिन्दू धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान की प्रक्रिया से संबंधित है.

## योग से सेहत के लाभ:

योग करने के कई फायदे हैं. जहां सिर्फ जिम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है. योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है. चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है.

योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है. यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है. यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं. अध्ययनों से पता चलता है कि आज हर दूसरा व्यक्तित्व तनाव में है. जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में खिंचाव, मरोड़, जैसी कई क्रियाएं होती हैं, इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताज़ा महसूस करते हैं. यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा.

योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है. हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है.

योग इंसान की रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और श्वसन संबंधी विकारों को भी दूर करता है. इसलिए





अगर आप रोजाना योग करेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे. दुनिया की 80% आबादी मोटापे से ग्रस्त है. हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं. योग करने से शरीर लचीला बनता है. यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है. यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है. योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है.

शारीरिक लाभों के अलावा, योग के सबसे अच्छे लाभों में से एक है कि यह व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में मदद करता है. सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि योग किसी भी व्यक्ति

को तनाव से निपटने में मदद करता है, जो शरीर और दिमाग पर विनाशकारी प्रभाव डालने के लिए जाना जाता है.

गतिहीन जीवनशैली कई शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती है जैसे सीमित लचीलापन, कम ताकत, खराब मुद्रा, अकड़न और कई अन्य रोग. योग आसनों का प्रदर्शन शरीर को अलग-अलग दिशाओं में गति करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे अकड़न कम होती है, जोड़ों की गतिशीलता बढ़ती है और दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने में मदद मिलती है जिससे ताकत और लचीलापन आता है. अंत में उपरोक्त बातों से यह सिद्ध होता है कि योग हमारे स्वास्थ्य के लिये अत्यंत आवश्यक है.



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



## 30 जून 2024 को समाप्त तिमाही के वित्तीय परिणाम

- ❖ बैंक ने सभी व्यावसायिक मानदंडों पर सतत रूप से बेहतर प्रदर्शन प्रदर्शित किया है.
- ❖ शुद्ध लाभ वित्त वर्ष 24 की प्रथम तिमाही ₹ 418 करोड़ की तुलना में वित्त वर्ष 25 की प्रथम तिमाही के लिए 110.53% बढ़कर ₹ 880 करोड़ हो गया है.
- ❖ 30 जून 2024 को बैंक का कुल व्यवसाय वार्षिक आधार पर ₹ 52303 करोड़ (8.97%) की वृद्धि के साथ बढ़कर ₹ 583261 करोड़ से ₹ 635564 करोड़ हो गया.
- ❖ वार्षिक आधार पर सकल अग्रिम 13.99% बढ़कर ₹250615 करोड़ हो गया, जबकि पिछले वर्ष की समान अवधि में यह ₹ 219863 करोड़ था.
- ❖ रिटेल, कृषि और एमएसएमई (टैम) कारोबार में 18.81% की वृद्धि हुई. क्षेत्रवार वृद्धि क्रमशः 13.87% (₹ 72469 करोड़), 15.36% (₹ 47080 करोड़) और 30.20% (₹ 52111 करोड़) रही.
- ❖ सकल एनपीए वर्ष-दर-वर्ष आधार पर 41 बीपीएस के सुधार के साथ 4.54% हो गया.
- ❖ वर्ष-दर-वर्ष आधार पर शुद्ध एनपीए 102 बीपीएस के सुधार के साथ 0.73% हो गया.
- ❖ प्रावधान कवरेज अनुपात वर्ष-दर-वर्ष आधार पर 394 बीपीएस के सुधार के साथ 96.17% रहा.

[www.centralbankofindia.co.in](http://www.centralbankofindia.co.in)



# स्वास्थ्य एवं योग



श्री महावीर शरण गुप्ता  
सहायक महाप्रबंधक  
आंचलिक कार्यालय, चंडीगढ़



## परिचय :

स्वास्थ्य और तंदरुस्ती का आशय शारीरिक और मानसिक दोनों का अच्छी स्थिति में होने की स्थिति से है। नियमित व्यायाम और सन्तुलित भोजन एक व्यक्ति के स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को सुधार सकते हैं। एक व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक अच्छाई के रूप में हम स्वास्थ्य को परिभाषित कर सकते हैं। यह केवल बीमारियों, रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है। हम किसी भी व्यक्ति की तंदरुस्ती को वातावरण के अनुकूल मिलने वाली माँगों की क्षमता के रूप में परिभाषित कर सकते हैं।

## स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को कैसे बनाया जाए ?

स्वयं को स्वस्थ और तंदरुस्त रखने के लिए, हम नियमित रूप से निम्नलिखित तरीकों को अपना सकते हैं:

- हमें अपनी व्यस्त दिनचर्या से कुछ समय निकालकर नियमित रूप से दैनिक शारीरिक व्यायाम में शामिल होना चाहिए।  
दैनिक आधार पर 30-60 मिनट का व्यायाम या सप्ताह में 5 से 6 बार व्यायाम, किसी भी व्यक्ति के तंदरुस्त रहने के लिए पर्याप्त है।
- एक व्यक्ति के लिए सही समय पर सही मात्रा में स्वस्थ और स्वच्छ आहार स्वस्थ और तंदरुस्त रहने के लिए बहुत आवश्यक है। स्वस्थ पोषण के साथ उच्च फाइबर, कम वसा, अधिक प्रोटीन और विटामिन व मिनरल (खनिज) के स्रोत अच्छे स्वास्थ्य के नींव है।

- तंदरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए, सोने की अच्छी व्यवस्था किसी भी व्यक्ति के लिए बहुत आवश्यक है।

हमें अपनी दैनिक दिनचर्या में अनुशासन बनाए रखने और सोने की सही प्रक्रिया को अपनाने की आवश्यकता है, जो सही समय पर शुरू और खत्म होना चाहिए। हर रात आठ घंटे क नींद लेना हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को सुधारता है और हृदय संबंधी रोगों से बचाव करने के साथ ही मानसिक स्थिति को सुधारता है। अपर्याप्त नींद की व्यवस्था नींद से जुड़ी परेशानियों और विभिन्न मानसिक विकारों का नेतृत्व करती है।

## स्वास्थ्य और तंदरुस्ती का महत्व :

स्वास्थ्य और तंदरुस्ती उन लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, जो बहुत खुशी और शान्ति के साथ जीवन जीना चाहते हैं। एक स्वस्थ और तंदरुस्त व्यक्ति ही पूरे उत्साह के साथ जीवन जीने में सक्षम होता है। हम एक व्यक्ति को स्वस्थ और तंदरुस्त तब कह सकते हैं, यदि वह शारीरिक और मानसिक रूप से तंदरुस्त है। शारीरिक और मानसिक रूप से तंदरुस्त व्यक्ति को बीमारियों का खतरा कम रहता है। किसी भी व्यक्ति का स्वास्थ्य और तंदरुस्ती निम्नलिखित चीजों में मदद करता है :

- बीमारियों के खतरे को कम करना (उच्च रक्त दाब, मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियाँ, पेट का कैंसर, हड्डियों में कमजोरी, मोटापा, ब्रेस्ट कैंसर, आदि)।
- शारीरिक और मानसिक रूप से बेहतर महसूस कराना।
- आत्मविश्वास के स्तर को सुधारना।
- घावों को जल्दी भरना।
- जीवन में सालों को जोड़कर आयु को लम्बी करने में मदद करना।
- तनाव को कम करना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना।
- तनाव का स्तर, चिन्ता और अवसाद की भावना को कम करना।

इस दौड़ती भागती जिंदगी में भी तन और मन को निरोग किया जाए, क्यों ना कुछ पल के लिए योग किया जाए.....

स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बनाए रखना एक व्यक्ति को स्वस्थ और अच्छाई की सामान्य स्थिति में रहने में मदद करते हैं। यह बिना थके





या बिना आराम के शारीरिक गतिविधियों को करने की क्षमता प्रदान करता है। यद्यपि, स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बनाए रखने के लिए सन्तुलित भोजन के साथ नियमित शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता होती है। तंदरुस्त, स्वस्थ, बीमारियों से निडर रहने और अन्य बहुत से लाभों के लिए, अपने स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बनाए रखना बहुत आवश्यक है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमें अच्छा महसूस करता है और स्वस्थ शरीर शारीरिक क्षमता और आत्मविश्वास प्रदान करता है। अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य हमारी परेशानी के समय में मदद करता है, वहीं बेकार या खराब शारीरिक स्वास्थ्य हमें अधिक कमजोर बनाता है और हमारे लिए बीमारियों का खतरा बढ़ाता है। हमें अपने शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए सभी बिन्दुओं के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है। कुछ लोग बहुत अच्छे से जानते हैं कि, अपने शरीर को साफ-सुथरा और स्वस्थ कैसे रखा जाता है। हालांकि, उनके मन में कुछ परेशानियाँ चलती रहती हैं, जिसके कारण उन्हें स्वस्थ रहने के लाभ नहीं मिल पाते हैं। मानसिक तनाव धीरे-धीरे शारीरिक स्वास्थ्य को कमजोर कर देता है और शरीर को कमजोर बना देता है। वे लोग जो अपने स्वास्थ्य को लेकर गंभीर हैं और आलस्य करना, अस्वास्थ्यकर भोजन करना और गतिहीन जीवन को नजरअंदाज करते हैं।

स्वास्थ्य और तंदरुस्ती स्वस्थ रहन-सहन और स्वस्थ जीवन-शैली का मिश्रण है। स्वस्थ और तंदरुस्त रहने के लिए व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य का भी स्वस्थ रहना आवश्यक है। हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए नियमित स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना चाहिए और शारीरिक व्यायाम करना चाहिए हालांकि, हमें मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सकारात्मक सोचने की आवश्यकता होती है। हमें आत्म-प्रेरणा के साथ ही तंदरुस्ती की जीवन-शैली की गतिविधियों में भाग लेने की आवश्यकता होती है। हमें अपने स्वास्थ्य को प्रतिदिन की दिनचर्या के रूप में लेना चाहिए। स्वस्थ जीवन शैली के लिए स्वस्थ रहना हमारा सबसे बड़ा और पहला उद्देश्य होना चाहिए। इसके लिए घंटों व्यायाम की जरूरत नहीं है, नियमित रूप से प्रतिदिन थोड़ी-सा व्यायाम और स्वस्थ भोजन स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बनाए रखने के लिए पर्याप्त है। हमें हमेशा अपनी आँखों को खुला रखना चाहिए और लिफ्ट के स्थान पर सीढ़ियों को चुनना चाहिए, पास के क्षेत्रों में कार या बाइक के स्थान पर साइकिल का प्रयोग करना चाहिए, बस स्टॉप के लिए चलकर जाना चाहिए आदि गतिविधियाँ बहुत अधिक अन्तर का निर्माण करती हैं। नियमित शारीरिक व्यायाम में शामिल होना न केवल हमें तंदरुस्त रखता है, बल्कि हमारी जीवन-शैली और स्वस्थ जीवन में भी सुधार करता है। यह हमारे ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है और इस प्रकार, हमारे आत्मविश्वास को

भी बढ़ाता है। हमें सुबह के घूमने, दौड़ने, जिम (व्यायामशाला) में व्यायाम करने, या अन्य शारीरिक गतिविधियों का शरीर के कार्यकरण को ठीक से कार्य कराने के साथ ही मांसपेशियों में सुधार करने के समय का आनंद लेना चाहिए। हमें पाचन संबंधी विकारों से दूर रहने के लिए, रखे हुए या पैक भोजन के स्थान पर ताजी पके हुए भोजन को करना चाहिए।

### योग : स्वस्थ जीवन का आधार -



योग का शब्द का उद्भव संस्कृत के 'युज' धातु से हुआ है। जिसका अर्थ है, शारीरिक और मानसिक शक्तियों का संयोग। योग एक अभ्यास है जो मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्यको बनाए रखता है। योग एक कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है। योग के संस्थापक पतंजलि के अनुसार जो मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करती है, वही योग है। योग कला की उत्पत्ति भारत में हुई थी। योग शरीर तथा मन के संबंधों में सन्तुलन बनाने में हमारी सहायता करता है। माना जाता है कि भारतीय पौराणिक युग से योग की जड़े जुड़ी हुई हैं। ऐसा कहा जाता है कि यह भगवान शिव थे जिन्होंने इस कला को जन्म दिया। शिव, जिन्हें आदि योगी के रूप में भी माना जाता है, को दुनिया के सभी योग गुरुओं के लिए प्रेरणा माना जाता है। सामान्यतः तौर पर यह माना जाता है कि यह उत्तर भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता थी जिसने 5000 साल पहले इस शानदार कला की शुरुआत की थी। ऋग्वेद में पहली बार इस अवधि का उल्लेख किया है। हालांकि योग की पहली व्यवस्थित प्रस्तुति शास्त्रीय काल में पतंजलि द्वारा की गई है।

### शारीरिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका :

- 1) **लचीलापन-** लोग आजकल कई प्रकार के दर्द से पीड़ित हैं। वे पैर की उंगलियों को छूने या नीचे की ओर झुकने के दौरान कठिनाइयों का सामना करते हैं। योग का नियमित अभ्यास सभी प्रकार के दर्द से राहत प्रदान करता है।



- 2) **रक्त प्रवाह बढ़ाएं-** योग आपके हृदय को स्वस्थ बनाने में मदद करता है और यह आपके शरीर और नसों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है. यह आपके शरीर को ऑक्सीजन युक्त रखने में मदद करता है.

### मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

- 1) **आंतरिक शांति-** योग आंतरिक शांति प्राप्त करने और तनाव के खिलाफ लड़ाई में मदद करता है. योग एक व्यक्ति में शांति के स्तर को बढ़ाता है और उसके आत्मविश्वास को और अधिक बढ़ाने तथा उसे खुश रहने में मदद करता है.
- 2) **ध्यान केंद्रित करने की शक्ति-** योग आपके शरीर को शांत करने और आराम करने में मदद करता है जिसका मतलब तनाव का कम होना है और आप अपने काम पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं. यही
- 3) कारण है कि बच्चों और किशोरों को योग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है क्योंकि यह उनकी पढ़ाई में बेहतर तरीके से ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है.

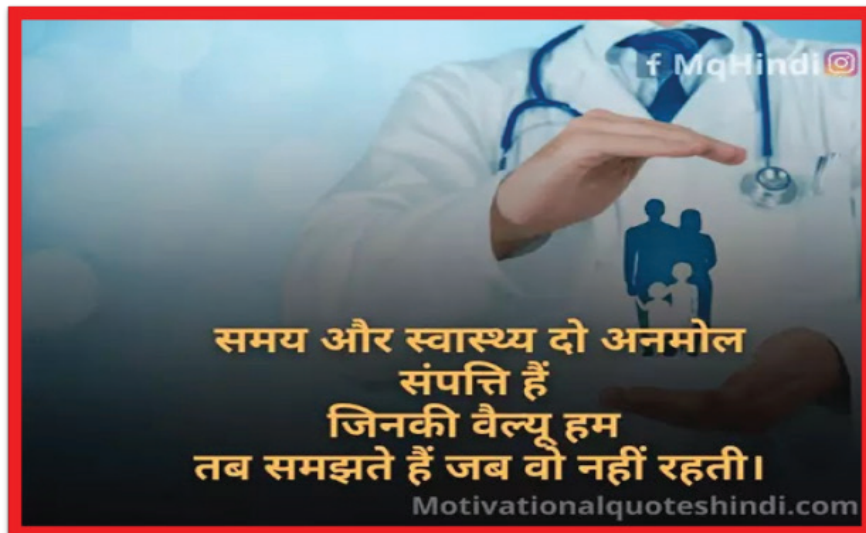
### अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - एक पहल :

पूरे विश्व में योग के महत्व को समझते हुए 21 जून को विश्व योग दिवस मनाने की घोषणा संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा किया गया. योग करके हम अपने शरीर की अनेक बीमारियों को दूर कर सकते हैं. यह बीमारियाँ ही नहीं ठीक करता बल्कि यादाश्त, अवसाद, चिंता, डिप्रेशन, मोटापा, मनोविकारों को भी दूर भगाता है. शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ाने का योग से अच्छा कोई और तरीका नहीं हो सकता है. योग - अभ्यास का एक प्राचीन रूप जो भारतीय समाज में हजारों साल पहले विकसित हुआ था और उसके बाद से लगातार इसका अभ्यास किया जा रहा है. इसमें किसी व्यक्ति को सेहतमंद

रहने के लिए और विभिन्न प्रकार के रोगों और अक्षमताओं से छुटकारा पाने के लिए

21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन है और इसे ग्रीष्मकालीन अस्थिरता कहा जाता है. यह दक्षिणाड्या का एक संक्रमण प्रतीक है जिसे माना जाता है कि यह एक ऐसी अवधि होती है जो आध्यात्मिक प्रथाओं का समर्थन करती है. इस प्रकार योग की आध्यात्मिक कला का अभ्यास करने के लिए एक अच्छी अवधि माना जाता है. इसके अलावा किंवदंती यह है कि इस संक्रमण काल के दौरान भगवान शिव ने उनके साथ योग की कला के बारे में ज्ञान साझा करके आध्यात्मिक गुरुओं को प्रबुद्ध किया. इन सभी बिंदुओं को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) ने माना था और 21 जून को अंततः अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दी गई थी.

सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए विशेषरूप से युवा पीढ़ी के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियाँ और नियमित व्यायाम बहुत आवश्यक है. स्वास्थ्य और तंदरुस्ती जीवन में खुशियाँ लाती है और एक व्यक्ति की तनावमुक्त और बीमारी मुक्त जीवन जीने में मदद करती है. नियमित योग करने वाले व्यक्तियों के लिए योग एक बहुत ही अच्छा अभ्यास है. यह स्वस्थ जीवन शैली तथा बेहतर जीवन जीने में हमारी काफी सहायता करता है. योग वह क्रिया है, जिसके अन्तर्गत शरीर के विभिन्न भागों को एक साथ लाकर शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को सन्तुलित करने का कार्य किया जाता है. पहले समय में योग का अभ्यास ध्यान की क्रिया के साथ किया जाता था. योग सांस लेने के अभ्यास और शारीरिक क्रियाओं का जोड़ है. योग व्यवस्थित, वैज्ञानिक और परिणाम दोनों शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सुधारों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है. कहा गया है की स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है.





75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव

# योग: जीवन का आधार



सुब्रत सासमल  
सहायक प्रबंधक  
क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर

योग शब्द संस्कृत से लिया गया है और इसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना, जो शरीर एवं चेतना के मिलन का प्रतीक है। सांख्य दर्शन के अनुसार प्रकृति और पुरुष का भेद होने पर भी पुरुष का आत्मस्वरूप में स्थित हो जाना योग कहलाता है। कठोपनिषद् के अनुसार, जब इंद्रियाँ मन के साथ और मन अविचल बुद्धि के साथ स्थिर हो जाता है तो यह अवस्था योग की होती है। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है “योग : कर्मसु कौशलम्” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। जो व्यक्ति प्रकृति और स्वयं के बीच इस एकता और बंधन का अनुभव करता है, उसे मोक्ष (परम मुक्ति) प्राप्त हो जाता है।

योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। वह स्वास्थ्य एवं कल्याण का सहज संबंध बनाने वाला दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ विश्व और प्रकृति के साथ एकल खोजने का भाव है।

योग स्वयं के माध्यम से स्वयं की यात्रा है। भारतीय दर्शन के छः स्कूलों में से एक स्कूल योग है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन

पद्धति है। योग पद्धति का सूत्रधार महर्षि पतंजलि को माना जाता है। यह एक ऐसी पद्धति है, जिसके माध्यम से शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित किया जा सकता है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द ‘युज्’ से हुई है, जिसके दो अर्थ हैं एक अर्थ है ‘जोड़ना और दूसरा अर्थ है - अनुशासन। योग के अभ्यास से शरीर और मस्तिष्क के बीच एक संबंध बन जाता है, जिससे मस्तिष्क अनुशासित रहता है। यह व्यायाम का ही एक प्रकार है जो शरीर और मन को नियंत्रित करके जीवन बेहतर बनाता है। योग हमेशा स्वस्थ जीवन जीने का एक विज्ञान है। यह एक दवा की तरह है, जो हमारे शरीर के अंगों के कार्यों के करने के ढंग को नियमित करके विभिन्न बीमारियों के पी धीरे-धीरे ठीक करता है।

जब हम योग शब्द सुनते हैं हमारे दिमाग में स्ट्रेचिंग, व्यायाम या लचीला शरीर ये सब ही आते हैं। योग सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है। इसके कई लाभ हैं जो लचीलेपन की सीमाओं से परे हैं। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में सहायता करता है। यह सुंदर काला कई शताब्दियों में विकसित हुई है। यह एक आध्यात्मिक अनुशासन है जिसका उद्देश्य शरीर और मन और आत्मा के बिना शाश्वत शांति और सामंजस्य प्राप्त करना है। इसका उद्देश्य हमारे शरीर को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने के साथ-साथ मानसिक प्रदूषण हमारे मन को साफ करना है।



## योग के लाभ

योग आत्मा से परमात्मा के मिलन की कोई क्रिया नहीं है। यह किसी भी रूप में आध्यात्मिक फलन है। योग वस्तुतः शारीरिक और मानसिक क्रिया है, जो शरीर को निरोगी रखती है। योग एक संपूर्ण व्यायाम है। इसके विभिन्न आसन और प्राणायाम से हमारा शरीर मजबूत बनता है। यह दैनिक क्रियाओं के साथ ही स्वस्थ शरीर और मन की क्रिया है। योग तथा प्रायणाम हमारी श्वसन प्राणाली को मजबूत बनाते हैं। नाड़ी शोधन, शीतली, कपालभाती जैसी क्रियाओं से शरीर में प्राणवायु की संतुलित मात्रा बढ़ती है। इससे स्नायु-तंत्र तंदुरुस्त होता है। संतुलित श्वसन क्रिया से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। इसमें अस्थमा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं कैंसर जैसे रोगों को नियंत्रित किया जा सकता है। आधुनिक जीवन में व्यक्ति मानसिक तनाव तथा चिंता से ग्रस्त है। चिंता, भय, क्रोध, ईर्ष्या इत्यादि मानसिक विकास हमारे शरीर पर विपरीत प्रभाव छोड़ते हैं। नियमित योग चंचल मन को नियंत्रित करता है, मानसिक विकारों से मुक्ति के साथ स्वस्थ शरीर का विकास होता है। शरीर की प्रतिरोधक क्षमता से हम विषाणुओं से लड़ते हैं, जो हमारे शरीर को रोगों से उन्मुक्त बनाते हैं। नियमित योग का अभ्यास करने से हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है। नियमित योग अभ्यास से कई रोगों से मुक्ति मिल सकती है। कई रोगों की तीव्रता कम हो जाती है तथा कई रोगों से छुटकारा मिल जाता है। रोग मुक्ति के लिए आवश्यक है कि किसी योग विशेषज्ञ कि सलाह ली जाए और उसी के अनुरूप अभ्यास किया जाए।

## योग - एक सांस्कृतिक आशीर्वाद

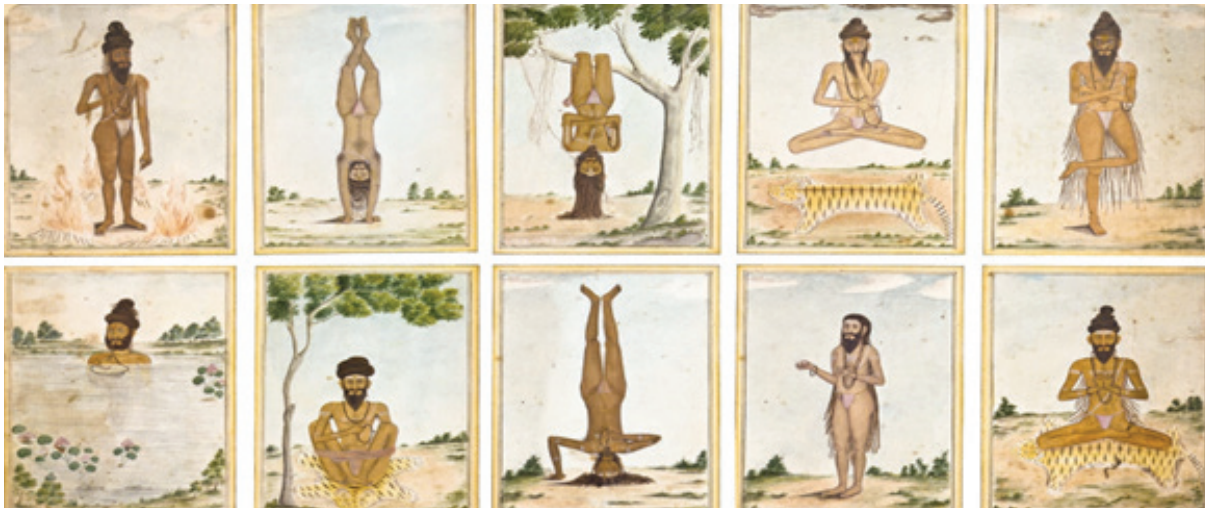
योग का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार और शांति प्राप्त करना है, यहाँ तक कि सबसे कठिन कार्यों का सामना करने पर ही तभी आप वास्तव में कैवल्य (स्वतंत्रता) प्राप्त करते हैं। यह बुनियादी मानवीय मूल्यों को प्रदान करता है और मनुष्य को आनंद, शांति और कृतज्ञता से भरी एक स्थायी जीवनशैली की ओर धकेलता है।

योगिक विद्या कहती है कि योग सभ्यता के आरंभ से ही पुराना है। इस विद्या में भगवान शिव को पहला योगी या आदियोगी कहा गया है। पीढ़ियों से चली आ रही यह कहानी उस समय की है जब भगवान शिव ने अपने सात शिष्यों को योग सिखाया था। ये सात शिष्य योग के ज्ञान को दूर-दूर तक फैलाने के लिए अलग-अलग दिशाओं में गए। उनका ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका जैसे क्षेत्रों तक पहुंचा।

हालाँकि, इस विद्या की शुरुआत कब हुई, इसका कोई उचित प्रमाण नहीं है। ऐसा माना जाता है कि इसकी शुरुआत लगभग 5000 साल पहले उत्तरी भारत में हुई थी।

आदि अनादि काल से चली आ रही योग परंपरा को भारत ने इसे विश्व स्तर पर एक विशिष्ट पहचान दिलाई।

वर्ष 2024 में आयोजित संयुक्त राष्ट्र महासंघ के 69 वें उद्घाटन



के दौरान भारत द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विचार प्रस्तावित किया गया था।

- संयुक्त राष्ट्र ने दिसंबर 2014 में एक प्रस्ताव पारित करके 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया।
- नई दिल्ली में राजपथ पर वर्ष 2015 में योग दिवस समारोह ने दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए।
- यह 35,985 लोगों के साथ विश्व का सबसे बड़ा योग सत्र था।

➤ इसमें 84 देशों के लोगों ने भाग लिया।

### राष्ट्रीय स्तर की पहलें :

प्रधानमंत्री न्यूयार्क में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में योग के प्रति वैश्विक प्रतिबद्धता करते हुये योग का नेतृत्व करेंगे।

आयुष मंत्रालय ग्रामीण स्तर पर “हर आँगन योग” अर्थात हर घर में योग को प्रोत्साहित करता है।





# खुश है वही जिसने पाया, स्वस्थ मन और निरोगी काया



सुश्री रिकु साव  
(सहायक प्रबंधक राजभाषा)  
क्षेत्रीय कार्यालय, बरपेटा रोड

स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क से ही हम अपने जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं। स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारियों से मुक्त रहना नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूरी तरह से स्वस्थ होने का संकेत है।

अधिकांश लोगों का मानना है कि स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का मतलब शारीरिक फिटनेस, बीमारियों से दूर रहना और फिट शरीर होना है। बेहतर बनाने के लिये वे केवल अच्छे आहार और व्यायाम पर ध्यान केंद्रित करते हैं। लेकिन दुनिया भर के स्वास्थ्य और कल्याण शिक्षकों के अनुसार, यह क्षेत्र केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सिमित नहीं है। यह विभिन्न घटकों के बिच निरंतर विकास और संतुलन का प्रयास करना है।

**शारीरिक स्वास्थ्य:** शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम करना अत्यंत आवश्यक है। व्यायाम से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और विभिन्न रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। स्वस्थ आहार भी शारीरिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण हिस्सा है। आहार में फल, सब्जियाँ, अनाज, प्रोटीन और आवश्यक वसा शामिल होना चाहिए। पर्याप्त पानी पीना भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है।

**मानसिक स्वास्थ्य:** मानसिक स्वास्थ्य का भी उतना ही महत्व है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य का। मानसिक तनाव, चिंता, और अवसाद जैसे मानसिक समस्याओं का सामना करना आजकल बहुत सामान्य हो गया है। इनसे निपटने के लिए योग, ध्यान, और मनोवैज्ञानिक परामर्श अत्यंत उपयोगी हो सकते हैं। सकारात्मक सोच, अच्छी नींद और सामाजिक समर्थन भी मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाते हैं।

**सामाजिक स्वास्थ्य:** सामाजिक स्वास्थ्य का मतलब है अपने परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ अच्छे संबंध बनाए रखना। स्वस्थ सामाजिक संबंध से मानसिक तनाव कम होता है और व्यक्ति को सुरक्षा और सहयोग का अनुभव होता है। सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेना, सामाजिक संगठनों से जुड़ना और समय-

समय पर अपने प्रियजनों से मिलना सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

**बौद्धिक स्वास्थ्य:-** शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ बौद्धिक स्वास्थ्य अति आवश्यक है। बौद्धिक स्वास्थ्य से कोई भी मनुष्य जटिल से जटिल समस्या का समाधान करने में सक्षम होता है। रचनात्मक रूप से सोचता है, और अधिक से अधिक सीखने और वर्तमान मामलों से अवगत रहने की इच्छा दिखाता है। बौद्धिक स्वास्थ्य के लिच योग से अच्छा कोई आधार नहीं।

**समग्र तंदुरुस्ती:** तंदुरुस्ती का मतलब है कि हम अपने जीवन को पूरी तरह से जी सकें और हर दिन को उत्साह और उर्जा के साथ जी सकें। यह तभी संभव है जब हम अपने शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को संतुलित तरीके से ध्यान रखें। तंदुरुस्ती का मतलब केवल लंबी उम्र नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ, खुशहाल और संतोषजनक जीवन जीना है।

स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित आहार, पर्याप्त व्यायाम, और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता आवश्यक है। इसके साथ ही, अपनी दिनचर्या में सकारात्मक बदलाव लाकर हम एक स्वास्थ्य और तंदुरुस्त जीवन जी सकते हैं।

उपरोक्त सभी घटकों के लिच योग वरदान समत है, योग अपना के हम समग्र तंदुरुस्ती, बौद्धिक तंदुरुस्ती, शारीरिक तंदुरुस्ती, सामाजिक तंदुरुस्ती, मानसिक तंदुरुस्ती सभी पर एक साथ विजयी प्राप्त कर सकते हैं।

सुबह हो या शाम,  
रोज कीजिए योग।  
निकट ना आएंग,  
आपके कोई रोग।

अर्थात् योग लंबी आयु, बल और सुख की प्राप्ति होती है। आरोग्य सबसे बड़ा भाग्य है और स्वास्थ्य सभी उद्देश्यों को साधने का साधन है”।


**योग की शुरुआत-** प्राचिन भारत में हजारों साल पहले हुई थी। यह माना जाता है कि योग की उत्पत्ति वैदिक काल में हुई थी,


लगभग 3000 से 5000 वर्ष पहले. सबसे पुरानी लिखित प्रमाण, पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र है, जो लगभग 200 ईसा पूर्व से 200 ईस्वी के बीच लिखा गया था. इसके अलावा वैदिक ग्रंथों और उपनिषदों में भी योग के बारे में उल्लेख मिलता है. योग शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है. जिसका अर्थ है जुड़ना या मिलन यह प्रथा शारीरिक मुद्राओं और आहार पर ध्यान केंद्रित करती है. योग का उद्देश्य व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास के माध्यम से शारीरिक मानसिक और आत्मिक संतुलन प्राप्त करना है. योग का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि यह शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन प्रदान करता है. शारीरिक रूप में योग मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और आंतरिक अंगों का स्वास्थ्य सुधारता है. मानसिक रूप से यह तनाव और चिंता को कम करता है, एकाग्रता बढ़ाता है और मानसिक संतुलन बनाए रखता है. आत्मिक रूप से योग आत्म-जागरूकता और आत्म साक्षात्कार को बढ़ावा देता है, जिससे आंतरिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है.

