यूको मध्यांचल

भोपाल अंचल की छमाही हिंदी गृह पत्रिका

वर्ष : 2025 - 26 अंक : 1 अप्रैल 2025 - मार्च 2026 (संयुक्तांक)

यूको बैंक (भारत सरकार का उपक्रम)

UCO BANK (A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का

Honours Your Trust

कलात्मक प्रतिभा

स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र, भोपाल द्वारा दीपावली पर्व पर अंचल कार्यालय स्टाफ एवं प्रशिक्षण प्रतिभागियों हेतु रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया एवं सतर्कता जागरूकता सप्ताह (27 अक्टूबर 2025 से 02 नवम्बर 2025) के दौरान चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र भोपाल द्वारा दिनांक 21 जून 2025 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

संपादक मंडल

संरक्षक

श्री लोकेश कुमार

उप महाप्रबंधक एवं अंचल प्रमुख

मार्गदर्शन

सुश्री सुमन

सहायक महाप्रबंधक एवं उप अंचल प्रमुख

श्री ओम प्रकाश गुनानी

सहायक महाप्रबंधक

श्री अरुण कुमार सिंह

सहायक महाप्रबंधक

संपादक

श्री लोकनाथ देवांगन

वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

सहयोग

सुश्री सोनिया खुशलानी

वरिष्ठ प्रबंधक

श्री संदीप आर.

सहायक प्रबंधक

अनुक्रमणिका

अंचल प्रमुख का संदेश - 02

अंचल प्रमुखों की समीक्षा बैठक - 03

भोपाल आगमन - 4 व 5

मेहनत की रोशनी - 6 व 7

उत्कृष्ट ग्राहक सेवा - 8 व 9

कृत्रिम बुद्धिमत्ता की नई दुनिया - 10 व 11

बैंक में कासा संग्रहण - 12 व 13

आहार ही औषधि - 14 व 15

मोबाइल का महायुद्ध - 16 व 17

सकारात्मक सोच का जादू - 18 व 19

लक्ष्य निर्धारण से सफलता - 20 व 21

नारी तू नारायणी - 22 व 23

यूको जी.डी. बिड़ला व्याख्यानमाला - 24

यूको बैंक का स्थापना दिवस - 25

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस - 26 व 27

पूरी यात्रा - 28 व 29

व्यक्तित्व विकास - 30 व 31

तनाव प्रबंधन - 32 व 33

खुशहाल जीवन - 34 व 35

मुंशी प्रेमचंद का साहित्य और समाज - 36 व 37

अज्ञेय की कविता में आधुनिकता - 38 व 39

राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त - 40 व 41

कविता - सूरत या सीरत एवं कभी-कभी - 42

कविता - आशा का शशि व मेरा संदर्श - 43

कविता - यूको बैंक - 44

हिंदी पखवाड़ा - 45 व 46

हिंदी कार्यशाला व बूझो तो जानें प्रतियोगिता - 47

यूको राजभाषा सम्मान - 48

अंचल प्रमुख की कलम से

प्रिय यूकोजन,

आप सभी के निरंतर परिश्रम, समर्पण एवं अनुशासन के कारण हमारा अंचल अपने लक्ष्यों की ओर निरंतर प्रगति कर रहा है। व्यवसाय वृद्धि एवं बैंक की प्रतिष्ठा बनाए रखने में आपके योगदान की मैं सराहना करता हूँ।

ग्राहक सेवा, व्यवसाय विस्तार, डिजिटल बैंकिंग को प्रोत्साहन, वित्तीय समावेशन तथा बैंक की साख को मजबूत करने में, आपके योगदान ने हमारे अंचल को सशक्त बनाया है।

31 दिसंबर 2025 तिमाही में हमारे अंचल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। कासा, चालू जमा, बचत जमा, कुल जमा, रिटेल ऋण, गृह ऋण आदि में हमने लक्ष्य प्राप्त किए हैं। वसूली के क्षेत्र में ऑनबुक में भी हमारे अंचल ने लक्ष्य हासिल किया है।

हमारी बागमुगलिया शाखा 2025 में बैंक स्तर पर प्रथम शाखा रही है, जिसने दिसंबर 2025 तिमाही में 100 गृह ऋण स्वीकृत कर अखिल भारतीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ी हैं। साथ ही आरएलएच हब भोपाल ने भी रु 150 करोड़ का रिटेल ऋण स्वीकृत कर भोपाल अंचल को गौरवान्वित किया।

मैं आप सभी से अपेक्षा करता हूँ कि आप टीम भावना के साथ सकारात्मक सोच अपनाते हुए अपने कार्यक्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे और इसी लगन के साथ मार्च 2026 के भोपाल अंचल के लक्ष्यों की पूर्ति कर, बैंक के समग्र लक्ष्यों की प्राप्ति में अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देंगे। इस हेतु हमारी बेहतर कार्यनीति, समयबद्ध कार्ययोजना एवं सामूहिक प्रयास ही हमें सफलता दिला सकते हैं।

आइए, हम सभी संकल्प लें कि आपसी सहयोग, सकारात्मक दृष्टिकोण, टीम भावना एवं निरंतर प्रयासों के माध्यम से हम शत-प्रतिशत लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में कार्य करेंगे। मुझे आशा है कि आपके अनुभव, क्षमता एवं समर्पण से बैंक अपने उद्देश्यों को अवश्य प्राप्त करेगा।

हमें लक्ष्य प्राप्ति, गुणवत्ता युक्त ऋण वितरण, एनपीए नियंत्रण तथा डिजिटल बैंकिंग को और अधिक सशक्त करने पर विशेष ध्यान देना है। आप सभी से अपेक्षा है कि आप बैंक की नीतियों एवं दिशानिर्देशों का पूर्णतः पालन करते हुए टीम भावना के साथ कार्य करेंगे।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप सभी के सहयोग से भोपाल अंचल नई ऊँचाइयों को प्राप्त करेगा।

भोपाल अंचल के प्रत्येक स्टाफ को मार्च 2026 के उत्कृष्ट वित्तीय परिणामों हेतु बहुत-बहुत शुभकामनाएँ...

(लोकेश कुमार)
अंचल प्रमुख भोपाल

अंचल प्रमुखों की समीक्षा बैठक में भोपाल अंचल सम्मानित

आदरणीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी श्री अश्वनी कुमार महोदय की अध्यक्षता में दिनांक 09 से 12 जनवरी 2026 को जेसलमेर में अंचल प्रमुखों की समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। इस दौरान हमारा अंचल आरपीएल 2025 के विजेता होने पर अंचल प्रमुख श्री लोकेश कुमार महोदय को आदरणीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी द्वारा सिल्वर शील्ड से सम्मानित किया गया।

एमएसएमई व कृषि हब प्रमुख श्री अरुण सिंह महोदय को एमएसएमई हब का दिसंबर 2025 का लक्ष्य हासिल करने हेतु प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

हमारे अंचल की बागमुगलिया शाखा द्वारा चालू वित्तीय वर्ष में बैंक स्तर पर 100 गृह ऋण स्वीकृत करने वाली प्रथम शाखा होने पर शाखा प्रमुख श्री समीर जैन को पुरस्कृत किया गया। श्री समीर जैन के नेतृत्व वाली बागमुगलिया शाखा को अवार्ड ऑफ़ एक्सीलेंस से भी नवाजा गया।

"कार्यपालक निदेशक महोदय का हार्दिक स्वागत"

स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र भोपाल में दिनांक 10 एवं 11 दिसंबर 2025 को अखिल भारतीय कृषि क्षेत्र अधिकारी सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसका उदघाटन हमारे बैंक के कार्यपालक निदेशक महोदय श्री विजयकुमार निवृत्ति कांबले जी की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ । इस अवसर पर श्री कांबले जी ने प्रशिक्षण केंद्र के नवीनीकृत स्वागत क्षेत्र का भी लोकार्पण किया।

"मुख्य सतर्कता अधिकारी महोदय का अभिनंदन"

अंचल कार्यालय भोपाल द्वारा दिनांक 04 फ़रवरी 2026 को सतर्कता आउटरीच कार्यक्रम 2025-26 का आयोजन किया गया, जिसमें विशेष उदबोधन एवं मार्गदर्शन देने, मुख्य सतर्कता अधिकारी श्री धीरेन्द्र सेट्टीपल्ली का आगमन हुआ। इस अवसर पर उन्होंने अंचल कार्यालय, प्रशिक्षण केंद्र एवं स्थानीय शाखाओं के समस्त स्टाफ को सतर्क होकर बैंकिंग करने के गुर सिखाए।

“महाप्रबंधक महोदया का स्वागत”

सुश्री लकी नायक, महाप्रबंधक महोदया की विशेष उपस्थिति में दिनांक 11 दिसंबर 2025 को जबलपुर में संसाधन, एमएसएमई, कृषि एवं रिटेल कार्निवल का आयोजन किया गया । इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री लोकेश कुमार महोदय, श्री ओम प्रकाश गुनानी, सहायक महाप्रबंधक महोदय एवं जबलपुर के आसपास की शाखाओं के कार्यपालक एवं स्टाफ सदस्य मौजूद थे ।

महाप्रबंधक महोदया के भोपाल आगमन पर कासा खाते खोलने हेतु दिनांक 10 एवं 11 दिसंबर 2025 को हमारे अंचल में “स्वागत अभियान” रखा गया था ।

स्वागतम्

आओ करें जीएम मैडम का स्वागत
चलो दिखाएं अपनी ताकत

आज हमने कुछ नया सोचा है
स्वागत का अनुपम रूप खोजा है

प्रत्येक शाखा एक बुके भेंट करेगा
जितने कासा खाते आज खुलेगा
उतने गुलाब उस बुके में होगा
यही मैडम को हमारा उपहार होगा।

स्टार परफ़ॉर्मर - टीम मंडला (116 खाते)

इस अभियान के स्टार परफ़ॉर्मर हैं – टीम मंडला : 116 खाते, टीम कोलार रोड : 67 खाते, टीम छिंदवाडा : 66 खाते, टीम अनूपपुर : 53 खाते, टीम बैरागढ़ : 50 खाते, टीम मकरोनिया : 50 खाते

मेहनत की रोशनी

सुश्री चित्रा घाटोल
वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय

एक छोटे से गाँव में अर्जुन नाम का एक लड़का रहता था। अर्जुन बहुत ही साधारण परिवार से था। उसके पिता किसान थे और माँ घर का काम संभालती थीं। घर की आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं थी, लेकिन अर्जुन के माता -पिता उसे पढ़ाना चाहते थे ताकि उसका भविष्य उज्ज्वल हो सके।

अर्जुन बचपन से ही बहुत मेहनती और समझदार था। वह रोज सुबह जल्दी उठकर अपने पिता के साथ खेतों में मदद करता और फिर स्कूल जाता था। स्कूल में वह ध्यान से पढ़ाई करता और हर सवाल को समझने की कोशिश करता। उसके शिक्षक भी उसकी लगन देखकर बहुत खुश होते थे।

एक दिन स्कूल में विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित होने वाली थी। सभी विद्यार्थियों को कोई न कोई मॉडल बनाकर लाना था। अर्जुन भी इसमें भाग लेना चाहता था, लेकिन उसके पास मॉडल बनाने के लिए जरूरी सामान खरीदने के पैसे नहीं थे। वह थोड़ा निराश हो गया, पर उसने हार नहीं मानी।

अर्जुन ने सोचा कि वह घर में मौजूद बेकार और पुराने सामान से ही मॉडल बनाएगा। उसने पुराने डिब्बे, लकड़ी के टुकड़े और टूटे हुए खिलौनों का उपयोग करके एक जल संरक्षण का मॉडल बनाने का निर्णय लिया। वह रोज स्कूल से लौटने के बाद देर रात तक अपने मॉडल पर काम करता था। कई बार उसका मॉडल टूट जाता, लेकिन वह फिर से उसे ठीक करने में लग जाता ।

एक दिन अर्जुन की माँ ने उसे देर रात तक काम करते देखा। उन्होंने कहा, "बेटा, इतनी मेहनत क्यों कर रहे हो? अगर मॉडल नहीं बना तो कोई बात नहीं।" अर्जुन मुस्कुराते हुए बोला, "माँ, अगर मैं कोशिश ही नहीं करूँगा तो मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं क्या कर सकता हूँ?"

अर्जुन की यह बात सुनकर उसकी माँ की आँखों में खुशी के आँसू आ गए। उन्होंने अर्जुन का हौसला बढ़ाया और उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया ।

आखिरकार विज्ञान प्रदर्शनी का दिन आ गया। सभी बच्चे अपने-अपने सुंदर और महंगे मॉडल लेकर आए थे। अर्जुन का मॉडल देखने में उतना चमकदार नहीं था, लेकिन उसमें उसकी मेहनत और सोच साफ दिखाई दे रही थी। जब निर्णायक मंडल अर्जुन के मॉडल के पास पहुँचा, तो उन्होंने उससे उसके मॉडल के बारे में सवाल पूछे। अर्जुन ने आत्मविश्वास के साथ जल संरक्षण का महत्व और अपने मॉडल की कार्यप्रणाली समझाई।

निर्णायक मंडल अर्जुन की समझ और मेहनत से बहुत प्रभावित हुआ। जब परिणाम घोषित हुआ, तो सभी हैरान रह गए। अर्जुन को प्रथम पुरस्कार मिला था। पूरे स्कूल में तालियाँ गूंज उठीं। अर्जुन की आँखों में खुशी के आँसू आ गए। उसके शिक्षक और माता-पिता उस पर गर्व महसूस कर रहे थे ।

पुरस्कार मिलने के बाद अर्जुन और भी ज्यादा मेहनत से पढ़ाई करने लगा। उसने ठान लिया था कि वह आगे चलकर इंजीनियर बनेगा और ऐसी तकनीक विकसित करेगा जिससे पानी की बर्बादी को रोका जा सके। अर्जुन ने अपने लक्ष्य को पाने के लिए दिन-रात मेहनत की। रास्ते में कई कठिनाइयाँ आईं, लेकिन उसने कभी हार नहीं मानी।

समय बीतता गया और अर्जुन ने अपनी पढ़ाई पूरी कर ली। वह एक सफल इंजीनियर बन गया। उसने गाँवों में पानी बचाने की नई तकनीक विकसित की, जिससे कई गाँवों में पानी की समस्या दूर हो गई। अर्जुन के काम की सराहना पूरे देश में होने लगी।

एक दिन अर्जुन अपने पुराने स्कूल गया। वहाँ उसने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा, “जीवन में सफलता पाने के लिए सबसे जरूरी चीज मेहनत और आत्मविश्वास है। अगर हम पूरी लगन और ईमानदारी से प्रयास करें, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता।” बच्चे अर्जुन की कहानी सुनकर बहुत प्रेरित हुए। अर्जुन ने अपने शिक्षक और माता-पिता का धन्यवाद किया, क्योंकि उन्हीं की प्रेरणा और समर्थन से वह इस मुकाम तक पहुँच पाया था। अर्जुन की कहानी हमें यह सिखाती है कि कठिन परिस्थितियाँ हमें रोकने के लिए नहीं, बल्कि हमें मजबूत बनाने के लिए आती हैं। यदि हम धैर्य और मेहनत से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें, तो सफलता अवश्य मिलती है।

इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास से हर व्यक्ति अपने सपनों को साकार कर सकता है। कभी भी परिस्थितियों से हार नहीं माननी चाहिए, क्योंकि संघर्ष ही सफलता की पहली सीढ़ी होती है।

■ ■ ■

उत्कृष्ट ग्राहक सेवा – बैंक कारोबार की प्रगति का सशक्त आधार

वर्तमान समय में बैंकिंग क्षेत्र अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक हो गया है। प्रत्येक बैंक ग्राहकों को आकर्षित करने और उन्हें लंबे समय तक अपने साथ जोड़कर रखने के लिए नई-नई योजनाएँ एवं सुविधाएँ प्रदान कर रहा है। ऐसे परिवेश में उत्कृष्ट ग्राहक सेवा बैंक की सफलता का सबसे महत्वपूर्ण आधार बन चुकी है। ग्राहक किसी भी बैंक की सबसे बड़ी पूंजी होते हैं। यदि ग्राहक संतुष्ट रहते हैं, तो बैंक का व्यवसाय स्वतः ही बढ़ता है और बैंक की प्रतिष्ठा भी मजबूत होती है ।

