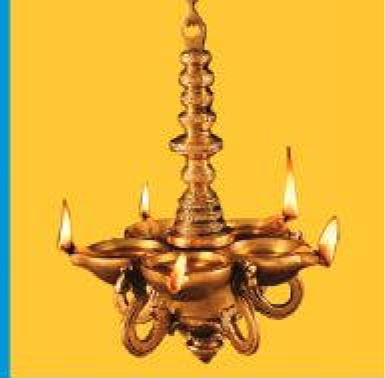
Internal

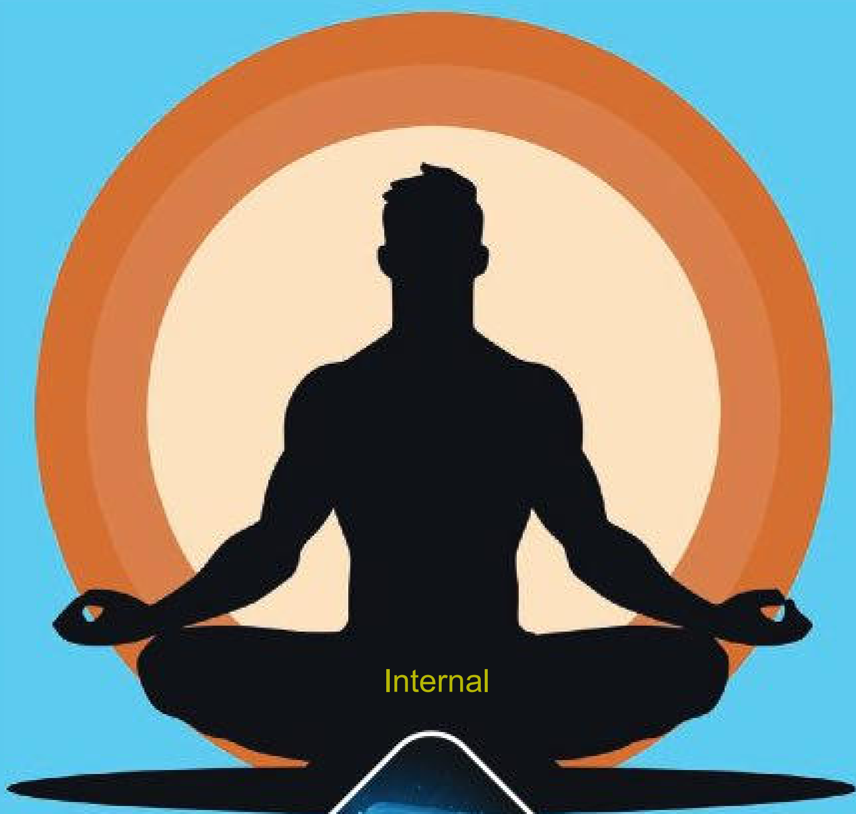
केनरा बैंक की
त्रैमासिक
हिंदी गृह पत्रिका

केनरा ज्योति

अंक : 44

अप्रैल-जून 2025





Internal

ai1 CORPORATE

UPI
UNIFIED PAYMENTS INTERFACE
123PAY

केनरा बैंक
भारत सरकार का उपक्रम

Canara Bank
A Government of India Undertaking

सिंडिकेट Syndicate

Together We Can

Internal

Internal

दिनांक 25.02.2025 को आयोजित 195वीं राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक के दौरान गृह पत्रिका 'श्रेयस' की 298वें अंक का विमोचन करते हुए श्री हरदीप सिंह अहलूवालिया, कार्यपालक निदेशक एवं विभिन्न विभागों के कार्यपालकगण उपस्थित रहे।

माननीय सांसद उपाध्यक्ष श्री भर्तहरि महताब की अध्यक्षता में दिनांक 23.04.2025 को क्षेत्रीय कार्यालय गुवाहाटी का राजभाषाई निरीक्षण किया गया। निरीक्षण कार्यक्रम के समापन पर समूह तस्वीर में माननीय सांसद उपाध्यक्ष श्री भर्तहरि महताब, श्री श्रीरंग आप्पा बारणे, संसद सदस्य व संयोजक, तीसरी उप-समिति एवं अन्य माननीय सांसदगण भी उपस्थित रहे। इस निरीक्षण कार्यक्रम में श्री अमिताभ चटर्जी, महाप्रबंधक, प्रधान कार्यालय बेंगलूरु, श्री लोक नाथ, महाप्रबंधक, अंचल कार्यालय गुवाहाटी, श्री ई रमेश, सहायक महाप्रबंधक, प्रधान कार्यालय बेंगलूरु, श्रीमती श्रीकला श्रीकुमार, सहायक महाप्रबंधक, प्रधान कार्यालय बेंगलूरू, श्री नरेश कुमार, सहायक महाप्रबंधक, श्री कुणाल गौतम, मंडल प्रबंधक, श्रीमती इसरत परवीन, प्रबंधक(राजभाषा) क्षे.का. गुवाहाटी एवं श्री ब्रिजेश कुमार श्रीवास्तव, प्रबंधक राजभाषा, अंचल कार्यालय गुवाहाटी उपस्थित रहे।

Internal

Internal

के. सत्यनारायण राजु
प्रबंध निदेशक
व मुख्य कार्यकारी अधिकारी

श्री हरदीप सिंह अहलूवालिया
कार्यपालक निदेशक

श्री बी.पी. जाटव
मुख्य महाप्रबंधक

श्री अमिताभ चटर्जी
महाप्रबंधक

श्रीमती श्रीकला श्रीकुमार
सहायक महाप्रबंधक व
मुख्य संपादक

Internal

संपादक

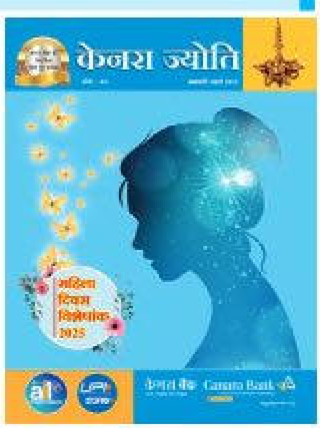
श्री मनीष अभिमन्यू चौरसिया, अधिकारी

संपादन सहयोग

- **श्री राघवेन्द्र कुमार तिवारी,** वरिष्ठ प्रबंधक
- **श्री मयंक पाठक,** वरिष्ठ प्रबंधक
- **श्रीमती आर्या विश्वनाथ,** वरिष्ठ प्रबंधक

बिक्री के लिए नहीं
प्रकाशन : **केनरा बैंक,**
राजभाषा अनुभाग,
मानव संसाधन विभाग, प्रधान कार्यालय
112, जे.सी. रोड,
बेंगलूरु - 560 002
दूरभाष : 080-2223 4079
ई-मेल: hool@canarabank.com
वेबसाइट :
www.canarabank.com

केवल आंतरिक परिचालन हेतु
* * *
पत्रिका में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। केनरा बैंक का उनसे सहमत होना ज़रूरी नहीं है।



विषय सूची — पृष्ठ संख्या

विषय सूची	पृष्ठ संख्या
प्रबंध निदेशक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी का संदेश – के. सत्यनारायण राजु	2
मुख्य संपादक का संदेश – श्रीकला श्रीकुमार	3
43वें अंक पर आपकी प्रतिक्रियाएँ	4
एक बैंकर की डायरी के कुछ पन्ने – एच.पी डेका	5
ट्रैफिक जाम: एक मानसिक परीक्षा – रितेश कुमार	7
बैंकर की जिंदगी – रजनीश कुमार	11
साइबर अपराध और हमारी जिम्मेदारी: डिजिटल दौर में .... – रोहित कुमार	12
हिंदी भाषा : राजभाषा से संपर्क भाषा तक सफ़र – रीनु मीना	15
तुम्हारा सत्य – दिव्या प्रजापति	18
भारत की अभिनव डिजिटल बैंकिंग – मुकेश प्रताप राव	19
बिहार के वर्मा जी और कर्नाटक की कन्नड़ भाषा – रणधीर कुमार वर्मा	22
सूर्य नमस्कार – प्रशांत जी पै	24
ऑफिस में कैसे फिट रहें – बदलती जीवनशैली और स्वास्थ्य पर असर – अतुल बंसल	26
जहाँ चाह वहाँ राह – सुमित कुमार	30
सफ़र हमारा..... – गायत्री कंबले	32
समाज का बदलता चेहरा: अनुसूचित जाति और अनुसूचित .... – प्रिया पँवार	33
इंसानियत – माला विजय वर्गीय	39
मजा नहीं आया.. – राजीव कुमार	40
एक सफ़र.... – रवि कुमार यादव	41
गाँव का घर – अल्पना शर्मा	43
रामेश्वरम और मदुरै – एक अविस्मरणीय यात्रा अनुभव – अरुण शर्मा	47
नराकास से प्राप्त राजभाषा शील्ड पुरस्कार विजेताओं को हार्दिक बधाई	52

Internal

Internal

प्रबंध निदेशक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी का संदेश

प्रिय केनराइट्स !

केनरा बैंक की प्रतिष्ठित हिंदी गृह पत्रिका केनरा ज्योति के माध्यम से आप सभी से एक बार पुन: संवाद स्थापित करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है।

हमारे बैंक में अपने कारोबार की वृद्धि के साथ - साथ अपने ग्राहकों की सुविधाओं का ध्यान रखते हुए सतत उत्कृष्ट ग्राहक सेवा उपलब्ध कराने के लिए हिंदी व क्षेत्रीय भाषाओं का प्रयोग किया जाता है। ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में बड़ी संख्या में ग्राहक ऐसे होते हैं जिनकी प्राथमिक भाषा हिंदी नहीं बल्कि कोई स्थानीय या क्षेत्रीय भाषा होती है। यदि बैंक अपनी सेवाओं, उत्पाद और संप्रेषण में ग्राहकों की भाषाओं का प्रयोग करें तो ग्राहक स्वयं को अधिक सुरक्षित, आत्मीय और विश्वसनीय वातावरण में महसूस करता है। यही कारण है कि सरकार द्वारा वित्तीय समावेशन को बढ़ावा देने के लिए चलाई जा रही योजनाओं को आमजन तक पहुँचाने में क्षेत्रीय भाषाएँ एक सशक्त सेतु का कार्य करती है और केनरा बैंक सदैव भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं को लागू करने में सदैव अग्रणी रहा है। हिंदी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है और इसे अपनाना हमारा कर्तव्य है। इसके साथ - साथ भारत की सभी भाषाएं हमारी विरासत हैं। अत:, हमें कार्यक्षेत्र की क्षेत्रीय भाषा सीखकर जनमानस के बीच अपने कारोबार की वृद्धि करनी है।

आज के डिजिटल युग में राजभाषा एवं सामान्य बैंकिंग कार्यों के कई क्षेत्रों में हमारे बैंक ने काफी महत्वपूर्ण एवं सकारात्मक पहल की है। आज का युग डिजिटलीकरण का है और बैंकिंग क्षेत्र इस परिवर्तन का एक अग्रणी हिस्सा बन चुका है। तकनीकी प्रगति के साथ-साथ ग्राहकों की अपेक्षाएँ भी बदली हैं। वे अब तेज़, सुरक्षित और सुविधाजनक सेवाओं की अपेक्षा रखते हैं। ऐसे परिदृश्य में डिजिटल बैंकिंग न केवल एक विकल्प बल्कि एक आवश्यकता बन गई है। हमारे लिए ग्राहक संतुष्टि सर्वोपरि है। फिनटेक और बैंकिंग सेवाएँ एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। बैंकिंग तकनीक फिनटेक का एक हिस्सा बनता जा रहा है जिसका उद्देश्य इंटरनेट और प्रौद्योगिकी के उपयोग के माध्यम से ग्राहकों को बैंकिंग सेवाएं आसानी से प्रदान करना है। हमारा बैंक फिनटेक के ज़रिए कारोबार को बढ़ाने और अपने ग्राहकों को अधिक कुशल तरीके से वित्तीय सेवाएं प्रदान करने में अग्रसर है।

जब हम अपने ग्राहकों को उनकी भाषा में बैंकिंग सेवा प्रदान करते हैं तो हम उनके साथ एक आत्मीय संबंध बनाने में भी कामयाब होते हैं, ऐसा करने से बैंक के कारोबार में वृद्धि भी होती है। दिनांक 08 मई, 2025 को घोषित हमारे बैंक के वित्तीय वर्ष 2024-25 के नतीजे पर आप सभी ने अवश्य नज़र डाली होगी। इस वित्तीय वर्ष हमारे बैंक का वैश्विक कारोबार ₹25,30,215 लाख करोड़ हो गया है जो कुल 11.32% की वृद्धि है। हमारे बैंक के सकल अग्रिम में 11.74% वृद्धि हुई है और बैंक का निवल लाभ ₹5,004 करोड़ रहा है। परिचालन लाभ ₹8,284 करोड़ पर रहा जबकि इसमें 12.14% की वृद्धि दर्ज की गई। वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान हमने हमारे शेयर धारकों को 161% की तुलना में प्रदत्त पूंजी का 200% लाभांश अर्थात 4 रुपये प्रति शेयर के हिसाब से दिया है। यह हम सभी केनराइट्स के समेकित प्रयास का परिणाम है। यह हमारी मंजिल नहीं हैं, हमें नई आशाओं, नई उमंगों के साथ और भी दूरियां तय करनी है। मुझे पूरी उम्मीद है और पूरा विश्वास है कि आप सभी इसमें अपना अमूल्य योगदान देंगे।

आइए, हम सब एक साथ मिलकर इस संस्था को आने वाले वर्षों में और भी सुदृढ़ और अधिक सफल बनाने का प्रयास करें। केनरा ज्योति पत्रिका का प्रकाशन एक सकारात्मक एवं सराहनीय प्रयास है, पत्रिका के पाठकों एवं संपादन मंडल को हार्दिक बधाई और पत्रिका के निरंतर उत्कृष्ट प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

के. एस. राजु

के. सत्यनारायण राजु
प्रबंध निदेशक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी

Internal

Internal

Internal

मुख्य संपादक का संदेश

प्रिय पाठकों,

आप सभी को केनरा ज्योति का 44 वां अंक सौंपते हुए मुझें अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। केनरा ज्योति के बतौर मुख्य संपादक के तौर पर यह मेरा पहला अनुभव है, परंतु इस पत्रिका से मेरा संबंध परोक्ष रूप से बहुत पुराना रहा है। गत वर्ष इस पत्रिका को राजभाषा विभाग गृह मंत्रालय से 'राजभाषा कीर्ति पुरस्कार' भी प्राप्त हुआ है जो कि हमारे लिए अत्यंत ही गर्व की बात है। आगे भी इस पत्रिका को इस श्रेणी में इसी प्रकार से पुरस्कार एवं सम्मान मिलता रहे, इसके लिए हमारी पुरजोर कोशिश जारी रहेगी।

जैसा कि आप सभी को विदित है कि राजभाषा संबंधी संवैधानिक और कानूनी उपबंधों का अनुपालन सुनिश्चित करने व संघ के सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए गृह मंत्रालय के एक स्वतंत्र विभाग के रूप में 26 जून 1975 को राजभाषा विभाग की स्थापना की गई थी। इस वर्ष राजभाषा विभाग ने अपनी स्थापना के 50 वर्ष पूर्ण किए हैं। राजभाषा विभाग की 50 वर्षों की यात्रा सांस्कृतिक समर्पण, भाषाई धैर्य और प्रशासनिक दूरदृष्टि की मिसाल है। स्वर्ण जयंती वर्ष पर यह आवश्यक है कि हम हिंदी को केवल राजभाषा के रूप में नहीं, बल्कि कार्य संस्कृति और संवाद की जीवंत भाषा के रूप में अपनाएं। आइए, हम सब मिलकर आगामी वर्ष को राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा तय करने का प्रेरणाश्रोत माध्यम बनाएँ।

भारत सरकार की राजभाषा नीति के अंतर्गत बैंकिंग क्षेत्र में राजभाषा हिन्दी का कार्यान्वयन एक महत्त्वपूर्ण दायित्व है। बैंकों का सीधा संबंध आम जनता से होता है और हिंदी देश की सबसे व्यापक रूप से बोली जाने वाली भाषा होने के कारण बैंकिंग सेवाओं में इसका प्रयोग ग्राहकों के लिए सुगमता, पारदर्शिता और विश्वास को बढ़ावा देता है। अपने इसी दायित्व के साथ राजभाषा के प्रचार व प्रसार में केनरा बैंक देश के विकास व प्रगति में अपना योगदान दे रहा है। केनरा बैंक अपने ग्राहकों को हिंदी के साथ-साथ क्षेत्रीय भाषाओं में भी अपनी सेवाएँ प्रदान करने में दृढ़संकल्पित है। भाषा न केवल विचारों को व्यक्त करने का माध्यम है, बल्कि यह किसी भी समाज की संस्कृति, परंपरा, इतिहास और चेतना का जीवंत स्वरूप भी है। भाषा न केवल व्यक्ति और समाज के बीच संवाद का माध्यम है, बल्कि यह विचारों की स्वतंत्रता, साहित्यिक सृजन, प्रशासनिक कार्य, शिक्षा और व्यापार का भी आधार है। आज अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हिंदी के प्रति जागरुकता पैदा करने और हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से विश्व हिंदी सम्मेलन जैसे समारोह की शुरुआत भी की जा रही है। अपनी सहजता एवं सरलता के कारण ही सभी बैंक अपने उत्पादों के प्रचार प्रसार, गुणवत्ता आदि के लिए हिंदी को ही अपना रहे है।

'केनरा ज्योति' को और अधिक ज्ञानवर्धक, सूचनाप्रद एवं पठनीय बनाने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि बैंकिंग विधा के विभिन्न सोपान पर कार्य कर रहे हमारे साथीगण भी अपना योगदान इस पत्रिका के लिए रचना के माध्यम से करें। इस अंक के प्रकाशन में हमने तकनीकी, यात्रा वृत्तांत, कविता, कहानी, हास्य व्यंग्य और बैंकिंग आलेखों को समाहित करने का प्रयास किया है। आशा है यह अंक आप सभी को पसंद आएगा। मैं अपने पाठक वर्ग से अनुरोध करती हूँ कि वे अपनी प्रतिक्रियाओं से हमें अवगत कराएं जिससे हम अपनी पत्रिका को और भी अधिक रोचक बना सकें।

आपकी,

श्रीकला

– श्रीकला श्रीकुमार
सहायक महाप्रबंधक

Internal

Internal

43वें अंक पर आपकी प्रतिक्रियाएँ

बैंक ऑफ इंडिया

केनरा बैंक की तिमाही हिन्दी गृह पत्रिका 'केनरा ज्योति' का जनवरी-मार्च २०२५ अंक प्राप्त हुआ। धन्यवाद। पत्रिका के मुख्य पृष्ठ का डिजाइन 'महिला दिवस विशेषांक' के रूप बेहतरीन प्रस्तुति दर्शाता है। प्रबंध निदेशक व मुख्य कार्यपालक अधिकारी का संदेश केनरा बैंक की मौजूदा उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए ग्राहकों हेतु बेहतर सेवा एवं उत्पाद उपलब्ध करवाने के लिए स्टाफ सदस्यों को प्रेरित करता है। सुचयनित शब्दों से समृद्ध संपादकीय भी अभिनव विषयवस्तु से सुसज्जित पत्रिका की उत्कृष्टता को बयां करता है। अभ्युदय राज सिन्हा के आमुख लेख में उत्तर और दक्षिण भारत के समाज में महिलाओं की स्थिति का तुलनात्मक विश्लेषण, क्षेत्रीय विषमताओं के परे समाज के उत्थान में महिलाओं की भागीदारी के बढ़ते क्रम को दर्शाता है। 'निवेश' कहानी एक महिला बैंकर की मनोस्थिति से रूबरू करवाते हुए हाशिये पर खड़ी गरीब परिवार की महिलाओं के संघर्ष का भावुकतापूर्ण वर्णन करती है। प्रदीप राज एस. द्वारा सावित्रीबाई फुले पर लिखित संस्मरण महिला समाज सुधारक के रूप में उनके अविस्मरणीय योगदान को उजागर करता है। निशा शर्मा द्वारा अल्का सरावगी की पुस्तक 'कलि-कथा वाया बाइपास' की समीक्षा पाठकों को उपन्यास पढ़ने के लिए प्रेरित करती है। पत्रिका में प्रकाशित काव्य रचनाएं पाठकों को भाव-विभोर करने में सक्षम हैं।

इस अंक के अभूतपूर्व प्रकाशन के लिए केनरा ज्योति की पूरी टीम सराहना एवं साधुवाद की पात्र है। पत्रिका को उत्कृष्ट बनाने के लिए टीम का समर्पण, लगन एवं परिश्रम प्रत्यक्ष है।

-भवदीया

मऊ मैत्रा, सहायक महाप्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया, प्रधान कार्यालय

इंडियन बैंक

आपके बैंक की गृह पत्रिका केनरा ज्योति(महिला दिवस विशेषांक – 2025) का अंक 43 प्राप्त हुआ।

सहर्ष धन्यवाद!

महिला दिवस पर आधारित पत्रिका का आवरण पृष्ठ विषयानुरूप है एवं इस वेशेषांक को पूर्णत: परिभाषित करता है। पत्रिका की साज-सज्जा एवं कलेवर भी अत्यंत सुंदर एवं मनोहारी है। पत्रिका में संकलित समस्त रचनाएँ विषयानुकूल, ज्ञानवर्धक, पठनीय एवं सराहनीय हैं। विशेषकर नारी: उत्तर और दक्षिण भारत के समाज में उनकी स्थिति और भागीदारी, निवेश(कहानी),, भारतीय न्याय प्रणाली में महिलाओं की स्थिति, दुनिया की बेटी, पापा, एक बार फिर हाथ पकड़ लो ना एवं नारी तू नारायाणी आदि रचनाएँ अत्यंत प्रासंगिक एवं मर्मस्पर्शी हैं। साथ ही, पत्रिका में सम्मिलित विभिन्न कार्यालयीन गतिविधियों के चित्र तथा पुस्तक समीक्षा पत्रिका की शोभा बढ़ा रहें हैं। पत्रिका के सफल संपादन एवं प्रकाशन हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाई एवं आगामी अंक हेतु अशेष शुभकामनाएं।

सादर धन्यवाद!

-भवदीय

राजेश कुमार सिंह, सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया

आपके बैंक की त्रैमासिक गृहपत्रिका 'केनरा ज्योति' का महिला दिवस विशेषांक, २०२५, जनवरी – मार्च २०२५ अंक:४३ प्राप्त हुआ। इस पत्रिका में महिलाओं से संबंधित कहानियों एवं कविताओं जैसी विभिन्न रचनाओं को शामिल किया गया है।

पत्रिका में प्रकाशित माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी महोदय का संदेश बैंक में महिलाओं का कारोबार वृद्धि में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका और महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने की ओर ध्यान आकर्षित करता है। पत्रिका में प्रकाशित ज्ञानप्रद लेख सावित्रीबाई फुले: महिला शिक्षा की प्रथम अन्वेषक में असहाय महिलाओं को प्रेरित कर तथा उनके लिए लाये गए क्रांतिकारी परिवर्तन के विषय में जानकारी प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त पत्रिका प्रकाशित कविता 'नारी तू नारायणी' में महिलाओं की विभिन्न भूमिका और नारी के दिव्यस्वरूप को चित्रित करती है। पत्रिका में 'नारी की शक्ति:एक नई पहचान' आलेख के माध्यम से महिलाओं का समाज में योगदान और उनके द्वारा समाज में बदलाव लाने के सपने को कहानी के माध्यम से बखूबी दर्शाया है। उचित एवं आकर्षक चित्रांकन कुशल संपादन को दर्शाता है।

समग्र रूप से परिपूर्ण, पठनीय व आकर्षक अंक प्रकाशित करने हेतु संपादक मंडल व सम्पूर्ण टीम को हार्दिक बधाई तथा इसी प्रकार ज्ञानवर्धक सामाग्री से भरपूर अगले अंक की हमें प्रतीक्षा रहेगी, जिसके लिए हमारी अनेकानेक शुभकामनाएं।

-भवदीय

विवेकानंद, सहायक महाप्रबंधक(राभा),
यूनियन बैंक ऑफ इंडिया, केन्द्रीय कार्यालय

पंजाब एण्ड सिंध बैंक

आपके बैंक की तिमाही हिंदी गृह पत्रिका केनरा ज्योति - अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस विशेषांक का जनवरी - मार्च २०२५ अंक प्राप्त हुआ। सर्वप्रथम पत्रिका के कुशल एवं सफल संपादन हेतु हमारी ओर से शुभकामनाएं एवं आभार स्वीकार करें।

देश की महिलाओं को समर्पित पत्रिका का यह विशेषांक स्वयं में सारगर्भित एवं महत्वपूर्ण विषयों को समेटे हुए हैं। महिलाओं का हमारे समाज के प्रति नि:स्वार्थ योगदान अतुलनीय है, जिसे पत्रिका में बखूबी स्थान दिया गया है। पत्रिका में महिला उद्यमिता से संबंधित विभिन्न विषयों एवं परियोजनाओं का बेहद रचनात्मक रूप से परिचय कराया गया है। इसके अतिरिक्त पत्रिका में शामिल काव्य सृजन मर्म स्पर्शी एवं प्रेरणादायी है। पत्रिका के सफल संपादन के लिए संपूर्ण संपादकीय समूह को बहुत-बहुत बधाई एवं आगामी अंक हेतु शुभकानाएं।

-भवदीय

निखिल शर्मा, मुख्य प्रबंधक, पंजाब एण्ड सिंध बैंक, प्रधान कार्यालय

Internal

Internal

आलेख

एक बैंकर की डायरी के कुछ पन्ने

एच.पी डेका
वरिष्ठ प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय रायपुर

उन दिनों मैं उत्तराखंड राज्य के चमोली जिले में कार्यरत था। एक ऐसी खूबसूरत जगह मानो भगवान ने इसे अपनी फुर्सत से बनाया हो। क्या नहीं था इस जगह पुर फूलों की घाटी से लेकर बर्फ से ढके पहाड़ों तक, गंगा के उद्गम से लेकर यमुना के उद्गम तक, बद्रीनाथ धाम से केदारनाथ धाम तक, पंच केदार से लेकर सप्त बद्री तक, जितनी खूबसूरत यहाँ की वादियां हैं, उतनी ही खूबसूरत यहाँ के लोग भी हैं।

इस खूबसूरत जगह पर ही, मैंने अपने बैंकिंग करियर की कई अद्भुत घटनाओं का अनुभव किया। एक सुबह मैं अपने कैबिन में बैठा एक ऋण प्रस्ताव पर काम कर रहा था, तभी एक बूढ़ी महिला मेरी सीट के पास आई। उनकी उम्र करीब 60 साल रही होगी और उन्हें देखकर मुझे अपनी मां की याद आ गई। उन्होंने सुंदर स्थानीय आभूषण और पारंपरिक पोशाक पहन रखी थी और एक छड़ी के सहारे चल रही थीं।

मैंने उन्हें बैठने के लिए जगह दी और उनके आने का उद्देश्य पूछा। पता चला कि वे केवल इतनी ही साक्षर हैं कि वे हिंदी में हस्ताक्षर कर सकती हैं। हमारी शाखा में उनका बचत खाता था, जहां उन्हें वृद्धावस्था पेंशन और स्थानीय स्वयं सहायता समूहों से थोड़ी-बहुत राशि मिलती थी। जिज्ञासावश मैंने उनके जीवन के बारे में और अधिक जानकारी लेनी शुरू कर दी।

पता चला कि वे स्थानीय चटनी और आचार बनाती थीं और उन्हें स्वयं सहायता समूहों को बेचती थीं। मैंने उनके खाते की जांच की और पाया कि उनके खाते में अच्छी खासी रकम जमा हो गई थी। आगे पूछताछ करने पर उन्होंने मुझे बताया कि उनकी ज़रूरते सीमित हैं, क्योंकि वे विधवा है और उनकी केवल एक बेटी है, जिसकी शादी हो चुकी है।

मैंने उन्हें हमारे बैंक के अन्य जमा उत्पादों के बारे में समझाने की कोशिश की। उनके चेहरे के भावों से ऐसा लग रहा था कि वे मेरी बात समझ नहीं पा रही थी। फिर भी, वे पूरे ध्यान से सुन रही थी। मैंने किसी तरह उन्हें एक आवर्ती जमा (आरडी) खाता खोलने के लिए राजी कर लिया ताकि वे अपनी बचत पर बेहतर ब्याज कमा सके। उन्होंने मुझ पर आंख मूंदकर भरोसा किया और 5000 रुपये मासिक किस्तों की आरडी बनाने के लिए सहमत हो गई।

Internal

जब आरडी खाता खोला जा रहा था, तब मैंने उनसे और चर्चा की और पता चला कि उनके दामाद भी उस शाखा के खाताधारक थे और उन पर एक ऋण था, जो एन.पी.ए. हो गया था। यह स्पष्ट

Internal

Internal

हो गया कि वे अपने दामाद की बहुत सराहना नहीं करती थीं और उन्होंने मुझे बताया कि वह बेरोजगार है और उनकी बेटी की कमाई पर गुजारा कर रहा है।

अनिच्छा से मैंने उनसे उनके दामाद के ठिकाने के बारे में पूछा और बताया कि हमें उससे ऋण की राशि वसूल करनी है। मैंने देखा कि वे थोड़ी असहज हो गई और उन्होंने बहुत दुखी और धीमी आवाज में मुझसे कहा कि आरडी खाता खोलने के बजाय, मैं उनकी बचत खाते से नियमित मासिक किस्तों में ऋण राशि वसूल कर सकता हूं। उन्होंने मुझे बताया कि वैसे भी उनकी जरूरतें बहुत सीमित हैं और अगर मैं उन्हें प्रति माह केवल 1000 रुपये निकालने की अनुमति दूं तो भी वे अपना काम चला लेंगी।

