भारत संचार निगम लिमिटेड
चेन्नई टेलीफोन्स

BHARAT SANCHAR NIGAM LIMITED
CHENNAI TELEPHONES

चेन्नई वाणी
CHENNAI VANI

वार्षिक पत्रिका : अंक - 27 वर्ष - 2023

बधाई / **CONGRATULATIONS**

डॉ. कल्याण सागर. एन, प्रधान महाप्रबंधक (वित्त), चेन्नई टेलीफोन्स को हार्दिक बधाई, जिन्हें बीएसएनएल निगम कार्यालय में निदेशक (मानव संसाधन) के पद के लिए चुना गया है। चेन्नई टेलीफोन्स की ओर से हम उन्हें शुभकामनाएं देते हैं।

HEARY CONGRATULATIONS TO DR.KALYAN SAGAR.N, PGM (F), CHENNAI TELEPHONES WHO HAS BEEN SELECTED AS THE DIRECTOR (HR), BSNL CO. ON BEHALF OF CHENNAI TELEPHONES, WE WISH HIM THE VERY BEST IN HIS NEW ROLE.

चेन्नई वाणी

भारत संचार निगम लिमिटेड, चेन्नई टेलीफोन्स

की वार्षिक पत्रिका :: अंक - 27 वर्ष -2023

संरक्षक श्री सी.वी.विनोद

मुख्य महाप्रबंधक

संपादक मण्डल व "चेन्नई वाणी" समिति

डॉ कल्याण सागर निप्पाणि

प्रधान महाप्रबंधक (वित्त)

श्री वी.एस.इलंतिरै

प्रधान महाप्रबंधक (मा.सं. व प्रशासन)

श्री एस.चोक्कलिंगम

उप महाप्रबंधक (मा.सं. व प्रशासन) एवं
मुख्य राजभाषा अधिकारी

श्रीमती आरती श्रीधर

मुख्य लेखा अधिकारी (कोबा) एवं
सह मुख्य राजभाषा अधिकारी

श्रीमती एस.कल्पना

सहायक महाप्रबंधक (स्थापना) एवं
राजभाषा अधिकारी (प्रभारी)

श्रीमती के.टी.अमृतवल्ली, वरिष्ठ हिंदी अनुवादक
श्रीमती के.मृदुला, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
श्रीमती दीप्ति डी.नायर, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

तकनीकी सहायता: श्री एस. महेश, सहायक महाप्रबंधक (आई टी - II)

चेन्नई वाणी में प्रकाशित लेख संबद्ध लेखकों/कवियों के व्यक्तिगत विचार हैं। पत्रिका में प्रकाशित लेख/कहानी/कविता/विचारों के लिए संपादक मंडल/ संपादक उत्तरदायी नहीं हैं।

इस अंक में ...

क्र. सं.	लेख	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	संपादकीय & संदेश		3-9
2.	वार्षिक रिपोर्ट	राजभाषा अनुभाग	10-14
3.	हिन्दी पखवाड़ा 2022		15-20
4.	स्वचालन को अपनाना	श्री टी.डी. अमुतवण्णन, उ.मं.अ	21-22
5.	**Art**		23-25
6.	**Achievement**		26-27
7.	मूर्तिकला	श्री टी.डी. अमुतवण्णन, उ.मं.अ.	28
8.	अनुवाद की परिभाषा और स्वरूप	संकलित	29-30
9.	**Photos**	**Shri.C.Nagendran, SOA(G)**	31-32
10.	नृत्य पर अनमोल विचार	श्रीमती विद्या एस. राव, एओएस	33
11.	चेन्नई नराकास (उपक्रम) से संबंधित उपलब्धियां		34-35
12.	एक पुरानी दोस्ती (कविता)	श्रीमती शालिनी टी.एस, उ.मं.अ.	36
13.	**Art**		37-39
14.	सत्संग का महत्व	श्रीमती जयसूर्या चेल्लम	40-42
15.	**My Garden (Poem)**	**Miss Joanne Mariam Ajish**	43
16.	**Art**		44-45
17.	**Automation in the Workplace**	**Shri.T.D.Amuthavannan, SDE**	46
18.	डिटॉक्सिफिकेशन	संकलित	47
19.	चमकते सितारे / **Shining Stars**		48-49

संपादकीय

चेन्नई वाणी का सत्ताइस्वां अंक आपके हाथ में समर्पित करते हुए मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है । चेन्नई टेलीफोन्स द्वारा लगातार 27 सालों से “चेन्नई वाणी” हिंदी पत्रिका आपके समक्ष प्रस्तुत हो रही है |

सभी जानते हैं कि केंद्र सरकार के कार्यालियों में हिंदी में कार्य करना अनिवार्य है । हिंदी एक ऐसी भाषा है, जो सभी जगहों में बोली जाती है । अनेक भाषाओं को एक सूत्र में पिरोने वाली कडी, हिन्दी है । हिंदी भारतीय दिलों में रची-बसी है। हिंदी का जो राजकीय रूप कार्यालियों में प्रयुक्त होता है, वो है – राजभाषा हिंदी । कार्यालियों में राजभाषा हिंदी के अविरल प्रयोग को सुनिश्चित करना, संघ का दायित्व है। राजभाषा का सम्मान राष्ट्र का सम्मान है । सभी कर्मचारी, राजभाषा हिंदी सीखें और अपना दैनिक काम हिंदी में करें ।

राजभाषा नीति को बढावा देने के लिए अनेक देशा- निर्देश दिए गए हैं। जिसमें मुख्य है – पत्रिका प्रकाशन। चेन्नई वाणी पत्रिका का अनोखापन इसमें है कि कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वियन का अटूट स्तंभ होने के साथ – साथ, यह कार्मिकों और उनके परिवार जनों के निजी विचारों, भावों और उनकी सर्जनात्मकता को प्रदर्शित करने का माध्यम देती है । जिसके लिए सरल, प्रयोजनमूलक हिंदी का प्रयोग हुआ है, ताकि समस्त पाठकों तक उसकी पहुँच सुगम हो। और तो और, अपनी समावेश-शक्ति से विश्व भर में सरल, बोलचाल हिंदी ने स्वीकार्यता प्राप्त कर ली है ।

चेन्नई वाणी पत्रिका अब ई- पत्रिका बन चुकी है – जो उसकी निर्विघ्न यात्रा में एक महत्वपूर्ण कदम है। सरपट दौड़ती तकनीकी प्रगति के अनुरूप, आजकल पत्रिकाएँ, भौतिक से डिजिटॅल रूप में परिवर्तित हुई हैं। जो हमेशा के लिए प्राप्त करने योग्य की स्थिति में रहेंगी । इस अंक में हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं की रचनाएँ शामिल की गई हैं । इस पत्रिका के लिए जिन्होंने सामग्रियां दी हैं उन्हें मैं हार्दिक बधाई देती हूं ।

पत्रिका को और श्रेष्ठ बनाने के लिए आपके सुझावों का स्वागत करते हैं । सभी पाठकों को हिंदी दिवस की शुभकामनाएं ।

के.टी.अमृतवल्ली

(के.टी.अमृतवल्ली)
वरिष्ठ हिंदी अनुवादक
चेन्नई टेलीफोन्स

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश

भारत संचार निगम लिमिटेड
(भारत सरकार का उद्यम)
BHARAT SANCHAR NIGAM LIMITED
(A Govt. of India Enterprise)

भारत संचार भवन, हरीश चन्द्र माथुर लेन,
जनपथ, नई दिल्ली – 110001, भारत
दूरभाष कार्यालय : +91–11–23372424
फैक्स : +91–11–23372444
ई–मेल : cmdbsnl@bsnl.co.in
Bharat Sanchar Bhawan, H.C. Mathur Lane,
Janpath, New Delhi - 110001, India
Ph. : +91-11-23372424
Fax : +91-11-23372444
E-mail : cmdbsnl@bsnl.co.in

पी.के. पुरवार
अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक
P.K. PURWAR
Chairman & Managing Director

संदेश

मेरे लिए यह अत्यधिक हर्ष का विषय है कि चेन्नई टेलीफोन्स, कार्यालय, 14 सितंबर 2023, हिंदी दिवस के अवसर पर अपनी हिंदी की गृह पत्रिका **"चेन्नई वाणी"** का सत्ताइसवां अंक प्रकाशित करने जा रहा है।

हमारे समाज में या किसी भी संगठन की गति और प्रगति के बारे में सूचना देने में गृह पत्रिकाएं महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, इससे अधिकारियों एवं कर्मचारियों की आंतरिक प्रतिभा को उभरने का अवसर तो मिलता ही है, साथ ही पुस्तिका प्रकाशन कार्मिकों को अपने सृजनात्मक क्रियाकलापों को अभिव्यक्त करने का सशक्त माध्यम प्रदान करती है।

मुझे आशा है कि बीएसएनएल चेन्नई टेलीफोन्स, कार्यालय की गृह पत्रिका **"चेन्नई वाणी"** एक प्रेरणा का स्रोत बनेगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

प्रवीण
(प्रवीण कुमार पुरवार)

पंजीकृत एवं निगमित कार्यालय : भारत संचार भवन, हरीश चन्द्र माथुर लेन, जनपथ, नई दिल्ली–110001
Regd. & Corporate Office : Bharat Sanchar Bhawan, Harish Chandra Mathur Lane, Janpath, New Delhi-110 001
Corporate Identity Number (CIN) : U74899DL2000GOI107739
Website : www.bsnl.co.in

संदेश

चेन्नई टेलीफोन्स की हिंदी ई-पत्रिका "चेन्नई वाणी" के सत्ताइसवें अंक के विमोचन पर मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। डिजिटल युग के अनुरूप, पुस्तक से ई-पत्रिका में रूपांतरित "चेन्नई वाणी" का निरंतर प्रकाशन होता आ रहा है। यह श्लाघ्य उपलब्धि चेन्नई टेलीफोन्स के समस्त कर्मयोगियों को समर्पित है। जैसे ज्ञात है हिंदी भाषा अनेक स्थानीय बोलियों व विदेशी भाषाओं के संयोजन से खिली हुई है ।

हिंदी ने अपने इर्द-गिर्द प्रवाहित भिन्न – भिन्न भाषाओं के शब्दों को आत्मसात किया, जिससे उसके शब्द भण्डार का विस्तार हुआ है और उसकी संप्रेषणीयता में वृद्धि हुई है। हिंदी हरेक भारतीय के मन में धरकर बसी है।

हिंदी को हमारे संविधान में राजभाषा का दर्जा दिया गया है । भारत सरकार के उद्यम होने के नाते, हमारे कार्यालय का प्रत्येक कर्मचारी प्रतिबद्ध है कि वह राजभाषा हिंदी का प्रयोग दैनिक कार्यालयीन में करें। संघ की राजभाषा नीति के सफल कार्यान्वयन का द्योतक हमारी ई-पत्रिका "चेन्नई वाणी" है। "चेन्नई वाणी" हिंदी के दोनों आयामों - राजभाषा व साहित्यिक, को समान पटल देती है। न केवल कर्मचारियों की हिंदी रचनात्मकता बल्कि अंग्रेज़ी में उनकी पकड एवं कलात्मक कौशल – वाकई में काबिल-ए-तारीफ है । ई-पत्रिका के सभी लेख ज्ञानवर्धक व मनोरंजक हैं।

"चेन्नई वाणी" के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए, ई-पत्रिका के विमोचन में रात-दिन एक किए हिंदी अनुभाग के कर्मचारी को हार्दिक शुभकामनाएँ।

(सी. वी. विनोद)
मुख्य महाप्रबंधक,चेन्नई टेलीफोन्स

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि चेन्नई टेलीफोन्स की वार्षिक हिंदी पत्रिका चेन्नई वाणी के 27वां अंक का प्रकाशन हो रहा है ।

हिंदी दिवस के इस सुअवसर पर मैं चेन्नई टेलीफोन्स के अधिकारियों व कर्मचारियों से अनुरोध करता हूं कि वे अपना दैनिक कार्यालयीन काम यथासंभव हिंदी में करने की कोशिश करें ।

इस पत्रिका के प्रकाशन में अपना योगदान दिये सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को हार्दिक बधाई देता हूं ।

चेन्नई वाणी पत्रिका के उज्जवल भविष्य के लिए मेरी शुभकामनाएँ । ।

(डॉ. कल्याण सागर निप्पाणी)
प्रधान महाप्रबंधक (वित्त व दू.रा.)