ग्राहक सेवा का अर्थ केवल ग्राहकों को सेवा उपलब्ध कराना ही नहीं है, बल्कि ग्राहकों के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार करना, उनकी आवश्यकताओं को समझना और उनकी समस्याओं का समय पर समाधान करना भी है। जब ग्राहक बैंक में प्रवेश करता है, तब उसका स्वागत मुस्कान और सम्मान के साथ होना चाहिए। विनम्र और सकारात्मक व्यवहार ग्राहक के मन में विश्वास और संतोष उत्पन्न करता है। ग्राहक यदि बैंक में सम्मान और सहयोग का अनुभव करता है, तो वह उस बैंक से लंबे समय तक जुड़ा रहता है ।

उत्कृष्ट ग्राहक सेवा बैंक और ग्राहक के बीच विश्वास का मजबूत संबंध स्थापित करती है। बैंकिंग कार्य पूरी तरह विश्वास पर आधारित होता है। ग्राहक अपनी मेहनत की कमाई बैंक में सुरक्षित रखने के लिए जमा करता है। यदि बैंक ग्राहक को सुरक्षित और पारदर्शी सेवाएँ प्रदान करता है, तो ग्राहक का विश्वास बढ़ता है। विश्वास बढ़ने से ग्राहक बैंक की अन्य सेवाओं जैसे ऋण, बीमा, निवेश योजनाएँ और डिजिटल सेवाओं का भी अधिक उपयोग करता है, जिससे बैंक का कारोबार तेजी से बढ़ता है ।

आज के डिजिटल युग में ग्राहक सुविधा और गति को अधिक महत्व देते हैं। ग्राहक चाहते हैं कि बैंकिंग सेवाएँ सरल, सुरक्षित और त्वरित रूप से उपलब्ध हों। मोबाइल बैंकिंग, इंटरनेट बैंकिंग, एटीएम, यूपीआई और अन्य डिजिटल सेवाओं ने बैंकिंग प्रणाली को अत्यंत आसान बना दिया है ।

ग्राहकों की शिकायतों का त्वरित एवं प्रभावी समाधान उत्कृष्ट ग्राहक सेवा का महत्वपूर्ण भाग है। किसी भी ग्राहक को यदि बैंक से संबंधित कोई समस्या होती है, तो वह चाहता है कि उसकी शिकायत को गंभीरता से सुना जाए

और शीघ्र समाधान किया जाए। यदि बैंक शिकायतों की अनदेखी करता है या समाधान में देरी करता है, तो ग्राहक का विश्वास कम हो जाता है और वह अन्य बैंक की ओर आकर्षित हो सकता है। इसलिए प्रत्येक बैंक को मजबूत शिकायत निवारण प्रणाली विकसित करनी चाहिए।

ग्राहकों की शिकायतों का त्वरित एवं प्रभावी समाधान उत्कृष्ट ग्राहक सेवा का महत्वपूर्ण भाग है। किसी भी ग्राहक को यदि बैंक से संबंधित कोई समस्या होती है, तो वह चाहता है कि उसकी शिकायत को गंभीरता से सुना जाए और शीघ्र समाधान किया जाए। यदि बैंक शिकायतों की अनदेखी करता है या समाधान में देरी करता है, तो ग्राहक का विश्वास कम हो जाता है और वह अन्य बैंक की ओर आकर्षित हो सकता है। इसलिए प्रत्येक बैंक को मजबूत शिकायत निवारण प्रणाली विकसित करनी चाहिए तथा कर्मचारियों को इस विषय में उचित प्रशिक्षण देना चाहिए।

ग्राहकों को बैंक की योजनाओं और सेवाओं की सही और स्पष्ट जानकारी देना भी उत्कृष्ट ग्राहक सेवा का आवश्यक तत्व है। कई बार ग्राहकों को बैंक की विभिन्न योजनाओं, शुल्कों और नियमों की जानकारी नहीं होती, जिससे उन्हें भ्रम या असुविधा का सामना करना पड़ता है। यदि बैंक कर्मचारी ग्राहकों को सरल और स्पष्ट भाषा में पूरी जानकारी प्रदान करते हैं, तो ग्राहक संतुष्ट और जागरूक बनते हैं। पारदर्शिता बैंक की विश्वसनीयता को बढ़ाती है और ग्राहकों के साथ दीर्घकालीन संबंध स्थापित करती है।

बैंक कर्मचारियों की भूमिका ग्राहक सेवा में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। प्रशिक्षित, जागरूक और संवेदनशील कर्मचारी ही ग्राहकों को बेहतर सेवा प्रदान कर सकते हैं। कर्मचारियों को समय-समय पर प्रशिक्षण देकर उन्हें नई तकनीकों, योजनाओं और सेवाओं की जानकारी देना आवश्यक है। साथ ही कर्मचारियों में सेवा भावना, जिम्मेदारी और धैर्य का विकास करना भी महत्वपूर्ण है। जब कर्मचारी अपने कार्य को समर्पण और ईमानदारी से करते हैं, तब ग्राहक बैंक के प्रति सकारात्मक अनुभव प्राप्त करते हैं।

ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में उत्कृष्ट ग्राहक सेवा का विशेष महत्व है। इन क्षेत्रों में लोगों को बैंकिंग सेवाओं की जानकारी सीमित होती है। बैंक कर्मचारियों को वित्तीय साक्षरता कार्यक्रमों, शिविरों और जागरूकता अभियानों के माध्यम से लोगों को बैंकिंग सेवाओं के लाभों के बारे में बताना चाहिए। जन-धन योजना, बीमा योजनाएँ, पेंशन योजनाएँ तथा डिजिटल भुगतान सेवाओं की जानकारी देकर बैंक नए ग्राहकों को जोड़ सकता है। इससे समाज का आर्थिक विकास भी होता है और बैंक का व्यवसाय भी बढ़ता है। ■ ■ ■

कृत्रिम बुद्धिमत्ता की नई दुनिया — अवसर, प्रतिस्पर्धा और चुनौतियाँ

श्री संदीप आर.
सहायक प्रबंधक
अंचल कार्यालय

आज की दुनिया एक नई तकनीकी क्रांति के दौर से गुजर रही है, और इस क्रांति का केंद्र है कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) । कभी विज्ञान कथा का विषय रही यह तकनीक अब वास्तविक जीवन का हिस्सा बन चुकी है। स्मार्टफोन के वॉइस असिस्टेंट, ऑनलाइन खरीदारी के सुझाव, चेहरे की पहचान प्रणाली, स्वचालित वाहन और मेडिकल डायग्नोसिस जैसे अनेक क्षेत्रों में एआई ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई है।

विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले वर्षों में एआई केवल एक तकनीकी उपकरण नहीं रहेगा, बल्कि यह अर्थव्यवस्था, शिक्षा, उद्योग और सामाजिक जीवन के ढांचे को भी बदल देगा।

एआई का तेज़ी से विस्तार

एआई की प्रगति मुख्य रूप से तीन चीज़ों पर आधारित है—बड़े पैमाने पर उपलब्ध डेटा, शक्तिशाली कंप्यूटिंग क्षमता और उन्नत एल्गोरिदम। इन तीनों के संयोजन ने मशीनों को सीखने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान की है।

आज स्वास्थ्य क्षेत्र में एआई का उपयोग रोगों की प्रारंभिक पहचान के लिए किया जा रहा है। कई अस्पतालों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित सिस्टम एक्स-रे और स्कैन का विश्लेषण करके डॉक्टरों को अधिक सटीक निदान करने में मदद करते हैं। कृषि में भी कृत्रिम बुद्धिमत्ता किसानों को मौसम के पूर्वानुमान, मिट्टी की स्थिति और फसल प्रबंधन के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध कराता है।

ई-कॉमर्स और बैंकिंग जैसे क्षेत्रों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता ग्राहक व्यवहार को समझकर सेवाओं को अधिक व्यक्तिगत और प्रभावी बना रहा है। इससे व्यवसायों को अपने ग्राहकों की आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझने में सहायता मिलती है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता की वैश्विक दौड़ और अग्रणी कंपनियाँ

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के क्षेत्र में आज कई बड़ी तकनीकी कंपनियाँ नेतृत्व कर रही हैं और इस क्षेत्र में तीव्र प्रतिस्पर्धा देखने को मिल रही है।

गूगल लंबे समय से कृत्रिम बुद्धिमत्ता अनुसंधान में अग्रणी रहा है। हाल ही में कंपनी ने अपनी नई पीढ़ी की कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रणाली जेमिनी पेश की है, जिसे एक उन्नत मल्टीमॉडल मॉडल के रूप में विकसित किया गया है । जेमिनी टेक्स्ट के साथ-साथ चित्र, वीडियो, ऑडियो और कोड जैसी विभिन्न प्रकार की जानकारी को समझने में सक्षम है। गूगल इसे धीरे-धीरे अपने प्रमुख उत्पादों जैसे गूगल सर्च, जीमेल और एंड्राइड में एकीकृत कर रहा है।

इसी प्रकार एनवीआईडीआईए कृत्रिम बुद्धिमत्ता के लिए आवश्यक शक्तिशाली ग्राफिक्स प्रोसेसर बनाने में अग्रणी है। आज अधिकांश कृत्रिम बुद्धिमत्ता मॉडल इन्हीं उन्नत चिप्स पर प्रशिक्षित किए जाते हैं।

वहीं टेसला स्वचालित वाहनों के विकास में कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग करके भविष्य के स्मार्ट परिवहन की दिशा में कार्य कर रही है।

इन कंपनियों के बीच चल रही प्रतिस्पर्धा कृत्रिम बुद्धिमत्ता तकनीक के विकास को और तेज़ बना रही है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के प्रमुख लाभ

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के विकास ने समाज को कई महत्वपूर्ण लाभ प्रदान किए हैं।

सबसे महत्वपूर्ण लाभ है गति और सटीकता। मशीनें बड़ी मात्रा में डेटा का विश्लेषण बहुत कम समय में कर सकती हैं, जिससे निर्णय अधिक तेज़ और सटीक होते हैं।

दूसरा लाभ है उत्पादकता में वृद्धि। उद्योगों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित स्वचालन से उत्पादन क्षमता बढ़ती है और लागत कम होती है।

तीसरा लाभ है नवाचार और नए रोजगार अवसर। डेटा साइंस, मशीन लर्निंग, रोबोटिक्स और कृत्रिम बुद्धिमत्ता इंजीनियरिंग जैसे नए क्षेत्रों में करियर की संभावनाएँ तेजी से बढ़ रही हैं।

इसके अलावा कृत्रिम बुद्धिमत्ता खतरनाक और जटिल कार्यों को मशीनों के माध्यम से करवाने में भी मदद करता है, जिससे मानव जीवन अधिक सुरक्षित बन सकता है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता की चुनौतियाँ

हालाँकि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के अनेक लाभ हैं, लेकिन इसके साथ कुछ गंभीर चिंताएँ भी जुड़ी हुई हैं।

सबसे प्रमुख चिंता है रोज़गार पर प्रभाव। जैसे-जैसे स्वचालन बढ़ेगा, कुछ पारंपरिक नौकरियाँ कम हो सकती हैं। विशेष रूप से वे काम जो बार-बार दोहराए जाते हैं, मशीनों द्वारा आसानी से किए जा सकते हैं।

दूसरी चुनौती है डेटा गोपनीयता और सुरक्षा। कृत्रिम बुद्धिमत्ता सिस्टम बड़ी मात्रा में व्यक्तिगत और संवेदनशील डेटा पर निर्भर होते हैं, जिससे सूचना के दुरुपयोग का खतरा बढ़ सकता है।

तीसरी महत्वपूर्ण चिंता है नैतिकता और नियंत्रण। यदि कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग गलत उद्देश्यों के लिए किया जाए - जैसे गलत सूचना फैलाने या साइबर अपराध के लिए - तो इसके गंभीर सामाजिक परिणाम हो सकते हैं।

संतुलित भविष्य की आवश्यकता

इसके लिए आवश्यक है कि सरकारें, तकनीकी कंपनियाँ और समाज मिलकर ऐसे नियम और नीतियाँ विकसित करें जो कृत्रिम बुद्धिमत्ता के सुरक्षित और नैतिक उपयोग को सुनिश्चित करें। अंततः, कृत्रिम बुद्धिमत्ता केवल एक तकनीकी नवाचार नहीं है, बल्कि यह मानव सभ्यता के भविष्य को आकार देने वाली शक्ति बनती जा रही है। यदि इसका उपयोग समझदारी, जिम्मेदारी और संतुलन के साथ किया जाए, तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता आने वाले समय में विकास और प्रगति का सबसे प्रभावशाली साधन बन सकता है। ■ ■ ■

बैंकों में कासा संग्रहण

श्री वरुण कुमार बड़ोनिया
सहायक प्रबंधक
अंचल कार्यालय

बैंकिंग क्षेत्र में कासा (चालू खाता बचत खाता) किसी भी बैंक की वित्तीय मजबूती का महत्वपूर्ण आधार होता है। कासा जमा कम लागत वाले फंड होते हैं, जिससे बैंक की लाभप्रदता बढ़ती है। यदि किसी बैंक की कासा जमा अधिक होती है तो उसे महंगे ब्याज पर फंड जुटाने की आवश्यकता कम पड़ती है। इसलिए हर बैंक का प्रयास रहता है कि वह अपने कासा डिपॉजिट को अधिक से अधिक बढ़ाए। कासा बढ़ाने के लिए बैंक को ग्राहक सेवा, मार्केटिंग, नई योजनाएं और मजबूत ग्राहक संबंधों पर ध्यान देना आवश्यक है।

1. **बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करना** : कासा बढ़ाने का सबसे महत्वपूर्ण तरीका ग्राहकों को उत्कृष्ट सेवा प्रदान करना है। यदि बैंक का स्टाफ ग्राहकों के साथ अच्छा व्यवहार करता है और उनकी समस्याओं का समाधान जल्दी करता है तो ग्राहक बैंक से जुड़ा रहता है और नए ग्राहकों को भी जोड़ता है। शाखा में आने वाले ग्राहकों को तुरंत सहायता देना शिकायतों का त्वरित समाधान करना वरिष्ठ नागरिकों और विशेष ग्राहकों को प्राथमिकता देना अच्छी सेवा से ग्राहक का भरोसा बढ़ता है और वह अपना बचत या चालू खाता उसी बैंक में खोलना पसंद करता है।

2. **नए ग्राहकों को जोड़ने के लिए अभियान** : कासा बढ़ाने के लिए समय-समय पर विशेष अभियान चलाना चाहिए। जैसे कि बचत खाता खोलने का अभियान, कासा अभियान, आवर्ती जमा खाता अभियान आदि। स्कूल, कॉलेज और ऑफिस में जाकर खाता खोलने के शिविर लगाना व्यापारी और दुकानदारों को चालू खाता के लिए प्रोत्साहित करना, सरकारी और निजी संस्थानों के कर्मचारियों के सैलरी अकाउंट खोलना। इस प्रकार के अभियानों से कम समय में अधिक खाते खोले जा सकते हैं।

3. **व्यापारियों और संस्थानों से संपर्क** : चालू खाते बढ़ाने के लिए व्यापारियों, कंपनियों और संस्थानों से संपर्क करना बहुत आवश्यक है। स्थानीय व्यापार संघों से बैठक करना दुकानदारों और व्यापारियों को डिजिटल भुगतान सुविधा देना संस्थानों के भुगतान और कलेक्शन के लिए बैंकिंग सुविधा प्रदान करना यदि बैंक व्यापारियों को अच्छी बैंकिंग सेवाएं देता है तो वे अपना चालू खाता उसी बैंक में बनाए रखते हैं।

4. **डिजिटल बैंकिंग को बढ़ावा देना** : आज के समय में ग्राहक डिजिटल सेवाओं को अधिक पसंद करते हैं। इसलिए बैंक को इंटरनेट बैंकिंग, मोबाइल बैंकिंग और यूपीआई जैसी सुविधाओं को बढ़ावा देना चाहिए।

5. **मोबाइल बैंकिंग और यूपीआई का उपयोग सिखाना** : ऑनलाइन खाता खोलने की सुविधा देना डिजिटल ट्रांजेक्शन पर जागरूकता अभियान चलाना, डिजिटल सुविधा मिलने से ग्राहक बैंक से अधिक जुड़ाव महसूस करता है और खाता सक्रिय रहता है।