योगसूत्र के रचयिता पतंजलि के अनुसार- “योगश्चित्तवतिनिरोध” अर्थात् नियमित रूप से योग करने से मनुष्य अपने दिमाग पर नियंत्रण रख सकता है, हमारे मन में दुःख, क्रोध, अवसाद, धृणा इत्यादि के भाव आते रहते हैं जिन्हें नियंत्रण करना बहुत मुश्किल हो जाता है, योग की मदद से हम अपने विचारों को खुद पर हावी होने से रोक सकते हैं.

भगवान राम के गुरु वशिष्ठ का मानना था कि, योग मन को शांत और प्रसन्न करने का उपाय है, योग करने से मन शांत और स्थिर रहता है, उनका मानना था कि मन से ही शरीर चलता है, यदि मन प्रश्न रहेगा तो शरीर भी नियंत्रित रहेगा.


माना जाता है कि भगवान शिव ने 84 प्रकार के योग आसन बताए थे. योग के कई किताबों में इतने ही प्रकार का जिक्र मिलता है. यूं तो योग के सभी प्रकार के आसन शरीर के लिय अत्यंत जरूरी हैं इनका अभ्यास रोज करना चाहिए. परंतु कुछ आसन हैं जो नियमित किया जा सकता है:-

1.  **सर्वांगासन-** दरी या कम्बल बिछाकर पीठ के बल लेट जाए. दोनों पैरों को धीरे-धीरे उठाकर 90 डिग्री तक लाएं. बाहों और कोहनियों की सहायता से शरीर के निचले भाग को इतना ऊपर ले जाएं कि वह कन्धों पर सीधा खड़ा हो जाए. पीठ को हाथों का सहारा दें. हाथों के सहारे से पीठ को दबाएं. कंठ से ठुड्डी लगाकर यथाशक्ति करें फिर धीरे-धीरे पूर्व अवस्था में पहले पीठ को जमीन से टिकाएं फिर पैरों को भी धीरे-धीरे सीधा करें. इसके नियमित अभ्यास से थायरॉइड सक्रिय एवं स्वस्थ होता है. इसके अलावा मोटापा, दुर्बलता, कद वृद्धि की कमी एवं थकान आदि विकार दूर होते हैं. यह आसन मोटापा कम करने के आयुर्वेदिक उपाय एडिनल, शुक्र ग्रंथि एवं डिम्ब ग्रंथियों को सबल बनाता है.

2.  **योगमुद्रासन-** भूमि पर पैर सामने फैलाकर बैठ जाइए. बाएं पैर को उठाकर दाईं जांघ पर इस प्रकार लगाइए की बाएं पैर की एड़ी नाभि के नीचे आए. दाएं पैर को उठाकर इस तरह लाइए की बाएं पैर की एड़ी के साथ नाभि के नीचे मिल जाए. दोनों हाथ पीछे ले जाकर बाएं हाथ की कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ें. फिर श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें. अब नाक को जमीन से लगाने का प्रयास करें. हाथ बदलकर यह क्रिया करें. पुनः पैर बदलकर इस आसन की पुनरावृत्ति करें. सुंदर दिखने की चाह रखने वालों के लिए ये आसन किसी वरदान से कम नहीं है. इसके नियमित अभ्यास से चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व मन एकाग्र होता है.

3.  **उदाराकर्षण-** काग आसन में बैठ जाइए. हाथों को घुटनों पर रखते हुए पंजों के बल उकड़ (कागासन) बैठ जाइए. पैरों में लगभग सैवा फुट का अंतर होना चाहिए. श्वास अंदर भरते हुए दाएं घुटने को बाएं पैर के पंजे के पास टिकाइए तथा बाएं घुटने को दाईं तरफ झुकाइए. गर्दन को बाईं ओर से पीछे की ओर घुमाइए व पीछे देखिए. कुछ देर रुकें फिर श्वास छोड़ते हुए बीच में आ जाइए. इसी प्रकार इसे दूसरी ओर से करें. यह शंखप्रक्षालन की एक क्रिया है. सभी प्रकार के उदर रोग तथा कब्ज मंदागिनी, गैस, अम्ल पित्त, खट्टी-खट्टी डकारों का आना एवं बवासीर आदि निश्चित रूप से दूर होते हैं. आंत, गुर्दे, अग्नाशय तथा तिल्ली सम्बन्धी सभी रोगों में लाभप्रद है.

4.  **स्वस्तिकासन-** बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाहिनी जांघ और पिंडली के बीच इस प्रकार स्थापित करें कि बाएं पैर का तल छुप जाए. इसके पश्चात दाहिने पैर के पंजे और तल को बाएं पैर के नीचे से जांघ और पिंडली के मध्य स्थापित करें. यह स्वस्तिकासन की मुद्रा है. अब ध्यान मुद्रा में बैठें और रीढ़ सीधी कर श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें. इस प्रक्रिया को पैर बदलकर भी करें. इसके नियमित अभ्यास से पैरों का दर्द और पसीना आना दूर होता है. नियमित अभ्यास से पैरों के गर्म या ठंडेपन की शिकायत भी दूर होती है. ध्यान लगाने के लिए यह आसन सबसे उत्तम है.

5.  **गोमुखासन-** दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें. बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को दाएं नितम्ब के पास रखें. दाएं पैर को मोड़कर बाएं पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हो जाएं. दाएं हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मोड़िए और बाएं हाथ को पीठ के पीछे नीचे से लाकर दाएं हाथ को पकड़िए. ध्यान रहे कि इस अवस्था में आपकी गर्दन और कमर दोनों सीधी रहे. एक तरफ से लगभग एक



मिनट तक करने के पश्चात दूसरी तरफ से भी ये आसन इसी प्रकार करें. इस आसन को करते समय ध्यान रखें कि जिस ओर का पैर ऊपर रखा जाए उसी ओर का (दाएं/बाएं) हाथ ऊपर रखें. इस आसन के नियमित अभ्यास से अंडकोष वृद्धि एवं आंत्र वृद्धि में विशेष लाभ मिलता है. ये आसन धातुरोग, बहुमूत्र एवं स्त्री रोगों में भी लाभकारी है. यह यकृत, गुर्दे एवं वक्ष स्थल को बल देता है. संधिवात, गाठिया को भी दूर कर ये आसन मनुष्य को स्वस्थ रखने में मदद करता है.

6.



**गोरक्षासन** दोनों पैरों की एड़ी तथा पंजे आपस में मिलाकर सामने रखिए. अब सीवनी नाड़ी (गुदा एवं मूत्रेन्द्रिय के मध्य) को एड़ियों पर रखते हुए उस पर बैठ जाइए. दोनों घुटने भूमि पर टिके हुए हों. हाथों को ज्ञान मुद्रा की स्थिति में घुटनों पर रखें. इस मुद्रा का नियमित अभ्यास करें. इससे मांसपेशियों में रक्त संचार ठीक रूप से होकर वे स्वस्थ होती हैं. मूलबंध को स्वाभाविक रूप से लगाने और ब्रम्हचर्य कायम रखने में यह आसन सहायक है. इन्द्रियों की चंचलता समाप्त कर मन में शांति प्रदान करता है. इसीलिए इसका नाम गोरक्षासन है.

7.



**अर्द्धमत्स्येन्द्रासन-** दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें. बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को नितम्ब के पास लगाएं. बाएं पैर को दाएं पैर के घुटने के पास बाहर की ओर भूमि पर रखें. बाएं हाथ को दाएं घुटने के समीप बाहर की ओर सीधा रखते हुए दाएं पैर के पंजे को पकड़ें. दाएं हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर पीछे की ओर देखें. इसी प्रकार दूसरी ओर से इस आसन को करें. मधुमेह एवं कमरदर्द में लाभकारी ये आसन मेरुदंड के पास की नसों और नाड़ियों में रक्त का संचार सुचारू रूप से चलाने में मदद करती है. इसके अलावा पेट विकारों के लिए, आंखों को बल प्रदान करने के लिए भी लोग इस आसन को करते हैं.

8.



**वृक्षासन** - करने के लिए सबसे पहले दोनों योग मैट पर सीधे खड़े हो जाएं. अब अपने दाहिने पैर को घुटने को मोड़ें और दाहिने पैर के तलवे को बाएं पैर की जांघ पर सटाने का प्रयास करें. इस दौरान एड़ी ऊपर की तरफ और पंजे जमीन की तरफ होने चाहिए. बाएं पैर पर शरीर का वजन संतुलित करें और सीधे खड़े रहने की कोशिश करें.

योग के लाभ-शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है. यह इतना शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह सदभाव और एकीकरण के सिद्धांतों पर काम करता है. योग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के

एक सफल विकल्प है. योग आसनों का अभ्यास करने से ताकत और लचीलापन विकसित होता है, साथ ही आपकी नसों को आराम मिलता है और आपका मन शांत होता है. आसन मांसपेशियों, जोड़ों और त्वचा, और पूरे शरीर - ग्रंथियों, नसों, आंतरिक अंगों, हड्डियों, श्वसन और मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं.

### योग के नियम:

- 1) योग अभ्यास धैर्य और दृढ़ता से करें.
- 2) सबसे पहले अपने शरीर के साथ जबरदस्ती बिल्कुल न करें.
- 3) किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें.
- 4) योग करने से पहले स्नान जरूर करें.
- 5) योग खाली पेट करें योग करने के दो घंटे पहले कुछ ना खाएं.
- 6) योग करने के 30 मिनट बाद तक कुछ ना खाएं. एक घंटे तक न नहाएं.
- 7) प्राणायाम हमेशा आसन अभ्यास करने के बाद करें.
- 8) योगाभ्यास के अंत में हमेशा शवासन करें..

**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** - योग सार्वभौमिक अपील को स्वीकार करते हुए, 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने संकल्प 69/131 द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य योग अभ्यास के अनेक लाभों के बारे में विश्व भर में जागरूकता बढ़ाना है. अतः हर साल 21 जून को पूरा विश्व अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए एक साथ आता है. यह वैश्विक परिघटना प्राचीन भारतीय योग पद्धति तथा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण पर इसके गहन प्रभाव को मान्यता देती है. विश्वभर में 21 जून, 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम है 'स्वयं और समाज के लिए योग मनाए जाने वाले योग दिवस को लेकर विशेष आयोजन किए गए'. इस कड़ी में भारत में भी इसे लेकर बड़े स्तर पर तैयारी थी. पूरे भारत में 21 जून को विभिन्न कार्यालयों, स्कुलों, विश्वविधालयों, संस्थानों में योग दिवस मनाया जाता है एवं योग के महत्व बताये जाते हैं.

दरअसल योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है. भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा. यौगिक क्रियाओं से वह सब कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है और वह सब कुछ पाया जा सकता है जो हमें प्रकृति ने नहीं दिया है.

अंततः मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के महत्व को समझना होगा. योग व्यायाम नहीं, योग है विज्ञान का चौथा आयाम और उससे भी.



# योग : स्वास्थ्य जीवन का आधार



अंशुल शर्मा

प्रबंधक, ऋण निगरानी विभाग  
क्षेत्रीय कार्यालय, ग्वालियर

योग भारत की प्राचीन धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का साधन है। यह केवल व्यायाम का तरीका नहीं है बल्कि एक जीवनशैली है जो स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में मदद करती है। योग का शाब्दिक अर्थ 'जुड़ना' या 'मिलना' है। यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का प्रतीक है। योग न केवल शरीर को मजबूती और लचीलापन प्रदान करता है, बल्कि मन को शांति और स्पष्टता भी देता है।

## योग का इतिहास :

योग की उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। योग का उल्लेख सबसे पहले वेदों में मिलता है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में योग के विभिन्न आसनों और ध्यान के तरीकों का वर्णन है। पतंजलि के योग सूत्र योग के सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथों में से एक है, जिसमें योग के आठ अंगों का वर्णन किया गया है - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। पतंजलि ने योग को जीवन का अनुशासन बताया है, जो व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक स्वच्छता की ओर ले जाता है।

## योग के प्रकार :

योग के विभिन्न प्रकार हैं, जिनमें हठ योग, अष्टांग योग, ध्यान योग, कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग प्रमुख हैं। हठ योग में शारीरिक आसनों और प्राणायाम का महत्व है, जबकि अष्टांग योग में आठ अंगों का पालन करना आवश्यक है। ध्यान योग में मन को एकाग्र करके ध्यान करने पर जोर दिया जाता है। कर्म योग में निष्काम कर्म की भावना होती है, यानी बिना किसी फल की इच्छा के काम करना। ज्ञान योग में आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए शास्त्रों का अध्ययन किया जाता है। भक्ति योग में भगवान की भक्ति और समर्पण प्रमुख है।

## योग के लाभ :

योग के अनेक लाभ हैं। शारीरिक स्तर पर, यह शरीर को मजबूत, लचीला और स्वस्थ बनाता है। विभिन्न योगासन शरीर के विभिन्न अंगों पर काम करते हैं और उन्हें सक्रिय और स्वस्थ रखते हैं। मानसिक स्तर पर, योग ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मन को शांति और स्पष्टता प्रदान करता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद

को कम करने में मदद करता है। योग आत्म चेतना और आत्म - साक्षात्कार की ओर ले जाता है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्यों को समझ सकता है और उन्हें प्राप्त करने की दिशा में काम कर सकता है।

## योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव :

योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। नियमित योगाभ्यास से शरीर की मांसपेशियों में मजबूती आती है और लचीलापन बढ़ता है। यह पाचन तंत्र को सुधारता है और रक्त संचार को बढ़ाता है। योग से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है, जिससे बीमारियों का खतरा कम होता है। योग के माध्यम से श्वसन प्रणाली में सुधार होता है, जिससे फेफड़े मजबूत होते हैं और श्वसन संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है।

## मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव :

योग का मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित ध्यान और प्राणायाम से मन की शांति और स्थिरता बनी रहती है। यह ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है और स्मरण शक्ति को सुधरता है। योग से तनाव, चिंता और अवसाद में कमी आती है और व्यक्ति को सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित करता है। योग आत्म - स्वीकृति और आत्म - प्रेम को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति आत्म - सम्मान और आत्म विश्वास में वृद्धि अनुभव करता है।

## आध्यात्मिक विकास में योग की भूमिका :

योग आत्मा और परमात्मा के मिलन का साधन है। यह आत्म-चेतना और आत्म - साक्षात्कार की ओर ले जाता है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान सकता है और जीवन के उच्चतम उद्देश्यों को प्राप्त कर सकता है। ध्यान और समाधि के माध्यम से व्यक्ति आंतरिक शांति और संतुष्टि प्राप्त कर सकता है। योग का अभ्यास व्यक्ति को आध्यात्मिकता की ओर ले जाता है और उसे दिव्यता का अनुभव कराता है।

## योग का सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर प्रभाव :

योग न केवल व्यक्तिगत जीवन को सुधारता है, बल्कि सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग



के माध्यम से व्यक्ति में सहानुभूति, करुणा और प्रेम की भावना विकसित होती है , जिससे परिवार और समाज में सामंजस्य बना रहता है. योग के माध्यम से व्यक्ति अपने रिश्तों में सुधार कर सकता है और परिवार और समाज के साथ बेहतर संबंध स्थापित कर सकता है.