<u>संदेश</u>

यह बडी खुशी की बात है कि चेन्नई टेलीफोन्स द्वारा लगातार 27 सालों से चेन्नई वाणी हिंदी पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

हिंदी हमारी राष्ट्रभाषा ही नहीं बल्कि राजभाषा भी है। सभी कर्मचारी राजभाषा हिंदी सीखें और अपना दैनिक काम हिंदी में करें। हिंदी की प्रगति के लिए प्रयास करना हम सभी का कर्तव्य है, इस के लिए हिंदी का अधिकतम प्रयोग करें।

इस अंक में हिंदी और अंग्रेजी, दोनों भाषाओं की रचनाएँ शामिल की गई हैं। इस पत्रिका के लिए जिन्होंने सामग्रियां दी हैं उन्हें मैं हार्दिक बधाई देता हूं।

चेन्नई वाणी पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए मेरी शुभकामनाएं।

(वी.एस.इलंतिरै)
प्रधान महाप्रबंधक (एच आर व प्रशासन)

संदेश

यह हर्ष का विषय है कि चेन्नई टेलीफोन्स के राजभाषा अनुभाग द्वारा चेन्नई वाणी गृह पत्रिका का 27 वां अंक प्रकाशित किया जा रहा है ।

संघ सरकार की राजभाषा नीति का अनुपालन करना हमारा कर्तव्य है । दैनिक काम-काज में हिंदी का प्रयोग करना चाहिए । तकनीकी लक्ष्यों के साथ-साथ चेन्नई टेलीफोन्स अभी राजभाषा के क्षेत्र में भी अग्रसर हो रहा है। इस अंक में विविध विषयों पर लेख सम्मिलित हैं ।

चेन्नई वाणी में योगदान दिए सभी को और संपादक मंडल को बधाइयां ।

चेन्नई वाणी के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं।

(एस.चोक्कलिंगम)

उप महाप्रबंधक (एच आर व प्रशासन) व

मुख्य राजभाषा अधिकारी

संदेश

यह नितांत गर्व की बात है कि चेन्नई टेलीफोन्स की हिंदी ई-पत्रिका "चेन्नई वाणी" के 27वें संस्करण का विमोचन हो रहा है, जो संघ की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन में एक महत्वपूर्ण कदम है।

संघ की राजभाषा होने के नाते, कार्यालयीन हिंदी को सीखने तथा उसका सरकारी कामकाज में नित्य प्रयोग करना, प्रत्येक कर्मचारी का दायित्व है। मेरा मानना है कि "चेन्नई वाणी" न केवल राजभाषा हिंदी बल्कि सरल, बोलचाल हिंदी के प्रयोग हेतु व्यापक मंच देती है।

हिन्दी के प्रचार प्रसार के लिए केंद्र सरकार अनेक, आकर्षक तौर-तरीके प्रदान करती है। जैसे नराकास (उपक्रम) के तत्वावधान में आयोजित हिन्दी प्रतियोगिता में भाग लेकर, मैं और मेरे साथी विजई रहीं। ठीक इसी प्रकार "चेन्नई वाणी" कर्मचारी की आंतरिक प्रतिभा – चाहे वो, हिन्दी में लिखित मनोरंजक कहानी, कविता या फिर उनके द्वारा बनी रंगीन चित्र ही क्यूँ न हों – इन सभी को प्रतिबिंबित करते हुए, पाठकों के मन में झंकार करने की क्षमता रखती है।

"चेन्नई वाणी" के निर्माण में जुड़े कर्मचारियों को बधाइयाँ एवं उसके मंगलमय भविष्य के लिए मेरी शुभकामनाएं ।

(आरती श्रीधर)
मुख्य लेखा अधिकारी व
सह मुख्य राजभाषा अधिकारी

वर्ष 2022- 2023 के लिए बीएसएनएल, चेन्नई टेलीफोन्स की वार्षिक रिपोर्ट

Annual Report of BSNL, Chennai Telephones for the year 2022-2023

01. ज़िला राजभाषा कार्यान्वयन समिति बैठकें/ District OLIC Meetings :

ज़िला राजभाषा कार्यान्वयन समिति बैठकें निम्नानुसार आयोजित की गईं ।

The District OLIC Meetings were conducted as given below .

S.No.	तिमाहांत / Quarter ending	तारीख / Date
1.	जून / June 2022	01.06.2022
2.	सितंबर / September 2022	19.10.2022
3.	दिसंबर / December 2022	20.01.2023
4.	मार्च / March 2023	18.04.2023

02. वर्ष 2022- 23 का हिंदी प्रशिक्षण / Hindi training for the Year 2022-23 :

Class	Course	Session	Gr'B' Admn.	Gr'B' Tech	Gr'C' Admn.
PT	Prabodh	May 22		SDE=1	SOAG=1
	Praveen			SDE=2	
	Pragya		AO =1	SDE=1	SOAG=2
	Prabodh	Nov 22		SDE=2	
	Praveen			SDE=2	SOAG=1
	Pragya			SDE=2	
	Prabodh	May 23		SDE=1	
	Pragya			SDE=1	SOA G=1
			01	12	05
			18		

03. हिंदी रॉस्टर / Hindi Roster :

विभिन्न एककों से हिंदी रॉस्टर प्राप्त किए गए हैं। अद्यतन रॉस्टर का अनुरोध करता हुआ परिपत्र जारी किया गया है।

Hindi rosters were received from different units. A circular requesting for updated rosters has been issued.

04. धारा 3(3) दस्तावेज / Section 3(3) Documents :

विभिन्न एककों के धारा 3(3) दस्तावेजों का अनुवाद किया गया है।

Sec 3(3) documents from different units have been translated.

05. वार्षिक कार्यक्रम / Annual Program :

राजभाषा कार्यान्वयन समिति बैठकों में वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों पर विचार- विमर्श किया गया।

The targets specified in the Annual Program were discussed in the OLIC meetings.

06. रबड की मोहरें / Rubber Stamps :

विभिन्न एककों से प्राप्त रबड मोहरें की छाप द्विभाषी में बनाई जा रही हैं।

The impressions of rubber stamps received from the different units are being made bilingual.

07. वेबसाइट / Website :

चेन्नई टेलीफोन की वेबसाइट "स्वागतम" के मुख पृष्ठ का अद्यतन नियमित तौर पर किया गया।

The Home page of the Chennai Telephones website "SWAGATHAM" was updated on a regular basis.

08.हिंदी कार्यशाला / Hindi Workshops:

तारीख/Date	एकक / Unit	अधिकारी/ Officers	कर्मचारी /Officials
01.06.2022	कार्या. मु.ले.अ. मु.कोबा / CAO HQ COBA	03	01
20.09.2022	कार्या. महाप्रबंधक(दक्षिण) / O/o GM S	04	01
19.10.2022	कार्या. मु.म.प्र./ O/o CGM	29	10
25.02.2023	कार्या. महाप्रबंधक(पश्चिम) / O/o GM(W)	03	02

09. राजभाषा निरीक्षण / O.L. Inspection :

चेन्नई टेलीफोन के विभिन्न एककों का राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी निरीक्षण किया गया।

Various units of Chennai Telephones were inspected as regards O.L. implementation.

तारीख/Date	एकक	Unit
01.06.2022	कार्या. मु.ले.अ. मु.कोबा	CAO HQ COBA
20.09.2022	कार्या. म.प्र.(द.)	O/o GM(S)
21.12.2022	वित्त एकक	Finance Unit
25.02.2023	कार्या. महाप्रबंधक(पश्चिम)	O/o GM (W)

10. राजभाषा सम्मेलन: राजभाषा सम्मेलन दिनांक 07.04.2022 को डॉ वी.के.संजीवी, मुख्य महाप्रबंधक, चेन्नई टेलीफोन्स की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। अतिथि प्रवक्ता, श्री मोहम्मद ईशाख, प्रबंधक(हिंदी), एमएफएल ने अति सरल तरीके से संसदीय राजभाषा प्रश्नावली को भरने विवरित किया। श्री उदय मेघाणी, हिंदी उद्घोषक , आकाशवाणी ने अगले सत्र में हिंदी अंताक्षरी संचालित किया। विजेता, डॉ वी.के.संजीवी, मुख्य महाप्रबंधक द्वारा सम्मानित किए गए।

O.L. Conference : An O.L. Conference was conducted on 07.04.2022 under the Chairmanship of Dr V.K.Sanjeevi, CGM, Chennai Telephones . The Guest lecturer, Shri Md. Ishaq, Manager (Hindi), MFL, explained the filling up of the Parliamentary

Questionnaire on O.L. in a lucid manner . Shri Uday Meghani, Hindi announcer, A.I.R. conducted a Hindi Anthakshari in the next session. The prize winners were felicitated by Dr V.K.Sanjeevi, CGM.