6. सरकारी और संस्थागत खातों पर ध्यान सरकारी विभाग, स्कूल, कॉलेज, पंचायत, अस्पताल आदि के खाते खोलने से कासा में बड़ी वृद्धि हो सकती है। सरकारी कार्यालयों से संपर्क कर उनके खाते खोलना। छात्रवृत्ति और अन्य योजनाओं के भुगतान के लिए खाते खोलना, स्थानीय संस्थाओं और समितियों के खाते बैंक में खोलना इससे बड़ी मात्रा में जमा राशि बैंक में आती है।

7. **मौजूदा ग्राहकों से रेफरल प्राप्त करना** : बैंक के मौजूदा ग्राहक नए ग्राहक जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। संतुष्ट ग्राहकों से रेफरल लेना परिवार के सदस्यों के खाते खोलने के लिए प्रोत्साहित करना रेफरल आधारित अभियान चलाना इससे कम लागत में नए ग्राहक प्राप्त किए जा सकते हैं।

8. **नियमित अनुवर्ती कार्रवाई और संबंध प्रबंधन** : कासा बढ़ाने के लिए केवल खाता खोलना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसे सक्रिय बनाए रखना भी जरूरी है। ग्राहकों से नियमित संपर्क बनाए रखना, निष्क्रिय खातों को पुनः सक्रिय करना, बड़े ग्राहकों के साथ व्यक्तिगत संबंध बनाए रखना, अच्छा संबंध प्रबंधन बैंक की प्रतिष्ठा बढ़ाता है और जमा राशि में वृद्धि करता है।

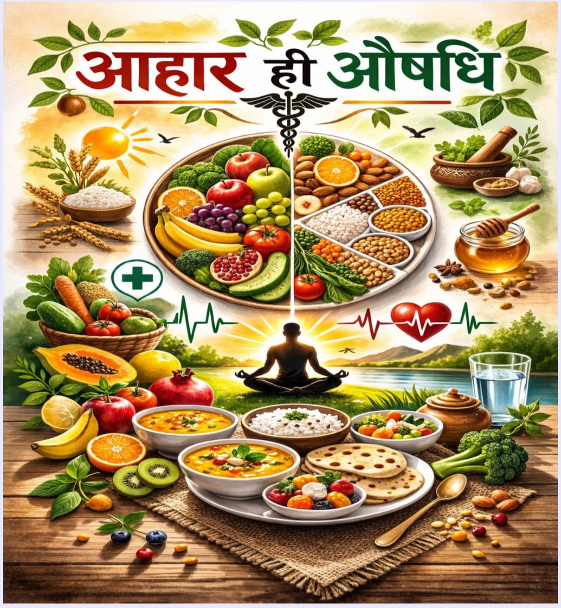
कासा किसी भी बैंक की सफलता का महत्वपूर्ण आधार है। इसे बढ़ाने के लिए बैंक को ग्राहक सेवा में सुधार, नए खाते खोलने के अभियान, व्यापारियों और संस्थानों से संपर्क, डिजिटल बैंकिंग को बढ़ावा और मजबूत ग्राहक संबंधों पर ध्यान देना चाहिए। यदि बैंक इन सभी उपायों को प्रभावी रूप से लागू करता है तो कासा जमा में निश्चित रूप से वृद्धि होगी और बैंक की वित्तीय स्थिति मजबूत बनेगी।

■ ■ ■

आहार ही औषधि एवं स्वस्थ रहने के लिए क्या खाएँ

मनुष्य के स्वस्थ जीवन का आधार उसका आहार है। यदि हमारा भोजन संतुलित, पौष्टिक और प्राकृतिक हो तो वही हमारे लिए औषधि का कार्य करता है। इसलिए कहा जाता है – "आहार ही औषधि है।" सही खान-पान न केवल शरीर को ऊर्जा देता है, बल्कि हमें अनेक रोगों से भी बचाता है। आजकल कई बीमारियाँ केवल गलत खान-पान के कारण ही बढ़ रही हैं, इसलिए स्वस्थ रहने के लिए सही भोजन करना बहुत आवश्यक है।

1. **अनाज और दालें** : स्वस्थ रहने के लिए हमें प्रतिदिन गेहूँ, जौ, बाजरा, चावल, दालें और अंकुरित अनाज का सेवन करना चाहिए। इनमें कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा और ताकत देते हैं। अंकुरित अनाज जैसे मूंग, चना आदि शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।



2. **हरी सब्जियाँ** : हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सरसों, लौकी, तोरी, गाजर, टमाटर, भिंडी आदि शरीर के लिए अत्यंत लाभदायक हैं। इनमें विटामिन, आयरन और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर को मजबूत बनाते हैं और रक्त की कमी को दूर करते हैं।

3. **फल** : फल स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक औषधि के समान होते हैं। सेब, केला, संतरा, अमरूद, पपीता, अनार, आंवला जैसे फल शरीर को आवश्यक विटामिन और ऊर्जा प्रदान करते हैं। विशेष रूप से आंवला और संतरा रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत उपयोगी होते हैं।

4. **दूध और दुग्ध उत्पाद** : दूध, दही, छाछ और पनीर शरीर के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। इनमें कैल्शियम और प्रोटीन होता है जो हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाता है। दही और छाछ पाचन तंत्र को भी मजबूत करते हैं।

5. **मेवे और बीज** : बादाम, अखरोट, मूंगफली, काजू, तिल और अलसी जैसे मेवे और बीज शरीर को स्वस्थ व शक्तिशाली बनाते हैं। इनमें अच्छे वसा और कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं।

6. पर्याप्त पानी : स्वस्थ रहने के लिए दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी बहुत आवश्यक है। पानी शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है और शरीर को तरोताजा रखता है।

7. क्या नहीं खाना चाहिए : स्वस्थ रहने के लिए हमें कुछ चीजों से बचना भी चाहिए जैसे - अत्यधिक तला-भुना भोजन, फास्ट फूड और जंक फूड, बहुत अधिक मीठा और नमक, बासी और अस्वच्छ भोजन। इनका अधिक सेवन मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग जैसी समस्याएँ पैदा कर सकता है।

8. भोजन करने की सही आदतें : स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए केवल सही भोजन ही नहीं, बल्कि सही भोजन-आदतें भी जरूरी हैं -

- भोजन समय पर करें।
- भोजन को अच्छी तरह चबा-चबाकर खाएँ।
- अधिक या बहुत कम भोजन न करें।
- ताजा और स्वच्छ भोजन ही ग्रहण करें।

अंततः यह कहा जा सकता है कि संतुलित और पौष्टिक आहार ही स्वस्थ जीवन की कुंजी है। यदि हम अपने दैनिक जीवन में फल, सब्जियाँ, अनाज, दालें, दूध और मेवों को उचित मात्रा में शामिल करें तथा तला-भुना और जंक फूड से बचें, तो हम लंबे समय तक स्वस्थ और निरोगी रह सकते हैं। वास्तव में सही आहार ही सबसे सरल और प्रभावी औषधि है।

इसलिए हमें हमेशा यह याद रखना चाहिए **"सही आहार अपनाएँ, स्वास्थ्य और खुशहाल जीवन पाएँ।"**

■ ■ ■

मोबाइल का महायुद्ध

श्री हितेश कुमरे
प्रबंधक
अंचल कार्यालय

एक छोटे से शहर में रामलाल नाम का व्यक्ति रहता था। रामलाल बहुत सीधे-सादे स्वभाव का था, लेकिन उसे नई चीज़ें खरीदने का बड़ा शौक था। एक दिन उसने सोचा कि अब समय आ गया है कि वह भी एक आधुनिक स्मार्टफोन खरीद ले, ताकि वह भी लोगों की तरह "स्मार्ट" बन सके।

रामलाल बाजार गया और दुकानदार से बोला, "भैया, मुझे ऐसा मोबाइल दीजिए जिससे मैं भी बड़े लोगों जैसा दिखूं।"

दुकानदार मुस्कुराया और बोला, "चिंता मत कीजिए, यह मोबाइल लेते ही आप भी स्मार्ट हो जाएंगे।" रामलाल ने तुरंत मोबाइल खरीद लिया। घर पहुंचते ही उसने बड़े गर्व से मोबाइल सबको दिखाया। पत्नी ने पूछा, "इसमें क्या-क्या होता है?"

रामलाल ने बड़े आत्मविश्वास से कहा, "सब कुछ होता है... बस मुझे अभी पता नहीं है कि कैसे होता है।" अगले दिन रामलाल ने मोबाइल चलाने की कोशिश शुरू की। उसने सोचा कि सबसे पहले फोटो खींचना सीखना चाहिए। वह मोबाइल लेकर आईने के सामने खड़ा हो गया और अलग-अलग चेहरे बनाकर फोटो लेने लगा। कभी मुस्कुराता, कभी गंभीर बनता और कभी फिल्मी हीरो की तरह पोज़ देता।

इतने में उसका बेटा आ गया। उसने पूछा, "पिताजी, आप क्या कर रहे हैं?" रामलाल ने गर्व से कहा, "सेल्फी ले रहा हूँ।"

बेटा हंस पड़ा और बोला, "लेकिन पिताजी, आपने तो मोबाइल उल्टा पकड़ा हुआ है!" रामलाल थोड़ा शर्मिंदा हुआ, लेकिन बोला, "कोई बात नहीं, आजकल उल्टा ही फैशन है।"

कुछ दिन बाद रामलाल को व्हाट्सऐप के बारे में पता चला। उसने सोचा कि अब वह भी अपने दोस्तों को संदेश भेजेगा। उसने अपने सभी परिचितों को "सुप्रभात" का संदेश भेजना शुरू कर दिया। हर सुबह सूरज, फूल, पक्षियों और भगवान की तस्वीरों के साथ लंबा-चौड़ा संदेश भेजता।

एक दिन उसके दोस्त श्यामलाल ने फोन करके कहा, "भाई रामलाल, तुम रोज़ सुबह पाँच बजे 'सुप्रभात' का संदेश क्यों भेजते हो?"

रामलाल बोला, "अरे भाई, जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, इसलिए मैं सबको प्रेरित करता हूँ।" श्यामलाल ने हंसते हुए कहा, "लेकिन तुम्हारे संदेश की वजह से हम जल्दी उठ जाते हैं, फिर हमें गुस्सा आता है!"

कुछ दिनों बाद रामलाल को वॉइस मैसेज भेजने का शौक हो गया। वह हर छोटी-बड़ी बात पर लंबा वॉइस मैसेज भेजता। एक दिन उसने अपने दोस्त को सब्ज़ी खरीदने की पूरी कहानी पाँच मिनट के वॉइस मैसेज में सुना दी।

दोस्त ने जवाब में केवल इतना लिखा – "भाई, अगली बार सब्ज़ी खरीदते समय मुझे भी साथ ले जाना, कहानी सुनने की जरूरत नहीं पड़ेगी।"

अब रामलाल को वीडियो कॉल का भी पता चल गया। एक दिन उसने अपने रिश्तेदार को वीडियो कॉल किया। लेकिन उसे यह पता नहीं था कि कैमरा चालू है। वह मोबाइल सामने रखकर आराम से मूंगफली खाते हुए टीवी देख रहा था।

उधर से रिश्तेदार बोले, "रामलाल जी, हम सब आपको देख रहे हैं।"

रामलाल घबरा गया और तुरंत सीधा बैठ गया। बोला, "अरे... मैं तो बस देख रहा था कि कैमरा सही चल रहा है या नहीं!"

धीरे-धीरे रामलाल पूरे मोहल्ले में "मोबाइल विशेषज्ञ" के रूप में प्रसिद्ध हो गया। मज़े की बात यह थी कि उसे खुद मोबाइल की आधी चीज़ें समझ नहीं आती थीं।

एक दिन पड़ोसी ने उससे पूछा, "रामलाल जी, यह मोबाइल हैंग क्यों हो जाता है?"

रामलाल ने गंभीर चेहरा बनाकर कहा, "मोबाइल भी इंसान की तरह होता है... जब ज्यादा काम कराओगे तो थक जाएगा!"

पड़ोसी ने तुरंत कहा, "तो फिर उसे चाय भी पिलानी पड़ेगी क्या?"

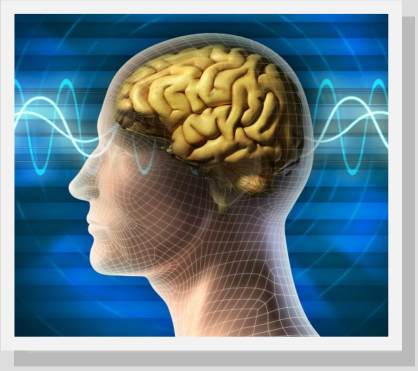
यह सुनकर पूरा मोहल्ला हंस पड़ा और रामलाल भी अपनी हंसी रोक नहीं पाया।

उस दिन रामलाल को समझ में आ गया कि मोबाइल स्मार्ट हो सकता है, लेकिन इंसान की असली समझ और हास्य ही उसे वास्तव में स्मार्ट बनाते हैं।

इससे सीख मिलती है कि तकनीक जीवन को आसान बनाती है, लेकिन उसका सही उपयोग और थोड़ा सा हास्य जीवन को और भी आनंदमय बना देता है ।

■ ■ ■

सकारात्मक सोच का जादू



1. **सकारात्मक सोच क्या है** : सकारात्मक सोच का अर्थ है हर परिस्थिति में अच्छे पहलू को देखना और आशावादी दृष्टिकोण अपनाना । जीवन में कठिनाइयाँ और समस्याएँ आना स्वाभाविक है, लेकिन सकारात्मक सोच रखने वाला व्यक्ति उनसे घबराने के बजाय उनका समाधान खोजने का प्रयास करता है। वह असफलताओं से निराश नहीं होता, बल्कि उन्हें सीख और अनुभव के रूप में स्वीकार करता है। यही सोच उसे जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

2. **विचारों का जीवन पर प्रभाव** : मनुष्य के विचार उसके जीवन की दिशा तय करते हैं। यदि हमारे विचार सकारात्मक होते हैं तो हमारा व्यवहार, कार्य और निर्णय भी सकारात्मक होते हैं। सकारात्मक सोच हमें आत्मविश्वास देती है और हमें अपने लक्ष्य की ओर निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। इसके विपरीत नकारात्मक सोच व्यक्ति को निराशा और भय की ओर ले जाती है।

3. **सकारात्मक सोच और सफलता** : जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए सकारात्मक सोच बहुत महत्वपूर्ण होती है। जो व्यक्ति अपने लक्ष्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है, वह कठिन परिस्थितियों में भी हार नहीं मानता। वह अपनी मेहनत और विश्वास के बल पर आगे बढ़ता रहता है। कई महान व्यक्तियों ने अपनी सकारात्मक सोच के कारण ही बड़ी उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं।

4. **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** : सकारात्मक सोच का प्रभाव हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। जब हम सकारात्मक सोचते हैं तो हमारे मन में शांति और संतोष का भाव रहता है। इससे तनाव कम होता है और शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। सकारात्मक सोच हमें स्वस्थ, प्रसन्न और संतुलित जीवन जीने में सहायता करती है।

5. **कठिन समय में सकारात्मक सोच की भूमिका** : जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जब व्यक्ति निराश और हताश हो जाता है। ऐसे समय में सकारात्मक सोच एक प्रकाश की तरह मार्ग दिखाती है। यह हमें विश्वास दिलाती है कि हर कठिनाई अस्थायी होती है और प्रयास करने से उसका समाधान अवश्य मिल सकता है। करती है ।

6. **समाज पर सकारात्मक सोच का प्रभाव** : सकारात्मक सोच रखने वाला व्यक्ति केवल स्वयं के जीवन को ही बेहतर नहीं बनाता, बल्कि समाज को भी प्रेरित करता है। उसका उत्साह, धैर्य और आत्मविश्वास दूसरों को भी प्रेरित करता है। ऐसे लोग समाज में आशा और प्रेरणा का वातावरण बनाते हैं ।

7. **सकारात्मक सोच विकसित करने के उपाय** :

- हर परिस्थिति में अच्छे पक्ष को देखने की आदत डालें।
- अपने जीवन की छोटी-छोटी खुशियों के लिए आभार व्यक्त करें।
- सकारात्मक और प्रेरणादायक लोगों के साथ समय बिताएँ।
- प्रेरणादायक पुस्तकें पढ़ें और अच्छे विचारों को अपनाएँ।
- नकारात्मक विचारों से दूर रहने का प्रयास करें।
- अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित रखें और निरंतर मेहनत करें।