### योग और आधुनिक जीवन :

आधुनिक जीवन में योग का महत्व और भी बढ़ गया है. तेजी से बदलती जीवनशैली, बढ़ते तनाव और अनियमित खानपान के कारण शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं. ऐसे में योग एक प्रभावी उपाय है, जो इन समस्याओं का समाधान प्रदान करता है. नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति तनाव मुक्त, स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकता है.

### योग के वैज्ञानिक दृष्टिकोण :

विज्ञान ने भी योग के फायदे को स्वीकार किया है. विभिन्न वैज्ञानिक शोधों ने साबित किया है कि योग का नियमित अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है. योग के

माध्यम से विभिन्न बीमारियों का उपचार संभव है और यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है.

योग केवल एक व्यायाम का तरीका नहीं है, बल्कि यह एक सम्पूर्ण जीवनशैली है. यह शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का साधन है. योग का नियमित अभ्यास व्यक्ति को स्वस्थ, तनावमुक्त और खुशहाल जीवन जीने में मदद करता है. योग की प्राचीन धरोहर को संजोकर रखने और इसे आधुनिक जीवन में अपनाने की आवश्यकता है. योग के माध्यम से हम अपने जीवन को संतुलित, सुखी और सफल बना सकते हैं.

योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर हम न केवल अपने स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, बल्कि अपने मानसिक और आध्यात्मिक विकास को भी प्रोत्साहित कर सकते हैं. योग हमें आत्म - साक्षात्कार की ओर ले जाता है और हमें जीवन के उच्चतम उद्देश्यों को प्राप्त करने में मदद करता है. अतः हमें योग को अपनाकर अपने जीवन को स्वस्थ, सुखी और सफल बनाना चाहिए.

## हिन्दी में प्रवीणता

यदि किसी कर्मचारी ने-

(क) मैट्रिक परीक्षा या उसकी समतुल्य या उससे उच्चतर कोई परीक्षा हिन्दी के माध्यम से उत्तीर्ण कर ली है; या

(ख) स्नातक परीक्षा में अथवा स्नातक परीक्षा की समतुल्य या उससे उच्चतर किसी अन्य परीक्षा में हिन्दी को एक वैकल्पिक विषय के रूप में लिया हो; या

(ग) यदि वह इन नियमों से उपाबद्ध प्रारूप में यह घोषणा करता है कि उसे हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त है;

तो उसके बारे में यह समझा जाएगा कि उसने हिन्दी में प्रवीणता प्राप्त कर ली है.

## “स्वास्थ्य”



सौरभ कौशिक  
वरिष्ठ प्रबंधक  
गोरखपुर

“स्वास्थ्य” शब्द का तात्पर्य भावनात्मक और शारीरिक तंदुरुस्ती की संपूर्ण स्थिति से है. स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र लोगों को उनके इष्टतम स्वास्थ्य को बनाए रखने और गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने में सहायता करने के लिए ही होता है. तनाव प्रबंधन, लंबा और अधिक सक्रिय जीवन जीना दोनों ही अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 1948 में स्वास्थ्य को एक ऐसे वाक्य से परिभाषित किया था जिसका इस्तेमाल हम आज भी करते हैं. “स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति.” WHO ने 1986 में स्पष्ट किया कि स्वास्थ्य “रोज़मर्रा की ज़िंदगी के लिए एक संसाधन है, न कि जीने का लक्ष्य. स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवधारणा है जो सामाजिक और व्यक्तिगत संसाधनों के साथ-साथ शारीरिक क्षमताओं पर भी ज़ोर देती है.” इसका मतलब है कि स्वास्थ्य एक ऐसा संसाधन है जो किसी व्यक्ति को समाज में अपना कार्य करने में मदद करता है, न कि अपने आप में एक लक्ष्य. एक स्वस्थ जीवनशैली आपको अर्थ और उद्देश्य के साथ एक पूर्ण जीवन जीने की अनुमति देती है. 2009 में प्रसिद्ध चिकित्सा पत्रिका, “द लैसेट” में प्रकाशित लेख में शोधकर्ताओं ने स्वास्थ्य को शरीर की नई खतरों और दुर्बलताओं के अनुकूल होने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया. वे इस परिभाषा को इस विचार पर आधारित करते हैं कि आधुनिक विज्ञान ने पिछले कुछ दशकों में बीमारी के बारे में जागरूकता में महत्वपूर्ण प्रगति की है, यह समझकर कि बीमारियाँ कैसे काम करती हैं, उन्हें धीमा करने या रोकने के नए तरीके खोजे हैं, और यह स्वीकार किया है कि पैथोलॉजी की अनुपस्थिति संभव नहीं हो सकती है.

स्वास्थ्य को मोटे तौर पर दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है - शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य. आध्यात्मिक, भावनात्मक और वित्तीय स्थिति सभी समग्र स्वास्थ्य में भूमिका निभाते हैं. चिकित्सा पेशेवरों ने इन्हें तनाव कम करने और किसी व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने से जोड़ा है. उदाहरण के लिए, बेहतर आर्थिक स्थिति वाले लोग पैसे के बारे में कम चिंता करते हैं और अधिक बार ताजा भोजन करते हैं. जिन लोगों का आध्यात्मिक स्वास्थ्य अच्छा है, वे शांति और उद्देश्य की भावना

का अनुभव कर सकते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है. अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के शरीर के कार्य और प्रक्रियाएँ इष्टतम होने की संभावना है. यह केवल बीमारी न होने से कहीं अधिक है. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त आराम सभी अच्छे स्वास्थ्य में योगदान करते हैं. जब आवश्यक हो, तो लोग संतुलन बनाए रखने के लिए चिकित्सा उपचार प्राप्त करते हैं. शारीरिक स्वास्थ्य में बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करना शामिल है. उदाहरण के लिए, शारीरिक फिटनेस किसी व्यक्ति की सांस लेने और हृदय की कार्यप्रणाली, सहनशक्ति, मांसपेशियों की ताकत, लचीलेपन और शरीर की संरचना की रक्षा और विकास कर सकती है.

मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक भलाई को संदर्भित करता है. एक पूर्ण, सक्रिय जीवनशैली के हिस्से के रूप में, मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है. मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य की तुलना में परिभाषित करना अधिक कठिन है क्योंकि कई मनोवैज्ञानिक निदान किसी व्यक्ति की अपने अनुभव की धारणा पर आधारित होते हैं.

अपने शरीर की घड़ी के साथ तालमेल न बिठा पाने से समय के साथ मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह, जठरांत्र संबंधी समस्याएँ, न्यूरोडीजेनेरेटिव विकार, त्वचा संबंधी समस्याएँ और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है.

भोजन शरीर को केवल कैलोरी और ऊर्जा प्रदान करने से कहीं अधिक करता है. उचित पोषण शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यक विटामिन और खनिज प्रदान करता है. एक स्वस्थ आहार बच्चों में उचित वृद्धि और विकास को बढ़ावा देता है और पुरानी बीमारियों के उनके जोखिम को कम करता है. स्वस्थ आहार का पालन करने वाले वयस्क लंबे समय तक जीवित रहते हैं और उनमें मोटापा, हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह या कुछ कैंसर होने की संभावना कम होती है.

पानी भी अति आवश्यक है. यह कई कारणों से ज़रूरी है, जिसमें शरीर का तापमान नियंत्रित रखना, जोड़ों में चिकनाई बनाए रखना,





संक्रमण को रोकना, कोशिकाओं तक पोषक तत्व पहुँचाना और अंगों को ठीक से काम करते रखना शामिल है। हाइड्रेशन नींद की गुणवत्ता, अनुभूति और मूड को भी बेहतर बनाता है। आपके हाइड्रेशन लेवल का आपके मस्तिष्क पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

योग सभी उम्र के लोगों के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा, अगर आप किसी बीमारी का इलाज करवा रहे हैं, सर्जरी से उबर रहे हैं या किसी पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं, तो योग आपके इलाज का एक ज़रूरी हिस्सा बन सकता है और संभवतः उपचार को तेज़ कर सकता है। ध्यान भी आपके तनाव के स्तर को कम करने में आपकी मदद करने के लिए आपकी सांसों पर ध्यान केंद्रित करता है।

शारीरिक गतिविधि आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती है, आपको अपना वजन नियंत्रित करने में मदद कर सकती है, बीमारी के जोखिम को कम कर सकती है, आपकी हड्डियों और मांसपेशियों को मज़बूत कर सकती है और रोज़मर्रा के काम

करने की आपकी क्षमता में सुधार कर सकती है। जो वयस्क कम बैठते हैं और मध्यम से लेकर अधिक शारीरिक गतिविधि करते हैं, उन्हें स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

डॉक्टर से नियमित परामर्श आपको अपने समग्र स्वास्थ्य, रक्त शर्करा के स्तर आदि पर नज़र रखने में मदद करेगा। ऑनलाइन डॉक्टर से नियमित परामर्श और भी अधिक कुशल और सुविधाजनक है। हमारे बैंक ने भी सभी कर्मचारियों के लिए ऑनलाइन डॉक्टर से अपॉइंटमेंट और देखभाल के पैकेज की शुरुआत की है।

हालाँकि स्वस्थ रहने की कला (मानसिक और शारीरिक दोनों) सभी के लिए एक बुनियादी ज़रूरत होनी चाहिए, लेकिन हम पाते हैं कि बहुत से लोग अपने स्वास्थ्य को हल्के में लेते हैं। अपने कार्यों के नतीजों से अनजान, व्यक्ति अक्सर अपने स्वास्थ्य के बारे में सकारात्मक निर्णय पीछे छोड़ देते हैं। न तो यह कार्य लंबे समय में अच्छा है और न ही यह एक स्वस्थ, उत्पादक जीवन का आधार हो सकता है। इसलिए, दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभों के लिए अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाना बहुत ज़रूरी है।

## पहली कविता(स्वरचित)

कभी-कभी सोचती हूँ

इतिहास की वो पहली कविता कौन सी होगी जो लिखी गई होगी

क्या वो किसी युद्ध पर जा रहे बेटे के साथ दुआओं की शकल में बंधी, एक मां की लिखी होगी

या वो किसी युद्ध पर गये पिता की अपनी दो महीने की संतान को आखिरी कविता रही होगी?

या वो होगी प्रेम कविता जो किसी सोहनी ने अपने महिवाल के लिए लिखी होगी, क्या पता हुआ यूँ हो कि लिखता हो महिवाल रोज कविता एक चिट्ठी में सोहनी को

क्या पता इक रोज चिट्ठी ना आने से बेचैन होकर दौड़ पड़ी हो सोहनी महिवाल की ओर... और डूब गई हो पानी में।

सोचती हूँ मानव इतिहास की वो पहली कविता किसने लिखी होगी....

क्या वो किसी प्रियस को लिखी अपने प्रेयसी को श्रंगार रस की कविता होगी, या वो कविता उसकी प्रेयसी की शादी पर लिखी गई वियोग रस की उसकी आखिरी कविता होगी या शायद वो लिखी हो किसी किशोरी ने और चुपके से डाल दी प्रेमी की किताब में और....चोरी पकड़ी गई हो।

या शायद सबसे पहली कविता लिखी हो द्रौपदी ने और वो करुण रसमयी कविता सुनाई हो कृष्ण को और रचा गया हो इतिहास का सबसे बड़ा युद्ध उसके जवाब में

या शायद इतिहास की पहली कविता उभरी हो शिव के मन में और उसे ना कह पाने के कारण हुआ हो रौद्र तांडव

या शायद वो पहली कविता मेरे मुल्क के एक बच्चे ने लिखी हो मुल्क के तानाशाह पर।

शायद वो कविता रही हो उस फूल में जो बच्चे ने दिया हो एक सैनिक को ये सोचकर कि युद्ध समाप्त हो जाये और उसके पिता घर लौट आयें !

या रही हो वो एक बच्ची की आंखों में तानाशाह से अपना हक मांगते हुए।

या हुआ यूँ हो कि शायद पहली कविता शब्दों में ना उतार कर उतारी गई हो रंगों में और उभर आयी हो तस्वीर प्रेमिका की

या शायद पहली कविता किसी मां ने कही हो अपने बच्चे को सुलाने को और संसार ने उसे लोरी का नाम दे दिया हो,

या शायद कविता का इतिहास मानव के इतिहास से भी पौराणिक हो, शायद पहली कविता लिखी गई हो बूंदों के रूप में और हर्फ उकेरी हो आसमान ने धरती की पीठ पर।

या शायद मोर रोज करते रहे हो कविता और हम समझ ही ना पाए हों मैं नहीं जानती इतिहास की पहली कविता कौन सी रही होगी, वो किस भाव में कही गई होगी, वो होगी करुण रस की, वीर रस की, श्रंगार रस की या रौद्र रस की.....

मैं नहीं जानती वो कौन रहा होगा जिसने इतिहास की पहली कविता लिखी या कही पर इतना जानती हूँ कि उसने अपनी कविता से रखी थी एक नींव...जिसने जना है मानवता को, हमारे कंठ के गिलेपन को, हमारे हृदय की नमी को, हमारे साहित्य को और तुम्हारे प्रति मेरे प्रेम को।

सुनो, हमारा प्रेम कर्जदार है उस शख्स का जिसने पहली कविता लिखी।

और है उस कविता का कर्ज हम सब पर जो हमें चुकाना है इस सृष्टि के आखिरी दम तक...जब कोई आखिरी कविता लिखी जा रही होगी।



साक्षी मुवाल  
सहायक प्रबंधक  
शाखा- नवांशहर, लुधियाना

# योग: स्वस्थ जीवन का आधार



एस. वी. जे. साई कुमार  
सहायक प्रबंधक  
आंचलिक कार्यालय, रायपुर

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरु रहा है। योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पध्दति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। योग को स्वामी रामदेव ने गुफाओं और कन्दराओं से निकालकर आम जन तक पहुंचाया है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का आध्यात्मिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है। आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है।

सनातन काल से यह सर्वसिद्ध है कि व्यवस्थित योग क्रिया के माध्यम से शरीर को पुष्ट किया जा सकता है, निरोग रखा जा सकता है। योग जीवन के सर्वांगीण विकास का एक ऐसा माध्यम है, जो व्यक्ति के लिए सहज है। वास्तव में योग व्यवस्थित जीवन का आधार है। योग के कारण ही व्यक्ति की तमाम प्रकार की व्याधियां दूर होती हैं।

मानसिक तनाव को भी कम करता है। आजकल की भागदौड़ भरी दिनचर्या के चलते अधिकतर व्यक्ति मानसिक अवसाद की अवस्था की ओर जा रहे हैं, यही अवसाद व्यक्ति के जीवन के सार्वभौमिक विकास की राह में अवरोध बनते हैं। इस सबको दूर करने का योग ही एक माध्यम है। योग व्यक्ति की एकाग्रचित्तता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति किसी कार्य को अच्छी प्रकार से संपादित करता है। योग ही रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है। इसलिए योग से जुड़ना व्यक्ति के जीवन के लिए बहुत जरूरी है, योग को आज से ही अपने जीवन का अपरिहार्य हिस्सा बनाएं। वर्तमान में विश्व में जितनी भी ज्ञान और विज्ञान की बातें की जाती हैं, वह भारत में युगों पूर्व की जा चुकी हैं। इससे कहा जा सकता है कि भारत में ज्ञान और विज्ञान की पराकाष्ठा थी, लेकिन यह हमारा दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि हम विदेशी चमक के मोहजाल में फंसकर अपने ज्ञान को संरक्षित नहीं कर सके। जिसके कारण हम स्वयं ही यह भुला बैठे की हम क्या थे। भारत की भूमि से विश्व को एक परिवार मानने का संदेश प्रवाहित होता रहा है, आज भी हो रहा है। यह अकाट्य सत्य है कि विश्व को शांति के मार्ग पर ले जाने