11. हिंदी पखवाडा 2022 व "चेन्नई वाणी" / Hindi Fortnight 2022 & "Chennai Vani"

हिंदी पखवाडा 2022 के अवसर पर स्टाफ के लिए 3 हिंदी प्रतियोगिताएँ तारीख 19.09.2022, 20.09.2022 & 21.09.2022 को आयोजित की गईं –2 केंद्रों में हिंदी श्रुतलेखन व 1 केंद्र में हिंदी गायन। दिनांक 17.09.2022 को कक्षा 1 से 10 तक स्टाफ के बच्चों के लिए हिंदी श्रुतलेखन व अनुलेखन प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। दिनांक 19.10.2022 को हिंदी पखवाडा 2022 का समापन समारोह आयोजित किया गया । इस समारोह में डॉ.ए.वेंकटेश्वर राव, स.म.प्र.(हिंदी), भा.खाद्य निगम को समारोह में मुख्य अतिथि के तौर पर आमंत्रित किया गया। श्रीमती के.टी.अमृतवल्ली, व.हिं.अ. ने हिंदी दिवस के अवसर पर माननीय गृह मंत्री के संदेश का पठन किया । "चेन्नई वाणी" गृह पत्रिका के 26वाँ संस्करण ई-पत्रिका के तौर पर मुख्य महाप्रबंधक द्वारा विमोचित किया गया। बच्चे सहित विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए गए।

On the occasion of Hindi Fortnight 2022, 3 Hindi competitions were organized for the staff on 19.09.2022, 20.09.2022 & 21.09.2022 – Hindi Dictation in 2 centres and Hindi Singing in 1 centre. Hindi dictation and copywriting competitions were organized for the wards of the staff, from standards 1 to 10, on 17.09.2022. The Valedictory function of the Hindi Fortnight 2022 was celebrated on 19.10.2022. Dr A.Venkateswara Rao, AGM (Hindi), FCI was invited as a Chief Guest to the function. Smt K.T.Amirthavalli, SHT read out the message from the Hon'ble Home Minister on the occasion of Hindi day. The 26th edition of "Chennai Vani" House magazine was released as an e-Patrika by the CGM. Prizes were distributed to the winners of the various Hindi competitions which included Children.

12.हिंदी पुस्तकालय किताबें / Hindi Library Books :

वित्तीय वर्ष 2022-23 के लिए रु.10,000/- मूल्य हिंदी पुस्तकलय किताबें व पेन ड्राइव खरीदे गए।

Hindi library books and pen drives were purchased for the financial year 2022-23 for Rs.10,000/-.

13. 100% हिंदी में काम करने हेतु विनिर्दिष्ट अनुभाग /

Sections specified to do 100% of their work in Hindi:

100% हिंदी में काम करने हेतु मु.ले.अ.(एफ सी), मं.अ. डीएलसी द., उ. व प. आदि अनुभागों को विनिर्दिष्ट किया गया है।

The CAO(FC), DE DLC S, N and W have been designated to do 100% of their work in Hindi.

14.प्रोत्साहन योजनाएँ / Incentive Schemes :

S.no.	प्रोत्साहन योजना का नाम /	प्रतिभागियों की संख्या /

	Name of the Incentive Scheme	No. of Participants
1.	रोज़ एक हिंदी शब्द सीखें / Learn a Hindi word a day	02
2.	रोज़ तिरुक्कुरल सीखें /Learn a Thirukkural	02
3.	1000 हिंदी शब्द तिमाह के एक माह के दौरान/ 1000 Hindi words in a month of a quarter.	02
4.	10000 हिंदी शब्द वर्ष के दौरान/ 10,000 Hindi words in a year	02

रोज़ एक हिंदी शब्द सीखें की प्रोत्साहन राशि रु.150/- प्रति माह प्रति बोर्ड एवं रोज़ तिरुक्कुरल सीखें की प्रोत्साहन राशि रु.200/- प्रति माह प्रति बोर्ड तक बढाई गई हैं।

The incentives for "Learn a Hindi word a day" has been enhanced to Rs.150/- per month per board and that of "Learn a Thirukkural" to Rs.200/- per month per board.

15. चेन्नई नराकास(उपक्रम) की गतिविधियाँ / Activities of the Chennai TOLIC(PSU) :

तारीख / Date	गतिविधि /Activity	प्रतिभागी श्री / श्रीमती एवं पुरस्कार / Participants Shri/ Smt & Prize
10.05.2022	Meeting with Minister of State for Home Affairs	T.Poonkodi, CGM V.S.Ilanthirai, PGM(HR/A) R.Baskar, PO K.T.Amirthavalli, SHT
04.08.2022	Hindi Singing – Female	Aarthi Sridar , CAO- Second
04.08.2022	Hindi Singing – Male	N. Sukesh Kumar, SDE- Consolation
04.08.2022	Hindi Anthyakshari	Aarthi Sridar, CAO & Vidya.S.Rao, AOS – Special Prize
Hindi Article "आत्मनिर्भर भारत" to the TOLIC (PSU) Hindi magazine "नराकास लहर" by Vidya.S.Rao, AOS.		
Photos on Hindi Fortnight 2021 and O.L inspection by Dept. of Telecom Officers on 05.10.2021 were forwarded for publication in "नराकास लहर".		
07.12.2022	Half yearly TOLIC(PSU) Meeting	T.Poonkodi, CGM V.S.Ilanthirai, PGM (HR/A) S.Chockalingam, DGM(HR&A) K.T.Amirthavalli, SHT K.Mridula, JHT Deepti.D.Nair, JHT
Chennai Telephones secured the TOLIC (PSU) Second Prize for Best O.L. Implementation during the year 2021-22.		
19.01.2023	Special Hindi Workshop & Core Committee Meeting	K.T.Amirthavalli, SHT

08.02.2023	Online O.L. Seminar	K.T.Amirthavalli, SHT K.Mridula, JHT Deepti.D.Nair, JHT
28.02.2023	Study Tour to DBHPS & Special Hindi Workshop on Translation	K.T.Amirthavalli, SHT Deepti.D.Nair, JHT
10.03.2023	Online All India Technical Seminar by Bank of India on AI based E- Tools.	K.T.Amirthavalli, SHT K.Mridula, JHT Deepti.D.Nair, JHT
28.03.2023	Hindi Singing	D.Lalitha, DE N.Sukesh Kumar , SDE
28.03.2023	Hindi Anthyakshari – Second Prize	Aarthi Sridar, CAO Vidya.S.Rao, AOS

16. विशेष कार्य / Special Achievements :

हिंदी पखवाडा प्रतियोगिताओं में जज के तौर पर आमंत्रण : निम्न कर्मचारियों को विभिन्न कार्यालयों में आयोजित हिंदी पखवाडा प्रतियोगिताओं में जज के तौर पर आमंत्रित किया गया ।

Invitation as Judges to the Hindi Fortnight Competitions : The following Officials were invited as Judges to the Hindi Fortnight Competitions conducted at different offices.

S.NO.	नाम श्रीमती / पदनाम Name Smt / Desgn.	प्रतियिगिता / Competition	कार्यालय / Office
1.	K.T.Amirthavalli, SHT	Technical Terminology	O/o CGM CNTXM- S
2.	Deepti.D.Nair, JHT	Hindi Essay Writing	Pr. Chief Commissioner of GST & Central Excise
3.	K.Mridula, JHT	Hindi Vocabulary	MFL

स.म.प्र.(स्था.) व प्र.रा.अ, बीएसएनएल चेन्नई टेलीफोन्स

AGM (Estt.) & RA I/C, BSNL, Chennai Telephones

<u>हिन्दी पखवाड़ा 2022</u>

<u>बच्चों और कर्मचारियों के लिए प्रतियोगिताएं</u>

हिंदी पखवाडा 2022 के अवसर पर स्टाफ के लिए 3 हिंदी प्रतियोगिताएँ तारीख 19.09.2022, 20.09.2022 & 21.09.2022 को आयोजित की गईं –2 केंद्रों में हिंदी श्रुतलेखन व 1 केंद्र में हिंदी गायन। दिनांक 17.09.2022 को कक्षा 1 से 10 तक स्टाफ के बच्चों के लिए हिंदी श्रुतलेखन व अनुलेखन प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं।

हिन्दी पखवाड़ा 2022

समापन समारोह (19.10.2022) की झलकियाँ

राजभाषा नियम-5 के अनुसार, हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में ही दिया जाना चाहिए

AS PER O.L.RULE -5, LETTERS RECEIVED IN HINDI SHOULD BE REPLIED IN HINDI ONLY

<u>हिन्दी पखवाड़ा 2022</u>

<u>समापन समारोह (19.10.2022) की झलकियाँ</u>

कार्यालय के बोर्ड त्रिभाषी में होने चाहिए और रबड़ की मोहरें द्विभाषी में होनी चाहिए
The boards in office should be in Trilingual and rubberstamps should be in bilingual

चित्र -1: गायन प्रतियोगिता की निर्णायक श्रीमती नारायणी को यादगार से सम्मानित करते हुए श्री गोविंदा करोड़ा, उप महाप्रबंधक (ने.प्र- सीएफए)

चित्र-2 : हिन्दी पखवाड़ा पुरस्कार वितरण समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में पधारे डॉ. ए. वेंकटेश्वर राव, सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा), भारतीय खाद्य निगम लिमिटेड, चेन्नई एवं सदस्य सचिव, चेन्नई नराकास (पीएसयू) को सम्मानित करती हुई श्रीमती टी.पूंकोडी, मुख्य महाप्रबंधक, चेन्नई टेलीफोन्स

चेन्नई वाणी- गृह पत्रिका का विमोचन करती हुई श्रीमती टी.पूंकोडी, मुख्य महाप्रबंधक – साथ में, मुख्य अतिथि डॉ.ए. वी. राव, श्री वी.एस.इलांतिरै (प्र.म.प्र.-एच.आर & प्रशा.), डॉ.कल्याण सागर.एन (प्र.म.प्र.-वित्त) एवं श्री एस.चोक्कलिंगम (उ.म.प्र.-एच.आर & प्रशा.)