इस समय तक, मैं उस महिला की दुर्दशा पर दुखी हो रहा था और मन ही मन उनकी ईमानदारी और सादगी की प्रशंसा कर रहा था। मैंने उनसे कहा कि हम उनकी आरडी खोल देंगे और उस पैसे से बैंक की ओटीएस नीति के तहत उनके दामाद का ऋण खाता बंद कर देंगे। मैंने उनसे कहा कि 5 या 6 महीने के भीतर उनके आरडी खाते में इतना पैसा जमा हो जाएगा कि वे ओटीएस के तहत अपने दामाद का ऋण चुका सकेंगी। उन्होंने मुझे बहुत धन्यवाद दिया और अपनी अपडेटेड पासबुक लेकर चली गई।

दस महीने बीत गये और वह महिला नहीं आयी। मेरे मन में तरह-तरह के विचार आने लगे और मैंने उन्हें दोबारा देखने की उम्मीद छोड़ दी। फिर, अचानक एक दिन मैंने उन्हें उसी तरह शाखा के अंदर आते देखा, जिस तरह मैंने उन्हें पहले दिन देखा था। बाहर भारी बारिश हो रही थी और वे एक छोटा छाता लेकर आई थी जिसमें से कई जगहों से पानी टपक रहा था।

वे मेरे पास आयी और मुझसे जल्दी न आ पाने के लिए क्षमा मांगी। मैंने उन्हें बैठने को कहा और परिचर से एक कप गर्म चाय लाने को कहा। अनिच्छा से उन्होंने कप से छोटी-छोटी घूंटें लेनी शुरू कीं और मुझे बताया कि वे पहाड़ों में बहुत दूर रहती है। कहा कि केवल इसी कारण से वे पहले नहीं आ सकीं।

उन्होंने पूछा कि क्या उनके आरडी खाते में उनके दामाद के ऋण खाते का भुगतान करने के लिए पर्याप्त धनराशि जमा हो गई है। जाँच करने पर मैंने पाया कि उनके आरडी खाते और बचत खाते में न केवल उनके दामाद के ऋण खाते का भुगतान करने के लिए पर्याप्त धनराशि थी, बल्कि उनकी अपनी आजीविका के लिए भी कुछ अतिरिक्त धन जमा हो गया था। मैंने उनसे कहा कि अब हम बैंक की ओटीएस योजना के तहत उनके दामाद का ऋण खाता बंद कर सकते हैं।

उन्होंने अपने दामाद को अंदर बुलाया जो शर्म के मारे शाखा के बाहर खड़ा था और अब तक पूरा पानी में भीग चुका था। बिना कुछ बोले वह अंदर आया और ओटीएस अनुरोध पत्र पर हस्ताक्षर कर दिया। इससे पहले कि मैं उससे कुछ कह पाता, वह फिर से मेरी नज़रों से ओझल हो गया।

Internal

मुझे वह वृद्ध महिला संतुष्ट दिखी। उन्होंने मुझसे 5000 रुपये का एक और आरडी खोलने को कहा। मैं खुश था। यह देखकर मुझे बहुत अच्छा लगा कि मैं उस वृद्ध महिला को कुछ वित्तीय साक्षरता प्रदान कर सका। कुछ ही मिनटों में उनका सारा काम हो गया और मैंने उन्हें उनका अपडेटेड पासबुक उपलब्ध करा दी। उन्होंने अपना हाथ मेरे सिर पर रखा, मुझे आशीर्वाद दिया, मेरी मेज पर चटनी का एक छोटा सा डिब्बा रखा और मुझसे कहा, ''काश मेरा भी तुम्हारे जैसा एक बेटा होता'' और चली गई।

मैं अपनी कुर्सी पर बैठ गया और जो कुछ हुआ उस पर विचार करने लगा तथा ईश्वर को धन्यवाद दिया कि उन्होंने मुझे आज इस स्थान पर रखा और ऐसे जरूरतमंद लोगों के लिए काम करने का अवसर दिया। मैंने अपनी खिड़की से बाहर देखा और पाया कि मौसम साफ हो गया था और सूरज निकल आया था।

खुद को खोजने का सबसे अच्छा तरीका है दूसरों की सेवा में खुद को खो देना।

– महात्मा गांधी

Internal

Internal

आलेख

ट्रैफिक जामः एक मानसिक परीक्षा

रितेश कुमार
अधिकारी
क्षेत्रीय कार्यालय गुवाहाटी

ट्रैफिक, और कारवां

मैं अकेला ही चला था जानिब-ए-मंज़िल, मगर लोग साथ आते गए और कारवाँ बनता गया।

मजरूह सुल्तानपुरी की यह मशहूर पंक्ति संघर्ष और सफलता की कहानी बयां करती है। लेकिन आज के समय में इसका एक और अर्थ निकलता है-मैं तो घर से अकेला ही अपनी मंज़िल की ओर निकला था, लेकिन ट्रैफिक में ऐसा फँसा कि लोग आते गए, वे भी फँसते गए, और इस तरह एक नया कारवाँ बनता गया!

हर सुबह हम घर से जल्दी निकलने की सोचते हैं, लेकिन फिर भी वही जाम, वही हॉर्न और वही अधीरता हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन जाती है। ट्रैफिक जाम सिर्फ एक सड़क पर गाड़ियों का ठहराव नहीं, बल्कि हमारे धैर्य, मानसिक शांति और कभी-कभी तर्कशक्ति की परीक्षा भी है।

परिंदों के पंख और ट्रैफिक जाम

केनरा ज्योति के एक पुराने संस्करण में मेरी एक कविता प्रकाशित हुई थी, जिसकी कुछ पंक्तियाँ इस प्रकार थीं:

उड़ता जा परिंदे, तू तो उड़ने को ही आया,
उड़ता जा परिंदे, तू तो उड़ने को ही आया,
कौन रोकेगा तुझे, ये पंख तूने पाया

उस समय ये पंक्तियाँ सभी को प्रेरित करने के लिए थीं, लेकिन आज के ट्रैफिक को देखकर लगता है कि इन्हें कुछ यूँ होना चाहिए:

उड़ता जा परिंदे, तू तो उड़ने को ही आया,
उड़ता जा परिंदे, तू तो उड़ने को ही आया,
हर कोई ट्रैफिक में रोकेगा तुझे, अगर तू उड़ न पाया!

हमारी गाड़ियाँ परिंदों की तरह उड़ तो नहीं सकतीं, लेकिन मन उड़ता ज़रूर है। ट्रैफिक में फँसे लोग यही सोचते हैं कि काश उनके पास भी कोई 'फ्लाइंग मोड' होता, जिससे वे इस जाम से बचकर सीधे अपनी मंज़िल तक पहुँच जाते।

हॉर्न बजाने वालों की बेसब्री

Internal

शहर में एक साथ चल रहे तमाम डेवलपमेंट प्रोजेक्ट्स के कारण रोज़ ट्रैफिक जाम लगना आम बात हो गई है। लोग यह सोचकर सह भी लेते हैं कि यह परेशानी भविष्य में सुविधाओं में बदलेगी। लेकिन उन लोगों का क्या, जो इस लंबी कतार में भी लगातार हॉर्न बजाए जा रहे हैं, मानो उनके आगे खड़ी गाड़ी में कोई हेलीकॉप्टर मोड वाला बटन हो, जो एक्टिवेट होते ही उन्हें रास्ता दे देगा!

कभी-कभी लगता है कि अगर हॉर्न बजाने से ट्रैफिक हटता, तो शायद शहरों में कभी जाम ही न लगता। यह उतना ही हास्यास्पद है, जितना कि किसी रेस में बैठे व्यक्ति का टीवी पर देख रहे धावक को दौड़ने के लिए चिल्लाना!

कबीर की याद

जब आप ट्रैफिक जाम में फंसते हैं तो कबीर की लाईन इस समय याद आ जाती है कि,.. .

लाली मेरे लाल की, जित देखूं तित लाल ।
लाली देखन मैं गई, मैं भी हो गई लाल ।

अर्थात रास्ते पर निकला तो सब जगह गाड़ी ही गाड़ी दिख रही

Internal

Internal

थी और जाम लगा था, और जैसे ही ट्रैफिक सिग्नल पर रूका तो मैं भी हो गया जाम ।

बारिश और ट्रैफिक जाम की गुप्त डील

कभी-कभी ऐसा लगता है कि बारिश और ट्रैफिक जाम की गुप्त डील हो रखी है-जैसे ही बारिश आती है, पूरा शहर एक साथ सड़क पर निकल पड़ता है! ऐसा महसूस होता है मानो बारिश खुद बोल रही हो-पहले तुम सब घर पहुँचो, फिर मैं बरसूंगी! और शहरवाले भी बिना देरी किए इस ऑफर का फायदा उठाने निकल पड़ते हैं। नतीजा? हर गली, हर चौराहा एक फ्री वॉटर पार्क बन जाता है, जिसमें गाड़ियाँ धीरे-धीरे तैरती हैं और लोग बिना मर्जी के रेन डांस करने लगते हैं!

फिर ट्रैफिक में फंसे लोग सोचते हैं-यार, भीग ही लेते तो शायद जल्दी पहुँच जाते!

अरिजीत सिंह बनाम हॉर्न

ट्रैफिक में हॉर्न का शोर असहनीय होता है। ऐसे में मैं सभी ऑटोमोबाइल निर्माता कंपनियों से अनुरोध करना चाहता हूँ कि वे हॉर्न की जगह अरिजीत सिंह के गानों को वाहनों में लगाएं। कम से कम ट्रैफिक में फँसे लोग शांत और भावनात्मक रूप से मजबूत रहेंगे!

सब्र का फल मीठा होता है

बचपन से सुनते आए हैं सब्र का फल मीठा होता है, लेकिन ट्रैफिक जाम में फंसे हुए तो ये भी शक होने लगता है कि गाड़ी में जो फल खरीदा था, वो भी ताज़ा बचेगा या नहीं!

तीन पहिया वाहन और उनकी ज़िद

रोज़ लगने वाले ट्रैफिक जाम की एक बड़ी वजह तीन पहिया वाहन भी हैं। जिस तरह कुछ लोग खुद को कभी उम्रदराज़ मानने को तैयार नहीं होते, वैसे ही ये तीन पहिया वाहन खुद को हमेशा बाइक और स्कूटी ही मानते हैं। वे ऐसी तंग गलियों और ट्रैफिक के छोटे-छोटे गैप में घुसने की कोशिश करते हैं, जहाँ से बाइक या स्कूटी भी निकलने से कतराएँ! यह दृश्य वैसा ही होता है, जैसे किसी शादी में बिना बुलाए मेहमान घुसने की कोशिश कर रहा हो।

सरकारी चेतावनियाँ और जनता की व्यथा

पुल निर्माण के दौरान जब लोग घंटों ट्रैफिक जाम में फँसे रहते हैं, तब सड़क किनारे लगी सरकारी चेतावनी कुछ प्रैंक जैसी लगती है-

कृपया धीरे चलें, कार्य प्रगति पर है!

अब सरकार को कौन समझाए कि उनकी इस चिंता के लिए हम दिल से आभार व्यक्त करते हैं, लेकिन पहले गाड़ी तो चले! यहाँ तो हाल ये है कि न गाड़ी हिल रही है, न धैर्य। बस लोग हॉर्न बजा-बजाकर यही सोच रहे हैं कि शायद सिग्नल नहीं, उनकी उम्मीदें हरी हो जाएँ!

ट्रैफिक जाम में फँसे लोगों की मनोदशा

ट्रैफिक जाम में फँसा इंसान सोचता है, काश मुझे स्कूल या ऑफिस जाने की जगह, यहां खड़े रहने की कोई डिग्री मिल जाए, या कम से कम इसके लिए कोई सैलरी मिल जाए! कभी-कभी ट्रैफिक जाम में इतनी ज़रूरी कॉल आ जाती है कि उसे उठाना उतना ही मुश्किल है, जितना UPSC का एग्जाम पास करना। दिल में यह ख्याल आता है-अगर मैंने फोन उठाया और उस समय सिग्नल ग्रीन हो गया, तो लोग मुझे सड़कों के सबसे बड़े विलेन के तौर पर देखेंगे! और फिर रांझणा फिल्म का वो डायलॉग याद आता है-

'ट्रैफिक जाम ना हुआ, UPSC का एग्जाम हो गया क्लियर ही नहीं हो रहा!'

ट्रैफिक जाम में कुछ महापुरुष

ट्रैफिक जाम में कुछ महापुरुष ऐसे निकलते हैं, जैसे ये सड़क इनके वसीयत में लिखी हो! उल्टी दिशा में गाड़ी ऐसे घुसेड़ेंगे जैसे कोई सीक्रेट शॉर्टकट खोज लिया हो। और अगर गलती से तुम सामने आ गए, तो ऐसी आँखें दिखाएंगे जैसे तुमने उनकी पुश्तैनी ज़मीन पर कब्ज़ा कर लिया हो! भाई, इनका कॉन्फिडेंस देख के तो लगता है कि ट्रैफिक नियम ने ही इनसे माफी मांग ली होगी! ट्रैफिक जाम में कुछ लोग फुटपाथ को भी एक्सप्रेस वे समझ लेते हैं! ऐसे गाड़ी चढ़ाते हैं जैसे ये शॉर्टकट सीधा स्वर्ग के वीआईपी गेट तक जाएगा। और अगर कोई पैदल चलने वाला सामने आ जाए, तो ऐसी शक्ल बनाएंगे जैसे उसने इनके प्राइवेट हेलीपैड पर टहलने की जुर्रत कर ली हो!

Internal

Internal

ट्रैफिक जाम के फायदे

ट्रैफिक जाम के कुछ फायदे भी होते हैं-कभी-कभी आप जाम में फंसे रहते हैं और आपकी नजर सामने वाली गली पर पड़ती है, जहाँ से गाड़ियाँ धड़ाधड़ निकल रही होती हैं। आपको अचानक लगता है कि ये तो वही गुप्त रास्ता है, जिसे खोजने के लिए कोलंबस ने भी अमेरिका खोज लिया था! फिर बिना सोचे-समझे आप भी उसी रास्ते पर निकल पड़ते हैं, और चमत्कार! वो सच में एक शॉर्टकट निकलता है, जो आपके घर के बगल से ही गुजरता है। फिर आप गहरी सोच में पड़ जाते हैं-भई, ज़िंदगी का कितना समय मैंने बर्बाद कर दिया! अगर ये रास्ता पहले पता होता तो अब तक मैं आईएएस बन चुका होता!

लेकिन ठहरिए, असली कहानी तो अब शुरू होती है। अगले दिन आप पूरे कॉन्फिडेंस में उसी 'गुप्त रास्ते' से घर लौटने की ठानते हैं, मानो किसी गुप्तज्ञान की प्राप्ति हो गई हो। लेकिन जैसे ही आप उसमें घुसते हैं, आपको पता चलता है कि आज यहाँ भी ट्रैफिक जाम लगा है और शायद पहले से भी बुरा! अब आप अपनी किस्मत को कोसते हुए सोचते हैं, ये रास्ता तो किसी और जन्म में अच्छा रहा होगा! फिर दिल में अचानक शक पैदा होता है-कहीं ये शॉर्टकट किसी न्यूज़ चैनल की 'आज का महाजाम एक्सक्लूसिव रिपोर्ट' में तो नहीं आ गया? लगता है कल तक जो रास्ता सिर्फ गुप्तचरों और लोकल एक्सपर्ट्स को पता था, वो अब पूरे शहर की प्रॉपर्टी बन चुका है!

ज़िंदगी के सबसे ऐतिहासिक लम्हे:

भाई, ये ट्रैफिक जाम सिर्फ रास्ता नहीं रोकता, कभी-कभी ज़िंदगी के सबसे ऐतिहासिक लम्हे भी छीन लेता है! तब मैं पटना में था, कॉलेज के दिनों की बात है। ऑटो में बैठा था और सामने का नज़ारा ऐसा था जैसे पूरी सड़क को किसी ने शादी में फ्री में बुक कर लिया हो-बस गाड़ियाँ खड़ी थीं, हिलने का नाम नहीं ले रही थीं। और उस ज़माने में, जब जियो देवता का अवतरण नहीं हुआ था, तब इंटरनेट भी ऐसा खर्च करते थे जैसे गाँव में तगादे के पैसे निकाले जा रहे हों-सोच-समझकर, तौल-मौल के। डेटा इतना ही होता था कि बस सोशल मीडिया पर अपनी मौजूदगी दर्ज करा सको, जैसे पूरी दुनिया तुम्हारे अपडेट का इंतज़ार कर रही हो! अब

असली मुद्दे पर आता हूँ-एक दोस्त का कॉल आया, और उसने जो कहा, उससे मेरे हाथ-पैर कांप गए-भाई, सचिन 90 पे खेल रहा है! और ये वो ज़माना था जब सचिन का नर्वस नाइंटी पूरे देश को नर्वस कर देता था। ऊपर से, ये वही ऐतिहासिक मैच था जिसमें उनकी 100वीं इंटरनेशनल सेंचुरी बनने वाली थी! मेरा दिल तो धक-धक करने लगा, लेकिन किस्मत देखो-मैं जाम में अटका था और तब मोबाइल पर कुछ लाइव देखना एक सपने जैसा था। बस मन में यही चल रहा था कि भगवान, अगर अब ग्रीन सिग्नल दे दोगे, तो अगले हफ्ते से रोज़ सुबह जल्दी उठकर मंदिर जाऊंगा! लेकिन भगवान ने मेरी नहीं, ट्रैफिक वालों की सुन ली-मैं जाम में फंसा रहा और उधर सचिन ने सेंचुरी ठोक दी। जब तक घर पहुंचा, तब तक सब ठंडा हो चुका था। किसी ने रिपीट टेलीकास्ट चला दिया, लेकिन वो देखकर वही फीलिंग नहीं आई। वो बिल्कुल बासी खाने की तरह लगा-खाने से पेट तो भर जाता है, लेकिन स्वाद नहीं आता और तब समझ आया कि असली जाम सड़क पर नहीं, किस्मत में लगा था।

ज़िंदगी के ओवरकॉन्फिडेंट फॉर्मूले: फॉर्मूला तो बिल्कुल फेल हो गया।

जब बात पुराने वक्त की हो रही है तो एक और किस्सा याद आ गया एक बार एक परीक्षा देने के लिए घर से निकला हुआ कुछ ऐसा सोचा, अब तो मैं सही वक्त पर पहुँचने वाला हूँ, जैसे कोई

Internal

Internal

नया गणित का फॉर्मूला ही बना लिया हो। गाड़ी निकाली, मन में सोचा-ट्रैफिक का क्या है, ये तो सिर्फ छोटे-मोटे रोडब्लॉक होते हैं। लेकिन भई, वो जो ट्रैफिक फैक्टर था, उसे फॉर्मूले में डालना भूल गए। अब फॉर्मूला पूरी तरह से फेल हो गया-जाम में फंसे-फंसे दो मिनट लेट हो गए। और जब परीक्षा केंद्र पहुंचे, तो गार्ड ने ऐसा नज़रअंदाज किया जैसे आप किसी फिल्म के बीच में आए विज्ञापन हों-बस बिना रुके, ऐसे नज़रअंदाज किया जैसे आप साइड में चले गए हों और फिर अगला सीन शुरू हो गया हो!

अब सोचिए, उस दिन का वो ओवरकॉन्फिडेंस और ट्रैफिक का ट्विस्ट-फॉर्मूला तो बिल्कुल फेल हो गया!

ज़िंदगी के 4 दिन और ट्रैफिक जाम का एक दिन।

बचपन में हमसे हमेशा कहा जाता था कि ज़िंदगी 4 दिन की होती है, अच्छे से जी लो। लेकिन अब हम अपने बच्चों को यही सिखाएंगे कि ज़िंदगी 4 दिन की होती है, पर उसमें 1 दिन ट्रैफिक जाम के नाम चला जाता है, तो बचपन में बचे हुए 3 दिन अच्छे से जी लो।

ट्रैफिक जाम और दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे

दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे का वो आइकॉनिक ट्रेन वाला सीन आज के दौर में बनाना बहुत मुश्किल है, क्योंकि अंजलि ट्रैफिक में फंसी रह जाती और राज प्लेटफॉर्म पर खड़ा-खड़ा टिकट कैंसल कराने की सोच रहा होता।

सीन कुछ ऐसा होता-

राज: अंजलि, दौड़ो। हाथ दो।

अंजलि: राज, मैं आ नहीं सकती ट्रैफिक जाम में फंसी हूँ

ट्रैफिक जाम और चालान

कभी -कभी किस्मत ऐसी धोखा देती है कि घंटों ट्रैफिक जाम में फंसने के बाद जब आप थोड़ा तेज़ गाड़ी चलाकर जल्दी घर पहुँचने की कोशिश करते हैं, तभी मोबाइल पर 'आपका चालान कट चुका है।' वाला मैसेज आ जाता है। उस वक्त मन में यही ख्याल आता है-काश, ये सिस्टम इतना ही ईमानदार होता कि जितना जुर्माना लगाते, उतना ही ट्रैफिक में फंसने का मुआवजा भी देते।

लेकिन फिर दिल को बहलाने के लिए खुद से ही कहते हैं-

दिल बहलाने को 'ग़ालिब', ये ख्याल अच्छा है।

आखिर में आप यही सोचकर संतोष कर लेते हैं कि कम से कम घर तो जल्दी पहुँच गए जुर्माना भरने के लिए।

मिशन: जो अधूरा रह गया: खाने की जंग

एक और पुरानी बात याद आ गई। अगले दिन से सावन शुरू होने वाला था और अचानक याद आया कि अगले एक महीने तक नॉन-वेज खाना भूलना होगा। जैसे ही यह एहसास हुआ, तुरंत समय देखा-रात के 11 बजे थे।

सभी दोस्तों ने सोचा कि चलो जल्दी से बाहर जाकर कुछ खाकर आते हैं। घर से थोड़ी दूर एक प्रसिद्ध रेस्टोरेंट था, लेकिन हमारी किस्मत फिर खराब निकली। रोड कंस्ट्रक्शन के कारण रास्ता बंद था और हमें दूसरे रास्ते से जाना पड़ा। जब तक हम रेस्टोरेंट पहुँचे, घड़ी में रात के 12 बज चुके थे। फिर क्या मजबूरी में वहाँ बैठकर सिर्फ कॉफी पी और दुखी मन से वापस लौट आए। ऐसा लग रहा था जैसे लड़ने निकले थे, लेकिन किस्मत ने पहले ही व्रत रखवा दिया।

Internal

ट्रैफिक जाम: जहां फिल्में सुपरहिट होंगी।

इतनी बातें लिखने के बाद मैं सभी फिल्म निर्माताओं से अनुरोध करना चाहता हूँ कि अपनी फिल्मों को ओटीटी पर रिलीज़ करने से अच्छा है कि सभी ट्रैफिक सिग्नलों पर बड़े-बड़े स्क्रीन लगवाएँ और वहीं प्रीमियर करें। इससे दो फायदे होंगे-

1. चाहे फिल्म अच्छी हो या बोरिंग, दर्शकों को देखना ही पड़ेगा! क्योंकि जाम में फंसे इंसान के पास और कोई चॉइस ही नहीं होगी।

2. फिल्म सुपरहिट हो जाएगी। क्योंकि व्यूअरशिप तो जबरदस्ती भी बढ़ेगी। मतलब, जितना लंबा ट्रैफिक जाम, उतनी लंबी सफलतापूर्वक स्क्रीनिंग।

निष्कर्ष: ट्रैफिक जाम एक मानसिक परीक्षा

ट्रैफिक जाम सिर्फ परेशान ही नहीं करता, बल्कि हमें हमारी ही बेवकूफियों का आईना भी दिखा देता है। मॉर्डन ज़माने में अपनी ही शारीरिक शक्ति को क्षीण करते जा रहे हैं। बचपन में बिना कुछ

Internal

Internal

सोचे-समझे 10 किमी तक पैदल दौड़ लगा लेते थे-क्रिकेट खेलकर आते थे, फिर माँ दूध लेने भेज देती थी, फिर दोस्तों के साथ गली के दो-तीन चक्कर अलग से। और अब देखो-4 किमी ऑफिस जाने के लिए गाड़ी निकालते हैं और ट्रैफिक जाम में ऐसा फंसते हैं, जैसे किसी ने रोड को म्यूजियम बना दिया हो-जहाँ सब बस खड़े-खड़े नज़ारा ले रहे हों। अगर वही रास्ता पैदल चले होते, तो शायद जल्दी भी पहुंच जाते और शरीर को भी एहसान करने का मौका मिल जाता। लेकिन नहीं। गाड़ी तो स्टेटस का सवाल है, चाहे पेट्रोल जले, समय जले, लेकिन गाड़ी चलनी चाहिए।

अगर ये लेख प्रकाशित हुआ, तो इसका क्रेडिट व लाभांश ट्रैफिक जाम को मिलेगा, क्योंकि अगर मैं ट्रैफिक का सामना नहीं करना पड़ता, तो ये सारे ख्याल मेरे मन में कभी नहीं आते। हा..हा...हा..

ट्रैफिक की जो हालत है, लगता है जल्द ही उसका इस्तेमाल करके कोई फिल्म की स्क्रिप्ट भी लिख डालूंगा।

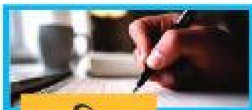
बस, फिल्म देखने का प्लान बनाते वक्त, एक ही बात दिमाग में घूमेंगीं कि............................

समय से पहले निकलना, कहीं ट्रैफिक जाम में ना फंस जाए।

उम्मीद है, जब ये फिल्म बनेगी, तो ट्रैफिक जाम को हीरो की तरह पेश किया जाएगा और उसमें आप सभी का ये मज़ेदार रोमांचक अनुभव भी जरूर शामिल होगा। तो मिलते हैं किसी ट्राफिक जाम में ....

हंसकर भी जीना है,
रोकर भी जीना है।
जब जीना ही है तो क्यों न हँसते-
हँसते जिया जाए।

– चार्ली चैपलिन



कविता

बैंकर की जिंदगी

रजनीश कुमार
उप महाप्रबंधक
अंचल कार्यालय कोलकाता

जब तक चलेगी बैंकर की सांसे,
कहीं एप्रीशिएशन तो कहीं एक्सप्लेनेशन मिलेगा।
कहीं बनेंगे संबंध दिल से तो,
कहीं आत्मीयता का अभाव मिलेगा।
कहीं मिलेगी कैरियर में सफलता तो,
कहीं असफलताओं का अंबार मिलेगा।

जब तक चलेगी बैंकर की सांसे,
तक तक रिव्यू मीटिंग और वीसी चलेगा।
कहीं टार्गेट का टेंशन मिलेगा तो,
कहीं अवार्ड पाने का हर्ष मिलेगा।
कहीं मिलेगी सच्चे मन से दुआ तो,
कहीं भावनाओं में दुर्भाव मिलेगा।
कहीं बनेंगे पराए रिश्ते भी अपने तो,
कहीं अपनों से ही खिंचाव मिलेगा।
कहीं होगी बड़ाई चेहरे पर तो,
कहीं पीठ पर बुराई का घाव मिलेगा।

जब तक चलेगी बैंकर की सांसे,
कभी ट्रांसफर का अवसाद तो।
कभी अपनों के पास रहने का उल्लास मिलेगा
कभी छुट्टी मिल जाने की मुस्कान मिलेगी तो
कभी बॉस की नाराज़गी की पीड़ा मिलेगी।

तू चलाचल बैंकर अपने कर्तव्यपथ पे,
जैसा तेरा प्रयास वैसा तुझे इनाम मिलेगा।
रख स्वभाव में निर्मलता का स्पर्श तू,
बैंकिंग का अवश्य आनंद मिलेगा।।

Internal

Internal

Internal

आलेख

साइबर अपराध और हमारी जिम्मेदारी: डिजिटल दौर में जागरूकता ही सुरक्षा है

रोहित कुमार
अधिकारी
करीमनगर - II शाखा

यह डिजिटल युग है, जहाँ एक क्लिक पर दुनिया हमारी मुट्ठी में है। इंटरनेट ने हमारे जीवन को काफी हद तक आसान बना दिया है-अब बैंक की लंबी कतारों में खड़े होने की जरूरत नहीं, घर बैठे ही पैसे का लेन-देन हो जाता है। सोशल मीडिया पर हम दुनिया के किसी भी कोने में बैठे अपने लोगों से जुड़ सकते हैं। लेकिन जहाँ ये सुविधाएं हैं, वहीं कुछ खतरे भी हैं और उन्हीं में सबसे बड़ा खतरा है 'साइबर अपराध'।

साइबर अपराध यानी वो धोखाधड़ी, जो इंटरनेट या डिजिटल उपकरणों के माध्यम से की जाती है। चाहे किसी का डेटा चुरा लिया जाए, बैंक अकाउंट से पैसे निकाल लिए जाएँ या फिर फर्जी पहचान बनाकर किसी को गुमराह किया जाए-ये सब साइबर क्राइम की श्रेणी में आते हैं।

Internal

साइबर अपराध क्यों बढ़ रहे हैं?