का ज्ञान और दर्शन भारत के पास है। योग विधा एक ऐसी शक्ति है, जिसके माध्यम से दुनिया को स्वस्थ और मजबूती प्रदान की जा सकती है। 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से आज विश्व के कई देश भारत के साथ खड़े हुए हैं। यह विश्व को निरोग रखने की भारत की सकारात्मक वैश्विक पहल है।

देव भूमि भारत में वसुधैव कुटुम्बकम की अवधारणा को आत्मसात करने वाले मनीषियों ने बहुत पहले ही विश्व को स्वस्थ और मजबूत बनाने का संदेश दिया है। लेकिन योग की महत्ता को कम आंकने वाल लोगों के बारे में यही कहना तर्कसंगत होगा कि यह संकुचित मानसिकता का परिचायक है। पिछले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरे विश्व में योग का जो स्वरूप दिखाई दिया, वह अपने आप में एक करिश्मा है। करिश्मा इसलिए क्योंकि ऐसा न तो पहले कभी हुआ है और न ही योग के अलावा दूसरा कार्यक्रम हो सकता है। इतनी बड़ी संख्या में भाग लेने वाले लोगों के मन में योग के बारे में अनुराग पैदा होना वास्तव में यह भी प्रमाणित करता ही है कि अब विश्व एक ऐसे मार्ग पर कदम बढ़ा चुका है, जिसका संबंध सीधे तौर पर व्यक्तिगत स्वस्थता से है।

अब विश्व के कई देशों ने स्वस्थ और मजबूती की राह पर अपने कदम बढ़ा दिए हैं। वर्तमान में विश्व के अनेक देश इस सत्य से भली भांति परिचित हो चुके हैं कि योग जीवन संचालन की एक ऐसी शक्ति है, जिसके सहारे तनाव मुक्त जीवन की कल्पना की जा सकती है। गीता में योग के बारे में लिखा है, “योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है।”

## योगासनों से कुछ निम्नलिखित लाभ हैं-

1. योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए हमेशा से होता रहै है। आज की चिकित्सा शोधों ने ये साबित कर दिया है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानव जाति के लिए वरदान है।
2. जहां जिम आदि से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है, वहीं योग से शरीर के समस्त अंग- प्रत्यंगों, ग्रन्थियों का व्यायाम होता है जिससे अंग- प्रत्यंग सुचारु रूप से काम



करने लगते हैं।

- योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है. बुढ़ापे में भी स्वस्थ बने रह सकते हैं. त्वचा पर चमक आती है, शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है.
- जहां एक तरफ योगासन मांसपेशियों को पुष्ट करता है जिससे दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है वहीं दूसरी ओर योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट भी कम हो जाता है इस तरह योग कृश और स्थूल दोनों के लिए लाभदायक है.
- योगासन के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता

है जिससे तनाव दूर होकर अच्छी नींद आती है, भूख अच्छी लगती है, पाचन सही रहता है.

योग आज एक थैरेपी के रूप में भी उपयोगी सिद्ध हो चुका है. हर एक रोग के लिए विशेष आसन है. रोग विशेष के उपचार के लिए विशेष आसन है. कई ऐसे रोग जिसके उपचार से डॉक्टर जवाब दे देता है उसके लिए भी योग लाभदायक हो सकता है. आसन करना किसी दक्ष व्यक्ति से ही सीखना चाहिए. रोगों से लड़ने के लिए हमारे शरीर में भी प्रतिरोधात्मक शक्ति होती है तथा इस शक्ति को योगासन द्वारा बढ़ाया जा सकता है.



सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया  
Central Bank of India

1911 से आपके लिए "केन्द्रित" "CENTRAL TO YOU SINCE 1911"



# किसान क्रेडिट कार्ड के साथ खेती के सारे खर्च आसान।

आज ही शॉर्ट-टर्म कर्ज के लिए अप्लाई करें



GIVE US A MIS SEDCALL  
FOR LOAN ASSISTANCE

922 390 1111



Toll free no.

1800 3030

\*Terms & Conditions apply

[www.centralbankofindia.co.in](http://www.centralbankofindia.co.in)



## मेरा प्रिय शौक



सुश्री अमरलता कुमारी  
प्रबंधक

ज्ञानार्जन एवं विकास केन्द्र, दिल्ली

रूचि खाली समय में किया जाने वाला कार्य है। एक व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास के लिए उसके अंदर रूचि होना आवश्यक है। यह किसी भी व्यक्ति की अन्य आदत की तुलना में एक विशेष और सबसे दिलचस्प आदत है। रूचि एक अच्छी चीज है जो हर किसी के पास होनी चाहिए। रूचि हर किसी के साथ होना बहुत आवश्यक है। यह कभी भी हमें अकेला नहीं छोड़ता और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से बचाता है।

मेरा पसंदीदा शौक खाली समय में पेंटिंग करना है। वैसे तो ये शौक मुझे बचपन से ही है, स्कूल के समय जब भी खाली समय मिलता मैं पेंटिंग किया करती थी। पेंटिंग के साथ साथ स्केचिंग तथा वाटर पेंटिंग में मेरी काफी रूचि थी।

शौक हमारे दैनिक जीवन की गतिविधियाँ हैं जो हमें करनी चाहिए। यह हमें जीवन के दैनिक तनाव से बचने में मदद करता है। यह हमें शरीर, मन और आत्मा की असीम खुशी और शांति प्रदान करता है। यह योग और ध्यान की तरह है। यह हमारे दिमाग को रचनात्मकता की ओर खींचता है और हमें जीवन में कुछ बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करता है। अच्छे शौक नाटकीय रूप से हमारे व्यक्तित्व और चरित्र लक्षणों में सुधार करते हैं और साथ ही हमारे प्रदर्शन में भी सुधार करते हैं। यह हमारी प्रतिभा और क्षमताओं को पहचानने में मदद करता है और उनका सही दिशा में उपयोग करता है। हमारे शौक हमें दैनिक जीवन से दूर रखकर हमारे दिमाग को ताजा और शांत बनाते हैं।

कोविड के समय मेरी रूचि मधुबनी पेंटिंग की तरफ हुई। ये पहला मौका था जब मुझे मधुबनी पेंटिंग के बारे में पता चला, और जैसे जैसे मैंने इससे समझा इसमें मेरी रूचि और बढ़ती गयी। मधुबनी पेंटिंग वैसे तो मिथिला की पारम्परिक कला है। लोग अपने घर की दीवारों पर प्राकृतिक सामग्री से ये पेंटिंग करते हैं। मिथिला पेंटिंग या मधुबनी पेंटिंग की परंपरा काफी प्राचीन है। कहते हैं कि ये कला रामायण काल से चलती आ रही है। मिथिला में घर के हर शुभ

काम में मिथिला पेंटिंग बनायी जाती है, इसमें मुख्य रूप से हिन्दू परंपरा और रीतियों को दर्शाया जाता है।

ज्यामितीय डिजाइनों वाले इस पेंटिंग में प्राकृतिक रंगों और पिगमेंट का इस्तेमाल किया जाता है। हूबहू, चित्रकारी के जगह ज्यामितीय रूप से भावों, दार्शनिकता और मनोविज्ञान को दर्शाने के अनोखे कला का एक रूप, मधुबनी पेंटिंग है।

मिथिला क्षेत्र में उपलब्ध प्राचीन चित्रकलाओं में 'मधुबनी पेंटिंग' बहुत सजीव है। आजादी के बाद इसका बाजारीकरण हुआ व यह आज के समय में ग्लोबल हो गया है।

यह चित्रकला सदियों से इस क्षेत्र की महिलाओं द्वारा परम्परागत रूप से जीवित है। आज भी यह मिथिला की एक जीवंत परंपरा है। आज इस पर न केवल समाज बल्कि धर्म, प्रेम और उन्नति के विषयों पर चित्रण के साथ यहाँ के सांस्कृतिक पहचान को भी दर्शाती है।

मधुबनी पेंटिंग घर की दीवारों पर किसी उत्सव के वक्त बनाया जाता था। यह खासकर विवाह के वक्त कोहबर में मनाया जाता है। कोहबर वह स्थान होता है, जहाँ परिवार के कुलदेवता स्थापित होते हैं। आमतौर पर आदिवासियों में अपने पूर्वजों को देवता माना जाता है। इसे सुखी व समृद्ध जीवन का द्योतक भी माना जाता है। इस चित्रकला से कुलदेवता को प्रसन्न कर वंश परंपरा के समृद्धि की कामना की जाती है।

यह माचिस की तीली या बांस के कलम से बनाया जाता है। इसमें चटख रंगों का अधिक इस्तेमाल होता है, जैसे गहरा लाल, हरा, नीला एवं काला। कई बार हल्के रंग, जैसे- निम्बुआ, पीला इत्यादि का इस्तेमाल भी होता है।

रंगों को प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है। फिर इसे मनचाहे जगह, कागज या कपड़े पर उकेड़ा जाता है। इसमें ज्यामितीय प्रकार से चित्र बनाए जाते हैं। यह हूबहू न होकर, भावनाओं के



अभिव्यक्ति के आधार पर बनाए जाते हैं। मुखाकृतियों की आँखें काफी बड़ी बनाई जाती हैं। चित्र में खाली जगह भरने हेतु फूल-पत्तियाँ, चिह्न आदि बनाए जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि खाली स्थान गरीबी का प्रतिक है और इसमें नकारात्मक शक्ति का वास होता है। इसलिए मधुपानी पेंटिंग में पेंटिंग को पूरी तरह या तो विभिन्न आकृति या रंगों से भर दिया जाता है।

चित्रण से पूर्व हस्त नर्मित कागज तैयार किया जाता है। कागज पर गाय के गोबर का घोल तथा बबूल का गोंद मिलाकर लेप चढ़ाया जाता है। सूती कपड़े से गोबर के घोल को कागज पर पेंट कर इस धूप में सुखाकर मधुबनी पेंटिंग बनाई जाती है।

मधुबनी पेंटिंग के पारम्परिक स्वरूप में प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त संसाधन से रंग तैयार किये जाते हैं। इसमें इस प्रकार से रंगों का निर्माण किया जाता है-

- सफेद- चावल व उड़द की दाल से चुने का इस्तेमाल।

- काला- काजल व जौ जलाकर
- नारंगी- पलाश के फूलों से
- हरा- सीम के पत्ते से
- नीला - अपराजिता के फूलों से
- लाल- कुसुम या शहतूत के फूलों से
- पीला- चुना व बेर के पत्तों के दूध के मिलावट से
- पीपल के छाल, हल्दी इत्यादि का भी इस्तेमाल रंग के लिए किया जाता है।

मेरी पसंदीदा मधुबनी पेंटिंग स्वयंवर है। पेंटिंग को विभिन्न लोग विभिन्न तरह से समझते हैं। मैं जब भी स्वयंवर पेंटिंग देखती हूँ ये मुझे श्री राम और माता सीता के स्वयंवर का चित्र लगता है। इसमें स्वयंवर का प्रसंग दीखता है जहा श्री राम और माता सीता वरमाला लिए हाथों में खड़े हैं अस पास उत्सव का प्राकृतिक मौहाल है।

हिंदी एक जानदार भाषा है; वह जितनी बढेगी देश को उतना ही लाभ होगा.

- पंडित जवाहरलाल नेहरू

हिंदी उन सभी गुणों से अलंकृत है जिनके बल पर वह विश्व की साहित्यिक भाषाओं की अगली श्रेणी में सभासीन हो सकती है.

- मैथिलीशरण गुप्त

अरुण यह मधुमय देश हमारा.  
जहाँ पहुँच अनजान क्षितीज को मिलता एक सहारा.  
(‘चन्द्रगुप्त’) - प्रसाद

# हिंदी की प्रवाहमान गति



**अभिजीत सिन्हा**

सतर्कता अधिकारी, मुख्य प्रबंधक  
क्षेत्रीय कार्यालय, रांची

संस्कृत भाषा से पालि, पालि से प्राकृत, प्राकृत से अपभ्रंश, अपभ्रंश से अवहट्ट, अवहट्ट से पुरानी हिंदी और पुरानी हिंदी से विकसित भारत की नवीनतम भाषा ‘हिंदी’ अब केवल बोलचाल की भाषा ही नहीं रह गई है। भौगोलिक और प्रयोगिक दोनों ही दृष्टि से इसका क्षेत्र विस्तार हुआ है। हिंदी के साहित्यिक प्रयोग से तो हम सभी परिचित हैं। हिंदी भाषा में अपार साहित्य सृजन हुआ है। ‘राहुल सांकृत्यायन’ ने हिंदी का प्रथम कवि जैन साहित्य के रचयिता ‘सरहपा’ को माना है जिनका जन्मकाल 8वीं शदी माना जाता है जिनके बाद हिंदी रचनाकारों की लंबी क्षुंखला है। 8वीं शदी से लेकर अब तक हिंदी भाषा में प्रचुर साहित्य रचा जा रहा है, जिसके पाठकों की संख्या भी बहुत बढ़ी है। भारत में अनेक भाषाओं में साहित्य लिखा गया किन्तु इनमें से कई भाषाएं अपने चरम पर पहुँच कर अधोगामी हो गई किन्तु हिंदी समय और विषय के अनुरूप अपने स्वरूप में बदलाव लाती है, जिसके परिणामस्वरूप यह भाषा आज भी साहित्य रचयिताओं और पाठकों के बीच जड़ें जमाए हुए है।

वर्तमान में हिंदी भाषा का अध्ययन-अध्यापन न केवल भारत में बल्कि विदेश में 40 से अधिक देशों के 600 से अधिक विश्वविद्यालयों और विद्यालयों में हो रहा है, जर्मनी, मॉरीशस, फिजी और सुरनाम जैसे देशों में हिंदी भाषा में काफी शोध कार्य हो रहे हैं। इसके अतिरिक्त अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा और यूरोप के देशों में हिंदी को विश्व की आधुनिक भाषा के रूप में पढ़ाया जा रहा है। विदेशों में हिंदी को मजबूत करने में भारतीय संस्कृति संबंध परिषद की महत्वपूर्ण भूमिका है इसके द्वारा विश्व के विभिन्न विश्वविद्यालयों में हिंदी भाषा पीठ की स्थापना की है और उन विश्वविद्यालयों में भारत से ही प्रतिनियुक्ति आधार पर शिक्षक भेजते हैं। विदेशों में हिंदी भाषा का यह अध्ययन - अध्यापन न केवल शैक्षणिक संस्थानों तक ही सीमित रहेगा बल्कि उन देशों के भाषाई परिदृश्य को भी स्पर्श करेगा।

हिंदी के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हुआ है, भिन्न-भिन्न उद्देश्य के लिए हिंदी के भिन्न-भिन्न स्वरूप का प्रयोग किया जाता है और हिंदी भी उस परिवर्तन को स्वीकार करती है। हिंदी के इन भिन्न-भिन्न स्वरूपों को और स्पष्ट करने के लिए संबंधित विषय की पारिभाषिक शब्दावली का प्रयोग किया जाता है। ‘डॉ. भोलानाथ तिवारी’ के अनुसार ‘पारिभाषित शब्द ऐसे शब्दों को कहते हैं जो सामान्य व्यवहार की भाषा के शब्द न होकर भौतिकी, रसायन, प्राणिविज्ञान, दर्शन, गणित,

इंजीनियरी, विधि, वाणिज्य, अर्थशास्त्र, मनोविज्ञान, भूगोल आदि ज्ञान-विज्ञान के शब्द होते हैं और जिनका अर्थ सीमा सुनिश्चित और परिभाषित होती है। क्षेत्र विशेष में इन शब्दों का विशिष्ट अर्थ होता है।’ अतः पारिभाषिक शब्दावली निर्माण के लिए वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली मंडल का गठन किया गया। इन पारिभाषिक शब्दों का उपयोग कर हिंदी बहू आयामी स्वरूप में हमारे सामने मौजूद है।