मुख्य अतिथि डॉ.ए. वी. राव, श्री वी.एस.इलांतिरै (प्र.म.प्र.-एच.आर & प्रशा.),श्री एस.चोक्कलिंगम (उ.म.प्र.-एच.आर & प्रशा.) एवं श्रीमती एस. कल्पना (स.म.प्र.-स्था. & राजभाषा अधिकारी –प्रभारी) के साथ राजभाषा टीम

बच्चों की प्रतियोगिताएँ / **Children's Competitions**

S.no.	Class	Competition	Name of the Child	Name of the Parent Shri/ Smt.	Prize
1.	I	Copywriting	Venika.S	D/o Dhanalakshmi.R, SOA (G)	I
2.	II	-do-	Suresh .V	S/o P.Varatharajan, SDE(LA)	I
3.	-do-	-do-	K.Varshika	D/o A.Krishnan, TT	II
4.	III	-do-	Joanne Mariam Ajish	D/o Gisha Elizabeth Kuriakose , SDE	I
5.	-do-	-do-	R.S.Mourish Vaibhav	S/o R.Sasikumari, SDE	II
6.	IV	-do-	B.V.Sai Vaishnavi	D/o V.Kalaiselvi, SOA(G)	I
7.	-do-	-do-	Aashrithi Sridhar	D/o Aarthi Sridar, CAO	II
8.	-do-	-do-	Arnav Singh	S/o Sanjoo Singh , SDE	III
9.	V	-do-	M.D.Preetha	D/o M.N.Dhandapani, SDE	I
10.	-do-	-do-	K.Naresh	S/o A.Krishnan, TT	II
11.	-do-	-do-	Sri Samanvi	D/o K.Divya, SDE & B.N.V.L.V. Kishore, AGM	III
12.	-do-	-do-	Sai Swedha P	D/o Prakash Sundar.K, DE	IV
13.	VIII	Dictation	Thanaya Raj	D/o Deepti.D.Nair, JHT	I
14.	X	-do-	S.Hemambhari	D/o K.M.Senthil Kumar	I

कर्मचारियों की प्रतियोगिताएं / **Staff Competitions**

S.no	Name of the Competition	Name Shri / Smt	Desgn	Prize
1.	Dictation : O/o CGM	Vidya.S.Rao	AOS	I
2.		Gisha Elizabeth Kuriakose	SDE	II
3.		Aarthi Sridar	CAO	III
4.	Dictation : South	V.Latha	AO	I
5.		M.C.Sangeetha	AOS	II
6.		V.Pushpalatha	AOS	III
7.	Hindi Singing	D.Lalitha	DE	I
8.		Aarthi Sridar	CAO	II
9.		Adi Govind	PRO	III
10.		B.Venkataravanaiah	SDE	Cons

"Knowledge of languages is the doorway to wisdom."

स्वचालन को अपनाना : बीएसएनएल में उत्कृष्टता के लिए दैनिक परिचालन में बदलाव

परिचय

भारत संचार निगम लिमिटेड (बीएसएनएल) भारत के दूरसंचार परिदृश्य की आधारशिला के रूप में खड़ा है, जो देश भर में लाखों लोगों को जोड़ता है। ऐसे युग में जहां तकनीकी प्रगति तेजी से उद्योगों को नया आकार दे रही है, बीएसएनएल ने अपने दैनिक दिनचर्या के काम में स्वचालन को एकीकृत करके एक परिवर्तनकारी यात्रा शुरू की है। यह रणनीतिक बदलाव न केवल संचालन को सुव्यवस्थित करने का वादा करता है बल्कि दक्षता, सटीकता और ग्राहक संतुष्टि के एक नए युग की शुरुआत भी करता है।

एक आदर्श बदलाव: स्वचालन की शक्ति

स्वचालन, जो कभी विज्ञान कथा तक ही सीमित था, अब एक वास्तविकता है जिसका उपयोग बीएसएनएल अपने मिशन को आगे बढ़ाने के लिए कर रहा है। नियमित कार्यों को स्वचालित करके, बीएसएनएल दक्षता को अधिकतम कर रहा है और मानवीय त्रुटि को कम कर रहा है। इस बदलाव का संगठन पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिससे मूल्यवान मानव संसाधनों को उच्च-मूल्य वाले कार्यों, नवाचार और रणनीतिक सोच में संलग्न होने के लिए मुक्त किया जाता है।

बेहतर ग्राहक अनुभव

स्वचालन के तात्कालिक और ठोस लाभों में से एक इसका ग्राहक सेवा पर पड़ने वाला प्रभाव है। बीएसएनएल के ग्राहक अपनी दूरसंचार आवश्यकताओं के लिए त्वरित और प्रतिक्रियाशील समाधान की उम्मीद करते हैं। स्वचालन सुनिश्चित करता है कि ग्राहक पूछताछ, बिलिंग प्रक्रिया और सेवा अनुरोधों को निर्बाध रूप से संसाधित किया जाता है, जिससे त्वरित प्रतिक्रिया समय और अधिक वैयक्तिकृत अनुभव प्राप्त होते हैं। यह, बदले में, मजबूत ग्राहक निष्ठा और विश्वास को बढ़ावा देता है।

अधिक चपलता के लिए संचालन को सुव्यवस्थित करना

ऑटोमेशन बीएसएनएल की परिचालन चपलता की आधारशिला के रूप में उभरा है। नियमित कामकाज को स्वचालित करके, बीएसएनएल ने एक आसान और अधिक कुशल संरचना तैयार की है। यह संगठन को बाजार में बदलावों पर तेजी से प्रतिक्रिया देने, उभरते अवसरों का लाभ उठाने और डेटा-संचालित निर्णय लेने की अनुमति देता है। स्वचालन एक अधिक चुस्त और उत्तरदायी बीएसएनएल के लिए मार्ग प्रशस्त करता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि यह दूरसंचार उद्योग में सबसे आगे बना रहेगा।

संसाधन आवंटन का अनुकूलन

स्वचालन का एकीकरण संसाधन आवंटन को अनुकूलित करने तक भी विस्तारित होता है। ऑटोमेशन सिस्टम मांग का पूर्वानुमान लगाने के लिए डेटा पैटर्न का विश्लेषण कर सकता है, जिससे बीएसएनएल को संसाधनों को अधिक प्रभावी ढंग से आवंटित करने की अनुमति मिलती है। यह सुनिश्चित करता है कि सही समय पर सही संसाधन उपलब्ध हों, बर्बादी कम हो और उत्पादकता अधिकतम हो।

चुनौतियों का समाधान करना और बाधाओं पर काबू पाना

हालाँकि स्वचालन के लाभ सम्मोहक हैं, कार्यान्वयन का मार्ग चुनौतियों से रहित नहीं है। बीएसएनएल को सिस्टम एकीकरण, कर्मचारी प्रशिक्षण और डेटा सुरक्षा जैसे मुद्दों पर ध्यान देना चाहिए। हालाँकि, ये चुनौतियाँ विकास के अवसर हैं। बीएसएनएल अपने कार्यबल को कुशल बनाने के लिए व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में निवेश कर सकता है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि वे मजबूत डेटा सुरक्षा उपायों को बनाए रखते हुए स्वचालन की क्षमता का पूरा उपयोग कर सकें।

कार्यबल को सशक्त बनाना

इस गलत धारणा के विपरीत कि स्वचालन से नौकरियों को खतरा है, बीएसएनएल अपने कार्यबल को सशक्त बनाने के लिए स्वचालन को एक उपकरण के रूप में स्थापित कर रहा है। नियमित कार्यों को स्वचालित करके, कर्मचारी उन कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मुक्त हो जाते हैं जिनमें मानवीय रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान की आवश्यकता होती है। यह मानव-मशीन सहयोग बीएसएनएल को एक ऐसे भविष्य की ओर ले जाता है जहां उसके कर्मचारी नवाचार और सेवा उत्कृष्टता में सबसे आगे हैं।

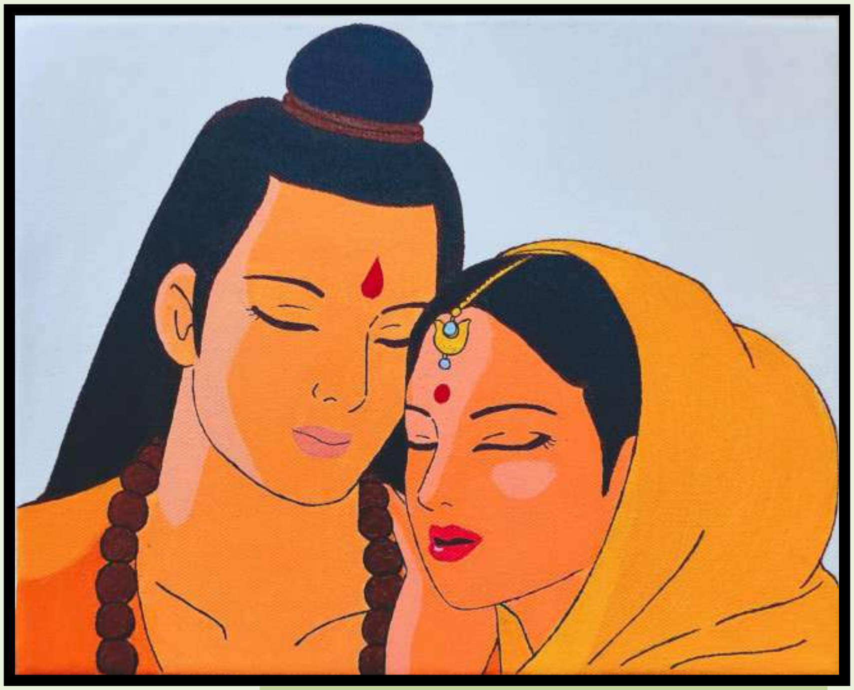
निष्कर्ष

तकनीकी उन्नति और उत्कृष्टता की दिशा में, बीएसएनएल द्वारा स्वचालन को अपनाना एक शानदार सफलता की कहानी है। अपने दैनिक दिनचर्या के काम में स्वचालन को एकीकृत करके, बीएसएनएल अपने परिचालन परिदृश्य को फिर से परिभाषित कर रहा है, ग्राहक अनुभवों को बढ़ा रहा है और खुद को दूरसंचार उद्योग में एक मजबूत खिलाड़ी के रूप में स्थापित कर रहा है। जैसे-जैसे बीएसएनएल अनुकूलन और विकास कर रहा है, यह एक ऐसे भविष्य को आकार देने के लिए स्वचालन की क्षमता को रेखांकित करता है जहां नवाचार और मानव क्षमता मिलकर सफलता और प्रगति को आगे बढ़ाती है।

श्री टी. डी. अमुतवण्णन
उप मंडल अभियंता (विधिक)
मु.म.प्र. का कार्यालय

Smt.Aarthi Sridar
CAO (COBA)

Miss T.Mythili (III year B.Tech)
D/o Smt K.Umadevi, SDE(Estt.)
O/o CGM CHTD



RAM & SITA - ACRYLIC PAINTING

Shri.R.Adi Govind
SDE(EB)

Pencil drawings by
Smt.J.Srisandhya, JE (EB)

Miss J.Hansika (3rd Std)
D/o Shri.K.Janarthanan, JTO-PG

Master A.Guhan (2nd Std)
S/o Smt.D.Sujatha,
SDE(Admn&Legal), WBA

राजभाषा अधिनियम-1963 की धारा 3(3) के तहत, संकल्प, सामान्य आदेश, नियम, अधिसूचनाएं, प्रशासनिक और अन्य रिपोर्ट, प्रेस विज्ञप्ति, और संसद के सदन या सदनों के समक्ष रखे जाने वाले प्रशासनिक और अन्य रिपोर्ट एवं आधिकारिक संविदा, अनुबंध, लाइसेंस, परमिट, निविदा सूचनाएं और निविदा के प्रपत्र अनिवार्य रूप से द्विभाषी रूप से जारी किए जाने चाहिए। किसी भी उल्लंघन के लिए ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले अधिकारी को जिम्मेदार ठहराया जाएगा।

Under Section 3(3) of the Official Language Act-1963, Resolutions, General Orders, Rules, Notifications, Administrative and Other Reports, Press Communiques, Administrative and Other Reports and Official Papers to be laid before a House or Houses of Parliament, Contract, Agreements, Licences, Permits, Tender Notices and Forms of Tender should invariably be, issued bilingually. For any violation, the officer signing such documents will be held responsible.

