सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया
Central Bank of India

केवल आंतरिक परिचालन के लिए

सेन्ट्रलाइट
CENTRALITE

खंड / Vol. 44 - 2022, अंक - 2

जून / June 2022

कर्तव्येन कर्ताभि रक्षयते - कर्त्तव्य ही कर्ता की रक्षा करता है

धोखाधड़ी प्रबंधन

आजादी के अमृत महोत्सव पर विज्ञान भवन, नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में आदरणीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एम.वी राव एवं कार्यपालक निदेशक श्री राजीव पुरी के साथ लखनऊ अंचल के मुख्य प्रबंधक गण.

दिनांक 30.06.2022 को हमारे आदरणीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी द्वारा आंचलिक कार्यालय, गुवाहाटी का दौरा किया गया.

सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया की तिमाही गृह-पत्रिका
A Quarterly House - Journal of Central Bank of India
• खंड / Vol. 44 - 2022 • अंक - 2 • जून / June, 2022

.. न हि ज्ञानेन सदृशं ..

संपादक
स्मृति रंजन दाश

संपादक मंडल
नमिता रॉय शर्मा
वास्ती वेंकटेश
एस. एच. अय्यूबी
राजीव वार्ष्णेय

संपादकीय सहायक
छाया पुराणिक
अभय कुलकर्णी

Editor
Smruti Ranjan Dash

Editorial Board
Namita Roy Sharma
Vasti Venktesh
S. H. Ayubi
Rajiv Varshney

Editorial Assistant
Chhaya Puranik
Abhay Kulkarni

ई-मेल / E-mail
centralite1982@gmail.com

इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं से बैंक का सहमत होना आवश्यक नहीं है.

Articles Published in this magazine does not necessarily contain views the Bank.

विषय-सूची / CONTENTS

प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी का संदेश / Message From Managing Director & CEO 4
कार्यपालक निदेशक का संदेश / Message from Executive Director 5
संपादकीय / Editorial 6
धोखाधड़ी प्रबंधन 7
Ethical Conduct : A Vital Tool of Corruption Free Society 10
बैंक में धोखाधड़ी रोकने में व्हिसलब्लोअर (Whistle Blower) की भूमिका 12
बैंकिंग धोखाधड़ी 17
प्राणायाम रहस्य 21
जल्दी उठकर योग करो और तन-मन से स्वस्थ्य रहो 24
काव्यकुंज - नवनियुक्त के मन से... 26
काव्यकुंज - जिंदगी 27
काव्यकुंज - बैंकर 28
काव्यकुंज - माँ भारती 29
हमारा युवा वर्ग और कृषि क्षेत्र 30
खुश कैसे रहें ? 33
कामकाज और निजी जिंदगी में समन्वय 35
कहानी: नई रोशनी 37
बैंक के इर्द-गिर्द 39
योग दिवस 42
आंचलिक कार्यालय चेन्नई का स्वर्ण जयंती समारोह 41
बैंक के इर्द-गिर्द 44
राजभाषा पुरस्कार 47
काव्यकुंज - मित्रता 50
सुखमय जीवन 51
रसोई घर से 55
सेवानिवृत्ति / RETIREMENT 57
पदोन्नति / PROMOTION 58

डिज़ाइन, संपादित तथा प्रकाशित : श्री स्मृति रंजन दाश, सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, चन्दरमुखी, नरीमन पॉईंट, मुंबई - 400 001 के लिए तथा उनके द्वारा उचीथ ग्राफिक प्रिंटर्स प्राईवेट लिमिटेड. आइडियल इंडस्ट्रीयल इस्टेट, मथुरादास मिल्स कंपाऊंड, सेनापती बापट मार्ग, लोअर परेल, मुंबई - 400 013.
Designed, Edited and Published by Shri Smruti Ranjan Dash for Central Bank of India, Chandermukhi, Narimanpoint, Mumbai - 400 001
Designed and Printed by him at Uchitha Graphic Printers Pvt. Ltd. 65, Ideal Industrial Estate, Mathuradas Mills Compound, Senapati Bapat Marg, Lower Parel, Mumbai - 400 013.

आज़ादी का अमृत महोत्सव

माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी का संदेश
Message from Managing Director & CEO

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियो,

सर्वप्रथम आगामी पर्वों हेतु हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं.

बैंकिंग व्यवसाय अत्यधिक विश्वास का कार्य होता है. ग्राहकगण अपने बैंक पर विश्वास करते हैं तथा उसी विश्वास के आधार पर वे अपनी जमा पूंजी और मेहनत की कमाई बैंक में जमा करते हैं. अपने बैंक के समस्त ग्राहकगणों के विश्वास को निरंतर बनाए रखना सभी बैंक कर्मियों का उत्तरदायित्व होता है. लेकिन कभी - कभी स्वार्थी, धन के लालची एवं गलत प्रवृत्ति के व्यक्ति अधिकार तथा पद्धति एवं प्रक्रिया का दुरुपयोग करके धोखाधड़ी जैसे आपराधिक कार्य कर देते हैं. धोखाधड़ी करने का काम संस्था के साथ विश्वासघात होता है, संबंधों पर चोट करने के समान होता है, जिससे परस्पर विश्वास टूटता है. धोखाधड़ी वास्तव में एक अक्षम्य अपराध होता है.

धोखाधड़ी जैसी अप्रिय घटनाओं से बैंक की छवि दुष्प्रभावित होती है. प्रतिष्ठा को क्षति पहुंचती है. ग्राहकों के मध्य बैंक की साख गिर जाती है. बैंक को आर्थिक हानि होती है. धोखाधड़ी का मामला प्रकाश में आते ही प्रिंट एवं इलेक्ट्रोनिक मीडिया और सोशल मीडिया पर मिर्च - मसाले लगाकर तरह - तरह के समाचार प्रकाशित - प्रसारित होने लगते हैं. जिससे बैंक की छवि धूमिल होती है. बैंक की प्रतिष्ठा को और अधिक क्षति पहुंचती है.

बैंकिंग व्यवसाय में बैंक और ग्राहक के मध्य परस्पर विश्वास अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, जो बैंक और ग्राहक के मध्य संबंधों का आधार होता है. बैंक के अधिकांश कार्य एक दूसरे पर विश्वास के आधार पर ही संपन्न किए जाते हैं. लेकिन बैंकिंग में इस तथ्य का ध्यान रखना आवश्यक है कि **''विश्वास सब पर कीजिए किन्तु अंधविश्वास किसी पर भी मत कीजिए''**. ''धोखाधड़ी प्रबंधन'' के संबंध में यह सूत्र अत्यंत प्रभावशाली होता है.

विश्वास के आधार पर बैंकिंग के कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही ठीक नहीं होती है. बैंकिंग में मेकर और चेकर (कर्ता और जांचकर्ता) के सिद्धांत का पूर्ण पालन किये जाने का आशय यही है कि सभी मेकर और चेकर को अपना - अपना कार्य पूरी गंभीरता से करना चाहिए साथ ही उन्हें अपना कार्य पूरी गंभीरता से करते हुए दिखाना भी चाहिए. जिससे उनकी लापरवाही का लाभ कोई दूसरा साथी न उठा ले. इस संबंध में सभी सेन्ट्रलाइट साथियों को सदैव अपने आंख एवं कान खोलकर काम करना चाहिए. प्रत्येक कर्मचारी को निर्धारित पद्धति एवं प्रक्रिया का पालन करना ही चाहिए. निर्धारित पद्धति एवं प्रक्रिया का पालन न करने वालों की सूचना प्रबंधन को दी जानी चाहिए. इसके अतिरिक्त साथी कर्मचारियों की हर गतिविधि पर नज़र रखनी चाहिए. किसी सहकर्मी की कार्य पद्धति में अथवा उसके व्यवहार में हुए परिवर्तन पर सावधान रहना आवश्यक है. अपने साथी कर्मचारी के रहन सहन और पहनावे तथा उसके द्वारा खर्च करने में अचानक होने वाले परिवर्तनों पर भी सतर्क हो जाना चाहिए. किसी भी सहकर्मी की किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि की सूचना प्रबंधन को अवश्य दी जानी चाहिए.

प्रत्येक बैंककर्मी का उत्तरदायित्व है कि वह स्वयं कभी भी धोखाधड़ी न करे. वह किसी भी प्रकार का भ्रष्टाचार, दुराचार या कदाचार कदापि न करे. किसी प्रकार का गलत कार्य करने वाले का कभी साथ न दे. भ्रष्टाचार, दुराचार या कदाचार करने वाले सदस्य का बचाव न करे. एक बैंककर्मी का कर्तव्य है कि वह धोखाधड़ी जैसे गलत कार्य की जानकारी होने पर तुरंत प्रबंधन को अवगत करवाए. ध्यान रखें कि सभी कर्मियों द्वारा हर परिस्थिति में निर्धारित प्रक्रिया और पद्धति का अनुपालन किया जाना ही चाहिए.

सदैव यह ध्यान रखना चाहिए कि धोखाधड़ी करने वाला व्यक्ति स्वयं तो परेशानी में आता ही है, उसका परिवार भी परेशानी में आ जाता है. यहां तक कि कुछ सहकर्मी भी परेशानी में आ जाते हैं. इसलिए किसी भी परिस्थिति में धोखाधड़ी करने जैसे विचार भी मन में नही आने चाहिए.

आपके प्रयासों में सफलता हेतु हार्दिक शुभकामनाओं सहित.

(एम. वी. राव)

प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी

आज़ादी का अमृत महोत्सव

कार्यपालक निदेशक का संदेश
Message from Executive Director

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियों,

सर्वप्रथम आगामी पर्वों हेतु हार्दिक बधाई.

वित्तीय लेन देन के व्यवसाय में जालसाजी, धोखाधड़ी, गड़बड़ी आदि की घटनाएं घटित होने की आशंका को नकारा नहीं जा सकता है. हमारे बैंकिंग व्यवसाय में भी कभी - कभी धोखाधड़ी जैसी अप्रिय घटनाएं घटित हो जाती है. जो कदापि नहीं होनी चाहिए. धोखाधड़ी जैसी घटनाओं को शून्य स्तर पर लाया जाना आवश्यक है. धोखाधड़ी की घटनाओं से बैंक की प्रतिष्ठा बिगड़ती है. बैंक की विश्वसनीयता पर प्रश्न उठाए जाने लगते हैं. बैंक को आर्थिक क्षति होती है तथा इसकी जांच आदि की कार्यवाही में मानव श्रम भी लगाने पड़ते हैं. कई मामलों में बैंक को अपनी साख पुनर्स्थापित करने में अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है.

कहा जाता है कि “चोर तो आहट से भी डरता है” इसका अर्थ स्पष्ट है कि गलत कार्य करने वाला व्यक्ति अपने आसपास की रखी जाने वाली सतर्कता से डरता है. यदि आसपास में सभी कर्मी सदैव सतर्क रहते हो तब किसी गलत सोच वाले व्यक्ति की गलत कार्य करने की हिम्मत नहीं हो सकती है. इसलिए कहा जाता है कि एक बैंक कर्मचारी को सदैव सतर्क रहना चाहिए. किसी भी परिस्थिति में किसी अन्य सदस्य के साथ कार्यालय में कामकाज करने वाली अपनी आईडी और पासवर्ड साझा नहीं करना चाहिये.

एक बैंक कर्मी को अपने सहकर्मियों की कार्यप्रणाली पर भी ध्यान देना चाहिए और यह देखना चाहिए कि वह सभी कार्य नियमानुसार कर रहा है. यदि कोई सहकर्मी निर्धारित नियम प्रक्रिया के विपरीत कार्य करता हुआ प्रतीत होता है तो उसे निर्धारित नियम एवं प्रक्रिया समझाया जाना आवश्यक है. तदापि यदि वह अपनी कार्य पद्धति सही नही करता है तब इसकी जानकारी बैंक के उच्च प्रबंधन तक अवश्य पहुंचाई जानी चाहिए. एक बैंक कर्मी की निरंतर सतर्कता बैंक को किसी भी संभावित धोखाधड़ी से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर सकती है. ध्यान रखें सतर्कता धोखाधड़ी निरोधक होती है. स्वयं सतर्क रहे, स्वयं को और बैंक को धोखाधड़ी से बचाए.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित,

(आलोक श्रीवास्तव)
कार्यपालक निदेशक

संपादकीय
Editorial

प्रिय सेन्ट्रलाइट साथियों,

सर्वप्रथम बैंक द्वारा प्रदर्शित अच्छे कार्य - निष्पादन हेतु हार्दिक बधाई.

सेन्ट्रलाइट का यह अंक धोखाधड़ी प्रबंधन विशेषांक है. बैंकों में कभी-कभी धोखाधड़ी की कुछ घटनाएं हो जाती है. व्यवसायिक बैंक जनता के विश्वास के आधार पर कार्य करती है. हम यह भी कह सकते हैं कि बैंकिंग का कार्य परस्पर विश्वास पर आधारित होता है. प्रत्येक बैंक का यह उत्तरदायित्व है कि वह अपने ग्राहकों का विश्वास अटूट रखे. विश्वास टूटने से बैंक की साख गिरती है. किसी भी व्यवसाय की तरह बैंकिंग में भी संस्था की साख बनते - बनते बहुत समय लगता है. किंतु धोखाधड़ी की एक घटना ही संस्था की वर्षों की बनी - बनाई साख पर प्रश्न चिह्न लगा देती है.

एक बैंक के अच्छे होने का आशय यह है कि उसके कर्मचारियों का कार्य एवं व्यवहार अच्छा है तथा वे विश्वसनीय हैं. बैंकिंग की कार्यप्रणाली में अधिकांश कार्यों में एक से अधिक व्यक्ति की संलिप्तता होती है एक व्यक्ति कार्य करता है तो दूसरा व्यक्ति उसके कार्य की जांच करता है. कई बार में कार्य के दौरान कार्य करने वाले से जाने अनजाने गलतियां हो जाती है. इसलिए जांचकर्ता का यह दायित्व होता है कि वह पूरी गंभीरता से जांच कार्य करें, जिससे जाने अनजाने में हुई गलतियों को दूर किया जा सके.

यह स्थापित तथ्य है कि जांच कार्य में लापरवाही धोखाधड़ी की घटनाओं को बढ़ावा देती है. सभी बैंक कर्मियों को यह ध्यान रखना चाहिए कि बैंकिंग कार्य पूरे लगन व निष्ठा से किया जाए. इसमें परस्पर संबंध, परस्पर विश्वास को बनाए राखा जए तथा अपनी मित्रता को कार्य में सम्मिलित न करें. परस्पर विश्वास करना व्यक्ति का एक अच्छा गुण होता है, लेकिन व्यवसायिक कार्य में परस्पर विश्वास धोखाधड़ी को बढ़ावा दे सकता है. इसलिए दक्ष बैंकर बैंकिंग के कार्य को परस्पर विश्वास से अलग रखते हैं.

सभी बैंक कर्मियों को यह समझ लेना चाहिए कि बैंक के ग्राहक बैंक पर बहुत विश्वास करते हैं. लेकिन जब उनके बैंक में धोखाधड़ी जैसी घटना हो जाती है तो ग्राहकों का अपने बैंक पर विश्वास सबसे पहले भंग होता है. ऐसे ग्राहक बैंक छोड़कर जाने का प्रयास करते हैं. अंतत: बैंक के व्यवसाय पर इसका प्रभाव पड़ता है. इसलिए बैंक कर्मियों का यह कर्तव्य है कि एकाग्रचित्त होकर कार्य करें, गंभीरतापूर्वक जांच करें जिससे धोखाधड़ी जैसी घटनाओं से बचा जा सके.

हार्दिक शुभकामनाओं सहित

(स्मृति रंजन दाश)
संपादक/महाप्रबंधक (मासंवि/राजभाषा)

धोखाधड़ी प्रबंधन

- अमितेश कुमार सिंह
सहायक प्रबंधक - राजभाषा,
क्षेत्रीय कार्यालय, हुबली

साधारण शब्दों में धोखाधड़ी झूठी या भ्रामक जानकारी की प्रस्तुति के माध्यम से धोखे का एक जानबूझकर किया गया कार्य है, जो अनुचित लाभ या लाभ प्राप्त करने के लिए किया जाता है। धोखाधड़ी प्रबंधन के अंतर्गत ई-कॉमर्स उद्योग आते हैं, जिसके तहत संवेदनशील जानकारी, जैसे व्यक्तिगत पहचान की जानकारी क्रेडिट कार्ड विवरण, डेबिट कार्ड विवरण, बैंकिंग विवरण, ईमेल और पासवर्ड की जानकारी ग्राहक से किसी अनुचित व्यक्ति द्वारा प्राप्त की जाती है। साइबर अपराध इसके प्रत्यक्ष एवं ज्वलंत उदाहरण हैं। साइबर अपराध के तहत जालसाज एक व्यापारी, खरीददार या बैंक के ग्राहक के पास मोबाइल नंबर के माध्यम से पहुंचते हैं और धोखाधड़ी के साधनों का उपयोग करके लेनदेन का प्रस्ताव रखते हैं।

साइबर अपराधी, विशेष रूप से हैकर्स दूर से और गुमनाम रूप से हमलों को अंजाम देने में अत्यंत माहिर होते हैं। इसलिए ऐसे अपराधियों को अधिनियम में पकड़ना लगभग असंभव है। दरअसल हमारे देश भारत में साइबर अपराध के लिए एक सटीक कानून व्यवस्था भी अभी तक नहीं बनी है, जिसका फायदा साइबर अपराधियों को आसानी से मिल रहा है। साइबर अपराधी ज्यादातर ग्रामीणों को अपना निशाना बनाते हैं और उनसे उनकी संवेदनशील जानकारी इकट्ठा कर घटना को अंजाम दे रहे होते हैं। यह अपराधी धोखे से इकट्ठा किए हुए पैसे को बैंक में नहीं डाल कर अन्य प्रकार के वॉलेट,जो प्रचलन में नहीं है, उनमें अपने पैसे को इकट्ठे करते हैं। तदुपरांत उन पैसों से खरीदारी कर सामानों को दुकानदारों के समक्ष रिटेलर से कम मूल्य पर बेचकर पैसे इकट्ठे कर रहे होते हैं। जिसका उदाहरण झारखंड राज्य का सुदूरवर्ती इलाका जामताड़ा है। यह क्षेत्र साइबर अपराधियों का गढ़ बन चुका है आज के समय में। हद तो यह है कि इस क्षेत्र के नेता, पुलिस एवं प्रशासन भी इन अपराधियों से पैसे कमा रहे हैं और उचित कार्रवाई की जगह इन्हें प्रश्रय दिए हुए हैं।

2018 में एक वेब सीरीज का फिल्मांकन भी इस दृश्य पर किया गया है, जिसका नाम है- 'जामताड़ा'। इस फिल्म के माध्यम से निर्देशक ने जहां

01 अप्रैल

1882 : डाक बचत बैंक प्रणाली की शुरुआत, 1935 : भारतीय रिजर्व बैंक की स्थापना.

02 अप्रैल

1970 : असम पुनर्गठन अधिनियम के तहत भारत के उत्तर - पूर्व में मेघालय को स्वायत्तशासी राज्य का दर्जा हासिल हुआ. इस राज्य का गठन असम के दो जिले संयुक्त गारो, जयन्तिया और खासी हिल्स को मिलाकर किया गया.

2011 : भारत ने 1983 में विश्व कप की शानदार जीत को दोहराते हुए दूसरी बार विश्व कप जीता.

तक संभव हो सका इस प्रकार की घटनाओं को हमारे समक्ष परोसा है, लेकिन हकीकत इससे बढ़कर ही है। पुलिस प्रशासन एवं नेताओं के लिए ऐसे साइबर अपराधी आमदनी का एक जरिया बने हुए हैं, जिनसे दोनों की रोटी आसानी से पक रही है और इसके शिकार आम ग्रामीण हो रहे हैं, जो बैंक में पैसे जमा करते हैं अपने बच्चों की पढ़ाई के लिए एवं बेटियों के विवाह के लिए। बैंक के पास भी अपराधियों को पकड़ने के लिए उचित संसाधनों का अभाव है। ऐसे अपराधी कभी बैंक के एजेंट बनकर तो कभी डेबिट या क्रेडिट कार्ड कंपनी के एजेंट बनकर उन लोगों से संवेदनशील जानकारी इकट्ठा करते हैं और आसानी से उनके पैसे उनके खातों से निकालकर अपने वॉलेट में जमा करते हैं। धोखाधड़ी से बचाने के लिए सरकार को चाहिए कि वह ऐसे सभी प्रकार के वॉलेट की जानकारी बैंक को मुहैया कराए, जिससे ऐसे अपराधियों पर नकेल कसा जा सके।

धोखाधड़ी आजकल बैंक से संबंधित ग्राहक सेवा केंद्र वाले भी अपने ग्रामीण क्षेत्रों में कर रहे हैं। अनुचित शुल्क बताकर ग्रामीणों के पैसे ग्राहक सेवा केंद्र वाले उन अनपढ़ ग्रामीणों को बताकर उनसे पैसे ले रहे हैं। जरूरत है बैंक से संबंधित ग्राहक सेवा केंद्र पर नकेल कसने की और ग्रामीणों को इस प्रकार के धोखाधड़ी से बचाने की।

साइबर अपराधी आजकल एक परीक्षण पर कार्य कर रहे होते हैं, जिसके तहत वे लिंक बनाकर संबंधित व्यक्ति के मोबाइल पर भेजते हैं और वह व्यक्ति जैसे ही उस लिंक को खोलता है उसके पैसे उसके खातों से कट जा रहे हैं। सरकार को चाहिए कि वह ऐसे अपराधियों पर नकेल कसने के लिए एक ठोस कदम उठाए और साइबर कानून बनाकर दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा दे।

2019 में वैश्विक दूरसंचार समाधान प्रदाता सुबेक्स ने अपने ग्राहकों को ब्लॉकचेन आधारित धोखाधड़ी प्रबंधन समाधान उपलब्ध कराने के लिए रिस्क एंड एश्योरेंस ग्रुप (आर ए जी) से करार किया है। दूरसंचार ऑपरेटरों के लिए धोखाधड़ी हमेशा से बड़ी समस्या रही है, जिससे तहत उन्हें अरबों डॉलर की चोट पहुंचती है। सुबेक्स ने बंबई शेयर बाजार को भेजी सूचना में कहा कि इस गठजोड़ के तहत व आर ए जी वान्गिरी ब्लॉकचेन का हिस्सा हो गई है। यह गठजोड़ तत्काल आधार

03 अप्रैल

1680 : पश्चिम भारत में मराठा साम्राज्य की नींव रखने वाले छत्रपति शिवाजी की रायगढ़ में मृत्यु.

1929 मशहूर हिन्दी साहित्यकार निर्मल वर्मा का जन्म.

1973 : मार्टिन कूपर ने पहली बार हैंड हेल्ड मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हुए बेल लैस के जोएल एस एंजेल को फोन किया. कूपर को आज के मोबाइल फोन का जनक कहा जाता है.

मुक्ति शून्यता में नहीं, पूर्णता में है. पूर्णता सृजन करती है. ध्वंस नहीं करतीं - रवीन्द्रनाथ ठाकुर

पर ब्लॉकचेन प्रौद्योगिकी के जरिए उद्योग को धोखाधड़ी करने वालों की जानकारी उपलब्ध कराएगा।

गृह मंत्रालय ने साइबर धोखाधड़ी के कारण होने वाले वित्तीय नुकसान को रोकने के लिये राष्ट्रीय हेल्पलाइन 155260 और रिपोर्टिंग प्लेटफॉर्म का संचालन शुरू किया है। इस हेल्पलाइन को 1 अप्रैल को लॉन्च किया गया था।

राष्ट्रीय हेल्पलाइन और रिपोर्टिंग प्लेटफॉर्म साइबर धोखाधड़ी में ठगे गए व्यक्तियों को ऐसे मामलों की रिपोर्ट करने के लिये एक तंत्र प्रदान करता है ताकि उनकी गाढ़ी कमाई को नुकसान से बचाया जा सके।

साथ ही राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद सचिवालय में राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा समन्वयक के कार्यालय द्वारा एक राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा रणनीति 2020 तैयार की जा रही है।

साइबर सुरक्षा

साइबर सुरक्षा का आशय किसी भी प्रकार के हमले, क्षति, दुरुपयोग और जासूसी से महत्त्वपूर्ण सूचना अवसंरचना सहित संपूर्ण साइबर स्पेस की रक्षा करने से है।

महत्त्वपूर्ण सूचना अवसंरचना (CII): सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम की धारा 70(1) के अनुसार, CII को एक 'कंप्यूटर संसाधन के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसकी अक्षमता या विनाश, राष्ट्रीय सुरक्षा, अर्थव्यवस्था, सार्वजनिक स्वास्थ्य या सुरक्षा पर गंभीर प्रभाव डालेगा'।

साइबर धोखाधड़ी: यह किसी अन्य व्यक्ति की व्यक्तिगत और वित्तीय जानकारी को ऑनलाइन संग्रहीत करने के इरादे से कंप्यूटर के माध्यम से किया गया अपराध है।

यह धोखाधड़ी का सबसे आम प्रकार है और व्यक्तियों तथा संगठनों को सतर्क रहने एवं धोखेबाजों से अपनी जानकारी की रक्षा करने की आवश्यकता होती है।

भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (I4C):

भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (I4C) द्वारा भारतीय रिज़र्व बैंक, सभी प्रमुख बैंकों, भुगतान बैंकों, वॉलेट और ऑनलाइन व्यापारियों के समन्वय से इस हेल्पलाइन को शुरु किया गया है।

नागरिक वित्तीय साइबर धोखाधड़ी रिपोर्टिंग और प्रबंधन प्रणाली I4C के कानून प्रवर्तन एजेंसियों तथा बैंकों व वित्तीय मध्यस्थों को एकीकृत करने के लिये विकसित की गई है।

ऑनलाइन धोखाधड़ी से संबंधित जानकारी साझा करने और वास्तविक समय में कार्रवाई करने के लिये आधुनिक तकनीकों का लाभ उठाकर यह सुविधा बैंकों तथा पुलिस दोनों को सशक्त बनाती है।

अपने सॉफ्ट लॉन्च के बाद से दो महीने की छोटी अवधि में इस हेल्पलाइन ने 1.85 करोड़ रुपए से अधिक की बचत करने में मदद की है।

I4C की स्थापना योजना को सभी प्रकार के साइबर अपराधों से व्यापक और समन्वित तरीके से निपटने के लिये अक्तूबर 2018 में मंज़ूरी दी गई थी।

इसके सात घटक हैं:

नेशनल साइबर क्राइम थ्रेट एनालिटिक्स यूनिट,

राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल,

राष्ट्रीय साइबर अपराध प्रशिक्षण केंद्र,

साइबर अपराध पारिस्थितिकी तंत्र प्रबंधन इकाई,

राष्ट्रीय साइबर अपराध अनुसंधान और नवाचार केंद्र,

राष्ट्रीय साइबर अपराध फोरेंसिक प्रयोगशाला पारिस्थितिकी तंत्र,

संयुक्त साइबर अपराध जाँच दल प्लेटफॉर्म।

15 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों ने क्षेत्रीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र स्थापित करने के लिये अपनी सहमति व्यक्त की है।

यह अत्याधुनिक केंद्र दिल्ली में स्थित है।

बुडापेस्ट कन्वेंशन को कंप्यूटर सिस्टम के माध्यम से ज़ेनोफोबिया और जातिवाद पर एक प्रोटोकॉल द्वारा समर्थन प्रदान किया गया है।

भारत इसका पक्षकार नहीं है। भारत ने हाल ही में एक अलग सम्मेलन स्थापित करने के लिये रूस के नेतृत्त्व वाले संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव के पक्ष में मतदान किया। प्रस्ताव में अमेरिका समर्थित बुडापेस्ट समझौते के काउंटर विकल्प के रूप में माने जाने वाले नए साइबर मानदंड स्थापित करने का प्रयास किया गया है।

04 अप्रैल

1858 : रानी लक्ष्मीबाई को अंग्रेजों से भीषण युद्ध के बाद झांसी को छोड़ना पड़ा.