8. **परिवार और शिक्षा की भूमिका** : बच्चों में सकारात्मक सोच का विकास बचपन से ही होना चाहिए। माता-पिता और शिक्षक बच्चों को प्रोत्साहित करके उनमें आत्मविश्वास और आशा का भाव विकसित कर सकते हैं। यदि बच्चों को सही मार्गदर्शन और प्रेरणा मिले तो वे जीवन की चुनौतियों का सामना साहस के साथ कर सकते हैं।

अंततः कहा जा सकता है कि सकारात्मक सोच वास्तव में एक जादू की तरह है, जो हमारे जीवन को नई दिशा दे सकती है। यह हमें निराशा से बाहर निकालकर आशा, आत्मविश्वास और सफलता की ओर ले जाती है। यदि हम अपने जीवन में सकारात्मक विचारों को स्थान दें और हर परिस्थिति में आशावादी बने रहें, तो हमारा जीवन अधिक सुखद, सफल और प्रेरणादायक बन सकता है।

सकारात्मक सोच ही वह शक्ति है, जो साधारण व्यक्ति को भी असाधारण उपलब्धियाँ प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है।

■ ■ ■

लक्ष्य निर्धारण से सफलता

मानव जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए केवल मेहनत ही पर्याप्त नहीं होती, बल्कि उस मेहनत को सही दिशा में लगाना भी आवश्यक होता है। जब किसी व्यक्ति के जीवन में स्पष्ट लक्ष्य होता है, तब वह अपनी ऊर्जा, समय और प्रतिभा को सही दिशा में लगाकर सफलता प्राप्त कर सकता है। लक्ष्य निर्धारण जीवन को उद्देश्यपूर्ण बनाता है और हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। इसलिए कहा जाता है कि "जिसके जीवन में लक्ष्य नहीं होता, उसका जीवन बिना पतवार की नाव के समान होता है।"

लक्ष्य निर्धारण का अर्थ है – अपने जीवन में किसी निश्चित उद्देश्य को तय करना और उसे प्राप्त करने के लिए योजनाबद्ध प्रयास करना। यह वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने सपनों को वास्तविकता में बदलने की दिशा तय करता है। लक्ष्य हमें यह बताता है कि हमें कहाँ पहुँचना है और वहाँ तक पहुँचने के लिए क्या-क्या करना होगा।

जब व्यक्ति अपने जीवन का लक्ष्य तय करता है, तो उसके अंदर एक नई ऊर्जा और उत्साह का संचार होता है। वह अपने कार्यों को अधिक गंभीरता से करने लगता है और हर दिन अपने लक्ष्य की ओर एक कदम आगे बढ़ाता है।

लक्ष्य निर्धारण का महत्व : जीवन में लक्ष्य का बहुत अधिक महत्व होता है। बिना लक्ष्य के व्यक्ति का जीवन दिशाहीन हो जाता है। लक्ष्य हमें अनुशासन, मेहनत और समय के महत्व को समझाता है।

1. **दिशा प्रदान करता है** – लक्ष्य हमारे जीवन को सही दिशा देता है। जब हमें पता होता है कि हमें क्या करना है, तब हम भटकते नहीं हैं।

2. **प्रेरणा देता है** – लक्ष्य हमें निरंतर प्रयास करने की प्रेरणा देता है। कठिन परिस्थितियों में भी हम हार नहीं मानते।

3. **समय का सही उपयोग** – लक्ष्य होने पर व्यक्ति समय का महत्व समझता है और उसे व्यर्थ नहीं गंवाता।

4. **आत्मविश्वास बढ़ाता है** – जब हम अपने छोटे-छोटे लक्ष्य पूरे करते हैं, तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और हम बड़े लक्ष्य प्राप्त करने के लिए तैयार हो जाते हैं।

सफलता प्राप्त करने में लक्ष्य की भूमिका : सफलता का मार्ग लक्ष्य निर्धारण से ही शुरू होता है। दुनिया के सभी सफल लोगों के जीवन में स्पष्ट लक्ष्य रहे हैं। उन्होंने अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए लगातार मेहनत, धैर्य और समर्पण के साथ कार्य किया।

जब व्यक्ति अपने लक्ष्य को स्पष्ट रूप से तय कर लेता है, तब वह अपने कार्यों की योजना बनाता है। वह यह सोचता है कि उसे कौन-सी पढ़ाई करनी है, कौन-सी आदतें अपनानी हैं और किन गलतियों से बचना है। इस प्रकार लक्ष्य उसे हर कदम पर मार्गदर्शन देता है।

अच्छे लक्ष्य की विशेषताएँ -

- एक अच्छा लक्ष्य वही होता है जो स्पष्ट, यथार्थवादी और प्रेरणादायक हो।
- लक्ष्य स्पष्ट और निश्चित होना चाहिए।
- लक्ष्य व्यक्ति की क्षमता के अनुसार होना चाहिए।
- लक्ष्य समयबद्ध होना चाहिए, ताकि उसे पाने की योजना बनाई जा सके।
- लक्ष्य सकारात्मक और प्रेरक होना चाहिए ।

लक्ष्य प्राप्त करने के उपाय लक्ष्य निर्धारित करने के बाद उसे प्राप्त करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय अपनाने चाहिए।

1. **स्पष्ट योजना बनाना** – लक्ष्य को पाने के लिए सही योजना बनानी चाहिए।
2. **नियमित प्रयास** – रोज थोड़ा-थोड़ा प्रयास करने से ही बड़ी सफलता मिलती है।
3. **सकारात्मक सोच** – सकारात्मक सोच हमें हर परिस्थिति में आगे बढ़ने की शक्ति देती है।
4. **समय प्रबंधन** – समय का सही उपयोग लक्ष्य प्राप्ति में बहुत सहायक होता है।

उनकी सफलता हमें यह सिखाती है कि यदि हमारे पास स्पष्ट लक्ष्य, मजबूत इच्छाशक्ति और निरंतर मेहनत हो, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता।

अंततः कहा जा सकता है कि लक्ष्य निर्धारण सफलता की पहली सीढ़ी है। यह हमें जीवन में उद्देश्य, दिशा और प्रेरणा प्रदान करता है। जब व्यक्ति अपने लक्ष्य को स्पष्ट रूप से निर्धारित करता है और उसे प्राप्त करने के लिए ईमानदारी से प्रयास करता है, तो सफलता निश्चित रूप से उसके कदम चूमती है। ■ ■ ■

नारी तू नारायणी

एक छोटे से शांत गाँव में सावित्री नाम की एक महिला रहती थी। वह बहुत ही सरल, मेहनती और दयालु स्वभाव की थी। उसका परिवार साधारण था—पति रामलाल खेती-बाड़ी करते थे और उनके दो बच्चे स्कूल में पढ़ते थे। घर की आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं थी, लेकिन सावित्री हमेशा संतोष और हिम्मत के साथ जीवन जीती थी। वह सुबह जल्दी उठकर घर का काम करती, बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करती और फिर अपने पति के साथ खेतों में भी काम करती थी।

सावित्री का मानना था कि नारी केवल घर की देखभाल करने वाली नहीं होती, बल्कि वह परिवार और समाज की असली शक्ति होती है। वह अपने बच्चों को हमेशा अच्छे संस्कार देती और उन्हें सिखाती कि जीवन में मेहनत, ईमानदारी और सहानुभूति बहुत जरूरी हैं।

गाँव में सभी लोग सावित्री का सम्मान करते थे, क्योंकि वह हर समय दूसरों की मदद के लिए तैयार रहती थी। यदि किसी के घर में बीमारी हो जाती या किसी को किसी प्रकार की परेशानी होती, तो सावित्री सबसे पहले सहायता के लिए पहुँच जाती। उसकी सेवा भावना और सहनशीलता देखकर लोग अक्सर कहते थे कि सच में नारी में देवी जैसी शक्ति होती है।

एक बार गाँव में एक बड़ी समस्या आ गई। गर्मियों के दिनों में अचानक गाँव में पानी की भारी कमी हो गई। कुएँ और तालाब सूखने लगे। लोगों को पीने के पानी के लिए बहुत दूर जाना पड़ता था। इस समस्या के कारण गाँव के लोग बहुत परेशान हो गए। कई लोग निराश हो चुके थे और उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि इस समस्या का समाधान कैसे निकले।

ऐसे समय में सावित्री ने हिम्मत नहीं हारी। उसने गाँव की महिलाओं को इकट्ठा किया और सबको समझाया कि यदि हम सब मिलकर प्रयास करें, तो इस समस्या का समाधान जरूर मिल सकता है। उसने प्रस्ताव रखा कि गाँव के पास एक पुराना कुआँ है जो कई वर्षों से बंद पड़ा है। यदि हम सभी मिलकर उसे साफ कर दें, तो शायद वहाँ से पानी निकल सकता है ।

पहले तो कुछ लोगों को इस बात पर विश्वास नहीं हुआ, लेकिन सावित्री के आत्मविश्वास और दृढ़ निश्चय ने सबको प्रेरित किया। धीरे-धीरे गाँव की महिलाएँ और पुरुष भी उसके साथ जुड़ गए। सबने मिलकर कई दिनों तक मेहनत की और उस पुराने कुएँ को साफ किया।

कुछ ही दिनों बाद उस कुएँ में फिर से पानी आने लगा। पूरे गाँव में खुशी की लहर दौड़ गई। अब लोगों को पानी के लिए दूर नहीं जाना पड़ता था। गाँव के सभी लोग सावित्री की बुद्धिमत्ता और नेतृत्व की प्रशंसा करने लगे।

गाँव के प्रधान ने एक सभा आयोजित की और सबके सामने सावित्री का सम्मान किया। उन्होंने कहा, "आज सावित्री ने यह सिद्ध कर दिया है कि नारी केवल घर तक सीमित नहीं है। यदि उसे अवसर और विश्वास मिले, तो वह समाज की सबसे बड़ी समस्या का समाधान भी कर सकती है। सच ही कहा गया है - नारी तू नारायणी।"

सावित्री ने बहुत विनम्रता से उत्तर दिया,"मैंने जो किया, वह हम सबकी भलाई के लिए किया। यदि हम सब मिलकर काम करें और एक-दूसरे का साथ दें, तो कोई भी समस्या बड़ी नहीं होती।"

उस दिन के बाद गाँव के लोगों की सोच बदल गई। उन्होंने समझ लिया कि नारी केवल परिवार की जिम्मेदारी नहीं निभाती, बल्कि वह समाज को आगे बढ़ाने की शक्ति भी रखती है। नारी में ममता, धैर्य, त्याग, साहस और बुद्धिमत्ता का अद्भुत संगम होता है। यही कारण है कि भारतीय संस्कृति में नारी को देवी के समान सम्मान दिया गया है।

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि नारी को कभी कमजोर नहीं समझना चाहिए। जब परिस्थितियाँ कठिन होती हैं, तब नारी अपनी बुद्धि, साहस और धैर्य से सबको नई दिशा दिखा सकती है। नारी ही वह शक्ति है जो परिवार, समाज और राष्ट्र को मजबूत बनाती है।

सच में, नारी केवल एक व्यक्तित्व नहीं, बल्कि शक्ति, करुणा और सृजन का प्रतीक है। इसलिए कहा गया है - "नारी तू नारायणी।"

■ ■ ■

यूको जी.डी. बिड़ला स्मृति व्याख्यानमाला

प्रधान कार्यालय के निर्देशानुसार, हमारे अंचल कार्यालय द्वारा वित्तीय वर्ष 2025 - 26 हेतु दिनांक 16 फरवरी 2026 को **यूको जी.डी. बिड़ला स्मृति व्याख्यानमाला** का आयोजन किया गया। उक्त कार्यक्रम आदरणीय **उप अंचल प्रमुख सुश्री सुमन महोदया** की अध्यक्षता में तथा आदरणीय **सहायक महाप्रबंधक श्री ओम प्रकाश गुनानी महोदय** की उपस्थिति में आयोजित की गई। इस व्याख्यानमाला में **मुख्य अतिथि** एवं **मुख्य वक्ता** के रूप में **श्री अनूप कुमार, लेखक, गीतकार एवं उद्घोषक आकाशवाणी, भोपाल** को आमंत्रित किया गया था। इस कार्यक्रम में नराकास भोपाल के सदस्य कार्यालयों से राजभाषा संवर्ग के अधिकारियों को भी आमंत्रित किया गया था।

मंच संचालन **श्री लोकनाथ देवांगन, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)** द्वारा किया गया। उन्होने कार्यक्रम के प्रारंभ में कहा कि यूको बैंक भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुपालन हेतु संकल्पित है। इस हेतु हमारे बैंक ने 'संकल्प राजभाषा 2025-26' को अंगीकार किया है। 'यूको जी डी बिड़ला स्मृति व्याख्यानमाला' संकल्प राजभाषा कार्ययोजना का अभिन्न अंग है। कार्यक्रम के प्रारंभ में उप अंचल प्रमुख महोदया ने मुख्य अतिथि एवं वक्ता श्री अनूप कुमार का स्वागत पुष्पगुच्छ से किया। तत्पश्चात श्री ओम प्रकाश गुनानी महोदय ने श्री अनूप कुमार को शॉल से सम्मानित किया। उप अंचल प्रमुख महोदया ने अपने संबोधन में बताया कि आज के परिप्रेक्ष्य में व्याख्यानमाला का विषय 'डिजिटल युग में हिंदी भाषा' काफी प्रासंगिक है। डिजिटल क्रांति ने हमारे जीवन को पूरी तरह बदल दिया है। आज संचार, शिक्षा, व्यापार और बैंकिंग जैसी अनेक सेवाएँ डिजिटल माध्यमों से संचालित हो रही हैं। इस बदलते दौर में हिंदी भाषा की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो गई है। हिंदी न केवल हमारी संस्कृति और परंपरा की पहचान है, बल्कि यह करोड़ों भारतीयों की भावनाओं और अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम भी है।

तत्पश्चात मुख्य वक्ता ने उक्त विषय पर अपना व्याख्यान प्रारंभ किया। श्री अनूप कुमार ने कहा कि आज इंटरनेट, मोबाइल ऐप, सोशल मीडिया और डिजिटल बैंकिंग के बढ़ते उपयोग के साथ हिंदी भाषा का विस्तार तेजी से हो रहा है। आम जन तक जानकारी और सेवाएँ सरल भाषा में पहुँचाने में हिंदी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। विशेष रूप से बैंकिंग क्षेत्र में ग्राहकों को उनकी अपनी भाषा में सेवाएँ उपलब्ध कराना विश्वास और पारदर्शिता को मजबूत करता है। उन्होंने विभिन्न उदाहरणों से इस विषय की विस्तृत व्याख्या की। इस विषय को उपस्थित श्रोताओं ने ध्यानपूर्वक सुना तथा सभी ने उक्त विषय के चयन की सराहना भी की।

व्याख्यानमाला के अंत में आदरणीय श्री ओम प्रकाश गुनानी महोदय ने कहा कि श्री अनूप कुमार जी का वक्तव्य अत्यंत ही प्रभावकारी रहा और इस व्याख्यानमाला से हिंदी भाषा के डिजिटल पक्ष के बारे में हमारा ज्ञानवर्धन हुआ है। कार्यक्रम के अंतिम चरण में श्री अनूप कुमार जी को एक स्मृतिका से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का समापन मुख्य अतिथि एवं सभी उपस्थितिजनों के प्रति आभार व्यक्त किया गया। ■ ■ ■

यूको बैंक का 84वां स्थापना दिवस

दिनांक 6 जनवरी 2026 को भोपाल अंचल कार्यालय में यूको बैंक का 84वां स्थापना दिवस **अंचल प्रमुख श्री लोकेश कुमार** की अध्यक्षता, **प्राचार्य श्री राजीव कुमार गंगवार** के मार्गदर्शन एवं बैंक के सेवानिवृत्त वरिष्ठजनों के सानिध्य में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

इस अवसर पर भोपाल अंचल में 2 नई शाखाओं **नर्मदापुरम** एवं **कजलीखेड़ा** का शुभारंभ भी किया गया।