1. तकनीकी जागरूकता की कमी:

अधिकतर लोग इंटरनेट का इस्तेमाल तो करते हैं, लेकिन सुरक्षा के बारे में बहुत कम जानकारी रखते हैं। जैसे - कमजोर पासवर्ड बनाना, संदिग्ध लिंक पर क्लिक करना या अनजान लोगों के कॉल्स पर भरोसा करना।

2. डिजिटल लेनदेन का बढ़ता चलन:

आजकल हर छोटा-बड़ा लेन-देन ऑनलाइन होता है। इससे जहां हमारी सुविधा बढ़ी है, वहीं अपराधियों को धोखाधड़ी के नए मौके भी मिल गए हैं।

3. लालच और जल्दबाजी:

लॉटरी जीतने या इनाम पाने के लालच में लोग बिना सोचे-समझे अपनी निजी जानकारी साझा कर बैठते हैं।

4. सोशल मीडिया का बढ़ता प्रभाव:

लोग अपने व्यक्तिगत विवरण सोशल मीडिया पर साझा करते हैं, जिससे अपराधियों को उनकी आदतों और कमजोरियों का पता चल जाता है।

साइबर अपराधी हर दिन नए तरीके ईजाद कर रहे हैं ताकि लोगों को ठगा जा सके। इसलिए ज़रूरी है कि हम जागरूक रहें और इनसे बचने के उपाय जानें।

अब चलिए कुछ सच्ची घटनाओं के जरिये समझते हैं कि ये अपराध कैसे होते हैं और हम उनसे कैसे बच सकते हैं।

कविता जी का मामला ही देख लीजिए। उन्होंने फेसबुक पर एक ब्रांडेड मोबाइल फोन का आधे दाम में ऑफर देखा और झट से ऑर्डर कर दिया। पेमेंट भी ऑनलाइन कर दी, लेकिन मोबाइल कभी नहीं आया। बाद में पता चला कि वो एक फर्जी वेबसाइट थी। इससे यही सीख मिलती है कि हमेशा प्रमाणिक और भरोसेमंद वेबसाइट से ही खरीदारी करें और किसी भी ऑफर पर आंख बंद कर भरोसा न करें।

रामनाथ जी को व्हाट्स ऐप पर कम ब्याज वाले लोन का ऑफर मिला। ऐप डाउनलोड किया, विवरण भर दीं और बैंक की जानकारी साझा कर दी। कुछ ही समय में उनका खाता खाली हो गया। यहाँ

Internal

Internal

यह समझना जरूरी है कि किसी भी अनजान ऐप पर कभी अपनी बैंकिंग जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। केवल सरकारी या मान्यता प्राप्त ऐप्स का ही उपयोग करना सुरक्षित होता है।

विजयलक्ष्मी जी की कहानी दिल दहला देने वाली है। उन्हें एक कॉल आया, जिसमें सामने वाला खुद को बैंक का अधिकारी बताकर उनके खाते में संदिग्ध गतिविधि का बहाना बनाकर ओटीपी मांगने लगा। घबराहट में उन्होंने ओटीपी बता दिया और ₹25,000 खाते से कट गए। यह घटना साफ दर्शाती है कि बैंक कभी भी ओटीपी या पासवर्ड फोन पर नहीं मांगते। ऐसे किसी भी कॉल को तुरंत काट देना चाहिए और सीधे बैंक की आधिकारिक हेल्पलाइन नंबर से संपर्क करना चाहिए।

कुछ लोग नौकरी के झांसे में फंस जाते हैं। संदीप को एक ईमेल आया जिसमें एक नामी कंपनी में नौकरी का ऑफर था, लेकिन रजिस्ट्रेशन के लिए ₹5000 की मांग की गई थी। उन्होंने पैसे भेज दिए पर न नौकरी मिली, न पैसे वापस। नौकरी के नाम पर पैसे मांगने वाली वेबसाइट्स और ऑफर से हमेशा सावधान रहना चाहिए।

राकेश जी को एक मैसेज मिला कि उन्होंने एक महंगा फोन जीत लिया है। गिफ्ट पाने के लिए जब उन्होंने लिंक पर क्लिक किया और जानकारी भरी, तो उनके बैंक खाते से पैसे कट गए। याद रखें, मुफ्त गिफ्ट के लालच में अनजान लिंक पर क्लिक करना भारी पड़ सकता है।

सुमित की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। उनके पास एक कॉल आया, जिसमें कहा गया कि उनके क्रेडिट कार्ड की लिमिट बढ़ाई जाएगी, बस उन्हें अपनी डिटेल्स देनी होंगी। उन्होंने जो जानकारी दी, उससे उनके कार्ड से बड़ी राशि निकाल ली गई। किसी भी बैंकिंग जानकारी को केवल बैंक की आधिकारिक वेबसाइट या ऐप पर ही साझा करना चाहिए।

अब बात करते हैं एक बड़ी कंपनी की, जिसका पूरा सिस्टम रैंसमवेयर के जरिए लॉक कर दिया गया। साइबर अपराधियों ने डेटा लॉक करके बड़ी रकम की मांग की। इससे हमें यही समझ आता है कि नियमित रूप से डेटा का बैकअप लेना और सिस्टम में मजबूत एंटीवायरस रखना बेहद जरूरी है।

सीमा की कहानी भी एक सीख देती है। उन्होंने एक वेबसाइट पर बैंक का कस्टमर केयर नंबर देखा और कॉल किया। कॉल रिसीव करने वाले ने पूरी जानकारी लेकर उनके पैसे निकाल लिए। हमेशा बैंक की आधिकारिक वेबसाइट से ही नंबर लें और किसी अनजान व्यक्ति से बैंकिंग जानकारी साझा न करें।

मनोज जी को एक इंस्टॉलमेंट स्कीम का मैसेज मिला जिसमें सस्ते दामों में महंगे गैजेट्स देने की बात थी। उन्होंने लिंक पर क्लिक कर डिटेल्स भरीं और खाते से पैसे कट गए। ऑनलाइन शॉपिंग के समय हमेशा सुरक्षित पेमेंट गेटवे का उपयोग करें और किसी संदिग्ध स्कीम में न फंसें।

Internal

पूजा को एक फोन आया कि उनका कूरियर अटका हुआ है और उसे रिलीज करने के लिए कुछ शुल्क जमा करना होगा। उन्होंने तुरंत पेमेंट कर दी और पैसे गायब हो गए। हमेशा कूरियर सेवा से जुड़ी जानकारी के लिए उनकी आधिकारिक वेबसाइट या हेल्पलाइन से ही संपर्क करना चाहिए।

अब सवाल ये उठता है कि आखिर हम इस खतरे से कैसे बचें? क्या केवल बैंक की जिम्मेदारी है? नहीं, बैंक और ग्राहक दोनों को मिलकर इस दिशा में काम करना होगा। बैंक को अपने ग्राहकों को समय-समय पर जागरूक करना चाहिए और उन्हें समझाना चाहिए कि वे अपनी गोपनीय जानकारी किसी से साझा न करें। साथ ही, बैंक को नवीनतम सुरक्षा तकनीकों को अपनाते रहना चाहिए।

कैसे बच सकते हैं साइबर अपराध से?

1. मजबूत पासवर्ड बनाएं:

* पासवर्ड में बड़े और छोटे अक्षर, नंबर और विशेष चिन्हों का उपयोग करें।

Internal

Internal

- ✲ हर अकाउंट के लिए अलग पासवर्ड बनाएं।

2. दो-चरणीय सत्यापन (2FA) का उपयोग करें:
   - ✲ जहां संभव हो, 2FA चालू करें ताकि आपके खाते की सुरक्षा दोगुनी हो जाए।
3. सार्वजनिक वाई-फाई से सावधान रहें:
   - ✲ कभी भी पब्लिक वाई-फाई पर बैंकिंग या संवेदनशील जानकारी साझा न करें।
4. फिशिंग ईमेल्स से बचें:
   - ✲ अनजान ईमेल के लिंक पर क्लिक न करें।
   - ✲ संदिग्ध ईमेल भेजने वाले की पहचान की पुष्टि करें।
5. एंटीवायरस सॉफ़्टवेयर का उपयोग करें:
   - ✲ नियमित रूप से एंटीवायरस अपडेट करें।
   - ✲ डिवाइस को सुरक्षित रखने के लिए मजबूत फ़ायरवॉल सेटिंग्स अपनाएं।

बैंक में काम करते हुए मैंने देखा है कि ग्राहक अक्सर छोटी-छोटी गलतियों के कारण साइबर अपराध का शिकार हो जाते हैं।

- हम बैंक में समय-समय पर जागरूकता अभियान चलाते हैं।
- ग्राहकों को संदिग्ध कॉल्स और ईमेल्स से सतर्क रहने की सलाह देते हैं।
- उन्हें वास्तविक और नकली बैंकिंग वेबसाइट्स में फर्क करना सिखाते हैं।

ग्राहकों की भी कुछ जिम्मेदारियाँ बनती हैं। अपने पासवर्ड को मजबूत बनाएं, संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें और अपने मोबाइल व कंप्यूटर को अपडेटेड और सुरक्षित रखें।

अगर आपके साथ साइबर अपराध होता है तो घबराएं नहीं:

- तुरंत www.cybercrime.gov.in पर शिकायत दर्ज करें।
- नजदीकी पुलिस स्टेशन में संपर्क करें।
- बैंक को तुरंत सूचित करें ताकि वे आपके खाते को सुरक्षित कर सकें।

अंत में यही कहूँगा कि इस डिजिटल दुनिया में खुद को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी हमारी अपनी है। छोटी-छोटी सावधानियाँ हमें बड़ी मुसीबतों से बचा सकती हैं। ओटीपी, पासवर्ड, ऑफर, फर्जी कॉल-इन सभी को लेकर सतर्क रहिए, समझदारी से काम लीजिए, क्योंकि आपकी सुरक्षा आपके अपने हाथों में है।

याद रखिए – सतर्कता ही सुरक्षा है।

Internal

आलेख

हिंदी भाषा : राजभाषा से संपर्क भाषा तक सफ़र

रीनु मीना
प्रबंधक (राजभाषा)
क्षेत्रीय कार्यालय, बिलासपुर

हिंदी हमारे देश की राजभाषा है, राजभाषा से तात्पर्य है – कार्यालयीन कामकाज की भाषा अर्थात सरकारी कार्यालयों में जिस भाषा में कामकाज किया जाता है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(1) के अनुसार, हिंदी को देवनागरी लिपि में संघ की राजभाषा घोषित किया गया है। संविधान के अनुच्छेद 351 में संघ को हिंदी भाषा के प्रसार और विकास का कर्तव्य सौंपा गया है, ताकि यह भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके। स्वामी दयानन्द का कथन है कि हिंदी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है – इन पंक्तियों का प्रभाव आज हम हिंदी भाषा के सभी राज्यों की संपर्क भाषा के रूप में सेतु का कार्य करने से देख सकते है। कहा जाता है कि भारत एक विविधताओं से भरा हुआ देश है, जहां भाषाएं और संस्कृति दोनों में ही विभिन्नता देखने को मिलती है।

जैसे कि हम सभी यह जानते हैं कि हिंदी को संविधान में भारत की राजभाषा का दर्जा प्राप्त है, और यह देश के अधिकांश हिस्सों में व्यापक रूप से लिखी, पढ़ी एवं बोली जाती है। आज हम देखते हैं कि हिंदी का सफ़र केवल राजभाषा तक सीमित नहीं रहा है बल्कि

हिन्दी भाषा भारत देश के सुदूरवर्ती राज्य क्षेत्रों को जोड़ने वाले सेतु के रूप में काम करते हुए संपर्क भाषा के रूप में भी निरंतर उभर रही है, जो हमारे देश में व्याप्त विभिन्न भाषाओं और संस्कृतियों को आपस में जोड़ने का काम करती है। राजभाषा से संपर्क भाषा का सफ़र हिंदी ने सफलतापूर्वक तय किया है। जैसे कहा भी जाता है कि हिंदी भाषाओं के हार की मध्य मणि है – अर्थात हिन्दी सभी स्थानीय भाषाओं को अपने साथ समाहित कर लेती है और एक सरल, सहज भाषा के रूप में प्रयोग की जाती है।

Internal

हिंदी भाषा की उत्पत्ति :

हिंदी भाषा की उत्पति की ओर जब हम नजर डालें तो, हिंदी भाषा का विकास प्राचीन काल, संस्कृत, प्राकृत और अपभ्रंश जैसी भाषाओं से हुआ है। भारत में स्वतंत्रता संग्राम के दौरान हिंदी भाषा का प्रमुख स्थान था। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ने इसे जनसंचार का एक प्रभावी माध्यम बनाया और भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के दौरान इसका महत्व और बढ़ा। वर्ष 1947 में भारत के स्वतंत्र होने के बाद संविधान सभा ने हिंदी को राजभाषा के रूप में अपनाया, जो देश के आधिकारिक कार्यों और दस्तावेज़ो में प्रयोग की जाती है। आज हिंदी भारत के विभिन्न हिस्सों में बोली और समझी जाने वाली भाषा है।

हिंदी भाषा का प्रचार-प्रसार विभिन्न माध्यमों से अधिक हुआ है, जैसे रेडियो, टीवी और इंटरनेट आदि। आज हम देखते हैं कि स्मार्ट फोन का अधिक उपयोग होने के कारण सोशल मीडिया पर भी हिंदी का प्रयोग बढ़ रहा है। आज हिंदी भारत के साथ - साथ विश्व के कई देशों में पढ़ी, लिखी और बोली जाती है और इस तरह हिंदी विश्व की तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा बन गई है।

Internal

Internal

देश में संपर्क भाषा के रूप में प्रचलित हिंदी भाषा केवल भारत देश में ही नहीं अपितु अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी प्रयोग की जाने वाली भाषा है। हिंदी भाषा भारत की सांस्कृतिक एकता और राष्ट्रीय पहचान का प्रतीक है। इस सांस्कृतिक और राष्ट्रीय एकता को बनाए रखने के लिए देश में प्रति वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है तथा विश्व भर में 10 जनवरी को विश्व हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है। हिंदी भाषा के निरंतर विकास से हम कह सकते हैं कि हिंदी भाषा का भविष्य उज्ज्वल है और यह निरंतर भारत के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रहेगी।

हिंदी भाषा के साथ अन्य भाषाओं का संगम :

भारत बहुभाषी देश कहा जाता है क्योंकि यहाँ सैकड़ों भाषाएँ और बोलियाँ बोली जाती हैं। यहाँ की भाषाई विविधता भारतीय संस्कृति की समृद्धि और विरासत का प्रतीक है। संविधान द्वारा 22 भाषाओं को आधिकारिक रूप से मान्यता दी गई है, जो इस प्रकार हैं:- हिंदी, बंगाली, मराठी, तमिल, तेलुगु, गुजराती, उर्दू, पंजाबी, मलयालम, कन्नड़, ओड़िया, असमिया, संथाली, मैथिली, बोडो, मणिपुरी, नेपाली, कश्मीरी, सिंधी, संस्कृत, कोंकणी और डोगरी। इसके साथ ही देशभर में कई बोलियाँ प्रचलित हैं। भारत में हर भाषा के भीतर कई बोलियाँ पाई जाती हैं, जो क्षेत्रीय स्तर पर भिन्न होती हैं जैसे:- हिंदी की प्रमुख बोलियाँ - अवधी, ब्रज, भोजपुरी, मगही, मारवाड़ी आदि हैं। बोलियाँ स्थानीय संस्कृति, लोकगीत, परंपराओं और संचार का महत्वपूर्ण माध्यम होती हैं। इस तहत भारत विभिन्न भाषाओं एवं बोलियों से सम्पन्न देश है, कहा जा सकता है कि भारत देश में विभिन्न नदियों की भांति भाषाओं का भी संगम है और वो संगम हिंदी भाषा है, क्योंकि हिंदी भाषा सभी भाषाओं को अपने में समाहित कर निरंतर विकसित हो रही है और देश की चारों दिशाओं में फैले राज्यों को आपस में जोड़ने हेतु सेतु का काम कर रही है।

भारत में लगभग हर राज्य में अपनी एक अलग भाषा बोलने वाली जनता निवास करती है। देश में हिन्दी भाषा ने राज्यों के हिन्दीतर भाषियों को जोड़ने वाले सेतु का काम करते हुए एक संपर्क भाषा के रूप में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। जब विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं के लोग आपस में संवाद करते थे, तो हिंदी ने उन्हें एक सामान्य मंच प्रदान किया ताकि वे आपस में सहजता से वार्तालाप कर सकें। आज हम देखते हैं कि स्कूलों, सरकारी कार्यालयों, मीडिया और व्यापारिक दृष्टिकोण से हिंदी ने भारतीय समाज में अपनी पकड़ मज़बूत की है। भाषा किस प्रकार संपर्क भाषा के रूप में विभिन्न समुदायों को एकत्रित कर सकती है यह वास्तव में अतुलनीय है। इसके साथ ही हिन्दी भाषा की भारतीय विपणन क्षेत्र में आर्थिक रूप से और व्यवहारिक रूप से निः संदेश महत्वपूर्ण भूमिका साबित होती है।

इस तरह भारत में भाषाई विविधता होने के कारण हिंदी सभी राज्यों को आपस में जोड़ती है। जिससे देश में क्षेत्रीय भाषाओं की विभिन्नताओं के कारण भी हिंदी के माध्यम से आसानी से वार्तालाप किया जा सकता है। भाषाएँ न केवल संचार का माध्यम हैं, बल्कि वे किसी भी समाज की सांस्कृतिक पहचान को भी संरक्षित करती हैं। सरकार कई प्रयासों द्वारा सभी भाषाओं और बोलियों को संरक्षित करने के लिए कदम उठा रही है, जिससे भारत की समृद्ध भाषाई विरासत बनी रहे। भारत में भाषाओं और बोलियों की विविधता अद्भुत है, जो इसे विश्व का सबसे अनूठा और समृद्ध भाषा-समूह वाला देश बनाती है। यह विविधता न केवल हमारी पहचान को मजबूत करती है बल्कि राष्ट्रीय एकता को भी बनाए रखती है।

Internal

हिंदी भाषा का वैश्विक स्तर पर प्रभाव :

आज हिंदी भाषा का वैश्विक स्तर पर प्रभाव बढ़ रहा है। हिंदी भाषा को अधिक से अधिक प्रचारित करने एवं निरंतर विकास के लिए वैश्विक स्तर पर विश्व हिंदी भाषा सम्मेलन का आयोजन किया जाता है। इस सम्मेलन का उद्देश्य हिंदी भाषा, साहित्य, संस्कृति और इसके समकालीन संदर्भों पर चर्चा करना होता है। इस सम्मेलन में हिंदी विद्वानों, लेखकों, शिक्षाविदों, पत्रकारों और हिंदी प्रेमियों को एक मंच प्रदान होता है जिसमें उन्हें हिंदी भाषा के विकास पर विचार करने का अवसर मिलता है। जैसे कि हम सभी जानते हैं कि पहला विश्व हिंदी सम्मेलन 10 जनवरी, 1975 को नागपुर, भारत में आयोजित किया गया था। इसके बाद यह सम्मेलन विभिन्न देशों मॉरीशस, फिजी, दक्षिण अफ्रीका, लंदन, अमेरिका, त्रिनिदाद और टोबैगो आयोजित किया गया। इस सम्मेलन में हिंदी भाषा के विकास, वैश्विक स्तर पर इसकी स्वीकार्यता और नई तकनीकों के माध्यम से इसके विस्तार पर चर्चा होती है। इसके साथ ही यह हिंदी को अंतरराष्ट्रीय प्रचार-प्रसार को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाने के लिए कार्य करता है। डिजिटल युग में हिंदी को और अधिक सुलभ बनाने के लिए तकनीकी पहलुओं पर विचार किया

Internal

Internal

जाता है। अनुवाद और साहित्यिक योगदान जैसे हिंदी साहित्य को अन्य भाषाओं में अनुवादित करने और अन्य भाषाओं के साहित्य को हिंदी में लाने पर बल दिया जाता है। हिंदी भाषा के क्षेत्र में हो रहे शोध कार्यों और नवाचारों को बढ़ावा देने आदि पर चर्चा की जाती है।

आज हम देखते हैं कि हिंदी दुनिया की प्रमुख भाषाओं में से एक बन चुकी है। विभिन्न देशों में हिंदी बोलने और समझने वाले लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। विश्व हिंदी सम्मेलन के माध्यम से हिंदी भाषा को संयुक्त राष्ट्र की आधिकारिक भाषाओं में शामिल करने के प्रयास भी किए जा रहे हैं। विश्व हिंदी भाषा सम्मेलन हिंदी को अंतरराष्ट्रीय पहचान दिलाने का एक प्रभावशाली मंच है। यह न केवल हिंदी भाषा को सशक्त बनाने का कार्य करता है, बल्कि इसे आधुनिक युग की आवश्यकताओं के अनुसार विकसित करने की दिशा में भी कार्य करता है। हिंदी भाषा की समृद्धि और व्यापकता को देखते हुए, इस प्रकार के सम्मेलनों का आयोजन और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है।

डिजिटल युग में हिंदी का विकास :

आज के डिजिटल युग में हिंदी ने एक नए मुकाम पर अपनी पहचान बनाई है। इंटरनेट, सोशल मीडिया, और मोबाइल ऐप्स के माध्यम से हिंदी का प्रयोग रोज़मर्रा की भाषा के रूप में और भी बढ़ा है। विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर हिंदी में संवाद करना एक सामान्य बात बन गई है। भारतीय फिल्म उद्योग, विशेषकर बॉलीवुड, ने भी हिंदी को दुनिया भर में एक संपर्क भाषा के रूप में प्रस्तुत किया है तथा आज ए आई के माध्यम से हिंदी भाषा का विकास तीव्रता से हो रहा है। यह न केवल हिंदी भाषा को बढ़ावा दे रहा है बल्कि नई पीढ़ी को हिंदी के प्रति आकर्षित भी कर रहा है। जिससे वैश्विक स्तर पर हिंदी को और अधिक लोकप्रिय बनने में मदद मिल रही है।

राजभाषा हिंदी का सफ़र :

राजभाषा के रूप में स्थापित हिंदी का संपर्क भाषा के रूप में हिंदी का सफ़र अभी भी जारी है। संपर्क भाषा के रूप में इसका प्रयोग विभिन्न भाषाओं और समुदायों के बीच एक सशक्त संवाद स्थापित कर रहा है। यही कारण है कि आगे आने वाले समय में, हिंदी का प्रभाव और बढ़ सकता है, खासकर जब यह वैश्विक संदर्भ में और अधिक लोकप्रिय होती जाएगी।

तकनीकी विकास और वैश्वीकरण के कारण हिंदी का प्रसार और स्वीकार्यता केवल भारत तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि पूरी दुनिया में इसे एक प्रभावी संवाद भाषा के रूप में देखा जाएगा। आज हम देख सकते हैं कि हिंदी डिजिटल युग की भाषा में भी अपनी भूमिका अच्छे से निभा रही है। देश – विदेशों तक प्रयोग की जाने वाली हिंदी संपर्क भाषा के रूप में अपनी पहचान बनाते हुए अवश्य ही राष्ट्र भाषा का सफ़र तय करेगी।

भाषा के विकास में योगदान :

हिंदी देश की राजभाषा के रूप में विराजमान है और संपर्क भाषा के रूप में प्रचलित है। अब आवश्यकता है इसे राष्ट्रभाषा का दर्जा प्राप्त होने की कगार में हमारे योगदान की। इसलिए हिंदी भाषा को और अधिक प्रचारित करने हेतु यह आवश्यक हो जाता है कि हम सभी इसके प्रति रुचि रखें और अपने कामकाज के साथ बोलचाल में अधिक से अधिक प्रयोग करें। यदि आप लिखने में रुचि रखते हैं तो लेख, कविता, कहानी या सोशल मीडिया पोस्ट हिंदी में लिखकर इसे और अधिक प्रचारित कर सकते हैं। हिंदी साहित्य, समाचार पत्र आदि हिंदी में पढ़े, अंग्रेज़ी या अन्य भाषाओं के अच्छे लेखों का हिंदी में अनुवाद करें। अपने जीवन में हिंदी को रोज़मर्रा की भाषा बनाएं, कार्यस्थल और दोस्तों के साथ हिंदी में

Internal

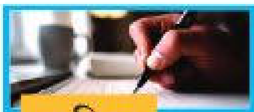
संवाद करें, ईमेल और संदेशों में हिंदी का उपयोग करें। हिंदी सीखने और सिखाने में मदद करें, हिंदी सिखाने के लिए ऑनलाइन कंटेंट बनाएं। गैर-हिंदी भाषी लोगों को हिंदी सीखने में मदद करें, स्कूलों और विश्वविद्यालयों में हिंदी के प्रचार-प्रसार से जुड़ें। हिंदी भाषा और साहित्य को बढ़ावा दें, हिंदी के साहित्यकारों और कवियों के कार्यों को साझा करें। हिंदी पुस्तकें खरीदें और दूसरों को पढ़ने के लिए प्रेरित करें। हिंदी कविता और कहानियों की प्रतियोगिताओं में भाग लें।

डिजिटल माध्यमों पर हिंदी को अपनाएं सोशल मीडिया, यूट्यूब में हिंदी कंटेंट बनाएं। हिंदी में वीडियो और डिजिटल लेख तैयार करें। हिंदी टाइपिंग और अनुवाद टूल्स का उपयोग करें। हिंदी को सरकारी और व्यवसायिक स्तर पर बढ़ावा दें, सरकारी कार्यालयों और संस्थानों में हिंदी के अधिक प्रयोग की वकालत करें। व्यवसायों और ब्रांडों को हिंदी में विज्ञापन और ग्राहक सेवा उपलब्ध कराने के लिए प्रेरित करें। अगर हम मिलकर इन तरीकों को अपनाएं, तो हिंदी भाषा का विकास तेजी से हो सकता है। बस आवश्यकता है हम हिंदी भाषा को विश्व भाषा बनने के सफ़र में अपना अमूल्य योगदान दें।

Internal

निष्कर्ष :

हिंदी भाषा देश का गौरव एवं संस्कृति का अहम हिस्सा है। आज राजभाषा से संपर्क भाषा का सफ़र हिंदी ने सफलतापूर्वक तय किया है। यह न केवल भारतीय समाज को जोड़ने का एक माध्यम बनी है, बल्कि यह वैश्विक स्तर पर भी एक प्रभावशाली संवाद भाषा के रूप में उभरी है। आगे आने वाले समय में हिंदी भाषा का सेतु के रूप में सफ़र और भी रोचक और महत्वपूर्ण होगा। सहज, सरल हिंदी ही समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों की लोकप्रिय भाषा के रूप में उभरेगी और अंततः विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर होगी। भारत देश और विश्व स्तर पर बैठकों, चर्चाओं आदि में हिंदी का उपयोग बढ़ाने से हिंदी भाषा व्यापक एवं मजबूत होगी। यदि हम सभी मिलकर हिंदी भाषा के विकास के लिए निरंतर प्रयासरत रहेंगे तो निश्चित रूप से एक दिन हिंदी विश्व भाषा के रूप में उभर कर सामने आएगी। आइए, हम सब मिलकर हिंदी भाषा को और अधिक समृद्ध व प्रचार - प्रसार करने में अपना योगदान दें।



कविता

तुम्हारा सत्य

दिव्या प्रजापति
अधिकारी
जी.टी रोड, एटा शाखा

तुम शहर हो और गांव तुम हो,
तुम ही धूप हो और छांव तुम हो।
तुम आंगन हो द्वार तुम हो,
और शीतल से बयार तुम हो।
तुम प्रश्न हो और उत्तर भी तुम हो,
और उत्तर का प्रत्युत्तर भी तुम हो।
तुम कविता हो कहानी भी तुम हो,
विदुषी होकर भी अज्ञानी भी तुम हो।
तुम सब कुछ समेटे हो अपने अंदर,
शांत सी शीतल सी,
छुपा कर एक विस्तृत समंदर।
पर झलकता है सागर भी,
जब होता है दृष्टि मंथन।
और पीड़ा बनकर क्रंदन,
निकलती है तोड़कर सारे बंधन।
तुम्हारे आवरण को भेद कर,
तुम्हारे अंतर्मन को छेद कर,
कर लेंगे सब भरसक प्रयास,
तुम्हारे अनुष्ठान का करेंगे हास,
पर तुम्हारे सीपी मन से,
मोती ही उत्पन्न करना।
तुम्हारी अचल सरलता को,
अपने और आसन्न करना।
तुम पवित्र श्वेत सुगंधित ईश्वर का श्रृंगार हो,
मन मंथन से निकली तुम हरसिंगार हो।

Internal

Internal

आलेख

भारत की अभिनव डिजिटल बैंकिंग

मुकेश प्रताप राव
प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय वडोदरा

भारतीय बैंकिंग में शुरुआत से लेकर आज तक कई बड़े बदलाव हुए हैं। अपने शुरुआती दिनों में भारत की बैंकिंग पूरी तरह से भौतिक व्यवहार पर निर्भर थी, यानी किसी व्यक्ति को हर तरह के कार्यों के लिए बैंक जाना पड़ता था, चाहे वह खाते में बैलेंस चेक करना हो या निवेश करना हो। याद कीजिए वो दिन जब किसी भी तरह की खरीदारी के लिए जेब में नकदी और सिक्के रखने पड़ते थे, चाहे वह किराने का सामान खरीदना हो या बड़ी दुकान से टीवी, फ्रिज खरीदना हो।

Internal

अब परिदृश्वय पूरी तरह से बदल चुका है, अब लगभग सभी बैंकिंग सुविधाएँ हमारी उंगलियों पर उपलब्ध है। अब हमें खरीदारी के लिए नकदी की आवश्यकता नहीं है। हम पहले से ही उच्च तकनीक बैंकिंग संचालन में आगे बढ़ चुके हैं और अभी भी हम नए नवाचारों की ओर अग्रसर हैं।

यद्यपि बैंकिंग संचालन के कई तरीके हैं। जैसे मोबाइल बैंकिंग, इंटरनेट बैंकिंग, व्हाट्सएप बैंकिंग, मिस्ड कॉल बैंकिंग लेकिन कुछ नवाचार हैं जिन्होंने वर्तमान बैंकिंग परिभाषा को बदलकर रख दिया है:-

यूपीआई:

यूपीआई का अर्थ यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस है, जो अप्रैल 2016 में शुरू किए गए एनपीसीआई द्वारा विकसित एक तत्काल रियल टाइम भुगतान प्रणाली है। भारत में यूपीआई ने 2 कारक प्रमाणीकरण (2-factor authentication) के साथ अपनी आसान सिंगल क्लिक प्रक्रिया के कारण उल्लेखनीय वृद्धि हासिल की है। यह उपयोगकर्ताओं को एक एप्लिकेशन के तहत कई बैंक खातों तक पहुंचने में भी सक्षम बनाता है।

आरबीआई की वेबसाइट पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार यूपीआई ने केवल अक्टूबर 2024 में 16.58 बिलियन वित्तीय लेनदेन किया है। यह आंकडा भारतीय युपीआई प्रणाली की विशिष्ट उप्लब्धि को व्यक्त करने के लिये पर्याप्त है।