दूसरे विश्व युद्ध का निर्णायक मोड कहा जाने वाला 'द बैटल ऑफ कोहिमा' 1944 को आज ही के दिन शुरू हुआ था, जिसने एशिया की तरफ बढ़ते जापान के कदमों को रोक दिया था.

05 अप्रैल

2002 भारत, म्यांमार व थाइलैंड के बीच मोरे - कलावा - मांडले सड़क परियोजना पूरी करने हेतु सहमति.

Ethical Conduct : A Vital Tool of Corruption Free Society

- **Vibhor Agarwal**
Vigilance Officer
Jalandhar

When we talk about Ethical conduct, there always arises a question in one's mind that "what is Ethical Conduct & how it can be defined". An Ethical Conduct is the application of moral principles in a given situation. It means, to behave according to the moral standards set by society which we live in. All these moral standards originate its values from various core principles like Honesty, Trustworthiness & Integrity, Respect for the dignity of self & other persons dignity, Respects others cultural, religious & spiritual beliefs, Respects for Law of the society in which we live, Respect for the Physical & Emotional Environment in which we operate, Stewardship of financial, human & other resources & compassion towards society etc.

However, when we talk about Corruption, it mainly includes abuse of authority and selfish exercise of power by those who hold special position in public life. Hence, corruption can be linked to lack of Ethical Conduct. Combating corruption is, therefore, not just a matter of making laws and creating institutions, but is deeply rooted in human values, ethics and morality of the individuals, organisations and the society at large. Inculcating ethical and moral values in the citizen -Truthfulness, Honesty, Integrity, Probity, Courage, Uprightness, Respect for and obedience to law, Respect for the dignity of self & other persons dignity, Respects others cultural, religious & spiritual beliefs etc. - is the keystone of any society's fight against corruption.

These moral standards set by society, which we called Ethical Conduct can be a vital tool for making Corruption Free Society & same can be understand by giving thought on few of these moral standards in turn;

1) **Honesty, Trustworthiness & Integrity:** When you study great leaders you see honesty, trustworthiness & integrity as consistent traits in each of them. Great leaders model integrity by standing by what they say they will do & doing what is right no matter the circumstances. Having integrity & honesty means putting personal agendas aside to focus on the greater good of organization (in which they operate) in particular & society in general. So being truthful in all your communication, acknowledging errors of omission & commission to authority, evading from misleading others, cheating & using mal practises for personal gains are all part of Honesty & integrity in public domain. A person in public life with utmost honesty & integrity in its duty can be great hindrance for corruption in society & always helpful in achieving corruption free society.

2) **Respect for the dignity of self & other persons:** The real meaning of dignity for an individual is self-respect, self-worth & self-love. So dignity arrives for someone when he is able to hold his head high in society & being recognised as person of dignity in society. The person with dignity is always caring

06 अप्रैल

1896: आधुनिक ओलिंपिक खेलों की शुरुआता

1919 : गांधी जी ने रॉलेट ऐक्ट कानून के खिलाफ पहली बार अखिल भारतीय हड़ताल का आहवान किया.

07 अप्रैल

1818 : ब्रिटिश सरकार ने बिना मुकदमे के लोगों को निर्वासित करने और हिरासत में रखने वाला कानून बंगाल स्टेट प्रिजनर्स रेगुलेशन ऐक्ट पेश किया. यह कानून देश की आजादी तक प्रभावी रहा. 1827 : एक समय था जब माचिस हर घर की जरूरत थी. माचिस की बिक्री 7 अप्रैल को ही शुरू हुई थी. ब्रिटेन के रसायनशास्त्र जॉन बॉकर ने इसकी शुरुआत की थी.

towards the dignity of others & never does an act, which will somehow taint the dignity of self as well as others. The awareness of one's dignity & action made by one duly protecting their dignity is always a greater tool for someone to resist from corrupt practises.

3) **Respects others cultural, religious & spiritual beliefs:** Treating those whom we serve, with whom we work, and the public with the same degree of respect we wish them to show with us. This means that treating everyone equally without discrimination on the basis of Caste, Creed, Community, Gender, Religion, Race, Disability, Age, Sexual orientation, marital status etc & with same compassion, which we want for ourselves. Favouritism & Discrimination sometime leads to corrupt practises adoption by public servants, which is detrimental to society. So respecting others socio-cultural belief is an important trait of ethical conduct & quite important for corruption free society.

4) **Respect for and obedience to law:** Adhering to laws & regulations for organization in particular & state laws in general is very crucial for preventing corrupt practises. For example using IT resources of organization for personal financial gain or passing confidential information without knowledge of organization is sort of corrupt practise, which is detrimental for particular organization. Conducting business in accordance with all pertinent laws & regulations and applicable organizational policies is of vital importance. Offering or accepting bribes, kickbacks or other inducements may influence one's decision, which may result corruption in society. So person must understand the importance of this moral standard for preventing corruption in society.

5) **Respect for the Physical & Emotional Environment:** Physical & Emotional environment of society is of vital importance since the same is directly related to Decision making of an individual in public space. An environment of personal insecurity, life threat, environment of syndicated bribery some time resulted in widespread corruption. So a physical & Emotional environment conducive to corruption free practises should be the priority of every public or private organization so that actual or suspected incidents of frauds or abuse may be reported without fear of retaliation. This moral standard is of vital importance for practising at individual as well as at society level for corruption free society.

6) **Stewardship of financial, human & other resources:** The meaning of this attribute is that everyone is responsible for creating an environment in which people treat each other with respect and dignity regardless of their role & it also involve providing support, direction & resources to others. Taking care of various practises, procedure etc & responsible & timely action are important to eradicate corrupt practices in organization in particular & society in general.

So adopting an ethical conduct contributing to wellbeing of society at individual as well as for organization/department level can be vital tool for achieving corruption free society. It is truly said that **"People indifference towards ethical conduct is the best breeding ground for corruption to grow".**

Thanks & Regards.

08 अप्रैल

1950 : भारत और पाकिस्तान के बीच लियाकत - नेहरू समझौता. यह समझौता दोनों देशों में रह रहे अल्पसंख्यकों के अधिकारों को सुरक्षित रखने और भविष्य में दोनों देशों के बीच युद्ध की संभावनाओं को ख़त्म करने के मकसद से किया गया था.

09 अप्रैल

1893 : हिंदी के प्रमुख साहित्यकारों में से एक राहुल सांकृत्यायन का जन्म हुआ था. उन्हें महापंडित की उपाधि दी जाती है. बौद्ध धर्म पर उनका शोध हिन्दी साहित्य में युगांतरकारी माना जाता है. 1965 : कच्छ के रण में भारत पाक में युद्ध छिड़ा.

बैंक में धोखाधड़ी रोकने में व्हिसलब्लोअर (Whistle Blower) की भूमिका

- आनंद कुमार
वरिष्ठ प्रबन्धक (मासवि)
दक्षिण मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय

हम और आप अगर संभल कर नहीं चलें, तो अगले हर कदम पर धोखा है, जरुरत है तो बस धोखेबाजों को जानने की और पहचानने की. आज ज्यादातर सेवाएं ऑनलाइन हो गई हैं. बैंकिंग से संबंधित ज्यादातर कामकाज ईमेल के जरिए हो रहे हैं. खाता खोलने से लेकर हमारे खाते से हो रही लेन-देन की हर जानकारी हमें ईमेल से सूचित की जा रही है.किसी फ्रॉड से बचने के तौर-तरीकों की जानकारी भी बैंक हमें इन्हीं माध्यमों से दे रहे हैं .कहावत है कि:

'आम आदमी डाल-डाल चलते हैं, तो जालसाज पात-पात चलते हैं'

कहावत धोखेबाजों पर भी फिट बैठती है.आज सब कुछ ऑनलाइन उपलब्ध है, यहाँ तक की रिश्ते भी.आज के युग को अगर धोखेबाजी का युग कहा जाए तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी. पुलिस के पास आए दिन ऑनलाइन ठगी की कई शिकायतें आती रहती हैं, जिसमें बैंक का भीतरी स्टाफ भी धोखे में शामिल होता हैं.

एक व्हिसलब्लोअर वह व्यक्ति है जो संगठन या लोगों में होने वाले अन्याय (कानून, नियम, विनियम का उल्लंघन या सार्वजनिक हितों को प्रत्यक्ष रूप से खतरा जैसे धोखाधड़ी, स्वास्थ्य/सुरक्षा का उल्लंघन और भ्रष्टाचार) से संबन्धित मुद्दों को उजागर करता है. आमतौर पर यह व्यक्ति उसी संगठन का सदस्य होता है. व्हिसलब्लोअर अपने आरोपों को आंतरिक रखते हैं (उदाहरण के लिए, आरोपी संगठन के अन्तर्निहित अन्य लोगों के लिए) या बाह्य रूप से (नियामकों के लिए, कानून प्रवर्तन एजेंसियों, मीडिया के लिए या मुद्दों से संबंधित समूहों के लिए). मुखबिर को अक्सर प्रतिशोध का सामना करना पड़ता है, कभी संगठन या समूह जिन्हें वे आरोपी ठहराते हैं, तो कभी संबंधित संगठनों से और कभी कानून के तहत।

ब्रिटिश पुलिस अधिकारी, अपने कार्य के दौरान अगर किसी अपराध को होते हुए देखते थे तो अपनी व्हिसलब्लोइंग लगते थे, व्हिसलब्लोअर शब्द की उत्पत्ति वहीं से हुई है.व्हिसलब्लोइंग से अन्य उपस्थित कानून प्रवर्तन अधिकारी और आम जनता खतरे से सतर्क हो जाते हैं.

अधिकतर व्हिसलब्लोअर, आंतरिक मुखबिर होते हैं, जो कंपनी के साथी कर्मचारी या उच्च अधिकारी के दुर्व्यवहार की सूचना देते हैं. एक आंतरिक व्हिसलब्लोअर से संबंधित सबसे दिलचस्प सवाल यह है कि क्यों और किन परिस्थितियों में लोग अवैध कार्य को तत्काल रोकते हैं और अन्यथा ऐसे व्यवहार को अस्वीकार कर इसकी सूचना देते हैं। कुछ कारणों से इस प्रकार की धारणा बन गई है कि संगठन के अन्दर अस्वीकृत व्यवहार के संबन्ध में अधिकतर लोगों की कार्रवाई करने की संभावना होती है, अगर ऐसी शिकायत प्रणाली हैं जो संगठन की योजना और नियंत्रण की आज्ञा का विकल्प ही प्रदान नहीं करती बल्कि व्यक्तियों को कई विकल्पों से चयन करने क साथ पूर्ण गोपनीयता सहित एक विकल्प प्रदान करती है.

बाहरी व्हिसलब्लोअर जबकि, बाहरी व्यक्तियों और संस्थाओं के गलत आचरण के बारे में सूचना देते है.इन मामलों में, प्राप्त जानकारी की गंभीरता और प्रकृति पर निर्भर करते हुए मुखबिर दुर्व्यवहार की सूचना वकीलों, मीडिया, कानून प्रवर्तन या प्रहरी एजेंसियों अथवा अन्य स्थानीय, राज्य या संघीय एजेंसियों को देते हैं. कुछ मामलों में, बाहरी मुखबिर को वित्तीय इनाम देकर प्रोत्साहित किया जाता है.

व्हिसलब्लोअर के बारे में विचार व्यापक रूप से भिन्न हैं. व्हिसलब्लोअर को आमतौर पर सार्वजनिक हितों और सांगठनिक जवाबदेही के लिए शहीद होने वाले के रूप में देखा जाता है; दूसरे उन्हें 'गपशप की कहानियों' या 'चुगलखोर' के रूप में, जो केवल प्रसिद्धि का पीछा और

10 अप्रैल

1875 : स्वामी दयानंद सरस्वती ने आर्यसमाज की स्थापना की. 1982 : भारत के बहुउद्देशीय उपग्रह उनसेट- 1 ए का सफल प्रक्षेपण.

11 अप्रैल

1999 : अग्नि 2 प्रक्षेपास्त्र ने परीक्षण उड़ान भरी. 2011 : भारतीय मूल की अमरीकी लेखिका झुंपा नाहिरी को उनकी पहली रचना 'इंटरप्रेटर ऑफ मैलेडीज़' के लिए पुलित्ज़र सम्मान

व्यक्तिगत महिमा बटोरने वाला होता है.कुछ शिक्षाविदों (जैसे थॉमस अलुरेड फुंस) के विचारों से व्हिसलब्लोअर को कम से कम खण्डित परिकल्पना का हकदार होना चाहिए, ताकि नैतिक सिद्धांतों को लागू करने के प्रयास में उन्हें दिक्कतों का सामना न हो और शासन प्रणाली में मुखबिर का अधिक सम्मान किया जाना चाहिए अगर नैतिक गुणों में यह मजबूत शैक्षणिक आधार हो.

जैसे-जैसे हम डिजिटल इंडिया की तरफ आगे बढ़ रहे हैं, वैसे-वैसे ही ऑनलाइन फाइनेंशियल फ्रॉड के केस भी तेजी से बढ़ रहे हैं.

यूनिसिस सिक्योरिटी इंडेक्स 2020 की रिपोर्ट के मुताबिक, 'आजकल बैंक कार्ड फ्रॉड के मामले सबसे ज्यादा आ रहे हैं.कार्ड डिटेल चोरी के मामले और ऑनलाइन शॉपिंग फ्रॉड के मामले दिन-ब-दिन बढ़ते जा रहे हैं.

भारतीय स्टेट बैंक की बैंक एम्पलाई यूनियन के अध्यक्ष पवन कुमार के मुताबिक, 'वर्तमान में बैंकों के सामने साइबर के बढ़ते मामले एक बड़ी चुनौती हैं. बैंक इन चुनौतियों से जूझ रहा है और खुद को मजबूत करने में जुटा हुआ है।'

फ्रॉड की घटनाओं की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जा रही है.ठग लोगों की कमजोरियों और असावधानी का फायदा उठा कर उन्हें लाखों, करोड़ों की चपत लगा रहे हैं. जालसाज नित नए-नए हथकंडों के जरिए ठगी की कोशिश कर रहे हैं. कभी रिवॉर्ड, कभी अच्छा प्रीमियम, कभी कैशबैक आदि का लालच जालसाज लोग, ग्राहकों को देते हैं. अगर ग्राहक थोड़ी सी सावधानी बरतें तो फ्रॉड से बचा जा सकता है.

बैंकिंग सेवाएं जितनी तेजी से डिजिटल हो रही हैं, उतनी ही तेजी से धोखेबाज अपना जाल फैलाते जा रहे हैं. बैंक जितनी तेजी से अपने सिस्टम को चाक-चौबंद बना रहे हैं, उससे दोगुनी तेजी अपराधी सुरक्षा में सेंध लगा रहे हैं.

विस्सल ब्लोअर सीधे-सीधे शब्दों में वक्त की मांग हैं.किसी भी संगठन में भ्रष्टाचार रोकने में विस्सल ब्लोअर एक बहुत ही महत्वपूर्ण उपकरण है. सभी संगठन अपने कर्मचारियों से ईमानदारी की अपेक्षा करते हैं. कर्मचारियों को संगठन के मिशन और सफलता के लिए समर्पित होना चाहिए. विस्सल ब्लोइंग कल्चर लगाकर संगठन प्रभावी और स्पष्ट संचार प्रणाली को बढ़ावा देता है. व्हिसलब्लोइंग नीति का उद्देश्य कर्मचारियों को कंपनी के लक्ष्य/उद्देश्यों और सद्भावना के प्रति अच्छा विश्वास करने के लिए प्रोत्साहित करना है.संगठन के भीतर किसी भी प्रकार के गलत कार्य को रोकने के लिए व्यवसाय में व्हिसलब्लोइंग नीति बहुत महत्वपूर्ण है. व्हिसलब्लोइंग नीति का महत्व कर्मचारियों को आगे आने के लिए प्रोत्साहित करना है.

व्यवसाय में व्हिसलब्लोइंग तब होती है जब कोई कर्मचारी अपनी रिपोर्टिंग करता है या किसी भी गलत कार्य, अवैध कार्य या व्यवहार के खिलाफ आवाज उठाता है जो कंपनी के व्यवसाय या प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसे व्हिसलब्लोइंग के रूप में परिभाषित किया गया है. आवाज उठाने वाले व्यक्ति या कर्मचारी को व्हिसलब्लोअर के रूप में परिभाषित किया जाता है. गलत काम किसी भी कदाचार, धोखाधड़ी, डेटा की गलत बयानी, किसी भी तरह के भेदभाव आदि के रूप में हो सकता है.

व्हिसलब्लोइंग किसी संस्थान या कंपनी की प्रतिष्ठा की रक्षा के लिए किया जाता है. कंपनियां अब अपने कर्मचारियों को किसी भी अवैध गतिविधि या गलत काम के मामले में व्हिसलब्लोइंग के लिए प्रेरित करती हैं जो कंपनी की प्रतिष्ठा को जोखिम में डाल सकती है या संगठन को संकट में डाल सकती है. यह नीति संगठन के लिए कर्मचारी के जुड़ाव और एकजुटता को बढ़ाने का अवसर भी प्रदान करती है. व्हिसलब्लोअर पॉलिसी नियोक्ता और कर्मचारी दोनों को जोखिम या नुकसान से बचाती है.

व्हिसलब्लोइंग एक नैतिक बात है. यह गलत कामों को संबोधित करता है और न्याय को उन कंपनियों की गहराई तक पहुंचने की अनुमति देता है जो अन्यथा अनपेक्षित रह सकती हैं. कर्मचारियों के बीच ईमानदारी कंपनी के मिशन के प्रति समर्पण पैदा करने में मदद करती है.इसी तरह, पारदर्शिता स्पष्ट और प्रभावी व्यावसायिक संचार की सुविधा प्रदान करती है. किसी कंपनी के ग्राहकों की रक्षा करने और धोखाधड़ी और कदाचार से निपटने के माध्यम से सीधे अपने संगठन की रक्षा करने के लिए व्हिसलब्लोइंग अत्यंत महत्वपूर्ण है. गंभीर विकल्प कानूनी

12 अप्रैल

1955 : डाक्टर जोनास सालक ने पोलियो की दवा ईजाद करने का ऐलान किया.

1978 : भारत की पहली डबल डेकर रेलगाड़ी बम्बई के विक्टोरिया टर्मिनल से पुणे के लिए अपनी पहली यात्रा पर रवाना हुई.

13 अप्रैल

1919 : जालियाँवाला बाग़ हत्याकांड. अंग्रेज सैनिकों द्वारा निहत्थी भीड़ पर की गई अंधाधुंध गोलीबारी में चार सौ लोग मारे गए. पेरिस में शान्ति सम्मेलन का उद्घाटन , बेनिटो मुसोलिनी द्वारा इटैलियन फ्रासिस्ट पार्टी की स्थापना.

अभियोजन, बड़े जुर्माने और एक सार्वजनिक घोटाले के साथ-साथ प्रतिष्ठा की पर्याप्त हानि को जोखिम में डाल रहा है. इन जोखिमों को दूर करने का मतलब है कि कर्मचारी अधिक महत्वपूर्ण मामलों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जैसे कि मुख्य व्यवसाय की जरूरतें और संगठन की सफलता.बड़े पैमाने पर, धोखाधड़ी से करदाताओं को हर साल भारी मात्रा में धन खर्च करना पड़ता है. व्हिसलब्लोइंग कल्चर को बढ़ावा देकर हम धोखाधड़ी पर नकेल कस सकते हैं और पूंजी के इस अनावश्यक नुकसान को रोक सकते हैं.

व्हिसलब्लोअर अपने संगठन और व्यापक समाज दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण सेवा प्रदान करते हैं. अगर प्रेस में या लीक प्लेटफॉर्म पर सार्वजनिक होने से पहले मामलों को आंतरिक रूप से सुलझाया जा सकता है, तो संगठन प्रतिष्ठित क्षति और जुर्माना से बच सकते हैं. एक व्हिसलब्लोइंग सिस्टम अनियमितताओं की गोपनीय रिपोर्टिंग को सक्षम बनाता है. एक व्हिसलब्लोइंग सिस्टम भी नीचे की रेखा के साथ मदद करता है.

अनुभव से पता चलता है कि, उल्लंघनों के कारण कंपनियां और संगठन अपने वार्षिक कारोबार का लगभग 7 प्रतिशत खो देते हैं. आंतरिक रिपोर्ट इन मामलों के एक महत्वपूर्ण अनुपात को उजागर करने में मदद कर सकती है और इस प्रकार वित्तीय क्षति को कम कर सकती है.

अधिकांश धोखाधड़ी व्हिसलब्लोइंग के माध्यम से पकड़ी जाती है सबसे उपयोगी मामलों में से एक जहां व्हिसलब्लोइंग का प्रभाव पड़ता है, वह है कॉर्पोरेट धोखाधड़ी और कदाचार.व्हिसलब्लोइंग टिप्स सबसे आम तरीका है जिसमें महत्वपूर्ण धोखाधड़ी गतिविधि की सूचना दी जाती है. व्यावसायिक धोखाधड़ी और दुर्व्यवहार पर किए गए शोध से पता चलता है कि 35% से अधिक मामले युक्तियों के माध्यम से रिपोर्ट किए जाते हैं. इसके अलावा, जब कंपनियों के पास हॉटलाइन होती है, तो इनमें से आधे से अधिक मामलों को इस चैनल के माध्यम से उजागर किया जाता है. ये संख्याएँ इस बात पर प्रकाश डालती हैं कि कर्मचारियों को गलत काम करने की रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए.

व्हिसलब्लोअर के बारे में बहस करते समय, आम जनता की अधिक से अधिक भलाई को प्राथमिकता मिलनी चाहिए. संक्षेप में, लाभ जोखिमों से अधिक हैं और सभी श्रमिकों का यह कर्तव्य है कि वे गलत कामों के लिए सतर्क रहें और उसके अनुसार कार्य करें. व्हिसलब्लोअर के अधिकारों और जिम्मेदारियों दोनों से खुद को और किसी भी कर्मचारी को परिचित करना महत्वपूर्ण है.आप एक मुखबिर नीति बनाकर और उसका विज्ञापन करके अपने संगठन में मुखबिरी की संस्कृति को बढ़ावा दे सकते हैं. इसके अतिरिक्त, खुली संस्कृति को अपनाने के लिए व्हिसलब्लोइंग के बारे में जागरूकता बढ़ाना मौलिक है. संपूर्ण और नियमित व्हिसलब्लोअर प्रशिक्षण आपको आपके कार्यस्थल पर धोखाधड़ी और कदाचार से निपटने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करने में मदद कर सकता है. जिसका अर्थ है कि आंतरिक रिपोर्टिंग की एक मजबूत संस्कृति - जिसे आमतौर पर व्हिसलब्लोइंग के रूप में जाना जाता है - महत्वपूर्ण है.

एक संगठन में व्हिसल ब्लोइंग प्रक्रिया और प्रक्रिया को लागू करके जहां कर्मचारियों को पकड़े जाने और दंडित किए जाने का डर हो, इसलिए संगठन में किसी भी गलत काम को रोकने. नैतिकता और आचार संहिता का पालन करने के लिए कंपनी की प्रतिबद्धता से बाहर संगठन की छवि और प्रतिष्ठा बढ़ती है.व्हिसलब्लोइंग की नीति यह सुनिश्चित करती है कि नैतिक मानकों का पालन करने वाला प्रबंधन हमेशा सफल होगा.

व्हिसल ब्लोइंग पॉलिसी तभी सफल होती है, जब उसमें ओपन डोर कल्चर हो. कोई भी कर्मचारी बिना किसी डर के किसी भी गलत काम, अवैध गतिविधियों या कदाचार के खिलाफ अपनी रिपोर्टिंग कर सकता है. वरिष्ठ प्रबंधन को एक संगठन में एक नैतिक और खुले दरवाजे की संस्कृति के निर्माण के लिए सर्वोत्तम प्रयास करना चाहिए. जब किसी कर्मचारी द्वारा खुले दरवाजे की संस्कृति में कोई रिपोर्टिंग की जाती है, तो यह व्हिसलब्लोइंग से जुड़ी नकारात्मकता को दूर करता है.

कर्मचारियों को उनके अधिकारों और व्हिसलब्लोइंग और इसकी प्रक्रिया पर कर्तव्यों को जानने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए. कर्मचारी को व्हिसलब्लोइंग के विभिन्न तरीकों और पहलुओं के बारे में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित और शिक्षित किया जाना चाहिए ताकि वे संगठन में होने वाले किसी भी गलत काम के खिलाफ स्वतंत्र रूप से रिपोर्टिंग

14 अप्रैल

2008 : भारत में कोलकाता और बांग्लादेश में ढाका के बीच 1965 के बाद पहली बार यात्री रेल सेवा की शुरुआत.