उपलब्धि / ACHIEVEMENT

19वां अखिल भारतीय बीएसएनएल एथलेटिक टूर्नामेंट 27.02.2023 से 01.03.2023 तक पंजाब के पटियाला में आयोजित किया गया। चेन्नई टेलीफोन्स ने टूर्नामेंट में भाग लिया और पुरुष और महिला दोनों वर्गों में ओवरऑल चैंपियनशिप हासिल की। श्री. एस. सेंतिल कुमार, एओएस (जी), आवडी सीएससी, 5 स्वर्ण, एक रजत और एक कांस्य के साथ व्यक्तिगत चैंपियन के रूप में उभरे।

The 19th All India BSNL Athletic Tournament was held at Patiala, Punjab from 27.02.2023 to 01.03.2023. Chennai Telephones participated in the tournament and bagged the Overall Championship in both men's and women's category. Shri. S.Senthil Kumar, AOS(G), Avadi CSC emerged as the Individual Champion with 5 gold, one silver and one bronze.

पुरस्कार विजेताओं के विवरण निम्नप्रकार है / Details of Prize winners are as follows:

1. Shri.S.Senthil Kumar, AOS(G), Avadi CSC – 5 Gold (110 Mts Hurdles, 400 Mts Hurdles, Long Jump, Triple Jump, 4 x100 Mts Relay), 1 Silver (4 x400 Mts) & 1 bronze (400 Mts)
2. Shri. R.Stephen, AOS(G), Ponneri CSC – 1 Gold (100 Mts Relay) & 2 Silver (4 x 400 Mts Relay, 400 Mts Hurdles)
3. Shri. T. Vinoth Vincent, TT, Kellys – 1 Gold (4 x 100 Mts Relay) & 1 Silver (4 x 400 Mts Relay)
4. Miss. V.Monisha, SOA(G), Vigilance Section – 1 Gold (4 x 100 Mts Relay), 1 Silver (100 Mts Hurdles) & 1 Bronze (4 x 400 Mts Relay)
5. Smt.N.Rekha, SOA(G), KK Nagar – 1 Gold (4 x 100 Mts Relay) & 1 Bronze (4 x 400 Mts Relay)
6. Smt.G.Vyjayanthi, AOS(G), Guindy – 1 Gold (4 x 100 Mts Relay) & 1 Bronze (4 x 400 Mts Relay)

सब को हार्दिक बधाई

व्यक्तिगत चैंपियन श्री एस.सेंतिल कुमार ,
एओएस (जी), आवड़ी सीएससी

चेन्नई टेलीफोन्स की टीम

अद्भुत मूर्तिकला - श्री टी.डी.अमुतवण्णन, उप मंडल अभियंता(विधिक) /

AMAZING SCULPTURE – Shri T.D.Amuthavannan, SDE(Legal)

श्री टी.डी.अमुतवण्णन द्वारा बनाई गई सुंदर मूर्तियों पर एक नज़र डालें। उनकी मूर्तियां मिट्टी में रची कविता की तरह हैं, जहां वे अपनी कल्पना और कारीगरी का मिश्रण करते हैं।

अनुवाद की परिभाषा और स्वरूप

अनुवाद (Translation) शब्द संस्कृत का है जिसके मूल में 'वद्' धातु है। 'वद' शब्द में पीछे , बाद में अनुवर्तिता आदि अर्थो में प्रयुक्त होने वाले 'अनु' उपसर्ग लगने से 'अनुवाद' शब्द बना है। अनुवाद का मूल अर्थ है "किसी के कहने के पश्चात कहना" अथवा पुन: कथन । कोश के अनुसार अनुवाद का अर्थ है-- " पहले कहे गये अर्थ को फिर से कहना ।" अंग्रेजी में अनुवाद के लिए (Translation) शब्द का प्रयोग होता है। 'Translation' शब्द लैटिन शब्द 'Trans'(पार) तथा 'Lation'(ले जाना) शब्दों के योग से बना है। जिसका अर्थ एक भाषा के पार दूसरी भाषा में ले जाना। या एक भाषा से दूसरी भाषा में बदलना।

(अ) ए.एच. स्मिथ के अनुसार- " अर्थ को बनाये रखते हुए अन्य भाषा में अंतरण कहना अनुवाद है।"

(आ) डॉ. भोलानाथ तिवारी के अनुसार- "एक भाषा में व्यक्त विचारों को, यथासम्भव समान और सहज अभिव्यक्ति द्वारा दूसरी भाषा में व्यक्त करने का प्रयास अनुवाद है।"

प्रारम्भ में अनुवादक को साहित्य की दुनिया में बडी़ हीन-दीन दृष्टि से देखा जाता था उसे पढ़े-लिखे बेकार व्यक्ति के लिए नोन तेल लकडी़ का एक छोटा-मोटा जुगाड़ अनुवाद मानते थे परन्तु ज्यों-ज्यों ज्ञान का क्षितिज विस्तृत होता गया लोग जीने और जीवित रहने का संबंध एक प्रान्त, राष्ट्र के बजाय समस्त विश्व प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ गया। भारत में तो प्रयोजनमूलक हिन्दी की संरचना का आधारभूत तत्व परिभाषिक शब्दावली के बाद दूसरा अनुवाद ही है। विश्व के विभिन्न भागों, वर्गों, व्यवसायों के लोगों के भीतर एक दूसरे को जानने-समझने की ईच्छा बलवती होने लगी जिसके लिए पशि्चम देशों की भाषाओं अंग्रेजी, फ्रेंच, रूसी,जर्मन,जपानी आदि तथा तकनीकी, औधोगिक, चिकित्सा, विधि, वाणिज्य से लेकर सांस्कृतिक और आदान-प्रदान जीवन का मूल हिस्सा बन गया अब विश्व के विभिन्न भूखण्डों में बसने वाले लोग एक परिवार जैसा महसूस करने लगे लोगों की दर्द, बेचैनी, आँसुओं, उल्लासों के बीच एक अजीब सा सामान अहसास होने लगा। व्यक्ति या राष्ट्र संकट वैश्विक रूप में माना जाने लगा तथा इसका अंतर्राष्टीय समाधान खोजे जाने लगा दूसरी ओर दूरदर्शन, आकाशवाणी, दृश्य-श्रव्य कैसेट, फिल्म, दूरभाष आदि जोड़ने में महत्वपूण भूमिका निभाई। भारत में स्वतंत्रता के पश्चात् जब चहुदिशाओं में विकास की योजनाएँ बनने लगीं, हिन्दी के राजभाषा के पद पर आसीन होने से प्रशासनिक कार्यों तथा शिक्षा, विधि आदि विभिन्न क्षेत्रों में भारतीय भाषाओं, विशेष रूप से हिन्दी दबाव तब यह आवश्यक हो गया कि भारतीय भाषाओं की साहित्यिक के साथ विभिन्न क्षेत्रों में हिन्दी को बढावा देने के लिए अखिल भारतीय परिभाषिक शब्दावली का निर्माण किया जाए। वस्तुत: किसी भी देश की सांस्कृतिक परम्पराओं, मान्यताओं, वैज्ञानिक शोधों, औधोगिक विकास, चिकित्सा के लिए अनुवाद एक अनिवार्य माध्यम है। अनुवाद की सहायता से प्रतिभाशाली विधार्थी किसी विषय अथवा ज्ञान शाखा का अध्ययन अपनी मातृभाषा में सरलता समझ सकता है। वही अन्य भाषा में करना पड़े तो शक्ति और समय दोनों का व्यय होता है। अनुवाद अनुप्रयुक्त भाषाविज्ञान(Applied Linguistics) के अन्तर्गत आता है। किन्तु अनुवाद के प्रकृति के बारे में विद्वानों में काफी मतभेद हैं। विद्वानों का एक वर्ग अनुवाद को कला मानता है। प्रसिध्द कवि एजरा पाउण्ड ने अनुवाद को "साहित्यिक पुनर्जीवन" माना है। वही विद्वानों का दूसरा वर्ग विज्ञान मानता है। आधुनिक युग में जहाँ ज्ञान-विज्ञान के नए-नए क्षेत्र खुल रहे हैं, कम्प्यूटर-तकनीकी के जाने से वहाँ अनुवाद विज्ञान माना जाने लगा है। अत: अनुवाद केवल रूपांतरण का माध्यम ही नहीं प्रत्युत एक अर्जित कला है।

आधुनिक युग में अनुवाद मनुष्य की सामाजिक , साहित्यिक एवं सांस्कृतिक जरूरत के साथ ही कार्यालयीन कामकाज की अत्यावश्यक शर्त भी बन गया है। देश-विदेश के विभिन्न क्षेत्रों में फैले मनुष्य के साथ जीवन के अनेकविध धरातल पर वह एक दूसरे से सतत सम्पर्क बनाकर व्यकि्तगत तथा सामूहिक सम्बन्धों की कडी को मजबूत से जोडना चाहता है। अत: भाषाई स्तर पर सम्प्रेषण व्यापार हेतु अनुवाद का प्रयोजन संकुलित कठघरे से हटकर इस वैज्ञानिक युग में बहुआगमी परिप्रेक्ष्य में उजागर हो रहा है। विश्व-पटल पर अवसि्थत संस्कृतियों से सम्पर्क तथा सम्प्रेषण व्यवस्था के बिच में अनुवाद मध्यस्थता का महत्वपूण कार्य करता है।

अनुवाद की समस्याएँ और समधान

एक भाषा में अभिव्यक्त विषयों, भावनाओं तथा संवेदनाओं को जहाँ तक संभव हो उसी की प्रयुक्त भाषा-शैली में दूसरी भाषा में रूपांतरित करना अनुवाद कहलाता है। मगर यह कार्य जितना सरल दिखाई देता है उतना है नहीं । मराठी के प्रसिध्द नाटककार मामा वरेरकर ने कहा भी है- "लेखक होना आसान है, किन्तु अनुवादक होना अत्यन्त कठिन। तथा स्वतन्त्र भारत के प्रथम राष्ट्रपति राजेन्द्र प्रसाद जी ने भी कहा है- "एक प्रकार से मौलिक लेख लिखना आसान है, पर किसी दूसरी भाषा से अनुवाद करना बहुत कठिन होता है। मेरा निजी अनुभव है कि मैं अंग्रेजी से हिन्दी में और हिन्दी से उतनी आसानी से अनुवाद नहीं कर सकता, जितनी आसानी से इन दोनों भाषाओं में लिख या बोल सकता हूँ।" क्योंकि दो अलग-अलग भाषाओं की अपनी-अपनी प्रकृति होती है। अपनी शब्द-संपदा होती है। अपनी विशिष्ट भाषिक संरचना, शैली-भंगिमा होती है।