भारत का यूपीआई सिस्टम भारत के अतिरिक्त 7 अन्य देशों में कार्यरत है: फ्रांस, मौरिसस, श्रीलंका, नेपाल, भूटान, यूएई एवं सिंगापुर।

एसीआई वर्ल्डवाइड रिपोर्ट 2024 के अनुसार, अकेले भारत ही वैश्विक रियल टाइम लेनदेन का 49% हिस्सेदारी रखता है।

यूपीआई 123 पे:

चूंकि यूपीआई सिस्टम स्मार्ट फोन के लिए ही काम करता है और भारत की बडी आबादी अभी भी फीचरफोन (कीपैड फोन) का इस्तेमाल करती है, इसलिए ऐसी आबादी के लिए UPI123PY की शुरुआत की गई। यह फीचर फोन वाले लोगों के लिए UPI लेनदेन करने के लिए एक वॉयस आधारित समाधान है। यह सेवा अंग्रेजी और हिंदी के अलावा 8 क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध है।

यूपीआई के अंतर्गत भविष्य मे विकसित होने वाली कार्यक्षमताएं इस प्रकार हैं:

अंतर्राष्ट्रीय नंबरों के माध्यम से यूपीआई

1. यूपीआई टैप एवं भुगतान
2. हैलो यूपीआई
3. यूपीआई के माध्यम से ईएमआई हस्तांतरण व अन्य

Internal

Internal

मोबाइल बैंकिंग:

भारत की मोबाइल बैंकिंग एक ऐसी क्रांति है जिसने बैंकिंग प्रणाली की सूरत पूरी तरह से बदल दी है। मोबाइल बैंकिंग ने एक ही मोबाइल एप्लीकेशन में कई सेवाएँ देकर भारत में बैंकिंग की प्रक्रिया में क्रांति ला दी है।

मोबाइल बैंकिंग एक प्रौद्योगिकी आधारित सेवा है, जो बैंको को अपने ग्राहकों को उनके मोबाइल पर बैंकिंग सेवाएँ प्रदान करने में सक्षम बनाती है। यह मुख्य रूप से लेन-देन के लिए 2 कारक प्रमाणीकरण तंत्र यानी पासकोड और MPIN का उपयोग करता है।

केनरा बैंक सबसे बेहतरीन मोबाइल बैंकिंग एप्लिकेशन दे रहा है। केनरा बैंक द्वारा पेश किए जाने वाले मोबाइल बैंकिंग एप्लिकेशन को केनरा ai1 के नाम से जाना जाता है, जहाँ ai1 का मतलब है ऑल इन वन, यानी एक एप्लिकेशन पर सभी सेवाएँ दी जाती हैं। इसकी शुरुआत 22 जुलाई 2022 को एक नये और बेहतर मोबाइल बैंकिंग एप्लिकेशन के रुप मे की गयी। केनरा ai1 एक ही एप्लिकेशन के ज़रिए 330 से ज़्यादा सेवाएँ देता है, जैसे लॉकर आवेदन, VSL का लाभ उठाना, आधार सीडिंग, पते का अपडेट, ReKYC, TDS प्रमाणपत्र इत्यादि।

केनरा बैंक की मोबाइल बैंकिंग सेवा निम्नलिखित ग्राहकों हेतु उप्लब्ध है -

व्यक्तिगत खातधारको हेतु

एकल स्वामित्व वाले खाताधारको हेतु

संयुक्त खाताधरक (E/S, JOF, JOO)

दृष्टि बाधितों हेतु

गैर-प्रवासी भारतीयों हेतु

हालांकि केनरा बैंक का मोबाइल बैंकिंग 330 से भी ज्यादा सेवाएँ प्रदान करता जिनमें से कुछ निम्नवत हैं -

- निधि हस्तांतरण
- सावधि जमा खोलना और बंद करना
- सावधि जमा पर ऋण
- त्वरित ओडी की सुविधा
- ऑनलाइन लॉकर बुकिंग
- बीबीपीएस के माध्यम से बिल भुगतान
- लाइफ स्टाइल सेवाएं जैसे मोबाइल/डीटीएच/उड़ान और रेल टिकटों की बुकिंग इत्यादि।

Internal

संपर्क रहित बैंकिंग:

दुनिया नवाचारों के साथ बदल रही है, इसलिए बैंकिंग भी बदल रही है। नए संपर्क रहित लेनदेन आरएफआईडी एंटीना की मदद से संपर्क रहित टर्मिनलों पर भुगतान करने के लिए एनएफसी तकनीक का उपयोग करते हैं। आरबीआई के अनुसार अब सभी कार्ड एनएफसी सुविधाओं के साथ जारी किए जा रहे हैं और घरेलू लेनदेन के लिए सक्षम हैं।

भविष्य की बैंकिंग में एआई का उपयोग:

अब बैंकिंग सेवाओं में प्रश्नों के समाधान के साथ-साथ सुचारू बैंकिंग के लिए उपयोगकर्ताओं को मार्गदर्शन देने के लिए एआई का उपयोग किया जा रहा है।

केनरा बैंक ने WITI- व्हाट्सएप इंटरएक्टिव ट्रेनिंग इनिशिएटिव के नाम से एआई सेवाएं शुरू की हैं, जो एक अभिनव व्हाट्सएप-आधारित क्वेरी समाधान है, जो कर्मचारियों को कार्य-संबंधी प्रश्नों के त्वरित उत्तर प्राप्त करने की अनुमति देता है।

Internal

Internal

निकट भविष्य में ग्राहकों की अधिकतम बैंकिंग समस्याओं को हल करने के लिए भी एआई का उपयोग किया जाएगा।

अभिनव डिजिटल बैंकिंग के लाभ:

भारत में डिजिटल बैंकिंग ने पुरानी शैली की बैंकिंग में लगने वाली लंबी प्रक्रिया को कम कर दिया है और बैंकिंग का एक बिल्कुल नया तरीका पेश किया है, जहाँ अधिकतम बैंकिंग सुविधाएँ उंगलियों पर उपलब्ध हैं। डिजिटल बैंकिंग कैशलेस अर्थव्यवस्था के विज़न में प्रमुख योगदानकर्ता है। कैशलेस अर्थव्यवस्था का मतलब है, मुद्राओं की छपाई लागत में कमी और साथ ही शाखाओं में ग्राहकों की कम भीड़, जिससे आगे चलकर बेहतर ग्राहक सेवाएँ और बेहतर समझ विकसित होगी।

डिजिटल बैंकिंग के लिए खतरे:

हालाँकि डिजिटल बैंकिंग, बैंकिंग के अन्य तरीकों से ज़्यादा सुरक्षित है, फिर भी डिजिटल बैंकिंग में ख़तरे हैं। सबसे बड़ा ख़तरा साइबर अपराध है। स्कैमर्स डेटा चुरा सकते हैं या वे उपयोगकर्ताओं को व्यक्तिगत डेटा साझा करने के लिए मजबूर कर सकते हैं, जिससे उपयोगकर्ताओं को भारी नुकसान हो सकता है।

क्या करें :

- कुछ-कुछ समय बाद अपना पासवर्ड बदलते रहें।
- ऐसे पासवर्ड या पासफ्रेज़ का प्रयोग करें जिन्हें प्राप्त करना कठिन हो।
- अपने पासवर्ड और पासफ्रेज़ गोपनीय रखें।
- नियमित रूप से सत्यापित करें कि एंटी वायरस और एंटी मैलवेयर एजेंट चल रहा है।
- विभिन्न उपलब्ध चैनलों के माध्यम से अनधिकृत इलेक्ट्रॉनिक बैंकिंग लेनदेन की यथाशीघ्र रिपोर्ट करें
- अपने खाते में लेनदेन की नियमित जांच करें और यदि कोई अनधिकृत लेनदेन दिखे तो बैंक को सूचित करें।

क्या न करें:

- कभी भी पना एटीएम डेबिट कार्ड/क्रेडिट कार्ड नंबर/पिन/सीवीवी/ओटीपी किसी को न बताएं।

- कभी भी किसी टेलीफोन कॉल/एसएमएस/ई-मेल का जवाब न दें, जिसमें आपसे आपके कार्ड नंबर आदि का विवरण मांगा गया हो।
- वित्तीय लेनदेन के लिए सार्वजनिक वाईफाई का उपयोग करने से बचें।
- कोई भी निजी या संवेदनशील जानकारी जैसे कार्ड नंबर, पासवर्ड पोस्ट न करें।

केनरा बैंक ने ऑनलाइन डिजिटल भुगतान से संबंधित साइबर अपराध के पीड़ितों के लिए केंद्रीय हेल्पलाइन शुरू की है:

- साइबर धोखाधड़ी का शिकार व्यक्ति केंद्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर डायल कर सकता है या राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल - https://cybercrime.gov.in पर रिपोर्ट कर सकता है।
- पीड़ित केनरा बैंक की 24*7 हेल्पलाइन नंबर 18001030 पर कॉल कर सकता है।

निष्कर्ष:

भारत में डिजिटल बैंकिंग ने जिस तीव्रता से अपने पाँव पसारे हैं उसी तीव्रता के साथ हमें भी स्वयं को कुशल और जागरूक करना पड़ेगा। डिजिटल बैंकिंग जहां त्वरित सुविधाएं प्रदान करती हैं, वहीं साइबर क्राइम वर्षों की जमा पूंजी को कुछ समय के भीतर ही समाप्त कर देता है। अतः स्वयं को शिक्षित करते हुए डिजिटल बैंकिंग का लाभ उठाते रहें।

Internal

Internal

लघु-कथा

बिहार के वर्मा जी और कर्नाटक की कन्नड़ भाषा

रणधीर कुमार वर्मा
प्रबंधक
नेरली शाखा

बेगूसराय, बिहार का वो जिला जहाँ चाय भी ज्ञान के साथ मिलती है और बहसें बिना मुद्दे के शुरू हो जाती हैं। वहीं के रहने वाले हैं, श्री वर्मा जी - बैंकिंग सेवा में वर्षों से तपे हुए, खाते-बही में निष्णात, और ज़िद के मामले में अटल बिहारी।

वर्मा जी को जब यह पता चला कि उनका ट्रांसफर कर्नाटक के हुब्बली शहर में हुआ है, तो उन्होंने सबसे पहले अपने बैग में क्या रखा? पंचांग, अचार, चने का सत्तु और प्रेमचंद की कहानियाँ। क्योंकि उन्हें लगा कि वहां ये तीनों चीजें नहीं मिलेंगी - न समय का सही अनुमान, न खाने का सही स्वाद और न कहानियों की ठंडी छाया।

जब वर्मा जी हुए 'वर्मा अण्णा'

हुब्बली की शाखा में पहुँचते ही वर्मा जी को अहसास हुआ कि अब उनके जीवन की बैंकिंग सिर्फ चेक और पासबुक तक सीमित नहीं रहने वाली है, अब तो भाषा का बैलेंस भी मेंटेन करना पड़ेगा।

पहले दिन ही एक ग्राहक आया और बोला - 'ननगे साला बेकु' (मुझे लोन चाहिए सर)।

वर्मा जी बोले - 'सर, आप कहां से आए हो? संस्कृत बोल रहे हो क्या?'

ग्राहक ने फिर बोला - 'हौदु नानु रैता।'

वर्मा जी बोले - 'भाई देखो, हिंदी या भोजपुरी में बोलो नहीं तो फार्म ही भरते रहोगे, पैसा बाद में मिलेगा!'

उसी समय बैंक का एक स्थानीय कर्मचारी आया और बोला, 'सर, वो कह रहा है कि वह किसान है और लोन चाहिए।'

वर्मा जी बोले, 'अच्छा! अब ये बताओ, ये लोग चेक को भी 'ಚೆಕ್' कहते हैं क्या?'

गूगल ट्रांसलेट और वर्मा जी का गठबंधन

भाषा की बाधाओं से परेशान वर्मा जी ने अब गूगल ट्रांसलेट का सहारा लिया।

एक बार एक बुज़ुर्ग महिला आई और बोली - 'ನಾನು ಪಿಂಚಣಿ ಕೇಳಬೇಕು'

Internal

वर्मा जी ने ट्रांसलेट किया - 'मैं पिंचन केक माँगती हूँ।'

वो बोले, 'मैडम जी, ये बैंक है, बेकरी नहीं!'

तभी सामने से कन्नड़ बोलने वाली सहयोगी आई और बोली, 'सर, वो पेंशन पूछ रही हैं।'

वर्मा जी बोले, 'गूगल भी अब धोखा देने लगा है।'

ऑटो वाला और वर्मा जी का युद्ध

वर्मा जी को एक दिन मार्केट जाना था। उन्होंने एक ऑटो रोका और बोले, 'भाई बाजार चलोगे?'

ऑटो वाला बोला - 'येल्लि बेकु, सर?'

वर्मा जी ने सोचा ये तो गाली दे रहा है! बोले, 'ऐसे बात करोगे तो पैदल ही चला जाऊँगा!'

पास से गुजरती एक कॉलेज गर्ल बोली, 'सर, वो पूछ रहा है आपको कहाँ जाना है।'

Internal

Internal

वर्मा जी थोड़े झेंपे, बोले – 'अच्छा! तो इसे गुस्सा समझा मैंने... हम भी न!'

'रागी बॉल' का बोलबाला

एक दिन ब्रांच मैनेजर ने ऑफिस लंच में सबको 'रागी बॉल' खिलाने का प्लान बनाया।

वर्मा जी को प्लेट में एक भूरे रंग की गेंद दिखी, साथ में कोई हरी मिर्ची जैसी चीज़।

वो बोले, 'मैनेजर साहब, ये खाया जाता है या क्रिकेट खेला जाता है?'

मैनेजर हँसते हुए बोले, 'सर, ये रागी है हमारा हेल्थी फूड।'

वर्मा जी बोले, 'हम तो समझे थे कि सांबर के साथ कुछ पकौड़ा मिलेगा, यहाँ तो बाल्टी भर के सूप और गेंद पकड़ा दिए।'

बैंक में हिंदी दिवस – जब कन्नड़ वाले भी बोले 'हम हैं हिंदुस्तानी'

एक दिन बैंक में हिंदी दिवस मनाया जा रहा था। वर्मा जी ने सोचा अब तो अपनी चलेगी!

उन्होंने एक कविता सुनाई –

हिंदी हमारी जान है, कन्नड़ यहाँ मेहमान है, डोसा खाओ, चाय पियो, पर हिंदी से मत भागो यो।

पूरा बैंक तालियों से गूंज उठा, मगर दो लोग कनखियों से देख रहे थे – मैनेजर और स्थानीय यूनियन लीडर।

बाद में मैनेजर बोले, 'सर, कविता बहुत अच्छी थी, अगली बार थोड़ी यूनिटी पर लिखिएगा।'

अंत में – जब भाषा बन गई सेतु

धीरे-धीरे वर्मा जी ने कन्नड़ के कुछ शब्द सीख लिए:

- सल्पा = थोड़ा
- हग्गला = नहीं
- हांगे इद्दीरा = कैसे हो

अब ग्राहक आते ही बोलते – वर्मा अण्णा

और वर्मा जी मुस्कुरा कर कहते – 'सल्पा डॉक्युमेंट्स तो दिखाओ भैया।'

उनकी भोजपुरी-कन्नड़ मिक्स भाषा अब बैंक की यूएसपी बन चुकी थी।

निष्कर्ष:

श्री वर्मा जी ने न केवल बैंक में बैलेंस संभाला, बल्कि भाषा का उधार भी चुकता की। जहाँ शुरुआत में उन्हें हर वाक्य 'FD' जैसा कठिन लगता था, वहीं अब वो खुद 'ROI' बन चुके थे – Return On Interaction!

Internal

बिना मातृभाषा की उन्नति के देश का गौरव कदापि वृद्धि को प्राप्त नहीं कर सकता है।

– गोविंद शास्त्री दुगवेकर

Internal

Internal

आलेख

सूर्य नमस्कार

प्रशांत जी पै
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)
क्षेत्रीय कार्यालय तृश्शूर

आदित्यस्य नमस्कारान ये कुर्वन्ति दिने दिने
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्य तेजस्तेषां च जायते।।

अर्थ- जो व्यक्ति प्रतिदिन सूर्य नमस्कार का अभ्याय करते हैं, उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज का विकास होता है।

इस पृथ्वी पर सभी जीवित प्राणियों के लिए हर दिन सूर्योदय से शुरू होता है क्योंकि सूर्य के बिना पृथ्वी पर जीवन संभव नहीं है। इसी के कारण हो सकता है, प्राचीन मानव संस्कृति ने हमेशा सूर्य को अपना देवता माना है और उनकी पूजा की है। सूर्य नमस्कार भी इसी एक गतिविधि के उपज के रूप में उभरा होगा। जो सूर्य की वंदना के साथ-साथ विभिन्न योगासनों के माध्यम से प्रातःकाल में अपने शरीर, मन और स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाने की एक क्रिया बनी।

Internal

सूर्य नमस्कार की सटीक उत्पत्ति अनिश्चित है, लेकिन इस क्रम को 20वीं शताब्दी के आरंभ में औंध के राजा भवनराव श्रीनिवासराव पंत प्रतिनिधि द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था।

सूर्यनमस्कार को आधुनिक योगिक अभ्यासों का एक हिस्सा माना जाता है, हालाँकि इसे न तो आसन माना जाता था और न ही पारंपरिक योग का हिस्सा। अपने दैनंदिन गतिविधियों की शुरुआत करने से पहले सूर्यनमस्कार का अभ्यास करने से अभ्यासकर्ता को स्फूर्ति मिलती है और पूरा दिन वह ऊर्जावान बना रहता है।

सूर्यनमस्कार अभ्यास में कुल 12 चरण होते हैं, जिसमें 7 आसन चरण समाविष्ट हैं। यह सूर्य देव के बारह नामों का जाप करने के साथ-साथ सूर्य को नमस्कार करने के रूप में होता है। बारह चरणों में प्रणमासन, हस्त उत्थानासन, पादहस्तासन, अश्व संचलनासन, दंडासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन और पर्वतासन शामिल हैं। योग का अभिन्न अंग है, प्राणवायु का अनुलोम विलोम अर्थात साँस को अंदर लेने और छोड़ने की क्रिया। सूर्यनमस्कार के आसनों को भी इस तरह से जोड़ा गया है कि वे फेफड़ों को बारी-बारी से साँस लेने और छोड़ने की गति को विकसित कर अपने फेफड़ों को स्वाभाविक रूप से साँस लेने में मदद करते हैं। इसलिए, सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से अभ्यासकर्ता को फेफड़ों की क्षमता में सुधार करने में मदद मिलती है।

कार्डियोवास्कुलर (हृदय संबंधी) और मेटाबोलिक (चयापचय संबंधी) स्वास्थ्य अध्ययन पर यह पाया गया कि सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस को बनाए रखा जा सकता है या सुधार लाया जा सकता है, साथ ही वजन प्रबंधन को भी बढ़ावा दे सकता है।

सूर्य नमस्कार का चक्र या चरण इस प्रकार है

Internal

Internal

चरण	आसन का नाम	बीज मंत्र	संवद्ध चक्र
1	प्रणमासन	ॐ/ मित्राय नमः	अनाहता
2	हस्तउत्थानासन	ॐ/ रवये नमः	विशुद्धि
3	पादहस्तासन	ॐ/ सूर्याय नमः	स्वाधिष्ठाना
4	अश्व संचलनासन	ॐ/ भानवे नमः	आज्ञा
5	पर्वतासन	ह्रौं/ खगाय नमः	विशुद्धि
6	अष्टांग नमस्कार	ॐ/ पूष्णे नमः	मणिपुरा
7	भुजंगासन	ॐ/ हिरण्यगर्भाय नमः	स्वाधिष्ठाना
8	पर्वतासन	ॐ/ मरीचये नमः	विशुद्धि
9	अश्व संचलनासन	ॐ/ आदित्याय नमः	आज्ञा
10	पादहस्तासन	ॐ/ सवित्रे नमः	स्वाधिष्ठाना
11	हस्तउत्थानासन	ॐ/ अर्काय नमः	विशुद्धि
12	प्रणमासन	ॐ/ भास्कराय नमः	अनाहता

सूर्य नमस्कार करने का सबसे अच्छा समय क्या है?

प्रातःकाल, विशेषतः सूर्योदय के समय को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने के लिए सबसे अनुकूल समय माना जाता है। इस समय, सूर्य की किरणें हल्की और विटामिन डी से भरपूर होती हैं, जो शरीर को तरोताजा करती हैं और मन को उत्तेजित या शुद्ध करती हैं।

सूर्यनमस्कार के नियमित अभ्यास खाली पेट पर करना उचित है जिससे न केवल शरीर की मांसपेशियां और जोड़ ठीक से काम करते हैं साथ ही साथ आंतरिक पेट और शरीर के अन्य अंग भी उत्तेजित होते हैं।

सूर्य नमस्कार को किसे नहीं करना चाहिए?

सामान्यतः गर्भवती महिलाओं को यह आसन करने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि इससे पीठ और पेट के क्षेत्र पर दबाव पड़ता है। साथ में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रशर) से पीड़ित लोगों को भी इस अभ्यास से बचना चाहिए।

सूर्य नमस्कार में रीढ़ की हड्डी फैलती और सिकुड़ती है, जिससे पीठ के निचले हिस्से और कूल्हे पर दबाव पड़ता है। इसलिए जिन्हें कठिन पीठ दर्द है, उन्हें भी सूर्य नमस्कार करते समय सतर्क होकर करना चाहिए।

जिस प्रकार सूर्यनमस्कार करने के फायदे होते हैं, उसी प्रकार कुछ नकारात्मक परिणाम भी होते हैं। जैसे शरीर में थकान चूँकि यह एक जटिल योगासन है, इसलिए अगर किसी व्यक्ति को सामान्य शारीरिक कमज़ोरी या मांसपेशियों और हड्डियों में कमज़ोरी है, तो उसे सावधान रहना चाहिए।

तो देर किस बात की सतर्क होकर सावधानी से सरल रूप से और नियंत्रित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास शुरू करें और अपने जीवन को शरीर को तथा मन को स्वस्थ बनाने की प्रक्रिया की शुरुआत करें।

Internal

योग कल्याण और फिटनेस,
दोनों की गारंटी है।
योग हमें तन, मन और
आचार-विचार के माध्यम
से स्वस्थता की अंतर्यात्रा
का अनुभव कराता है।

– प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

Internal

Internal

आलेख

ऑफिस में कैसे फिट रहें – बदलती जीवनशैली और स्वास्थ्य पर असर

अतुल बंसल
सहायक महाप्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय रोहतक

आधुनिक युग में तकनीक और डिजिटल साधनों ने हमारे कार्यस्थल को जितना सुविधाजनक बनाया है, उतना ही हमारी जीवनशैली को निष्क्रिय भी कर दिया है। ऑफिस में घंटों तक एक ही स्थान पर बैठकर कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार काम करते रहना एक आम बात बन गई है। पहले जहाँ लोग खेतों, दुकानों, या फैक्ट्रियों में मेहनत करते हुए अपने शरीर को स्वाभाविक रूप से सक्रिय रखते थे, वहीं अब ज़्यादातर कार्य मानसिक श्रम से जुड़ चुके हैं, जिससे शारीरिक गतिविधियों की कमी हो गई है। इस बदली हुई जीवनशैली का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

शोध बताते हैं कि लंबे समय तक बैठकर काम करने वाले कर्मचारियों में मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रीढ़ की हड्डी में दर्द, आँखों की थकान और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ अधिक पाई जाती हैं। लगातार स्क्रीन देखने से 'डिजिटल आई स्ट्रेन' जैसी समस्याएँ होती हैं और समय पर भोजन न करना, पानी कम पीना, तथा शारीरिक व्यायाम से दूरी रखना, इन समस्याओं को और भी गंभीर बना देता है। ऐसे में ऑफिस में फिट रहना केवल एक विकल्प नहीं बल्कि आवश्यकता बन चुकी है।

वर्तमान समय में 'सिटिंग इज़ द न्यू स्मोकिंग' जैसी कहावतें इस ओर इशारा करती हैं कि बैठकर काम करने की आदतें हमारे स्वास्थ्य के लिए उतनी ही हानिकारक हो सकती हैं जितनी धूम्रपान। केवल ऑफिस में काम करने वाले ही नहीं, बल्कि वर्क फ्रॉम होम करने वाले कर्मचारी भी इस चक्रव्यूह में फँस चुके हैं। सुविधा और आराम के पीछे भागते हुए हम कब अपने शरीर से उसका प्राकृतिक संतुलन छीन लेते हैं, इसका एहसास तब होता है जब शरीर संकेत देने लगता है – थकान, चिड़चिड़ापन, आलस्य या वजन बढ़ना।

महिला कर्मचारियों के लिए यह चुनौती और भी गंभीर हो जाती है, क्योंकि वे ऑफिस के साथ-साथ घर की ज़िम्मेदारियाँ भी उठाती हैं। ऐसे में उनके पास खुद के लिए समय निकाल पाना और भी कठिन हो जाता है। लेकिन यदि हम थोड़ा सा समय निकालकर अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने लगें, तो न केवल हम शारीरिक रूप से बेहतर महसूस करेंगे, बल्कि मानसिक रूप से भी अधिक सशक्त रहेंगे।

Internal

इसलिए, समय की मांग है कि हम इस बदलती जीवनशैली को समझें और अपने दिनचर्या में ऐसे छोटे-छोटे बदलाव लाएँ जो ऑफिस में फिट रहने की दिशा में सार्थक कदम बन सकें। क्योंकि यदि हम स्वस्थ हैं, तभी हम अपने कार्यक्षेत्र में श्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं। यह न केवल हमारी व्यक्तिगत सफलता के लिए आवश्यक है, बल्कि हमारे संगठन और समाज की समग्र प्रगति के लिए भी।

ऑफिस में फिट रहने के मानसिक और शारीरिक फायदे –

''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है'' – यह कहावत सिर्फ कहने भर की नहीं, बल्कि एक गहरा वैज्ञानिक और व्यावहारिक सत्य है। जब हम ऑफिस में फिट रहते हैं, यानी हमारे शरीर की गतिशीलता बनी रहती है, हमारी मानसिक स्थिति संतुलित होती है और हमारी ऊर्जा का स्तर ऊँचा होता है – तब हमारे कार्य का प्रदर्शन भी स्वाभाविक रूप से बेहतर हो जाता है। फिटनेस सिर्फ सुंदर शरीर पाने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाए रखने का आधार भी है।

शारीरिक रूप से फिट व्यक्ति में थकान कम होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है और उसकी कार्यक्षमता लम्बे समय तक बनी रहती है। दिन भर की बैठी-बैठी थकान, पीठ दर्द, गर्दन में

Internal

Internal

जकड़न जैसी समस्याएँ उन लोगों में अपेक्षाकृत कम होती हैं जो ऑफिस के बीच-बीच में हल्की एक्सरसाइज़ करते हैं या वॉकिंग को प्राथमिकता देते हैं। लगातार बैठे रहने से शरीर में रक्त संचार धीमा हो जाता है, जिससे आलस्य और सुस्ती हावी हो जाती है। वहीं, थोड़ी भी गतिविधि से शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है और व्यक्ति तरोताज़ा महसूस करता है।

मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी फिट रहना अत्यंत आवश्यक है। तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन जैसी मानसिक स्थितियाँ अक्सर उस समय अधिक देखने को मिलती हैं जब व्यक्ति खुद की देखभाल को नज़रअंदाज़ करता है। ऑफिस में काम का दबाव, लक्ष्य प्राप्ति की दौड़ और समय सीमा की पाबंदियाँ मानसिक तनाव को जन्म देती हैं। लेकिन जब हम फिटनेस को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं, तो शरीर से एंडोर्फिन नामक हार्मोन स्रावित होते हैं जो मूड को बेहतर करते हैं और तनाव को कम करते हैं।

कई अध्ययनों में यह बात प्रमाणित हुई है कि जो कर्मचारी अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहते हैं, वे अधिक केंद्रित रहते हैं, उनकी निर्णय लेने की क्षमता बेहतर होती है और वे टीमवर्क में भी अधिक प्रभावी होते हैं। ऑफिस में फिट रहने से absenteeism (अक्सर बीमार होकर छुट्टी लेना) में भी गिरावट आती है और कर्मचारी उत्पादकता में वृद्धि होती है।

Internal

वास्तव में, फिट रहना हमारे आत्मविश्वास को भी निखारता है। जब हम अच्छा महसूस करते हैं, तो हमारे हाव-भाव, बातचीत और प्रदर्शन में एक विशेष ऊर्जा दिखाई देती है। यह न केवल हमें व्यक्तिगत रूप से सशक्त बनाता है, बल्कि हमारे आस-पास के सहकर्मियों के लिए भी प्रेरणा बन जाता है। एक फिट व्यक्ति कार्यालय के वातावरण को सकारात्मक बनाने में योगदान देता है।

इसलिए, फिटनेस सिर्फ व्यक्तिगत ज़रूरत नहीं, बल्कि एक सामूहिक दायित्व है। जब एक कर्मचारी स्वस्थ होता है, तो पूरी टीम की ऊर्जा बढ़ती है। ऑफिस में फिट रहना केवल व्यायाम तक सीमित नहीं है, यह एक सोच है - खुद को महत्व देने की, अपने शरीर का सम्मान करने की और एक संतुलित जीवनशैली को अपनाने की।

ऑफिस में फिट रहने के व्यावहारिक उपाय –

ऑफिस में फिट रहना कोई कठिन कार्य नहीं है, यदि हम कुछ छोटे-छोटे उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें। जरूरी

नहीं कि हम जिम जाएँ या घंटों एक्सरसाइज करें - ज़रूरी यह है कि हम अपने शरीर को रोज़ाना हलचल में बनाए रखें और अपने व्यवहार में ऐसी आदतें विकसित करें जो हमें सक्रिय और सकारात्मक बनाए रखें।

1. एक्टिव रहने की आदत:

ऑफिस में घंटों एक ही स्थान पर बैठे रहना हमारे शरीर के लिए हानिकारक है। कोशिश करें कि हर 30-45 मिनट में कुछ मिनट का ब्रेक लें और अपनी सीट से उठें। छोटे-छोटे काम जैसे पानी भरना, कागज़ देना, सीढ़ियाँ चढ़ना या कॉल पर चलते हुए बात करना - ये सभी गतिविधियाँ दिन भर की निष्क्रियता को कम करने में मदद करती हैं।

2. कुर्सी पर स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़:

कई प्रकार की सरल स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ ऐसी होती हैं जो आप अपनी कुर्सी पर बैठे-बैठे ही कर सकते हैं - जैसे गर्दन घुमाना, कंधे उचकाना, हाथों को ऊपर करके स्ट्रेच करना या एड़ी-पंजे हिलाना। ये गतिविधियाँ मांसपेशियों में रक्त प्रवाह बनाए रखती हैं और थकान को कम करती हैं।

3. सही बैठने की मुद्रा (Posture):

अक्सर हम अनजाने में गलत तरीके से बैठते हैं, जिससे रीढ़ की हड्डी पर ज़ोर पड़ता है और धीरे-धीरे दर्द और अकड़न शुरू हो जाती है। हमेशा कोशिश करें कि आपकी पीठ सीधी हो, पैरों को ज़मीन पर टिकाकर बैठें और कंप्यूटर स्क्रीन आँखों के समांतर हो। ergonomics का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है।

4. सीढ़ियाँ चढ़ने का विकल्प:

यदि आपके ऑफिस में लिफ्ट और सीढ़ियाँ दोनों उपलब्ध हैं, तो जब भी संभव हो सीढ़ियाँ चढ़ने का विकल्प चुनें। यह एक आसान कार्डियो एक्सरसाइज है जो दिल और फेफड़ों को मजबूत बनाती

Internal

है और कैलोरी भी जलाती है।

5. पानी पीने की आदत:

कई बार हम ऑफिस के काम में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि पानी पीना ही भूल जाते हैं। शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत ज़रूरी है। पानी न केवल शरीर को साफ रखता है, बल्कि यह थकावट, सिरदर्द और ध्यान की कमी को भी कम करता है। कोशिश करें कि हर घंटे में एक गिलास पानी अवश्य पिएँ।

6. लंच टाइम वॉक और छोटी बैठकें:

लंच के बाद 5-10 मिनट की हल्की वॉक पाचन में सहायक होती है। कुछ बैठकें या चर्चाएँ खड़े होकर या चलते हुए की जाएँ, जिससे शरीर गतिशील बना रहे।

7. डिजिटल डिटॉक्स:

लगातार स्क्रीन देखने से आँखों और मस्तिष्क पर तनाव पड़ता है। हर 20 मिनट पर 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें - यह '20-20-20 नियम' आँखों को आराम देता है। दिन में कुछ समय मोबाइल और स्क्रीन से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

8. पॉजिटिव सोच और मुस्कान:

स्वस्थ रहना केवल शारीरिक नहीं, मानसिक पहलुओं पर भी निर्भर करता है। ऑफिस में मित्रता, सहयोग और मुस्कान का वातावरण मानसिक तनाव को काफी हद तक कम करता है।

इन व्यावहारिक उपायों को यदि हम ईमानदारी से अपनाएँ, तो फिट रहना कोई बोझ नहीं बल्कि एक आनंददायक जीवनशैली बन सकता है। ऑफिस हमारे दिन का एक बड़ा हिस्सा होता है और यदि वही समय हम अपने शरीर और मन की भलाई के साथ बिताएँ, तो जीवन अपने आप सुंदर और सफल बनता है।

भोजन, नींद और दिनचर्या का संतुलन -

फिट रहने के लिए सिर्फ शारीरिक व्यायाम या एक्टिव रूटीन ही पर्याप्त नहीं होता; सही पोषण, गुणवत्तापूर्ण नींद और संतुलित दिनचर्या भी उतनी ही आवश्यक होती है। खासतौर पर ऑफिस जाने वाले व्यक्तियों के लिए, ये तीनों स्तंभ स्वास्थ्य के आधार स्तम्भ हैं। अगर इनमें से कोई भी कमजोर पड़ जाए, तो फिटनेस एक अधूरा सपना बनकर रह जाती है।

1. संतुलित और समय पर भोजन:

ऑफिस की भागदौड़ में अक्सर लोग नाश्ता छोड़ देते हैं या दोपहर का भोजन देर से करते हैं। यह आदत शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करती है। दिन की शुरुआत पौष्टिक नाश्ते से करें - जिसमें प्रोटीन, फाइबर और थोड़ा कार्बोहाइड्रेट शामिल हो। दोपहर का भोजन हल्का और पोषण से भरपूर होना चाहिए, जिसमें हरी सब्जियाँ, दाल, रोटी और सलाद है। अत्यधिक तला-भुना, बाहर का फास्ट फूड या अत्यधिक मीठा भोजन कम से कम लें। साथ ही, भोजन करते समय मोबाइल या लैपटॉप से दूरी बनाए रखना भी जरूरी है, ताकि शरीर को भोजन का पूरा लाभ मिल सके।

2. हेल्दी स्नैकिंग की आदत:

ऑफिस में काम करते हुए भूख लगना स्वाभाविक है। ऐसे में चिप्स, नमकीन या बिस्कुट जैसे जंक फूड की बजाय सूखे मेवे, फल, मखाने, रोस्टेड चने या होममेड स्नैक्स को प्राथमिकता दें। इससे न केवल भूख शांत होगी, बल्कि शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा भी मिलेगी।

3. नींद - शरीर की मरम्मत की प्रक्रिया:

नींद वह प्रक्रिया है जब हमारा शरीर स्वयं को पुनर्जीवित करता है। यदि हम पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो दिनभर थकावट, चिड़चिड़ापन और निर्णय क्षमता में कमी देखने को मिलती है। एक वयस्क को प्रतिदिन कम से कम 6-8 घंटे की गहरी नींद की आवश्यकता होती है। देर रात तक मोबाइल या लैपटॉप का उपयोग या ऑफिस की चिंताओं को बिस्तर तक ले जाना - नींद की गुणवत्ता को घटा देता है। एक निश्चित समय पर सोने और जागने की आदत बनाना अत्यंत लाभकारी है।

4. दिनचर्या में अनुशासन:

ऑफिस में फिट रहने का रहस्य है - नियमितता। सुबह समय पर उठना, नाश्ता करना, वॉक या योग को समय देना और ऑफिस के बाद आराम करने या शौक को समय देना - ये सभी आदतें मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाती हैं। All work and no play makes Jack a dull boy - यह कहावत ऑफिस की

Internal

Internal

जिंदगी में पूरी तरह लागू होती है। सप्ताह में एक दिन खुद के लिए समय निकालना - जैसे किताब पढ़ना, संगीत सुनना, परिवार के साथ वक्त बिताना या सिर्फ सुकून से बैठना - मानसिक स्वास्थ्य के लिए अमूल्य होता है।

5. हाइड्रेशन और डिटॉक्स:

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पानी का भरपूर सेवन आवश्यक है। सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुना पानी, दिनभर में 8-10 गिलास पानी और नींबू पानी या नारियल पानी जैसे प्राकृतिक डिटॉक्स विकल्प शरीर को हल्का और ऊर्जावान रखते हैं।

कुल मिलाकर, भोजन, नींद और दिनचर्या का यह त्रिकोण यदि संतुलित हो, तो ऑफिस की व्यस्तता के बावजूद भी हम एक सशक्त, सक्रिय और प्रसन्न जीवन जी सकते हैं। आखिर, स्वस्थ शरीर और शांत मन से किया गया कार्य ही सफलता की असली नींव होता है।

प्रेरणा और आत्म-अनुशासन - फिटनेस की असली कुंजी -

किसी भी लक्ष्य को पाने के लिए प्रेरणा (motivation) और आत्म-अनुशासन (self-discipline) की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है। ऑफिस में फिट रहना भी कोई अलग नहीं है। कई बार हम नई शुरुआत करते हैं - जिम जॉइन करते हैं, डाइट प्लान बनाते हैं या वॉक शुरू करते हैं - लेकिन कुछ ही दिनों में वह जोश ठंडा पड़ जाता है। यहाँ पर आत्म-अनुशासन ही हमें वापस पटरी पर लाता है और हमें हमारे फिटनेस लक्ष्य की ओर निरंतर बढ़ने में मदद करता है।

1. प्रेरणा के स्रोत:

हर इंसान की प्रेरणा अलग होती है। किसी के लिए उनका स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी प्रेरणा होता है, तो कोई अपने बच्चों के लिए फिट रहना चाहता है। कुछ लोग अपने आत्मविश्वास, लुक्स या एनर्जी लेवल के लिए मेहनत करते हैं। ऑफिस में कोई सहकर्मी, जो फिट और ऊर्जावान है, वह भी एक प्रेरणा बन सकता है। हमें बस यह जानना है कि हमारे लिए 'क्यों' (why) क्या है - क्यों हमें फिट रहना है? जब यह 'क्यों' स्पष्ट होता है, तो 'कैसे' अपने आप सुलझ जाता है।

2. आत्म-अनुशासन: आदतों की नींव:

प्रेरणा क्षणिक हो सकती है, लेकिन आत्म-अनुशासन एक आदत बनकर जीवन भर साथ देता है। सुबह उठने का समय तय हो, ऑफिस में बैठने का तरीका सुधारा जाए, हर दिन थोड़ी एक्सरसाइज़ की जाए - तो यह छोटी-छोटी आदतें ही मिलकर बड़ा परिवर्तन लाती हैं। शुरुआत में मुश्किल लग सकता है, लेकिन जब आदतें दिनचर्या का हिस्सा बन जाती हैं, तब यह बोझ नहीं, बल्कि जीवनशैली बन जाती हैं।

3. खुद से तुलना नहीं, खुद में सुधार:

अक्सर हम दूसरों से तुलना करके अपने प्रयासों को कम आँकते हैं। लेकिन फिटनेस की यात्रा हर किसी की अलग होती है। कोई रोज़ाना 5 किलोमीटर दौड़ता है तो कोई सिर्फ सीढ़ियाँ चढ़ने से शुरुआत करता है - दोनों ही प्रयास सराहनीय हैं। जरूरी यह है कि हम पहले से बेहतर बनें, न कि सबसे बेहतर।

4. लक्ष्य तय करें और ट्रैक रखें:

ऑफिस में फिट रहने का कोई एक तरीका नहीं है, लेकिन आप अपने लिए छोटे-छोटे लक्ष्य तय कर सकते हैं - जैसे हफ्ते में तीन दिन वॉक करना, दिन में 10,000 स्टेप्स पूरे करना, मीठा सीमित करना, या समय पर सोना। इन लक्ष्यों को लिखें, उन्हें ट्रैक करें, और हर उपलब्धि का छोटा-सा जश्न मनाएँ - इससे मनोबल बना रहता है।

5. खुद को महत्व दें:

कई बार ऑफिस की जिम्मेदारियाँ इतनी अधिक हो जाती हैं कि हम खुद की जरूरतों को दरकिनार कर देते हैं। लेकिन यह याद रखना ज़रूरी है कि जब तक हम खुद स्वस्थ और सशक्त नहीं होंगे, तब तक किसी और के लिए भी प्रभावी नहीं हो सकते। फिटनेस कोई "luxury' नहीं, यह एक "necessity' है।

अंततः, ऑफिस में फिट रहने की असली कुंजी यही है - **खुद से किया गया छोटा-सा वादा, रोज़ का एक छोटा कदम और अपने भविष्य के लिए किया गया एक बड़ा निवेश।** प्रेरणा से शुरुआत करें, लेकिन आत्म-अनुशासन से उसे कायम रखें। क्योंकि जो अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखता है, वही अपने सपनों को साकार करने की असली शक्ति रखता है।

Internal

Internal

आलेख

जहाँ चाह वहाँ राह

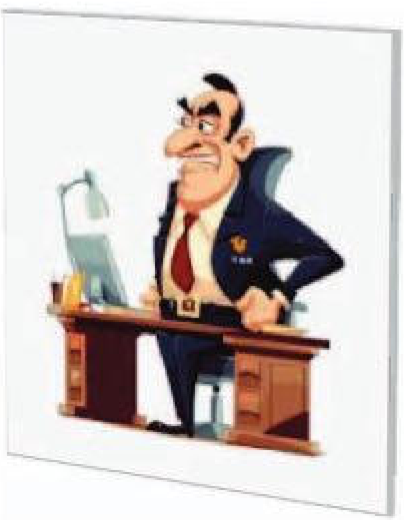
सुमित कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक
केनरा उत्कृष्ठता केंद्र, बागलूरु

बैंक की दैनिक कार्यशैली हमें बहुत ही व्यस्त रखती है, कुछ कामकाज बार-बार दोहराने वाले होते हैं, हर एक शाखा में रोजाना हम सैकडों ग्राहकों को विभिन्न प्रकार की सेवाएं प्रदान करते हैं। ग्राहक सेवा बैंकिंग क्षेत्र का एक अहम अंग है तथा इसी क्रम में ग्राहकों से बहुत से जुड़ाव भी हो जाते हैं, वही कुछ कार्य ऐसे भी किस्से घटित हो जाते हैं जोकि हमारे दिल और दिमाग पर गहरा असर डालते हैं तथा हमारे मानसिक पटल पर हमेशा के लिए छप जाते हैं वैसे तो बैंकिग में हर एक कार्य के पूरा करने के लिए समय सीमा निर्धारित की गई है, फिर भी कुछ समस्याएं रोजमर्रा की बैंकिंग जिंदगी में ऐसी भी आ जाती हैं, जिनका कोई सरल समाधान नहीं होता या किसी किताबी ज्ञान से नहीं मिलता है, लेकिन उन्हीं समस्याओं को दूसरे तरीके (आऊट आफ बाक्स) से सोचने पर बडे ही आसानी से कुछ ना कुछ रास्ता निकल ही आता है। कुछ ऐसी ही समस्याएं जोकि हमारी एक शाखा में थी तथा काफी समय से लम्बित थी, लेकिन उन्ही समस्याओं को हमने दूसरे तरीके से सोचकर हमने बहुत ही अच्छे तरीके से निपटा दिया। उन दो घटनाओं का सार इस प्रकार से है:-

1. रेलवे पेंशन के सामान्य खाते के भुगतान राशि की अदायगी

जब वर्ष 2017 में मैने एक शाखा का प्रबंधक के तौर पर कार्य भार सम्भाला तो, पुराने वाले प्रबंधक ने मुझे उस शाखा से जुडे कुछ लम्बित कार्य के बारे में बताया। उनमें से एक कार्य जोकि आरबीआईए आडिट मे भी चिन्हित किया गया था लेकिन वह अभी तक निपटाया नहीं गया था। इसका पूरा सार इस प्रकार से है

यह शाखा रेलवे विभाग से सेवानिवृत तीन ग्राहकों की मासिक पेंशन की अदायगी करती थी, वह पेंशन की राशि शाखा अपने एक जीएल को डेबिट करके ग्राहकों के खातें में हर महीने की आखिरी तारीख को जमा कर देती थी तथा प्रत्येक तिमाही पर उस राशि को पास की ही स्टेट बैंक आफ़ पटियाला के माध्यम से खजाने(ट्रेजरी) से वापस ले लेते थे, परंतु वर्ष 2016 में स्टेट बैंक आफ़ पटियाला के रेलवे पेंशन को केंद्रीयकृत (सीपीपीसीके माध्यम) कर दिया गया, उस कारण उनके सभी रेलवे पेंशन धारकों के खातें मे मासिक पेंशन उनका केंद्रीय कार्यालय कर देता था। इस कारण स्टेट बैंक आफ़ पटियाला की सभी शाखाओं में लोकल स्तर पर रेलवे पेंशन भुगतान संबंधी सभी कार्यों पर रोक लग गई थी, इसके फलस्वरूप स्टेट बैंक आफ़ पटियाला ने बाकी सभी बैंको के लिए सरकारी खजाने(ट्रेजरी) से रेलवे पेंशन की दावा एवं अदायगी बंद कर दी। जब हमारे बैंक के तत्कालीन प्रबंधक ने इस बाबत गहन पूछताछ की तो स्टेट बैंक आफ़



Internal

Internal

पटियाला के शाखा प्रबंधक ने साफ एवं सीधे शब्दों में मना कर दिया कि अब हमारे जरिए खजाने की कोई भी पेंशन अदायगी नहीं की जाएगी, वहीं दूसरी ओर जब खजाने के अधिकारियों से इस बाबत पूछा गया तो उन्होंने इस पर कहा कि हम किसी भी पेंशन राशि की अदायगी केवल स्टेट बैंक आफ़ पटियाला के माध्यम से ही करेंगे क्योंकि वह हमारी एकमात्र लिन्क शाखा है।

हमारे बैंक के तत्कालीन शाखा प्रबंधक के बार-बार आग्रह करने के बाद भी इस समस्या का कोई स्थायी समाधान नहीं निकल पा रहा था। इसी बीच शाखा का पेंशन जीएल खाता लगातार डेबिट में जाता जा रहा था तथा वह राशि लाखों में होती जा रही थी तथा प्रत्येक माह बढ़ती जा रही थी। इसी बीच 01 अप्रैल 2017 को भारतीय स्टेट बैंक के सहायक बैंको का उसमें विलय हो गया तथा इस स्मस्या को भारतीय स्टेट बैंक के मुख्यालय के साथ भी ई-मेल के माध्यम से उठाया गया, पर कहीं कोई समाधान नहीं हुआ। क्षेत्रीय कार्यालय के अधिकारी भी यह कहकर अपना पल्ला झाड़ लेते थे कि आप लगातार स्टेट बैंक के अधिकारियों से गुजारिश करके इस समस्या को अपने स्तर पर ही निपटाओ तथा अपने रेलवे पेंशन जीएल को जीरो करो अन्यथा आपकी शाखा का आरबीआईए निरीक्षण का यह बिंदु कभी बंद नहीं होगा। बेचारा शाखा प्रबंधक थक हार के बैठ गया।

मेरे द्वारा उस शाखा के प्रबंधक के तौर पर कार्यभार संभालते ही यह समस्या मेरे सिर पर आन पड़ी। सभी रास्तों को गौर से देखा तथा आखिर में एक बार फिर से वो सारे प्रयास किए, जोकि पिछले प्रबंधक ने किए थे, लेकिन परिणाम नील बटा सन्नाटा रहा। तभी मुझे अपने पड़ोस की दूसरे शहर की शाखा की याद आई तथा मैंने उससे पूछा कि आखिर वो कैसे अपने रेलवे पेंशनर की राशि का भुगतान खजाना कार्यालय से लेते हैं, तब मुझे पता चला कि वह शाखा उसके आसपास की उसी जिले की चार अन्य शाखाओं की लिन्क शाखा थी तथा प्रत्येक तिमाही में वो भारतीय स्टेट बैंक की खजाना शाखा के माध्यम से पेंशन राशि की वापसी भुगतान कर लेते थे। जब मैंने अपनी शाखा के रेलवे पेंशन की राशि की अदायगी के बारे में पूछा तो उस शहर के हमारे बैंक की शाखा के प्रबन्धक ने कहा कि अगर क्षेत्रीय कार्यालय के लेखा विभाग से बोलकर इस बाबत अनुमति दिलवा दें कि आपकी शाखा भी हमारे से लिन्क कर दी जाए तो हम आपके लिए भी रेलवे पेंशन का खजाना कार्यालय से प्रत्येक तिमाही दावा ले लेंगे। क्षेत्रीय कार्यालय के लेखा विभाग ने इस बात की तुरंत ही अनुमति देदी तथा हमें दूसरे शहर की शाखा के साथ पेंशन भुगतान के लिए लिंक शाखा बना दिया तथा इसके साथ ही हमने पिछले एक वर्ष से ज्यादा के पेंशन क्लेम के लिए दूसरी शाखा को सारे कागजात भेज दिए तथा इसके साथ ही उन्होने अगले ही महीने हमारे दावे के अनुसार सारा पैसा हमें भिजवा दिया। इससे हमारी शाखा का पुराना रेलवे पेंशन के जीएल के बकाया सहित पुरानी आरबीआईए निरीक्षण का बिंदु भी निपट गया। यानि कि जिस समस्या के समाधान के लिए हम इतना परेशान थे, वो आखिर एक छोटी सी पहल से निपट गई तथा शाखा के सामान्य खाते का नेगेटिव बैलेंस भी समाप्त हो गया।

2. आयकर विभाग का शाखा को नोटिस

वर्ष 2018-19 एक शाखा में कार्य करते हुए एक दिन आयकर विभाग से शाखा प्रबंधक के नाम डिमांड नोटिस आया जिसमें आयकर विभाग से लगभग 12 लाख से अधिक की राशि की मांग उस शाखा के टैन नम्बर पर था। यह मांग राशि वर्ष 2011 से लेकर 2013 वित्त वर्ष के लिए थी, इसके बारे में जब पुराने स्टाफ से बात की तो एक स्टाफ ने बताया कि यह शाखा, मुख्य शाखा होने के कारण आस पास की अनेक शाखाओं के लिए सरकारी पेमेंट की अदायगी के लिए केवल वह ही चिन्हित शाखा थी तथा आयकर एवं सरकारी खजाने के लिए जमाखाताओं के लिए एकमात्र यही शाखा कार्य करती थी। किसी मानवीय गलती होने के कारणवश शायद यह भारी भरकम आयकर विभाग की मांग वर्ष 2015-16 से ही आई हुई थी। उन्होंने इस समस्या का समाधान निकालने की भरपूर कोशिश भी की थी, लेकिन वो इस मांग का कारण का पता लगाने मे असक्षम रहे तथा हर गुजरते दिन के साथ जुर्माने की राशि बढ़ती गई। गुजरते समय के साथ तथा स्टाफ के स्थानांतरण के बाद शायद किसी स्टाफ़ ने इसकी तरफ़ बहुत ज्यादा ध्यान नहीं दिया, तो इस कारण यह मांग जुर्माने के साथ बढ़ती गई।

चूंकि अब इसका समाधान जरूरी था इसलिए हमने दुबारा से इस समस्या का पोस्टमार्टम शुरु किया। सात साल पुराने वाउचर चालान सभी दुबारा निकलवाए गए तथा उनकी गहनता से जांच की लेकिन इससे कुछ ज्यादा फायदा नहीं हुआ। काफी मेहनत के बाद भी ऐसा लगा कि वही ढाक के तीन पात तथा ऐसा महसूस

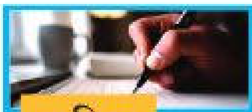
Internal

हुआ कि जैसे हमारी सारी मेहनत बेकार हो गई। फिर इसके बाद उसी समस्या को हमने उल्टे तरीके से सोचना शुरु किया कि आखिर किस तरीके से आयकर विभाग की यह पेनल्टी लग सकती है। उल्टे क्रम में सोचते हुए हमें यह अंदाजा लग गया कि जो चालान आयकर विभाग की साइट पर भरा गया है तथा जो प्रत्येक तिमाही पर आयकर विभाग को डेटा फाइल किया जाता है, उस पर ही कहीं ना कहीं, कोई ना कोई गड़बड़ी हुई है।

इसी क्रम में जब वर्ष 2011 से लेकर 2013 का आयकर विभाग की साइट का डेटा निकाल कर पुनर्निरीक्षण किया गया तो पता चला कि उसमें बहुत सारी फाइलें दो बार चढ़ा दी गई थी, जबकि पैसों के चालान का केवल एक बार ही भुगतान किया गया था। इसके अलावा स्टाफ के वेतन से कटे आयकर के लिए भी स्टाफ की सेलरी आयकर विभाग की साइट पर दो बार अपलोड कर दी गई थी तथा इसी कारण आयकर विभाग ने कम आयकर जमा करने के एवज में मांग तथा जुर्माना राशि के साथ भारी भरकम नोटिस भेज दिया था। इस गलती का पता चलते ही हमने रिवाइज तिमाही फाइलिंग के लिए आयकर विभाग को लिखा तथा उसके साथ ही एक बहुत पुरानी समस्या का निपटारा बिना किसी जुर्माने के भरे ही हो गया।

निष्कर्ष:- रोजमर्रा बैंकिंग में ऐसी बहुत सारी स्थितियाँ आती हैं जिनका समाधान सीधे किसी भी किताब में नहीं लिखा हुआ लेकिन आपके पुराने अनुभव के आधार पर उन समस्याओं का समाधान का रास्ता जरूर निकल सकता है। ज्यादा समय से लम्बित समस्याएं ना केवल ग्राहक सेवा को प्रभावित करतीं हैं, बल्कि नियामक प्राधिकरणों, जैसे रिजर्व बैंक या वित्त मंत्रालय के द्वारा किसी भी अनुचित या अनापेक्षित टिप्पणी से बचा जा सकता है। समय से उठाए गए कदमों से बैंकिंग लोकपाल या उपभोक्ता न्यायालयों जैसे संस्थानों के जुर्मानें से भी बैंक को बचाया जा सकता है। बैंक को होने वाले प्रतिष्ठा सम्बधित या इसके अलावा स्टाफ को होने वाले अनुशासनिक कार्यवाही तथा उससे होने वाले मानसिक परेशानियों से भी बचा जा सकता है।

गायत्री कंबले
अधिकारी
मुंगेली शाखा



कविता

सफ़र हमारा.....

परिवार के बोझ से परिवार की शान बनने तक का।
चुल्हा जलाने से देश चलाने तक का।।
सफ़र हमारा.............

अंगुठा छाप से लेकर ऑटोग्राफ देने तक का।
दूसरों के सीवा खुद के सपनों के लिए जीने का।।
सफ़र हमारा.............

ज्यादा हवा में मत उड़ना से आसमान को छूने तक का।
कभी दूसरों से तो कभी खुद से लड़ने का।।
सफ़र हमारा.............

घूँगट से लेकर जींस-पेन्ट पहनने का।
अबला नारी से स्वतंत्र नारी बनने का।।

आत्मनिर्भर होकर सर के ताज बनने का।
अपनो की जिंदगी में आम से खास बने रहने का।।
सफ़र हमारा............