अंचल कार्यालय में स्थापना दिवस कार्यक्रम का शुभारंभ केक काटकर किया गया तथा सेवानिवृत्त वरिष्ठजनों को सम्मानित किया गया। अंचल प्रमुख ने अपने संबोधन में कहा कि भोपाल अंचल अपने ग्राहकों को उत्कृष्ट ग्राहक सेवा प्रदान करने हेतु प्रतिबद्ध है।

बैंक के स्थापना दिवस के अवसर पर अंचल कार्यालय द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। स्टाफ सदस्यों के लिए स्वास्थ्य एवं नेत्र जांच शिविर तथा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। सीएसआर गतिविधि के अंतर्गत अंचल प्रमुख द्वारा सरस्वती शिशु मंदिर विद्यालय को सहयोग प्रदान किया गया। साथ ही जरूरतमंदों को सहायता प्रदान की गई। स्थापना दिवस के अवसर पर स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र भोपाल द्वारा सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया। अंचल की शाखाओं में भी बैंक का स्थापना दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

कार्यक्रम का सफल आयोजन **श्री एच. एम. नेमा, श्री अरविंद अग्रवाल, श्री ओ.पी. गुनानी, सुश्री सुमन, श्री अरुण सिंह, श्री आर.एन. सिंह, श्री कुमार गौरव** तथा अंचल कार्यालय व क्षेत्रीय प्रशिक्षण केंद्र के स्टाफ सदस्यों की मौजूदगी में संपन्न हुआ।

■ ■ ■

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस
नारी सम्मान, समानता और सशक्तिकरण का पर्व

हर वर्ष 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। यह दिन महिलाओं के सम्मान, उनके अधिकारों और समाज में उनके योगदान को पहचानने का विशेष अवसर है। महिलाओं ने हर क्षेत्र शिक्षा, विज्ञान, राजनीति, खेल, साहित्य, कला और सामाजिक सेवा में अपनी प्रतिभा और परिश्रम से नई ऊँचाइयाँ प्राप्त की हैं। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस हमें यह याद दिलाता है कि समाज की वास्तविक प्रगति तब ही संभव है जब महिलाओं को समान अधिकार, सम्मान और अवसर प्राप्त हों।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की शुरुआत 20वीं सदी के प्रारंभ में हुई। उस समय महिलाओं को समान अधिकार, बेहतर कार्य परिस्थितियाँ और मतदान का अधिकार दिलाने के लिए कई देशों में आंदोलन चल रहे थे। वर्ष 1908 में अमेरिका की महिलाओं ने अपने अधिकारों के लिए आवाज़ उठाई। इसके बाद 1910 में कोपेनहेगन में आयोजित एक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में महिला दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा गया। धीरे-धीरे यह दिवस विश्व के अनेक देशों में मनाया जाने लगा। आज यह दिन महिलाओं के अधिकारों, समानता और सशक्तिकरण का वैश्विक प्रतीक बन चुका है।

महिलाएँ परिवार और समाज की आधारशिला होती हैं। एक माँ, बहन, बेटी और पत्नी के रूप में वे परिवार को स्नेह, संस्कार और सहयोग प्रदान करती हैं। इसके साथ-साथ वे शिक्षा, प्रशासन, विज्ञान, चिकित्सा, बैंकिंग, उद्योग, सेना और खेल जैसे अनेक क्षेत्रों में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं ।
आज महिलाएँ आत्मनिर्भर बन रही हैं और अपने परिश्रम से देश की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। चाहे वह एक शिक्षिका हो, डॉक्टर, वैज्ञानिक या बैंक कर्मचारी - हर क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ रही है।

महिला सशक्तिकरण का अर्थ है महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, निर्णय लेने और सामाजिक सम्मान के समान अवसर प्रदान करना। जब महिलाएँ शिक्षित और आत्मनिर्भर बनती हैं, तो वे न केवल अपने जीवन को बेहतर बनाती हैं बल्कि पूरे परिवार और समाज के विकास में भी योगदान देती हैं।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

हर वर्ष 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। यह दिन महिलाओं के सम्मान, उनके अधिकारों और समाज में उनके योगदान को पहचानने का विशेष अवसर है। महिलाओं ने हर क्षेत्र - शिक्षा, विज्ञान, राजनीति, खेल, साहित्य, कला और सामाजिक सेवा - में अपनी प्रतिभा और परिश्रम से नई ऊँचाइयाँ प्राप्त की हैं। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस हमें यह याद दिलाता है कि समाज की वास्तविक प्रगति तब ही संभव है जब महिलाओं को समान अधिकार, सम्मान और अवसर प्राप्त हों।

सरकार और विभिन्न संस्थाएँ भी महिलाओं के उत्थान के लिए अनेक योजनाएँ चला रही हैं, जैसे शिक्षा, स्व-रोजगार और सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रम। इन प्रयासों का उद्देश्य महिलाओं को आत्मविश्वासी और सक्षम बनाना है।

यद्यपि आज महिलाओं ने अनेक उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं, फिर भी समाज में कई चुनौतियाँ मौजूद हैं, जैसे लैंगिक भेदभाव, शिक्षा की कमी, घरेलू हिंसा और असमान अवसर। इन समस्याओं को दूर करने के लिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को जागरूक होना आवश्यक है।

हमें अपनी सोच में बदलाव लाना होगा और यह समझना होगा कि महिला और पुरुष दोनों समाज के दो समान स्तंभ हैं। शिक्षा, सम्मान और समान अवसर देकर ही हम एक बेहतर और संतुलित समाज का निर्माण कर सकते हैं।

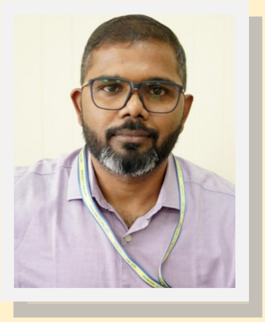
अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस हमें यह प्रेरणा देता है कि हम महिलाओं के अधिकारों का सम्मान करें, उनके योगदान को पहचानें और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। यह दिन केवल उत्सव का नहीं, बल्कि संकल्प लेने का भी दिन है कि हम महिलाओं के प्रति समानता और सम्मान की भावना को अपने जीवन में अपनाएँगे।

नारी शक्ति सृजन, करुणा और संघर्ष का प्रतीक है। यदि महिलाओं को उचित अवसर और सम्मान मिले, तो वे समाज और राष्ट्र को नई ऊँचाइयों तक पहुँचा सकती हैं। इसलिए हमें मिलकर ऐसा समाज बनाना चाहिए जहाँ हर महिला सुरक्षित, सम्मानित और सशक्त महसूस करे।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस हमें यही संदेश देता है कि **"जहाँ नारी का सम्मान होता है, वहीं समाज की सच्ची उन्नति होती है।"**

■ ■ ■

पूरी यात्रा – आस्था, प्रकृति और संस्कृति का अद्‌भुत संगम



श्री अजय कुमार वर्मा
प्रबंधक
अंचल कार्यालय

भारत की पावन धरती अनेक धार्मिक और प्राकृतिक स्थलों से समृद्ध है। इन्हीं में से एक अत्यंत प्रसिद्ध और श्रद्धा का केंद्र है पूरी धाम। मेरी पूरी यात्रा जीवन का एक अविस्मरणीय अनुभव रही, जिसने मुझे आध्यात्मिक शांति, सांस्कृतिक वैभव और प्राकृतिक सुंदरता का अद्‌भुत अनुभव कराया।

मेरी पूरी यात्रा की शुरुआत उत्साह और श्रद्धा से भरी हुई थी । जब मैंने पूरी जाने की योजना बनाई, तभी से मन में भगवान जगन्नाथ के दर्शन करने की तीव्र इच्छा जाग उठी थी। ट्रेन से यात्रा करते समय रास्ते में हरियाली, खेत-खलिहान और छोटे-छोटे गांव देखकर मन प्रसन्न हो उठा। जैसे-जैसे मैं पूरी के करीब पहुंचता गया, वैसे-वैसे मन में उत्सुकता और बढ़ती गई।

पूरी पहुंचते ही सबसे पहले समुद्र की ठंडी हवा ने मेरा स्वागत किया। समुद्र की लहरों की मधुर ध्वनि और ठंडी हवा ने पूरे वातावरण को अत्यंत मनमोहक बना दिया था। समुद्र किनारे खड़े होकर सूर्योदय का दृश्य देखना मेरे लिए अत्यंत सुखद और रोमांचक अनुभव था। सूरज की लालिमा जब समुद्र की लहरों पर पड़ रही थी, तो ऐसा लग रहा था जैसे प्रकृति स्वयं भगवान की आरती कर रही हो।

पूरी का मुख्य आकर्षण भगवान जगन्नाथ मंदिर है। मंदिर की विशालता और भव्यता देखते ही बनती है। मंदिर के शिखर पर लहराता ध्वज श्रद्धालुओं के मन में अटूट विश्वास और भक्ति का संचार करता है। मंदिर के अंदर प्रवेश करते ही भक्तिमय वातावरण मन को शांति प्रदान करता है। घंटियों की आवाज, मंत्रोच्चार और भजन-कीर्तन सुनकर मन भक्तिभाव से भर गया। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा जी के दर्शन कर मैं अत्यंत भावुक हो गया। ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे मेरी सारी चिंताएं समाप्त हो गई हों और मन को अपार शांति मिल गई हो।

मंदिर के प्रसाद का भी विशेष महत्व है। यहां का महाप्रसाद बहुत प्रसिद्ध है। मैंने भी श्रद्धापूर्वक प्रसाद ग्रहण किया। यह प्रसाद स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पवित्रता का अनुभव कराता है। वहां उपस्थित सभी श्रद्धालु एक साथ बैठकर प्रसाद ग्रहण करते हैं, जिससे समानता और भाईचारे की भावना का अनुभव होता है।

पूरी में केवल धार्मिक स्थल ही नहीं, बल्कि कई दर्शनीय स्थल भी हैं। मैंने चिल्का झील का भी भ्रमण किया। चिल्का झील अपनी प्राकृतिक सुंदरता और डॉल्फिन मछलियों के लिए प्रसिद्ध है। झील में नाव की सैर करते समय चारों ओर फैली हरियाली और शांत जलधारा ने मन को अत्यंत आनंदित कर दिया। वहां पक्षियों की चहचहाहट और प्रकृति का शांत वातावरण मन को सुकून प्रदान कर रहा था।

इसके अलावा मैंने कोणार्क सूर्य मंदिर का भी भ्रमण किया। यह मंदिर अपनी अद्‌भुत वास्तुकला और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर की दीवारों पर बनी सुंदर नक्काशी और मूर्तियां प्राचीन भारतीय कला की महानता को दर्शाती हैं। यह स्थल भारतीय संस्कृति और शिल्पकला का उत्कृष्ट उदाहरण है।

पूरी के बाजार भी बहुत आकर्षक हैं। यहां शंख से बनी वस्तुएं, हस्तशिल्प सामग्री और पारंपरिक कपड़े आसानी से मिल जाते हैं। मैंने अपने परिवार और मित्रों के लिए कुछ स्मृति चिन्ह भी खरीदे। स्थानीय लोगों का व्यवहार बहुत ही सरल और विनम्र था, जिसने इस यात्रा को और अधिक सुखद बना दिया।

पूरी की यात्रा ने मुझे केवल धार्मिक अनुभव ही नहीं दिया, बल्कि जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने की प्रेरणा भी दी। यहां आकर यह महसूस हुआ कि आस्था और विश्वास जीवन को नई दिशा प्रदान करते हैं। मंदिर का शांत वातावरण और समुद्र की विशालता मन को यह सिखाती है कि जीवन में धैर्य और संतुलन बनाए रखना कितना आवश्यक है।

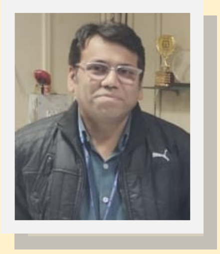
इस यात्रा के दौरान मैंने भारतीय संस्कृति की विविधता और एकता का भी अनुभव किया। देश के विभिन्न भागों से आए श्रद्धालु एक साथ भगवान के दर्शन करते दिखाई दे रहे थे। यह दृश्य भारतीय संस्कृति की एकता और समरसता का सुंदर उदाहरण था।

अंत में, मेरी पूरी यात्रा मेरे जीवन की सबसे यादगार यात्राओं में से एक रही। इस यात्रा ने मुझे मानसिक शांति, आध्यात्मिक संतोष और प्रकृति के प्रति प्रेम की भावना प्रदान की। भगवान जगन्नाथ के दर्शन और पूरी की प्राकृतिक सुंदरता की स्मृतियां सदैव मेरे हृदय में जीवित रहेंगी । मैं भविष्य में पुनः इस पवित्र धाम की यात्रा करने की इच्छा रखता हूं ।

पूरी यात्रा वास्तव में आस्था, संस्कृति और प्रकृति का अद्‌भुत संगम है, जो हर व्यक्ति को जीवन में एक बार अवश्य अनुभव करना चाहिए ।

■ ■ ■

व्यक्तित्व विकास – सफलता की कुंजी



श्री अभिनव कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक
ओबैदुल्लागंज शाखा

मनुष्य का व्यक्तित्व ही उसकी सबसे बड़ी पहचान होता है । किसी भी व्यक्ति की सोच, व्यवहार, बोलचाल, आदतें और कार्य करने की शैली मिलकर उसके व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल शिक्षा या ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि प्रभावशाली व्यक्तित्व भी उतना ही आवश्यक है। यही कारण है कि व्यक्तित्व विकास को जीवन में सफलता प्राप्त करने का महत्वपूर्ण आधार माना जाता है।

व्यक्तित्व विकास का अर्थ है अपने अंदर मौजूद गुणों को पहचानना, उन्हें निखारना और अपने दोषों को सुधारना। यह एक सतत प्रक्रिया है, जो जीवन भर चलती रहती है। जब कोई व्यक्ति अपने व्यवहार, सोच और कार्यशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाता है, तो उसका व्यक्तित्व धीरे-धीरे विकसित होने लगता है।

एक प्रभावी व्यक्तित्व वाला व्यक्ति आत्मविश्वासी, सकारात्मक सोच रखने वाला और अनुशासित होता है। ऐसे व्यक्ति की बातों और कार्यों का दूसरों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

व्यक्तित्व विकास जीवन के हर क्षेत्र में सफलता दिलाने में सहायक होता है। चाहे शिक्षा का क्षेत्र हो, नौकरी हो या सामाजिक जीवन, हर जगह एक अच्छा व्यक्तित्व व्यक्ति को अलग पहचान दिलाता है।

सबसे पहले, व्यक्तित्व विकास से आत्मविश्वास बढ़ता है। जब व्यक्ति अपने गुणों और क्षमताओं को पहचानता है, तो उसके अंदर आत्मविश्वास स्वतः ही विकसित हो जाता है। आत्मविश्वास से व्यक्ति कठिन परिस्थितियों का भी साहसपूर्वक सामना कर सकता है।

दूसरा, व्यक्तित्व विकास से संचार कौशल बेहतर होता है। जो व्यक्ति स्पष्ट और प्रभावी ढंग से अपनी बात कह सकता है, वह दूसरों को आसानी से प्रभावित कर सकता है।

तीसरा, व्यक्तित्व विकास से नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। एक अच्छा व्यक्तित्व रखने वाला व्यक्ति दूसरों का मार्गदर्शन करने में सक्षम होता है और समाज में सम्मान प्राप्त करता है।

व्यक्तित्व विकास के लिए निम्नलिखित गुणों का होना आवश्यक है -

1. सकारात्मक सोच : सकारात्मक सोच व्यक्तित्व विकास का सबसे महत्वपूर्ण आधार है। जो व्यक्ति हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है, वह समस्याओं का समाधान आसानी से ढूंढ लेता है।
2. आत्मविश्वास : आत्मविश्वास व्यक्ति को अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। आत्मविश्वासी व्यक्ति कठिन से कठिन कार्य भी साहस के साथ कर सकता है।
3. अनुशासन : अनुशासन व्यक्ति को व्यवस्थित और जिम्मेदार बनाता है। समय का सही उपयोग करना और अपने कार्यों को समय पर पूरा करना एक अच्छे व्यक्तित्व की पहचान है।
4. अच्छी आदतें और व्यवहार : विनम्रता, ईमानदारी और दूसरों के प्रति सम्मान का भाव व्यक्ति के व्यक्तित्व को और अधिक प्रभावशाली बनाता है। मधुर व्यवहार से व्यक्ति आसानी से लोगों का विश्वास जीत लेता है।
5. निरंतर सीखने की प्रवृत्ति : जो व्यक्ति हमेशा कुछ नया सीखने के लिए तैयार रहता है, उसका व्यक्तित्व निरंतर विकसित होता रहता है।