समस्याएँ

1) '**शब्द प्रयोग की समस्या**:- कभी-कभी एक ही भाषाओं के दो शब्द मिल जाते है जिसका अर्थ अलग-अलग होता है। जैसे-मराठी में 'नवरा' का अर्थ पति है जबकि गुजराती में निठल्ले को 'नवरा' कहते है।

2) **मुहावरे-कहावते की समस्या**:- यधपि मुहावरे और कहावते मनुष्य के जीवन के अनुभावों को संक्षिप्ति, प्रभावशाली रूप में अभिव्यक्त करने का साधन रही है। परन्तु हर मुहावरे या कहावत एक-सा नहीं हो सकते ।

3) **अलंकार की समस्या**:- एक भाषा के अलंकार उस भाषा के शब्द को सौन्दर्य प्रदान करते है। "कनक-कनक" में यमक अलंकार दुहरे अर्थ में प्रयोग अनुवाद के लिए एक गंभीर समस्या बन जाती है।

4)**शैली की समस्या**:- हर भाषा की अपनी शैली होती है। परन्तु अगर एक भाषा में उपलब्ध शैली विशेषताएँ दूसरी में न मिले तो अनुवाद करने में परेशानी होती है। जैसे, हिन्दी की तीन शैलियाँ संस्कृत-निष्ठ हिदी, हिन्दुस्तानी और बातचित।

समाधान

1)**भाषा का ज्ञान**:- अनुवादक की सर्वप्रथम आवश्यकता भाषाओं का समुचित ज्ञान हो क्योंकि उसके सामने दो अलग-अलग भाषाओं की प्रकृति,प्रवृति,संस्कृति, अभिव्यक्ति शक्ति आदि बातों से वाकिफ होना चाहिए जिससे भाषा की वाक्य-रचना, शब्दों की चयन-प्रक्रिया, अभिव्यक्ति की सक्षम परख और वाक्य-विन्यास एवं शैलियों पर सांस्कृतिक प्रभाव का गहन अध्ययन हो ताकि अपने दायित्वों को अच्छी तरह निभा सके।

2) **विषय का ज्ञान**:-अनुवादक को अनुवाद सामग्री के विषय का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। अगर उसे विषय का अच्छी तरह ज्ञान नहिं होगा तो वह मूल रचना के साथ सही न्याय नहीं कर पायेगा।

3) **अभिव्यक्तिगत तटस्थता**:- उत्तम अनुवाद अनुवादक के रूचि के साथ उसकी योग्यता, विषय-वस्तु की समझ, भाषाओं की निपुणता आदि बातों पर बहुत कुछ निर्भर करता है। अच्छे और सफल अनुवाद की पहचान यही कि पाठक को पढ़ते समय ऐसा न महसुस हो अनुवाद पढ रहे है बल्कि मूल पाठ पढ़ रहे है। उसमें अपने से कुछ न जोड़कर तटस्था का ध्यान रखना चाहिए। जैसे- अंग्रेजी का वाक्य- To give blank cheque, का हिन्दी अनुवाद “कोरा चेक देना” लिखें तो गलत होगा। इसका अनुवाद “खुली छूट देना” हो सकता है ।

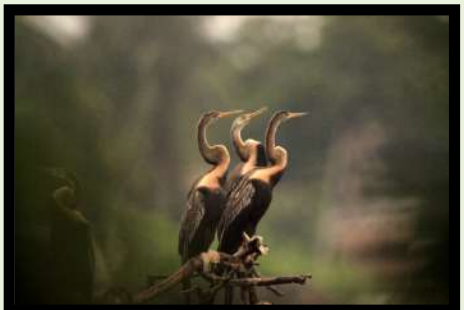
(स्रोत : विकिपीडिया)

Shri. C.Nagendran, SOA(G),O/o The CGM Secretariat, a passionate photographer and an enthusiastic nature lover believes that "protecting environment is same as protecting humanity. Environment provides us the required resources to live our life. Hence, it is our moral obligation to protect our planet. The future generations should be blessed with a pollution free environment. Planting Banyan trees is a simple but powerful way to assure greener environment for mankind and other creatures. Plant a tree today, it will help us breathe tomorrow." See more of his works in Instagram **@nagendran_c4777**

Don't just think green, LIVE GREEN!

The Sacred Banyan Tree

Fully awake!



Squeezed!

Balancing Tree

Fit and Trim

Trapped

United we stand

Waiting for the bite

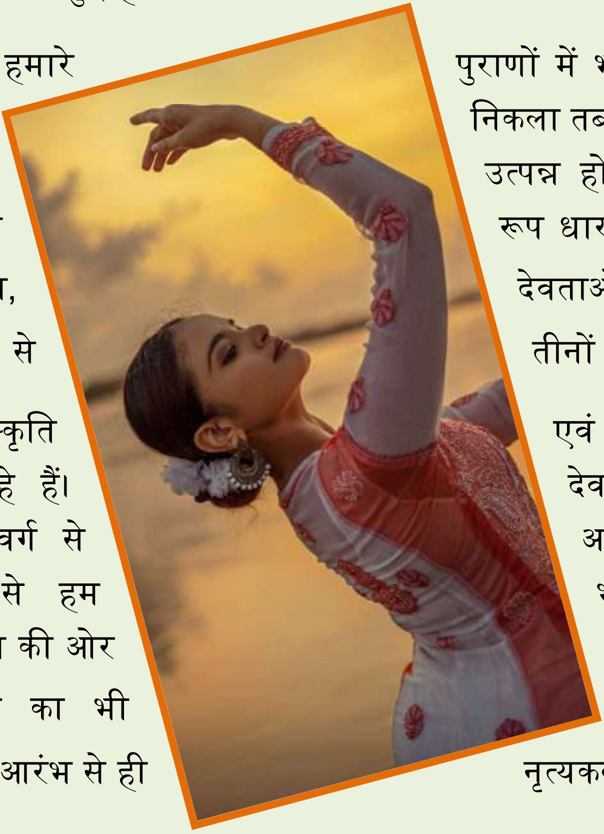
Irresistible

Vantage point

Appreciation awarded to Shri.C.Nagendran by Shri. C.V.Vinod, CGM

नृत्य पर अनमोल विचार

नृत्य भी मानवीय अभिव्यक्तियों का एक रसमय प्रदर्शन है। बालक जन्म लेते ही रोकर अपने हाथ पैर मार कर अपनी भाव अभिव्यक्ति करता है कि वह भूखा है । इन्हीं आंगिक क्रियाओं से नृत्य की उत्पत्ति हुई है।



नृत्य का वर्णन हमारे पुराणों में भी है। समुद्र मंथन के पश्चात जब अमृत निकला तब दुष्ट राक्षसों के अमर होने की समस्या उत्पन्न हो गई । तब भगवान विष्णु ने मोहिनी का रूप धारण कर अपने मनोहर नृत्य से सारा अमृत, देवताओं को पिला दिया और इस तरह राक्षसों से तीनों लोकों की रक्षा की।

भारतीय संस्कृति एवं धर्म आरंभ से ही नृत्यकला से जुडे रहे हैं। देवराज इंद्र का अच्छा नर्तक होना तथा स्वर्ग से अप्सराओं के अनवरत नृत्य की धारणा से हम भारतीयों के प्राचीन काल से नृत्य से जुडाव की ओर संकेत करता है। विश्वामित्र – मेनका का भी उदाहरण ऐसा ही है। स्पष्ट ही है कि हम आरंभ से ही नृत्यकला को धर्म से जोडते आएं हैं।

नृत्य एक ऐसी कला है जिससे मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ होता है। नृत्य इंसान के अंदर छुपे कई अवगुणों को दूर कर देता है। हृदय को सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है। नृत्य खुशी के रसायन को बढा देता है।

श्रीमती विद्या.एस.राव
सहायक कार्यालय अधीक्षक
पश्चिम क्षेत्र

चेन्नई नराकास (उपक्रम) से संबंधित उपलब्धियां /

ACHIEVEMENTS IN CHENNAI TOLIC (PSU)

वर्ष 2021-22 के दौरान सर्वश्रेष्ठ राजभाषा कार्यान्वयन के लिए चेन्नई टेलीफोन्स को नराकास चेन्नई (उपक्रम) का दूसरा पुरस्कार प्राप्त हुआ। 07.12.2022 को आयोजित चेन्नई नराकास (उपक्रम) की अर्ध वार्षिक बैठक में चेन्नई टेलीफोन्स के लिए पुरस्कार प्राप्त करती हुई श्रीमती टी. पंकोडी, मुख्य महाप्रबंधक

07.12.2022 को आयोजित चेन्नई नराकास (उपक्रम) की अर्ध वार्षिक बैठक में हिन्दी गायन के लिए द्वितीय पुरस्कार प्राप्त करती हुई श्रीमती आरती श्रीधर, मुख्य लेखा अधिकारी (कोबा)

04.08.2022 को चेन्नई नराकास (उपक्रम) के तत्वावधान में आयोजित हिन्दी गायन प्रतियोगिता में श्री. एन. सुकेश कुमार, उप मंडल अभियंता (ईबी) को सांत्वना पुरस्कार प्राप्त हुआ ।

<u>11.07.2023 को आयोजित नराकास चेन्नई (उपक्रम) की दूसरी अर्ध वार्षिक बैठक (अक्तूबर 2022 – मार्च 2023 के लिए) के कुछ दृश्य</u>

बाएं से दाएं : 1. टिप्पण व प्रारूपण प्रतियोगिता में तीसरा पुरस्कार प्राप्त करती हुई श्रीमती विद्या एस. राव, सहायक कार्यालय अधीक्षक, पश्चिम क्षेत्र

2. अंताक्षरी प्रतियोगिता में दूसरा पुरस्कार प्राप्त करती हुईं श्रीमती आरती श्रीधर, मुख्य लेखा अधिकारी व श्रीमती विद्या एस. राव, सहायक कार्यालय अधीक्षक

3. ऑलिम्पियन श्रीमती शाइनी विलसन, महाप्रबंधक, भारतीय खाद्य निगम, के साथ पुरस्कार विजेता

4. श्री. सी. वी. विनोद, मुख्य महाप्रबंधक व बीएसएनएल तमिलनाडु परिमंडल के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ पुरस्कार विजेता

<u>एक पुरानी दोस्ती</u>

आज याद आयी एक पुरानी दोस्त की
जो मेरी कितनी करीब थी ।
इतने सालों हम साथ थे-
एक दिन भी नहीं गुज़रे बिना देखे ।
कभी सीधी – सादी, वो कभी होशियार,

कभी विज्ञानी, वो कभी दार्शनिक ।
रोज़ चले वो मेरे साथ- साथ
मेरी पगली प्यारी सहेली ।
मुझे हंसाया कभी वो मुझे रुलाया
प्रेरित किया मुझे वो सोचने के लिए ।
बनाया मुझे वो बेहतर इंसान
बीत गये समय तेज़ी से और ।
किस्मत ने बदल दी हमारी राह

कई रिश्ते गुज़रे नयी मंज़िल में
फिर भी अकेला मेरा मन ।
आज फिर याद आयी वो पुरानी दोस्त की
मेरी पगली प्यारी सहेली – "किताब"

श्रीमती शालिनी टी.एस
उप मंडल अभियंता (प्रशा)
मु.म.प्र. का कार्यालय

From left to right:

1. **Pencil portrait**
2. **Matte finish thread work**
3. **Zardosi painting**
4. **Emboss Painting**
5. **Wire Handwork**
6. **Emboss painting**

Ms.A.Sathiya,
JAO (Banking)

Miss.Y.Megha (6th Std), Grand daughter of Smt.E.Selvi, ATT, O/o AGM(OP/MIS)

Master Monish (7th Std), Grandson of Smt.E.Selvi, ATT, O/o AGM(OP/MIS)

Miss Sri Samanvi (6th Std), D/o Smt.K.Divya, SDE (Admn), O/o CGM CHTD

Smt.S.Kalpana
AGM (Estt)
O/o CGM CHTD

सत्संग का महत्व

कबीर संगति साध की, कड़े न निर्फल होई ।

चन्दन होसी बावना, नीब न कहसी कोई ।

अर्थात् कबीर कहते हैं कि साधु की संगति कभी निष्फल नहीं होती। चन्दन का वृक्ष यदि छोटा या बौना भी होगा तो भी उसे कोई नीम का वृक्ष नहीं कहेगा । वह सुवासित ही रहेगा और अपने परिवेश को सुगंध ही देगा। अपने आस-पास को खुशबू से ही भरेगा ।

सत्संग का अर्थ भारतीय दर्शन में सत्य संगति कहा गया है जो तीन प्रकार की मानी जाती है 1. परम सत्य की संगति, 2. गुरु की संगति और 3.व्यक्तियों की ऐसी सभा की संगति जो सत्य सुनती है, सत्य की बात करती है और सत्य को आत्मसात करती है ।

परम सत्य की संगति आध्यात्मिक जीवन से संबंधित है । प्रभु ईशु ने कहा है कि ईश्वर को जानना शाश्वत जीवन है । ईश्वर को जानना परमेश्वर की संगति में रहना है । यह स्थिति मानव जीवन को निर्मल और पवित्र बनाती है । यह मन के बुरे विचारों व पापों को दूर करती है। इससे हम भी अच्छे बन जायेंगे । भगवान के प्रति श्रद्धा दिखानेवाला मनुष्य दिव्य मार्गदर्शन में जीता है । इसके कारण ही उस मनुष्य को आध्यात्मिक चिंतन मिलता है (परलौकिक)। साथ ही उसके अंदर सद्बुद्धि, परोपकारिता, सेवा, भलाई आदि भावनाएँ जागृत होती हैं। वह उत्तम जीवन बिता सकेगा । हमारे भारत देश में यह भी धारणा है कि भगवान की संगति में जीना सदैव पूजा और प्रार्थना करना है जिससे आदमी सद्‌गुणों से भर जाता है । एक बार तुलसीदास जी से किसी ने पूछा 'कभी-कभी भक्ति करने को मन नहीं करता फिर भी नाम जपने के लिए बैठ जाते हैं, क्या उसका भी कोई फल मिलता है ?' श्री तुलसी दास जी ने मुस्कुरा कर कहा,

"तुलसी मेरे राम को रीझ भजो या खीज ।

भौम पड़ा जामे सभी उल्टा सीधा बीज ॥"

अर्थात् भूमि में जब बीज बोये जाते हैं तो यह नहीं देखा जाता कि बीज उल्टे पड़े हैं या सीधे पर फिर भी कालांतर में फसल बन जाती है, इसी प्रकार नाम सुमिरन कैसे भी किया जाये उसके सुमिरन का फल अवश्य ही मिलता है ।

गुरु की संगति हर इंसान को उसके शिक्ष-दीक्षा के जीवन काल का एक अंग है। गुरु के चरण में जीने की सोच जिस मनुष्य को होती है वह बहुत ही खुशनसीब है। गुरु से प्राप्त विद्या से कोई भी आसानी से जीवन की बड़ी से बड़ी समस्याओं को हल कर सकता है। गुरु के सत्संग से ही हमें विवेक, विनय, नेक आदि गुण मिलते हैं। यह संगति कल्पवृक्ष जैसा है। इसमें ज्ञानहीन मनुष्य को भी विद्वान बनाने की सामर्थ्य होती है। गुरु की सत्संगति से ही मनुष्य में मानवीय गुण उत्पन्न होते हैं और उसका जीवन सार्थक बनता है। गुरु ही हैं जो भीतर से हाथ का सहारा देकर, बाहर से चोट मार-मारकर और गढ़-गढ़ कर शिष्य की बुराई को निकालते हैं। कबीर कहते हैं,

गुरु समान दाता नहीं, याचक शीष समान।
तीन लोक की संपदा, सो गुरु दीन्ही दान।।

अर्थात् गुरु के समान कोई दाता नहीं और शिष्य के समान याचक नहीं।

अच्छे मित्रों व सज्जनों की संगति वास्तव में मनुष्य के व्यक्तित्व को निखारने का कार्य करती है और उसमें सद्गुणों का संचार करती है।

एक अंग्रेज़ी कहावत है, "Show me your friends, I'll show you your future"। हाँ, यह पूर्ण रूप से सच है कि हमारे मित्रों को देखकर कोई यह बता सकता है कि हमारा भविष्य कैसा होगा। इस दुनिया में अच्छी संगति व अच्छे दोस्तों का रिश्ता सबसे वांछनीय और विशेष रिश्तों में से एक है। अगर हमारे साथ कुछ अच्छे मित्र हैं तो हम बहुत सौभाग्यशाली हैं। इस संबंध में किसी कवि ने इस प्रकार लिखा है :

मैं रास्ते से गुजर रहा था कि सामने से एक परिचित

मिल गए। उन्होंने मुझसे कहा ...

मजे में हो ?

मैंने जवाब दिया ..

आनंद में हूँ !

तो उन्होंने कहा

दोनों में क्या फर्क है ?

तो परिचित को बताना पड़ा कि मजे के लिए पैसा चाहिए और आनंद के लिए परिवार और मित्र चाहिए ! मैं आनंद में हूँ .!

धार्मिक ग्रंथों में कहा गया है कि दुख में जब सभी रिश्तेदार, बंधु, मित्र साथ छोड़ देते हैं उस समय केवल किया हुआ धर्म और सत्संग ही साथ देता है। सत्संग में बैठने से, सुनने से, बोलने

से ज्ञान की प्राप्ति होती है और मन को शांति मिलती है। इस तरह के सत्संग से हर हाल में खुश रहने की विद्या मिलती है।

किसी भी मनुष्य को सत्संग के अभाव में कभी-कभी कुसंगति में पड़ जाने की संभावना होती है। कुसंगति उसे बुरे रास्ते पर ले जाती है। जो व्यक्ति सत्संगति के विरुद्ध होता है वह कुसंगति के अधीन होता है। यह कभी भी नहीं हो सकता कि मनुष्य कुसंगति के प्रभाव से बच सकता है। जो व्यक्ति दुष्ट और दुराचारी व्यक्तियों के साथ रहते हैं वे व्यक्ति भी दुष्ट और दुराचारी बन जाते हैं। राजा भर्तृहरि कहते हैं कि दुर्जन विद्वान हो तो भी उसे त्याग देना ही उचित है।
महात्मा गांधीजी भी उनकी आत्मकथा में बताते हैं कि वे खुद उनकी किशोरावस्था में कैसे बुरे मित्रों की संगति के कारण उनकी बातों में आकर बुरी आदतों में पड़ गए। इन आदतों की वजह से उन्होंने उसके माता-पिता को कहे बिना सोने का एक ब्रेज़लेट बेच दिया और बाद में बहुत पछताकर इस के लिए माफी भी माँगी।
धार्मिक शास्त्रों में कहा गया है कि दुष्ट व्यक्ति से सदैव दूरी बनाकर रखना चाहिए। क्योंकि दुष्ट व्यक्ति को कितनी ही अच्छी संगति में रखा जाए वह अच्छा नहीं बन सकता। उसके साथ रहने से हमें जरूर नुकसान हो सकता है।
निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि किसी भी तरह, सत्संग मन को एकाग्र करने में मदद करता है। सत्संग के मंत्र हमें हमारे भीतर के एक शांत कोने में ले जाते हैं। सत्य के खोजी के रूप में, एक सत्संगी सत्य को स्वीकार करता है, चाहे वह कहीं से भी आए और किसी भी रूप में आए। वास्तव में सत्संग शांति का मन्दिर है एवं खुशी की जन्मभूमि।

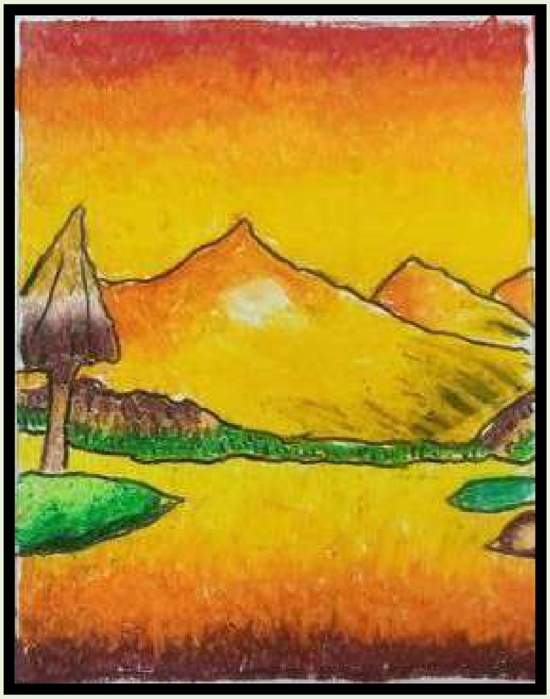
श्रीमती जयसूर्या चेल्लम
सेवानिवृत्त राजभाषा अधिकारी
चेन्नई टेलीफोन्स

MY GARDEN

I went to my garden
On a sunny day
I saw a butterfly, I saw a flower
A tree and many more.
I heard the bees buzz,
I heard the birds sing,
And I saw beautiful blossoms on top of trees.
I was full of joy and was happy
With everything around me
And inside me.

Miss Joanne Mariam Ajish (4th Std)
D/o Smt. Gisha Elizabeth Kuriakose, SDE (Legal), O/o CGM CHTD

Miss.B.V.Pragathi, (10th Std)
D/o.Smt.Vasavi R, SDE OP/MIS



Master M.Lalith Kannan (9th Std)
S/o.Smt. R.Indumathy, SOA(G)
O/o AGM (A), Staff Section

Miss.B.V.Sai Vaishnavi (5th Std)
D/o Smt.V.Kalaiselvi, AOS(G)
O/o DGM (OP/MIS)

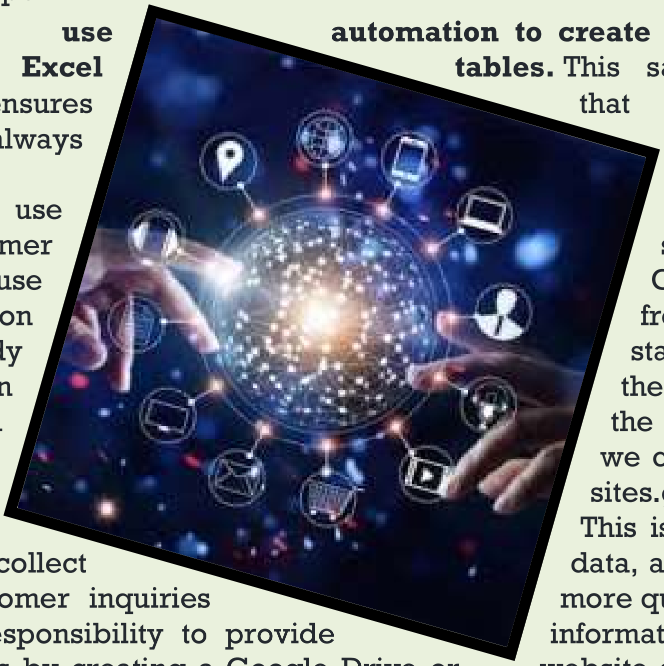
Miss.Venika. S (2nd Std)
D/o Smt.Dhanalakshmi.R,
SOA(G)
O/o AGM (A), Staff Section

Automation in the Workplace: A Win-Win for Everyone

In today's fast-paced world, automation is essential for businesses of all sizes. It can help us to streamline our processes, improve productivity, and reduce costs. This is especially true for internal and external customers, who rely on us to provide timely and accurate information.

Here are a few examples of how we can use automation to improve our services:

- **In Excel, we can use data connections to collect reports from multiple sources in minutes.** This saves us a significant amount of time and effort, and ensures that our reports are always up-to-date.
- **We can use formulas to convert raw data into our preferred format.** This makes it easier to analyze and interpret the data, and to create meaningful presentations and reports.
- **We can use automation to create presentations from our Excel tables.** This saves us time and hassle, and ensures that our presentations are always up-to-date with the latest data.



We can also use automation to improve our customer service. For example, we can use Google Forms to collect information from field units. That we already started but the links are floated in the Whatsapp. We have to search the link every time. To overcome we can create free websites using sites.google.com in the unit name. This is a convenient and efficient way to collect data, and it allows us to respond to customer inquiries more quickly.

We also have a responsibility to provide information to retired staff. We can do this by creating a Google Drive or website specifically for retirees. This would allow us to share important information and resources with them in a convenient and accessible way.

Automation is a powerful tool that can help us to improve our services and efficiency. By automating repetitive tasks, we can free up our time to focus on more important things, such as providing excellent customer service.

Shri.T.D.Amuthavannan
SDE (Legal)
O/o CGM CHTD

डिटॉक्सिफिकेशन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बाहरी सफाई की ही तरह शरीर को अंदर से साफ करते रहना भी आवश्यक माना जाता है, इसे डिटॉक्सिफिकेशन कहा जाता है। इस प्रक्रिया में शरीर के अंदर जमा विषाक्त और अपशिष्टों को बाहर करने का प्रयास किया जाता है, जिससे शरीर के सभी अंग स्वस्थ और विषमुक्त रह सकें। आयुर्वेदिक और चीनी चिकित्सा प्रणाली में डिटॉक्सिफिकेशन पर विशेष जोर दिया जाता रहा है। हम जो भी कुछ खातें हैं वह कई प्रकार की प्राकृतिक क्रियाओं के साथ एक समय के बाद अपशिष्ट बनकर शरीर से बाहर आ जाता है, हालांकि इसका कुछ अंश शरीर में शेष रह जाता है जो धीरे-धीरे जमा होकर कई प्रकार की समस्याओं का कारण बन सकता है।

डिटॉक्सिफाइंग की विधि आपको बीमारी से बचाने में मदद करने के साथ शरीर के तमाम अंगों को स्वस्थ और फिट बनाए रखने में सहायक है। आप घर पर ही आसानी से कुछ उपायों को प्रयोग में लाकर शरीर से विषाक्तता को कम कर सकते हैं।

क्या है विशेषज्ञों की राय?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन का मतलब है रक्त को शुद्ध करना। यह लिवर में रक्त से अशुद्धियों को दूर करने के लिए किया जाता है। बॉडी डिटॉक्स के दौरान किडनी, आंत, फेफड़े, लिंफैंटिक सिस्टम और त्वचा से विषाक्त पदार्थों को भी समाप्त किया जाता है। शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन को लेकर निरंतर प्रयास की आवश्यकता है।

खूब पानी पीते रहें

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि अगर हम सभी दिनभर खूब पानी पीते रहें तो यह शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन का सबसे असरदार तरीका हो सकता है। पानी पीते रहने से किडनी के माध्यम से अपशिष्ट उत्पाद आसानी से बाहर आ जाते हैं जिससे उनके शरीर में जमा होने का जोखिम कम हो जाता है। पानी पीते रहने से शरीर के तापमान को नियंत्रित करने, पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण में भी लाभ मिलता है।

नींबू का सेवन

नींबू को बॉडी डिटॉक्स डाइट का मुख्य हिस्सा माना जाता है। ये एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन-सी से भरे होते हैं, जो रोग पैदा करने वाले मुक्त कणों से लड़ने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसके अलावा, खट्टे फल का शरीर पर एक क्षारीय (alkaline) प्रभाव होता है, जिसका अर्थ है कि यह शरीर के पीएच संतुलन को बेहतर करने में मदद कर सकता है, जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली को लाभ होता है।

विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और अपने सिस्टम को साफ करने में मदद करने के लिए दिन की शुरुआत गर्म पानी और नींबू के साथ करना फायदेमंद है।

एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर वाली चीजों का सेवन

बॉडी डिटॉक्स के लिए उचित आहार भी आवश्यक है, इसके लिए एंटीऑक्सिडेंट्स वाली चीजों की मात्रा बढ़ाएं। एंटीऑक्सिडेंट्स आपकी कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। वहीं फाइबर युक्त चीजें पाचन को ठीक रखने के साथ मल-त्याग की प्रक्रिया को आसान बनाती हैं जिससे शरीर के अपशिष्टों को आसानी से बाहर निकालने में मदद मिल सकती है।

डिटॉक्सिफिकेशन के लिए ये कुछ आसान, घरेलू तरीकें हैं। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें। (स्रोत :: अमर उजाला)

चमकते सितारे / SHINING STARS

श्री टी.राजकुमार, एओएस, कार्या.मु.म.प्र.चेन्नई टेलीफोन्स, की बेटी *सुश्री ऐश्वर्या राजकुमार* एक भरतनाट्यम नृत्यांगना हैं, जिन्होंने 6 साल की उम्र से कला सीखना शुरू कर दिया था। अपनी गुरु कलैमामणि सुश्री प्रिया मुरली के मार्गदर्शन में, ऐश्वर्या ने पढ़ाई के साथ-साथ अपने आप को इस नृत्य के लिए समर्पित कर दिया। उन्होंने गणित में स्नातकोत्तर की पढ़ाई शानदार ढंग से पूरी की। उन्होंने भारत और विदेशों में कई प्रतिष्ठित मंचों पर प्रदर्शन किया है। उन्हें राजभवन में प्रदर्शन करने का अवसर भी मिला और तमिलनाडु के माननीय राज्यपाल ने उन्हें सम्मानित किया। इस पवित्र कला को आगे बढ़ाना ऐश्वर्या का सपना है और हम कामना करते हैं कि उनके सपने सच हों।

***Miss Aishwarya Rajkumar*, daughter of Shri T.Rajkumar, AOS, O/o CGM CHTD is a Bharatanatyam dancer who started learning the art at the age of 6. Under the guidance of her Guru Kalaimamani Ms. Priya Murale, Aishwarya dedicated herself to the dance form along with her studies. She completed her post graduation in Mathematics with flying colours. She has performed in many reputed stages in India and abroad. She also got an opportunity to perform at Rajbhavan and the honourable Governor of Tamilnadu felicitated her. She dreams of pursuing her divine passion and we wish her the very best in her career.**

<u>चमकते सितारे / **SHINING STARS**</u>

श्री एन.सुकेश कुमार, उप मंडल अभियंता (ईबी) की बेटी सुश्री जोशीका.एस, महर्षि विद्या मंदिर, चेन्नई में तीसरी कक्षा में पढ़ रही है । जोशिका को तीरंदाजी से प्यार है! खिलौने वाले तीर-धनुष नहीं बल्कि असली तीर-धनुष। उन्होंने कई राज्य और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग लिया है और उल्लेखनीय उपलब्धियों के साथ अपनी उपस्थिति दर्ज कराई है। जुलाई 2023 में, उन्होंने अंडर 10 वर्ग में ओपन नेशनल इंडोर चैंपियनशिप में पहला पुरस्कार जीता। यह युवा प्रतिभा आने वाले वर्षों में भारत का नाम रोशन करेंगी। हम उन्हें शुभकामनाएं देते हैं।

Miss Joshika.S, daughter of Shri N.Sukesh Kumar, SDE (EB), is a 3rd standard student of Maharishi Vidya Mandir School, Chennai. Joshika is in love with bows and arrows! Not the toy arrows and bows but the real ones. She has participated in many state and national level archery competitions and made her presence felt with remarkable accomplishments. In July 2023, she bagged the first prize in the Open National Indoor Championship in Under 10 category. This young talent is going to be an asset for India in coming years. We wish her the very best.

<u>राजभाषा सम्मेलन</u>

दिनांक 07.04.2022 को डॉ वी.के.संजीवी, मुख्य महाप्रबंधक, चेन्नई टेलीफोन्स की अध्यक्षता में राजभाषा सम्मेलन आयोजित किया गया। अतिथि प्रवक्ता, श्री मोहम्मद ईशाख, प्रबंधक(हिंदी), एमएफएल ने अति सरल तरीके से संसदीय राजभाषा प्रश्नावली को भरने विवरित किया। श्री उदय मेघाणी, हिंदी उद्घोषक , आकाशवाणी ने अगले सत्र में हिंदी अंताक्षरी संचालित किया। विजेता, डॉ वी.के.संजीवी, मुख्य महाप्रबंधक द्वारा सम्मानित किए गए।

<u>Cover Page Design: RO Creatives/Design& Layout: Deepti D Nair</u>