डरकर शांत रहने से डटकर खड़े रहने का।
आँखे झुककर नहीं आँखों में देखकर बात करने का।।

सदियां कई बित गयी, चल रहा सफ़र हमारा।
बहुत कुछ बदला सफ़र में सिवाय हमारे जुनून के।
इतना भी आसान नहीं था सफ़र हमारा..... सफ़र हमारा.....।।

Internal

आलेख

समाज का बदलता चेहरा: अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के लिए ऋण सुविधाएँ

प्रिया पँवार
अधिकारी
मोहिउद्दीनपुर शाखा

जो समाज अपने सबसे कमजोर वर्ग को ऊपर उठाने में सफल होता है, वही समाज वास्तव में उन्नति करता है।

– डॉ. भीमराव अंबेडकर

भारत एक विविधतापूर्ण देश है जहाँ विभिन्न जातियाँ, धर्म, समुदाय और जनजातियाँ निवास करती हैं। भारत के संविधान ने प्रत्येक नागरिक को समान अधिकार प्रदान किए हैं, किंतु ऐतिहासिक रूप से कुछ समुदाय सामाजिक, आर्थिक और शैक्षिक रूप से पिछड़े रहे हैं। इनमें अनुसूचित जातियाँ और अनुसूचित जनजातियाँ शामिल हैं। इन वर्गों के उत्थान के लिए सरकार ने अनेक योजनाएँ चलाई हैं, जिनमें एक महत्वपूर्ण पहलू है – ऋण सुविधाओं का प्रावधान। ये ऋण सुविधाएँ इन समुदायों के आर्थिक सशक्तिकरण का माध्यम बन रही हैं, जिससे वे आत्मनिर्भर बन सकें और मुख्यधारा में सम्मिलित हो सकें।

Internal

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियाँ : एक संक्षिप्त परिचय

अनुसूचित जातियाँ और अनुसूचित जनजातियाँ वे सामाजिक समूह हैं जिन्हें ऐतिहासिक रूप से सामाजिक भेदभाव, शोषण और वंचना का सामना करना पड़ा है। भारतीय संविधान में इन वर्गों को विशेष सुरक्षा और अधिकार प्रदान किए गए हैं ताकि उन्हें सामाजिक न्याय मिल सके और वे विकास की मुख्यधारा में शामिल हो सकें।

अनुसूचित जातियों में वे जातियाँ शामिल हैं जिन्हें पारंपरिक रूप से अस्पृश्य माना जाता था। वहीं, अनुसूचित जनजातियाँ वे जनजातीय समुदाय हैं, जो मुख्य रूप से वन क्षेत्रों में निवास करते हैं और जिनकी जीवनशैली परंपरागत रूप से आदिवासी रही है। इन समुदायों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के लिए ऋण सुविधाएँ महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के लिए ऋण सुविधाओं की आवश्यकता

इन समुदायों की सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि को देखते हुए, उन्हें विशेष ऋण सुविधाएँ प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है। इसके प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं:

आर्थिक पिछड़ापन	शिक्षा और कौशल की कमी	संस्थागत भेदभाव
आत्मनिर्भरता का अभाव	सरकारी प्राथमिकता	

- **आर्थिक पिछड़ापन:** इन वर्गों के अधिकांश लोग कृषि, श्रमिक वर्ग या परंपरागत कुटीर उद्योगों पर निर्भर हैं। उनकी आय सीमित है, जिसके कारण वे पूंजी निवेश नहीं कर पाते।
- **शिक्षा और कौशल की कमी:** वित्तीय साक्षरता और व्यावसायिक प्रशिक्षण की कमी के कारण ये वर्ग वित्तीय संस्थानों से दूरी बनाए रखते हैं।
- **संस्थागत भेदभाव:** भले ही समय के साथ सुधार हो रहा है, किंतु कई बार वित्तीय संस्थानों में इन वर्गों के प्रति अविश्वास या भेदभाव की प्रवृत्ति देखी जाती है।
- **आत्मनिर्भरता का अभाव:** ऋण सुविधाएँ इन्हें स्वरोजगार और उद्यमिता के अवसर प्रदान करके आत्मनिर्भर बनाने में मदद करती हैं।

Internal

- **सरकारी प्राथमिकता:** समावेशी विकास की दिशा में सरकार इन समुदायों के आर्थिक सशक्तिकरण को प्राथमिकता देती है।

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के लिए उपलब्ध प्रमुख ऋण योजनाएँ

भारत सरकार और विभिन्न वित्तीय संस्थानों द्वारा अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के लिए अनेक ऋण योजनाएँ चलाई जा रही हैं। इनमें से कुछ प्रमुख योजनाएँ निम्नलिखित हैं:

(क) राष्ट्रीय अनुसूचित जाति वित्त और विकास निगम (NSFDC)

यह निगम अनुसूचित जाति के लोगों के आर्थिक उत्थान के लिए कार्य करता है। इसके अंतर्गत निम्नलिखित ऋण सुविधाएँ उपलब्ध हैं:

- **व्यवसायिक ऋण योजनाएँ:** लघु उद्योग, सेवा क्षेत्र, कृषि आधारित उद्यम आदि के लिए।
- **शिक्षा ऋण योजनाएँ:** उच्च शिक्षा हेतु भारत और विदेश में अध्ययन के लिए।
- **विपणन सहायता योजनाएँ:** उत्पादों के विपणन के लिए वित्तीय सहायता।

उपरोक्त स्थिति का अध्ययन:हरियाणा के रमेश कुमार (अनुसूचित जाति, ग्रामीण क्षेत्र)

Internal

रमेश कुमार हरियाणा के पानीपत जिले के रहने वाले हैं। वे अनुसूचित जाति से आते हैं। रमेश के पास एक छोटा-सा पारंपरिक हस्तशिल्प का व्यवसाय था, लेकिन पूंजी की कमी के कारण वह व्यवसाय नहीं बढ़ा पा रहे थे। रमेश ने NSFDC के तहत 'सेल्फ एम्प्लॉयमेंट स्कीम' के लिए आवेदन किया। उन्हें **₹3 लाख का ऋण मंजूर हुआ, जिसमें ब्याज दर केवल 4% वार्षिक थी (सामान्य बैंकों की तुलना में बहुत कम)।**

उपयोग:

- रमेश ने इस ऋण से आधुनिक उपकरण खरीदे।
- नए डिजाइनों के लिए प्रशिक्षण प्राप्त किया।
- स्थानीय बाजार के साथ-साथ ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म पर भी अपने उत्पाद बेचना शुरू कर दिया।

परिणाम:

- उनके हस्तशिल्प उत्पादों की बिक्री में 60% की वृद्धि हुई।
- उन्होंने अपने साथ 5 और कारीगरों को रोजगार दिया।
- रमेश की मासिक आय ₹7,000 से बढ़कर ₹35,000 हो गई।
- अब वह आसपास के गाँवों में भी प्रशिक्षण कार्यक्रम चला रहे हैं।

सीख: NSFDC जैसी योजनाएँ ग्रामीण क्षेत्रों के छोटे उद्यमियों को सशक्त बनाकर रोजगार के नए अवसर पैदा कर रही हैं। यह योजना सिर्फ ऋण नहीं देती, बल्कि प्रशिक्षण और मार्केटिंग में भी मदद करती है।

(ख) राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति वित्त और विकास निगम (NSTFDC)

NSTFDC अनुसूचित जनजातियों के लिए ऋण सुविधा प्रदान करता है। इसकी प्रमुख योजनाएँ हैं:

- **आजीविका संवर्धन योजनाएँ:** स्वरोजगार, कृषि और इससे जुड़े व्यवसायों के लिए।
- **शिक्षा ऋण:** उच्च शिक्षा और व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के लिए।
- **माइक्रो क्रेडिट योजनाएँ:** महिला सशक्तिकरण और छोटे स्तर के व्यापार हेतु।

उपरोक्त स्थिति का अध्ययन: NSTFDC योजना – झारखंड की ममता देवी

ममता देवी झारखंड के एक सुदूर गाँव से हैं और अनुसूचित जनजाति समुदाय से आती हैं।

उनकी आर्थिक स्थिति कमजोर थी, लेकिन उनके पास मधुमक्खी पालन का कौशल था। उन्हें राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति वित्त और विकास निगम के तहत ₹50,000 का ऋण मिला।

उपयोग:

उन्होंने मधुमक्खी पालन का व्यवसाय शुरू किया।

परिणाम:

- साल भर में उन्होंने 200 से अधिक मधुमक्खी के बॉक्स तैयार किए।
- उनके शहद की मांग आसपास के शहरों तक बढ़ गई।
- सालाना आय ₹5 लाख तक पहुँच गई।
- उन्होंने गाँव की अन्य महिलाओं को भी प्रशिक्षण देना शुरू कर दिया।

सीख: NSTFDC जैसी योजनाएँ महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाकर सामुदायिक विकास को बढ़ावा देती हैं।

(ग) प्रधानमंत्री मुद्रा योजना (PMMY)

हालांकि यह योजना सभी वर्गों के लिए है, पर अनुसूचित जाति

Internal

Internal

और अनुसूचित जनजातियों के लिए विशेष प्रोत्साहन दिए गए हैं। इसमें शिशु, किशोर और तरुण श्रेणियों में ऋण प्रदान किए जाते हैं।

उपरोक्त स्थिति का अध्ययन: प्रधानमंत्री मुद्रा योजना – छत्तीसगढ़ के रामलाल साय

रामलाल साय, छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले के एक आदिवासी किसान हैं। वे कृषि पर निर्भर थे, पर पारंपरिक तरीके से आय बहुत सीमित थी। **उन्हें प्रधानमंत्री मुद्रा योजना (PMMY) के तहत ₹1.5 लाख का किशोर श्रेणी का ऋण मिला।**

उपयोग:

उन्होंने आधुनिक कृषि उपकरण खरीदे और जैविक खाद का उपयोग शुरू किया।

परिणाम:

- कृषि उत्पादन में 30% वृद्धि हुई।
- उन्होंने अतिरिक्त आय के लिए सब्जियों की खेती शुरू की।
- अब वे स्थानीय मंडियों में प्रत्यक्ष बिक्री कर रहे हैं।
- मासिक आय ₹15,000 से बढ़कर ₹40,000 हो गई है।

सीख: मुद्रा योजना जैसे छोटे ऋण किसानों के लिए लाभदायक साबित हो रहे हैं।

Internal

(घ) डॉ. अंबेडकर उद्यमिता योजना

यह योजना अनुसूचित जाति के उद्यमियों को बिना गारंटी ऋण प्रदान करती है। इसमें ब्याज में सब्सिडी का भी प्रावधान है।

उपरोक्त स्थिति का अध्ययन: डॉ. अंबेडकर उद्यमिता योजना – महाराष्ट्र की सविता ताई

सविता ताई महाराष्ट्र के एक छोटे गाँव में रहती हैं और अनुसूचित जाति समुदाय से आती हैं। उन्हें छोटे स्तर पर सिलाई-कढ़ाई का अनुभव था। **उन्होंने डॉ. अंबेडकर उद्यमिता योजना के तहत ₹2 लाख का ऋण लिया।**

उपयोग:

सिलाई मशीनें खरीदीं, स्थानीय लड़कियों को प्रशिक्षण देना शुरू किया।

परिणाम:

- गाँव में एक छोटा गारमेंट यूनिट स्थापित किया।
- **मासिक उत्पादन 500 से अधिक परिधान तक पहुँचा।**
- 15 से अधिक महिलाओं को रोजगार मिला।
- स्थानीय मेलों में भी स्टॉल लगाकर अच्छी कमाई कर रही हैं।

सीख: यह योजना छोटे पैमाने पर भी रोजगार सृजन में प्रभावी है और महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देती है।

(ङ) स्टैंड अप इंडिया योजना

इस योजना का उद्देश्य अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और महिला उद्यमियों को 10 लाख से 1 करोड़ रुपये तक का ऋण देना है, जिससे वे अपने उद्यम स्थापित कर सकें।

उपरोक्त स्थिति का अध्ययन: स्टैंड अप इंडिया योजना – उत्तर प्रदेश के विजय कुमार

विजय कुमार, उत्तर प्रदेश के एक छोटे से गाँव से हैं और अनुसूचित जाति समुदाय से आते हैं।

उनके पास डेयरी व्यवसाय शुरू करने का सपना था, लेकिन पूंजी का अभाव था।

उन्हें स्टैंड अप इंडिया योजना के तहत ₹18 लाख का ऋण प्राप्त हुआ।

उपयोग:

उन्होंने इस राशि से 10 उन्नत नस्ल की दूध देने वाली गायें खरीदीं, शेड बनवाया और दूध की सप्लाई चेन विकसित की।

परिणाम:

- आज उनकी डेयरी से प्रतिदिन 200 लीटर दूध का उत्पादन हो रहा है।
- वे दूध को स्थानीय डेयरी कंपनी को बेचते हैं।
- लगभग 8 लोगों को रोजगार भी दिया है।
- उनकी मासिक आय ₹60,000 से अधिक हो गई है।

सीख: स्टैंड अप इंडिया योजना जैसी योजनाएँ ग्रामीण क्षेत्रों में उद्यमिता को बढ़ावा देती हैं।

चुनौतियाँ और समस्याएँ

यद्यपि इन ऋण योजनाओं के अनेक लाभ हैं, परंतु कुछ चुनौतियाँ अभी भी बनी हुई हैं:

1. आर्थिक सशक्तिकरण

ऋण सुविधाएँ इन समुदायों को स्वरोजगार और उद्यमिता की दिशा में प्रेरित करती हैं। पारंपरिक कृषि, पशुपालन, कुटीर उद्योग, हस्तशिल्प और सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों (MSME) में निवेश कर वे अपनी

Internal

Internal

आय में वृद्धि कर सकते हैं। इससे गरीबी का चक्र टूटता है और आत्मनिर्भरता का रास्ता खुलता है।

2. रोजगार सृजन

जब अनुसूचित जाति और जनजाति के लोग व्यवसाय स्थापित करते हैं, तो वे केवल अपने लिए ही नहीं, बल्कि अपने समुदाय और आसपास के लोगों के लिए भी रोजगार के अवसर पैदा करते हैं। इससे ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में बेरोजगारी कम होती है और पलायन की समस्या भी घटती है।

3. सामाजिक समावेशन और समानता

ऋण सुविधाएँ इन वर्गों को मुख्यधारा की आर्थिक गतिविधियों से जोड़ती हैं। जब वे सफल उद्यमी या किसान बनते हैं, तो समाज में उनकी प्रतिष्ठा बढ़ती है। इससे जातिगत भेदभाव और सामाजिक असमानताओं को कम करने में मदद मिलती है।

4. शिक्षा और कौशल विकास में निवेश

ऋण का उपयोग केवल व्यवसाय के लिए ही नहीं, बल्कि शिक्षा, प्रशिक्षण और कौशल विकास के लिए भी किया जा सकता है। इससे युवाओं को बेहतर रोजगार के अवसर मिलते हैं और वे नई तकनीकों एवं बाजार की आवश्यकताओं के अनुसार खुद को तैयार कर सकते हैं।

5. महिला सशक्तिकरण

विशेष रूप से अनुसूचित जाति और जनजाति की महिलाओं के लिए ऋण सुविधाएँ बहुत फायदेमंद होती हैं। वे छोटे उद्यम जैसे सिलाई, बुनाई, खाद्य प्रसंस्करण आदि शुरू कर सकती हैं, जिससे उन्हें आर्थिक स्वतंत्रता मिलती है और परिवार व समाज में उनका निर्णय लेने का अधिकार बढ़ता है।

6. समुदाय आधारित विकास

जब ऋण का उपयोग सामूहिक प्रयासों के लिए किया जाता है, जैसे स्वयं सहायता समूह या सहकारी समितियाँ, तो पूरे समुदाय को लाभ होता है। इससे सामाजिक एकता भी बढ़ती है और सामूहिक प्रयासों से विकास की गति तेज होती है।

7.सरकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन

सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाएँ जैसे प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, स्टैंड अप इंडिया, NSFDC और NSTFDC जैसी योजनाएँ जब इन समुदायों तक पहुँचती हैं, तो ये योजनाएँ जमीनी स्तर पर प्रभावी हो पाती हैं। इससे सरकार का सामाजिक न्याय का उद्देश्य भी पूरा होता है।

- **वित्तीय साक्षरता अभियान:** लोगों को ऋण योजनाओं की जानकारी देने के लिए जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं।
- **डिजिटल प्लेटफॉर्म:** ऋण प्रक्रिया को सरल और पारदर्शी बनाने के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया को प्रोत्साहित किया जा रहा है।
- **उद्यमिता विकास कार्यक्रम:** ऋण लेने के बाद उद्यम स्थापित करने के लिए प्रशिक्षण दिया जा रहा है।
- **मार्जिन मनी और सब्सिडी:** कई योजनाओं में लाभार्थियों को मार्जिन मनी और ब्याज में सब्सिडी प्रदान की जा रही है।
- **महिला केंद्रित योजनाएँ:** महिलाओं को प्रोत्साहित करने के लिए विशेष ऋण योजनाएँ बनाई जा रही हैं।

सुधार के सुझाव

ऋण सुविधाओं की प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुधार किए जा सकते हैं:

1. प्रक्रिया को सरल और सुगम बनाना

आज भी कई पात्र लाभार्थी सिर्फ जटिल प्रक्रियाओं और दस्तावेजी बाधाओं के कारण योजनाओं का लाभ नहीं उठा पाते।

- सुझाव:
  - आवेदन प्रक्रिया को सरल बनाया जाए।
  - डिजिटल प्लेटफॉर्म का अधिकतम उपयोग हो।
  - आवश्यक दस्तावेज़ों की संख्या को न्यूनतम किया जाए।
  - ग्राम पंचायत स्तर पर आवेदन सहायता केंद्र बनाए जाएँ।

2 ब्याज दरों में और राहत

हालांकि कई योजनाओं में रियायती ब्याज दर है, परंतु कुछ वर्गों के लिए यह अभी भी बोझिल है।

- सुझाव:
  - ❖ अल्ट्रा-शोषित वर्गों के लिए ब्याज मुक्त या अति रियायती ऋण प्रदान किया जाए।
  - ❖ महिला उद्यमियों, विधवा या विकलांग व्यक्तियों को विशेष ब्याज छूट मिले।

3.वित्तीय साक्षरता का प्रसार

कई लाभार्थी बैंकिंग प्रक्रियाओं, ऋण शर्तों और पुनर्भुगतान प्रणाली से अनजान रहते हैं।

- सुझाव:
  - ❖ ग्राम स्तरीय वित्तीय साक्षरता शिविर नियमित आयोजित किए जाएँ।
  - ❖ स्थानीय भाषा में प्रशिक्षण सामग्री तैयार की जाए।
  - ❖ सफल लाभार्थियों को ब्रांड एंबेसडर बनाकर प्रेरक उदाहरण पेश किए जाएँ।

Internal

4.समय पर ऋण वितरण

अक्सर ऋण स्वीकृति के बाद वितरण में देरी होती है, जिससे लाभार्थी अवसर से चूक जाते हैं।

- सुझाव:
  - ❖ ऋण स्वीकृति और वितरण की समय सीमा तय की जाए।
  - ❖ डिजिटल ट्रैकिंग सिस्टम लागू हो, जिससे लाभार्थी आवेदन की स्थिति देख सकें।
  - ❖ संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही तय हो।

5. ऋण के साथ प्रशिक्षण और मार्केट लिंकिंग

सिर्फ ऋण देना पर्याप्त नहीं, बल्कि लाभार्थियों को व्यावसायिक प्रशिक्षण और बाज़ार तक पहुँच भी जरूरी है।

- सुझाव:
  - ❖ व्यवसायिक प्रशिक्षण, कौशल विकास और मार्केटिंग में सहयोग दिया जाए।
  - ❖ सरकारी खरीद नीति में इनके उत्पादों को प्राथमिकता दी जाए।

  - ❖ ऑनलाइन मार्केटिंग प्लेटफॉर्म तक इनकी पहुँच बढ़ाई जाए।

6. गैर-बैंकिंग संस्थाओं की भागीदारी

हर लाभार्थी बैंकिंग नेटवर्क से जुड़ा नहीं है।

- सुझाव:
  - ❖ माइक्रोफाइनेंस संस्थाओं, सहकारी समितियों, और स्वयं सहायता समूहों (SHG) को शामिल किया जाए।
  - ❖ इन संस्थाओं के माध्यम से अंतिम व्यक्ति तक ऋण पहुँचाने की सुविधा हो।

7. समेकित निगरानी और मूल्यांकन प्रणाली

योजनाओं का असर समय-समय पर आकलन करना जरूरी है।

- सुझाव:
  - ❖ डेटा आधारित निगरानी तंत्र स्थापित किया जाए।
  - ❖ योजनाओं के लाभार्थियों से नियमित फीडबैक लिया जाए।
  - ❖ सफल कहानियों का दस्तावेजीकरण कर प्रोत्साहन दिया जाए।

8. महिला और युवा उद्यमिता को विशेष प्रोत्साहन

महिलाओं और युवाओं में उद्यमिता को बढ़ावा देना जरूरी है।

- सुझाव:
  - ❖ महिला SHG को प्राथमिकता पर ऋण वितरण।
  - ❖ युवाओं के लिए स्टार्टअप आधारित ऋण योजनाएँ चलाई जाएँ।
  - ❖ तकनीकी आधारित व्यवसायों को बढ़ावा दिया जाए।

9. ऋण पुनर्भुगतान में लचीलापन

व्यवसाय में उतार-चढ़ाव के कारण कई बार भुगतान में कठिनाई आती है।

Internal

- सुझाव:
  - ऋण अदायगी के लिए व्यवसाय के नकदी प्रवाह के अनुसार लचीली शर्तें तय की जाएँ।
  - बेमौसम बारिश या प्राकृतिक आपदा के समय पुनर्गठन की सुविधा हो।

भारत के समग्र विकास में योगदान

भारत में अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति की आबादी लगभग 25% है। जनगणना 2011 के अनुसार, SC आबादी लगभग 16.6% और ST आबादी लगभग 8.6% है।

यह आंकड़ा बताता है कि देश की कुल जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा इन समुदायों से आता है। यदि इन वर्गों का आर्थिक सशक्तिकरण सुनिश्चित किया जाए, तो यह सीधे-सीधे भारत की आर्थिक वृद्धि दर और सामाजिक विकास में योगदान कर सकता है।

1. आर्थिक भागीदारी में वृद्धि

राष्ट्रीय अनुसूचित जाति वित्त और विकास निगम (NSFDC) और राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति वित्त और विकास निगम (NSTFDC) जैसे संस्थानों ने लाखों लाभार्थियों को रियायती दर पर ऋण उपलब्ध कराया है। उदाहरण के लिए, वित्त वर्ष 2022-23 में NSFDC ने लगभग ₹1,500 करोड़ के ऋण वितरित किए, जिससे लगभग 1.8 लाख लाभार्थियों को सीधा लाभ मिला। इससे न केवल स्वरोजगार में वृद्धि हुई, बल्कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी गति मिली।

2. गरीबी में कमी

नीति आयोग की बहुआयामी गरीबी सूचकांक (MPI) के अनुसार, SC/ST समुदायों में गरीबी दर सामान्य जनसंख्या की तुलना में अधिक है। जब इन वर्गों को ऋण के माध्यम से व्यवसाय, कृषि, पशुपालन आदि क्षेत्रों में आर्थिक सहायता मिलती है, तो उनकी आय में वृद्धि होती है। उदाहरण के लिए, मुद्रा योजना के अंतर्गत 2023 तक 65% से अधिक ऋण महिला और कमजोर वर्गों को दिया गया, जिसमें अनुसूचित जाति/जनजाति का बड़ा हिस्सा शामिल है।

3.रोजगार सृजन

जब अनुसूचित जाति/जनजाति समुदायों को ऋण सुविधा मिलती है, तो वे न केवल स्वयं का रोजगार स्थापित करते हैं, बल्कि अन्य लोगों के लिए भी रोजगार के अवसर पैदा करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में छोटे उद्योग, हस्तशिल्प, कृषि प्रसंस्करण इकाइयाँ आदि के माध्यम से स्थानीय स्तर पर रोजगार बढ़ता है, जिससे पलायन भी कम होता है।

4.समावेशी विकास

ऋण सुविधा मिलने से समाज के वंचित वर्ग भी मुख्यधारा से जुड़ते हैं। इससे Inclusive Growth यानी समावेशी विकास को बल मिलता है। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक जैसी संस्थाएँ भी मानती हैं कि अगर विकास का लाभ समाज के सभी वर्गों तक पहुँचता है, तो देश की जीडीपी वृद्धि में औसतन 1-1.5% तक का इजाफा संभव है।

निष्कर्ष

अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों के लिए ऋण सुविधाएँ सामाजिक और आर्थिक समावेशन का एक सशक्त साधन हैं। ये न केवल आर्थिक स्वावलंबन को प्रोत्साहित करती हैं, बल्कि सामाजिक सम्मान और आत्मसम्मान की भावना को भी बढ़ाती हैं। सरकार, वित्तीय संस्थान और समाज यदि मिलकर प्रयास करें तो इन वर्गों को गरीबी और वंचना से बाहर निकालकर विकास की मुख्यधारा में सम्मिलित किया जा सकता है।

Internal

आने वाले समय में इन ऋण सुविधाओं का दायरा और अधिक व्यापक बनाया जाना चाहिए, ताकि

सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास का लक्ष्य

वास्तविकता में परिवर्तित हो सके। भारत तभी पूर्ण रूप से विकसित राष्ट्र बन सकेगा, जब उसका प्रत्येक नागरिक, विशेषकर वंचित वर्ग, आर्थिक रूप से सशक्त और आत्मनिर्भर होगा। ऋण योजनाएँ इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं, जिन्हें और अधिक प्रभावी बनाकर सामाजिक न्याय और आर्थिक प्रगति के सपने को साकार किया जा सकता है।

हजारों दीयों से एक दीपक जलाने से अंधकार कम नहीं होता, बल्कि प्रकाश बढ़ता है। उसी तरह जब हम दूसरों को ऊपर उठाते हैं, तो समाज में उजाला फैलता है।

– स्वामी विवेकानंद

Internal

Internal

कहानी

इंसानियत

माला विजय वर्गीय
ग्राहक सेवा सहयोगी
सोजती गेट शाखा

हम सभी अपने जीवन के रोजमर्रा में न जाने कितने फर्ज निभाते हैं, कुछ अपनो के लिए निभाते है तो कुछ अपने लिए निभाते है किन्तु कभी-कभी जीवन में एक ऐसा पल भी आता है जब हमें किसी अनजान व अजनबी इंसान के लिए कुछ फर्ज निभाना पड़ता है और हमारा छोटा सा प्रयास या फिर इंसानियत का फर्ज उस अनजान व अजनबी इंसान के लिए एक तिनके का सहारा बन जाता है और उसकी जिंदगी में खुशियां लाता हैं। आज मैं एक ऐसी ही कहानी लायी हूं जिसमें एक अनजान इंसान ने एक अजनबी इंसान की मदद करके इंसानियत के बहुत ही खूबसूरत फर्ज को दर्शाया।

इंसान ही आता है काम इंसान के,
मददगार कोई फरिश्ता नहीं होता

यह सच्चाई जान ले ऐ दोस्त,
इंसानियत से बड़ा कोई रिश्ता नहीं होता

बस वही रोज की तरह, बैंक में मैं अपनी सीट पर बैठकर लोन पेपर भरने में व्यस्त थी, तभी मैने देखा रोज आने वाला ग्राहक पवन आज भी जल्दी में था, उसकी कपड़ों की फैक्ट्री थी और हमारी शाखा का बहुत ही अच्छा और सम्मानित ग्राहक था। पवन आज सबसे पहले बैंक आया क्योंकि आज उसे अपने कर्मचारियों को महीने की तनख्वाह देनी थी। इसलिए उसने सोचा कि सबसे पहले बैंक जाकर वहां से पैसे लेकर फिर फैक्ट्री जाएगा और अपने कर्मचारियों को उसका मेहनताना देगा। वैसे कपड़े की फैक्ट्री उसके पिताजी ने शुरू की थी लेकिन किसी बीमारी की वजह से उनके पिता की मृत्यु हो जाने के कारण पवन को महज 28 साल की उम्र में अपने पिता की छोड़ी हुई फैक्ट्री को और अपने परिवार को संभालना पड़ा। पवन के घर में उसकी मम्मी के अलावा उसकी एक छोटी बहन भी थी और वह तीनों बहुत ही खुशी से अपनी जिंदगी को जी रहे थे। पवन काफी मेहनती और मिलनसार था, अपने कर्मचारियों से हमेशा बड़े ही प्रेम भाव से बात किया करता था।

Internal

पवन जैसे ही बैंक के अंदर घुसा कि उसे एक आवाज सुनाई दी कि बेटा यह फार्म थोड़ा भर दे, मुझे पैसे निकालने है खाते से, पवन ने पीछे मुड़कर देखा तो एक बहुत ही गरीब औरत जिसके कपड़े काफी मैले-कुचले और उलझे हुए बाल थे और वह बहुत ही दुखी और रो भी रही थी। किन्तु पवन के पास समय नहीं था क्योंकि उसे जल्दी-जल्दी अपनी फैक्ट्री पहुंचना था, इसलिए उसने कहा, 'किसी ओर से भरवा लीजिए मेरे पास टाइम नहीं है।' और वह आगे बढ़कर अपने काम में लग गया। लगभग 20 से 25 मिनट के बाद जब वह अपने काम से बाहर निकला तो देखा वह महिला अभी भी औरों से निवेदन कर रही थी कि उसके फार्म को भर दिया जाए। लेकिन इधर-उधर उसे ना कोई आदमी मिल रहा था ना ही औरत, जो उसका फार्म भर सकें, वह औरत काफी निराश दिख रही थी।

चूंकि पवन की भी अपनी मजबूरी थी इसलिए वह उस महिला को अनदेखा करते हुए बैंक से बाहर निकल गया। पवन जैसे ही बाहर आया और अपनी चार पहिया गाड़ी का दरवाजा खोलकर बैठने ही वाला था कि तभी उसकी नजर बैंक के बाहर बैठे एक गरीब आदमी पर गई जो दीवार का सहारा लिए एक यही कोई 5 साल के बच्चे के साथ बैठा था, पास में एक डंडा रखा था और उसकी आंखों से आंसू बह रहे थे। पानी की बोतल से उस बच्चे के मुंह में वह पानी डाल रहा था, न जाने पवन ने क्या सोचकर उस आदमीं के पास गया और बोला-'आप! क्यों रो रहे है और बैंक के बाहर क्यों बैठे हैं काम है तो अंदर चले जाइए।' तब उस आदमी ने कहा- 'बेटा मेरी पत्नी काफी समय से अंदर गई हुई है पैसे निकालने, बहुत की बुरा वक्त चल रहा हैं अभी तक नहीं आई हैं।' रोते हुए वह आदमी अपने आंसू पोछने लगा तो पवन ने पूछा,

Internal

Internal

'यह बच्चा आपका है तो उसने दोबारा कहा-'हां बेटा। इसे दिल की बीमारी है काफी समय से इलाज करवा रहे है सब कुछ बिक गया हमारा! पर मेरा बेटा ठीक नहीं हों रहा है। रात से तबियत बहुत ही ज्यादा खराब हो गई है क्या करूं? मैं अपने बच्चों को मरता हुआ नहीं देख सकता, भगवान मुझे ले ले पर मेरे बच्चे को बचा ले।' पवन को समझते हुए देर नहीं लगी कि अंदर जो महिला है, वह इस बच्चे की मां हैं।

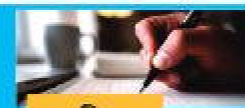
पवन इतना सुनकर तुरंत बैंक के अंदर गया और उस बच्चे की मां से जो अभी भी हर किसी को अपना फार्म भरवाने को कह रही थी पवन ने उसके हाथ से फार्म लिया पास बुक मांगी और जल्दी से उस फार्म को भर दिया और उस महिला से कहा पैसे निकलवा लो आप, और फिर पवन ने उस महिला के पासबुक की फोटो खींची बाहर आया और चुपके से उस बच्चे और उस आदमी की भी एक फोटो ले ली और अपनी गाड़ी के अंदर जाकर बैठ गया और उसी समय ट्विटर फेसबुक पर शेयर करते हुए यह लिखा कि- जितना हो सके आप लोग इनकी मदद कीजिए। इस महिला का यह बैंक अकाउंट नम्बर है इस पर भेज दीजिए यह बच्चा आप लोगों की छोटी-छोटी मदद से बच सकता हैं।

आज वह बच्चा बिल्कुल ठीक है और वह महिला आज भी नहीं समझ सकी कि उसके खाते में इतने पैसे आए तो आए कहां से। पवन ने उस महिला का तिनके का सहारा देते हुए एक इंसानियत का फर्ज निभाया और उस सहारे ने उस महिला के मासूम बच्चे को बचा लिया। सही कहा है किसी ने-इंसानियत से बड़ा कोई धर्म नहीं

इतना सब मैने जब देखा तो बस मन में एक ही खयाल आया और एक सीख भी मिली कि पवन की तरह ही जीवन में कभी भी किसी को मौका मिले तो इंसानियत का फर्ज हमेशा निभाना चाहिए चाहे वह किसी अनजान या फिर अजनबी इंसान के लिए क्यों ना हो। हमारी की गई थोड़ी सी कोशिश किसी के जीने की ओर खुशियों की वजह बन सकती हैं।

इंसान की आत्मा उसके दिल में नहीं
बल्कि इंसानियत में बसती है।
जिसके दिल में इंसानियत की दौलत है,
ईश्वर की नजर में वह उनकी सच्ची संतान है।

Internal



कविता

मजा नहीं आया..