15 अप्रैल

2000 : आतंकवाद से निपटने के लिए सहयोग के आहवान के साथ जी -77 शिखर सम्मेलन हवाना में सम्पन्न.

अपव्यय से बचना चाहिए.

कर सकें. एक कंपनी के पास व्हिसलब्लोअर की सुरक्षा के लिए नीतियां होनी चाहिए और उसे कर्मचारी को भी अच्छी तरह से सूचित किया जाना चाहिए.

सभी हितधारकों, विक्रेताओं, ठेकेदारों, आपूर्तिकर्ताओं आदि को व्हिसल ब्लोअर नीति पर दृश्यता दी जानी चाहिए. उन्हें किसी भी चिंता को उठाने के लिए व्हिसलब्लोइंग प्रक्रिया के बारे में स्पष्ट रूप से अवगत होना चाहिए. पॉलिसी को कंपनी की वेबसाइट पर उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

व्हिसलब्लोइंग की नीति और प्रक्रिया कुछ ऐसी नहीं है जो सिर्फ सुनने के लिए है. शिकायत मिलने पर उचित कार्रवाई की जाए. एक कर्मचारी द्वारा उठाई गई समस्या और कार्य करने में लगने वाले समय के बीच सबसे महत्वपूर्ण अंतर है. व्हिसलब्लोइंग नीति को सफल बनाने के लिए इस अंतर को कम किया जाना चाहिए.

संगठन को एक ऐसी संस्कृति के निर्माण के प्रति प्रतिबद्धता दिखानी चाहिए जिसमें नैतिक आधार पर व्हिसलब्लोइंग नीति बनाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाता है और आवश्यकतानुसार इसे बढ़ावा देना सुनिश्चित किया जाता है.

कंपनी के कर्मचारी के भीतर व्हिसलब्लोइंग को बढ़ावा देने के लिए इंटर ऑफिस मेमो, न्यूजलेटर और प्रेजेंटेशन के माध्यम से आधिकारिक संचार किया जा सकता है.

व्हिसलब्लोइंग की रिपोर्टिंग का ठीक से ध्यान रखा जाना चाहिए. किसी भी देरी के मामले में रिपोर्टिंग अपना अर्थ खो देती है और संगठन अपनी विश्वसनीयता खो देता है. इसलिए प्रबंधकों को त्वरित कार्रवाई करनी चाहिए और प्रबंधन या लेखा परीक्षा समिति (यदि कोई हो) को रिपोर्ट करना चाहिए.

यह संभव है कि कई लोग प्रतिशोध लेने की भावना से ही नहीं बल्कि बाहरी और काम पर रिश्तों को खोने की वजह से डरकर भी व्हिसलब्लोअर बनने से दूर रहते हैं. व्हिसलब्लोअर का महत्वपूर्ण काम दुर्व्यवहार की सूचना देना है जो एक प्रकार से खतरे का काम है और आमतौर पर जिसमें महिमा और प्रसिद्धि की मांग की धारणा बहुत कम होती हैं.

व्हिसलब्लोअर का उत्पीड़न दुनिया के कई हिस्सों में एक गंभीर मुद्दा बन गया है. हालांकि कानून के तहत मुखबिर नियोक्ता के प्रतिशोध से संरक्षित हैं, फिर भी कई मामले हैं जहां मुखबिर को सजा के तौर पर अक्सर, समापन, निलंबन, पदावनति, वेतन का रूकना और/या वहाँ के अन्य कर्मचारियों द्वारा दुर्व्यवहार मिलता है.

परिस्थितियों पर निर्भर करते हुए मुखबिर के लिए यह कोई असामान्य बात नहीं है कि उन्हें अपने सह कार्यकर्ता से बहिष्कृत होना पड़ता है, भविष्य के संभावित नियोक्ताओं द्वारा भेदभाव का रवैया या यहां तक कि संगठन से निष्कासित भी कर दिया जाता है.यह संगठन के निर्देश पर मुखबिर के संगठन से निकाले जाने पर (घेराव) मबिंग के रूप में संदर्भित किया जाता है. यह कार्यस्थल में डराने-धमकाने का चरम रूप है जिसमें समूह लक्षित व्यक्ति के खिलाफ हो.

व्हिसलब्लोअर का एक बड़ा हिस्सा उनकी शिकायत के बाद वर्ष में अपनी नौकरी छोड़ देता है. उनके साथ इतना भयानक व्यवहार किया जाता है कि उन्हें लगता है कि उनके पास छोड़ने के अलावा कोई विकल्प नहीं है. आपके कर्मचारियों को यह विश्वास होना चाहिए कि कथित गलत कामों की रिपोर्ट करने के लिए आंतरिक चैनलों का उपयोग करने के लिए उन्हें व्यक्तिगत प्रतिशोध का सामना नहीं करना पड़ेगा.

दुष्कर्म को उजागर करने के लिए यह ''अंदर की जानकारी'' होना महत्वपूर्ण है और यही कारण है कि संगठनों के लिए एक ऐसा वातावरण बनाने के लिए एक कार्यक्रम होना उतना ही महत्वपूर्ण है जहां व्हिसलब्लोअर सुरक्षित महसूस करते हैं. इन बाधाओं को दूर करने से कॉर्पोरेट अपराधों और अन्य गलत कामों को उजागर करने की संभावना बढ़ जाती है.

व्हिसलब्लोअर के प्रति अनुचित व्यवहार के जोखिम को कम करने के लिए नियोक्ता कई कदम उठा सकते हैं, व्हिसलब्लोअर अधिकारों और जिम्मेदारियों दोनों के साथ खुद को और किसी भी कर्मचारी को परिचित करना महत्वपूर्ण है, जो आपको अपने संगठन में एक व्हिसलब्लोइंग संस्कृति को बढ़ावा देने की अनुमति देगा. आपको एक व्हिसलब्लोइंग

16 अप्रैल

1853 : भारत में पहली रेल बम्बई (अब मुंबई) से ठाणे के बीच चली.

1919- अमृतसर में हुए जलियांवाला बाग हत्याकांड में मरने वालों को श्रद्धांजलि देने के लिए महात्मा गांधी ने प्रार्थना सभा और उपवास की घोषणा की.

पॉलिसी बनाकर और उसका विज्ञापन करके शुरुआत करनी चाहिए. इसके अतिरिक्त, खुली संस्कृति को अपनाने के लिए व्हिसलब्लोइंग के बारे में जागरूकता बढ़ाना मौलिक है. पूरी तरह से और नियमित रूप से व्हिसलब्लोअर प्रशिक्षण आपको अपने कार्यस्थल पर धोखाधड़ी और कदाचार से निपटने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करने में मदद कर सकता है.

अक्सर व्हिसलब्लोइंग को या तो एक ''बकवास-कथा'' गतिविधि के रूप में देखा जाता है या सीधे शब्दों में कहें तो व्हिसलब्लोइंग ऐसी जानकारी या गतिविधि को उजागर करना है जिसे अवैध या अनैतिक माना जाता है. कदाचार के ये कार्य मामूली मुद्दों से लेकर धोखाधड़ी के अधिक गंभीर रूपों तक हो सकते हैं. उनकी गंभीरता के बावजूद, इन गतिविधियों के बारे में रिपोर्टिंग करना लोगों को न्याय दिलाने और आगे मानवीय और कॉर्पोरेट आपदाओं को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है.

यह कंपनी की सुरक्षा करता है. अधिकांश कर्मचारी अपने नियोक्ता पर संभावित परेशानी के बारे में बात करना चाहते हैं, और अधिकारियों को उस आवेग को गले लगाना चाहिए. यह विकल्प से कहीं बेहतर है, जहां कर्मचारी आपको यह बताने के लिए कम परवाह नहीं कर सकते कि व्यवसाय में क्या गलत हो रहा है. व्हिसलब्लोइंग की एक मजबूत संस्कृति सभी प्रकार के संभावित खतरों की पहचान करने में मदद करती है - जिसमें कुछ खतरे शामिल हैं, जैसे साइबर सुरक्षा जोखिम, जिसमें कर्मचारी कदाचार शामिल नहीं हो सकता है.

व्हिसलब्लोइंग वह जगह है जहां एक कार्यकर्ता गलत काम की रिपोर्ट करता है, जिसे अक्सर काम पर खोजा जाता है, ताकि जनता की रक्षा की जा सके.व्हिसलब्लोइंग शिकायतों में आपराधिक अपराध, पर्यावरणीय क्षति और स्वास्थ्य और सुरक्षा खतरे शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं. व्हिसलब्लोइंग अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह कंपनियों को दूसरों की परवाह किए बिना, अपनी इच्छानुसार काम करने से रोकता है. यह प्रथा पारदर्शिता, अनुपालन और निष्पक्ष व्यवहार को बढ़ावा देती है. आपकी ईमानदार धारणाओं के आधार पर और द्वेष के बिना, अच्छे विश्वास में प्रकटीकरण किया जाना चाहिए. ऐतिहासिक रूप से, व्हिसलब्लोअर्स को उनकी शिकायतों के बाद दुर्व्यवहार का शिकार होना पड़ा है.इस अन्याय का मुकाबला करने के लिए अब व्हिसलब्लोअर्स को कानूनी संरक्षण दिया गया है. इसलिए सैद्धान्तिक रूप से एक कार्यकर्ता को व्हिसलब्लोइंग से कभी मुँह नहीं मोड़ना चाहिए.

''आप एक फ्रॉड होते हुए देखते है और बोलते नहीं है कि फ्रॉड हो रहा है तो आप स्वयं फ्रॉड है''

राजभाषा नियम 1976 का नियम 5

राजभाषा नियम 1976 के नियम 5 के अनुसार हिन्दी में प्राप्त पत्र का उत्तर हिन्दी में दिया जाना अनिवार्य है.

17 अप्रैल

2003 : 55 वर्षों बाद भारत - ब्रिटेन संसदीय मंच का गठन.

1983 : एसएलवी 3 राकेट ने दूसरे रोहिणी उपग्रह को पृथ्वी की निकट कक्षा में स्थापित किया.

बैंकिंग धोखाधड़ी

- राजू तिवारी
(प्रबंधक)
क्षेत्रीय कार्यालय, हुबली

प्राचीन काल से ही बैंक का समाज में एक बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा है। बैंक एक वित्तीय संस्था होती है जो लोगों को उनकी जरूरत के समय ऋण देने और उनके पैसे जमा आदि करने का कार्य करती है। भारत में बैंकिंग प्रणाली वैदिक सभ्यता के ज़माने से है। उस युग में जरूरतमंदों को ऋण दिया जाता था। उस अवधि में ऋण को ऋणलेख या ऋणपत्र के नाम से जाना जाता था।

पहले के समय में बड़े व्यापारी और जमींदार छोटे व्यापारियों और किसानों को ब्याज पर पैसे देते थे। यह संस्कृति अभी भी देश के कुछ गांवों में प्रचलित है। जो लोग राशि का भुगतान करने में असमर्थ होते थे उन की भूमि या अन्य मूल्यवान संपत्ति जब्त कर ली जाती थी जैसे आज कल बैंक कर लेते हैं। आधुनिक विश्व में बैंक धोखाधड़ी की एक संस्था बन गया है। बैंक में कई प्रकार से धोखाधड़ी होती है जिसका साधारण व्यक्तियों को नहीं पता होता है और आज के युग में धोखाधड़ी बहुत अधिक बढ़ गई है।

बैंक में धोखाधड़ी एक बहुत बड़ी समस्या के रूप में सामने आने लगी है। बैंक धोखाधड़ी एक धोखाधड़ी है जो बैंकों पर मुख्य रूप से झूठे दस्तावेजों का उपयोग करके कपटपूर्ण अभ्यावेदन द्वारा की जाती है। बैंक धोखाधड़ी सभी नागरिकों से संबंधित है। यह एक बहुत ही संवेदनशील मुद्दा है क्योंकि यह जनता के विश्वास को प्रभावित करता है जिस पर पूरी बैंकिंग प्रणाली पहले से ही आधारित है।

जब भी हम लोग बैंक में अपने कागज जमा करवाते हैं तो बैंक के कुछ एजेंट उन कागजों को अपने हवाले में लेकर अलग-अलग जगह पर चलाने लगते हैं जैसे कई बार वे उन कागजों से हमारे नाम पर ऋण ले लेते हैं और जमीन आदि खरीद लेते हैं। यह एजेंट लोग इन ऋणों का भुगतान नहीं करते हैं और लिए गए सारे दिन का भार हम जैसे गरीब लोगों पर आ जाता है। इससे बैंक में हमारा सिबील खराब होता है और हमें भविष्य में बैंक से संबंधित किसी भी सुविधा का फायदा उठाने का अधिकार हमसे छीन लिया जाता है।

आजकल बैंक धोखाधड़ी में एक नया तरीका सामने आया है जिसमें लोग हमारे क्रेडिट कार्ड से इंटरनेट के जरिए शॉपिंग कर लेते हैं और जिसका भुगतान हमें करना पड़ता है। कई बार हमारे पास बैंकों के नाम पर कुछ एजेंट फोन करते हैं और हम से ओटीपी पूछ लेते हैं और जैसे ही उन्हें ओटीपी पता चलता है वैसे ही हमारा सारा पैसा मिनट भर में बैंक से खाली हो जाता है ।

डिजिटल इंडिया के इस युग में बैंक धोखाधड़ी की समस्या बहुत अधिक बढ़ रही है जिस कारण हम ही लोगों को इसे रोकने के उपाय सोचने होंगे। कई बार बैंक संस्थाएं भी हमें कॉल करके यही जानकारी देती है कि हमें कभी भी अपना ओटीपी किसी भी फोन के जरिए साझा नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर बैंक भी अपनी जिम्मेदारी छोड़ देता है और सबसे ज्यादा नुकसान हम गरीब लोगों का ही होता है। वर्तमान आर्थिक व्यवस्था में बैंक देश के आर्थिक विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आजकल, बैंकों ने अपनी गतिविधियों में विविधता ला दी है और नई योजनाओं और सेवाओं में शामिल हो रहे हैं जो वित्तीय समावेशन के अवसर पैदा करती हैं। जैसे-जैसे बैंकिंग क्षेत्र फल-फूल रहा है, यह कुछ परिचालन समस्याओं जैसे धोखाधड़ी आदि से त्रस्त हो रहा है।

भारतीय रिज़र्व बैंक (RBI) की वित्तीय स्थिरता रिपोर्ट से पता चलता है कि भारतीय बैंकिंग प्रणाली ने 2017-18 में 30,000 करोड़ रुपये से अधिक की धोखाधड़ी के लगभग 6,500 मामलों की सूचना दी।

केंद्रीय सतर्कता आयोग (CVC) विश्लेषण विभिन्न क्षेत्रों में शीर्ष 100 बैंकिंग धोखाधड़ी और कुछ उपाय भी सुझाए हैं जो भविष्य में ऐसी अनैतिक गतिविधियों से बचने में मदद करेंगे।

18 अप्रैल

1902 : अपराधियों की पहचान के लिए डेनमार्क ने सबसे पहले फिंगरप्रिंट दर्ज करने शुरू किए.

1917 : गांधी जी ने अपने सत्याग्रह आंदोलन की शुरुआत के लिए बिहार के चंपारण का चयन किया.

1950 : विनोबा भावे ने आंध्र प्रदेश के तेलंगाना में पंचमपल्ली गांव की 80 एकड़ भूमि के साथ भूदान आंदोलन शुरू किया.

1991 : केरल को देश का पहला पूर्ण साक्षर राज्य घोषित किया गया.

बैंकिंग धोखाधड़ी ने राष्ट्रीय ध्यान आकर्षित किया जब पंजाब नेशनल बैंक ने बताया कि उसे जौहरी नीरव मोदी और मेहुल चोकसी से संबंधित कंपनियों द्वारा धोखा दिया गया था। बाद में बड़े बैंकिंग धोखाधड़ी के कई अन्य मामले सामने आए, जिससे बैंकों की क्षमता पर सवाल उठे।

बैंक धोखाधड़ी के कई प्रकार है:

नकली कागज़ बैंक में जमा करना जैसे की नकली दस्तावेज देकर खाता खुलवाना और खाते का गलत काम के लिए उपयोग करना।

नकली चैक, या डी.डी बना कर पैसे निकाल लेना। चेक एक प्रमुख क्षेत्र है जहां चेक पर जाली हस्ताक्षर लगाकर धोखाधड़ी की जाती है। किसी और के हूबहू हस्ताक्षर करके पैसे निकाल लेना।

जमीन या घर के नकली कागज़ देकर कर ऋण लेना और बाद में चुकता नहीं करना।

किसी के A.T.M का क्लोन बना कर पैसा निकालना इंटरनेट और मोबाइल बैंकिंग को हैक कर पैसे उड़ाना।

नकली बैंक वाला बोलकर लोगों को फोन कर O.T.P और पासवर्ड पूछ कर पैसे उड़ाना।

इस धोखाधड़ी से बचने का सब से अच्छा उपाय है, अपना बैंक खाता समय-समय पर चैक करते रहें।

A.T.M इंटरनेट मोबाइल बैंकिंग का पासवर्ड न बताए।

फोन पर बात करने की जगह नजदीकी बैंक की शाखा में जाकर अपनी समस्या का हल पाए।

एक अन्य प्रकार की धोखाधड़ी हाइपोथेकेशन धोखाधड़ी है, जिसमें किसी प्रकार की सुरक्षा के खिलाफ धोखाधड़ी से धन प्राप्त किया जाता है। एक निष्पक्ष आर्थिक प्रणाली के लिए जनता के विश्वास के साथ एक निष्पक्ष वित्तीय प्रणाली की आवश्यकता होती है। इससे बचने के लिए कई निवारक उपाय किए जा सकते हैं जैसे, सही भर्ती, शाश्वत सतर्कता, नियमों का पालन, प्रशिक्षण पाठ्यक्रम आदि।

सबसे बड़े घोटाले जिन्होंने देश की बैंकिंग प्रणाली को अस्त-व्यस्त कर दिया :

- 2011 में, जांच एजेंसी सीबीआई ने खुलासा किया कि बैंक ऑफ महाराष्ट्र, ओरिएंटल बैंक ऑफ कॉमर्स और आईडीबीआई जैसे कुछ बैंकों के अधिकारियों ने लगभग 10,000 फर्जी खाते बनाए, और एक राशि 1,500 करोड़ रुपये के ऋण हस्तांतरित किए गए।
- एक और घोटाला जो 2014 में सामने आया था, वह था सिंडिकेट बैंक के पूर्व अध्यक्ष और एमडी एस के जैन से 8,000 करोड़ रुपये की मंजूरी में शामिल होने के लिए रिश्वत-के-ऋण घोटाला।
- 2014 में, विजय माल्या को यूनियन बैंक ऑफ इंडिया द्वारा विलफुल डिफॉल्टर घोषित किया गया था, जिसके बाद एसबीआई और पीएनबी जैसे अन्य बैंकों ने भी इसका अनुसरण किया।
- 2015 में, एक और धोखाधड़ी जिसने भौहें उठाईं, उसमें जैन इंफ्राप्रोजेक्ट्स के कर्मचारी शामिल थे, जिन्होंने सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया को 2,000 करोड़ रुपये से अधिक का धोखा दिया।
- 2016 की सबसे बड़ी बैंकिंग धोखाधड़ी में से एक है, जिसमें सिंडिकेट बैंक शामिल है, जहां चार लोगों द्वारा लगभग 380 खाते खोले गए, जिन्होंने नकली चेक, लेटर ऑफ अंडरटेकिंग का उपयोग करके बैंक को 10 बिलियन रुपये का चूना लगाया। LoUs) और एलआईसी नीतियां।

इन घोटालों के पीछे का कारण:

- अधिकांश धोखाधड़ी से पता चलता है कि बैंकों ने ऋण देने से पहले और बाद में उचित सावधानी नहीं बरती।
- बैंकिंग सिस्टम में चेक और बैलेंस का खराब स्तर भी इसका एक कारण है।
- धोखाधड़ी का पता लगाने के लिए प्रौद्योगिकी और धोखाधड़ी निगरानी एजेंसियों की कमी समस्या को अधिक जटिल बना देती है।
- ऋण प्रवाह की निगरानी के लिए एक प्रभावी तंत्र का अभाव है।
- त्रुटिपूर्ण जोखिम-शमन डिजाइन, जो ऋण या बाजार जोखिमों पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करता है, लेकिन परिचालन जोखिमों पर कम ध्यान केंद्रित करता है जिससे अधिक उल्लंघन होते हैं।
- बाहरी और आंतरिक दोनों स्तरों पर मैनुअल पर्यवेक्षण पर अत्यधिक निर्भरता लेनदेन की विशाल मात्रा को मैन्युअल रूप से

19 अप्रैल

1975 : भारत अपना पहला उपग्रह आर्यभट्ट लॉन्च कर अंतरिक्ष युग में दाखिल हुआ. यह भारत का पहला वैज्ञानिक उपग्रह था.

20 अप्रैल

1972 : अपोलो 16 अभियान छह घंटों तक संकट से जूझने के बाद चंद्रमा पर उतर गया. जॉन यंग और चार्ल्स ड्यूक की टीम चांद पर उतरने वाली इतिहास की पांचवीं टीम बनी.

किसी का तिरस्कार नहीं करना चाहिए.

नियंत्रित और पर्यवेक्षण करना असंभव बना देती है।

- बिखरता नैतिक फाइबर भारतीय व्यापारियों, बैंकरों और अन्य सफेदपोश पेशेवरों, बैंकों की आंतरिक समितियों में भाई-भतीजावाद, अनावश्यक राजनीतिक हस्तक्षेप से धोखाधड़ी में वृद्धि हुई है।
- जांच एजेंसियों पर राजनीतिक खींचतान और दबाव, और कानूनी प्रणाली की लंबी-लंबी प्रक्रियाएं एक निवारक के रूप में कम काम करती हैं।

आगे बढ़ने का रास्ता:

- यह महत्वपूर्ण है कि बैंक धोखाधड़ी का पता लगाने और सूचनाओं के आदान-प्रदान में सुधार के लिए प्रौद्योगिकी की मदद लें।
- कानून प्रवर्तन एजेंसियों को इस तरह से काम करना चाहिए कि वे उत्पादक क्षेत्रों में ऋण के प्रवाह को प्रभावित करने वाले भय का माहौल पैदा न करें।
- बैंकिंग प्रणाली में क्षमताओं में सुधार के अलावा, लेखा परीक्षकों और वकीलों जैसे तीसरे पक्ष के सेवा प्रदाताओं की जवाबदेही भी तय की जानी चाहिए।
- कमियों के बारे में जागरूकता पैदा की जानी चाहिए, प्रक्रियात्मक पहलुओं को दरकिनार करने के परिणाम और विभिन्न आवश्यक दस्तावेजों की वास्तविकता के मूल्यांकन के लिए बेंचमार्क प्रदान किए जाने चाहिए।
- यह पता लगाने के लिए जांच की जानी चाहिए कि फंड के डायवर्जन के क्या निशान हैं और क्या कोई पैसा विदेश में भेजा गया है।
- बैंकों को चाहिए कि वे समय-समय पर उनके द्वारा जारी किए गए निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए आंतरिक नियंत्रण प्रणाली के क्षेत्र और धोखाधड़ी की रोकथाम के उपायों पर आवश्यक ध्यान दें ।
- उधारकर्ता की स्थिति अधिक गंभीर होनी चाहिए विश्लेषण क्रेडिट रेटिंग एजेंसियों द्वारा खराब ऋणों पर जांच।

पासवर्ड बनाते समय बरतें सावधानी:

डिजिटल बैंकिंग सर्विस का लाभ उठाने के लिए मोबाइल या कंप्यूटर पर ऑनलाइन अपने अकाउंट पर लॉगिन करना होता है और इसके लिए एक पासवर्ड की जरूरत होती है. हमेशा पासवर्ड बनाते समय एक बात का ध्यान रखें कि आपका पासवर्ड बेहद मजबूत हो ताकि कोई आसानी से इसका पता नहीं लगा सके. इसमें जन्म तारीख, अपना नाम और मोबाइल नंबर का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए. क्योंकि ऐसे पासवर्ड के बारे में आसानी से पता लगाया जा सकता है. इंटरनेट बैंकिंग करते वक्त पर हम सभी अपना पासवर्डसेट करते हैं। ऐसे में कुछ लोग अपनी डेट ऑफ बर्थ और 1 से 10 तक के नंबर को अपना पासवर्ड बना लेते हैं। यह गलत है। स्कैमर्स के लिए इस तरह के पासवर्ड के बारे में पता लगाना बहुत आसान होता है। यही कारण है कि पासवर्ड में हर तरह के कैरेक्टर को जोड़ना चाहिए।

अनजान लिंक पर भूले से भी न करें क्लिक:

अक्सर हमारे मोबाइल पर मैसेज और ई-मेल में कुछ अनजान लिंक मिलते हैं, जिनमें लकी ऑफर और कैशबैक देने का वादा किया जाता है. बैंक के नाम का इस्तेमाल करके बहुत बार धोखेबाज लोगों को फेक लिंक भेज देते हैं। यह लिंक आपको मेल, मैसेज या किसी वेबसाइट पर भी मिल सकता है । इन लिंक पर लोग जैसे ही क्लिक करते हैं पासवर्ड समेत सारी जानकारी फॉडर्स के पास चली जाती है और आपका खाता खाली हो जाता है। अगर आप लालच में आकर इन लिंक्स पर क्लिक करते हैं तो आगे आपके बैंक खाते या एटीएम कार्ड की डिटेल्स मांगी जाती है। अगर आप इसका जवाब देते हैं तो बैंकिंग फ्रॉड का शिकार हो जाते हैं। इसलिए बेहतर है कि इन लिंक्स पर क्लिक करने से बचें।

वैरिफाइड बैंकिंग ऐप डाउनलोड करें:

मोबाइल पर ऑनलाइन बैंकिंग का इस्तेमाल करने के लिए हमेशा संबंधित बैंक के एप्लीकेशन का उपयोग करते हैं. प्ले स्टोर से बैंकिंग ऐप डाउनलोड करने से पहले उसकी जांच कर लें और वैरिफाइड ऐप ही डाउनलोड करें. क्योंकि यहां कई फर्जी एप्लीकेशन एक्टिव रहते हैं जिन पर लॉगिन करने के बाद अहम जानकारी ऑनलाइन फ्रॉड करने वाले ठगों के पास पहुंच जाती है. इसके बाद आप किसी बड़ी धोखाधड़ी के शिकार हो सकते हैं.