व्यक्तित्व विकास के उपाय : व्यक्तित्व विकास के लिए कुछ सरल उपाय अपनाए जा सकते हैं। सबसे पहले, अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए। अच्छी पुस्तकें हमें नई सोच और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करती हैं। दूसरा, अच्छे लोगों की संगति में रहना चाहिए। अच्छे लोगों के विचार और व्यवहार से हमें प्रेरणा मिलती है।

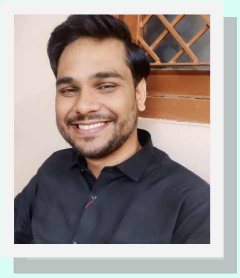
तीसरा, नियमित आत्ममूल्यांकन करना चाहिए। अपनी कमियों को पहचानकर उन्हें सुधारने का प्रयास करना चाहिए।

चौथा, स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी आवश्यक है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का विकास होता है। अंततः कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व विकास जीवन को सफल और सार्थक बनाने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह व्यक्ति को आत्मविश्वासी, अनुशासित और सकारात्मक बनाता है। यदि हम अपने जीवन में अच्छे विचार, अच्छे व्यवहार और निरंतर सीखने की आदत अपनाएँ, तो निश्चित ही हमारा व्यक्तित्व विकसित होगा और हम समाज में सम्मान और सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व के विकास के लिए निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए, क्योंकि एक प्रभावी व्यक्तित्व ही जीवन की सच्ची सफलता की कुंजी है।

■ ■ ■

तनाव प्रबंधन : स्वस्थ और सफल जीवन की कुंजी



श्री उदित वर्मा
प्रबंधक
अंचल कार्यालय

आज का जीवन अत्यंत व्यस्त और प्रतिस्पर्धात्मक हो गया है। काम की अधिकता, समय की कमी, आर्थिक चिंताएँ, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और भविष्य की अनिश्चितता के कारण अधिकांश लोग तनाव का अनुभव करते हैं। यदि तनाव अधिक बढ़ जाए तो यह व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसलिए तनाव प्रबंधन आज के समय में अत्यंत आवश्यक हो गया है। सही तरीके से तनाव को संभालकर हम न केवल अपने जीवन को सुखद बना सकते हैं बल्कि अपनी कार्यक्षमता और सफलता भी बढ़ा सकते हैं।

तनाव क्या है ? : जब व्यक्ति किसी कठिन परिस्थिति, दबाव या चुनौती का सामना करता है और उसे लगता है कि वह उसे आसानी से संभाल नहीं पाएगा, तब जो मानसिक और शारीरिक दबाव उत्पन्न होता है उसे तनाव कहते हैं। थोड़ी मात्रा में तनाव हमें काम करने के लिए प्रेरित करता है, लेकिन अत्यधिक तनाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

तनाव के कई कारण हो सकते हैं, जैसे —

1. कार्यस्थल पर अत्यधिक काम या दबाव
2. आर्थिक समस्याएँ
3. पारिवारिक या सामाजिक समस्याएँ
4. असफलता का डर
5. समय का सही प्रबंधन न होना
6. स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

इन कारणों से व्यक्ति चिंतित, बेचैन और थका हुआ महसूस करने लगता है।

तनाव के दुष्प्रभाव : यदि तनाव लंबे समय तक बना रहे तो इसके कई नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं -

मानसिक अशांति और चिड़चिड़ापन

नींद की कमी

सिरदर्द और थकान

काम में मन न लगना

निर्णय लेने की क्षमता में कमी

इसलिए समय रहते तनाव को नियंत्रित करना बहुत जरूरी है।

तनाव प्रबंधन के उपाय : तनाव को कम करने के लिए कुछ सरल और प्रभावी उपाय अपनाए जा सकते हैं—

1. समय का सही प्रबंधन : यदि हम अपने कार्यों की योजना पहले से बना लें और समय का सही उपयोग करें तो अनावश्यक दबाव कम हो सकता है ।

2. योग और ध्यान : नियमित रूप से योग, प्राणायाम और ध्यान करने से मन शांत रहता है और तनाव कम होता है। यह शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है।

3. सकारात्मक सोच : सकारात्मक सोच जीवन की समस्याओं को हल करने में मदद करती है। यदि हम हर परिस्थिति में अच्छा सोचने की आदत विकसित करें तो तनाव स्वतः कम हो जाता है।

4. नियमित व्यायाम : व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है और मन भी प्रसन्न रहता है। इससे तनाव कम करने में काफी सहायता मिलती है ।

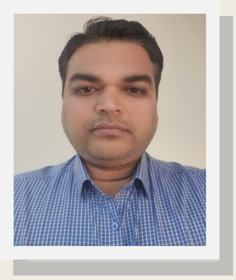
5. परिवार और मित्रों से बातचीत : कभी-कभी अपनी समस्याएँ दूसरों से साझा करने से मन हल्का हो जाता है। परिवार और मित्रों का सहयोग तनाव को कम करने में बहुत सहायक होता है।

6. पर्याप्त नींद और संतुलित आहार : स्वस्थ शरीर के लिए पर्याप्त नींद और पौष्टिक भोजन आवश्यक है। यदि शरीर स्वस्थ रहेगा तो मानसिक तनाव भी कम रहेगा।

तनाव जीवन का एक सामान्य हिस्सा है, लेकिन यदि इसे सही तरीके से संभाला जाए तो यह हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा भी दे सकता है। हमें चाहिए कि हम सकारात्मक सोच अपनाएँ, अपने समय का सही प्रबंधन करें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ। योग, ध्यान और व्यायाम के माध्यम से हम अपने मन और शरीर को संतुलित रख सकते हैं । अंततः कहा जा सकता है कि तनाव प्रबंधन ही स्वस्थ, संतुलित और सफल जीवन की कुंजी है। यदि हम अपने जीवन में संतुलन बनाए रखें तो हम तनाव को नियंत्रित कर खुशहाल और सफल जीवन जी सकते हैं।

■ ■ ■

खुशहाल जीवन



श्री लोकनाथ देवांगन
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)
अंचल कार्यालय

मनुष्य का जीवन अनमोल है । हर व्यक्ति चाहता है कि उसका जीवन सुख, शांति और संतोष से भरा हो। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग धन, पद और सुविधाओं के पीछे दौड़ते-दौड़ते अक्सर मानसिक शांति और खुशियों को भूल जाते हैं। वास्तव में खुशहाल जीवन केवल भौतिक सुखों से नहीं, बल्कि सकारात्मक सोच, अच्छे व्यवहार, स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित दृष्टिकोण से मिलता है। यदि हम कुछ सरल आदतों को अपनाएं तो जीवन को अधिक सुखद और आनंदमय बना सकते हैं।

1. **सकारात्मक सोच अपनाएँ** : खुशहाल जीवन का पहला और सबसे महत्वपूर्ण उपाय है सकारात्मक सोच। जो व्यक्ति हर परिस्थिति में अच्छा सोचता है और समस्याओं को अवसर के रूप में देखता है, वह जीवन में अधिक प्रसन्न रहता है। नकारात्मक विचार हमें चिंता और तनाव की ओर ले जाते हैं, जबकि सकारात्मक विचार आत्मविश्वास और ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसलिए हमें हर परिस्थिति में धैर्य और आशा बनाए रखनी चाहिए।

2. **स्वस्थ शरीर और मन का ध्यान रखें** : स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो जीवन की खुशियों का आनंद लेना कठिन हो जाता है। नियमित व्यायाम, योग, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। सुबह की सैर, ध्यान और योग करने से मन शांत रहता है और जीवन में नई ऊर्जा का संचार होता है।

3. **संतोष और कृतज्ञता की भावना रखें** : जो व्यक्ति अपनी उपलब्धियों से संतुष्ट रहता है और ईश्वर या प्रकृति के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता है, उसका जीवन अधिक सुखद होता है। अक्सर लोग जो उनके पास है उसकी बजाय जो नहीं है उसी के बारे में सोचते रहते हैं। यह आदत दुख का कारण बनती है। इसलिए हमें अपने जीवन की छोटी-छोटी खुशियों के लिए भी आभारी होना चाहिए।

4. **अच्छे संबंध बनाए रखें** : परिवार और मित्र जीवन की सबसे बड़ी संपत्ति होते हैं। प्रेम, सहयोग और विश्वास से बने संबंध जीवन को खुशहाल बनाते हैं। यदि हम दूसरों के साथ मधुर व्यवहार रखें, उनकी भावनाओं का सम्मान करें और कठिन समय में उनका साथ दें, तो हमारे संबंध मजबूत बनते हैं और जीवन में खुशियाँ बढ़ती हैं।

5. **समय का सही उपयोग करें** : समय जीवन का सबसे मूल्यवान संसाधन है। जो व्यक्ति अपने समय का सही उपयोग करता है, वह जीवन में संतुलन बनाए रख सकता है। काम, परिवार, आराम और मनोरंजन के लिए उचित समय देना आवश्यक है। समय का सही प्रबंधन तनाव को कम करता है और जीवन को व्यवस्थित बनाता है।

6. **दूसरों की सहायता करें** : दूसरों की मदद करने से जो संतोष और खुशी मिलती है, वह किसी और चीज़ से नहीं मिलती। जरूरतमंदों की सहायता करना, समाज के लिए कुछ अच्छा करना और दूसरों के जीवन में मुस्कान लाना हमें आंतरिक खुशी देता है। यह भावना हमारे जीवन को अर्थपूर्ण बनाती है।

7. **सीखते रहने की आदत रखें** : जीवन में हमेशा कुछ नया सीखते रहना चाहिए। नई जानकारी, कौशल और अनुभव हमारे व्यक्तित्व को विकसित करते हैं और जीवन को रोचक बनाते हैं। पढ़ना, नई चीज़ों को समझना और अपने ज्ञान को बढ़ाना हमें मानसिक रूप से सक्रिय और खुश रखता है।

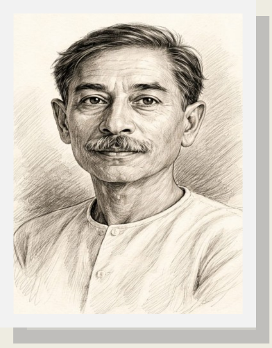
8. **छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लें** : अक्सर लोग बड़ी उपलब्धियों का इंतजार करते-करते जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को नजरअंदाज कर देते हैं। परिवार के साथ समय बिताना, प्रकृति की सुंदरता देखना, किसी की मुस्कान या किसी की प्रशंसा—ये सभी छोटी-छोटी बातें जीवन को आनंदमय बनाती हैं। इन पलों को महसूस करना ही सच्ची खुशी है।

खुशहाल जीवन कोई संयोग नहीं बल्कि हमारी सोच, आदतों और व्यवहार का परिणाम है। यदि हम सकारात्मक सोच रखें, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ, अच्छे संबंध बनाए रखें और दूसरों के प्रति सहानुभूति रखें, तो जीवन स्वतः ही सुखद और संतोषपूर्ण बन जाता है।

अतः हमें चाहिए कि हम जीवन की हर परिस्थिति को स्वीकार करते हुए आशावादी दृष्टिकोण अपनाएँ और छोटी-छोटी खुशियों को महत्व दें। यही आदतें हमारे जीवन को वास्तव में खुशहाल और सार्थक बना सकती हैं।

■ ■ ■

मुंशी प्रेमचंद का साहित्य और समाज



हिंदी साहित्य के इतिहास में मुंशी प्रेमचंद का नाम अत्यंत सम्मान और गौरव के साथ लिया जाता है। उन्हें हिंदी और उर्दू साहित्य का महान कथाकार तथा यथार्थवादी साहित्य का जनक माना जाता है। प्रेमचंद ने अपने लेखन के माध्यम से भारतीय समाज की वास्तविक परिस्थितियों, समस्याओं और संघर्षों को बड़ी संवेदनशीलता और सादगी के साथ प्रस्तुत किया। उनका साहित्य केवल मनोरंजन का साधन नहीं है, बल्कि समाज को दिशा देने वाला प्रेरणादायक माध्यम भी है।

प्रेमचंद का जन्म 31 जुलाई 1880 को उत्तर प्रदेश के लमही गाँव में हुआ था। उनका वास्तविक नाम धनपत राय श्रीवास्तव था। उन्होंने अपने जीवन में अनेक कठिनाइयों और संघर्षों का सामना किया, परंतु इन परिस्थितियों ने ही उनके भीतर समाज के प्रति संवेदना और समझ को गहरा बनाया। यही कारण है कि उनके साहित्य में आम जनता के दुख-दर्द, संघर्ष और आशाएँ स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं।

समाज का यथार्थ चित्रण : मुंशी प्रेमचंद के साहित्य की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उन्होंने समाज की वास्तविक स्थिति को बिना किसी आडंबर के प्रस्तुत किया। उन्होंने किसानों, मजदूरों, गरीबों और वंचित वर्गों की समस्याओं को अपनी कहानियों और उपन्यासों में प्रमुखता से स्थान दिया। उस समय समाज में गरीबी, अशिक्षा, शोषण और जातिगत भेदभाव जैसी अनेक समस्याएँ थीं। प्रेमचंद ने इन समस्याओं को अपने साहित्य के माध्यम से उजागर किया और समाज को सोचने के लिए प्रेरित किया।

उनका प्रसिद्ध उपन्यास गोदान भारतीय किसान जीवन का अत्यंत मार्मिक चित्र प्रस्तुत करता है। इस उपन्यास में किसान होरी के माध्यम से उन्होंने उस समय के ग्रामीण समाज की गरीबी, संघर्ष और शोषण को दर्शाया है। इसी प्रकार निर्मला में दहेज प्रथा और सामाजिक कुरीतियों की समस्या को उजागर किया गया है।

मानवीय संवेदनाओं का चित्रण : प्रेमचंद के साहित्य में मानवीय भावनाओं और संवेदनाओं का अत्यंत सुंदर चित्रण मिलता है। उनकी कहानियाँ केवल घटनाओं का वर्णन नहीं करतीं, बल्कि मनुष्य के भीतर की भावनाओं को भी उजागर करती हैं। उनकी प्रसिद्ध कहानी ईदगाह में छोटे बालक हामिद का अपनी दादी के प्रति प्रेम और त्याग का भाव पाठकों को गहराई से प्रभावित करता है। इसी तरह कफ़न समाज की कठोर सच्चाइयों और मानवीय स्वार्थ को दर्शाने वाली एक मार्मिक कहानी है।

सामाजिक सुधार की भावना : मुंशी प्रेमचंद का साहित्य केवल समाज की समस्याओं को दिखाने तक सीमित नहीं है, बल्कि उसमें सामाजिक सुधार की भावना भी निहित है। उन्होंने अपने लेखन के माध्यम से लोगों को जागरूक करने का प्रयास किया। उनके साहित्य में समानता, न्याय, नैतिकता और मानवता जैसे मूल्यों को विशेष महत्व दिया गया है ।

प्रेमचंद का मानना था कि साहित्य का उद्देश्य केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि समाज का मार्गदर्शन करना भी है। इसलिए उन्होंने अपने लेखन के माध्यम से समाज को बेहतर बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

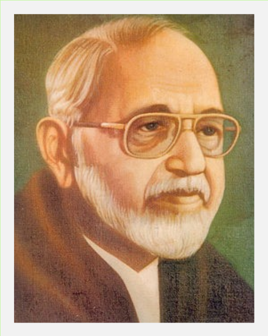
सरल और प्रभावशाली भाषा : प्रेमचंद की भाषा सरल, सहज और प्रभावशाली है। उन्होंने अपनी रचनाओं में ऐसी भाषा का प्रयोग किया जिसे सामान्य पाठक भी आसानी से समझ सके। यही कारण है कि उनका साहित्य आज भी उतना ही लोकप्रिय और प्रासंगिक है जितना उनके समय में था। उनकी शैली में सादगी के साथ-साथ गहरी संवेदनशीलता और सामाजिक चेतना भी दिखाई देती है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि प्रेमचंद का साहित्य भारतीय समाज का सच्चा दर्पण है। उन्होंने अपने लेखन के माध्यम से समाज की वास्तविकताओं को उजागर किया और लोगों को सामाजिक बुराइयों के खिलाफ जागरूक किया। उनका साहित्य मानवता, समानता और न्याय के मूल्यों को मजबूत करता है।