हिंदी का साहित्यिक पक्ष तो अत्यंत उन्नत है साथ ही साथ आधुनिक युग की डिजिटल दुनिया में भी हिंदी अपनी स्थिति बुलंद कर चूकी है। अब हिंदी केवल पुस्तकों और मैगजीनों के पन्नों में ही नहीं बल्कि टीवी, रेडियो और अन्य इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों के द्वारा भी देश के सुदूर गाँव के अशिक्षित जन समूह तक अपनी पहुँच बना रहा है। हिंदी सिनेमा एवं प्रसारण ने गैर हिंदी प्रदेश के लोगों को भी हिंदी के प्रति आकर्षित किया और उन्हें हिंदी समझने और जानने के लिए मजबूर कर दिया। प्रचुर मात्रा में निर्मित हिंदी सिनेमा न केवल हमारे देश बल्कि विदेशों में भी हिंदी की पहुँच बढ़ा रहा है। दिलीप कुमार, देवानन्द, शाहरुख खान आदि हिंदी कलाकारों ने भारत के साथ ही साथ विदेशों में भी अपनी छाप छोड़ी है।

आज दुनियाभर के डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर हिंदी मौजूद है। हिंदी में भी भिन्न-भिन्न विषयों से संबंधित वेबसाइट निर्मित हो रहे हैं। इंटरनेट उपभोगकर्ता इंटरनेट के उपयोग के लिए अब अंग्रेजी का मोहताज नहीं रह गया, हिंदी में आज अनगिनत वेबसाइट उपलब्ध है। हिंदी भाषी पाठक बड़ी आसानी से इन हिंदी वेबसाइट का उपयोग कर अपनी समस्याओं का समाधान कर सकता है। गूगल के अनुसार भारत में अंग्रेजी भाषा में जहाँ विषयवस्तु निर्माण की रफ्तार 19 फीसदी है तो हिंदी के लिए यह आकड़ा 94 फीसदी है। हिंदी के पाठकों की व्यापक संख्या को देखते हुए वर्ष 2001 में बीबीसी ने भी हिंदी भाषा में अपना प्रसारण शुरू किया जिसके माध्यम से देश-विदेश के हिंदी भाषी पाठक सरलतापूर्वक अपनी भाषा में देश-दुनिया की जानकारी प्राप्त कर पा रहे हैं।

भारत में हिंदी के कार्यालयीन स्वरूप का प्रयोग भी काफी बढ़ा है, राजनीति, प्रशासन, शिक्षा, व्यापार, बैंकिंग, विज्ञान आदि क्षेत्रों में हिंदी का बखूबी प्रयोग किया जा रहा है जिसका लाभ साधारण लोगों को प्राप्त हो रहा है। हिंदी जनसामान्य की भाषा है अतः जनसामान्य का कार्य भी हिंदी में होना आवश्यक है ताकि जनता उन





कार्यों को भली-भांति समझ सके और उनका अनुसरण कर सके.  
 भारत दुनिया का सबसे बड़ा बाज़ार है, वर्तमान में भारत में हिंदी बोलने वालों की संख्या 50 करोड़ से अधिक है तथा 90 करोड़ से अधिक लोग हिंदी समझ सकते हैं अतः वैश्वीकरण के बाज़ार में हिंदी का दबदबा कायम है, हिंदी बहुल प्रदेश में देश-विदेश की तमाम कंपनियाँ हिंदी में अपना उत्पाद बेच रही है. भारत के साथ-साथ विदेशों में भी हिंदी की गूँज सुनाई पड़ती है, विदेशों के ई-कॉमर्स कंपनियाँ अधिक से अधिक ग्राहकों तक पहुँच बनाने के लिए हिंदी में ही अपने एप उपलब्ध करवा रहे हैं. हॉलीवुड या अन्य भाषा में निर्मित फिल्मों को फिल्म निर्माता हिंदी में अवश्य ही रिलीज करवाना चाहते हैं. अतः यह मानना गलत न होगा कि हिंदी दिन प्रतिदिन विकास पथ पर अग्रसर है.

हिंदी की यह वैश्विक स्वीकारिता हिंदी को राजभाषा से राष्ट्रभाषा की ओर लिए जा रही है. किसी भी देश के सर्वांगीक विकास के लिए राष्ट्रभाषा का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है. महात्मा गांधी ने वर्ष 1917 में गुजरात शैक्षिक सम्मेलन में हिंदी भाषा को राष्ट्रभाषा बनाने की वकालत की थी - “भारतीय भाषाओं में केवल हिंदी ही एक ऐसी भाषा है जिसे राष्ट्रभाषा के रूप में अपनाया जा सकता है क्योंकि यह अधिकांश भारतीयों द्वारा बोली जाती है: यह समस्त भारत में आर्थिक, धार्मिक और राजनीतिक संपर्क माध्यम के रूप में प्रयोग के लिए सक्षम है तथा इसे सारे देश के लिए सीखना आवश्यक है.” अतः हिंदी की यह प्रवाहमान गति आज नहीं तो कल इसे विश्व पटल पर सर्वाधिक प्रचलित भाषा के रूप में सुसज्जित करके रहेगी.



# पीएम स्वनिधि

योजना के साथ अपने व्यवसाय को नई ऊंचाइयों पर ले जाएं!

- ₹50,000 तक की आर्थिक सहायता
- आसान लोन प्रक्रिया
- कम ब्याज दर पर लाभ उठाएं



922 390 1111



Toll free no. 1800 3030



Whatsapp 7900123123

\*Terms & Conditions apply

www.centralbankofindia.co.in

# योग, जीवन का आधार



शुभी ताम्रकार

सहायक प्रबंधक- राजभाषा  
केन्द्रीय कार्यालय, मुंबई.

योग, एक प्राचीन भारतीय विद्या, केवल शारीरिक व्यायाम का रूप नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवनशैली है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तंदुरुस्ती को बढ़ावा देती है. आज की तेज़-तर्रार जीवनशैली में, जहां तनाव, चिंता, और स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही हैं, योग एक समाधान के रूप में उभर कर आया है. यह आत्म-अनुशासन, मानसिक शांति, और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करता है. आज के दौर में, जब जीवन की गति तीव्र है और चुनौतियाँ बढ़ती जा रही हैं, योग हमारे लिए एक वरदान साबित हो सकता है.

## योग: एक परिचय

योग का अर्थ है “जोड़ना” या “मिलन” यह केवल शरीर और मन का मिलन नहीं है, बल्कि आत्मा और परमात्मा का मिलन भी है. योग का अभ्यास व्यक्ति को स्वयं से, अपनी आंतरिक शांति और संतुलन से जोड़ता है. योग की उत्पत्ति भारत में हजारों वर्ष पहले हुई थी और यह वेदों, उपनिषदों, और महाभारत जैसे प्राचीन ग्रंथों में वर्णित है.

## योग का इतिहास और इसका विकास

योग का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है और इसकी जड़ें भारत की प्राचीन सभ्यता में मिलती हैं. इसका सबसे पहला उल्लेख वेदों में मिलता है, जो मानवता के सबसे प्राचीन धार्मिक ग्रंथ हैं. योग का उल्लेख ऋग्वेद में भी मिलता है, जहां इसे एक आध्यात्मिक प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया गया है.

वेदों के बाद, उपनिषदों और भगवद गीता में योग का विस्तृत वर्णन किया गया. योग का व्यवस्थित स्वरूप पतंजलि के योगसूत्रों में पाया जाता है, जिसमें अष्टांग योग का वर्णन किया गया है. योग का यह विकास भारतीय समाज में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को दर्शाता है.

## योग के प्रकार और उनके लाभ

योग के कई प्रकार हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं:

1. हठ योग: यह योग का सबसे प्रचलित रूप है, जिसमें शारीरिक आसनों (पॉश्चसी) और प्राणायाम (श्वास तकनीक) का अभ्यास शामिल है. यह शरीर को मजबूत और लचीला बनाता है और मानसिक शांति प्रदान करता है.

2. अष्टांग योग: इसमें आठ अंग होते हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि. यह योग का एक विस्तृत रूप है जो शरीर और मन दोनों को शुद्ध करता है.
3. भक्ति योग: यह प्रेम और भक्ति का योग है, जिसमें व्यक्ति ईश्वर के प्रति प्रेम और समर्पण के माध्यम से आत्मज्ञान प्राप्त करता है.
4. ज्ञान योग: यह ज्ञान और विवेक का योग है, जिसमें व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार और आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए अध्ययन और ध्यान करता है.
5. कर्म योग: यह निस्वार्थ कर्म और सेवा का योग है, जिसमें व्यक्ति अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए परमात्मा की प्राप्ति का प्रयास करता है.

## योग के शारीरिक लाभ

- शारीरिक तंदुरुस्ती: योग के विभिन्न आसनों का अभ्यास करने से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और शरीर का लचीलापन बढ़ता है. यह रक्त संचार में सुधार करता है और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है.
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि: योग का नियमित अभ्यास शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जिससे हम बीमारियों से बच सकते हैं.
- अच्छी नींद: योग का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करता है, जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है.

## योग के मानसिक लाभ

- तनाव और चिंता में कमी: योग का नियमित अभ्यास मन को शांत करता है और तनाव और चिंता को कम करता है. ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक शांति मिलती है.
- एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार: योग के अभ्यास से मस्तिष्क के कार्यक्षमता में सुधार होता है, जिससे एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है.
- मानसिक संतुलन: योग के अभ्यास से व्यक्ति मानसिक रूप





से संतुलित और सकारात्मक रहता है, जिससे जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता बढ़ती है।

### योग: जीवन का आधार

योग को जीवन का आधार बनाने का अर्थ है कि हम इसे अपने दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बनाएं। योग केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमें एक सकारात्मक और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग का अभ्यास हमें अपने शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने में मदद करता है।

आज के युग में, जब जीवन की गति तीव्र है और हमें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, योग एक मार्गदर्शक के रूप में हमारे साथ है। यह हमें तनाव और चिंता से मुक्त करता

है और हमें एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है।

### निष्कर्ष

योग एक सम्पूर्ण जीवनशैली है जो हमें शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्रदान करती है। इसे जीवन का आधार बनाकर, हम एक संतुलित और सकारात्मक जीवन जी सकते हैं। योग के अभ्यास से हम न केवल अपने शरीर और मन को मजबूत बनाते हैं, बल्कि अपनी आत्मा से भी जुड़ते हैं। योग का नियमित अभ्यास हमारे जीवन को समृद्ध और संतुलित बनाता है, जो हमें हर परिस्थिति में स्थिर और खुशहाल रहने की शक्ति देता है।

आइए, योग को अपने जीवन का आधार बनाएं और एक स्वस्थ, खुशहाल और संतुलित जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।



सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया भारत के शूरवीरों के प्रति  
कृतज्ञता व्यक्त करता है और उन्हें  
**सेना दिवस की शुभकामनाएं देता है**





## ध्यान

### तनाव कम करने का एक सरल और कारगर तरीका



**सुनील कुमार शर्मा**  
मुख्य प्रबंधक, राजभाषा  
सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया

#### ध्यान क्या है ?

ध्यान हजारों वर्षों से चला आ रहा है. प्रारंभिक ध्यान का उद्देश्य जीवन की पवित्र और रहस्यमय शक्तियों को समझने में मदद करना रहा होगा पर आजकल तो आराम करने और तनाव कम करने के लिए ध्यान का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है.

ध्यान एक प्रकार की मन-शरीर पूरक औषधि है. ध्यान शरीर की एक क्रिया है. ध्यान आपको विश्राम करने और आपके दिमाग को शांत करने में मदद कर सकता है. ध्यान के दौरान आप एक चीज पर ध्यान केंद्रित करें. इससे दिमाग पर हावी होने वाले और तनाव पैदा करने वाले विचारों से छुटकारा मिल सकता है. ध्यान का अभ्यास कोई भी कर सकता है. यह सरल है और इसकी लागत भी नहीं है. और न ही इसके लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता होती है.

#### ध्यान की आवश्यकता क्यों ?

तनाव की स्थिति में ध्यान से उससे उभरने में सहायता मिलती है. बहुत सारे शोध बताते हैं कि ध्यान स्वास्थ्य के लिए अच्छा है. लेकिन कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि यह साबित करने के लिए पर्याप्त शोध नहीं है कि ध्यान मदद करता है.

ध्यान चिकित्सा उपचार का स्थान नहीं ले सकता. लेकिन इसे अन्य उपचारों में जोड़ने से मदद मिल सकती है. कभी-कभी, ध्यान करने से कुछ मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़े लक्षण बिगड़ सकते हैं. इसलिए डाक्टर से या ध्यान विशेषज्ञ से परामर्श किया जाना उचित होगा.

#### ध्यान के प्रकार

आराम की स्थिति पाने के कई तरीकों के लिए ध्यान एक व्यापक शब्द है. प्रचलित रूपों में योग ध्यान का नाम प्रमुखता से लिया जाता है. ध्यान के कई प्रकार और आराम करने के तरीके हैं जिनमें ध्यान के कुछ हिस्सों का उपयोग किया जाता है. सभी का लक्ष्य आंतरिक शांति प्राप्त करना एक ही है.

#### ध्यान के प्रकार

- निर्देशित ध्यान. इसे कभी-कभी निर्देशित इमेजरी या वि.

जुअलाइज़ेशन कहा जाता है. ध्यान की इस पद्धति से, आप उन स्थानों या चीज़ों की मानसिक छवियां बनाते हैं जो आपको आराम करने में मदद करती हैं.

आप जितना संभव हो उतनी इंद्रियों का उपयोग करने का प्रयास करें. इनमें वे चीज़ें शामिल हैं जिन्हें आप सूंघ सकते हैं, देख सकते हैं, सुन सकते हैं और महसूस कर सकते हैं. इस प्रक्रिया में आपका मार्गदर्शन किसी मार्गदर्शक या शिक्षक द्वारा किया जा सकता है.

- **मंत्र ध्यान.** इस प्रकार के ध्यान में, आप अवांछित विचारों को दूर रखने के लिए एक शांत शब्द, विचार या वाक्यांश दोहराते हैं.
- **माइंडफुलनेस मेडिटेशन.** इस प्रकार का ध्यान सचेतन रहने पर आधारित है. इसका अर्थ है वर्तमान के प्रति अधिक जागरूक होना.

माइंडफुलनेस मेडिटेशन में आप एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे कि आपकी सांस का प्रवाह. आप अपने विचारों और भावनाओं को नोटिस कर सकते हैं. लेकिन उन्हें जज किए बिना ही गुजर जाने दीजिए.

#### योग

आप नियंत्रित श्वास के साथ कई आसन करते हैं. यह आपको अधिक लचीला शरीर और शांत दिमाग देने में मदद करता है. आसन करने के लिए, आपको संतुलन और ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है. इससे आपको अपने व्यस्त दिन पर कम और वर्तमान समय पर अधिक ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है. शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होता है. तथा रक्त चाप, तनाव, स्मृति हास जैसे मामलों में कमी होने से स्वास्थ्य बेहतर होता है.

#### ध्यान कैसे करें?

सैकड़ों अलग-अलग ध्यान तकनीकें हैं जो सरल से लेकर अधिक जटिल तक भिन्न-भिन्न हैं. एक सरल अभ्यास से शुरुआत करना सबसे अच्छा है जिसे आप समय के साथ अपनी नियमित दिनचर्या



में शामिल कर सकते हैं। आप इसे प्रतिदिन एक ही समय पर कर सकते हैं, भले ही इसे शुरू करने में केवल कुछ ही मिनट लगे हों। समय के साथ, आप अभ्यास से अनुशासन और कौशल विकसित करेंगे। ध्यान के लिए इन चरणों का पालन करें:

1. किसी शांत, शान्त स्थान पर आँखें बंद करके बैठें या खड़े रहें या नज़रें नीचे झुकाएँ।
2. एक समय सीमा निर्धारित करें, खासकर यदि आप अभी शुरूआत कर रहे हैं। यह पांच या 10 मिनट का हो सकता है।
3. अपने शरीर को महसूस करो। सुनिश्चित करें कि आप स्थिर हैं और ऐसी स्थिति में हैं कि आप पूरे समय आराम से रह सकें।
4. ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास: अपना ध्यान अपनी सांसों पर दो तरह से केंद्रित करें। सबसे पहले, आप अपने धड़ को फैलते और सिकुड़ते हुए देख सकते हैं। या आप प्रत्येक साँस लेने और छोड़ने के साथ अपनी नासिका के अंदर साँस की अनुभूति महसूस कर सकते हैं। जब आपकी साँस का फोकस स्थिर होता है, तो आप विचारों, भावनाओं, संवेदनाओं और ध्वनियों पर ध्यान देना शुरू कर सकते हैं, जैसे वे आपके दिमाग में उठती और घुलती हैं।
5. ध्यान दें कि जब आपका मन भटकता है, तो क्या होगा। जब आपका मन कहीं और जाता है तो अपने आप पर कठोर मत बनो - बस ध्यान दें कि आपका मन कहाँ गया और फिर धीरे से अपना ध्यान अपनी सांसों पर लौटाएँ।
6. हमारी साझी मानवता को याद करते हुए समापन करें। इस विचार पर विचार करें: ठमैं और सभी जीवित प्राणी स्वस्थ, सुरक्षित, पोषित और स्वस्थ रहें.ठ

ध्यान उन तरीकों से मन को साफ करता है जो शांति और बढ़ती जागरूकता की भावना को बढ़ावा देता है। दिलचस्प बात यह है कि इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी (ईईजी) और चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एमआरआई) का उपयोग करके माप से पता चलता है कि ध्यान आपके मस्तिष्क की गतिविधि को बदल सकता है।

आपकी पसंदीदा ध्यान तकनीक जो भी हो, एक सामान्य दृष्टिकोण यह है कि किसी शांत स्थान पर बिना किसी बाहरी व्यवधान के पांच मिनट से आधे घंटे तक आरामदायक स्थिति में बैठें। यदि आप समय का ध्यान नहीं खोना चाहते तो अलार्म सेट करें। हर दिन लगभग एक ही समय पर ध्यान करने से आपको एक नियमित आदत विकसित करने में मदद मिल सकती है, और गहन ध्यान की स्थिति में जाना आसान और तेज़ हो जाता है। आम धारणा के विपरीत, ध्यान करने के लिए आपको फर्श पर क्रॉस-लेग बैठने की ज़रूरत नहीं है। आप कुर्सी या बिस्तर पर भी बैठ सकते हैं। हालाँकि, यदि आप रात में लेटकर ध्यान करने का प्रयास करते हैं तो आप सो सकते हैं, जिससे उद्देश्य विफल हो जाएगा।

आप स्वयं कई ध्यान अभ्यासों में महारत हासिल कर सकते हैं। हालाँकि, कुछ लोग कक्षाओं में भाग लेना या किसी अनुभवी शिक्षक से समूह में सीखना पसंद करते हैं।

### ध्यान के जोखिम

अकेले या मार्गदर्शन के बिना ध्यान करते समय, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ध्यान संतुलित जीवन जीने का हिस्सा है। इसका उपयोग जीवन से हटने या व्यक्तिगत और व्यावहारिक मुद्दों से बचने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। गंभीर मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति के लिए, ध्यान का उपयोग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए, और यदि अकेले किया जाता है, तो अत्यधिक सावधानी बरतनी चाहिए।



निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल.  
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल..

-भारतेंदु हरिश्चंद्र

# जलवायु संकट

'THERE IS NO PLANET B'



श्री बिद्युत पोद्दार

वरिष्ठ प्रबंधक/शाखा प्रमुख  
शाखा बेलसर, क्षे.का. बरपेटा रोड

**जलवायु संकट का असर: बाढ़, लू, शीतलहर और चक्रवात जैसी किसी न किसी आपदा से रोज जूझ रहा भारत**

भारत ने साल 2023 के नौ महीनों में लगभग हर दिन मौसमी आपदा देखी है। लू, शीत लहर, चक्रवातों और बिजली गिरने से लेकर भारी बारिश, बाढ़ और भूस्खलन तक की घटनाओं से भारतीयों को रोज जूझना पड़ा है। इस वर्ष 1 जनवरी से 30 सितंबर 2023 के बीच 86 प्रतिशत दिनों में ऐसी घटनाएं हुईं, जो देश में जलवायु परिवर्तन के बढ़ते प्रभाव को दर्शाती हैं। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट (सीएसई) की एक रिपोर्ट में इस बात का खुलासा हुआ है। रिपोर्ट बताती है कि इन आपदाओं की वजह से नौ महीने में 2,923 लोगों की मौत हो गई। 1.84 मिलियन हेक्टेयर (एमएचए) क्षेत्र में फसलें प्रभावित हुईं और 80,000 से अधिक घर नष्ट हो गए। यहीं नहीं, इस कारण से 92,000 से अधिक पशुधन भी काल के गाल में समा गए। इस रिपोर्ट को 30 नवंबर से शुरू होने वाले जलवायु सम्मेलन कॉप-28 की पृष्ठभूमि में पेश किया गया है।

**इस बार सर्दियां हुईं अधिक गर्म** - यदि इस साल सर्दियों में तापमान से जुड़े आंकड़ों को देखें तो जहां जनवरी का महीना औसत से थोड़ा अधिक गर्म रहा। फरवरी में भी तापमान सामान्य से कहीं ज्यादा दर्ज किया गया। फरवरी का औसत तापमान सामान्य (1981-2010 के औसत तापमान) से 1.36 डिग्री सेल्सियस अधिक दर्ज किया गया। वहीं दिन के समय का औसत तापमान 1.86 डिग्री रिकॉर्ड किया गया। जलवायु संकट एक गंभीर चिंता का विषय है। इसका प्रभाव न केवल पर्यावरण पर पड़ता है, बल्कि मानव जीवन, अर्थव्यवस्था और वैश्विक स्थिरता पर भी इसका व्यापक प्रभाव होता है। जलवायु परिवर्तन के कारण ग्लेशियरों का पिघलना, समुद्र के स्तर में वृद्धि, और अत्यधिक मौसम की घटनाओं में वृद्धि जैसे परिणाम सामने आ रहे हैं। ये सभी प्रभाव हमारे जीवन के हर पहलू को प्रभावित कर सकते हैं, चाहे वो भोजन की आपूर्ति हो, पानी की उपलब्धता, या स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे। वर्तमान समय की सबसे बड़ी वैश्विक चुनौतियों में से एक है। यह संकट न केवल पर्यावरण पर गहरा प्रभाव डाल रहा है, बल्कि भारत जैसे विकासशील देशों की अर्थव्यवस्था, समाज, और स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डाल रहा है।

**जलवायु संकट के कारण: जलवायु संकट का मुख्य कारण ग्लोबल वार्मिंग है, जो ग्रीनहाउस गैसों के अत्यधिक उत्सर्जन के कारण हो रहा है।**

इसके प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं: ग्लोबल वार्मिंग, जो मानवीय गतिविधियों के कारण पृथ्वी के औसत तापमान में हो रही वृद्धि है, हमारे समय की सबसे गंभीर पर्यावरणीय चुनौतियों में से एक है। इस संकट के दो प्रमुख कारण वनों की कटाई और तीव्र शहरीकरण है। ये दोनों प्रक्रियाएं न केवल प्राकृतिक पारिस्थितिक तंत्र को बाधित करती हैं, बल्कि वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैसों की सांद्रता को भी बढ़ाती हैं, जिससे जलवायु परिवर्तन को बढ़ावा मिलता है।

**वनों की कटाई: प्रकृति के कार्बन संतुलन को बाधित करना-** वन, पृथ्वी की जलवायु को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि वे कार्बन सिंक के रूप में कार्य करते हैं। पेड़ प्रकाश संश्लेषण के दौरान वायुमंडल से कार्बन डायऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) अवशोषित करते हैं, कार्बन को अपनी जैविक संरचना में संग्रहित करते हैं और ऑक्सीजन को वायुमंडल में छोड़ते हैं। हालांकि, जब वनों की कटाई या जलाया जाता है, तो यह संग्रहित कार्बन फिर से वायुमंडल में रिलीज हो जाता है, जिससे ग्रीनहाउस प्रभाव बढ़ता है। वनों की कटाई की दर चिंताजनक है। खाद्य और कृषि संगठन (FAO) के अनुसार, 2015 और 2020 के बीच प्रतिवर्ष लगभग 1 करोड़ हेक्टेयर वन नष्ट हो गए। वनों की कटाई के मुख्य कारणों में कृषि, लकड़ी की कटाई और बुनियादी ढांचे का विकास शामिल हैं। अमेज़न वर्षावन, जिसे अक्सर 'पृथ्वी के फेफड़े' कहा जाता है, इस संकट का एक स्पष्ट उदाहरण है। इस जंगल का बड़ा हिस्सा मवेशी पालन, सोयाबीन उत्पादन और अन्य कृषि गतिविधियों के लिए साफ किया जा रहा है, जिससे CO<sub>2</sub> उत्सर्जन में भारी वृद्धि हो रही है। इसके अलावा, वनों की कटाई स्थानीय जलवायु को भी प्रभावित करती है, वर्षा में कमी और प्रभावित क्षेत्रों में तापमान में वृद्धि का कारण बनती है। यह न केवल जैव विविधता को खतरे में डालता है बल्कि पारिस्थितिक तंत्र की लचीलापन को भी कमजोर करता है, जिससे वे जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।





तीव्र शहरीकरण: बढ़ते शहर, बढ़ता कार्बन पदचिह्न-तीव्र शहरीकरण भी ग्लोबल वार्मिंग में योगदान देने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है। जैसे-जैसे वैश्विक जनसंख्या बढ़ती जा रही है, अधिक लोग शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं, जिससे शहरी क्षेत्रों का विस्तार हो रहा है। यह विस्तार अक्सर प्राकृतिक परिदृश्यों, जैसे कि वन, आर्द्रभूमि और अन्य पारिस्थितिक तंत्रों की कीमत पर होता है, जो कार्बन सिंक के रूप में कार्य करते हैं।

शहरीकरण ऊर्जा खपत को बढ़ाता है, क्योंकि शहरों को परिवहन, हीटिंग, कूलिंग और अन्य सेवाओं के लिए भारी मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इस ऊर्जा का अधिकांश हिस्सा अभी भी जीवाश्म ईंधनों से प्राप्त होता है, जिन्हें जलाने पर बड़ी मात्रा में CO<sub>2</sub> और अन्य ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन होता है। इमारतों और बुनियादी ढांचे का निर्माण भी उत्सर्जन में योगदान देता है, विशेष रूप से सीमेंट और स्टील जैसे सामग्रियों के उत्पादन के माध्यम से, जो ऊर्जा-गहन और कार्बन-भारी होते हैं। इसके अलावा, शहरी क्षेत्रों में अक्सर ठंडा ताप द्वीप प्रभाव देखा जाता है, जहां इमारतों, सड़कों और अन्य गर्मी-अवशोषित सतहों की एकाग्रता के कारण तापमान आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में अधिक होता है। यह प्रभाव न केवल ठंडक के लिए ऊर्जा की मांग को बढ़ाता है बल्कि ग्लोबल वार्मिंग के स्थानीय प्रभावों को भी बढ़ाता है।

### जलवायु संकट का पृथ्वी एवं आम जन पर प्रभाव

#### 1. कृषि पर प्रभाव-



भारत के 40% कार्यबल को रोजगार देने वाला कृषि क्षेत्र जलवायु परिवर्तन से गंभीर खतरे में है। फसल पैदावार कम होने के चलते इस साल पहले ही खाद्य कीमतों में 11.51% की वृद्धि देखी जा रही है और इस बीच बढ़ते तापमान के चलते पैदावार के और कम होने की पूरी संभावना है। 'भारत में कृषि पर जलवायु परिवर्तन के प्रभाव' नामक एक हालिया विश्लेषण में, क्लाइमेट ट्रेण्ड्स ने बदलते ग्रीष्मकालीन मानसून के प्रति भारत की कृषि की संवेदनशीलता को दर्शाने वाले साक्ष्य जुटाए हैं। यह साक्ष्य हमारी कृषि पर अत्यधिक निर्भर अर्थव्यवस्था के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। वैज्ञानिक साक्ष्य

और सार्वजनिक डेटा से पता चलता है कि 1950 के दशक के बाद से ग्रीष्मकालीन मानसून वर्षा में 6% की गिरावट आई है, जो मध्य क्षेत्र में 10% तक पहुँच गई है, जहाँ 60% कृषि बारिश पर निर्भर करती है। कमजोर मानसून और तेज बारिश के कारण देश में बाढ़ आई, जिससे फसल उत्पादन, खाद्य कीमतें और निर्यात प्रभावित हुआ है। इस बीच ध्यान देने वाली बात ये है कि खाद्य मुद्रास्फीति बढ़ रही है, टमाटर की कीमतें 700% से अधिक बढ़ गई हैं, जिससे प्याज पर 40% निर्यात शुल्क लगाया गया है। शदएङ्क के अनुसार, जुलाई 2023 में कुल खाद्य मूल्य मुद्रास्फीति 11.51% तक पहुंच गई, जिसका असर सब्जियों, दालों, अनाज, मसालों और दूध पर पड़ा। अत्यधिक गर्मी फसल की पैदावार पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है, और अकेले 2022 की हीट वेव से भारत और पाकिस्तान में कम से कम 90 मौतें होने का अनुमान है। मानव-जनित जलवायु परिवर्तन से जुड़े बढ़ते तापमान से खाद्य फसल की पैदावार में और कमी आने का अनुमान है, जिससे खाद्य सुरक्षा खतरे में पड़ जाएगी। चूँकि भारत जलवायु संकट की कड़ी पकड़ से जूझ रहा है, इसलिए देश की कृषि विरासत, इसकी अर्थव्यवस्था और खाद्य सुरक्षा को सुरक्षित करने के लिए तत्काल उपायों की आवश्यकता है। अंततः, एक टिकाऊ भविष्य के लिए फसलों का विविधीकरण और लचीली कृषि पद्धतियाँ अब बेहद महत्वपूर्ण और प्रासंगिक हो गयी हैं।



#### 2. जल संकट-

जलवायु परिवर्तन व पानी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। जल उपलब्धता पर जलवायु परिवर्तन के जटिल प्रभाव को जाना जाता है। जलवायु परिवर्तन के अधिकांश प्रभाव पानी से संबंधित हैं, जिसमें अनियमित वर्षा स्वरूप, बर्फ की चादर में कमी, समुद्र का बढ़ता स्तर, बाढ़ व सूखा शामिल हैं। जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, यह वर्षा के स्वरूप पूरा जल चक्र को बाधित करता है, पानी की कमी और पानी से संबंधित खतरों (जैसे बाढ़ और सूखा) दोनों को बढ़ा देता है।

शोधकर्ताओं का मानना है कि पानी की कमी का असर भारत और चीन जैसी एशियाई अर्थव्यवस्थाओं पर पड़ेगा। जल की कमी को अधिक महत्वपूर्ण जलवायु आपदा का सबसे गंभीर व संभावित प्रभावपूर्ण घटक माना जाता है। जल की कमी से औद्योगिक अवरोध, ऊर्जा की बर्बादी व कृषि उत्पादन को नुकसान हो सकता है। जैसा कि भारत में देखा गया है, जहां थर्मल पावर प्लांटों में

पानी की कमी के कारण 2017 से 2021 के बीच ऊर्जा का नुकसान हुआ है या 5 वर्षों के लिए 1.5 मिलियन भारतीय परिवारों को पर्याप्त बिजली मिली है. अनुकूलन पर वैश्विक आयोग के अनुसार, बेहतर जल प्रबंधन नीतियों को लागू करने में विफल रहने से भारत, चीन व मध्य एशिया में एवं 2050 तक अफ्रीका में 6% का नुकसान हो सकता है.

ऊर्जा, पर्यावरण व जल परिषद के एंड्रयू अरुणभा घोष ने कि एशिया शहरीकरण की सबसे तेज दर का अनुभव कर रहा है और इसके लिए भारी मात्रा में पानी की आवश्यकता होगी. उन्होंने कहा कि “विश्व न केवल पुराने उद्योग जैसे स्टील बनाना, बल्कि नए उद्योगों जैसे सेमीकंडक्टर चिप्स के निर्माण और स्वच्छ ऊर्जा के लिए परिवर्तन है, जिसके लिए बहुत पानी की आवश्यकता है” एशिया विश्व का विकास इंजन है और यह उद्योग इसके आर्थिक विकास के नए वाहक हैं.

**3. स्वास्थ्य पर प्रभाव-** जलवायु परिवर्तन के कारण स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है. तापमान में वृद्धि से गर्मी की लहरें (हीटवेव) अधिक बार और अधिक तीव्र हो रही हैं, जिससे गर्मी से संबंधित बीमारियाँ बढ़ रही हैं. इसके अलावा, मलेरिया और डेंगू जैसी बीमारियाँ, जो मच्छरों के माध्यम से फैलती हैं, भी बढ़ रही हैं क्योंकि जलवायु परिवर्तन उनके फैलने के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न कर रहा है. जलवायु परिवर्तन से बच्चों के स्वास्थ्य और खुशहाली को गंभीर खतरा

जलवायु परिवर्तन बच्चों की भलाई के लिए सीधा खतरा है. कई देशों में, बढ़ते समुद्री स्तर और तापमान पहले से ही पारिस्थितिकी तंत्र पर दबाव डाल रहे हैं - जिससे लोग सुरक्षित रूप से रह सकते हैं और भोजन उगा सकते हैं. और जबकि बच्चे बदलते पर्यावरण के लिए सबसे कम जिम्मेदार हैं, वे अभी और भविष्य में सबसे बड़ा बोझ उठाने की संभावना रखते हैं.

आईपीसीसी की रिपोर्ट बताती है कि अगर ग्रीनहाउस गैसों का स्तर बढ़ता रहा, तो वैश्विक तापमान भी बढ़ेगा, जिससे दुनिया के कई हिस्सों में और भी ज्यादा चरम मौसम की घटनाएँ होंगी. यूनिसेफ चिल्ड्रन क्लाइमेट रिस्क इंडेक्स ने दिखाया कि हम पृथ्वी की प्राकृतिक प्रणाली में जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता की हानि और हवा, मिट्टी, पानी और महासागरों में प्रदूषण के बढ़ते स्तर सहित प्रमुख सीमाओं को पार कर रहे हैं.



4. प्राकृतिक आपदाओं में वृद्धि जलवायु संकट: बाढ़ के चलते इस साल दांव पर है रिकॉर्ड तीन करोड़ बच्चों का भविष्य जलवायु परिवर्तन का जीता जागता उदाहरण है त्रिपुरा की बाढ़, त्रिपुरा में बाढ़ से लगभग 46,271 परिवार विस्थापित हुए हैं, तथा 17 लाख से अधिक लोग प्रभावित हुए हैं. विशेषज्ञों ने त्रिपुरा में आई बाढ़ के लिए मानवजनित जलवायु परिवर्तन को जिम्मेदार ठहराया है, जिसमें अब तक 31 लोगों की जान जा चुकी राज्य में 20 अगस्त को एक दिन में रिकॉर्ड तोड़ 288.8 मिमी बारिश भी हुई. भारी बारिश ने दक्षिण त्रिपुरा, खोवाई त्रिपुरा, पश्चिम त्रिपुरा और गोमती जिलों को प्रभावित किया. बाढ़ के कारण दक्षिण त्रिपुरा जिला सबसे ज्यादा प्रभावित है. राज्य के राजस्व विभाग के अनुसार, सबसे गंभीर रूप से प्रभावित क्षेत्र दक्षिण त्रिपुरा में बागाफा (375.8 मिमी) और बेलोनिया (324.4 मिमी) और गोमती जिले में अमरपुर (307.1 मिमी) बारिश हुई है भारी बारिश के कारण हावड़ा, धलाई, मुहुरी, मनु और खोवाई जैसी प्रमुख नदियां खतरे के स्तर को पार कर गई हैं, जिससे निचले इलाकों में बाढ़ का खतरा और बढ़ गया है उदाहरण के लिए, कैलाशहर में मनु नदी 20 अगस्त को सुबह 8 बजे 23.05 मीटर के महत्वपूर्ण स्तर को पार कर गई. बारिश के कारण हुए भूस्खलन में सात लोगों की जान चली गई, जबकि दो लोग अभी भी लापता 46,271 परिवार विस्थापित हुए हैं, 17 लाख से अधिक लोग प्रभावित हुए हैं. कई विस्थापित परिवारों को सरकार और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा स्थापित राहत शिविरों में शरण लेने के लिए मजबूर होना पड़ा. टोकबुलु देबबर्मा ने डाउन टू अर्थ (डीटीई) को बताया, हमने पहले ऐसी स्थिति नहीं देखी है. हमने न केवल अपने घर खो दिए हैं, बल्कि हमारे मवेशी भी चले गए हैं. मवेशियों के नुकसान से किसानों को लंबे समय से वित्तीय संकट का सामना करना पड़ सकता है. ओवरफ्लो हुआ डंबूर बांध भारी बारिश के कारण त्रिपुरा के गंडाटविसा उप-मंडल और धलाई जिले में स्थित डंबूर बांध ओवरफ्लो हो रहा है और आस-पास के इलाकों में तबाही मचा रहा है. पड़ोसी बांग्लादेश, जो पहले से ही राजनीतिक संकट में उलझा हुआ है, भी पानी छोड़े जाने की शिकायत कर रहा है, जिसका दावा है कि उसके कई गांव और फेनी शहर बाढ़ की चपेट में आ गए हैं. डंबूर बांध 1974 में बनाया गया था और हाल के दशकों में बारिश में वृद्धि ने अक्सर इसकी क्षमता को बढ़ा दिया है. तीन दशकों के बाद इस बार, अधिकारियों के पास जलाशय से अतिरिक्त पानी छोड़ने के अलावा कोई विकल्प नहीं था. पिछली बार बांध से पानी 1993 में छोड़ा गया था. चूंकि बांध अब बिजली उत्पन्न नहीं करता है, इसलिए यह अनुमान लगाया जाता है कि इस पर लंबे समय से ध्यान नहीं दिया गया है या इसकी मरम्मत नहीं की गई है. गुमटी हाइडल प्रोजेक्ट के उप महाप्रबंधक ने डीटीई को बताया कि पानी छोड़ना मजबूरी था, क्योंकि जल स्तर 93.85 मीटर तक बढ़ गया था, जबकि खतरे का स्तर 94 मीटर है. 30



वर्षीय निवासी सौरव देबनाथ ने डीटीई को बताया, “हमने ऐसी बाढ़ कभी नहीं देखी थी। जब हम संकट से निपटने में लगे थे, तभी बांध से अचानक अतिरिक्त पानी आ गया। हमारा घर एक ऊंची पहाड़ी पर स्थित है और हमें अपनी सुरक्षा का भरोसा था। लेकिन जैसे ही बांध टूटा, पानी हमारे घर के पिछले हिस्से में आ गया और लोग घबराकर इधर-उधर भागने लगे” उन्होंने आगे कहा, “हम असहाय होकर देखते रहे, यह सोचते हुए कि शायद हमारा घर भी अगला संकट बन सकता है। आधी रात 12 बजे तक पानी बढ़ता रहा। मैं पूरी रात सो नहीं पाया” उन्होंने बताया कि पूरे गांव में हम केवल टूटे हुए घर, तबाह हो चुके जंगल, रबड़ के बागान, कीचड़ से सने धान के खेत और भटकते, रोते, भोजन और पीने के पानी की तलाश करते हुए लोग देख सकते हैं। गुमटी जिले के किला गांव की 55 वर्षीय शांति जमातिया ने तनाव और चिंता से भरी नजरों से डीटीई को बताया, “तब बारिश के कारण हमारा तालाब और कृषि भूमि नष्ट हो गई। हमारे रबड़ के पेड़ भी क्षतिग्रस्त हो गए हैं। अब हमारे नुकसान की भरपाई कौन करेगा?”

5. समुद्री तटों पर प्रभाव -भारत का लंबा समुद्री तट भी जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से अछूता नहीं है। समुद्र के स्तर में वृद्धि के कारण तटीय क्षेत्रों में जलभराव की समस्या बढ़ रही है। इसके अलावा, चक्रवातों की तीव्रता और आवृत्ति में वृद्धि से तटीय आबादी को भी खतरा है। यह समस्या न केवल लोगों की जान-माल के लिए खतरा है, बल्कि तटीय क्षेत्रों की अर्थव्यवस्था को भी प्रभावित कर रही है, जो मुख्यतः मछली पालन और पर्यटन पर निर्भर करती है।

6. वातावरण और जैव विविधता पर प्रभाव जलवायु परिवर्तन ने भारत की जैव विविधता पर भी नकारात्मक प्रभाव डाला है। पारिस्थितिक तंत्र में हो रहे बदलावों के कारण वन्य जीवों और वनस्पतियों के अस्तित्व पर खतरा उत्पन्न हो गया है।

जलवायु संकट से निवारण-जलवायु संकट का निवारण एक जटिल और बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसके लिए विभिन्न स्तरों पर

कार्रवाई की आवश्यकता होती है। यहां कुछ प्रमुख उपाय हैं जो इस संकट का समाधान करने में मदद कर सकते हैं:

**नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग:** जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता कम करके और सौर, पवन, और जल विद्युत जैसी नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों का उपयोग बढ़ाकर, कार्बन उत्सर्जन को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

**वन संरक्षण और पुनर्वनीकरण:** वनों की कटाई को रोकना और पेड़ लगाने की गतिविधियों को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है। पेड़ वातावरण से कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं और जलवायु संतुलन बनाए रखते हैं।

**सस्टेनेबल कृषि:** खेती के तरीकों में सुधार करके और जैविक खेती को बढ़ावा देकर, कार्बन फुटप्रिंट को कम किया जा सकता है। मिट्टी की गुणवत्ता बनाए रखना भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि मिट्टी भी कार्बन अवशोषित करती है।

**ऊर्जा दक्षता:** उद्योगों, घरों, और परिवहन में ऊर्जा दक्षता बढ़ाने के लिए उपाय करना। इसमें ऊर्जा-कुशल उपकरणों और वाहनों का उपयोग शामिल है।

**ग्लोबल और लोकल पॉलिसीज:** अंतर्राष्ट्रीय समझौतों (जैसे पेरिस समझौता) का पालन करना और स्थानीय स्तर पर भी कड़े नियम और नीतियों का कार्यान्वयन करना। शिक्षा और जागरूकता: लोगों को जलवायु परिवर्तन के कारणों और इसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करना, ताकि वे अपने जीवन में आवश्यक परिवर्तन कर सकें।

**निजी प्रयास:** प्रत्येक व्यक्ति के स्तर पर छोटे-छोटे कदम उठाने से भी बड़ा प्रभाव पड़ सकता है, जैसे कि पानी और बिजली की बचत, प्लास्टिक का कम उपयोग, और पौधे लगाना। इन प्रयासों का एक साथ कार्यान्वयन जलवायु संकट को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।



क्षेत्रीय कार्यालय, दिल्ली 'उत्तर' नयाबांस (नोएडा) शाखा को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (बैंक) नोएडा का राजभाषा शील्ड प्रतियोगिता के अंतर्गत वर्ष 2023-24 हेतु प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ।



दिनांक 23 मई 2024 को क्षेत्रीय कार्यालय जयपुर द्वारा आयोजित हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी तथा राजभाषा प्रदर्शनी का केंद्रीय कार्यालय के महाप्रबंधक श्री एस एस मूर्ति के करकमलों से उद्घाटन किया गया।





दिनांक 13-14 मई, 2024 को सुश्री पॉपी शर्मा, महाप्रबंधक, केन्द्रीय कार्यालय द्वारा गुवाहाटी अंचल प्रमुख श्री वी. के. श्रीवास्तव, की उपस्थिति में "हिंदी सुक्तियों" के पोस्टर का विमोचन किया गया.



दिनांक 28.05.2024 को नगर राजभाषा कार्यालय समिति द्वारा आंचलिक कार्यालय हैदराबाद को राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु वर्ष 2023-24 के लिये प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 23.04.2024 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, प्रयागराज द्वारा शाखा सिविल लाइंस प्रयागराज को राजभाषा का प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ.



क्षेत्रीय कार्यालय दिल्ली उत्तर के अंतर्गत नायवांस(नोएडा) शाखा को बैंक नराकास नोएडा का वर्ष 2023-24 हेतु प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ.



हैदराबाद अंचल के हबली क्षेत्राधीन शाखा बेलगावी को राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु वर्ष 2023-24 के लिये नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति बेलगांव की ओर से द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 24.06.2024 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, बर्द्धमान द्वारा वित्तीय वर्ष 2022-23 में उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को द्वितीय पुरस्कार व शील्ड प्राप्त हुई.





हमारी आनंद शाखा को बैंक नराकास आनंद द्वारा तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 27.06.2024 को नराकास लुधियाना द्वारा वर्ष 2023-24 हेतु हमारे क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 28.06.2024 को नराकास श्रीरामपुर द्वारा सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को वर्ष 2023-24 का तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 28.05.2024 को नराकास मडगांव द्वारा मडगांव शाखा को वर्ष 2022-23 का तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



बैंक नराकास जोधपुर द्वारा दिनांक 14 जून 2024 को सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया क्षेत्रीय कार्यालय जोधपुर को राजभाषा शील्ड तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ.



बैंक नराकास राजकोट द्वारा वित्तीय वर्ष 2023 24 में राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में दिए गए योगदान हेतु सेन्ट्रल बैंक आफ इंडिया राजकोट को विशेष सम्मान प्रदान किया गया.





राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु वर्ष 2023-24 के लिये नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति है विजयवाड़ा की ओर से क्षेत्रीय कार्यालय विजयवाड़ा को प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.



राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु वर्ष 2023-24 के लिये नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति उडुपी की ओर से शाखा किन्नोमुल्की को प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ.



दिनांक 14 एवं 15 मई को केन्द्रीय कार्यालय के महाप्रबंधक श्री वास्ती वेंकटेश द्वारा आंचलिक कार्यालय चंडीगढ़ में गृह पत्रिका सेंट उत्तरा एवं राजभाषा पोस्टर का विमोचन किया गया.



नराकास, सिलीगुड़ी के तत्वावधान में सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय, सिलीगुड़ी द्वारा "राजभाषा हिंदी के अनुपालन में हमारे संवैधानिक दायित्व" विषय पर राजभाषा संगोष्ठी का आयोजन किया गया.



दिनांक 06.06.2024 को मदुरै क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा हिंदी पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया.



बैंक ऑफ इंडिया द्वारा बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति रायपुर के तत्वावधान में दिनांक 20/05/2024 को हिंदी कार्याशाला का आयोजन.



## राजभाषा हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2024-25 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 के राज्य / संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति 100%	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 के राज्य / संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति 90%	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 के राज्य / संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय / व्यक्ति 55%
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/की 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 सामग्री 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 में 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, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/ उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हों	40%	30%	20%
		(न्यूनतम अनुभाग) सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, “क” क्षेत्र में कुल कार्य का 40%, “ख” क्षेत्र में 25% और “ग” क्षेत्र में 15% कार्य हिंदी में किया जाए		

# पर्यावरण अनुकूल वाहनों के लिए ग्राहक मित्र ऋण



भुगतान की  
आसान शर्तें

%

कम  
ब्याज दर

1cr.

1 करोड़ तक  
के लोन की  
सुविधा

व्यक्तिगत उपयोग के लिए इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने के लिए विशेष ऋण।

GIVE US A MISSED CALL FOR LOAN, DIAL **922 390 1111**

\*Terms & Conditions apply

[www.centralbankofindia.co.in](http://www.centralbankofindia.co.in)