21 अप्रैल

1526 में काबुल के शासक मोहम्मद बाबर और दिल्ली की सल्तनत के सम्राट इब्राहिम लोदी के बीच पानीपत की पहली लड़ाई हुई. इस लड़ाई में बाबर ने जहां लोगों का इस्तेमाल किया वहीं लोदी ने हाथियों की परंपरागत ताकत के दम पर जंग लड़ी, लेकिन बाबर की सेना संख्या में कम होने के बावजूद लोदी की सेना पर भारी पड़ी. इस लड़ाई में लोदी मारा गया और भारत में मुगल साम्राज्य की नींव पड़ी.

पब्लिक वाईफाई और साइबर कैफे से कोई ट्रांजेक्शन न करें:

देश में कई सार्वजनिक स्थानों पर मुफ्त वाईफाई की सुविधा मिलती है और लोग इंटरनेट डेटा बचाने के लिए अक्सर इस फ्री वाईफाई का इस्तेमाल करते हैं. इस दौरान ट्रांजेक्शन भी इसी से कर देते हैं. दरअसल इन वाईफाई सर्विस में से कुछ फर्जी भी हो सकते हैं. इसलिए अगर आप इनका उपयोग करके बैंकिंग ट्रांजेक्शन करते हैं तो इससे जुड़ी गोपनीय जानकारी साइबर अपराधियों तक पहुंच जाती है और आप बैंकिंग धोखाधड़ी के शिकार हो सकते हैं.

नई दिल्ली में केंद्रीय सतर्कता आयोग द्वारा आयोजित सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अवसर पर बोलते हुए राष्ट्रपति ने कहा बैंकिंग सुविधाओं को असंबद्ध वर्गों के लोगों तक विस्तारित करने से लेकर जीएसटी लागू करने तक सामान्य अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रयास किए गए हैं, और डिजिटल व्यवस्था को अपनाने से भी भ्रष्टाचार को कम करने में मदद मिली है। इस प्रकार से, सार्वजनिक धन के दुरुपयोग को रोका जा रहा है।

राष्ट्रपति ने कहा कि आर्थिक अपराधों को रोकने और दंडित करने के लिए आवश्यक प्रयास किए जा रहे हैं और आदतन अपराधियों के अंदर कानून से डर की भावना को पैदा किया जा रहा है। विधायी उपायों को अपनाया जा रहा है- उदाहरण के लिए धनशोधन अधिनियम में संशोधन, बेनामी संपत्ति कानून का लागू करना, साथ ही काला धन (अनजान विदेशी आय और संपत्ति) का प्रक्षेपण और कर अधिनियम 2015 का प्रवर्तन। संसद में भगोड़ा आर्थिक अपराध बिल भी प्रस्तुत किया गया है। ऐसी पहल से ईमानदार नागरिकों और करदाताओं में विश्वास बढ़ाता है।

चीन के बैंकिंग फ्रॉड का संक्षिप्त अध्ययन:

बैंकों के बाहर पैसे निकालने के लिए जमा भीड़ और उन्हें रोकने के लिए तैनात तोपें, चीन (ण्प्हें) का ये नजारा बीते दिनों सुर्खियों में रहा था. देश में बैंकों की बदहाली को लेकर बीते काफी समय से चर्चाएं जारी थीं और अब इन हालातों का कारण सामने आ गया है. दरअसल, चीन के सबसे बड़े बैंक घोटाले (ग्रुंहिं०एर्म्स) का खुलासा हुआ है और इस मामले में जांच के दौरान सैकड़ों लोगों की गिरफ्तारी की गई है.

ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट के मुताबिक, सेंट्रल चाइना में अथॉरिटीज (ण्र्हूीत ण्प्हें ल्र्दृेगे) ने सोमवार 29 अगस्त को 580 करोड़ डॉलर (करीब 46.3 हजार करोड़ रुपये) की बैंकिंग धोखाधड़ी (हव्हु ईत्) के मामले में बड़ी कार्रवाई की है. अब तक इस महाघोटाले से संबंधित 234 लोगों को हेनान (पर्हेह) प्रांत के शुचांग शहर से गिरफ्तार किया जा चुका है. इसके बाद आरोपियों ने निवेशकों को सालाना 13 से 18 फीसदी की दर से ब्याज का लालच देकर ये फ्रॉड किया गया. रिपोर्ट के अनुसार, आरोपियों ने अनहुइ (हिल्प) प्रांत स्थित युझोउ शिनमिनशेंग विलेज बैंक भी थी. इन बैंकों में हजारों लोगों का खाता है.

हजारों पीपुल्स बैंक ऑफ चाइना (झदर्जें ह० ध्ण्प्हें) की झेंग्झौं ब्रांच के बाहर हजारों जमाकर्ता (घ्हनूदे) अपना पैसा निकालने के लिए पहुंचे थे. इस भीड़ को काबू में करने के लिए बैंकों के बाहर तोपें तैनात कर दी गईं थी. दरअसल, ये भीड़ इस वजह से इकठ्ठा हुई थी, क्योंकि हेनान के बैंकों के ग्राहकों को पता चला थी कि वे अपना पैसा नहीं निकाल सकते हैं.

ऐसे सामने आया सबसे बड़ा घोटाला:

हेनान की इन चारों बैंकों ने अपनी ऑनलाइन बैंकिंग सेवाओं को सस्पेंड कर दिया था. इसके बाद ग्राहक ऑनलाइन लेन-देन तक नहीं कर पा रहे थे. इसके बाद बैंकों ने सिस्टम अपग्रेड का हवाला देते हुए ग्राहकों के खातों से निकासी पर रोक लगा दी थी. इसके बाद हेनान और अनहुइ की बैंकों के ग्राहकों को कोविड-19 सेलफोन ऐप पर रेड सिग्नल दिखाई दिया.

इसका मतलब थी कि अब वे कहीं जा नहीं सकते या फिर कहीं से आ नहीं सकते. उन्हें हेनान प्रांत की राजधानी तक पहुंचने से रोका जाने लगा. इसके बाद आक्रोशित लोगों ने प्रदर्शन शुरू कर दिया. बहरहाल, अब इस घोटाले के उजागर होने के बाद बैंकों की पैरेंट कंपनी की भी जांच की जा रही है.

चाइना डेली की रिपोर्ट के मुताबिक, पुलिस ने नुकसान की भरपाई में बेहतर रिकवरी का दावा किया है. अधिकारियों का कहना है कि मामले की कानून की मुताबिक पूरी गहराई से जांच की जा रही है. इस बीच बैंक अथॉरिटीज ने कहा कि कुछ खाताधारकों की जमा-पूंजी वापस दी जाएगी।

22 अप्रैल

1906 : यूनान के एस में 10 वें ओलंपिक खेलों की शुरुआत हुई.

2016 : 170 से ज्यादा देशों ने जलवायु परिवर्तन पर पेरिस संधि पर हस्ताक्षर किए. इसे नवंबर 2016 में लागू किया गया.

23 अप्रैल

1984 : वैज्ञानिकों ने एड्स के बायरस के बारे में पता लगाया. 2005 यूट्यूब की वेबसाइट पर पहला वीडियो अपलोड किया गया. यह वीडियो यूट्यूब के संस्थापक जावेद करीम की मान दिआगो चिड़ियाघर की यात्रा का था.

प्राणायाम रहस्य

- रमेश कुमार गुप्ता
प्रबंधक (सू.प्रौ.)
मुंबई महानगर आंचलिक कार्यालय

प्राणायाम का अर्थ है प्राणों का आयाम यह दो शब्द प्राण और आयाम से बना है. प्राणों का अर्थ है जीवन शक्ति और आयाम का अर्थ है नियंत्रण यहां आयाम का अर्थ विस्तार भी बताया गया है.

अथासने दधे योगी वशी हित-मिताशन:

गुरूपदिष्ट्ट-मार्गेण पराणायामान्समभ्यसेत ..

हठ योग प्रदीपिका (2:1)

अर्थ है कि एक बार आसन में बैठकर जब शरीर पर अपना नियंत्रण बन जाए और आहार विशुद्ध सात्विक हो तब गुरु के सानिध्य में प्राणायाम करना चाहिए.

महर्षि घेरंड कहते हैं -

आर्दो स्थानों तथा कालं मिताहारा तथापरम .

नाडी शुद्दिचा तत: पश्यातप्रणायामा च सद्यात ..

अर्थ है कि सर्वप्रथम सही स्थान का चुनाव, फिर सही भोजन और फिर नाड़ी शोधन करने के बाद ही प्राणायाम शुरू करें.

सही मायनों में प्राणायाम का अर्थ है प्राणों के दायरे का विस्तार.

प्राण शक्ति सिर्फ सांस का आना जाना नहीं है यह हवा से भी ज्यादा सूक्ष्म है.

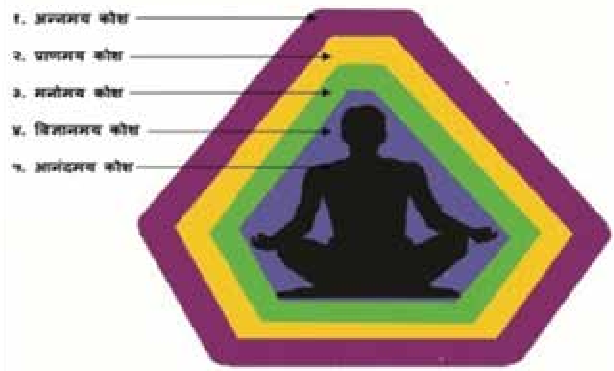
हम सभी का शरीर एक निश्चित तरीके से सांस लेता और छोड़ता है.

हमारा स्थूल शरीर नाक से सांस और त्वचा से सांस लेता है.

प्राणायाम का अर्थ है कि हम अपनी जीवन ऊर्जा को बढ़ाकर उच्च ऊर्जा की ओर अग्रसर करे.

हमारा शरीर पंच भूत, पंच कोश, सात चक्र और सात रस से बना है. 25 तत्व इसमें विद्यमान हैं. प्राणायाम करने से ये सभी शुद्ध होते हैं और प्राण उर्जा बढती है.

हमारे शरीर मे पांच कोश इस प्रकार है :



पंचकोश

1) अन्न मय कोश

2) प्राणमय कोश

3) मनोमय कोश

24 अप्रैल

1962 : एमआईटी ने पहली बार सेटेलाइट द्वारा टीवी सिग्नल भेजा.

25 अप्रैल

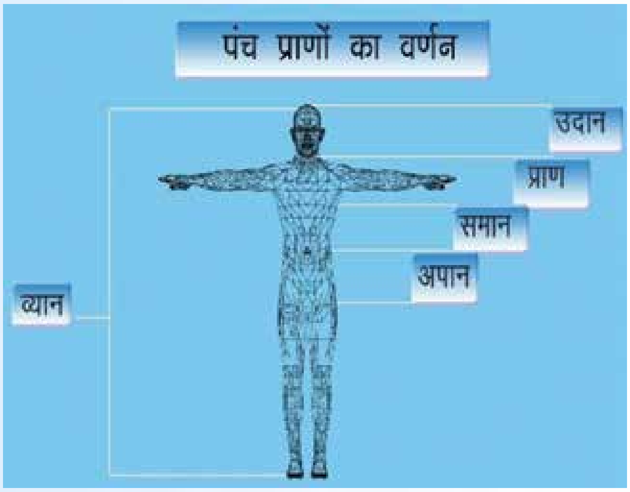
1953 : कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के दो वैज्ञानिकों जेम्स डी वॉटसन और फ्रांसिस क्रिक ने डीएनए की संरचना की व्याख्या कर जीव विज्ञान की इस बुनियादी पहेली का जवाब खोज लिया कि जीव अपना बंश कैसे बढ़ाते हैं. इन दोनो वैज्ञानिकों को उनकी इस खोज के लिए 1962 में नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया. 1982 : दिल्ली में टेलिविजन पर पहली बार रंगीन प्रसारण की शुरुआत हुई.

4) विज्ञानमय कोश

5) आनंदमय कोश

इनमें से हम आज प्राणमय कोश के बारे मे बात करेंगे, जिसके अंतर्गत प्राणायाम आता है. प्राणायाम प्राणमय कोश पर काम करता है.

प्राणमय कोश में पांच प्राण और पांच उप प्राण आते हैं.



1) उदान प्राण

2) प्राण प्राण

3) समान प्राण

4) अपान प्राण

5) व्यान प्राण

उप प्राण :--

1) नाग

2) देवदत्त

3) क्रिंकल

4) कुर्मा

5) धनंजय

और भोजन, रहन सहन, कार्य करने का तरीका, व्यायाम, मन की स्थिति, हमारा व्यवहार का हमारे प्राणमय कोश पर प्रभाव पड़ता है.

उदान प्राण : उदान प्राण हमारे मस्तिष्क और इंद्रियों को प्रभावित करता है. यह हमारे शरीर के अंगों को जागृत कर उन्हें गतिशील बनाता है.

प्राण प्राण : इसमें हमारे शरीर में सांस लेने की प्रक्रिया पर कार्य करता है यह हृदय और श्वसन प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाता है.

समान प्राण : समान प्राण हृदय और नाभि के बीच में स्थित है. यह हमारे पाचन तंत्र यकृत अग्नाशय से पाचन रस का स्राव करता है. शारीरिक स्तर पर यह पोषक तत्व को इकट्ठा करके शरीर के अन्य भागों में भेजता है.

अपान प्राण : यह नाभि से नीचे बढ़ी आंत, किडनी, गुदा, जननांग को प्रभवित करता है. यह शरीर से मल को बाहर निकालने में सहायता करता है. गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा है और जिनको कब्ज की शिकायत रहती है अगर वह अपान को ठीक करें तो वह शिकायत भी उनकी ठीक हो सकती है.

व्यान प्राण : यह प्राण पूरे शरीर में व्याप्त है यह पूरे शरीर की सभी गतियों को नियंत्रित करता है.

सांस लेना एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसके बिना हमारा जीवन संभव नहीं है. एक साधारण व्यक्ति 1 मिनट में 15 बार सांस लेता है और पूरे दिन में 21600 बार सांस लेता है. सांस लेने से ही ऑक्सीजन और ग्लुकोज ऊर्जा में परिवर्तित होते हैं. सांस जीवन का आधार है और विडंबना यह है कि आज कोई भी सही से सांस नहीं लेता. सभी आधी अधूरी सांस लेते हैं, जो सीधे हमारी प्राण ऊर्जा को प्रभावित करती है इसलिए आज सभी को प्राण उर्जा को बढ़ाने के लिए प्राणायाम करना चहिये.

प्राणायाम करने के चार तरीके बताए गए हैं :-

1) पूरक : सांस लेना

2) रेचक : सांस छोड़ना

3) अंतर कुंभक : जिसमें सांस को भर के रखना

4) बाहय कुंभक : सांस को बाहर छोड़कर रखना

इसके अतिरिक्त केवल कुंभक भी है. अगर कुछ भी न आए तो पूरी सांस लेना और पूरी सांस छोड़ना.

प्राणायाम के लाभ : प्राणायाम द्वारा प्राणमय कोश की सभी बाधाएं दूर होती हैं. प्राणायाम करने से सभी नस और नाडियां खुलती हैं. शरीर में रक्त का प्रवाह सही तरीके से होता है. जितनी भी गांठे हैं शरीर में वह ठीक हो जाती हैं. हमारे हृदय रोग, कब्ज, सांस की शिकायत, यकृत की शिकायत,

26 अप्रैल

1975 : सिचिम भारत का 22 वा राज्य बना. 3 1903 गांधी जी ने दक्षिण अफ्रीका में वकालत शुरू की और वहां ब्रिटिश इंडियन एसोसिएशन की स्थापना की.

27 अप्रैल

1848 : कलकत्ता विश्वविद्यालय ने महिलाओं को विश्वविद्यालय शिक्षा के क्षेत्र में पायता के लिए पहली मंजूरी दी. 1960 : नई दिल्ली में नेशनल डिफेंस कालेज की शुरुआत

अमाशय की शिकायत, अग्नाशय, अस्थमा हर तरह की बीमारी प्राणायाम से दूर हो सकती है. जब हमारी प्राण शक्ति बढ़ती है और उससे हमारी जो बीमारियां हमसे दूर जाती हैं तो हमारे मस्तिष्क में पारदर्शिता बनती है, जिससे हमें आत्म तत्व से जुड़ने का मौका मिलता है. शारीरिक स्तर पर प्राण सांस लेने की एक प्रक्रिया है, मानसिक स्तर पर प्राणायाम एक सोच है और आध्यात्मिक स्तर पर आत्म परिचय है. हमें हमारे शरीर में ब्रह्मानंद का दर्शन करवाता है और हम इस प्रकृति को अपने में समाहित देखते हैं.

हमारी सोच से भी हमारी प्राण पूजा पर प्रभाव पड़ता है, जैसे हम सोचते हैं, जैसा भाव हमारा आता है वैसे ही तरीके से हम सांस लेते हैं और उसी तरह से हमारे अंदर हमारी प्राण ऊर्जा जाती है. सही तरीके से प्राणायाम करने से सकारात्मक उर्जा शरीर मे आती है और नकारात्मक ऊर्जा बाहर जाती हैं.

प्राणायाम को प्राणायाम रहस्य क्यों कहा गया है क्योंकि इससे हमारे जन्मों के कर्मों की काट होती है. हमारे सभी पिछले कर्म कटते हैं. हमारी बीमारियां दूर होती हैं. हमारे जीवन में जितनी बाधाएं हैं, वह दूर होती हैं और हमारे काम बनने लगते हैं. प्राणायाम करते-करते हम खुलने लगते हैं. हमारा शरीर खुलने लगता है. मस्तिष्क खुलने लगता है और हम अपने आप से जुड़ जाते हैं. इसलिए हम सभी को प्राणायाम करना चाहिए. रोज सुबह आधा घंटा प्राणायाम को जरूर देना चाहिए.

सावधानियां :

प्राणायाम करने के लिए शांत और स्वच्छ स्थान होना चहिए. ढीले-ढाले वस्त्र पहने. प्राणायाम करने से पहले अगर नहा लें तो और ज्यादा फायदा होगा. प्राणायाम को योग आसन करने के बाद करें. प्राणायाम आरामदायक स्थिति में करें और प्राणायाम करने के लिए महत्वपूर्ण यह है कि अपने गुरु से सीखें और फिर करें और अपने शरीर की क्षमता अनुसार करें.

मुख्य प्राणायाम :

1. भस्त्रिका 2. सूर्यभेदी 3. उज्जायी 4. शीत्कारी 5. शीतली 6. भ्रामरी 7. मूर्च्छा 8. प्लावनी

अंत में बस यही कहना है कि हम सब को स्वस्थ जीवन जीने का अधिकार है और प्राणायाम द्वारा हम स्वयं भी स्वस्थ रह सकते हैं और औरों को भी स्वस्थ रख सकते हैं.

ओम सर्वे भवंतु सुखिनः।

सर्वे संतु निरामयः।

सर्वे भद्रानि पश्यंतु।

मा कश्चित दुःख भाग्भवेत।

ओम शांतिः शांतिः शांतिः।।

कार्यालय परिसर में सभी प्रकार की सूचनाएं नियमानुसार द्विभाषी / त्रिभाषी प्रदर्शित की जानी चाहिए

28 अप्रैल

2008 : भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन ने पीएसएलवी - सी 9 के प्रक्षेपण के साथ एक नया इतिहास रचा.

29 अप्रैल

लाल पत्थर से दिल्ली के बीचों बीच बनी इस इमारत के सामने से गुजरे तो इसकी भव्यता अकसर ध्यान आकर्षित करती है. इसकी मजबूती बेहतरीन स्थापत्य कला और इसकी बेमिसाल कारीगरी के मुरीद लोगों के लिए यह जानना दिलचस्प होगा कि लाल किले की नींव 29 अप्रैल 1639 को रखी गई थी

जल्दी उठकर योग करो और तन-मन से स्वस्थ्य रहो

- दयानंद पाण्डेय
क्षेत्रीय प्रमुख
क्षेत्रीय कार्यालय, कानपुर

संस्कृत भाषा में योग को युज कहा जाता है, जिसका अर्थ है मन, शरीर और आत्मा का मिलन. हम प्राणी आत्मा हैं, जिन्हें यह शरीर एक चोले के रूप में मिला है और मन हमें हमारे दैनिक जीवन में प्रभावी ढ़ंग से कार्य करने के लिए एक उपकरण के रूप में मिला है. इन्हें प्रतिबंधित करने के लिए, विभिन्न योग मुद्राएं निर्धारित की गई हैं. जैसे बैठकर किए जाने वाले आसन, खड़े होकर किए जाने वाले आसन, आगे और पीछे की ओर झुककर किए जाने वाले आसन, सिर के बल उल्टे खड़े होने वाले आसन. यह सभी आसन प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसी प्रकार उपयोगी नहीं है जिस प्रकार एक मेडिकल स्टोर में रखी हुई दवाएं सभी के उपयोगी नहीं हैं. हमें अपनी जरूरत और उम्र के हिसाब से योगासनों का चयन करना चाहिए. हमें अपने आधे से एक घंटे के योगाभ्यास में अपने शरीर की ताकत, क्षमता और आराम के आधार पर विभिन्न प्रकार के आसन शामिल करने चाहिए. हमें कभी अति नहीं करनी चाहिए. योग केवल शारीरिक व्यायाम या क्रियाओं तक सीमित नहीं होता है, बल्कि इसमें हमारे वर्तमान और भविष्य को संवारने और हमारे तन मन और आत्मा के एकात्मकता को बढ़ावा देने के प्रतिदिन किए जाने वाले अनुष्ठान और जीवन शैली शामिल है. भारत के प्राचीन ज्ञान योग को अब भी कई लोग विलासिता का साधन मानते हैं. वास्तव में योग के प्रति यह संकुचित दृष्टिकोण है. योग में आसन, ध्यान, प्राणायाम के साथ-साथ सूक्ष्म शरीर को शामिल किया जाता है. योग में विचारों और भावनाओं के साथ चक्रों की शुद्धि पर विशेष ध्यान दिया जाता है. अष्टांग योग के आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है. इस प्रकार योग हर दिन की एक जीवन शैली बन गया है. योग द्वारा हमें स्वयं को बेहतर बनाना है, क्यों कि जीवन के सभी पहलू हमसे शुरू होते हैं और हमारे माध्यम से संचालित होते हैं.

योग हमारी विचार शक्ति को नियंत्रित करता है कि हमें क्या सोचना है, कब विश्राम करना है, कब खाना है, कब सोना है, आदि का प्रबंधन करना सिखाता है. सामान्यत: लोग योग को आवश्यक नहीं मानते हैं, जब तक कोई मानसिक या शारीरिक बीमारी नहीं हो जाती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए बीमारी के मूल कारण को दूर करने की आवश्यकता नहीं हो जाती है. स्वस्थ, सक्रिय और चुस्त रहने के लिए योग और ध्यान करने की आवश्यकता होती है. यह सही है कि व्यस्त दिनचर्या, कार्य के लम्बे घंटे, बढ़ते यातायात, लम्बी दूरी के यात्राओं के कारण हम इस विशेष ज्ञान का आनंद नहीं ले पाते हैं. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है और दोनों के अच्छे स्वास्थ के लिए के लिए यह देखना महत्वपूर्ण है कि आप सोने के पहले और जागने के बाद अपने समय का प्रबंधन कैसे करते हैं. यह समय का प्रबंधन निम्न प्रकार किया जा सकता है :-

1. सोने के ठीक पहले मौन धारण करना और डायरी लिखना चमत्कार कर सकता है. अर्थात कम से कम 5 मिनट के लिए आंखे बंद करें और देखें कि आपकी सांस अंदर और बाहर कैसे चल रही है, या बस मैं को सुनें और देखें कि आपके अंदर क्या चल रहा है. आपके अंदर प्राणशक्ति/वायु/ऊर्जा की गति एवं भावनाओं का प्रवाह और आनंद की कोई भी अवस्था हो सकती है, या जहां ईश्वर-स्वयं मौजूद है. जिसे कोई भी महसूस कर सकता है, इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता है. सोने के पहले हर दिन लोगों को क्षमा करें और लोगों/घटनाओं/ स्थितियों के प्रति लोगों के आभारी रहें, सोते समय 13 बार ॐ का जाप करें.

1. योग के लिए ब्रह्म मुहूर्त का बहुत महत्व है जो सूर्योदय से डेढ़ घंटे पहले तक रहता है. योग साधना, अध्ययन और सैर के लिए यह सबसे अच्छा समय है. ऐसा इसलिए है कि इस समय अधिकांश दुनिया सो रही है और वातावरण शुद्ध और नकारात्मकता से मुक्त होता है, जिससे ब्रह्माणीय उर्जा से जुड़ना और नए तंत्रिका तरीके बनाना आसान होता है. अत: जब भी आप उठें, पहले भगवान को नमन करें और उससे जुड़ाव महसूस करें, एक नए दिन के लिए

30 अप्रैल

1908 : खुदीराम बोस और प्रफुल्ल चाकी ने मुजफ्फरपुर में किंग्सफोर्ड के मजिस्ट्रेट की हत्या करने के लिए बम फेंका , लेकिन दो बेगुनाह बम की चपेट में आकर मारे गए.

01 मई

1886 : अमेरिका के शिकागों में कामगारों के लिए काम के घंटे तय करने को लेकर हडताल, मजदूर दिवस मनाने की शुरुआत 1897 : स्वामी विवेकानंद ने रामकृष्ण मिशन की स्थापना की. 1960 महाराष्ट्र और गुजरात अलग अलग राज्य बने. 1972 : देश की कोयला खदानों का राष्ट्रीयकरण

संतोष से सर्वोत्तम सुख प्राप्त होता है - पतंजलि

आभार व्यक्त करें और अपना लक्ष्य निर्धारित करें. मेरा आशय एक किताब के कम से कम 5 पन्नों को पढ़ना, दो किमी पैदल चलना आदि. जितना सम्भव हो उतना करें लेकिन ब्रह्मांड में विश्वास का समर्पण करना न भूलें. अच्छी प्रेरक पुस्तकें या शास्त्र पढ़े जा सकते हैं. इसके अतिरिक्त सुबह शरीर की सफाई बहुत जरूरी है.

2. प्रत्येक व्यक्ति को सरल प्रणायाम करना चाहिए. 5-10 बार अनुलोम-विलूम, 4-5 बार भ्रामरी और 3 बार ओम जाप अवश्य करना चाहिए. कपालभाति और भस्तिका सीख लेने पर ही करें, महिलाएं पीरियड के दौरान कपालभाति और भस्त्रिका न करें. प्राणायाम श्वास और जीवन शक्ति को नियंत्रित करता है, इसे जरूर करें. भोजन के बाद 5-7 मिनट बज्रासन करें (हमेशा अपनी पीठ और रीढ़ सीधी रखें).