आज भी प्रेमचंद की रचनाएँ हमें समाज की समस्याओं को समझने और उनके समाधान के लिए प्रेरित करती हैं। इसलिए मुंशी प्रेमचंद को हिंदी साहित्य का अमर साहित्यकार कहा जाता है, जिनका योगदान आने वाली पीढ़ियों को सदैव प्रेरणा देता रहेगा ।

■ ■ ■

अज्ञेय की कविता में आधुनिकता और प्रयोगवाद



हिंदी साहित्य के आधुनिक काल में सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन अज्ञेय का नाम अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली माना जाता है। अज्ञेय एक बहुमुखी प्रतिभा के धनी साहित्यकार थे। वे केवल कवि ही नहीं, बल्कि उपन्यासकार, निबंधकार, संपादक और विचारक भी थे। हिंदी साहित्य में उन्होंने नई चेतना, स्वतंत्र चिंतन और अभिव्यक्ति की नई शैली को स्थापित किया। उनकी रचनाओं में आधुनिक जीवन की जटिलताओं, मनुष्य के आंतरिक संघर्ष और स्वतंत्रता की भावना का अत्यंत सशक्त चित्रण मिलता है।

अज्ञेय को हिंदी साहित्य में प्रयोगवाद और नई कविता आंदोलन का प्रमुख प्रवर्तक माना जाता है। उन्होंने कविता को परंपरागत बंधनों से मुक्त कर उसे नए विचारों और नए रूपों से समृद्ध किया। उनकी कविताओं में आधुनिकता, बौद्धिकता, संवेदनशीलता और नवीन प्रयोगों का सुंदर समन्वय दिखाई देता है।

अज्ञेय का जीवन और साहित्यिक दृष्टि : अज्ञेय का जन्म 7 मार्च 1911 को उत्तर प्रदेश के कुशीनगर (तत्कालीन देवरिया क्षेत्र) में हुआ था। उनका पूरा नाम सच्चिदानंद हीरानंद वात्स्यायन था। उनका बचपन विद्वत्तापूर्ण वातावरण में बीता, क्योंकि उनके पिता पुरातत्वविद् थे। इस कारण अज्ञेय को बचपन से ही अध्ययन, चिंतन और स्वतंत्र विचार करने की प्रेरणा मिली।

अज्ञेय का जीवन भी अनेक अनुभवों और संघर्षों से भरा रहा। स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने के कारण उन्हें जेल भी जाना पड़ा। इन अनुभवों ने उनके विचारों को और अधिक परिपक्व बनाया। उनके साहित्य में स्वतंत्रता, आत्मसम्मान और व्यक्तित्व की स्वतंत्र अभिव्यक्ति का स्वर बार-बार सुनाई देता है।

अज्ञेय की कविता में आधुनिकता : अज्ञेय की कविताओं में आधुनिकता का स्पष्ट और प्रभावशाली स्वर मिलता है। आधुनिकता का अर्थ केवल नए विषयों को अपनाना नहीं है, बल्कि जीवन और समाज को नए दृष्टिकोण से देखना भी है। अज्ञेय ने अपनी कविताओं में व्यक्ति की स्वतंत्रता, आत्मचेतना, अकेलापन, आत्मसंघर्ष और अस्तित्व की खोज जैसे विषयों को प्रमुखता दी ।

उनकी कविताओं में मनुष्य के मन की गहराइयों का सूक्ष्म चित्रण मिलता है। वे जीवन की छोटी-छोटी घटनाओं में भी गहरे अर्थ खोज लेते हैं। यही कारण है कि उनकी कविताएँ पाठकों को केवल पढ़ने के लिए ही नहीं, बल्कि सोचने और आत्ममंथन करने के लिए भी प्रेरित करती हैं।

अज्ञेय ने अपनी रचनाओं में आधुनिक जीवन की जटिलताओं को अत्यंत संवेदनशीलता और बौद्धिकता के साथ प्रस्तुत किया है। उन्होंने यह दिखाने का प्रयास किया कि आधुनिक मनुष्य बाहरी रूप से भले ही प्रगति कर रहा हो, लेकिन उसके भीतर कई प्रकार के द्वंद्व और संघर्ष भी मौजूद हैं।

प्रयोगवाद की अवधारणा : अज्ञेय हिंदी साहित्य में प्रयोगवाद के प्रमुख प्रवर्तक माने जाते हैं। प्रयोगवाद का अर्थ है - साहित्य में नई शैली, नई भाषा, नए प्रतीक और नए विचारों का प्रयोग करना। अज्ञेय ने पारंपरिक साहित्यिक सीमाओं को तोड़ते हुए कविता में नवीन प्रयोग किए।

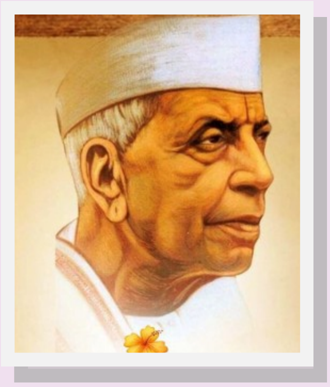
उन्होंने कविता को पारंपरिक छंदों और अलंकारों से मुक्त कर मुक्त छंद को अपनाया। इससे कविता अधिक स्वाभाविक, सहज और प्रभावशाली बन सकी। उनकी कविताओं में प्रतीक, बिंब और संकेतों का व्यापक प्रयोग मिलता है। इन प्रयोगों के माध्यम से उन्होंने कविता को अधिक गहन और अर्थपूर्ण बनाया।

अज्ञेय का मानना था कि साहित्य को समय के साथ बदलते रहना चाहिए। यदि साहित्य केवल परंपराओं में ही बंधा रहेगा तो वह समाज की बदलती परिस्थितियों को सही ढंग से व्यक्त नहीं कर पाएगा। इसलिए उन्होंने साहित्य में नवीनता और प्रयोगशीलता को अत्यंत आवश्यक माना।

प्रकृति और संवेदनाओं का चित्रण : अज्ञेय की कविताओं में प्रकृति का चित्रण अत्यंत सुंदर और प्रभावशाली है। वे प्रकृति को केवल बाहरी दृश्य के रूप में नहीं देखते, बल्कि उसे मानव जीवन की भावनाओं और अनुभूतियों के साथ जोड़कर प्रस्तुत करते हैं। अज्ञेय की कविताओं में मानवीय संवेदनाएँ भी अत्यंत गहराई से व्यक्त होती हैं। उन्होंने जीवन के सुख-दुख, आशा-निराशा, प्रेम और संघर्ष को अत्यंत सूक्ष्मता के साथ प्रस्तुत किया है। यही कारण है कि उनकी कविताएँ पाठकों के मन को गहराई से प्रभावित करती हैं। अंततः यह कहा जा सकता है कि अज्ञेय ने अपनी कविताओं के माध्यम से हिंदी साहित्य को नई सोच, नई शैली और नई दिशा प्रदान की। उनकी कविताओं में आधुनिकता और प्रयोगवाद का अद्भुत समन्वय दिखाई देता है। यही कारण है कि अज्ञेय हिंदी साहित्य के एक अमर और प्रेरणादायक साहित्यकार माने जाते हैं।

■ ■ ■

राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त : हिंदी साहित्य के गौरव



मैथिलीशरण गुप्त हिंदी साहित्य के इतिहास में एक ऐसे महान कवि के रूप में जाने जाते हैं जिन्होंने अपनी लेखनी के माध्यम से राष्ट्रप्रेम, सामाजिक चेतना और भारतीय संस्कृति के आदर्शों को जन-जन तक पहुँचाया। उन्हें "राष्ट्रकवि" की उपाधि इसलिए दी गई क्योंकि उनकी कविताओं में देशभक्ति की गहरी भावना, समाज के प्रति उत्तरदायित्व और मानवता के उच्च आदर्शों का सुंदर चित्रण मिलता है। उन्होंने हिंदी की खड़ी बोली को काव्य की प्रतिष्ठित भाषा बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और अपने साहित्य से हिंदी को एक नई ऊँचाई प्रदान की।

मैथिलीशरण गुप्त का जन्म 3 अगस्त 1886 को उत्तर प्रदेश के झांसी जिले के चिरगांव में एक प्रतिष्ठित वैश्य परिवार में हुआ था। उनके पिता सेठ रामचरण गुप्त स्वयं साहित्य प्रेमी थे और घर का वातावरण भी साहित्यिक था। इसी कारण बाल्यकाल से ही गुप्त जी की रुचि साहित्य की ओर बढ़ने लगी। उन्होंने विद्यालयी शिक्षा अधिक प्राप्त नहीं की, परंतु स्वाध्याय के माध्यम से हिंदी, संस्कृत और बंगला साहित्य का गहन अध्ययन किया।

कविता लेखन की प्रेरणा उन्हें घर के वातावरण और साहित्यिक संपर्कों से मिली। धीरे-धीरे उनकी कविताएँ पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होने लगीं और वे हिंदी जगत में प्रसिद्ध होने लगे। उनकी रचनाओं ने उस समय के समाज में नई चेतना जगाई।

साहित्यिक योगदान : मैथिलीशरण गुप्त ने हिंदी साहित्य को अनेक महत्वपूर्ण काव्य कृतियाँ प्रदान कीं। उनकी रचनाओं में राष्ट्रभक्ति, सामाजिक सुधार, भारतीय संस्कृति और मानवीय संवेदनाओं का अत्यंत प्रभावशाली चित्रण मिलता है। उनकी सबसे प्रसिद्ध कृति भारत-भारती है, जिसने स्वतंत्रता आंदोलन के समय लोगों के मन में देशप्रेम की भावना को प्रबल किया। इस काव्य में भारत के गौरवपूर्ण अतीत, गुलामी के कष्टदायक वर्तमान और उज्ज्वल भविष्य की आशा का अत्यंत प्रभावी वर्णन किया गया है।

इसी प्रकार उनकी महान काव्य रचना साकेत रामायण की कथा पर आधारित है, जिसमें उन्होंने विशेष रूप से उर्मिला के चरित्र को केंद्र में रखा है। उर्मिला के त्याग, धैर्य और समर्पण का जो मार्मिक चित्रण गुप्त जी ने किया है, वह हिंदी साहित्य में अद्वितीय माना जाता है।

उनकी एक और प्रसिद्ध कृति यशोधरा है, जिसमें उन्होंने गौतम बुद्ध की पत्नी यशोधरा की पीड़ा, त्याग और धैर्य का अत्यंत संवेदनशील चित्रण किया है। इस रचना से यह स्पष्ट होता है कि गुप्त जी नारी के त्याग और महानता को बहुत सम्मान देते थे। उनकी रचनाओं में नारी के आत्मसम्मान और उसकी भूमिका का अत्यंत सम्मानजनक चित्रण मिलता है ।

काव्य की विशेषताएँ : मैथिलीशरण गुप्त की कविताओं की भाषा सरल, सहज और अत्यंत प्रभावशाली है। उन्होंने खड़ी बोली हिंदी को काव्य की भाषा बनाकर उसे लोकप्रिय बनाया। उनकी कविताएँ आम जनता द्वारा आसानी से समझी जा सकती थीं, इसलिए वे बहुत जल्दी जन-जन में प्रसिद्ध हो गईं।

उनके काव्य की सबसे बड़ी विशेषता राष्ट्रप्रेम और सामाजिक चेतना है। उन्होंने भारतीयों को अपने गौरवपूर्ण अतीत की याद दिलाई और उन्हें जागरूक होकर देश की उन्नति के लिए कार्य करने की प्रेरणा दी। उनके काव्य में नैतिकता, आदर्शवाद, त्याग और कर्तव्य की भावना प्रमुख रूप से दिखाई देती है।

मैथिलीशरण गुप्त के साहित्यिक योगदान और राष्ट्रप्रेम को देखते हुए उन्हें "राष्ट्रकवि" की उपाधि से सम्मानित किया गया। उनकी रचनाओं ने स्वतंत्रता आंदोलन के समय भारतीयों में आत्मगौरव और देशभक्ति की भावना को मजबूत किया। उनके काव्य ने लोगों को अपने देश और संस्कृति के प्रति गर्व करने की प्रेरणा दी।

स्वतंत्र भारत में भी उनके योगदान को सम्मानित किया गया और उन्हें राज्यसभा का सदस्य बनाया गया। उनका जीवन अत्यंत सादगीपूर्ण, आदर्शवादी और समाज के प्रति समर्पित था।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि मैथिलीशरण गुप्त हिंदी साहित्य के ऐसे महान कवि थे जिन्होंने अपने काव्य के माध्यम से राष्ट्रप्रेम, संस्कृति और मानवीय मूल्यों का संदेश समाज तक पहुँचाया। उनकी रचनाएँ आज भी उतनी ही प्रेरणादायक हैं जितनी उनके समय में थीं । उनका साहित्य हमें यह सिखाता है कि राष्ट्रप्रेम, कर्तव्य और मानवता जीवन के सबसे महत्वपूर्ण आदर्श हैं। इस प्रकार राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त वास्तव में हिंदी साहित्य के गौरव और भारतीय संस्कृति के महान प्रतिनिधि थे ।

■ ■ ■

सुश्री अपूर्वा श्रीवास्तव
सहायक प्रबंधक
एमएसएमई हब भोपाल

स्वरचित कविता - सूरत_या_सीरत

सूरत और सीरत में,
क्यों हमेशा सूरत ही जीती?
क्यों हमेशा किसी के मन की सच्चाई को,
बस एक नज़र ने मात दे दी?

कहने को सब कहते हैं,
रूप का क्या काम, अगर मन खूबसूरत ना हो तो?
पर जब भी कोई फैसला लेना हो..
तो ज्यादातर आँखें बस चेहरा ही देखती हैं...

किसी की मेहनत,किसी के सपने,
सिर्फ इसलिए ही छोटे कर दिए जाते हैं..
क्योंकि उसका चेहरा "परफेक्ट" नहीं था.

ज़माना उन्हें सुनता है..
जो चमकते हैं...
चाहे अंदर से कोई कितना ही खोखला क्यों ना हो..

मगर एक दिन..
जब चेहरे धुंधले हो जाएंगे..
तब सिर्फ एक चीज़ बचती है — सीरत

और उस दिन...
असली जीत उसी की होगी..
जो आज हार गया था..

■ ■ ■

स्वरचित कविता - कभी-कभी

कभी-कभी..
बिना किसी वजह,
बचपन की कोई तस्वीर निकालकर..
घंटों तक देखना चाहिए..
जैसे कोई भूला हुआ गीत,
फिर से याद आ रहा हो धीरे-धीरे..

कभी-कभी..
किसी किताब में छिपे सूखे फूल को,
फिर से छू लेना चाहिए..
ताकि समझ आ सके,
कि कुछ यादें समय के साथ मुरझाती नहीं,
बस सहेजी जाती हैं।

कभी-कभी.. अपने ही लिखे पुराने ख़त,
खोलकर पढ़ना चाहिए..
ताकि मालूम हो,
कि हम पहले भी टूटे थे..
और फिर संवर गए।

कभी-कभी.. बहुत दिनों से रोके हुए आँसुओं को,
सिरहाने रखकर सो जाना चाहिए..
जैसे माँ रख देती थी रोटियाँ,
भूख लगने पर उठने के लिए..