राजीव कुमार
ग्राहक सेवा सहयोगी
नीमवाला शाखा

पति और पत्नी के झगडे में विजयी कौन होता है, आज आपको मैं एक आपबीती सुनाऊं,
सुबह 5 बजे उठकर बीवी ने सोचा, क्यों न आज पति के लिये अच्छा सा खाना बनाऊं।
सारी सब्जियां छांट कर उसने, पूरा एक घन्टा रसोई में बिताया,
खीरा, ककडी, काटकर उसने खाना, अच्छी तरह मेज पर लगाया
एक निवाला खाकर ही मैं बोल पडा- यार! आज मजा नहीं आया....

गोभी थोडी जल गयी है और आलु थोडे कच्चे हैं,
तुम मां से सीखती क्यों नहीं, अभी अनुभव तुम्हारे बच्चे हैं।
इसी बात ने आग में घी का काम किया, पूरा एक सप्ताह खाना होटल से मंगवाया,
कभी शापिंग, कभी उपहार, न जाने किन-किन तरीकों से बीवी को समझाया।
मान भी जाओ बहुरानी, अब तुमने क्यों है कोहराम मचाया
रुकिये मां जी, अभी कुछ देर और- क्योंकि अभी मुझे मजा नहीं आया...

पतियों को परेशान करने के, बीवियों के पास होते हैं सौ तरीके,

एक बार झगडा हो जाये बस, बाण निकालेंगी तीखे-तीखे।
मैंने कहा- सुनती हो! पर उसने गुब्बारे की तरह मुंह है फुलाया,
मैंने कहा- सॉरी! पर उसने इशारों में क्या-क्या कहा- मैं आज तक समझ नहीं पाया।
लड्डू पंसद है मुझे, पर शादी का लड्डू खाकर-मजा नहीं आया...
तुम मेरी प्राणप्रिये, मृगनयनी, मधुर कंठ की वासी हो,
सुख-चैन तो छीन ही लिया है तुमने, क्या अब मेरे खून की भी प्यासी हो।
मैं इस ज्ञान से अनजान था, जो पत्नी की कोशिश को गलत ठहराया,
सबूतों के अभाव मे मैंने खुद को, बीवी की अदालत मे दोषी पाया।
उस दिन वाली सब्जी आज फिर मिली खाने मे, मैं बोला -वाह!
इतना मजा तो कभी नहीं आया...

Internal

Internal

कविता

एक सफर....

रवि कुमार यादव
वरिष्ठ प्रबंधक
संसाधन अनुभाग
क्षेत्रीय कार्यालय मथुरा

एक सफर....

मैं निकली थी घर से सजकर संवरकर
सब जा रहे थे शाम - ओ सफर पर
मैं सुन पा रही थी
इरादा नेक था, फागुन में बरसाना जा रही थी
वे खुश थे बहुत, क्या क्या प्लान बना रहे थे
मैं भी ब्रज की राह को महसूस कर इतरा रही थी
कि चलने ही वाले थे हम

एक अजनबी ने गेट खोला
धीमी आवाज में मालिक से बोला
आप इसमें आ जाये हम इसमें चलते हैं
थोड़ी असहजता लगी साहिब ने सीट बदल ली

हम निकले, वो विश्वास ना था
आज इस सफर में सरलता, सहजता, आत्मविश्वास ना था
किस्से कहानी, तजुर्बे, बच्चे खिलखिला रहे थे
बगल वाले साहिब गजल गुनगुना रहे थे
आधा सफर कट चुका था, आधा अभी बाकी था
वो होली के रंग, फूलों की खूशबू, वो लड्डू की खसखासहट का
एहसास जारी था
तभी अचानक
तभी अचानक

Internal

एक सहेली मेरी ओर यूं तेज दौड़ी आ रही थी
ना रास्ता था इधर ना उधर, फिर भी वो खामखा
जगह बना रही थी

सहेली के साहिब हर तरफ झूम रहे थे, यूँ डिपर, हॉर्न,
एक्सेलरेटर दबा मानो डरा रहे थे
सब्र भी ना था उसको पल भर का,
मानो आग लगी हो दौड़ी आ रही थी
गुजरी सामने से अचानक
वो खुद तो निकल गयी, हमको फंसा गयी
हमारे साहिब के हाथ पैर फुले, घबराये, न जाने हुआ क्या,
न समझ पाया कोई, हैंड ब्रेक, क्लच, ब्रेक, हॉर्न,
धाम धूम धड़ाक

आँखें बंद, चीख, पुकार, डर, वो चिल्लाते हुए,
डिवाइडर पर चढ़ी, चक्री सी घूमी,
बोनट, बम्पर, आंखें, शीशे, सब कागज़ से ढह गए,
पलटकर, मैं ट्रक के नीचे आ रही थी
अभी तक बस पीछे से सही सलामत थी,
पर कहाँ मंजूर थी किस्मत को सलामती
ना लगी शायद अचानक ब्रेक उनकी,
ट्रक अंकल ने भी मुक्का मार ही दिया,

बचा कुचा अब सब कुछ ख़तम,
एयर बैग के अंदर साहिब को देख पा रही थी,
हर मुमकिन कोशिश के बाद भी ना संभल पा रही थी
सजी संवरी थी जो मैं कुछ पल पहले, छुईमुई कागज सी हुई,
खुद को ना पहचान पा रही थी
समंदर सी खामोशी, सब शांत, बस मैं चिल्ला रही थी,

हाथ-पैर, हड्डी, पसली, सब टूट चुका था,
मुझे दर्द हो रहा था
सब ख़तम सा था बस आँखें टिमटिमा रही थी
वो होली मानो बेरंग नज़र आ रही थी

अचानक से घेर लिया लोगों ने,
कोई वीडियो, किसी की डांट, सब फोटो खिंचे जा रहे थे

Internal

Internal

ना जाने क्या बंदिशें इतने हाथ मौजुद पर कोई हाथ
आगे नजर नहीं आ रहे थे,

साहिब ने खुद ही बड़ी हिम्मत से गुब्बारे को हटा कर,
दीदी को वो अश्क भरी आँखों से देखा,
फ़िर लड़खड़ाकर, वो टेढ़ा मेढ़ा टूटा गेट जैसे तैसे खोला
कुछ लोगों ने खींचकर बाहर कर दिया, दोनों को
भला हो राधा रानी का, उनको पैरों पे खड़ा देख,
मैं हिम्मत पा रही थी

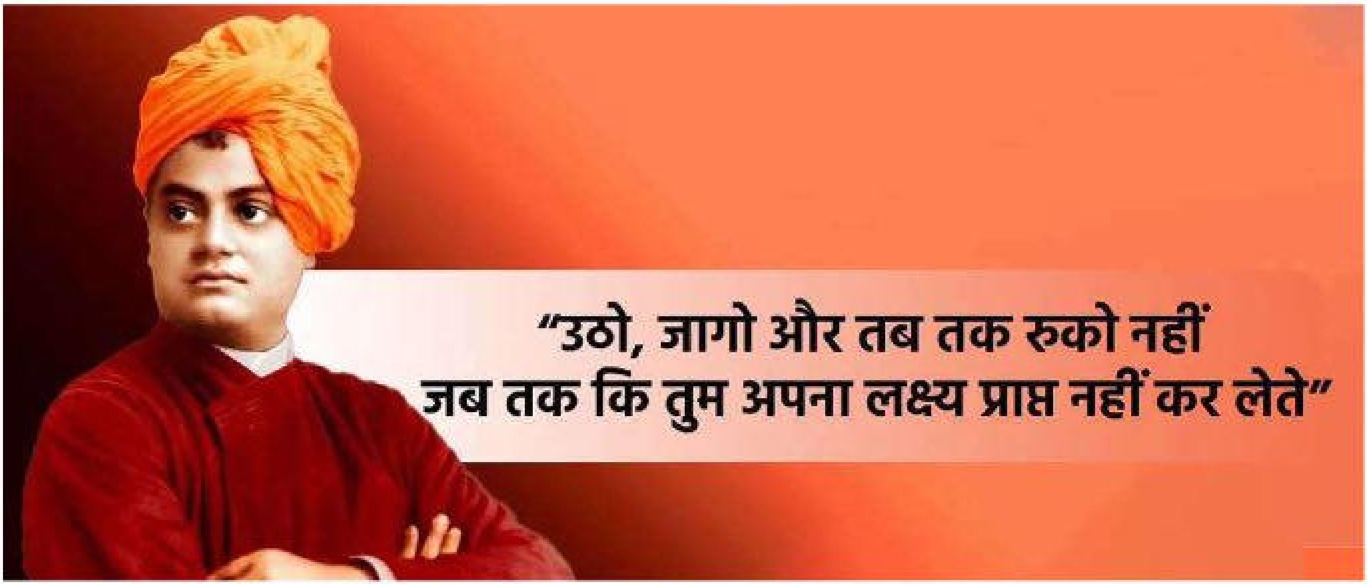
पीछे ही थे दूजे साहिब हमारे तेजी से आये
वो जल्दी से दौड़े, सबको फुर्ती से अस्पताल पहुंचाए
फ़िर कुछ पल की खामोशी,

साहिब की आँखों में वो असीम दर्द,
वो समंदर सी बैचेनी, उनका प्यार,
आँखों से लगातार आंसू में देख पा रही थी

अभी तक मैं बहुत सख्त था
पर मैं अब भी ना संभल पा रही थी
साहिब से माफ़ी माँगी, वो ही समझ सकत थे और समझ गये
मैंने कोशिश तो बहुत की सब कुछ बचाने की
परवरिश कुछ ऐसी थी, अपनों के लिए मिट जाने की
दोंनो की आँखों में समंदर थे
ना वो कुछ कह सके
ना हम कुछ कह सके

अब ना बची थी हिम्मत; मैं बेहोश होने लगी थी,
साहिब हमें देखते हुए; दिख रहे थे
बिहारीजी को याद कर, साहिब व परिवार का ख्याल रखना,
बस यहीं दुआ मांग रही थी
धूमिल सा होने लगा था मंजर सारा, वो नजारा,
अब मैं होश खोने लगी थी
शायद चलने का वक़्त आ गया,
साहब हम चलते हैं
बिहारीजी ने चाहा, तो फिर मिलते हैं, !! मिलते हैं !!

Internal



Internal

Internal

कहानी

गाँव का घर

अल्पना शर्मा
ग्राहक सेवा सहयोगी
गंगानगर, मेरठ शाखा

धीरज ने बस से उतरते हुए एक नज़र अपने गाँव की ओर जाती सड़क की तरफ घुमाई। वही धूल भरी सड़कें, सिर पर सामान रखे बसों का इंतज़ार करते लोग, सस्ती मिठाई की दुकानें और गंदगी से उठती अजीब-सी गंध। उसने तुरंत जेब से रुमाल निकालकर नाक पर रख लिया। सही कहती है कविता, पिछले 15 सालों में यहाँ कुछ भी तो नहीं बदला। कंधे पर बैग सँभाले वो किसी सवारी की तलाश में अपने गाँव की तरफ चलने लगा। कुछ ही दूरी पर दो तांगे खड़े थे।

''क्यों भाई, कोई ऑटो नहीं मिलेगा क्या?'' उसने एक तांगे वाले से पूछा।

''नए आए हो का बाबूजी? यहाँ कोई ऑटो नहीं मिलेगा। आप बैठो, हम छोड़ आते हैं।''

Internal

धीरज बैठ गया।

पंद्रह साल हुए जब धीरज नौकरी लगने पर शहर गया था। वहाँ की चकाचौंध और तेज़ दौड़ती ज़िंदगी में वो इतना आगे बढ़ गया कि फिर कभी मुड़कर नहीं देखा। शुरू-शुरू में माँ-बाबा बुलाते भी थे, पर शहर के ऐशो-आराम में उसे गाँव के तौर-तरीके अच्छे नहीं लगते थे। हर छुट्टी में वो काम का बहाना करके शहर में ही रुक जाता था। फिर वो अकेला तो इस सबका जिम्मेदार नहीं था। माँ-बाबा भी तो अपने परिवेश से निकलने को राज़ी नहीं थे। वही खेती, ढोर-डंगर और गाँव की अजीबोगरीब बातें, जो अब उसे छोटी लगती थीं। घर का अकेला लड़का होने के कारण घर की बाकी ज़िम्मेदारियाँ भी बस उसी के सिर थीं। कभी घर की छत चू रही है तो कभी कोई भैंस मर गई है, हर बात पर बस उसे ही फोन किया जाता था। वो बाबा के खाते में पैसे डालकर इतिश्री कर लेता था। एक बार जिद करके वो उन्हें शहर ले भी आया था, पर वहाँ के माहौल में वो सहज नहीं हो पाए। धीरज को लगता था जैसे अपने साथ-साथ वो पूरा गाँव ही शहर ले आए हैं और वो वजह-बेवजह उनपर झल्ला जाता था। कोई पड़ौसी उनके बारे में पूछे तो उसे परिचय कराते शर्म आती थी। इसीलिए जब एक महीने की जगह एक हफ़्ते में ही उन्होंने वापिस जाने की बात की तो उसने उन्हें रोका नहीं, बस ट्रेन की टिकट करा दी और उनके स्टेशन तक जाने के लिए टैक्सी बुला दी। शादी का फैसला ले लेने के बाद, सिर्फ़ इत्तला देने के लिए फोन किया था उसने। कविता, उसके दफ्तर में ही काम करती थी। फिर कभी गाँव जाने का हिसाब ही नहीं बन पाया और अर्शी के बाद तो और मुश्किल हो गया। इस बार 4 साल बाद धीरज गाँव आ रहा था। इस बीच कितने ही तीज-त्यौहार और दुख सुख माँ-बाबा ने अकेले निकाले होंगे। अगर इस बार भी माँ उसे आग्रह करके ना बुलाती तो वो आता भी ना।

तांगे वाले ने अचानक घोड़े की लगाम खींची और धीरज वर्तमान में आ गया। सड़क के किनारे एक बूढ़ी महिला दो छोटी बच्चियों के साथ खड़ी थीं, जिन्होंने शायद तांगा रुकवाने को हाथ दिया था। तांगा रुकने पर वो तीनों उसके सामने वाली खाली जगह पर आकर बैठ गए। महिला ने बड़े सलीके से सीधे पल्ले की हरी बॉर्डर वाली सफेद साड़ी पहन रखी थी। मुँह में पान था। दोनों बच्चियों के सम्बोधन से पता चला कि वो उनकी दादी है। धीरज को लगा जैसे उन्हें पहले कहीं देखा है पर दिमाग पर बहुत जोर डालने पर भी कुछ याद नहीं आया। उनका ममता भरा चेहरा जैसे उसे बचपन का कुछ पुराना याद दिला रहा था।

''अम्मा! कहानी तो पूरी करो।'' एक बच्ची ने कहा।

''हाँ! तो कहाँ थी मैं? उस जालिम राजा ने राजकुमारी को कैद कर लिया। राजकुमारी पूरे दिन मीनार की खिड़की से रो-रोकर राजकुमार को पुकारती थी। राजकुमार कई बार फौज लेकर राजा

Internal

Internal

को हराने आया, पर जैसे ही राजकुमार उसे मारता, राजा फिर जिंदा हो जाता। फिर एक दिन राजकुमार को पता चला कि राजा की जान तो एक बोलने वाले तोते में थी, जिसे राजा बहुत छुपाकर अपने बाग में रखता था। राजा का इतना प्रिय तोता होने की वजह से तोता बहुत घमंडी था। फिर एक दिन राजकुमार, माली के भेस में राजा के निजी बगीचे में घुस गया। वहाँ उसने आवाज़ लगाई-अरे सब झूठ बोलते हैं, यहाँ तो कोई बोलने वाला तोता नहीं है। तोता तपाक से बोला – मैं हूँ, मैं हूँ वो तोता। बस, राजकुमार ने जैसे ही उस तोते को मारा, जिससे वो जालिम राजा भी मर गया और राजकुमार ने राजकुमारी को बचा लिया।''

दोनों बच्चियों ने ताली बजाई और अम्मा से लिपट गईं। धीरज थोड़ी देर को अपने गाँव आने की झल्लाहट को भूल उन्हें देखकर मुस्कुराने लगा। अचानक उसे याद आया कि उस महिला का चेहरा उसे अपनी नानी की याद दिला रहा था। बचपन में माँ उसके साथ खूब खेलती थीं, पर फिर बाबा के लिए खेतों का काम अकेले सँभालना मुश्किल हो गया तो माँ भी साथ जाने लगी थी। धीरज उस समय काफी छोटा था। माँ-बाबा खेत पर जाते समय उसे नानी के यहाँ छोड़ जाते थे। पूरे दिन नानी उसे तरह-तरह के खेल खिलाती थीं। कभी घोड़ा बनती थी तो कभी शेर। पर माँ-बाबा से वो दूरी उसे खलती थी और शायद इसीलिए बड़े होने के बाद भी वो उनसे उस तरह जुड़ा हुआ महसूस नहीं करता था। पर नानी उसे खुश रखने की पूरी कोशिश करती थीं। नानी उसे टेसू के गीत सिखाया करती थी। धीरे-धीरे बहुत से गीत उसे रट गए थे। क्या लाइन थी वो, जिसपर नानी ठहाका लगाकर हँस पड़ती थीं-

''मार मरे का भुस कर देता।''

अचानक उसे लगा जैसे उसकी सोच ने असल शब्दों का रूप ले लिया है। उसने आँखें खोलीं तो दोनों बच्चियाँ उसे उत्सुकता से देख रही थी।

''भैया! क्या कह रहे थे आप?''

''मेरी नानी भी बचपन में मुझे ऐसी कहानियाँ सुनाती थीं, वही याद करने लगा था!''

हमें भी सुनाओ

अच्छा! तो सुनो

कहानी तो नहीं है, पर एक गीत हैं।

मेरे टेसूराय को खाना ना पीना,
हाथ का तिनका मुँह में दीना
उस तिनके को लग गई काई,
काई काई दुबिया की जाई
दुबिया-दुबिया चोर आया,
हाए बिलालो कहाँ बैठा,
छप्पर मार मढ़ैया बैठा
आज को मेरा दुबिया होता,
मार मरे का भुस कर देता

दोनों बच्चियाँ खिलखिलाकर हँस पड़ीं और धीरज भी उनके साथ बहुत देर तक हँसता रहा। वो महिला ध्यान से उसे देख रहीं थीं।

''ये टेसू के गीत मैंने भी बचपन में बहुत गाए हैं। तुम्हें आज भी याद हैं ये?''

''जी। अब तो कुछ ही याद हैं । उस समय नानी ने बहुत से गीत- कविताएँ सिखाई थीं।''

धीरज ने झैंप में यह सच छुपा लिया कि वो आज भी हू-ब-हू उन्हें दोहरा सकता था। जब-जब उन गीतों को मन में याद करता था, लगता था नानी आज भी उसके साथ ही हैं।

''अच्छा है बेटा कि आजकल के बच्चे भी इस धरोहर को सँभाले हुए हैं। अब आखिर कहाँ हैं ऐसे लोग, जो बड़े-बूढ़ों की बातें याद रखें।''

''बच्चे हैं बेटा?''

''जी। एक बेटी है।''

''फिर तो आपने उसे भी यह सब सिखाया होगा। ऐसे ही तो बड़ों के आशीर्वाद और उनके अहसास, उनके जाने के बाद भी जिंदा रहते है। वरना यह बातें तो ऐसे ही हमारे साथ चली जाएंगी।''

धीरज ने कोई जवाब नहीं दिया। उनके उम्मीद भरे शब्दों को काटने का साहस उसमें नहीं था। सच तो यह था कि वो और कविता, अर्शी को गाँव से जुड़ी बातों से बहुत दूर रखते थे। वो

Internal

Internal

तो धीरज के बचपन के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी। अंग्रेजी स्कूल में पढ़ने के कारण वो दोनों उससे घर में भी अंग्रेजी में ही बात करते थे। वो टेसू के गीत उस आधुनिक समाज में कहाँ शामिल हो पाते।

दुखी होकर वो महिला धीरज से कहने लगीं-

''आजकल तो बच्चे बड़े-बूढ़ों की बातें यूँ ही भुला देते हैं। मेरे बेटा-बहु भी तो शहर जाकर बस गए हैं। मैं बुलाती रहती हूँ, पर उनके पास समय ही नहीं है। नौकरी, बच्चों के स्कूल, वहाँ के काम ही इतने हैं। तुमसे झूठ नहीं कहूँगी बेटा, वो मुझे बुलाते भी हैं। एक बार तो मैं गई भी थी, पर वहाँ के बक्से जैसे घरों में मेरा दम घुटता है। बच्चों की ममता में बस तरस के रह जाती हूँ। कोई पूछे, क्या मुझे बेटे के घर या पैसे का लालच है, क्या मुझे बहु से सेवा कराने का शौक है। नहीं, बस एक समय के बाद बच्चे याद रखें, इज्ज़त से बोल लें, इतना ही काफ़ी है हमारे लिए। हमने तो ज़िंदगी इन खेतों और जानवरों के बीच ही बिता दी। बस इसी में खुश हैं। ये 2-3 साल में आते हैं तो समझ नहीं आता, क्या-क्या बना के खिला दूँ और क्या-क्या सिखा दूँ। इन बच्चों से इतनी ममता है, वो कहते हैं ना- असल से ब्याज़ प्यारा होता है।'' कहकर वो हल्का-सा मुस्कुरा दीं।

Internal

कुछ दूर दशहरे का मेला लगा था। वो महिला दोनों बच्चों के साथ वहीं उतर गयी। मेले से याद आया जैसे इतने सालों में धीरज ने गाँव के परिवेश से जुड़ा सब मैला- कुचैला ही याद कर रखा था। यहाँ के मेलों और यादों को तो जैसे वो भुलाये ही बैठा था। बचपन में इन मेलों और खिलौनों का वो कितना बेसब्री से इंतजार करता था। आज शहर में ए.सी. तो है पर वो हवा में घूमने वाली कागज की फिरकी नहीं है। महँगी-महँगी मिठाई तो हैं, पर माँ के हाथ का बना चूरमा नहीं है। क्या अर्शी जानती है उस उन्मुक्त बचपन को, जो उसने देखा है। वो और कविता भी तो नौकरी की वजह से उसे क्रेच में छोड़ आते हैं। फिर माँ-बाबा की तो मजबूरी थी, जो उसे नानी के यहाँ छोड़ जाते थे। सिर्फ इसीलिए वो आज तक उनसे नाराज है। इस सबमें वो खुद तो माँ-बाबा से दूर हो ही रहा था, अर्शी को भी दादा-दादी के प्यार से वंचित कर रहा था। चाहे शहर के महंगे स्कूलों में वो कितना भी पढ़ ले, पर क्या वो उसे वो सब सिखा पाएंगे, जो नानी-दादी बच्चों को सिखा देती हैं।

घर पहुँचकर उसने नए नज़रिए से अपने घर को देखा। सोचा - इसी आँगन में खेलकर वो बड़ा हुआ है और यहीं आने में उसने इतने साल लगा दिए। सब वैसे ही था, जैसा वो छोड़ गया था।

''अरे मुन्ना! कब आया?'' माँ ने कोठी से निकलते हुए पूछा।

''कैसी हो माँ!'' उसने आगे बढ़कर माँ के पैर छुए।

''अकेला आया है बेटा?'' माँ ने उसके पीछे दरवाज़े की ओर आस से झाँकते हुए पूछा।

''कविता को तो छुट्टी नहीं मिली और फिर अर्शी का स्कूल...'' वो कहते-कहते चुप हो गया।

माँ बिना कुछ कहे पानी लेने अंदर चली गयीं। घड़े के पानी में फ्रिज के पानी से ज्यादा ठंडक थी। शाम को बाबा खेत से आए तो धीरज की उम्मीद से परे इस बार उन्होंने, उससे अपनी कोई भी परेशानी नहीं कही। घर की छत तब भी मरम्मत माँग रही थी। माँ उस उम्र में भी घर में गोबरी फेरती रही होंगी या किसी से करवाती होंगी? धीरज ने तो कभी पूछा भी नहीं। आज जब वो उनकी बातें सुनने की आस में था तो शायद उनकी बातें ही खत्म हो गईं थीं। बाबा ने उसके काम, घर के बारे में कुछ भी नहीं पूछा। ना कविता को लाने की बात की, ना अर्शी को देखने की इच्छा जताई, पर उनके चेहरे, उनके मन के भाव बता रहे थे। उनकी चुप्पी से लगा जैसे दोनों अपने अकेलेपन को स्वीकार चुके हैं।

रास्ते में नानी की याद ने उसे मामा-मामी और बहुत से रिश्तों की याद दिला दी थी। अगले दिन उसने माँ से पूछा, ''माँ! मामाजी कैसे हैं? आप जाती हो वहाँ?''

Internal

Internal

''अम्मा तो रहीं नहीं मुन्ना, अब वहाँ जाने का मन नहीं करता। जब भी जाती हूँ, याद आता है, कैसे अम्मा जाते-जाते मुझे बुलाती रहती थीं और मैं किसी ना किसी काम की वजह से जा नहीं पाती थीं। पास ही तो घर था, पर समय ही नहीं निकाल पाती थी। जब उनकी तबीयत का पता चला तो पहुँचने में इतनी देर हो गई कि उनसे आखिरी बार मिल ही नहीं पाई। कुछ गलतियों को हम कभी सुधार नहीं सकते। आज समझती हूँ उन्हें कैसा लगता होगा।''

धीरज चुप सुनता रहा।

अचानक माँ ने भरी आँखों से उसकी तरफ देखकर कहा- ''तू तो आ जाएगा ना?''।

धीरज ने उन्हें सांत्वना देने के लिए बहुत-सी बातें कहीं, पर वो माँ के उस एक सवाल के सामने हल्की ही रह गयीं।

खामोश निगाहों में भी लब ढूँढ़ते रहे।

ख्वाबों से सजी नींद की शब ढूँढ़ते रहे।।

वो एक लम्हा, जिसने कि सब कुछ बदल दिया,

हम माँ के आँसुओं का सबब ढूँढ़ते रहे।।

एक हफ्ता रुककर उसने भारी मन से जाने का सामान बाँध लिया। माँ ने रास्ते के लिए खाना बना दिया और दरवाजे पर खड़ी हाथ हिलाकर उसके ओझल होने तक उसे देखती रहीं।

वापिस आते समय वही मेला दोबारा पड़ा। इस बार उसने तांगा रुकवा लिया और एक-एक दुकान को देख बचपन की अलग-अलग यादें दोहराता रहा। वहाँ बाबा उसे बंदूक से गुब्बारों पर निशाना लगवाते थे। उसके नन्हे-नन्हे हाथ जब बंदूक उठा नहीं पाते थे तो बाबा, भारी बंदूक को हाथ लगाकर सँभाल लेते थे। पता नहीं धीरज सब कैसे भूल गया। उसे दुकान के पास खड़े देख गुब्बारे वाले ने झटका देकर बंदूक उसकी तरफ बढ़ा दी। पर धीरज हाथ बढ़ाकर उसे पकड़ नहीं पाया। लगा जैसे यह अनुभव तो बस बाबा के साथ ही किया जा सकता था। वो उस मीठी सी याद पर दूसरी याद या दूसरे अनुभव का बोझ नहीं डालना चाहता था। सोचा अगली बार अर्शी, कविता, माँ-बाबा सबके साथ आएगा, फिर उस याद को ताज़ा करेगा।

इसी तरह मिठाई की दुकान देखकर याद आया कि माँ कब से बचाए 5 रुपए बटुए से निकाल कर उसकी मुट्ठी में दबा देती थीं और वो उनसे समोसे, बर्फ़ी, हलवा और क्या-क्या खरीदता था।

पता नहीं पैसों और समाज की बनाई सफलता के पैमानों में सामंजस्य बैठाता-बैठाता वो कहाँ खो गया। इस सबको वो कैसे भूल गया। यह यादें और बातें ही तो उसके जीवन की जड़ें हैं। इसी मिट्टी से बनकर वो शहर का बड़ा बाबू बन पाया है और इन्हीं से दूर भागता रहा। पर सच तो यह था कि ना तो वो नौकरी छोड़ माँ-बाबा के साथ गाँव में रह सकता था और ना माँ-बाबा उसके बड़े घर और आधुनिक परिवेश में पूरी तरह फिट हो सकते थे। उनकी सारी ज़िंदगी यहीं गाँव में बीती थी और वो इसी घर और खेतों के बीच सहज रह पाते थे। यही उनकी दुनिया थी। उसने महसूस किया कि उसने तो तराजू के गलत पल्ले पर बाँट रख दिया था और इसलिए काँटा बीच में नहीं आ पा रहा। माँ-बाबा को खुद के परिवेश में स्थापित करने की जगह उसे उनके परिवेश में स्थापित होना था।

बस में बैठकर उसने घर जाने वाले रास्ते को एक बार फिर से देखा और अपनी और माँ-बाबा की परिस्थितियों को स्वीकारा। वो खुद शहर को एक हफ्ते से ज्यादा दूर नहीं रह पा रहा था और माँ-बाबा ने तो सारा जीवन इसी गाँव के परिवेश में निकाला है, वो कैसे सब छोड़ दें। उसने खुद से यह वादा किया कि वो माँ-बाबा से मिलने इसी गाँव के घर में आया करेगा और अर्शी और कविता को भी लाया करेगा। अर्शी का बचपन भी दादा-दादी की कहानियों और उनके स्नेह से भर देगा। आँखों में आँसू लिए उसने अपने गाँव से विदा ली और शहर की ओर लौट गया।

Internal

यात्रा वृत्तांत

रामेश्वरम और मदुरै – एक अविस्मरणीय यात्रा अनुभव

अरुण शर्मा
प्रबंधक
साइबर सुरक्षा विभाग
प्रधान कार्यालय

कई सालों से मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं भगवान शिव के पवित्र धाम रामेश्वरम और माता मीनाक्षी के भव्य मदुरै मंदिर के दर्शन करूँ। लेकिन हर बार किसी न किसी कारण से यह यात्रा टलती रही। जब हमारी दसवीं शादी की सालगिरह नज़दीक आई, तो मैंने तय किया कि इस शुभ अवसर को यादगार बनाने के लिए हमें भगवान शिव और माता मीनाक्षी के दर्शन अवश्य करने चाहिए। इस योजना को लेकर मैं बेहद रोमांचित था और जैसे ही मैंने इसे परिवार के साथ साझा किया, सभी की आँखों में उत्साह और आनंद की चमक साफ़ दिखाई दी। खासकर बच्चों के चेहरे पर तो एक अलग ही ऊर्जा थी। उनके लिए यह सिर्फ एक तीर्थयात्रा नहीं थी, बल्कि एक रोमांचक सफर भी था। वे अपनी छोटी-छोटी जिज्ञासाओं और उत्सुकता के साथ इस यात्रा के हर पड़ाव का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे।

Internal

मुझे ट्रेन यात्रा बेहद पसंद है और सफर के दौरान खिड़की के पास बैठकर प्राकृतिक नजारों को देखने का अपना ही मज़ा है। इसलिए, हमने बेंगलूरु से रामनाथपुरम तक की ट्रेन यात्रा का आनंद उठाने का फैसला किया। हमारी खुशकिस्मती थी कि हमें ट्रेन 07355 - UBL RMM एक्सप्रेस में टिकट मिल गई जो सीधे रामनाथपुरम तक हफ्ते में सिर्फ एक दिन, शनिवार को चलती है। ट्रेन यात्रा का ख्याल ही हमें रोमांचित कर रहा था। खिड़की से बदलते दृश्य, स्टेशनों की हलचल, चाय-कॉफी और स्थानीय व्यंजनों का आनंद - यह सब इस यात्रा को और भी यादगार बनाने वाले थे।

अब बात आई ठहरने की, मैंने सोचा कि क्यों न हमारे बैंक के हॉलीडे होम में कमरा बुक किया जाए, ताकि आरामदायक और बजट में यात्रा हो सके। रामेश्वरम में हमारे बैंक का हॉलीडे होम खचाखच भरा हुआ था और वहाँ कमरा उपलब्ध नहीं था। लेकिन किस्मत से मदुरै के हॉलीडे होम में एक कमरा मिल गया और वह भी मात्र 50 रुपये में, यह सुनकर हम सबकी खुशी का ठिकाना नहीं था। इतनी कम कीमत में बेहतरीन सुविधा मिलना अपने आप में बहुत बड़ी बात थी। यह हमारे बजट को भी सँभालने में मदद कर रहा था और साथ ही हमें एक सुरक्षित व आरामदायक ठहराव की सुविधा मिल रही थी।

Internal

Internal

अब हमारी योजना पूरी तरह तैयार थी। हम सबने अपने बैग पैक कर लिए थे, बच्चों ने अपने छोटे-छोटे खिलौने और किताबें भी रख ली थीं, ताकि यात्रा के दौरान वे खुद को व्यस्त रख सकें। घर में चारों ओर उत्साह का माहौल था और हम सब बेसब्री से इस शुभ यात्रा के दिन का इंतजार कर रहे थे। यह सिर्फ एक यात्रा नहीं थी, बल्कि हमारे लिए आस्था, भक्ति, रोमांच और पारिवारिक समय बिताने का अद्भुत अवसर था।

बेंगलूरु से रामनाथपुरम – ट्रेन यात्रा का मज़ा

हम समय से पहले ही बनासवाड़ी रेलवे स्टेशन पहुँच गए और वहाँ प्रतीक्षा करने लगे। बच्चे बेहद उत्साहित थे और स्टेशन पर ही खेल-कूद कर रहे थे। प्लेटफॉर्म पर खड़ी ट्रेनों और यात्रियों की हलचल देखकर उनका उत्साह और बढ़ गया। वे कभी इधर दौड़ते, कभी उधर और हर चीज़ में गहरी रुचि दिखाते। प्लेटफॉर्म पर लगी गाड़ियों को देखकर वे बार-बार सवाल पूछते रहे, जैसे- पापा, यह ट्रेन कहाँ जा रही है, यह ट्रेन इतनी लंबी क्यों है, क्या इसमें सुपरफास्ट इंजन है, उनकी जिज्ञासा और उमंग देखकर सफर शुरू होने से पहले ही हमारा मन प्रसन्न हो गया।

आखिरकार, करीब दोपहर 3:00 बजे ट्रेन स्टेशन पर पहुँची। इंजन की गर्जना, प्लेटफॉर्म पर दौड़ते कुली, यात्रियों की हलचल सबकुछ मानो किसी फिल्म का दृश्य लग रहा था। हम जल्दी से अपनी बोगी में चढ़ गए और सीटें संभाल लीं। हमें मिडिल बर्थ मिली, जिससे थोड़ी असुविधा तो थी, लेकिन हमारे साथ यात्रा कर रहे एक सहयात्री, जिनके पास दो लोअर बर्थ थीं, उन्होंने हमारे बच्चों को खिड़की के पास एक लोअर बर्थ दे दी ताकि वे बाहर के नज़ारों का आनंद ले सकें।

जैसे ही ट्रेन ने गति पकड़ी, बच्चों का रोमांच अपने चरम पर था। वे खिड़की से बाहर देखते रहे, कभी हरे-भरे खेतों को निहारते, कभी दूर बहती नदियों को, तो कभी पहाड़ियों की ऊँचाई में छिपे छोटे-छोटे गाँवों को। ट्रेन की रफ़्तार के साथ ही उनकी आँखों में नए दृश्यों को देखने की लालसा बढ़ती जा रही थी। वे मोबाइल से वीडियो बनाते।

रात के समय जब बच्चों को भूख लगी, तो किसी यात्री ने बताया कि ट्रेन सलेम स्टेशन पर रुकेगी और वहाँ रेलवे कैटरिंग रेस्टोरेंट में अच्छा शुद्ध शाकाहारी खाना मिलता है। जैसे ही ट्रेन सलेम पहुँची, मैं जल्दी से उतरा और वहाँ से गरमा-गरम खाना लाया। खाना ताज़ा और स्वादिष्ट था-सिंपल लेकिन बहुत संतोषजनक। आलू पराठा, दाल, सब्जी और मिठाई का स्वाद बच्चों और परिवार ने बड़े मजे से लिया।

अब तक बच्चे सफर से थोड़ा थक चुके थे। उन्होंने अपने बेड पर जाकर आराम किया और जल्दी ही सो गए। बाहर अंधेरा छा चुका था, खिड़की से सिर्फ कुछ दूर की रोशनी दिखाई दे रही थी। धीरे-धीरे ट्रेन की हल्की झटकों वाली लय हमें भी नींद के आगोश में ले जाने लगी। पूरी रात गहरी नींद में बिताने के बाद बच्चों ने सुबह आँखें खोलीं तो देखा कि ट्रेन रामनाथपुरम स्टेशन पहुँच चुकी थी। ठंडी सुबह की ताज़गी, हल्की-हल्की हवा और चारों ओर नई जगह की ऊर्जा ने सभी को तरोताज़ा कर दिया।

पंबन ब्रिज – समंदर पर सफर का अनोखा अनुभव

जब हम रामनाथपुरम से बस से रामेश्वरम जा रहे थे, तब सूरज की पहली किरणें आसमान को सुनहरा बना रही थीं। ठंडी हवा हल्के-हल्के हमारे चेहरे को छू रही थी और मन में एक अजीब-सी उत्सुकता थी। अचानक बस पंबन ब्रिज पर पहुँची और जैसे ही हमारी नजर सामने पड़े अद्भुत नज़ारे पर गई, हम सभी मंत्रमुग्ध हो गए।

Internal

पंबन ब्रिज भारत का पहला समुद्री पुल है, जो 1914 में बना था और इसे एक इंजीनियरिंग चमत्कार माना जाता है। इस पुल के साथ रामायण की पौराणिक कथा भी जुड़ी हुई है। कहा जाता है कि इसी स्थान पर भगवान राम ने समुद्र से मार्ग देने की प्रार्थना की थी और तभी समुद्र ने रामसेतु मार्ग को प्रकट किया था। यह पुल उसी ऐतिहासिक स्थान के पास स्थित है, जिससे इसका महत्व और भी बढ़ जाता है।

बस धीरे-धीरे आगे बढ़ रही थी और खिड़की से बाहर देखने पर ऐसा लग रहा था मानो हम समंदर के ऊपर उड़ रहे हैं। नीचे गहरा नीला समंदर था, दूर-दूर तक फैली लहरें पुल से टकराकर मधुर संगीत का एहसास करा रही थीं।

बच्चे खुशी से उछल पड़े, वे पुल के दोनों ओर फैले समंदर को देखकर चिल्ला रहे थे, जैसे किसी रोमांचक सफर पर हवें। बच्चो ने

Internal

Internal

खिड़कियों से हाथ बाहर निकालकर ठंडी हवा को महसूस किया, और मोबाइल से इस अविस्मरणीय दृश्य को कैद करने लगे।

रामेश्वरम – समुद्र में स्नान का मज़ा

सुबह करीब 7 बजे हम रामेश्वरम पहुँच गए। लंबी यात्रा के बाद शरीर थकान से भरा हुआ था, लेकिन दिल में उत्साह की कोई कमी नहीं थी। अब हमारा पहला काम था एक अच्छा होटल ढूँढना, और सौभाग्य से हमें मंदिर के उत्तर द्वार के ठीक सामने एक साफ-सुथरा और आरामदायक होटल मिल गया। होटल की खिड़की से ही रामेश्वरम मंदिर का भव्य दृश्य दिखाई दे रहा था, जो मन को अद्भुत शांति प्रदान कर रहा था।

हमारे मन में केवल एक ही इच्छा थी–जल्द से जल्द भगवान शिव के दर्शन करना। इसलिए, हम तैयार होकर समुद्र की ओर निकल पड़े। रास्ते में हमने देखा कि छोटी-छोटी दुकानों में नारियल पानी, फूलों की माला, प्रसाद और पूजा सामग्री बिक रही थी। वहाँ का माहौल भक्तिमय था और चारों ओर श्रद्धालुओं की चहल-पहल थी।

रामेश्वरम का समुद्र पवित्र माना जाता है। मान्यता है कि यही वह स्थान है जहाँ भगवान राम और उनकी सेना ने समुद्र पार करने से पहले स्नान किया था। यह विचार ही हमें रोमांचित कर रहा था। मंदिर के नियमों के अनुसार, समुद्र स्नान के बाद ही मंदिर में प्रवेश करना चाहिए, इसलिए हम भी उत्साह से भरे समुद्र किनारे पहुँच गए।

बच्चों ने पहली बार समुद्र के पानी को इतने करीब से देखा था और लहरों को देखकर वे पहले थोड़ा घबरा गए। जब पहली लहर उनके पैरों को छूकर वापस गई, तो वे चौंक उठे और थोड़ा पीछे हट गए। लेकिन कुछ ही मिनटों में उनका डर खुशी में बदल गया। उन्होंने जैसे ही पानी में छलांग लगाई, उनकी हँसी और उत्साह देखने लायक था। वे रेत पर किले बनाने लगे, छोटी-छोटी बाल्टियों से पानी भरकर खेलते रहे, और कभी-कभी एक-दूसरे पर पानी उछालते हुए खिलखिलाने लगते। समुद्र किनारे की ताजी हवा और लहरों की लयबद्ध ध्वनि हमें एक अलग ही दुनिया में ले गई।

हमने करीब 1-2 घंटे समुद्र में स्नान किया। लहरों के साथ खेलते-खेलते समय कैसे बीत गया, पता ही नहीं चला। हम सब पूरी तरह से भीग चुके थे, लेकिन यह अनुभव इतना अद्भुत था कि किसी को भी जल्द वापस जाने का मन नहीं कर रहा था। अब हमने समुद्र से बाहर आकर मंदिर की ओर चलने का निर्णय लिया।

रामेश्वरम मंदिर का रास्ता भक्तों से भरा हुआ था। भीगे हुए कपड़ों में चलते हुए भी हमें कोई असुविधा महसूस नहीं हो रही थी, बल्कि यह अहसास हमें और अधिक आध्यात्मिक बना रहा था। मंदिर के करीब पहुँचते ही वहाँ की भव्यता और दिव्यता ने हमें मंत्रमुग्ध कर दिया। हमें इस पवित्र स्थान पर होने का सौभाग्य मिला था।

रामेश्वरम मंदिर – 22 कुंडों में पवित्र स्नान

हम पहले से जानते थे कि रामेश्वरम मंदिर में भगवान शिव के दर्शन से पहले 22 कुंडों का स्नान करना आवश्यक होता है।

प्रत्येक कुंड का जल विशेष महत्व रखता है। कहा जाता है कि ये सभी 22 कुंड पवित्र नदियों, सरोवरों और तीर्थस्थानों से जुड़े हुए हैं। हर कुंड में स्नान करने से अलग-अलग प्रकार के पापों का नाश होता है और आत्मा शुद्ध होती है। इस भावना के साथ जब हम हर कुंड में स्नान कर रहे थे, तो एक अद्भुत शांति का अनुभव भी हो रहा था।

Internal

अंतिम कुंड में स्नान करने के बाद हम मुख्य मंदिर की ओर बढ़े। यह वह क्षण था जिसका हमें बेसब्री से इंतजार था। सौभाग्य से, मंदिर में उस समय अधिक भीड़ नहीं थी और हमें भगवान शिव के दर्शन आसानी से मिल गए। जैसे ही हमने शिवलिंग के समक्ष सिर झुकाया, मन श्रद्धा और आस्था से भर गया। वह पल अविस्मरणीय था – एक ओर मन में आध्यात्मिक शांति थी, तो दूसरी ओर 22 कुंडों के रोमांचक स्नान की मीठी यादें।

रामेश्वरम की यात्रा न सिर्फ़ आध्यात्मिक रूप से अद्भुत थी, बल्कि हमारे परिवार के लिए यह एक अविस्मरणीय अनुभव भी साबित हुई। मंदिर के दिव्य दर्शन और समुद्र की लहरों के मधुर संगीत के बीच हमने हर पल को पूरी तरह जिया। लेकिन इस यात्रा का सबसे उत्साहजनक हिस्सा बच्चों के लिए था–उनकी खुशी का कोई ठिकाना नहीं था।

हम मंदिर के दर्शन के बाद मुख्य बाज़ार की ओर बढ़े, रंग-बिरंगी दुकानों में सजी छोटी-छोटी मूर्तियाँ, सुंदर शंख, मोतियों की मालाएँ और लकड़ी के नक्काशीदार खिलौने देखकर बच्चे उत्साह से उछल पड़े। उन्होंने हर चीज़ को ध्यान से देखा, अपनी नन्हीं उंगलियों से

Internal

Internal

छूकर उसकी बनावट को महसूस किया और हर दुकान पर कुछ नया खोजने की उत्सुकता दिखाई।

हमने उनके लिए कुछ अनोखे उपहार चुने - सुंदर-सुंदर शंख, जिन्हें वे घर ले जाकर अपनी दादी-नानी को दिखाने के लिए बेहद उत्साहित थे।

खरीदारी के बाद हम समुद्र तट पर गए, जहाँ बच्चों ने अपने नए खिलौनों के साथ खेलते हुए रेत के घर बनाए और लहरों को पकड़ने की कोशिश में खूब दौड़ भाग की। समुंदर की ठंडी हवा, लहरों की आवाज़ और बच्चों की खिलखिलाहट - इस पल ने हमारी यात्रा को और भी खास बना दिया।

धनुषकोडी और रामसेतु – रोमांच और इतिहास का संगम

रामेश्वरम यात्रा का असली रोमांच तब शुरू हुआ जब मंदिर दर्शन के बाद हमें भूख का एहसास हुआ। हम तुरंत एक स्थानीय भोजनालय पहुंचे और गरमा-गरम इडली-सांभर और फ़िल्टर कॉफी का आनंद लिया। यात्रा की थकान पल भर में दूर हो गई और हम पूरी ऊर्जा के साथ धनुषकोडी और रामसेतु की ओर बढ़ने के लिए तैयार हो गए।

हमने एक लोकल ऑटो किराए पर लिया, जिसका ड्राइवर बहुत ही हंसमुख और जानकार था। जैसे ही हमारी यात्रा शुरू हुई, वह हमें इस रहस्यमयी स्थान के ऐतिहासिक और पौराणिक किस्से सुनाने लगा। उसने बताया कि धनुषकोडी कभी एक संपन्न शहर था, लेकिन 1964 के चक्रवात ने इसे पूरी तरह से तबाह कर दिया। अब वहाँ सिर्फ इसके अवशेष बचे हैं, जो इतिहास और प्रकृति के मेल का अनूठा उदाहरण हैं।

जैसे ही हम धनुषकोडी पहुंचे, हमारे सामने नीला आसमान, साफ़ समुद्र और सुनहरी रेत का अद्भुत नज़ारा था। हल्की-हल्की ठंडी हवा चेहरे को सहला रही थी और दूर-दूर तक फैला समुद्र हमें एक अलग ही दुनिया में ले जा रहा था।

बच्चे उत्साह से भरकर रेत पर दौड़ने लगे, वे लहरों के साथ खेल रहे थे और बालू के घर बना रहे थे। हमने भी इस खूबसूरत समुद्र तट पर पैदल चलते हुए इसकी शांति को महसूस किया। अचानक, बच्चों ने उत्सुकता से पूछा - क्या सच में भगवान राम ने यहाँ से श्रीलंका जाने के लिए पुल बनाया था।

Internal

उनके सवाल से हमारे अंदर भी जिज्ञासा जाग उठी। ड्राइवर ने हमें बताया कि यहाँ से कुछ ही दूरी पर वह स्थान है, जिसे रामसेतु कहा जाता है। कहा जाता है कि यही वह जगह है, जहाँ भगवान राम और उनकी वानर सेना ने लंका जाने के लिए समुद्र पर पुल बनाया था। वैज्ञानिक शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि समुद्र में स्थित इस चट्टानी संरचना की आयु हजारों वर्ष पुरानी है।

हम धीरे-धीरे रामसेतु की ओर बढ़े और रोमांचक सफर शुरू हुआ। रास्ते में रेत और समुद्र के बीच चलते हुए हम इतिहास और प्रकृति के इस अनोखे संगम को महसूस कर रहे थे। जैसे ही हम रामसेतु के पास पहुंचे, हम मंत्रमुग्ध हो गए। चारों तरफ बस नीला समुद्र और बीच में दिखाई देता वह ऐतिहासिक पुल का निशान। हमने वहां खड़े होकर इस अद्भुत स्थान की भव्यता को निहारा और कई यादगार तस्वीरें लीं।

सूर्य धीरे-धीरे क्षितिज में समाने लगा और आसमान नारंगी, गुलाबी और बैंगनी रंगों से नहा उठा। समुद्र की लहरें इस रोशनी में चाँदी की तरह चमक रही थीं। यह दृश्य इतना मंत्रमुग्ध करने वाला था कि हम सब बस इसे निहारते रह गए।

शाम ढलने लगी और हल्की ठंडी हवा हमें वापस जाने का इशारा करने लगी। हम धनुषकोडी से वापस होटल की ओर रवाना हुए। पूरे दिन की मस्ती और रोमांच के बाद जब हम बिस्तर पर गिरे, तो तुरंत ही गहरी नींद में खो गए।

मदुरै की ओर प्रस्थान – एक नई यात्रा की शुरुआत

अगली सुबह हम फिर से भगवान शिव के दर्शन करने के लिए उत्साहित थे। मंदिर की पवित्रता और शांति ने हमें एक नई ऊर्जा दी। दर्शन के बाद हमने मदुरै की यात्रा शुरू करने का निश्चय किया।

हमने एक पब्लिक बस पकड़ी और यात्रा की शुरुआत ही बहुत रोचक रही। बच्चों की उत्सुकता और हमारी आपसी बातचीत ने सफर को और भी दिलचस्प बना दिया। खिड़की से गुजरते खेत, नारियल के ऊँचे पेड़ और छोटे-छोटे गाँव मन को सुकून देने वाले थे। लगभग चार घंटे बाद, हम मदुरै पहुँचे।

पहले से बुक किए गए हॉलिडे होम में चेक-इन करने के बाद, बच्चों ने झट से अपने मोबाइल और कैमरे निकाले और यात्रा की अब तक की यादों को ताज़ा करने लगे। वे फोटो और वीडियो

Internal

Internal

देखकर हँसते-खिलखिलाते रहे और इस खुशी को देखकर हमारी थकान भी उड़नछू हो गई।

शाम का सौंदर्य – मीनाक्षी मंदिर के भव्य दर्शन

शाम को हम मदुरै के प्रसिद्ध मीनाक्षी मंदिर पहुँचे। मंदिर के विशाल गोपुरम और अद्भुत मूर्तिकला ने हमें मंत्रमुग्ध कर दिया। सौभाग्य से उस दिन भीड़ भी अपेक्षाकृत कम थी, जिससे हमें माता मीनाक्षी के दर्शन करने में अधिक समय नहीं लगा। मंदिर की भव्यता और वहाँ की सकारात्मक ऊर्जा ने हमें आध्यात्मिक रूप से प्रफुल्लित कर दिया।

मंदिर परिसर में घूमते हुए हमने वहाँ के छोटे-छोटे बाजारों में झाँका। बच्चों ने रंग-बिरंगी चूड़ियाँ और छोटे-छोटे खिलौने खरीदे। मिठाइयों की दुकानों से आती मनमोहक खुशबू हमें खींच ले गई और हमने वहाँ के प्रसिद्ध लड्डू और हलवा का स्वाद लिया।

मदुरै की सुंदरता – एक दिन की घुमक्कड़ी

अगली सुबह जब सूरज की पहली किरणों ने आकाश को गुलाबी रंग से रंग दिया, तब हमने लोकल साइटसीइंग के लिए टैक्सी बुक करवाई। जैसे ही टैक्सी रवाना हुई, बच्चों की जिज्ञासा बढ़ गई। वे हर जगह कैमरा निकालकर फोटो और वीडियो बनाने में लग गए।

हमने मदुरै के प्रसिद्ध मंदिरों, ऐतिहासिक स्थलों और संग्रहालयों का दौरा किया। विशेष रूप से तिरुमलई नायक पैलेस का भव्य आर्किटेक्चर देखकर हम सब दंग रह गए। वहाँ की कलाकृतियाँ और इतिहास के किस्से सुनकर बच्चों की आँखों में चमक आ गई।

हमने गाँधी मेमोरियल म्यूजियम भी देखा, जहाँ महात्मा गाँधी से जुड़ी कई रोचक जानकारियाँ मिलीं। बच्चों ने वहाँ बहुत सारे सवाल पूछे और हमें यह देखकर बहुत खुशी हुई कि वे भारत के इतिहास को जानने में रुचि ले रहे थे।

शाम की ख़ुशियों में डूबी हमारी सालगिरह

शाम को हमारा मन फिर से मीनाक्षी मंदिर जाने का हुआ, क्योंकि यह दिन हमारे लिए बहुत खास था – हमारी शादी की सालगिरह. हमने माता के चरणों में आशीर्वाद लिया और वहाँ की दिव्य आरती में शामिल हुए। मंदिर की घंटियों की गूँज और भक्तों के भजन ने पूरे वातावरण को भक्ति और सकारात्मकता से भर दिया। इसके बाद, हमने एक सुंदर रेस्टोरेंट में बैठकर शानदार डिनर किया और हमारी सालगिरह का छोटा-सा सेलिब्रेशन भी किया।

बेंगलूरु वापसी – यात्रा की मधुर यादें

अब समय था वापस लौटने का। लेकिन सफर का आनंद अभी खत्म नहीं हुआ था। रात 9 बजे हमने एक अच्छा रेस्टोरेंट खोजा-गौरी पार्वती रेस्टोरेंट। वहाँ का पारंपरिक शाकाहारी भोजन अद्भुत था। हमने डोसा, इडली और मिठाइयाँ खाईं और फिर रेलवे स्टेशन के लिए रवाना हुए। हमारी ट्रेन रात 11:55 बजे मदुरै से बेंगलूरु के लिए रवाना हुई। मुझे मध्य बर्थ मिली थी, जो मेरी सबसे नापसंद सीट थी, लेकिन यात्रा की थकान इतनी थी कि कब नींद आ गई, पता ही नहीं चला।

सुबह जब बेंगलुरु पहुँचने वाले थे, तो ट्रेन कुछ किलोमीटर पहले ही काफी देर तक रुकी रही। जब सहयात्रियों ने बताया कि ट्रेन को अभी और 45 मिनट लगेंगे, तो हमने वहीं से टैक्सी ली और सीधे अपने घर पहुँच गए।

Internal

यात्रा की अनमोल यादें

यह सिर्फ एक धार्मिक यात्रा नहीं थी, बल्कि हमारे परिवार के लिए एक शानदार अनुभव था।

बच्चों के लिए यह एक नई दुनिया थी – उन्होंने पहली बार समुद्र में स्नान किया, ऐतिहासिक स्थलों को देखा और अपने शरारती अंदाज में इस यात्रा को और भी खास बना दिया।

यह सफर केवल मंदिरों और दर्शनीय स्थलों का नहीं था, बल्कि यह हमारे परिवार के साथ बिताए गए अनमोल पलों का संगम था। यह अनुभव हमेशा के लिए हमारे दिलों में बसा रहेगा और जब भी हम इन तस्वीरों और यादों को देखेंगे, हमें फिर से वही आनंद और रोमांच महसूस होगा।

Internal

Internal

नराकास से प्राप्त राजभाषा शील्ड पुरस्कार विजेताओं को हार्दिक बधाई

क्र. सं.	क्षेत्रीय/अंचल कार्यालय	शाखा/क्षेत्रीय/अंचल प्रमुख का नाम, पदनाम	राजभाषा अधिकारी का नाम, पदनाम	प्राप्त पुरस्कार
1	अंचल कार्यालय कोलकाता	श्री कल्याण मुखर्जी महाप्रबंधक (निवर्तमान)	श्रीमती शिवानी तिवारी वरिष्ठ प्रबंधक	प्रथम
2	अंचल कार्यालय लखनऊ	श्री राजीव कुमार महाप्रबंधक (निवर्तमान)	श्री कौशल किशोर अधिकारी	प्रथम
3	अंचल कार्यालय लखनऊ (पत्रिका हेतु)	श्री राजीव कुमार महाप्रबंधक (निवर्तमान)	श्री कौशल किशोर अधिकारी	प्रथम
4	अंचल कार्यालय पटना (पत्रिका हेतु)	श्री अरुण कुमार मिश्रा महाप्रबंधक	श्री रवि प्रकाश सुमन प्रबंधक	प्रथम
5	क्षेत्रीय कार्यालय मथुरा	श्री मनु पाण्डेय उप महाप्रबंधक	श्री अभय नाथ मिश्र वरिष्ठ प्रबंधक	प्रथम
6	क्षेत्रीय कार्यालय कोट्टयम	श्री अजय प्रकाश डी एस सहायक महाप्रबंधक	श्री बिबिन वर्गीस वरिष्ठ प्रबंधक	प्रथम
7	क्षेत्रीय कार्यालय जमशेदपुर	श्री मगेश रामनाथन सहायक महाप्रबंधक	श्रीमती गुड्डी रजक प्रबंधक	प्रथम
8	अंचल कार्यालय बेंगलूरु	श्री महेश पै मुख्य महाप्रबंधक	श्रीमती अनूपा आर वरिष्ठ प्रबंधक	द्वितीय
9	अंचल कार्यालय पटना	श्री अरुण कुमार मिश्रा महाप्रबंधक	श्री रवि प्रकाश सुमन प्रबंधक	द्वितीय
10	क्षेत्रीय कार्यालय पानीपत	श्रीमती सुनीता कुमारी सहायक महाप्रबंधक (निवर्तमान)	श्रीमती सोनिया कुमारी अधिकारी	द्वितीय
11	हल्दिया शाखा	श्री रघुनाथ सोरेन मुख्य प्रबंधक	श्री अश्वनी कुमार गुप्ता अधिकारी	तृतीय
12	अंचल कार्यालय गुवाहाटी	श्री लोक नाथ महाप्रबंधक	श्री ब्रिजेश कुमार श्रीवास्तव प्रबंधक	तृतीय
13	क्षेत्रीय कार्यालय कोल्लम	श्री सुब्बा राव एम वी वी एस एस सहायक महाप्रबंधक	श्री प्रशांत जी पै वरिष्ठ प्रबंधक	तृतीय
14	क्षेत्रीय कार्यालय धनबाद	श्री अंतिम जैन तूफान सहायक महाप्रबंधक	श्रीमती गुड्डी रजक प्रबंधक	तृतीय

नोट: उपरोक्त पुरस्कार की सूची जुलाई 2024 से दिसंबर 2024 तक की है।

Internal

Internal

Internal

दिनांक 25.02.2025 को राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 195वीं बैठक का आयोजन श्री हरदीप सिंह अहलूवालिया, कार्यपालक निदेशक की अध्यक्षता में किया गया। दिनांक 20.02.2025 को ग्लोबल ब्रांड एक्सलेन्स अवार्ड्स द्वारा मुंबई में आयोजित कार्यक्रम में बैंक की गृह पत्रिका 'केनरा ज्योति' को 'सर्वश्रेष्ठ हिन्दी गृह पत्रिका' पुरस्कार से सम्मानित किया गया। तदनुसार, बैठक के दौरान श्री हरदीप सिंह अहलूवालिया, कार्यपालक निदेशक ने राजभाषा अनुभाग की सराहना की व श्री ई रमेश, सहायक महाप्रबंधक को शील्ड सहित बधाई दी। तस्वीर में श्री डी सुरेन्द्रन, मुख्य महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग, श्री टी के वेणुगोपाल, महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग भी नज़र आ रहे हैं।

Internal

राजभाषा अनुभाग, प्रधान कार्यालय द्वारा दिनांक 07.03.2025 को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान 'केनरा ज्योति' पत्रिका के 43वें अंक (महिला दिवस विशेषांक) का विमोचन करते हुए श्री टी के वेणुगोपाल, महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग, डॉ. ए एस फरीदा, उप महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग, श्रीमती शिखा मेहता, सहायक महाप्रबंधक, अंचल कार्यालय बेंगलूरु, श्री ई रमेश, सहायक महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग, श्री जी अशोक कुमार, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), प्रधान कार्यालय, श्रीमती आर्या विश्वनाथ, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), प्रधान कार्यालय।

Internal

Internal

Internal