3. चलना बहुत आवश्यक है, चलते समय हेड़ फोन/इयरफोन से बचें. बस अपने नीचे की जमीन को जूतों से भी महसूस करें. सैर हमेशा उस क्षेत्र में कराएँ जहां पेड़-पौधे हों. सुबह का समय सबसे अच्छा है लेकिन शाम को भी सैर करने से न चूकें. रात को भोजन करने के पश्चात 15-30 मिनट तक टहलना सभी के लिए, मघुमेह रोगी के लिए विशेष लाभदायक है.

4. शाकाहारी भोजन करें, क्यों कि मानव शरीर की संरचना शाकाहार के अनुकूल है. आयुर्वेद के अनुसार सूर्योदय के 3 घंटे के अंदर भोजन अवश्य करे जिससे शरीर में त्रिदोषों - वात,वित्त और कफ का शमन होता है. इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि क्या खाते हैं, किस समय खाते हैं और क्या नहीं खाना चाहिए.

5. जीवन की पूर्णत: महसूस करने के लिए कम से कम 30 मिनट का सुबह का ध्यान आवश्यक है. यह हमें वर्तमान क्षण में वापस लाने, नकारात्मकता दूर करने और मानसिक व शारीरिक दर्द दूर करने में मदद करता है. दिन में केवल एक बार ही ध्यान करना अनिवार्य नहीं है बल्कि प्रत्येक 2 घंटे के अंतराल पर अपने विचारों पर नजर रखनी चाहिए कि कहीं आप मूल स्वभाव से विचलित तो नहीं हो रहे हैं. अपने आप में पुष्टि करें कि 'मैं ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना हूं , मेरा जीवन सुंदर है, मैं सभी के प्यार का पात्र हूं. इस तरह अंतत: आपका जीवन बेहतर होता जाएगा. आपका शरीर असीम बुद्धिमत्ता से परिपूर्ण है.

हमें हर दिन की शुरुआत योग और ध्यान से करनी चाहिए. हमारा शरीर और दिमाग चलने के लिए बना है. हमें अपनी आत्मा को खुश रखने के लिए गतिविधियां करनी चाहिए. अगर हम रोजाना कुछ मिनट अपने लिए नहीं निकाल सकते हैं, तो इतना कमाने से क्या फायदा? स्वास्थ्य ही धन है! इसे करने के लिए स्पष्ट समर्पण और दृढ़ता की आवश्यकता है. पहले सप्ताह से शुरू करें, फिर दो सप्ताह, फिर 21 दिन, 40 दिन और धीरे-धीरे आप में आदत विकसित हो जाएगी. थोड़ा आनंद और भाग्य प्राप्त करने के जीवनभर संघर्ष क्यों करें, पूरे मन से योग को एक अच्छा मौका दें और देखें कि जीवन कैसी चमात्कारिक ढंग से बदलेगा. योग आपको शारीरिक और मानसिक रूप से ठीक करता है, और बिना किसी विपरीत प्रभाव के आपको अंदर भी गहराई से चमकदार और युवा रखता है. योग हमारे अंदर की उर्जा को देखने का सुअवसर है.

अगर हम बेहतर जानते हैं तो बेहतर करते हैं.

93.8 अंको के साथ उत्तीर्ण

सीबीएससी बोर्ड

सुश्री चाहत प्रसून

सुपुत्री श्री अजय कुमार

मुख्य प्रबंधक

क्षेत्रीय कार्यालय दुर्गापुर

02 मई

1950 : फ्रांस ने कोलकाता के पास स्थित अपने उपनिवेश चंद्रनगर को भारत सरकार को सौंपा. 2003 : भारत ने पाकिस्तान के साथ राजनयिक संबंधों को फिर जोड़ने का ऐलान किया. यह रिश्ते दिसंबर 2001 में संसद पर आतंकी हमले के बाद तोड़ दिए गए थे.

03 मई

1913 : पहली भारतीय फीचर फिल्म राजा हरिश्चन्द्र प्रदर्शित हुई. 1993 : संयुक्त राष्ट्र ने विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस की घोषणा की.

काव्यकुंज

नवनियुक्त के मन से..

आज़ादी का अमृत महोत्सव

- सन्नी कुमार
सहायक प्रबंधक (राभा)
केन्द्रीय कार्यालय

हॉस्टल का वो पहला दिन
एक अजीब सी आकाक्षांए मन में लिए
मंद मंद गति से मैं आगे बढ़ा
सपनों की नगरी में ये अनजान सी दुनिया ।।1।।

आज मेरे कमरे का नम्बर 302 से 325 हो गया था
मेरी पुरानी हॉस्टल की यादे फिर ताजा हो उठी
सभी नये थे, कोई किसी को नहीं जानता
एक अलग ही माहौल थी ।।2।।

हो भी क्यू नहीं 114 जो सभी अलग-अलग जगहों से आये थे
कैटिन में बैठे लोगों की बातें नहीं,
चाय की चुसकियां गुजिंत होती थी
यू लगता था कब ट्रेनिंग खत्म होगी और हम घर को जायेगें ।।3।।

गुरू जनों का प्यार - स्नेह व शिक्षा
शाम में वो बैंडमिंटन का खेल
और रंगमंच कार्यक्रम में हम सभी का मेल
ह्दयों को परिवर्तित कर गया ।।4।।

जैसे-जैसे दिन जाने का नजदीक आ रहा है
लगता है अब हम क्यो जा रहे हैं
आज कैटिंन में चाय की चुस्कियों की नहीं
हमारी बातों का गुजंन होता है ।।5।।

कहां हम अपने कमरे से भी अनजान थे,
आज पुरा हॉस्टल अपना लगता है ......
कल तक हम 114 अनजान थे,
कोई आईटी कोई राजभाषा तो कोई एचआर था ।।6।।

पर आज वो बात नहीं रही
क्योंकि आज हम सब 'सेन्ट्रलाइट' बन चुके थे....
आज मेरी आंखे नम हो आई
कदम बढ़ाए नहीं बढ़ते ।।1।।

दिल भारी सा हो गया
यह सोच कर की अब हमें जाना होगा.....
काश मेरे पास भी दैविय शक्ति होती
मैं समय को यही ठहरा देता ।।8।।

पर क्या करूं, मैं एक आम आदमी
मेरी असमर्थता मुझे कुठित करती है
कर्म पथ पर मुझे आगे बढ़ना होगा
यही सोच मैं आगे बढ़ता हूं ।।10।।

आज आखिरी दिन आ चला है
सबने अपना बैग पैक कर लिया है
आज पहली दफा बैग के भार से ज्यादा दिल भारी है ....
सब एक दूसरे से गले मिल रहे ।।10।।

शादी में जरूर आना की वादे ले रहे हैं
ये 15 दिनों की यादें
मेरे जीवन के सबसे खुबसुरत लम्हों में तब्दील हो चुके हैं
इन्ही बीच ट्रेन की सीटी बजती है ।।11।।

मेरे हॉस्टल का आज वो आखिरी दिन
और हम सभी सेन्ट्रलाइट
अपने कर्मपथ पर अग्रसर हो चले है.
पुन: मिलने, संपर्क में रहने के वादे के साथ..... ।।12।।

04 मई

1854 : भारत की पहली डाक टिकट को औपचारिक तौर पर जारी किया गया.

05 मई

1479 : सिखों के तीसरे गुरु अमरदास का जन्म 2017 : इसरो ने दक्षिण एशिया उपग्रह को सफलतापूर्वक अंतरिक्ष में प्रक्षेपित किया.

06 मई

1944 : गांधी जी को पुणे के आगा खां पैलेग से रिहा किया गया और यह उनके जीवन की अंतिम जेल यात्रा थी.

काव्यकुंज

- शाश्वती पाणि
प्रबंधक, मासंवि
भुबनेश्वर

जिंदगी

उलझनों और कशमकश में, उम्मीद की ढाल लिए बैठा हूँ ।

ए जिंदगी तेरे हर चाल के लिए ,मैं दो चाल लिए बैठा हूँ ।

लुत्फ़ उठा रहा हूँ मैं भी आँख मिचौली का ,मिलेगी कामयाबी,हौसला कमाल का लिए बैठा हूँ।

चल पड़ा हूँ मनमौजी राहगीर बनकर , रास्ता कठिन सही हौसला बेमिसाल लिए बैठा हूँ।

शिकवा-शिकायत करूँ किससे, घने अंधेरों में भी उम्मीद की मशाल लिए बैठा हूँ।

चल मान लिया दो चार दिन नहीं मेरे मुताबिक, गिरेबान में अपने ये सुनहरा साल लिए बैठा हूँ।

ए जिंदगी तू चाहे जितने भी इंतहा ले ले ,मैं भी हौसलों की बुलन्दियों का ताज लिए बैठा हूँ।

ये गहराइयाँ ये लहरें ये तूफा तुम्हें मुबारक,मुझे क्या फिक्र मैं कसतियाँ और दोस्त बेमिसाल
लिए बैठा हूँ

07 मई

1861 : प्रसिद्ध बांग्ला कवि, कहानीकार, गीतकार, संगीतकार, नाटककार और निबंधकार और चित्रकार गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर का जन्म जिन्हें 1913 में साहित्य का नोबेल पुरस्कार प्रदान किया गया.

1973 : ईटानगर को पूर्वोत्तर के खूबसूरत प्रांत अरुणाचल प्रदेश की नई राजधानी बनाने का काम शुरू किया गया.

काव्यकुंज

बैंकर

- प्रशांत डोले
मुख्य प्रबंधक (विधि)
आंचलिक कार्यालय, पुणे

ऐ बैंकर दोस्त,
तेरी जिंदगी मे कितने मोड ?
तुम पैदा हुए कहीं
और परवरिश कहीं ?
स्थानांतरण में किया
कहाँ कहाँ गुजर बसर ।
तुम्हारी कला हैं
या व्यवस्थापन का गुर सीखा
तुमने अनुभावोंसे ।
नए नए लोग
बन जाते हैं दोस्त यार
बनाते हैं अपना घोंसला,
कितने फैलते हैं अपना व्यापार ।
किसान हो या नव उद्यमी
जो भी थमते हैं हाथ
होती हैं नैया पार ।
जब भी तुमने सोचा की
लूँ अब चैन की सांस,
के पूरे हुए सभी लक्ष्य
छोड़ देना पड़ते हैं सभी पाश।
जाकर नए शहर
फिर से करते हो आरंभ
बो कर नए बीज
अंकुरित होने लगती हैं नई फसल ।
कौन कहता हैं
बैंकिंग को केवल व्यवहार ?
बैंक तो हैं अध्यात्म की पाठशाला ।

08 मई

मानव सेवा के कार्यों के लिए पहला नोबेल शांति पुरस्कार 1828 में जीन हेनरी ड्यूनेन्ट को मिला.

09 मई

1946 : डॉ. राम मनोहर लोहिया की अगुआई में गोवा में पुर्तगाल के खिलाफ पहला सत्याग्रह आंदोलन शुरू हुआ.

1986 : पर्वतारोही तेनजिंग नोर्गे का निधन.

बड़े बढ़ाई न करे, बड़े न बोले बोल.

काव्यकुंज

माँ भारती

- अथर्व शालीग्राम
सुपुत्र श्री मिलिंद शालीग्राम
डीजीएम, अनुपालन

जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिड़िया है विराजती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

ऋषि कश्यप वेद व्यास या भार्गव जैसे मुनि
हर कथा यहा की सर्वश्रेष्ठ है सुनी या अनसुनी।
सफलता और शौर्यगाथा की हवा हर आंगन में लहराती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

राम राज्य ही सर्वोत्तम था कह गए साधू संत
अच्छाई और सच्चाई के भंडार यहां अनंत।
जहाँ आध्यात्मिकता के कारण होती अंधकार की दुर्गति
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

वाल्मिकी हो आर्यभट्ट हो बाणभट्ट हो ज्ञानी
जन-जन का उद्धार किया है अज्ञानी या अभिमानी।
रणछोड़ दास की बासूरी सुनकर हुई ये पावन धरती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

कौटिल्य के अर्थशास्त्र का ना किसी के पास कोई तोड़
चंद्रगुप्त ने यही सिखाया मत तू धीरज छोड़।
पेड़ पौधे पशु पक्षी जहाँ चमत्कार कुदरती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

अगणित है महात्मा यहाँ पर शिक्षा उनकी खास
अपने ज्ञान से ही दूर कर दे हर प्यासे की प्यासा।
प्रेम की भावना हर एक मन को ऐसा है महकाती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

राणाजी के भाले का ना किसी के पास जवाब
अखंड था पराक्रम उनका हिल गए सभी नवाब।
अमूल्य ऐसी माटी है ये सभी वीरों को पालती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

स्वाभिमानी थे सभी के सभी असंख्य उनके बलिदान
चाल सिवा ने ऐसी चली हक्के-बक्के औरांग सुलतान।
धर्ममय और दयालु थे वो जन-जन के छत्रपति
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

विज्ञान काफी कठिन है यह कहता है ये जमाना
समझाओ इन्हें यहाँ के बच्चे-बच्चे को आता है यह सुलझाना।
ब्रह्मांड के जटिल रहस्यों को सहजता से समझाती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

मुगल हो अफगान हो चाहे हो वो गोरे
हर किसी के प्रहार सहे हैं लेकिन निर्दोष है हम बेचारे।
हर विवाद और घमासान को शांति से यह सुलझाती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती, ऐसी मेरी मां भारती।

पवित्र यहाँ पर सबके मन है मानवता की मूरत
सुजलाम सुफलम देश मेरा सुंदर इसकी सूरत
गंगा यमुना सरस्वती जैसी पवित्र नदियां बहती
आओ मिलकर सभी कहे ऐसी मेरी मां भारती।

जय हिंद

10 मई

1857 : अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ पहले स्वतंत्रता संग्राम की शुरुआत मेरठ की तीनों रेजिमेंट के सिपाहियों ने बगावत का झंडा उठाकर दिल्ली कूच कर दिया. इसमें महिलाओं ने भी सहयोग दिया. ब्रिटिश अधिकारियों ने इसे दबाने के लिए अपनी पूरी ताकत झोक दी.

1993 : संतोष यादव दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत शिखर एवरेस्ट पर दो बार पहुंचने वाली पहली महिला पर्वतारोही बनी.

हमारा युवा वर्ग और कृषि क्षेत्र

- निधि
सहायक प्रबन्धक (राजभाषा)
क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना

किसी भी देश के युवा उसकी रीढ़ होते है. परिवर्तन, प्रगति और नवाचारो की जिम्मेदारी युवा वर्ग पर होती है. युवा अपने आँखों में सपने लिए हुए, आदर्शवाद एवं एक नयी ऊर्जा शक्ति से भरे हुए होते हैं. हर वर्ग अपने बडों के संरक्षण से ग्रस्त है, केवल युवा वर्ग ही है जिनके पास अपंग और कुप्रथाओं को तोड़ने का साहस और पहल करने की क्षमता है. आज भारत सबसे युवा राष्ट्र बनकर उभर रहा है, हमारी लगभग 50 प्रतिशत से ज्यादा आबादी 25 वर्ष से भी कम उम्र की है और 65 प्रतिशत से ज्यादा आबादी 35 वर्ष से कम उम्र की है तो हम कह सकते हैं की हम एक युवा राष्ट्र है. और आज के समय में भारत एक बड़ी आर्थिक व्यवस्था बनकर उभर रहा है और 2035 तक हम दुनिया की 5 वी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था होंगे. और इस चीज में सबसे बड़ा योगदान हमारी मानवशक्ति का है, पूरी दुनिया में भारत जैसे कुशल कारीगर मिलना काफी ज्यादा मुश्किल है. आगे आने वाले 20 से 30 सालो में आर्थिक क्षेत्र में बहुत ज्यादा बदलाव होने वाले है. युवा राष्ट होने का अर्थ है की सबके पास अवसर है अपने देश के लिए कुछ ना कुछ योगदान देने का, इससे हमे और एक लाभ यह भी होगा की आने वाले समय में शहरी और ग्रामीण क्षेत्रो के बीच का जो फासला है वो कम होगा, और समानता का भाव बढ़ेगा.

दूसरी और हम जानते है की भारत एक कृषि प्रधान राज्य है, यह की ज्यादातर आबादी कृषि कार्यो में लगी हुई है और यही हमारी अर्थव्यवस्था का परिचालन करती है. सरदार वल्लभ भाई पटेल जी ने भी कहा था की कृषि हमारी अर्थव्यवस्था का इंजन है और कृषि पर आधारित एक समृद्ध ग्रामीण अर्थव्यवस्था अंतत: राष्ट्र को समृद्ध बनाएगी. अब हमे चाहिए की हमारे देश की इन दोनों शक्तियों को साथ जोड़ा जाए ताकि हम एक विकासशील देश की परिधि से निकलकर एक विकसित देश बन जाए. अब हमे वो रास्ते ढूंढने की जरुरत है जिससे इन दोनों को आपस में जोड़ा जा सके.

आज हमारे देश में लाखो ऐसे युवा है जो बेरोजगार है या दिशा भ्रमित है, इससे उनकी उर्जा का कोई भी इस्तेमाल नही हो पा रहा, औद्योगीकरण और बाहरदेशो की तरफ पलायन ने कृषि क्षेत्र को युवाओं के लिए बिलकुल ही निर्थक बना दिया है, इसलिए कृषि को इस तरह से विकसित करने की जरुरत है जिससे रोज़गार संभावनाए बढ़े, लाभ अर्जित हो, और भारत में युवाओं और किसानों के लिए नीतियो, अनुसन्धान और विकास, पर निरंतर अवलोकन की बहुत आवश्यकता है जो की लागत प्रभावी और उचित रूप में कृषि संसाधनों का उपयोग करते हो. युवाओं को इस क्षेत्र की तरफ मोड़ने में आने वाली बाधाएं -

- शिक्षा, जानकारी, एवं सही ज्ञान का आभाव
- ज़मीन का स्वामित्व कुछ ही लोगों के पास होना
- वितीय सेवाओं का अभाव, हरित क्षेत्र में रोज़गार की भारी कमी
- मंडियों का आभाव
- शिक्षा प्रणाली में कृषि क्षेत्र के बारे में जानकारी का अभाव

11 मई

1951 : राष्ट्रपति राजेन्द्र प्रसाद ने नवनिर्मित सोमनाथ मंदिर का उद्घाटन किया.

2000 : जनसंख्या घड़ी के मुताबिक भारत की जनसंख्या एक अरब पहुंची.

12 मई

1459 में राव जोधा ने जोधपुर की स्थापना की.

जिस देह से श्रम नहीं होता, पसीना नहीं निकलता, सौंदर्य उस देह को छोड़ देता है - लक्ष्मीनारायण मिश्र

- कृषि क्षेत्र में उच्च जोखिम
- कृषि क्षेत्र में अवसर - भारत की आबादी लगभग 1.3 बिलियन है, इससे बड़ा ग्राहक मूल बाज़ार कही और मिलना काफी मुश्किल है तोह यह सबसे बड़ा सकारात्मक अवसर है.
- कृषि और संबद्ध क्षेत्रो में सभी मौसमी गतिविधियां
- वाणिज्यिक कृषि और संबद्ध क्षेत्रो के लिए पर्याप्त अवसर
- कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों को वित्तीय सहायता प्रदान करना, उद्दमिता गतिविधियों पर अधिक ध्यान केन्द्रित करना

युवा वर्ग और कृषि की देश के लिए जरुरत को सरकार ने भी बहुत अच्छे से समझा है और इसी लिए माननीय प्रधानमंत्री ने छात्रो में कौशल विकास करने और उन्हें कृषि उद्यमियो के रूप में तैयार करने हेतु कृषि विकास और व्यापार माडल की शुरुआत की है. कुछ ऐसे कदम हम उठा सकते हैं जिससे इस गठबंधन का विकास हो सके

- हर क्षेत्र में कम से कम एक युवा विकास प्रोग्राम शुरु करने की आवश्यकता है जिससे अनुसन्धान एव विकास के क्षेत्र में और ज्यादा कार्य किया जा सके.
- विभिन्न क्षेत्रो में ग्रामीण युवाओं के लिए उपयुक्त कृषि के तहत व्यवहार्य उद्यमों की पहचान करना.
- ग्रामीण युवाओ के लिए कौशल विकास प्रोग्राम का आयोजन करना और परियोजना कार्य को तैयार करने में मदद करना. कौशल प्रोग्राम का आयोजन स्थानीय जरूरतों के हिसाब से तैयार करना चाहिए. उदाहरण हेतु - जैसे एक गाँव के अंदर कृषि के लिए सिंचाई पर लोग निर्भर है तो उन्हें फसलो की उन किस्मों से रूबरू कराना चाहिए जो कम पानी में भी अच्छी पैदावार दे सके. इससे पानी की भी बचत होगी और लोग आगे के लिए भी जागरूक हो जाएँगे.
- एक जिम्मेदारी सबकी यह भी होनी चाहिये की शुरु से ही युवाओं को ऐसा ज्ञान दे की वो रोज़गार की तलाश ना करके खुद ही रोज़गार का सर्जन करे.
- ग्रामीण युवा वर्ग को वितीय संस्थानों से जोड़ना ताकि वो अपने नवीन विचारों को साकार कर सके.
- हमारी शिक्षा प्रणाली को भी बदलने की जरुरत है, ज्यादातर बाधाए तो इसी से दूर हो जाएंगी क्योकि शुरु से ही आपको इस क्षेत्र का ज्ञान होगा और युवा शुरु से ही इस क्षेत्र के साथ खुद को जुडा

13 मई

1952 : स्वतंत्र भारत में संसद का पहला सत्र.

1998 : विश्व भर की आलोचना और दबाब की परवाह न करते हुए भारत ने दो और परमाणु परीक्षण किए

14 मई

1992 : भारत ने गैरकानूनी गतिविधिया संबंधी अधिनियम के तहत लिबरेशन टाइगर्स ऑफ तमिल ईलम (लिट्टे) पर प्रतिबंध लगा दिया.

महसूस करेंगे. कॉलेज में भी कृषि उद्यमियों के भी भाषण रखने चाहिये. अर्थात हमारी कृषि नीतियों एव शिक्षा प्रणालियों में भी बदलाव की बहुत ज्यादा जरुरत है जिससे कृषि और व्यवसाय साथ में चल सके.

- कृषि को एक बेहतर अवसर देने वाला क्षेत्र बनाने की जरुरत है. इस लिए इसको तकनीकी क्षेत्र से जोड़ने की जरुरत है, सामान्यत कृषि को बेकार लोगो के कार्य की तरह देखा जाता है, इसलिए तकनीक को इस क्षेत्र से जोड़ कर इसमें एक बेहतर बदलाव लिया जा सकता है.
- हमारी पारंपरिक कृषि पद्धति धीरे धीरे विलुप्त होती जा रही है परन्तु इसका भी अपना अलग महत्व है, अब भी हम कुछ आधुनिक क्रियाओ का इसके साथ इस्तेमाल करके इससे पुनर्जीवित कर सकते हैं.
- सबसे महत्वपूर्ण चीज जो युवाओं को इस क्षेत्र की तरफ आकर्षित कर सकती है वो है अच्छी कमाई, कृषि को मार्केट एवं उत्पादकता जैसे क्षेत्रों से जोड़ने से किसानों की आय भी बढ़ेगी. अगर कृषि में नवाचार का विकास हुआ तो जैसे - आज के समय में आर्गेनिक खेती बहुत ही ज्यादा प्रचलन में है और यह लोगों को बहुत सारे रोज़गार विकल्प भी प्रदान कर रही है, इससे आजकल युवा अपनी बहुराष्ट्रीय कंपनियों की नौकरी छोडकर इस क्षेत्र की तरफ आकर्षित हो रहे हैं, एक ऐसा ही विकल्प है केचुआ खाद का उत्पादन करना यह भी अच्छी कमाई करने का एक बेहतर जरिया बनकर सामने आ रहा है और युवाओ को खूब अपनी तरफ लुभा रहा है.
- उद्यमिता गतिविधियों को और ज्यादा प्रोत्साहित करना और शुरुआती चरण में उनकी और भी ज्यादा मदद करना

युवाओ में कृषि के प्रति रुझान बढ़ाने के लिए कुछ अन्य चीजे हैं जो की जा सकती है जैसे -

1. मार्केटिंग रणनीति को बेहतर करना
2. युवाओं को तकनीकी समर्थन प्रदान करना
3. कौशल विकास कार्यक्रमों का आयोजन करना
4. पब्लिक - प्राइवेट पार्टनरशिप
5. युवाओं की भागीदारी को बढ़ाना
6. भारत में कृषि की तस्वीर को बदलना
7. आय अर्जित करने वाली गतिविधियों को बढ़ाना
8. एग्री- क्लिनिक को हर बैंक से लिंक करना
9. लक्ष्य आधारित कृषि वित्त

किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसके अंतर्गत होने वाले कृषि विकास पर निर्भर करता है हमारे देश में पूर्ण बदलाव तभी संभव है जब हम युवाओं को इस क्षेत्र में आकर्षित कर पाए. युवाओं को कृषि में बढ़ावा देना भविष्य में खाद्य सुरक्षा की ओर एक नया कदम साबित होगा. नए नए अवसर इस कार्यक्षेत्र में उपलब्ध है जैसे - कृषि, बागबानी, मत्स्य पालन, पशु पालन और खाद्य विज्ञान. जिससे आने वाले समय में युवा अपने कार्यो से देश की अर्थव्यवस्था में अपना योगदान दे सकते हैं. स्कूल, कॉलेज, माता पिता से लेकर अध्यापकों तक, सरकार, वितीय संस्थान, सामाजिक संगठन इत्यादि सभी की जिम्मेदारी बनती है युवाओ को कृषि के प्रति जागरूक करने, इसमें रूचि उत्पन्न करने और देश में इसे समृद्ध बनाने के लिए.

15 मई

1957 : ब्रिटेन के सप्लाई मंत्रालय ने घोषणा की कि प्रशांत महासागर में किए गए श्रृंखलाबद्ध परीक्षणों के अंतर्गत पहले हाइड्रोजन बम का परीक्षण किया गया था.

2008 : भारतीय मूल की मंजुला सूद ब्रिटेन में मेयर बनने वाली पहली एशियाई महिला बनीं.

खुश कैसे रहें ?

- श्री राधेश्याम रणधीर
सहायक प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, अमृतसर

इस प्रश्न पर विचार करने से पहले यह जानना आवश्यक है कि आखिर खुशी क्या है ? कहीं हम मृग- तृष्णा की भांति जिस खुशी को तलाशने का प्रयास बाहरी वातावरण में करते हैं, वह खुशी हमारे पास ही तो नहीं ? यह अक्सर देखा गया है कि जिससे खुश रहना है, वह खुश ही रहेगा और जिसने खुश न रहने का इरादा कर लिया है उसे कोई भी खुश नहीं कर सकता है. किसी ने कहा है ''उदासियों की वजह तो है जिन्दगी में, पर बेवजह खुश रहने का मजा ही कुछ और हैं'' खुशी क्या है ? खुशी और दुख मूलरूप से हमारे मन की दशाएं है और आवश्यक नहीं कि वे बाहरी परिस्थितियों या दशाओं पर निर्भर करें. दूसरे शब्दों में, हमारे ये भाव मन के अन्दर से आते हैं, बाहर से नहीं. उदाहरण के लिए, एक ही स्थिती में दो व्यक्ति दो अलग - अलग तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं. उसी परिस्थिती में एक व्यक्ति बहुत तनाव और परेशानी अनुभव कर सकता है जबकि दूसरा उससे शांतिपूर्वक और प्रसन्नता से निपट सकता है.

अत: हमारा सुख या दुख बाहरी परिस्थितियों पर नहीं वरन उन परिस्थितियों के प्रति हमारे मन की प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है. यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी कि मानसिक दृष्टिकोण ही जीवन में सब कुछ है. इसलिए सदा सुखी रहने के लिए हमें मानसिक दृष्टिकोण को ही व्यवस्थित करना होगा. मानसिक दृष्टिकोण को बदलने तथा अपने मन सामर्थ्य और इच्छा शक्ति को बढ़ाने के लिए कुछ उपाय है जो कि पढ़ने में सामान्य प्रतीत हो सकते हैं, किंतु उन्हें अपनी रोजमर्रा की जिन्दगी में अपनाकर हम सुखी, शांत और संतुलित रह सकते हैं. हमारी खुशी इस पर निर्भर नहीं कि हमारे पास क्या है? हम कौन हैं? यह इस पर निर्भर है कि हम कैसा सोचते है?

सकारात्मक विचार:

हमारे चरित्र और व्यक्तित्व के निर्माण में सबसे प्रभावशाली कारक है हमारे विचार करने का तरीका. हर बात या घटना सकारात्मक रूप से देखने की आदत का विकास करिए, चाहे वह कितनी ही दुखपूर्ण क्यों न हो. नकारात्मक विचारधारा मनोमस्तिष्क को कमजोर बना देती है. अत: अपने मानसिक रुख और दृष्टिकोण को पुन: व्यवस्थित कर प्रत्येक नकारात्मक स्थिती को सकारात्मक रूप में बदल दीजिए. नियमित रूप से प्रतिदिन कुछ समय अपने लिए निकालिये जिसमें आप कुछ समय एकांत व मौन में रह सकें. समय - समय पर इस बात पर ध्यान दीजिए कि आपका विचार करने का तरिका योजनाबद्ध और व्यवस्थित हो, न कि बेतुका और अव्यवस्थित. एकाग्रता मन की शक्ति को बढ़ाती है. एकाग्रता का अर्थ वर्तमान क्षण में जीना है जो जीवन में खुशी पाने के लिए आवश्यक है.

समस्याओं का स्वागत करिये :

अधिकांश लोग यह सोचते हैं कि जब उनकी सब समस्याएं समाप्त हो जाएंगी, तब वे अपने जीवन के विकास का कार्यक्रम प्रारम्भ करेंगे. लेकिन याद रखिए, समस्याएं जीवन का अभिन्न अंग है. वे कभी समाप्त नहीं होंगी. ऐसा केवल आपके साथ नहीं है, हर एक के साथ है. कोई भी व्यक्ति बिना समस्याओं के नहीं है. आपको किसी भी परिस्थिती के लिए सदैव तैयार रहना हैं. इसीलिए आप समस्याओं का स्वागत करना सीख सकें तो हमारे - आपके ऊपर उनकी पकड़ और प्रभाव कम होता जाएगा और आप उनके सेवक बनने के बजाय उनके स्वामी बन जाएंगे. प्रत्येक संकट और कठिनाई में अपने आपसे पूछिए कि यह समस्या क्या संदेश देती है तथा इससे मैं क्या लाभ उठा सकता हूं. समस्या का सामना करने के बाद आपको पहले से अधिक बुद्धिमान और परिपक्व बन कर निकलना चाहिए. जब कभी आप किसी आकस्मिक समस्या या किसी की बेतुकी टिप्पणी आलोचना से अशांति या बेचैनी अनुभव करें तो एकदम से प्रतिक्रिया करने या यकायक उत्तेजित होने से बचें. अपने को शांत और संतुलित करें, मन को कुछ विश्राम दें और तब शांतिपूर्वक उस पर विचार करें.

16 मई

1911 : कलकत्ता (अब कोलकाता में बने तल्लाह वाटर टैंक का निर्माण पूरा इसे उस समय दुनिया का सबसे बड़ा ओवरहेड वाटर टैंक कहा गया था.

1960 : भारत और ब्रिटेन के बीच अंतरराष्ट्रीय टेलेक्स सेवा की शुरुआत.

1975 : सिक्किम को 22 वें राज्य के रूप में भारतीय संघ में शामिल किया गया.

सरलता :

हमारे कष्टों और दुखों का मूल कारण यह है कि हम जीवन की विभिन्न स्थितियों, परिस्थितियों और घटनाओं में उनके साथ भावनात्मक लगाव अनुभव करने लगते हैं. हमें संसार में एक दर्शक की तरह सब वस्तुओं और परिस्थितियों को देखते हुए यह अनुभव करना चाहिए कि वे हमसे अलग हैं. हमारा उनके साथ अस्थायी संबंध है, स्थायी नहीं. प्रकृति का अटूट नियम है कि हर चीज निरंतर परिवर्तन और गतिशीलता की स्थिती में है. यहां कुछ भी स्थायी और एक सा नहीं रहने वाला है. जीवन जीने का सही तरीका यह है कि आपकी जीवन यात्रा में जो कुछ भी सामने आता जाए उसका सकारात्मक मन और साहस से सामना करते जाइए. आपको अपने मन में इस बात का पूर्ण विश्वास रखना चाहिए कि परमात्मा की प्रत्येक वस्तु आपकी भलाई के लिए हो और परमात्मा की सहायता तथा अपने मन की शक्ति से आप अपने मार्ग में माने वाली किसी भी बाधा को पार कर सकते हैं.

समय का सदुपयोग :

जीवन छोटा है और अत्यंत मूल्यवान भी हैं. समय बहुत तेज गति से दौड़ रहा है, अत: जरा सा भी समय नष्ट न करिए. सदैव किसी उपयोगी रचनात्मक कार्य में व्यस्त रहिए. कुछ लोग भूतकाल के चिंतन व भविष्य की चिंता में ही पूरा जीवन बर्बाद कर देते हैं. यह एक नासमझ आदमी का बहाना है कि मेरे पास समय नहीं है. एक कहावत है - सबसे अधिक व्यस्त व्यक्ति के पास सबसे अधिक खाली समय होता है. इसका अर्थ है कि यदि सबसे अधिक व्यस्त व्यक्ति कोई कार्य करना चाहता है तो वह भी अपने कार्यक्रम में उचित परिवर्तन कर उस कार्य को कर सकता है.

सम्प्रेषण / संवाद :

नियमित रूप से कुछ समय एकांत व मौन में रहिए ताकि निज से संवाद स्थापित हो सके. मौन के द्वारा आप मानसिक शक्ति का संरक्षण करते हैं. बेकार के वाद - विवाद में काफी शारीरिक तथा मानसिक शक्ति नष्ट होती है. अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए इस शक्ति को बचाना अत्यंत आवश्यक है. जीवन में केवल अपनी उन्नति पर मन को एकाग्र करिए. दूसरे क्या कर रहे दें, इसमें हस्तक्षेप करने और परेशान होकर अपने समय को नष्ट न करिए. जीवन में हास्य की भी एक महत्वपूर्ण भूमिका है . क्योंकि इससे आपके मन के अनेक मनोवैज्ञानिक अवरोध दूर हो जाते हैं. इससे आपका मन तरोताजा बनता है तथा मन निराशा के अन्धकार से निकल कर आशा के आलोक में आता है.

उपर्युक्त उपायों का निरंतर बोध बनाए रखकर और उनका अभ्यास कर आपका मन धीरे - धीरे सारी अशुद्धियों और अनावश्यक इच्छाओं से मुक्त हो जाएगा जो आपके अवचेतन मन में संस्कार या प्रभावों के रूप में रहती हैं. स्वत: ही आपका मन हमेशा प्रफुल्लित रहेगा व न सिर्फ आप स्वयं बल्कि आपके सम्पर्क में आने वाला व्यक्ति भी प्रसन्नता महसूस करेगा.

आइये हम सब स्वयं को खुश रखकर जीवन रूपी महफिल को खुशनुमा बनाए.

राजभाषा नियम 1963 की धारा 3.3

राजभाषा नियम 1963 की धारा 3.3 के अनुसार सामान्य आदेशों, प्रेस विज्ञप्तियों, इत्यादि को हिन्दी - अंग्रेजी में एक साथ जारी किया जाना अनिवार्य है.

17 मई

2010 : भारतीय सेना ने उड़ीसा के बीलर्स द्वीप स्थित इंटिग्रेटेड टेस्ट रेंज (आइटीआर) से परमाणु हमला करने में सक्षम 'अग्नि -2' प्रक्षेपास्त्र का परीक्षण किया. यह मिसाइल दो हजार किलोमीटर तक मार कर सकती है. 'अग्नि -2' का विकास रक्षा विकास और अनुसंधान संगठन (डीआरडीओ) की प्रयोगशालाओं और भारत डायनेमिक्स, हैदराबाद द्वारा किया गया है.

कामकाज और निजी जिंदगी में समन्वय

- सुहानी सागर
सहायक प्रबंधक (मासवि)

आजकल भाग-दौड़ भरी दुनिया में व्यक्ति अक्सर अपने काम और निजी जिंदगी में समन्वय नहीं बिठा पाता है. जिसका असर उसके काम के साथ-साथ उसके सेहत और पारिवारिक संबंधों पर भी पड़ता है. व्यक्ति दिन का अधिकतर हिस्सा अपने ऑफिस या अपने कार्यस्थल पर ही बिताता है. घर पहुंच कर भी दिमाग ऑफिस के काम में ही लगा रहता है. व्यक्ति यही सोचता रहता है कि कौन से मेल जाने हैं, कौन से मैसेज आने हैं या कौन से असाइनमेंट अभी चल रहा है. जो कि हमारे पारिवारिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है इसमें सुधार किया जाना अति आवश्यक है अगर हम कोशिश करें तो हम अपने काम और निजी जिंदगी में समन्वय बिठा सकते हैं उसके लिए हमें निम्न बातो का अनुसरण करना चाहिए.

- सूझबूझ से अपने कार्यों की प्राथमिकताएं चुने.
- जरूरत से ज्यादा काम का बोझ न लें.
- काम के समय काम करें और घर में अपने परिवार को समय दें.
- परिवार की जिम्मेदारियां बांटे.
- बिना शर्त सहयोग करें
- अपना ख्याल रखना सीखें.

1. **सूझबूझ से अपने कार्यों के प्राथमिकताएं चुने** - अपनी प्राथमिकताएं सूझबूझ के साथ तय करना काम और और निजी जिंदगी में संतुलन बनाने का पहला कदम है. हर दिन आपको बहुत सारे काम होते हैं पर यह आपको मालूम होता है कि कौन सा कार्य अधिक महत्वपूर्ण है और कौन से कार्य को कुछ समय के लिए टाला जा सकता है तो आप काम को उसके महत्व के अनुसार उसे प्राथमिकता दें सकते हैं. इससे आपका दिमाग भी शांत रहेगा और आप जरूरी काम समय पर कर पाएंगे.

2. **जरूरत से ज्यादा काम का बोझ ना लें** - कई बार हम संकोच में जरूरत से ज्यादा काम ले लेते हैं और जिसकी वजह से काम को पूरा करने का ज्यादा दवाब आने लगता है और आदमी चिड़चिड़ा सा महसूस करने लगता है जिससे ना केवल आपका काम बल्कि आपके स्वभाव की वजह से निजी रिश्ते भी प्रभावित होते हैं अगर आपको अपनी क्षमताएं पता है तो केवल संकोच के चलते अपनी क्षमता से बाहर के लक्ष्य ना स्वीकारें. आप विनम्रता से अपने सीनियर्स को यह कह सकते हैं कि फिलहाल आप जो काम कर रहे हैं उसे पूरा करने के बाद ही कोई दूसरा या नया काम कर पाएंगे इस तरह आप खुदसे की जाने वाली अपेक्षाओं को भी नियंत्रित कर पाएंगे.

18 मई

1912 : पहली भारतीय फ़ीचर लेथ फिल्म श्री पुंडलिक रिलीज हुई.

1974 : राजस्थान के पोखरण में अपना पहला भूमिगत परमाणु बम परीक्षण करके भारत परमाणु शक्ति संपन्न देशों की कतार में शामिल हो गया.

19 मई

1971 : भारतीय नौसेना का पहला पनडुब्बी अड्डा बीर बाहू विशाखापत्तनम में शुरू हुआ.

3. **काम के समय काम करें और घर में अपने परिवार को समय दें** - खुद को फ्लैक्सिबल बनाएं ऑफिस और घर को एक ना करें, कोशिश कीजिए कि काम के समय व्यक्तिगत चीजों में समय व्यर्थ ना करें ऐसा करने से आप ऑफिस के तय समय में काम पूरा नहीं कर पाएंगे और इसका बोझ घर तक ले जाएंगे यदि आप ऑफिस में सिर्फ ऑफिस के काम पर ध्यान रहेगा तभी आप घर पर बिना तनाव के व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को निभा पाएंगे खुद को फ्लैक्सिबल बनाए ताकि आप और काम दोनों को संभाल पाएंगे.

4. **परिवार की जिम्मेदारियां बांटे** - ऑफिस के काम के साथ अपने रिश्ते की जिम्मेदारियों को समझें खासकर तब जब आप शादीशुदा हैं और आपके बच्चे हैं. ऑफिस जाने के साथ खाना पकाना, बच्चों को स्कूल ले जाना और लाना, घर के सभी कार्यों की जिम्मेदारीयों को एक ही व्यक्ति पर ना डालें. आप के रिश्ते में कोई भी व्यक्ति सभी समझौते करने के लिए तैयार नहीं होगा इसलिए सही ढंग से फैसले ले, कुशलता से काम करें और सबसे महत्वपूर्ण है कि हमेशा एक साथ मिलकर काम करें

5. **बिना शर्त सहयोग करें** - अपने ऑफिस में पूरे दिन काम करने के बाद आप अपने साथी पति/पत्नी के कैरियर में रुचि दिखाना मुश्किल हो सकता है लेकिन यह जरूरी है कि आप अपने साथी के कैरियर से संबंधित बातें करें. इस बातचीत के द्वारा आप उन्हें बता पायेंगे कि आप उनके काम और कैरियर को समर्थन करते हैं. उन्हें बताएं कि आप उनके लिए हमेशा मौजूद हैं और बिना किसी शर्त के उनके काम में आप समर्थन देते हैं. अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो आपके साथी के मन में असंतोष की स्थिति पैदा हो सकती है जिससे आपके निजी जिंदगी और काम/ कैरियर के बीच संतुलन बनाना मुश्किल हो जाएगा.

6. **अपना ख्याल रखना सीखे** - यदि आप खुद को स्वस्थ और एक्टिव रखेंगे तो ना केवल शारीरिक बल्कि मानसिक तौर पर भी आप खुद को ज्यादा प्रभावशाली महसूस करेंगे इसलिए अच्छी नींद ले, समय पर सोए और समय पर उठे, रोजाना कसरत करें, योगा करें और मन को शांत करने के लिए ध्यान करें.

20 मई

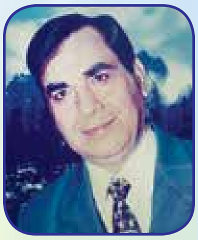
1900 हिंदी जगत की प्रसिद्ध कवि सुमित्रानंदन पंत का जन्म आज ही के दिन हुआ था.

21 मई

1994 : सुष्मिता सेन मनीला में संपन्न 43 वीं मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता में खिताब से नवाजी गई.

भारत हमें जान से प्यारा है.

कहानीः नई रोशनी



- अशोक अगरोही
665, पॉकेट डी,
दिलशाद गार्डन, दिल्ली

बात उन दिनों की है जिन दिनों मेरी पोस्टिंग राजस्थान की एक ग्रामीण शाखा बडौद में थी। मैं वहाँ अकेला ही रहता था जबकि, मेरा परिवार दिल्ली में रहता था। कभी कभी रेल से दिल्ली आना जाना चलता रहता था। ऐसे ही रात को रेल में सफर करते समय एक युवक से मुलाकात हो गई थी। जब उसे पता चला कि मैं सेन्ट्रल बैंक में मैनेजर हूँ तो उसने नम ऑखों से अपने जीवन की आप बीती मेरे सामने रख दी। जिसे मैं एक कहानी के रूपमें आपके सामने रख रहा हूँ। ज़रा सोचकर देखिए कि इस कहानी में बैंक ने जिस तरह किसी की अंधेरी दुनिया को रोशन किया है, क्या आप भी ऐसा कर सकते हैं?

भादां की काली रात थी। नदी के ऊपर का पुल निर्जन और भयावह लग रहा था। अचानक ही एक साया न जाने कहाँ से प्रकट हुआ। साया लापरवाह कदमों से बढ़ता हुआ पुल की रेलिंग के पास आया; कुछ क्षणों के लिये रूका और फिर एक झटके से रेलिंग पर चढ़ने लगा। अचानक ही ज़मीन के पास एक और साया न जाने कहाँ से प्रकट हो गया, जिसने पहले साये को नदी में छंलाग लगाने से रोक लिया। '......छोड़ दो मुझे छोड़ दो। मैं जीना नहीं चाहता। मेरा इस दुनिया में कोई नहीं है। मैं मर जाना चाहता हूँ'- पहला साया अपना पैर छुड़ाने का प्रयास करता रहा, मगर वो ज़मीन पर बैठे दूसरे साये से अपना पैर न छुड़ा सका।

अचानक बिजली कड़की और दोनों सायों ने एक दूसरे को देखा।. जमीन पर बैठा साया रोबीले चेहरे वाला, मज़बूत जिस्म का धनी एक अधेड़ था, जबकि, आत्महत्या पर आमादा साया एक नवयुवक का था। युवक एक पल के लिये पत्थर का बुत बना खड़ा रहा मगर, कुछ ही देर में उसके अन्तर का लावा पिघल कर आँसुओं की धार बन बह निकला। वह अधेड़ के गले से लग गया और फफक पड़ा-'आपने मुझे क्यों बचा लिया? आप देखते नहीं मैं दोनों हाथों से अपाहिज हूँ। माँ बाप का साया नहीं; पढ़ा लिखा हूँ मगर बेरोज़गार हूँ। जिऊँ तो भला किस के लिये? आप ही बताएँ मैं क्या करूं?

अधेड़ ने ढाँढस बंधाया-'बेटा! हिम्मत से काम लो। कौन कहता है तुम अपाहिज हो? पगले देख मेरे भी तो दोनों पैर नहीं हैं।' युवक ने टटोल कर देखा वास्तव में अधेड़ के भी घुटनो से नीचे पैर नहीं थे। वह एक छोटी सी पहिया गाड़ी पर बैठा था। युवक गिड़गिड़ाने लगा-'बाबा, मुझे माफ करदो। मैं..........।' इससे पहले कि युवक आगे कुछ कह पाता, अधेड़ ने भरपूर विश्वास से कहा-' बेटा ! हिम्मत से काम लो। भगवान ने सभी को सुखी नहीं बनाया है। हरेक की ज़िंदगी की तस्वीर में कोई न कोई रंग फीका है।.......और रही बात आत्महत्या की तो 'आज से तुम अनाथ नहीं हो। आज से तुम मेरे बेटे हो। क्या नाम है तुम्हारा?' 'जी, कमल-युवक ने उत्तर दिया।' अधेड़ ने मुस्कुरा कर कहा-'कमल तो कीचड़ में भी मुस्कुराते हैं और तुम.......!..... और फिर अधेड़ कमल को अपने घर ले गया।

घर जा कर दोनों आँगन में चटाई पर बैठ गये, तब अधेड़ ने बताया-'मेरा नाम दिलावर सिंह है। पहले शहर में एक फैक्ट्री में नौकरी करता था। वहाँ से रिटायर होकर गाँव आ गया। ज़मीन का एक छोटा सा टुकड़ा बेकार पड़ा था, उसे ठीक कर उसी पर

22 मई

1772 : राजा राम मोहन राय का जन्म उन्हें भारतीय पुनर्जागरण का अग्रदूत और आधुनिक भारत का जनक कहा जाता है. 1984- बछेन्द्री पाल दुनिया की सबसे ऊंची चोटी एवरेस्ट को फतह करने वाली पहली भारतीय महिला बनी.

23 मई

1848 : अमेरिका के राइट बंधुओं से भी पहले ग्लाइडर बनाकर इंसान को पहली बार उड़ना सिखाने वाले ओटो लिलिएनयाल का जन्मा

खेती का विचार बनाया। खेत में बड़े बड़े पत्थर थे। एक दिन एक बड़े पत्थर को हटाने की कोशिश कर रहा था, अचानक पत्थर मेरे दोनों पैरों पर आ गिरा और मेरे पैर उसके नीचे दब गए। शाम का वक्त था। मैं घण्टों चिल्लाता रहा, मगर मेरी पुकार सुनने वाला कोई न था। चिल्लाते चिल्लाते रात हो गई। मैं बेहोश हो गया।............ और सवेरे जब मुझे होश आया तो मैं अस्पताल में था। मेरे दोनों पैरों में सेप्टिक हो गया था इस लिये उन्हें घुटनों के नीचे से काटना पड़ा।

जब मैं अस्पताल से लौटा तो खेती के लिये नाकारा हो चुका था। हफ्तों के फाके सहने के बाद मैंने लोहारगिरी का अपना पुश्तैनी काम करने की ठानी। मेरा बारह बरस का बेटा राधे मेरी बहुत मदद करता था, लेकिन, एक दिन निहाई पर रखी गर्म लाल छैनी उचट कर उसके सीने में जा धंसी। मैंने बहुत कोशिश की मगर मैं अपने बेटे को न बचा सका। राधे के जन्म के समय उसकी माँ पहले स्वर्ग सिधार चुकी थी। मैं भरी दुनिया में अकेला रह गया।

कमल ने दिलावर का ढाँढस बंधाया-'नहीं बाबा, अब आप अकेले नहीं हैं। मैं आपके साथ हूँ। बाबा, आपकी तरह मेरे पिता भी बहुत हिम्मत वाले थे। एक दिन गाँव में डकैतों ने हमला कर दिया। मेरे बाबा की हिम्मत की वजह से वे डाका डालने में तो सफल नहीं हो सके, मगर मेरे पिता को गोलियों से छलनी कर गये। मेरी माँ इस गम को सहन न कर सकी। वह भी भगवान को प्यारी हो गयी। अब मैं था और मेरी बदकिस्मती। मैंने शहर में आकर एक कारखाने में नौकरी कर ली। एक दिन काम करते समय अचानक बाँया हाथ मशीन में आ गया, उसे बचाने के चक्कर में दायाँ हाथ भी मशीन में दे बैठा। मेरे दोनों हाथ कट गये। बेरोज़गार होकर मैं दर दर भटकता रहा। हाथ फैलाना मेरी खुद्दारी के खिलाफ था। बाबा, मैंने बहुत सहा मगर.........।' 'मगर अब नहीं ' दिलावर ने टोका।

कमल की कहानी सुनते सुनते दिलावर अपने अतीत में खो गया बोला-बेटा एक समय था जब मैं भी तुम्हारी तरह सोचता था। मैं हर तरफ से निराश हो चला था। उन्हीं दिनों गाँव में एक बैंक खुला, सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया। गाँव के सरपंच की मदद से मुझे बैंक से 20,000 रू का एक छोटा सा लोन मिल गया। मैंने छोटा सा कारोबार शुरू किया। ऊपर वाले की मेहरबानी से हमारा काम चल निकला। बोलो कमल तुम क्या करोगे?' 'बाबा मैं आपके साथ भट्ठी पर काम करूँगा, 'कमल बोला- धौंकनी के पहिये पर पैडल लगवा कर मैं अपने पाँव से धौकनी चलाया करूँगा। कृत्रिम अंग लगवा कर मैं अपने खोये हाथों को पुन: हासिल करने का प्रयास करूँगा। बाबा अब आप दो नहीं बल्कि, हम तीन हो गये हैं।'

दोनों ने राहत की साँस ली। दोनों आराम से ज़मीन पर लेट गये। आकाश से बादल छंट गये थे। पूर्णिमा का चाँद अपनी दूधिया रोशनी बिखेर रहा था, नई रोशनी।

राजभाषा नियम 5 के अनुसार हिन्दी में प्राप्त पत्र का उत्तर हिन्दी में दिया जाना चाहिए.

24 मई

1915 : मॉम अल्वा एडिसन ने टेलीस्क्राइब का आविष्कार किया.

1959 : साम्राज्य दिवस का नाम बदलकर राष्ट्रमंडल दिवस किया गया.

25 मई

1998 : यूरोपीय संघ के सदस्य देश परमाणु परीक्षणों के कारण भारत पर प्रतिबंध न लगाने के लिए सहमत हुए. भारतीय मूल की 59 वर्षीय कमला प्रसाद विसेसर निवर्तमान प्रधानमंत्री पैट्रिक मैनिंग को पराजित कर त्रिनिदाद और टोबेगों की पहली महिला प्रधानमंत्री निर्वाचित हुई.

बैंक के इर्द-गिर्द

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया के प्रबंध निदेशक एवं सीईओ श्री राजकिरण राय जी (सेन्ट्रलाइट) की सेवा निवृत्ति पर हमारे बैंक द्वारा उनका अभिनन्दन किया गया.

बैंक के इर्द-गिर्द

एक्सएलआरआई जमशेदपुर में शैक्षिक ऋण कैंप का उद्घाटन करते हुए माननीय कार्यपालक निदेशक श्री आलोक श्रीवास्तव, साथ में है रांची क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुनील कुमार.

निरंतर अभ्यास श्रेष्ठता की ओर अग्रसर करता है.

आंचलिक कार्यालय चेन्नई का स्वर्ण जयंती समारोह

चेन्नई आंचलिक कार्यालय की स्वर्ण जयंती के अवसर पर दिनांक 18.05.2022 को आयोजित समारोह के दौरान राजभाषा पोस्टर का विमोचन करते हुए माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही, अंचल प्रमुख श्री व्ही. व्ही. नटराजन, उप आंचलिक प्रबन्धक श्री वी. लक्ष्मण राव एवं अन्य

चेन्नई आंचलिक कार्यालय की स्वर्ण जयंती के अवसर पर दिनांक 18.05.2022 को आयोजित समारोह के दौरान बैठक को संबोधित करते हुए माननीय कार्यपालक निदेशक श्री विवेक वाही, मंच पर उपस्थित अंचल प्रमुख श्री व्ही. व्ही. नटराजन, तथा विशिष्ट अतिथि श्री एस. गोपालकृष्णन, सेवानिवृत आंचलिक प्रबन्धक, चेन्नई (उम्र 91 वर्ष)

भोपाल

आगरा

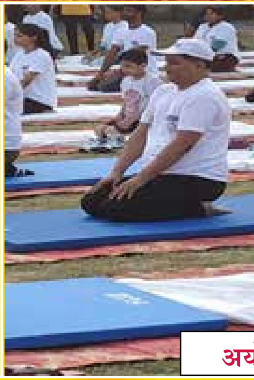
गोरखपुर

बांकुड़ा

सैम

आगरा

एसपीबीटी कॉलेज, मुम्बई


अय

ग्वालियर

ग्वालियर

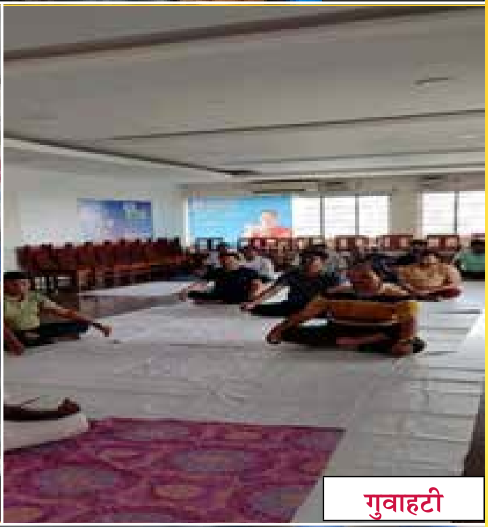
लखनऊ

विभिन्न कार्यालयों में

ीय योग दिवस

समारोह की कुछ झलकियां...

कानपुर


गुवाहटी

तिरुवनंतपुरम

के.का. मुम्बई

ोध्या

जलपाईगुडी

मुम्बई

बैंक के इर्द-गिर्द

हमारे माननीय कार्यपालक निदेशक महोदय श्री राजीव पुरी जी एसपीबीटी महाविद्यालय में अधिकारियों को संबोधित करते हुए.

उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक, कूचबिहार में प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन करते हुए आदरणीय कार्यपालक निदेशक महोदय एवं उत्तरबंग क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक के अध्यक्ष श्री धनंजय सिंह राठौर.

झूठ पतन की ओर ले जाता है.

बैंक के इर्द-गिर्द

दिनांक: 08.06.2022 को ग्राहक जनसंपर्क अभियान के दौरान स्वीकृति पत्र प्रदान करते आदरणीय मुख्य अतिथि श्री दानीश आजाद अंसारी, मंत्री अल्प संख्यक कल्याण, उ.प्र. सरकार साथ में क्षेत्रीय प्रमुख श्री ए. के. खन्ना.

जमशेदपुर में नारी शक्ति कार्यक्रम में ऋण वितरण

जमशेदपुर में नारी शक्ति कार्यक्रम में ऋण वितरण

आजादी का अमृत महोत्सव उपलक्ष में अग्रणी बैंक कार्यलय, जिला: कुशीनगर द्वारा ऋण वितरण कार्यक्रम में जिला मजिस्ट्रेट श्री एस. राजलिंगम, स्थानीय विधायक श्री मनीष जैसवाल, क्षेत्रीय प्रमुख श्री एल. बी. झा.

दिनांक 14.04.2022 को भारत रत्न डॉ. बी. आर. अम्बेडकर के 131वीं जयंती के अवसर पर आंचलिक कार्यालय, गुवाहाटी में उनके सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया.

बैंक के इर्द-गिर्द

महिला स्वयं सहायता समूहों की वित्तीयन प्रदान करने में अहम भूमिका निभाने पर हमारे पुणे एवं मुंबई अंचल के कैबिनेट मंत्री श्री हसन मुश्रीफ तथा राज्य मंत्री श्री अब्दुल सत्तार द्वारा प्रदत्त स्मृति चिन्ह स्वीकार करते हुए श्री एस.एस. मूर्ती, उप-महाप्रबंधक.

आजादी के अमृत महोत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत पशु चिकित्सा शिविर में गाय को माला पहनाते हुए श्री शिव कुमार गुप्ता, माननीय फील्ड महाप्रबंधक आंचलिक कार्यालय गोरखपुर. साथ में श्री सुशील कुमार उपाध्याय, क्षेत्रीय प्रबंधक देवरिया.

आदरणीय अंचल प्रमुख श्री तरसेम सिंह जीरा जी की अध्यक्षता में आयोजित क्षेत्रीय कार्यालय की समीक्षा बैठक दिनांक: 13.05.2022 में राजभाषा कक्ष द्वारा प्रस्तुत राजभाषा सूक्तियों का विमोचन.

क्षेत्रीय प्रमुख श्री महेंद्र सिंह की अगुवाई में क्षेत्रीय कार्यालय रायपुर द्वारा आजादी का अमृत महोत्सव थीम के तहत रोड शो का आयोजन.

आंचलिक कार्यालय भोपाल द्वारा दिनांक 16.06.2022 को लिपिक वर्ग के लिए एक दिवसीय हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया.

आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर छिंदवाडा में आरसेटी में ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन.

चिंता चिता के समान होती है.

राजभाषा पुरस्कार

वर्ष 2021-22 का नराकास कार्यालय भिलाई के समन्वयक भिलाई इस्पात संयंत्र के सीएमडी सर के हाथों हमारी भिलाई शाखा को राजभाषा आरोहण पुरस्कार प्राप्त हुआ ।

दिनांक 19 मई 2022 को आयोजित नराकास के बैठक में जनवरी से जून 2021 की अवधि के दौरान राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन हेतु सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया क्षेत्रीय कार्यालय दुर्गापुर को राजभाषा ललित सम्मान पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया।

वित्तीय वर्ष 2021-22 में राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन के लिए नराकास, क्षे.का. कानपुर को द्वितीय पुरस्कार (शील्ड) प्राप्त हुआ।

नराकास हिंदी पत्रिका वर्ष 2021-22 प्रतियोगिता में मेरठ क्षेत्र की ई-पत्रिका - द्वितीय पुरस्कार मेरठ क्षेत्र नराकास अध्यक्ष श्री देवराज आर, क्षेत्रीय प्रबंधक, केनरा बैंक से पुरस्कार प्राप्त करते हुए।

वित्तीय वर्ष 2021-22 के दौरान नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (बैंक), गुवाहाटी के द्वारा आयोजित स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में, ज्ञानार्जन व विकास केन्द्र, गुवाहाटी के संकाय प्रमुख श्री सुमन सरकार को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ।

नराकास राँची द्वारा हिन्दी के उत्कृष्ट कार्यान्वयन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय रांची को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

राजभाषा पुरस्कार

दिनांक 26.04.2022 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (बैंक) मेरठ के तत्वावधान में सेन्ट्रल बैंक आफ इंडिया द्वारा हिन्दी गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (बैंक) हैदराबाद द्वारा वित्तीय वर्ष 2021-22 में राजभाषा के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया ।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (बैंक)भुवनेश्वर द्वारा वित्तीय वर्ष 2021-22 में राजभाषा के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर को तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

जयपुर क्षेत्रीय कार्यालय को प्रोत्साहन पुरस्कार नराकास जयपुर द्वारा.

दिनांक 22 जून 2022 को आयोजित नरकास (बैंक) लुधियाना में क्षेत्रीय कार्यालय लुधियाना को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ ! मुख्य अतिथि द्वारा क्षेत्र प्रमुख को शील्ड प्रदान की गई।

दि. 22.06.2022 को पंजाब नेशनल बैंक के संयोजन में आयोजित नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, गोरखपुर की बैठक के दौरान समिति के बैनर तले आयोजित प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय, गोरखपुर की सुश्री श्वेता चतुर्वेदी को पुरस्कृत करते हुए अध्यक्ष श्री राजीव जैन एवं श्री एल.बी. झा, क्षेत्रीय प्रमुख, सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, गोरखपुर

राजभाषा पुरस्कार

नराकास भोपाल के पूर्व अध्यक्ष श्री एस डी माहुरकर दिनांक 30 अप्रैल 2022 को सेवानिवृत हुए. बैंकर्स क्लब भोपाल के सदस्य बैंक श्री माहुरकर को विदाई देते हुए. फोटो में दिखाई दे रहे हैं भारतीय रिजर्व बैंक के महाप्रबंधक श्री एच के सोनी, नॉबार्ड के मुख्य महाप्रबंधक श्री निरूपम मेहरोत्रा, भारतीय स्टेट बैंक के मुख्य महाप्रबंधक श्री बी के मिश्रा एवं सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया के अंचल प्रमुख श्री तरसेम सिहं जीरा.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति देवास की ओर से श्रेष्ठ कार्य निष्पादन हेतु शाखा देवास को प्रोत्साहन पुरस्कार.

बैंक ऑफ बड़ौदा की अंतर बैंक आलेख प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करने पर छिंदवाड़ा क्षेत्रीय कार्यालय में पदस्थ प्रबंधक राजभाषा श्री अर्पण वाजपेई जी को मैसूर में आयोजित सेमिनार में अपना आलेख पढ़ने के लिए आमंत्रित किया गया और सर्वश्रेष्ठ स्थान पर उन्हें पुरस्कृत किया गया.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, बड़ौदा द्वारा वार्षिक राजभाषा समारोह में हमारे बैंक को प्रोत्साहन पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया। हमारे कार्यालय के 7 प्रतिभागियों को विभिन्न प्रतियोगिताओं में पुरस्कार भी प्राप्त हुए.

नराकास बैंक बरेली के तत्वावधान में सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित आशुभाषण प्रतियोगिता.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, खम्मम द्वारा वित्तीय वर्ष 2021 22 में राजभाषा के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए वारंगल क्षेत्राधीन शाखा खम्मम को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया.

काव्यकुंज

- अर्पण बाजपेयी
प्रबंधक राजभाषा
सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया
क्षेत्रीय कार्यालय छिंदवाडा

मित्रता

जब पडे पीठ पे जोर की थप्पी
समझ लेना मित्र आया है

चुपके से आ आंखें ढंक ले
समझ लेना मित्र आया है

गले से मिलने को जो फडके
समझ लेना मित्र आया है

उँचे स्वर में नाम पुकारे
समझ लेना मित्र आया है

बिन कहे आ जाए घर में
समझ लेना मित्र आया है

चेहरा देख उदासी भांपले
समझ लेना मित्र आया है

फैसले को जब टास उछले
समझ लेना मित्र आया है

तु-तु पुकारें जब सुनाई दे तो
समझ लेना मित्र आया है
जेब ढीली करने में हो झगडे
समझ लेना मित्र आया है

डांट पडे जब गलती पर
समझ लेना मित्र आया है

भूमिका में ही कथा पढ ले
समझ लेना मित्र आया है

खुल जाएं बंद किताब के पन्ने
समझ लेना मित्र आया है

खुल जाएं बंद किताब के पन्ने
समझ लेना मित्र आया है

खाते देख संग बैठ जाए
समझ लेना मित्र आया है

रात लडे सुबह खुद आ जाए
समझ लेना मित्र आया है

26 मई

1999 : इसरो ने भारत, जर्मनी और दक्षिण कोरिया के तीन उपग्रहों को सफलतापूर्वक अंतरिक्ष की कक्षा में स्थापित किया.

27 मई

केन्द्र सरकार ने सीमेंट निर्यात पर लगाए गए प्रतिबन्ध को 2008 में वापस लिया. तिब्बतियों के धर्मगुरु दलाई लामा ने 2010 में बुद्ध पूर्णिमा के दिन पटना रेलवे जंक्शन के पास 22 एकड़ ज़मीन पर 125 करोड़ रुपए की लागत से बने 200 फ़ीट ऊँचे स्तूप वाले एक भव्य 'बुद्ध स्मृति पार्क' को जनता को समर्पित किया.

संतोष सर्वश्रेष्ठ धन होता है.

सुखमय जीवन

- चंद्रधर शर्मा गुलेरी

परीक्षा देने के पीछे और उसके फल निकलने के पहले दिन किस बुरी तरह बीतते हैं, यह उन्हीं को मालूम है जिन्हें उन्हें गिनने का अनुभव हुआ है। सुबह उठते ही परीक्षा से आज तक कितने दिन गए, यह गिनते हैं और फिर 'कहावती आठ हफ्ते' में कितने दिन घटते हैं, यह गिनते हैं। कभी-कभी उन आठ हफ्तों पर कितने दिन चढ़ गए, यह भी गिनना पड़ता है। खाने बैठे है और डाकिए के पैर की आहट आई - कलेजा मुँह को आया। मुहल्ले में तार का चपरासी आया कि हाथ-पाँव काँपने लगे। न जागते चैन, न सोते-सुपने में भी यह दिखता है कि परीक्षक साहब एक आठ हफ्ते की लंबी छुरी ले कर छाती पर बैठे हुए हैं।

मेरा भी बुरा हाल था। एल-एल.बी. का फल अबकी और भी देर से निकलने को था - न मालूम क्या हो गया था, या तो कोई परीक्षक मर गया था, या उसको प्लेग हो गया था। उसके पर्चे किसी दूसरे के पास भेजे जाने को थे। बार-बार यही सोचता था कि प्रश्नपत्रों की जाँच किए पीछे सारे परीक्षकों और रजिस्ट्रारों को भले ही प्लेग हो जाय, अभी तो दो हफ्ते माफ करें। नहीं तो परीक्षा के पहले ही उन सबको प्लेग क्यों न हो गया? रात-भर नींद नहीं आई थी, सिर घूम रहा था, अखबार पढ़ने बैठा कि देखता क्या हूँ लिनोटाइप की मशीन ने चार-पाँच पंक्तियाँ उलटी छाप दी हैं। बस, अब नहीं सहा गया - सोचा कि घर से निकल चलो; बाहर ही कुछ जी बहलेगा। लोहे का घोड़ा उठाया कि चल दिए।

तीन-चार मील जाने पर शांति मिली। हरे-हरे खेतों की हवा, कहीं पर चिड़ियों की चहचह और कहीं कुओं पर खेतों को सींचते हुए किसानों का सुरीला गाना, कहीं देवदार के पत्तों की सोंधी बास और कहीं उनमें हवा का सी-सी करके बजना - सबने मेरे परीक्षा के भूत की सवारी को हटा लिया। बाइसिकिल भी गजब की चीज है। न दाना माँगे, न पानी, चलाए जाइए जहाँ तक पैरों में दम हो। सड़क में कोई था ही नहीं, कहीं-कहीं किसानों के लड़के और गाँव के कुत्ते पीछे लग जाते थे। मैंने बाइसिकिल को और भी हवा कर दिया। सोचा था कि मेरे घर सितारपुर से पंद्रह मील पर कालानगर हैं - वहाँ की मलाई की बरफ अच्छी होती है और वहीं मेरे एक मित्र रहते हैं, वे कुछ सनकी हैं। कहते है कि जिसे पहले देख लेंगे, उससे विवाह करेंगे। उनसे कोई विवाह की चर्चा करता है, तो अपने सिद्धांत के मंडल का व्याखान देने लग जाते हैं। चलो, उन्हीं से सिर खाली करें।

खयाल-पर-खयाल बँधने लगा। उनके विवाह का इतिहास याद आया। उनके पिता कहते थे कि सेठ गणेशलाल की एकलौती बेटी से अबकी छुट्टियों में तुम्हारा ब्याह कर देंगे। पड़ोसी कहते थे कि सेठ जी की लड़की कानी और मोटी है और आठ ही वर्ष की है। पिता कहते थे कि लोग जल कर ऐसी बातें उड़ाते हैं; और लड़की वैसी भी हो तो क्या, सेठजी के कोई लड़का है नहीं; बीस-तीस हजार का गहना देंगे। मित्र महाशय मेरे साथ-साथ डिबेटिंग क्लबों में बाल-विवाह और माता-पिता की जबरदस्ती पर इतने व्याखान झाड़ चुके थे कि अब मारे लज्जा के साथियों में मुँह नहीं दिखाते थे। क्योंकि पिताजी के सामने चीं करने की हिम्मत नहीं थी। व्यक्तिगत विचार से साधारण विचार उठने लगे। हिन्दू-समाज ही इतना सड़ा हुआ है कि हमारे उच्च विचार चल नहीं सकते। अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता। हमारे सद्?विचार एक तरह के पशु हैं जिनकी बलि माता-पिता की जिद और हठ की वेदी पर चढ़ाई जाती है।...भारत का उद्धार तब तक नहीं हो सकता - ।

फिस्?स्?स्?! एकदम अर्श से फर्श पर गिर पड़े। बाइसिकिल की फूँक निकल गई। कभी गाड़ी नाव पर, कभी नाव गाड़ी पर। पंप साथ नहीं थी और नीचे देखा तो जान पड़ा कि गाँव के लड़कों ने सड़क पर ही काँटों की बाड़ लगाई है। उन्हें भी दो गालियाँ दीं पर उससे तो पंक्चर सुधरा नहीं। कहाँ तो भारत का उद्धार हो रहा था और कहाँ अब कालानगर तक इस चरखे को खैंच ले जाने की आपत्ति से कोई निस्तार नहीं दिखता। पास के मील के पत्थर पर देखा कि कालानगर यहाँ से सात मील है। दूसरे पत्थर

28 मई

1961 : मानव अधिकारों के संरक्षण और दुनिया को इनके बारे में जागरूक करने के इरादे से लंदन में एमनेस्टी इंटरनेशनल की स्थापना की गई. इसे 1977 में नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया.

29 मई

1968 : दारा सिंह ने पहलवानी में विश्व चैंपियनशिप पर कब्जा किया. 1953 : शेरपा तेनजिंग और न्यूजीलैंड के पर्वतारोही एडमंड हिलेरी ने इतिहास में पहली बार माउंट एवरेस्ट के शिखर पर पहुंचने में कावयाबी हासिल की.

के आते-आते मैं बेदम हो लिया था। धूप जेठ की, और कंकरीली सड़क, जिसमें लदी हुई बैलगाड़ियों की मार से छ:-छ: इंच शक्कर की-सी बारीक पिसी हुई सफेद मिट्टी बिछी हुई! काले पेटेंट लेदर के जूतों पर एक-एक इंच सफेद पालिश चढ़ गई। लाल मुँह को पोंछते-पोंछते रूमाल भीग गया और मेरा सारा आकार सभ्य विद्वान का-सा नहीं, वरन सड़क कूटने वाले मजदूर का-सा हो गया। सवारियों के हम लोग इतने गुलाम हो गए हैं कि दो-तीन मील चलते ही छठी का दूध याद आने लगता है!

'बाबूजी क्या बाइसिकिल में पंक्चर हो गया?'

एक तो चश्मा, उस पर रेत की तह जमी हुई, उस पर ललाट से टपकते हुए पसीने की बूँदें, गर्मी की चिढ़ और काली रात-सी लंबी सड़क - मैंने देखा ही नहीं था कि दोनों ओर क्या है। यह शब्द सुनते ही सिर उठाया, तो देखा की एक सोलह-सत्रह वर्ष की कन्या सड़क के किनारे खड़ी है।

'हाँ, हवा निकल गई है और पंक्चर भी हो गया है। पंप मेरे पास है नहीं। कालानगर बहुत दूर तो है नहीं - अभी जा पहुँचता हूँ।'

अंत का वाक्य मैंने केवल ऐंठ दिखाने के लिए कहा था। मेरा जी जानता था की पाँच मील पाँच सौ मील के-से दिख रहे थे।

'इस सूरत से तो आप कालानगर क्या कलकत्ते पहुँच जाएँगे। जरा भीतर चलिए, कुछ जल पीजिए। आपकी जीभ सूख कर तालू से चिपक गई होगी। चाचाजी की बाइसिकिल में पंप है और हमारा नौकर गोबिंद पंक्चर सुधारना भी जानता है।'

'नहीं, नहीं - '

'नहीं, नहीं, क्या, हाँ, हाँ!'

यों कह कर बालिका ने मेरे हाथ से बाइसिकिल छीन ली और सड़क के एक तरफ हो ली। मैं भी उसके पीछे चला। देखा कि एक कँटीली बाड़ से घिरा बगीचा है जिसमें एक बँगला है। यहीं पर कोई 'चाचाजी' रहते होंगे, परंतु यह बालिका कैसी -

मैंने चश्मा रूमाल से पोंछा और उसका मुँह देखा। पारसी चाल की एक गुलाबी साड़ी के नीचे चिकने काले बालों से घिरा हुआ उसका मुखमंडल दमकता था और उसकी आँखें मेरी ओर कुछ दया, कुछ हँसी और विस्मय से देख रही थीं। बस, पाठक! ऐसी आँखें मैंने कभी नहीं देखी थीं। मानो वो मेरे कलेजे को घोल कर पी गईं। एक अद्?भुत कोमल, शांत ज्योति उनमें से निकल रही थी। कभी एक तीर में मारा जाना सुना है? कभी एक निगाह में हृदय बेचना पड़ा है? कभी तारामैत्रक और चक्षुमैत्र नाम आए हैं? मैंने एक सेकंड में सोचा और निश्चय कर लिया कि ऐसी सुंदर आँखें त्रिलोकी में न होगीं और यदि किसी स्त्री की आँखों को प्रेम-बुद्धि से कभी देखूँगा तो इन्हीं को।

'आप सितारपुर से आए हैं। आपका नाम क्या है?'

'मैं जयदेवशरण वर्मा हूँ। आपके चाचाजी - '

'ओ-हो, बाबू जयदेवशरण वर्मा, बी.ए.; जिन्होंने 'सुखमय जीवन' लिखा है! मेरा बड़ा सौभाग्य है कि आपके दर्शन हुए! मैंने आपकी पुस्तक पढ़ी है और चाचाजी तो उसकी प्रशंसा बिना किए एक दिन भी नहीं जाने देते। वे आपसे मिल कर बहुत प्रसन्न होंगे; बिना भोजन किए आपको न जाने देगें और आपके ग्रंथ को पढ़ने से हमारा परिवार-सुख कितना बढ़ा है, इस पर कम-से-कम दो घंटे तक व्याख्यान देंगे।'

स्त्री के सामने उसके नैहर की बड़ाई कर दे और लेखक के सामने उसके ग्रंथ की। यह प्रिय बनने का अमोघ मंत्र है। जिस साल मैंने बी.ए. पास किया था उस साल कुछ दिन लिखने की धुन उठी थी। लॉ कॉलेज के फर्स्ट इयर में सेक्शन और कोड की परवाह न करके एक 'सुखमय जीवन' नामक पोथी लिख चुका था। समालोचकों ने आड़े हाथों लिया था और वर्ष-भर में सत्रह प्रतियाँ बिकी थीं। आज मेरी कदर हुई कि कोई उसका सराहनेवाला तो मिला।

इतने में हम लोग बरामदे में पहुँचे, जहाँ पर कनटोप पहने, पंजाबी ढंग की दाढ़ी रखे एक अधेड़ महाशय कुर्सी पर बैठे पुस्तक पढ़ रहे थे। बालिका बोली -

'चाचाजी, आज आपके बाबू जयदेवशरण वर्मा बी.ए. को साथ लाई हूँ। इनकी बाइसिकिल बेकाम हो गई है। अपने प्रिय ग्रंथकार से मिलाने के लिए कमला को धन्यवाद मत दीजिए, दीजिए उनके पंप भूल आने को!'

वृद्ध ने जल्दी ही चश्मा उतारा और दोनों हाथ बढ़ा कर मुझसे मिलने के लिए पैर बढ़ाए।

'कमला, जरा अपनी माता को बुला ला। आइए बाबू साहब, आइए। मुझे आपसे मिलने की बड़ी उत्कंठा थी। मैं गुलाबराय वर्मा हूँ। पहले कमसेरियट में हेड क्लर्क था। अब पेंशन ले कर इस एकाक स्थान में रहता हूँ। दो गौ रखता हूँ और कमला तथा उसके भाई प्रबोध को पढ़ाता हूँ। मैं ब्रह्मसमाजी

30 मई

1826 : पहले हिंदी साप्ताहिक पत्र उदन्त मार्तण्डा का प्रकाशन. 1987 : गोवा को राज्य का दर्जा मिला. गोवा भारत का 26 वां राज्य बना.

31 मई

महात्मा गांधी ने 1921 में 31 मई के दिन भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के ध्वज (Indian National Congress Flag) को स्वीकृत और संशोधित किया. यह मूल रूप से आंध्र प्रदेश के एक व्यक्ति द्वारा डिजाइन किया गया था. 1964 : बंबई में इलेक्ट्रिक ट्राम अंतिम बार चली.

हूँ; मेरे यहा परदा नहीं है। कमला ने हिंदी मिडिल पास कर लिया है। हमारा समय शास्त्रों के पढ़ने में बीतता है। मेरी धर्म-पत्नी भोजन बनाती और कपड़े सी लेती है; मैं उपनिषद और योग वासिष्ठ का तर्जुमा पढ़ा करता हूँ। स्कूल में लड़के बिगड़ जाते हैं, प्रबोध को इसिलिए घर पर पढ़ाता हूँ।'

इतना परिचय दे चुकने पर वृद्ध ने श्वास लिया। मुझे इतना ज्ञान हुआ कि कमला के पिता मेरी जाति के ही हैं। जो कुछ उन्होंने कहा था, उसकी ओर मेरे कान नहीं थे - मेरे कान उधर थे, जिधर से माता को ले कर कमला आ रही थी।

'आपका ग्रंथ बड़ा ही अपूर्व है। दांपत्य सुख चाहनेवालों के लिए लाख रुपए से भी अनमोल है। धन्य है आपको! स्त्री को कैसे प्रसन्न रखना, घर में कलह कैसे नहीं होने देना, बाल-बच्चों को क्योंकर सच्चरित्र बनाना, इन सब बातों में आपके उपदेश पर चलने वाला पृथ्वी पर ही स्वर्ग-सुख भोग सकता है। पहले कमला की माँ और मेरी कभी-कभी खट-पट हो जाया करती थी। उसके ख्याल अभी पुराने ढंग के हैं। पर जब से मैं रोज भोजन पीछे उसे आध घंटे तक आपकी पुस्तक का पाठ सुनाने लगा हूँ, तब से हमारा जीवन हिंडोले की तरह झूलते-झूलते बीतता हैं।

मुझे कमला की माँ पर दया आई, जिसको वह कूड़ा-करकट रोज सुनना पड़ता होगा। मैंने सोचा कि हिंदी के पत्र-संपादकों में यह बूढ़ा क्यों न हुआ? यदि होता तो आज मेरी तूती बोलने लगती।

'आपको गृहस्थ-जीवन का कितना अनुभव है! आप सब कुछ जानते है! भला, इतना ज्ञान कभी पुस्तकों में मिलता है? कमला की माँ कहा करती थी कि आप केवल किताबों के कीड़े हैं, सुनी-सुनाई बातें लिख रहे हैं। मैं बार-बार यह कहता था कि इस पुस्तक के लिखने वाले को परिवार का खूब अनुभव है। धन्य है आपकी सहधर्मिणी! आपका और उसका जीवन कितना सुख से बीतता होगा! और जिन बालकों के आप पिता हैं, वे कैसे बड़भागी हैं कि सदा आपकी शिक्षा में रहते हैं; आप जैसे पिता का उदाहरण देखते हैं।

कहावत है कि वेश्या अपनी अवस्था कम दिखाना चाहती है और साधु अपनी अवस्था अधिक दिखाना चाहता है। भला, ग्रंथकार का पद इन दोनों में किसके समान है? मेरे मन में आई कि कहूँ दूँ कि अभी मेरी पचीसवाँ वर्ष चल रहा है, कहाँ का अनुभव और कहाँ का परिवार? फिर सोचा के ऐसा कहने से ही मैं वृद्ध महाशय की निगाहों से उतर जाऊँगा और कमला की माँ सच्ची हो जायगी कि बिना अनुभव के छोकरे ने गृहस्थ के कर्तव्य-धर्मों पर पुस्तक लिख मारी है। यह सोचकर मैं मुस्करा दिया और ऐसी तरह मुँह बनाने लगा कि वृद्ध समझा कि अवश्य मैं संसार-समुद्र में गोते मार कर नहाया हुआ हूँ।

3

वृद्ध ने उस दिन मुझे जाने नहीं दिया। कमला की माता ने प्रीति के साथ भोजन कराया और कमला ने पान ला कर दिया। न मुझे अब कालानगर की मलाई की बरफ याद रही न सनकी मित्र की। चाचा जी की बातों में फी सैकड़े सत्तर तो मेरी पुस्तक और उनके रामबाण लाभों की प्रशंसा थी, जिसको सुनते-सुनते मेरे कान दुख गए। फी सैकड़े पचीस वह मेरी प्रशंसा और मेरे पति-जीवन और पितृ जीवन की महिमा गा रहे थे। काम की बात बीसवाँ हिस्सा थी जिससे मालूम पड़ा कि अभी कमला का विवाह नहीं हुआ, उसे अपनी फूलों की क्यारी को सँभालने का बड़ा प्रेम है, 'सखी' के नाम से 'महिला-मनोहर' मासिक प्रत्र में लेख भी दिया करती है।

सायंकाल को मैं बगीचे में टहलने निकला। देखता क्या हूँ एक कोने में केले के झाड़ों के नीचे मोतिए और रजनीगंधा की क्यारियाँ हैं और कमला उनमें पानी दे रही है। मैंने सोचा की यही समय है। आज मरना है या जीना है। उसको देखते ही मेरे हृदय में प्रेम की अग्नि जल उठी थी और दिन-भर वहाँ रहने से वह धधकने लग गई थी। दो ही पहर में मैं बालक से युवा हो गया था। अंगरेजी महाकाव्यों में, प्रेममय उपन्यासों में और कोर्स के संस्कृत-नाटकों में जहाँ-जहाँ प्रेमिका-प्रेमिक का वार्तालाप पढ़ा था, वहाँ-वहाँ का दृश्य स्मरण करके वहाँ-वहाँ के वाक्यों को घोख रहा था, पर यह निश्चय नहीं कर सका कि इतने थोड़े परिचय पर भी बात कैसी करनी चाहिए। अंत में अंगरेजी पढ़नेवाले की धृष्टता ने आर्यकुमार की शालीनता पर विजय पाई और चपलता कहिए, बेसमझी कहिए, ढीठपन कहिए, पागलपन कहिए, मैंने दौड़ कर कमला हाथ पकड़ लिया। उसके चेहरे पर सुर्खी दौड़ गई और डोलची उसके हाथ से गिर पड़ी। मैं उसके कान में कहने लगा -

'आपसे एक बात कहनी है।'

'क्या? यहाँ कहने की कौन-सी बात है?'

'जब से आपको देखा है तब से -

'बस चुप करो। ऐसी धृष्टता !'

अब मेरा वचन-प्रवाह उमड़ चुका था। मैं स्वयं नहीं जानता था कि मैं क्या

01 जून

1955 : अस्पृश्यता (निरोधक) कानून अस्तित्व में आया.

1930 : भारत की पहली डीलक्स रेलगाड़ी डेक्कन क्वीन को बॉम्बे वी टी और पुणे के बीच शुरू किया गया.

02 जून

2014 : तेलंगाना भारत का 29वां राज्य बना.

कर रहा हूँ, पर लगा बकने - 'प्यारी कमला, तुम मुझे प्राणों से बढ़ कर हो; प्यारी कमला, मुझे अपना भ्रमर बनने दो। मेरी जीवन तुम्हारे बिना मरुस्थल है, उसमें मंदाकिनी बन कर बहो। मेरे जलते हुए हृदय में अमृत की पट्टी बन जाओ। जब से तुम्हें देखा है, मेरा मन मेरे अधीन नहीं है। मैं तब तक शांति न पाऊँगा जब तक तुम - '

कमला जोर से चीख उठी और बोली - आपको ऐसी बातें कहते लज्जा नहीं आती? धिक्कार है आपकी शिक्षा को और धिक्कार आपकी विद्या को! इसी को आपने सभ्यता मान रखा है कि अपरिचित कुमारी से एकांत ढूँढ़ कर ऐसा घृणित प्रस्ताव करें। तुम्हारा यह साहस कैसे हो गया? तुमने मुझे क्या समझ रखा है? 'सुखमय जीवन' का लेखक और ऐसा घृणित चरित्र! चिल्लू भर पानी में डूब मरो। अपना काला मुँह मत दिखाओ। अभी चाचाजी को बुलाती हूँ।'

मैं सुनता जा रहा था क्या मैं स्वप्न देख रहा हूँ? यह अग्नि-वर्षा मेरे किस अपराध पर? तो भी मैंने हाथ नहीं छोड़ा। कहने लगा, 'सुनो कमला, यदि तुम्हारी कृपा हो जाय, तो सुखमय जीवन - '

'देखा तेरा सुखमय जीवन! आस्तीन के साँप! पापात्मा!! मैंने साहित्य-सेवी जान कर और ऐसे उच्च विचारों का लेखक समझ कर तुझे अपने घर में घुसने दिया और तेरा विश्वास और सत्कार किया था। प्रच्छन्नपापिन! वकदांभिक! बिड़ालव्रतिक! मैंने तेरी सारी बातें सुन ली हैं।' चाचाजी आ कर लाला-लाल आँखें दिखाते हुए, क्रोध से काँपते हुए कहने लगे - 'शैतान, तुझे यहाँ आ कर माया-जाल फैलाने का स्थान मिला। ओफ! मैं तेरी पुस्तक से छला गया। पवित्र जीवन की प्रशंसा में फार्मों-के-फार्म काले करनेवाले, तेरा ऐसा हृदय! कपटी! विष के घड़े - '

उनका धाराप्रवाह बंद ही नहीं होता था, पर कमला की गालियाँ और थीं और चाचाजी की और। मैंने भी गुस्से में आ कर कहा, 'बाबू साहब, जबान सँभाल कर बोलिए। आपने अपनी कन्या को शिक्षा दी है और सभ्यता सिखाई है, मैंने भी शिक्षा पाई है और कुछ सभ्यता सीखी है। आप धर्म-सुधारक है। यदि मैं उसके गुण रूपों पर आसक्त हो गया, तो अपना पवित्र प्रणय उसे क्यों न बताऊँ? पुराने ढर्रे के पिता दुराग्रही होते सुने गए हैं। आपने क्यों सुधार का नाम लजाया है?'

'तुम सुधार का नाम मत लो। तुम तो पापी हो। 'सुखमय जीवन' के कर्ता हो कर - '

भाड़ में जाय 'सुखमय जीवन'! उसी के मारे नाकों दम है!! 'सुखमय जीवन' के कर्ता ने क्या यह शपथ खा ली है कि जनम-भर क्वाँरा ही रहे? क्या उसे प्रेमभाव नहीं हो सकता? क्या उसमें हृदय नहीं होता?'

'हें, जनम-भर क्वाँरा?'

'हें काहे की? मैं तो आपकी पुत्री से निवेदन कर रहा था कि जैसे उसने मेरा हृदय हर लिया है वैसे यदि अपना हाथ मुझे दे, तो उसके साथ 'सुखमय जीवन' के उन आदर्शों का प्रत्यक्ष अनुभव करुँ, जो अभी तक मेरी कल्पना में है। पीछे हम दोनों आपकी आज्ञा माँगने आते। आप तो पहले ही दुर्वासा बन गए।'

'तो आपका विवाह नहीं हुआ? आपकी पुस्तक से तो जान पड़ता है कि आप कई वर्षो के गृहस्थ-जीवन का अनुभव रखते हैं। तो कमला की माता ही सच्ची थीं।'

इतनी बातें हुई थीं, पर न मालूम क्यों मैंने कमला का हाथ नहीं छोड़ा था। इतनी गर्मी के साथ शास्त्रार्थ हो चुका था, परंतु वह हाथ जो क्रोध के कारण लाल हो गया था, मेरे हाथ में ही पकड़ा हुआ था। अब उसमें सात्विक भाव का पसीना आ गया था और कमला ने लज्जा से आँखें नीची कर ली थीं। विवाह के पीछे कमला कहा करती है कि न मालूम विधाता की किस कला से उस समय मैंने तुम्हें झटक कर अपना हाथ नहीं खेंच लिया। मैंने कमला के दोनों हाथ खैंच कर अपने हाथों के संपुट में ले लिए (और उसने उन्हें हटाया नहीं!) और इस तरह चारों हाथ जोड़ कर वृद्ध से कहा -

'चाचाजी, उस निकम्मी पोथी का नाम मत लीजिए। बेशक, कमला की माँ सच्ची हैं। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियाँ अधिक पहचान सकती हैं कि कौन अनुभव की बातें कह रहा है और कौन हाँक रहा है। आपकी आज्ञा हो, तो कमला और मैं दोनों सच्चे सुखमय जीवन का आरंभ करें। दस वर्ष पीछे मैं जो पोथी लिखूँगा, उसमें किताबी बातें न होंगी, केवल अनुभव की बातें होगी।'

वृद्ध ने जेब से रूमाल निकाल कर चश्मा पोंछा और अपनी आँखें पोंछीं। आँखों पर कमला की माता की विजय होने के क्षोभ के आँसू थे, या घर बैठी पुत्री को योग्य पात्र मिलने के हर्ष के आँसू, राम जाने।

उन्होंने मुस्करा कर कमला से कहा, 'दोनों मेरे पीछे-पीछे चले आओ। कमला! तेरी माँ ही सच कहती थी।' वृद्ध बँगले की ओर चलने लगे। उनकी पीठ फिरते ही कमला ने आँखें मूँद कर मेरे कंधे पर सिर रख दिया।

03 जून

1915 : ब्रिटिश सरकार ने रविंद्रनाथ टैगोर को नाइटहुड की उपाधि से नवाजा. 1918 : महात्मा गांधी की अध्यक्षता में इन्दौर में 'हिन्दी साहित्य सम्मेलन' आयोजित हुआ और उसी में पारित एक प्रस्ताव के आधार पर हिन्दी राजभाषा मानी गई.

04 जून

1959 : सी राजगोपालाचारी ने स्वतंत्र पार्टी बनाने की घोषणा की.

ईर्ष्या स्वयं के लिए हानिकारक होती है.

रसोई घर से

आज़ादी का अमृत महोत्सव

- छाया पुराणिक
वरिष्ठ प्रबंधक
(रा.भा.)

हरी स्मूदी

हम सभी ताजे फल और सब्जियों के सेवन के महत्व को जानते हैं.

जब हम खाना बनाते हैं, तो पकाने से भी हम कई पोषक तत्वों को कम कर देते हैं और कई को नष्ट कर देते हैं. न केवल विटामिन और खनिज बल्कि पोषक तत्वों का एक समूह फ्लेवोनोइड्स, कैरोटेनॉइड्स और एल्कलॉइड जिसे फाइटोन्यूट्रिएंट्स के रूप में जाना जाता है, को भी नष्ट कर देते हैं.

आपके शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त करने में आपकी मदद करने के लिए **एक विशेष ग्रीन स्मूदी बनाने की विधि प्रस्तुत** है.

सामग्री

- 5 - 6 पालक, गोंगुरा, मूली या चुकंदर जैसे किसी भी हरी सब्जी के पत्ते
- मुट्ठी भर कोई भी 2 छोटी सब्जियाँ (करी पत्ता, तुलसी, धनिया, पुदीना)
- आधा या 1 फल : सेब, नाशपाती, अमरूद, स्ट्रॉबेरी
- एक चुटकी दालचीनी पाउडर
- एक चुटकी काली मिर्च
- आधी चुटकी सेंधा नमक
- आधा नींबू का रस
- ½ गिलास पानी

सभी सामग्री को 3 मिनट के लिए ब्लेंड करें और पी लें. यह वेट लॉस और शुगर कंट्रोल में भी सहायक है.

05 जून

1984 सियों के धर्म स्थल पंजाब के अमृतसर में स्थित स्वर्ण मन्दिर मे ऑपरेशन ब्लू स्टार को भारतीय सेना ने अंजाम दिया था

06 जून

1997 बैंकॉक में भारत , बांग्लादेश , श्रीलंका एवं थाईलैंड ने ' बिस्टेक ' नामक आर्थिक सहयोग समूह का गठन किया.

मोतीचूर लड्डू बनाने की आसान विधि :

सामग्री :

- 1 कप चना दाल
- एक कप शक्कर
- ¾ कप पानी
- चार चम्मच घी
- ऑरेंज फूड कलर
- 4 चमच मगज
- इलायची पावडर
- कटे हुए पिस्ते

1 कप चना दाल धोकर रात भर या 6 घंटे भिगोकर रखे.

दाल का पूरा पानी निकालकर उसे मिक्सी में एक बार घुमाकर रोक-रोक कर पीसनी है ताकि वह दानेदार रहे.

अब यह पिसी हुई दाल को बर्तन में ढक कर मध्यम गैस पर कुकर में दो सीटी करें.

अब चासनी के लिए एक कप शक्कर और ½ कप पानी बर्तन में गैस पर रखें, शक्कर घुलने के बाद 8-10 मिनिट उबालने पर चासनी में थोडा सा ऑरेंज फूड कलर (वैकल्पिक) डाले. चासनी को और 2 मिनिट उबालकर गैस बंद करें.

10 -15 मिनिट के बाद कुकर से दाल बाहर निकालकर ठंडा होने को रखे (लगभग आधा घंटा). दाल ठंडी होने पर उसे पॉर्क से अलग अलग कर लें. अब पैन में 4 चमच घी डालकर ये खुली खुली दाल उसमें डालें. 6-7 मिनिट अच्छे से घुमाएं ताकि क्रिस्पी बने.

अब जो चासनी हमने तैयार कर रखी है वह वापस गैस पर रखे. चासनी गरम होने पर उसमें यह दाल डालें. 2-3 चमच मगज बीज डालें. इलायची पावडर डालें. अच्छे से मिक्स कर लें और गैस बंद कर दे. ढककर थंडा होने के लिए रखें.

ठंडा होने पर लग भग एक घंटे बाद लड्डू बनाएं. कटे हुए पिस्तों में ऊपर से घोल दे. चाहे तो चांदी के फॉइल से भी सजा सकते है. बिना बूंदी बनाए आपके मोतीचूर लड्डू अब तैयार है.

इस सामग्री में 8-10 लड्डू बन जाते हैं.

07 जून

भारतीय इतिहास में 7 जून का दिन राष्ट्रपिता महात्मा गांधी द्वारा सिविल डिसओबीडिअन्स मूवमेंट यानी सविनय अवज्ञा आंदोलन के पहली बार इस्तेमाल के लिए जाना जाता है. 1989- भारत के दूसरे उपग्रह भास्कर प्रथम का सोवियत रॉकेट से प्रक्षेपण किया गया.

08 जून

1948 : देश की सरकारी विमान सेवा एयर इंडिया ने भारत और ब्रिटेन के बीच हवाई सेवा शुरू की. इस सेवा की यह पहली अंतरराष्ट्रीय उड़ान थी.

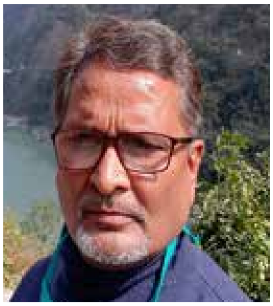
सेवानिवृत्ति / RETIREMENT

सेवानिवृत्ति उपरांत सुखद एवं दीर्घायु जीवन हेतु मंगलकामनाएं...!!

श्री श्रीराम डी माहुरकर, महाप्रबंधक

श्री डी. एन. राजेन्द्र कुमार, महाप्रबंधक

श्री राजीव खुराना, उप महाप्रबंधक



श्री अलख निरंजन, उप महाप्रबंधक

श्री भवानी प्रसाद, उप महाप्रबंधक

श्री कृष्णन विश्वनाथन, उप महाप्रबंधक

श्री पी. एन. रामनारायण

09 जून

1900 : स्वतंत्रता सेनानी बिरसा मुंडा का रांची जेल में संदिग्ध परिस्थितियों में निधन.

10 जून

1986 : भारत ने इंग्लैंड को 5 विकेट से हराकर लॉर्ड्स में पहली टेस्ट जीत दर्ज की.

पदोन्नति / PROMOTION

सेन्ट्रलाइट परिवार की ओर से हार्दिक बधाई...!!

श्री अजय कुमार सिंह, महाप्रबंधक

श्री टी एस जीरा, महाप्रबंधक

श्री डी. एस. राठौर, महाप्रबंधक

श्री बी आर रामाकृष्ण नायक, उप महाप्रबंधक

श्री अनादि विश्वास, उप महाप्रबंधक

श्री सुनील कुमार, उप महाप्रबंधक

श्री राकेश शर्मा, उप महाप्रबंधक

श्री आलोक चंदा, उप महाप्रबंधक

श्री सतीश तलरेजा, उप महाप्रबंधक

श्री विकास खरे, उप महाप्रबंधक

अपने बैंक को जानिए जून, 2022

KNOW OUR BANK, JUNE - 2022

(₹ करोड़ में / ₹ in Crore)

क्रम सं. Sr. No.	विवरण DETAILS	इकाई UNIT	मार्च, 2022 अंतिम (31.03.22) March, 2022 FINAL (31.03.22)	मई, 2022 अंतिम (31.05.22) May, 2022 FINAL (31.05.22)	जून, 2022 अंतिम (30.06.22) June 2022 FINAL (30.06.22)
1	**भारत में शाखाएं / BRANCHES IN INDIA**	सं./No.	**4528**	**4528**	**4528**
1.1	ग्रामीण / Rural	सं./No.	1604	1604	1604
1.2	अर्ध शहरी / Semi-Urban	सं./No.	1330	1330	1330
l.3	शहरी / Urban	सं./No.	783	783	783
1.4	महानगरीय / Metropolitan	सं./No.	811	811	811
2	**अनुषंगी कार्यालय / SATELLITE OFFICES**	सं./No.	**10**	**10**	**10**
3	**विस्तार पटल / EXTENSION COUNTERS**	सं./No.	**1**	**1**	**1**
4	**आकारवार शाखाएं / SIZE WISE BRANCHES**	सं./No.	**4528**	**4528**	**4528**
4.1	अत्याधिक बड़ी शाखाएं / ELB	सं./No.	22	22	22
4.2	बहुत बड़ी शाखाएं / VLB	सं./No.	550	550	550
4.3	बड़ी शाखाएं / Large Branches	सं./No.	1637	1637	1637
4.4	मध्यम शाखाएं / Medium Branches	सं./No.	2296	2296	2296
4.5	लघु शाखाएं / Small Branches	सं./No.	0	0	0
4.6	विशेष शाखाएं / Specialised Branches (**)	सं./No.	23	23	23
5	**कुल जमाएं / AGGREGATE DEPOSITS**	₹	**341036**	**340078**	**341273**
5.1	चालू / Current	₹	16515	15488	17159
5.2	बचत / Savings	₹	1 55965	157231	157403
5.3	मियादी / Time	₹	168556	167359	166711
5.4	संस्थागत जमाएं / Institutional Deposits	₹	7989	8350	7892
5.5	सार्वजनिक जमाएं / Public Deposits	₹	33047	331728	333381
5.6	अंतर बैंक जमाएं / Inter Bank Deposits	₹	1656	825	1388
5.7	कुल जमाएं (अंतर बैंक सहित) / Total Deposits (including Inter Bank)	₹	342692	340903	342661
6	**अनु. वाणि बैंको में से.बैं.इं.का हिस्सा / SHARE OF CBI IN SCBs (DEPOSITS)**	%	**2.04**	**2.04**	**2.04**
7	**प्रति शाखा जमाएं / PER BRANCH DEPOSITS**	₹	**75.32**	**75.11**	**75.37**
8	**औसत जमाएं / AVERAGE DEPOSITS**	₹	**332282**	**339369**	**339244**
9	**पिछले मार्च की तुलना में वृद्धि / GROWTH OVER PREVIOUS MARCH**				
9.1	कुल जमाएं / Aggregate Deposits	%	3.70	-0.28	0.07
9.2	सार्वजनिक जमाएं/ Public Deposits	%	3.35	-0.40	0.10
9.3	संस्थागत जमाएं / Institutional Deposits	%	20.83	4.52	-1.21
9.4	औसत जमाएं / Averagc Dcposits	%	3.87	2.13	2.10
9.5	कुल जमाएं (अंतर बैंक सहित) / Total Dcposils (includiug Inter Bank)	%	3.85	-0.52	-0.01
10	**विंदु-दर-विंदु कुल जमाओं में वृध्दि/ POINT'I'O POINT ACC.DEP.GROWTH**	%	3.70	2.69	3.20
11	**सीआरआर / CRR:-** ए) अनिवार्य / Obligatory (11.06.2022)	₹	13712	13864	15596
	बी) वास्तविक (औसत) / Actual (Average) (17.06.2022)	₹	13729	13883	15609
12	**एसएलआर / SLR:-** ए) अनिवार्य / Obligatory (11.06.20221)	₹	**61855**	**62425**	**62385**
	बी) वास्तविक / Actual (17.06.2022)	₹	**121598**	**120095**	**118367**
13	**हाथ में नकदी / CASH IN HAND (17.06.2022)**	₹	**1493**	**1701**	**1591**
14	**भारत में स्थित बैंकों में कुल शेष/ BALANCE WITH BANKS IN INDIA (17.06.2022)**	₹	**49**	**63**	**61**
15	**भारतीय रिज़र्व बैंक में शेष / BALANCE WITH RBI (Last reporting Frida)**	₹	**13275**	**14100**	**15501**
16	**निवेश / INVESTMENT**	₹	**146759**	**140560**	**141404**
16.1	सरकारी प्रतिभूतियां / Government Securities	₹	105842	98932	101111
16.2	अन्य अनुमोदित प्रतिभूतियां / Other Approved Securities	₹	0	0	0
16.3	अन्य गैर-एसएलआर प्रतिभूतियां / Other Non SLR Securities	₹	40917	41728	40293
16.3.1	सीपी / CPs	₹	342	342	342
16.3.2	डिबेंचर्स / Debentures	₹	5860	5656	5503
16.3.3	पीएसयू बॉण्डस् / PSU Bonds	₹	28736	28686	28671
16.3.4	शेयर्स - संयुक्त उद्यम/अनुषंगी (देशी) / Shares - Jt.Vn/Subs'ry (Inland)	₹	258	258	258
16.3.5	संयुक्त उद्यमों के शेयर्स (विदेशी) / Shares ofjoint Ventures (Foreign)	₹	0	0	0
16.3.6	अन्य / Others	₹	5721	6786	5519

(*) Totsl No. of Branches exclude satellite olfices. No. of Branches rcvised as per RBI Branch categorisation guidelines.

(**) Specialised Branches includes CFBS/SANIS/-{RA/MCBS/Capital tlsrket and Treasury Bmnch.

(*) शाखाओं की कुल संख्या में अनुषंगी कार्यालय शामिल नहीं है. शाखाओं की संख्या आरबीआय की संशोधित शाखा वर्गीकरण नीति के अनुसार है.

(**) विशेष शाखाओं में सीएफबी / सैम एआरबी/मिड कॉर्पोरेट / पूंजी बाजार / कोष शाखाएं शामिल है.

सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया
Central Bank of India
1911 से आपके लिए "केंद्रित" "CENTRAL" TO YOU SINCE 1911
Azadi Ka Amrit Mahotsav
उज्ज्वल भविष्य की ओर
बढ़ाइए अपने कदम.
Fly towards a bright future.
Cent VIDYARTHI Education Loan
• कम ब्याज दर
• त्वरित प्रसंस्करण
• Low rate of interest
• Quick processing
Give a Missed Call on 922 390 1111
www.centralbankofindia.co.in | हमें यहां फ़ॉलो करें: CentralBankofIndia | टोल फ्री नंबर: 1800 22 1911