कभी-कभी..
सिर्फ इसलिए मुस्कुरा देना चाहिए,
कि शायद किसी अनजान राहगीर को..
उस मुस्कान की सख्त ज़रूरत हो।

■ ■ ■

श्री राघवेंद्र सिंह राजपूत
सहायक प्रबंधक
सिविक सेंटर जबलपुर शाखा

स्वरचित कविता - आशा का शशि

सूर्य की आभा से सज्जित चंद्र तुम, काल कलवित सी निशा में शोभते ।
गुप्प अंधियारे में तूमको देखे जो, नित नए आशा के अंकुर फोड़ते।।

सत्य है तुम स्व प्रकाशित हो नहीं, अरुण की ही अरुणिमा के बिम्ब हो ।
वो धधकता अग्नि का शोला मगर तुम महि पर शीत का प्रतिबिंब हो।।

प्रतिपदा से पूर्णिमा के चक्र में, घटित होते हो बढ़ते हो तुम्ही ।
मास की गणना है तुम पर बिन्दुकित, ज्वार का भाटा भी करते हो तुम्ही ।।

कुंडली मे जिस भी गृह में बैठते, राशियों का करते निर्धारण शशि ।
इस धरा की कुंडली को मोड़ दो, म्रत्यु के कृन्दन को हर लो अब निशि ।।

इस पवन मे विष जरा जो घुल गया, मानवों की धृष्टता का अंश है ।
हो मनुज की चेतना के केंद्र तुम,कर दो आशा को अमर अखिलेन्द्र तुम ।।

सूर्य की आभा से सज्जित चंद्र तुम, काल कलवित सी निशा में शोभते ।
गुप्प अंधियारे में तूमको देखे जो, नित नए आशा के अंकुर फोड़ते।।

"मेरा संदर्श "

दूर क्षितिज में डूबते सूरज की लालिमा के दामन से झांकता नारंगी आसमां ।
छोटे छोटे हरित तृण खुद को धरा से उत्तरोत्तर ऊपर उठने को गतिशील ।
विस्तृत भूमि को सीमिर कर अपने अस्तित्व के प्रमाण बनाता मनुष्य ।
भूमि की उच्चावच बाधाओं को काटकर अमृतरस लेकर बहती वो तरणि ।
प्रारब्ध को बदलने की इच्छाओं में प्रकृति पर अतिक्रमण करती हम सबकी कुछ कृतियाँ ।

नैसर्गिक सुखद रूपों को रेल की किसी खिड़की पर जमी नज़रों से, अस्तित्व को सराहने की ललक जगाता मैं ।।

■ ■ ■

स्वरचित कविता - यूको बैंक

छह जनवरी का दिन है, इतिहास मुस्कुराता है,

विश्वास की नींव पर जो खड़ा है, वही आगे जाता है।

कोलकाता की धरती से जो सपना साकार हुआ,

उन्नीस सौ तैंतालीस में एक संकल्प आकार हुआ

यूनाइटेड कमर्शियल बैंक।

नाम बदला...

पर नियत नहीं बदली।

वक्त बदला...

पर मूल्य कभी नहीं बदले।

यह सिर्फ बैंक नहीं, भरोसे की मिसाल है,

हर खाते में मेहनत, हर सेवा में कमाल है।

किसान की फसल, विद्यार्थी का अरमान,

व्यापारी की उम्मीद, बुजुर्गों का सम्मान ।

जब संकट आए, यह बनकर साथ खड़ा,

जब सपने पले, उन्हें उड़ान मिली सदा।

कागज़ों से आगे रिश्तों को हमने जाना,

इसीलिए हर दिल ने इस बैंक को पहचाना ।

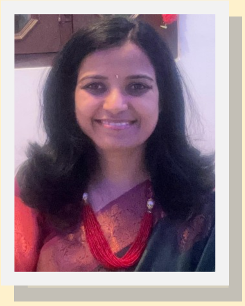
इसने हमें सिर्फ रोजगार नहीं दिया

इसने हमें समाज में सम्मान दिया।

एक पहचान दी,

एक सुदृढ़ स्थान दिया,

सीधे खड़े होकर नाम से पुकारे जाने का आत्मविश्वास दिया ।



सुश्री पद्म श्री पुरोहित

वरिष्ठ प्रबंधक, संकाय

स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र

दूर हर शाखा, हर काउंटर, यही कहता है

यह बैंक केवल लेन-देन नहीं,

यह विश्वास निभाता है।

इसीलिए गर्व से हम कहते हैं आज

यूको बैंक - सम्मान आपके विश्वास का

सर्वर डाउन हो सकता है

पर सेवा कभी डाउन नहीं होती।

दबाव बढ़ सकता है

पर ईमानदारी कभी कम नहीं होती।

क्योंकि यह केवल एक नारा नहीं,

यह हमारे कर्मों की पहचान है

यूको बैंक - सम्मान आपके विश्वास का

यही हमारे जीवन का सम्मान है।

आज स्थापना दिवस पर,

हम प्रेरणा और कृतज्ञता के साथ कहते हैं

इतिहास हमारी विरासत है,

और विश्वास हमारा संकल्प है।

आइए, मिलकर यह वचन निभाएँ

हर दिन, हर निर्णय में,

सेवा में उत्कृष्टता लाएँ,

और भरोसे को और ऊँचा उठाएँ।

■ ■ ■

हिंदी पखवाड़ा

हमारे अंचल कार्यालय में दिनांक 15 सितंबर से 26 सितंबर 2025 तक हिंदी पखवाड़ा का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया । दिनांक 15 सितंबर 2025 को अंचल कार्यालय में हिंदी पखवाड़ा का प्रारंभ हुआ । कार्यक्रम के प्रारंभ में श्री लोकनाथ देवांगन, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) ने बैंक में हिंदी दिवस के आयोजन के महत्व पर प्रकाश डाला । इस अवसर पर माननीय गृह मंत्री जी के संदेश का वाचन सुश्री सुमन, उप अंचल प्रमुख महोदया द्वारा किया गया । प्राचार्य श्री राजीव कुमार गंगवार महोदय ने हमारे आदरणीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी महोदय के संदेश का वाचन किया । वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) ने सभी स्टाफ सदस्यों को यूको राजभाषा प्रतिज्ञा दिलवाई । तत्पश्चात इस दिन अंचल कार्यालय एवं स्टाफ प्रशिक्षण केंद्र के कार्यपालकों एवं स्टाफ सदस्यों के लिए "अंताक्षरी प्रतियोगिता" का आयोजन किया गया, जिसमें स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिये । यह कार्यक्रम काफी रोचक रहा और सब खुशी से झूम उठे ।

इस अंताक्षरी प्रतियोगिता में "टीम - ख" विजेता रही, जिनके नाम इस प्रकार हैं –

क्र.	विजेताओं के नाम
1	श्री राम निवास सिंह
2	सुश्री सोनिया खुशलानी
3	श्री सुनील सिरस्वे
4	श्री धर्मेंद्र चेलानी
5	सुश्री अनीता मसराम
6	श्री राजू वर्मा
7	सुश्री मोनिका गुप्ता

दिनांक 18 सितंबर 2025 को शाखाओं के स्टाफ सदस्यों के लिए अंचल कार्यालय द्वारा "हिंदी निबंध लेखन प्रतियोगिता" आयोजित की गई, जिसमें शाखाओं के स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिये । इस प्रतियोगिता के विजेताओं के नाम इस प्रकार हैं –

क्र.	विजेताओं के नाम	शाखा का नाम	स्थान प्राप्त
1	श्री करन कुमार उतवानी	भोपाल मुख्य शाखा	प्रथम पुरस्कार
2	सुश्री रेखा भलावी	गुलमोहर शाखा	द्वितीय पुरस्कार
3	श्री सुमित मिश्रा	पिपलानी शाखा	तृतीय पुरस्कार
4	श्री आशीष सोलंकी	जाटखेड़ी शाखा	प्रोत्साहन पुरस्कार
5	श्री प्रशांत कुमार तिवारी	सिविक सेंटर शाखा	प्रोत्साहन पुरस्कार

दिनांक 22 सितंबर 2025 को अंचल कार्यालय एवं क्षेत्रीय प्रशिक्षण केंद्र भोपाल के स्टाफ सदस्यों के लिए अंचल कार्यालय में "चित्र देखो कहानी लिखो प्रतियोगिता" का आयोजन किया गया, जिसमें स्टाफ सदस्यों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस प्रतियोगिता के विजेताओं को इस प्रकार पुरस्कृत किया गया -

क्र.	विजेताओं के नाम	स्थान प्राप्त
1	सुश्री सोनिया खुशलानी	प्रथम पुरस्कार
2	सुश्री दिव्या चौहान	द्वितीय पुरस्कार
3	श्री उदित वर्मा	तृतीय पुरस्कार
4	श्री राम निवास सिंह	प्रोत्साहन पुरस्कार
5	श्री सौरभ कुमार दोहरे	प्रोत्साहन पुरस्कार

दिनांक 26 सितंबर 2025 को आदरणीय उप अंचल प्रमुख सुश्री सुमन जी की अध्यक्षता में राजा भोजपाल सभागार, भोपाल में हिंदी पखवाड़ा के समापन दिवस के अवसर पर "तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता" एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन से हुआ। यह कार्यक्रम श्री राजीव कुमार गंगवार, प्राचार्य महोदय तथा अंचल कार्यालय, क्षेत्रीय प्रशिक्षण केंद्र एवं शाखाओं के अन्य स्टाफ सदस्यों की उपस्थिति में संपन्न हुआ। तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता में निर्णायक (जज) एवं मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. अच्छेलाल, विभागाध्यक्ष, तुलनात्मक भाषा एवं संस्कृति विभाग, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल को आमंत्रित किया गया था। तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता में स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिये, जिसमें विजेताओं के नाम इस प्रकार हैं –

क्र.	विजेताओं के नाम	स्थान प्राप्त
1	श्री ओ.पी. गुनानी	प्रथम पुरस्कार
2	सुश्री सोनिया खुशलानी	द्वितीय पुरस्कार
3	सुश्री दिव्या चौहान	तृतीय पुरस्कार
4	श्री मोहित अरोरा	प्रोत्साहन पुरस्कार
5	श्री राम निवास सिंह	प्रोत्साहन पुरस्कार

श्री अरुण सिंह, सहायक महाप्रबंधक महोदय ने अपने संबोधन में सभी स्टाफ सदस्यों को राजभाषा हिंदी को अंतःमन से अपनाने का आह्वान किया। हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम का समापन धन्यवाद ज्ञापन एवं राष्ट्रगान के साथ हुआ। ■ ■ ■

हिंदी कार्यशाला

दिनांक 20.02.2026 को हमारी राईट टाउन शाखा में हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया । इस कार्यशाला में जबलपुर के आसपास की शाखाओं से आए स्टाफ सदस्यों को श्री लोकनाथ देवांगन, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) द्वारा राजभाषा नीति, राजभाषा अधिनियम, नियम के बारे में प्रशिक्षित किया गया। कार्यशाला के दौरान यूनिकोड टंकण का भी अभ्यास कराया गया एवं वार्षिक कार्यक्रम 2025 - 26 के लक्ष्यों के बारे में स्टाफ सदस्यों को अवगत कराया गया । कार्यशाला में श्री जितेन्द्र कुमार, मुख्य प्रबंधक ने अपने संबोधन में स्टाफ सदस्यों को अपना अधिकतम बैंकिंग काम राजभाषा हिंदी में करने का आव्हान किया।

बूझो तो जानें प्रतियोगिता

बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति भोपाल के तत्वावधान में यूको बैंक, अंचल कार्यालय, भोपाल द्वारा दिनांक 03 फरवरी 2026 को बूझो तो जानें प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में बैंक नराकास भोपाल के सदस्य बैंकों एवं बीमा कंपनियों के अधिकारी एवं कर्मचारी भाग लिये । यह प्रतियोगिता श्री राजीव कुमार गंगवार, प्राचार्य महोदय एवं सुश्री सुमन, उप अंचल प्रमुख महोदया के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ

।

यूको बैंक को बैंक नराकास भोपाल का प्रोत्साहन पुरस्कार

हमारे अंचल प्रमुख आदरणीय श्री लोकेश कुमार महोदय एवं श्री लोकनाथ देवांगन, वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा) के राजभाषा हिंदी के प्रति समर्पण व मार्गदर्शन एवं समस्त भोपाल नगर की शाखाओं द्वारा राजभाषा कार्यान्वयन में उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति भोपाल की छमाही बैठक में यूको बैंक को मिला प्रोत्साहन पुरस्कार। सभी यूकोजन को बहुत बहुत बधाई एवं शुभकामनाएँ।

यूको राजभाषा सम्मान

दिनांक 26 सितंबर 2025 को संकल्प राजभाषा कार्ययोजना के अंतर्गत वित्तीय वर्ष 2025-26 हेतु सुश्री सुमन, उप अंचल प्रमुख महोदया, श्री ओम प्रकाश गुनानी, सहायक महाप्रबंधक महोदय एवं श्री राजीव कुमार गंगवार, प्राचार्य महोदय द्वारा एम.ए. हिंदी के दो शीर्ष विद्यार्थियों सुश्री अंतिमा सिंह एवं श्री राघव चतुर्वेदी को “यूको राजभाषा सम्मान” से सम्मानित किया गया।

आवरण पृष्ठ के विषय में

भेड़ाघाट मार्बल रॉक्स

मध्य प्रदेश के जबलपुर जिले में स्थित भेड़ाघाट अपने अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य और संगमरमर की चट्टानों के लिए पूरे देश में प्रसिद्ध है। यह स्थान नर्मदा नदी के तट पर स्थित है और मध्य प्रदेश के प्रमुख पर्यटन स्थलों में गिना जाता है। भेड़ाघाट की संगमरमर की ऊँची-ऊँची चट्टानें दूर-दूर तक फैली हुई हैं, जो देखने में अत्यंत मनमोहक और आकर्षक लगती हैं।

भेड़ाघाट की सबसे बड़ी विशेषता यहाँ की सफेद संगमरमर की चट्टानें हैं। नर्मदा नदी इन चट्टानों के बीच से होकर बहती है, जिससे यह स्थान और भी सुंदर दिखाई देता है। जब सूरज की किरणें इन चट्टानों पर पड़ती हैं, तो संगमरमर अलग-अलग रंगों में चमकने लगता है। विशेष रूप से चाँदनी रात में इन चट्टानों की सुंदरता और भी बढ़ जाती है, इसलिए यहाँ नौका विहार का विशेष आकर्षण होता है।

भेड़ाघाट के पास स्थित धुआंधार जलप्रपात भी पर्यटकों के लिए बहुत प्रसिद्ध है। नर्मदा नदी का पानी जब ऊँचाई से गिरता है, तो वह धुएँ जैसा दृश्य प्रस्तुत करता है, इसी कारण इसे धुआंधार जलप्रपात कहा जाता है। जलप्रपात का तेज बहाव और उसकी गर्जना पर्यटकों को रोमांचित कर देती है।

भेड़ाघाट केवल प्राकृतिक सौंदर्य के लिए ही नहीं, बल्कि धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। यहाँ नर्मदा नदी को पवित्र माना जाता है और अनेक श्रद्धालु यहाँ स्नान एवं पूजा करने आते हैं। इसके अलावा, यहाँ संगमरमर से बनी सुंदर मूर्तियाँ और सजावटी वस्तुएँ भी प्रसिद्ध हैं, जिन्हें पर्यटक स्मृति के रूप में खरीदते हैं।

भेड़ाघाट मध्य प्रदेश की प्राकृतिक धरोहर और पर्यटन की शान है। यह स्थान हमें प्रकृति की अद्भुत कला और सुंदरता का अनुभव कराता है। भेड़ाघाट का शांत वातावरण, सुंदर दृश्य और धार्मिक महत्व इसे एक आकर्षक और यादगार पर्यटन स्थल बनाते हैं।

■ ■ ■

बैंक नराकास भोपाल की छमाही बैठक में यूको बैंक को सम्मान

दिनांक 23.01.2026 को बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, भोपाल की छमाही बैठक आयोजित की गई, जिसमें आदरणीय अंचल प्रमुख श्री लोकेश कुमार महोदय की विशेष उपस्थिति रही। इस बैठक में श्री नरेंद्र सिंह मेहरा, उप निदेशक (कार्यान्वयन), भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग ने कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया।

बैठक के दौरान राजभाषा हिंदी में उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन करने हेतु श्री उदित वर्मा एवं श्री अजय कुमार वर्मा को नराकास द्वारा सम्मानित किया गया।

साथ ही बैंक नराकास भोपाल के तत्वावधान में आयोजित स्वरचित लघु कथा वाचन प्रतियोगिता में सुश्री दिव्या चौहान को प्रथम पुरस्कार प्राप्त हुआ।

इसके अलावा बैंक नराकास भोपाल के तत्वावधान में आयोजित हिंदी कविता पाठ प्रतियोगिता में सुश्री सोनिया खुशलानी को द्वितीय पुरस्कार एवं स्वरचित लघु कथा वाचन प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ।