

यूको

काशी अमृत

अंचल कार्यालय, वाराणसी की गृह पत्रिका

अक्टूबर-मार्च 2026

यूको बैंक

(भारत सरकार का उपक्रम)



UCO BANK

(A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का

Honours Your Trust

सतपुड़ा के जंगल- संक्षिप्त

सतपुड़ा के घने जंगल
नींद में डूबे हुए-से,
ऊँघते अनमने जंगल।

झाड़ ऊँचे और नीचे
चुप खड़े हैं आँख भींचे;
घास चुप है, काश चुप है
मूक शाल, पलाश चुप है;
बन सके तो धँसो इनमें,
धँस न पाती हवा जिनमें,
सतपुड़ा के घने जंगल
नींद में डूबे हुए-से
ऊँघते अनमने जंगल।

सड़े पत्ते, गले पत्ते,
हरे पत्ते, जले पत्ते,
वन्य पथ को ढँक रहे-से
पंक दल में पले पत्ते,
चलो इन पर चल सको तो,
दलो इनको दल सको तो,
ये घिनौने-घने जंगल,
नींद में डूबे हुए-से
ऊँघते अनमने जंगल।

अटपटी उलझी लताएँ,
डालियों को खींच खाएँ,
पैरों को पकड़ें अचानक,
प्राण को कस लें कपाएँ,
साँप-सी काली लताएँ
बला की पाली लताएँ,
लताओं के बने जंगल,
नींद में डूबे हुए-से
ऊँघते अनमने जंगल।



संक्षिप्त परिचय-भवानी प्रसाद मिश्र

भवानी प्रसाद मिश्र हिंदी साहित्य के प्रसिद्ध कवि, गांधीवादी चिंतक और नई कविता आंदोलन के प्रमुख हस्ताक्षरों में से एक थे। उनका जन्म 29 मार्च 1913 को मध्य प्रदेश के होशंगाबाद जिले (वर्तमान नर्मदापुरम) के टिगरिया गाँव में हुआ था। उन्होंने अपनी कविताओं में सरल भाषा, मानवीय संवेदनाओं, प्रकृति-प्रेम, राष्ट्रीय चेतना और गांधीवादी विचारों को प्रमुखता दी। उनकी कविता की सबसे बड़ी विशेषता सहजता और बोलचाल की भाषा है। वे मानते थे कि कविता ऐसी होनी चाहिए जिसे आम आदमी आसानी से समझ सके।

उनकी प्रमुख कृतियों में गीत फरोश, बुनी हुई रस्सी, चकित है दुख, अंधेरी कविताएँ तथा गांधी पंचशती विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। बुनी हुई रस्सी के लिए उन्हें साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

उनकी प्रसिद्ध पंक्ति-

"जिस तरह हम बोलते हैं, उस तरह तू लिख।"

हिंदी साहित्य में अत्यंत लोकप्रिय है और उनकी काव्य-दृष्टि को स्पष्ट करती है।

भवानी प्रसाद मिश्र स्वतंत्रता आंदोलन से भी जुड़े रहे और गांधीजी के विचारों से गहराई से प्रभावित थे। उनकी कविताओं में सत्य, अहिंसा, मानवता और सामाजिक सरोकारों का सुंदर समन्वय दिखाई देता है।

20 फरवरी 1985 को उनका निधन हो गया। वे हिंदी कविता में सहज अभिव्यक्ति और मानवीय मूल्यों के सशक्त कवि के रूप में आज भी स्मरण किए जाते हैं।

यूको काशी अमृत

अनुक्रमणिका



संरक्षक	विवरण	पृष्ठ संख्या
श्री मयंक सिंह उप महाप्रबंधक एवं अंचल प्रमुख	अंचल प्रमुख का संदेश	1
	उप अंचल प्रमुख का संदेश	2
	संसाधन प्रमुख का संदेश	3
	संपादकीय	4
मार्गदर्शन	आलेख:	
श्री अशोक कुमार गुप्ता उप अंचल प्रमुख	समाज के प्रति बैंक की जिम्मेदारी-	धीरेन्द्र कुमार 5
	बनारस की मसान होली-	श्याम गुप्ता 8
	सारनाथ: धर्म, ज्ञान और मानवता के प्रकाश का तीर्थ-	गणेश चंद्र 11
प्रेरणा	स्वास्थ्य विशेष:	
श्री जवलीत गं. पराते सहायक महाप्रबंधक	स्वस्थ जीवनशैली की और एक कदम-	अच्युतनन्द द्विवेदी 14
	योग: स्वस्थ जीवन, संतुलित मन और आध्यात्मिक चेतना का विज्ञान-	रितेश कुमार सिंह 17
	सहजन के पते: प्रकृति का अमृत उपहार-	दिव्य प्रकाश द्विवेदी 24
श्रीमती संगीता कुमारी सहायक महाप्रबंधक	कहानी: एक बैंक कर्मचारी की यात्रा-	अखिलेश कुमार तिवारी 26
	हास्य व्यंग्य:	
	ऑफिस व्हाट्सएप ग्रुप का महायुद्ध-	सत्यानंद महेश्वरी 29
	बेताल कथा-	मकरध्वज विपाठी 31
विशेष सहयोग	यात्रा वृत्तांत: मथुरा-वृंदावन: भक्ति, संस्कृति और प्रेम की अद्भुत यात्रा-आर्यन राज	35
श्री संसार भूषण अग्रवाल मुख्य प्रबंधक	पुस्तक समीक्षा: गोदान-	रचना कुमारी चौधरी 37
श्रीमती रश्मि माथुर मुख्य प्रबंधक	कविता:	
	माँ-	यशलोक मौर्य 38
	हिंदी दिवस और बैंक की धड़कन-	पुनीत कुमार सिंह 39
	काशी नगरी-	शम्भु कुमार 39
श्री दिलीप कुमार मुख्य प्रबंधक	बनारस के स्वाद:	40
	टमाटर घाट-	सपना सिंह 41
	कच्ची सब्जी -	अर्चना सिंह 42
	ठंडाई-	प्रदीप कुमार श्रीवास्तव 43
श्री चेतन कुमार शर्मा मुख्य प्रबंधक	बाल कलाकार:	शानवी, रुद्रांश, माहिम, शैल्य, शिवांस 44-45
	माननीय संसदीय समिति की तीसरी उप समिति का निरीक्षण:	46
	नराकास की छमाही बैठक की झलकियाँ:	47
	गतिविधियाँ:	48

प्रकाशन संपर्क: यूको बैंक, राजभाषा विभाग, अंचल कार्यालय, महमूरगंज, वाराणसी—221010

ई-मेल: zovaranasi.ol@uco.bank.in

इस अंक में प्रकाशित विचार संबंधित लेखकों के हैं, संपादक मंडल एवं यूको बैंक के नहीं।

इन विचारों से संपादक मंडल अथवा यूको बैंक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं है।

इन रचनाओं की मौलिकता की पुष्टि लेखकों द्वारा की गई है।



अंचल प्रमुख का संदेश

प्रिय सहकर्मियों,

नमस्कार,

अत्यंत हर्ष का विषय है कि अंचल कार्यालय, वाराणसी की राजभाषा एवं साहित्यिक पत्रिका 'काशी अमृत' का यह अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत हो रहा है। यह पत्रिका केवल शब्दों का संकलन नहीं, बल्कि हमारे यूको परिवार की सृजनात्मकता, ज्ञान, अनुभव एवं सांस्कृतिक चेतना का जीवंत प्रतिबिंब है।

आज बैंकिंग क्षेत्र तीव्र परिवर्तन एवं प्रतिस्पर्धा के दौर से गुजर रहा है। ऐसे समय में हमें उत्कृष्ट ग्राहक सेवा, तकनीकी नवाचार, व्यवसाय विस्तार तथा संस्थागत मूल्यों के संतुलित समन्वय के साथ आगे बढ़ना होगा। हमारा लक्ष्य केवल निर्धारित व्यावसायिक उद्देश्यों की प्राप्ति तक सीमित नहीं, बल्कि ग्राहकों के विश्वास को और अधिक सुदृढ़ बनाना भी है।

व्यवसाय वृद्धि के लिए हमें कासा संवर्धन, गुणवत्तापूर्ण ऋण वितरण, डिजिटल बैंकिंग उत्पादों के अधिकतम प्रसार, सरकारी एवं संस्थागत व्यवसाय में वृद्धि तथा नए ग्राहकों के अधिग्रहण पर विशेष ध्यान देना होगा। प्रत्येक शाखा को स्थानीय संभावनाओं के अनुरूप रणनीति बनाकर व्यापार विस्तार के अवसरों की पहचान करनी होगी। ग्राहक संपर्क, वित्तीय समावेशन, नियमित विपणन गतिविधियाँ तथा सेवा गुणवत्ता में निरंतर सुधार हमारे व्यवसाय विकास के महत्वपूर्ण आधार होंगे।

हमें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि ग्राहक केवल बैंकिंग सेवा प्राप्त न करें, बल्कि यूको बैंक के साथ एक विश्वसनीय एवं दीर्घकालिक संबंध का अनुभव करें। ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण, शीघ्र सेवा, पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व हमारी कार्यसंस्कृति की पहचान बनें।

बैंकिंग का कार्य केवल वित्तीय सेवाएँ प्रदान करने तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज, संस्कृति, भाषा और मानवीय मूल्यों से जुड़कर समग्र विकास की दिशा में आगे बढ़ना भी है। इसी भावना को सशक्त अभिव्यक्ति प्रदान करती है 'काशी अमृत'।

मुझे प्रसन्नता है कि हमारे यूकोजन अपने व्यावसायिक दायित्वों के साथ-साथ साहित्य, कला, ज्ञानवर्धक लेखन, यात्रा-वृत्तांत, स्वास्थ्य, बैंकिंग विषयों एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति में भी सक्रिय सहभागिता निभा रहे हैं। यह पत्रिका आप सभी की प्रतिभा, संवेदनशीलता और सकारात्मक सोच का सुंदर मंच है।

मैं 'काशी अमृत' के प्रकाशन से जुड़े सभी सहयोगियों, संपादकीय टीम एवं अपनी रचनाओं से इसे समृद्ध करने वाले समस्त यूकोजनों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

आइए, हम सभी मिलकर राजभाषा संवर्धन के साथ-साथ बैंक को भी और अधिक सशक्त बनाएं।

शुभकामनाओं सहित

मयंक सिंह





उप अंचल प्रमुख का संदेश

प्रिय सहकर्मियों,

नमस्कार,

अंचल कार्यालय, वाराणसी की पत्रिका 'काशी अमृत' के नवीन अंक के प्रकाशन पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ

एक संस्था की पहचान केवल उसके व्यवसायिक आंकड़ों से नहीं बनती, बल्कि उसके लोगों की सोच, कार्यशैली, समर्पण एवं संगठन के प्रति प्रतिबद्धता से निर्मित होती है। 'काशी अमृत' हमारे यूको परिवार के उन्हीं बहुआयामी व्यक्तित्वों, अनुभवों, विचारों एवं रचनात्मक ऊर्जा का सुंदर संगम है।

बैंकिंग क्षेत्र आज निरंतर परिवर्तन, तकनीकी प्रगति तथा बढ़ती ग्राहक अपेक्षाओं के दौर है। हमारी सफलता का आधार केवल लक्ष्य प्राप्ति नहीं, बल्कि सुदृढ़ टीमवर्क, प्रभावी समन्वय, अनुशासित कार्यप्रणाली एवं ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण है। प्रत्येक कर्मचारी का सकारात्मक योगदान संस्था की सामूहिक उपलब्धियों को आकार देता है।

हम सभी का दायित्व है कि अपने दैनिक कार्यों में गुणवत्ता, समयबद्धता, पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व को सर्वोच्च प्राथमिकता दें। परिचालन दक्षता, जोखिम प्रबंधन, नियामकीय अनुपालन एवं उत्कृष्ट ग्राहक सेवा को मजबूत करते हुए हमें ऐसी कार्यसंस्कृति विकसित करनी है, जहाँ नवाचार, सहयोग एवं सीखने की भावना निरंतर बनी रहे।

व्यवसाय विकास भी तभी स्थायी एवं प्रभावी बनता है जब उसके पीछे मजबूत टीम भावना एवं सक्रिय कार्य निष्पादन हो। प्रत्येक शाखा और प्रत्येक अधिकारी-कर्मचारी अपनी क्षमता, स्थानीय समझ एवं ग्राहक संपर्क के माध्यम से संस्था की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

मुझे विश्वास है कि हमारे यूकोजन अपने ज्ञान, अनुभव, सकारात्मक सोच एवं सामूहिक प्रयासों से बैंक को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने में निरंतर योगदान देते रहेंगे। साथ ही, राजभाषा हिंदी के संवर्धन तथा रचनात्मक अभिव्यक्ति के ऐसे मंचों से हमारी बौद्धिक एवं सांस्कृतिक समृद्धि भी निरंतर बढ़ेगी।

मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ कि हमारे अंचल की पत्रिका 'काशी अमृत' को और समृद्ध बनाने हेतु आप अपना योगदान देते रहें। आने वाले अंक के लिए आशा करता हूँ कि हमारे प्रतिभावान यूकोजन अपनी रचनाएं देते रहेंगे।

हम सभी मिलकर सकारात्मक सोच, उत्कृष्ट कार्यसंस्कृति, सशक्त टीम भावना एवं सतत सीखने की प्रवृत्ति के साथ यूको बैंक की प्रगति यात्रा को और अधिक सफल बनाएं।

शुभकामनाओं सहित

अशोक कुमार गुप्ता



यूको काशी अमृत: वाराणसी अंचल की छमाही हिन्दी गृह पत्रिका

2



संसाधन प्रमुख का संदेश

प्रिय सहकर्मियों,

नमस्कार,

"काशी अमृत" के माध्यम से आप सभी से संवाद स्थापित करने का यह मेरा प्रथम अवसर है। इस प्रतिष्ठित पत्रिका के माध्यम से अपने विचार साझा करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

बैंकिंग व्यवसाय में कासा केवल एक उत्पाद नहीं, बल्कि बैंक की वित्तीय सुदृढ़ता का प्रमुख आधार है। किसी भी बैंक की प्रगति, लाभप्रदता तथा प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता का महत्वपूर्ण मापदण्ड उसके कासा अनुपात से निर्धारित होता है। कम लागत वाले जमा संसाधनों के रूप में कासा बैंक को बेहतर मार्जिन उपलब्ध कराता है तथा ग्राहकों को गुणवत्तापूर्ण एवं प्रतिस्पर्धी सेवाएँ प्रदान करने में सहायक होता है।

आज के तीव्र प्रतिस्पर्धात्मक बैंकिंग परिवेश में कासा संवर्धन केवल व्यवसायिक लक्ष्य की प्राप्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह ग्राहकों के साथ दीर्घकालिक संबंध स्थापित करने का माध्यम भी है। प्रत्येक बचत एवं चालू खाता हमारे लिए एक नए ग्राहक, नए अवसर तथा नए विश्वास का प्रतीक है। अतः हमें ग्राहकों की आवश्यकताओं को समझते हुए उन्हें बैंक की विभिन्न डिजिटल एवं पारंपरिक सेवाओं से जोड़ने का सतत प्रयास करना चाहिए।

कासा वृद्धि के लिए ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण, उत्कृष्ट सेवा, नियमित संपर्क, स्थानीय व्यवसायियों एवं संस्थानों के साथ समन्वय तथा डिजिटल बैंकिंग सुविधाओं का प्रभावी प्रचार अत्यंत आवश्यक है। यदि प्रत्येक कर्मचारी अपने दैनिक कार्यों में कासा संवर्धन को प्राथमिकता प्रदान करे, तो निश्चित ही हम अपने व्यवसायिक लक्ष्यों को नई ऊँचाइयों तक पहुँचा सकते हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यूको बैंक, अंचल कार्यालय वाराणसी के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी अपनी प्रतिबद्धता, परिश्रम और टीम भावना के बल पर कासा संवर्धन के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ प्राप्त करेंगे तथा बैंक की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान देंगे।

आइए, हम सभी मिलकर ग्राहक सेवा, विश्वास और व्यवसाय वृद्धि के माध्यम से यूको बैंक को और अधिक सशक्त बनाने का संकल्प लें।

आप सभी के उज्ज्वल भविष्य एवं निरंतर सफलता की मंगलकामनाओं सहित।

शुभकामनाओं सहित

नवनीत गं. पराते





संपादकीय

प्रिय पाठकों,

नमस्कार,

आपके हाथों में प्रस्तुत 'काशी वाणी' का यह अंक केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि विचारों, अनुभवों, ज्ञान, सृजनशीलता एवं संगठनात्मक चेतना का जीवंत संकलन है। यह हमारे यूको परिवार की रचनात्मक अभिव्यक्ति, बौद्धिक सहभागिता एवं सकारात्मक कार्यसंस्कृति का प्रतिबिंब है।

काशी, जो ज्ञान, संस्कृति, आध्यात्मिकता एवं परंपरा की वैश्विक पहचान है, सदैव से विचारों और सृजन का केंद्र रही है। उसी प्रेरणास्रोत से जन्मी 'काशी वाणी' का उद्देश्य केवल साहित्यिक रचनाओं का प्रकाशन नहीं, बल्कि बैंकिंग, समाज, भाषा, स्वास्थ्य, संस्कृति, पर्यटन, ज्ञान-विज्ञान एवं समसामयिक विषयों पर सार्थक विमर्श का मंच प्रदान करना भी है।

आज बैंकिंग क्षेत्र तीव्र तकनीकी परिवर्तन, बढ़ती प्रतिस्पर्धा एवं ग्राहक अपेक्षाओं के नए आयामों के बीच निरंतर आगे बढ़ रहा है। ऐसे समय में हमें अपने व्यावसायिक दायित्वों के साथ-साथ ज्ञानवर्धन, नवाचार, मानवीय मूल्यों एवं भाषाई समृद्धि को भी समान महत्व देना होगा। राजभाषा हिंदी केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि विचारों को सरल, प्रभावी एवं व्यापक रूप से अभिव्यक्त करने का सशक्त साधन है।

इस अंक में सम्मिलित आलेख, कविताएँ, कहानियाँ, स्वास्थ्य विषयक लेख, यात्रा-वृत्तांत, बैंकिंग एवं सामाजिक सरोकारों से जुड़ी रचनाएँ हमारे साथियों की विविध प्रतिभाओं एवं संवेदनशील दृष्टिकोण को अभिव्यक्ति प्रदान करती हैं। हमें विश्वास है कि यह सामग्री पाठकों को जानकारी, प्रेरणा, चिंतन एवं आनंद—चारों स्तरों पर समृद्ध करेगी।

यह पत्रिका हमें यह भी स्मरण कराती है कि किसी भी संस्था की वास्तविक शक्ति केवल उसकी नीतियों या उपलब्धियों में नहीं, बल्कि उसके कर्मचारियों की सहभागिता, रचनात्मक सोच एवं सामूहिक प्रयासों में निहित होती है। जब कार्यक्षेत्र और सृजनशीलता साथ-साथ आगे बढ़ते हैं, तब संस्था की पहचान और अधिक सुदृढ़ एवं प्रभावशाली बनती है।

'काशी वाणी' के इस अंक को साकार रूप देने में सहयोग प्रदान करने वाले सभी रचनाकारों, वरिष्ठ अधिकारियों, सहयोगी साथियों एवं संपादकीय मंडल के प्रति हम हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं। आपकी सहभागिता ही इस पत्रिका की वास्तविक शक्ति एवं प्रेरणा है।

हम आशा करते हैं कि आप सभी का स्नेह, सुझाव एवं रचनात्मक सहयोग भविष्य में भी इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा, जिससे 'काशी वाणी' ज्ञान, साहित्य एवं सकारात्मक विचारों की इस यात्रा को निरंतर आगे बढ़ाती रहे।

धन्यवाद



यूको काशी अमृत: वाराणसी अंचल की छमाही हिन्दी गृह पत्रिका

4



धीरेन्द्र कुमार
सहायक प्रबंधक
अंचल कार्यालय, वाराणसी

आलेख

समाज के प्रति बैंक की जिम्मेदारी

आधुनिक अर्थव्यवस्था में बैंक केवल धन जमा करने और ऋण देने वाली संस्था नहीं रह गए हैं, बल्कि वे समाज और राष्ट्र के विकास के महत्वपूर्ण आधार बन चुके हैं। किसी भी देश की आर्थिक प्रगति, सामाजिक स्थिरता और वित्तीय समावेशन में बैंकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। बैंक जनता की बचत को सुरक्षित रखते हैं, उद्योगों को पूंजी उपलब्ध कराते हैं, व्यापार को गति देते हैं और गरीब एवं वंचित वर्ग को आर्थिक मुख्यधारा से जोड़ने का कार्य करते हैं।

भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में बैंकों की जिम्मेदारी और भी अधिक बढ़ जाती है। यहाँ बड़ी आबादी ग्रामीण क्षेत्रों में रहती है, जहाँ लंबे समय तक बैंकिंग सुविधाओं का अभाव रहा। ऐसे में बैंकों ने केवल आर्थिक संस्थान के रूप में नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन के माध्यम के रूप में भी कार्य किया है।

आज बैंक समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझते हुए वित्तीय समावेशन, ग्रामीण विकास, महिला सशक्तिकरण, डिजिटल बैंकिंग, स्वरोजगार, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक कल्याण जैसी अनेक गतिविधियों में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। वास्तव में बैंक और समाज एक-दूसरे के पूरक हैं। समाज की आर्थिक प्रगति से बैंक मजबूत होते हैं और मजबूत बैंक राष्ट्र को आर्थिक रूप से सशक्त बनाते हैं।

बैंक और समाज का संबंध: बैंक समाज की आर्थिक धड़कन हैं। जिस प्रकार शरीर में रक्त का संचार आवश्यक होता है, उसी प्रकार अर्थव्यवस्था में धन का प्रवाह बनाए रखने का कार्य बैंक करते हैं।

समाज अपनी मेहनत की कमाई बैंकों में जमा करता है और बैंक उसी धन को विभिन्न विकास कार्यों, उद्योगों, कृषि और व्यापार में निवेश करते हैं। इस प्रकार बैंक बचत और निवेश के बीच

महत्वपूर्ण कड़ी बनते हैं।

बैंक केवल आर्थिक लाभ कमाने तक सीमित नहीं रहते, बल्कि सामाजिक दायित्व निभाकर समाज के कमजोर वर्गों को भी विकास के अवसर प्रदान करते हैं। यही कारण है कि आधुनिक बैंकिंग में "सामाजिक उत्तरदायित्व" की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है।

वित्तीय समावेशन में बैंकों की भूमिका:

भारत में लंबे समय तक बड़ी आबादी बैंकिंग सेवाओं से वंचित रही। ग्रामीण क्षेत्रों, गरीब वर्गों और छोटे व्यापारियों तक बैंकिंग सुविधाएँ पहुँचाना एक बड़ी चुनौती थी। इस दिशा में बैंकों ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

जनधन योजना: प्रधानमंत्री जन-धन योजना के माध्यम से करोड़ों लोगों के बैंक खाते खोले गए। इससे गरीब और वंचित वर्ग पहली बार औपचारिक बैंकिंग प्रणाली से जुड़ सके।

ग्रामीण बैंकिंग: बैंकों ने ग्रामीण शाखाओं का विस्तार करके गाँवों तक बैंकिंग सेवाएँ पहुँचाईं। किसानों, मजदूरों और छोटे व्यापारियों को बैंकिंग प्रणाली से जोड़ने का कार्य समाज के प्रति बैंक की बड़ी जिम्मेदारी है।

डिजिटल बैंकिंग: मोबाइल बैंकिंग, यूपीआई, एटीएम और इंटरनेट बैंकिंग ने बैंकिंग सेवाओं को आम जनता के लिए सरल और सुलभ बनाया है। इससे ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में वित्तीय जागरूकता बढ़ी है।

कृषि और किसान हित में बैंकों की भूमिका:

भारत एक कृषि प्रधान देश है। किसानों की आर्थिक स्थिति मजबूत किए बिना देश का विकास संभव नहीं। बैंक किसानों को कृषि ऋण, फसल ऋण और कृषि उपकरण खरीदने के लिए



वित्तीय सहायता प्रदान करते हैं।

किसान क्रेडिट कार्ड: किसान क्रेडिट कार्ड योजना के माध्यम से किसानों को सरल ऋण सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। इससे किसान साहूकारों के चंगुल से बचते हैं।

कृषि विकास: बैंक सिंचाई, डेयरी, पशुपालन और कृषि आधारित उद्योगों को ऋण देकर ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करते हैं।

महिला सशक्तिकरण में बैंक की भूमिका:

समाज के विकास में महिलाओं की भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। बैंक महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

स्वयं सहायता समूह: बैंक स्वयं सहायता समूहों को ऋण उपलब्ध कराते हैं, जिससे महिलाएँ छोटे व्यवसाय शुरू कर सकें।

महिला उद्यमिता: आज अनेक बैंक महिला उद्यमियों के लिए विशेष योजनाएँ चला रहे हैं। इससे महिलाओं में आत्मविश्वास और आर्थिक स्वतंत्रता बढ़ी है।

शिक्षा और युवाओं के विकास में योगदान:

बैंक शिक्षा ऋण प्रदान करके विद्यार्थियों के सपनों को साकार करने में मदद करते हैं। उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए आर्थिक सहायता अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

शिक्षा ऋण: बैंक देश-विदेश में पढ़ाई के लिए छात्रों को ऋण उपलब्ध कराते हैं। इससे आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चे भी उच्च शिक्षा प्राप्त कर पाते हैं।

स्टार्टअप और स्वरोजगार: आज बैंक युवाओं को स्वरोजगार और स्टार्टअप के लिए वित्तीय सहायता प्रदान कर रहे हैं। इससे रोजगार के नए अवसर पैदा हो रहे हैं।

सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR): आज अधिकांश बैंक "कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व" (CSR) के अंतर्गत विभिन्न सामाजिक कार्य करते हैं।

प्रमुख सामाजिक गतिविधियाँ

विद्यालयों का निर्माण, स्वास्थ्य शिविर

वृक्षारोपण अभियान, स्वच्छता अभियान

जल संरक्षण, गरीब छात्रों को सहायता

इन कार्यों से बैंक समाज के प्रति अपनी संवेदनशीलता और जिम्मेदारी को प्रदर्शित करते हैं।

वित्तीय साक्षरता और जागरूकता:

समाज के अनेक लोग अभी भी बैंकिंग नियमों और डिजिटल सुरक्षा के बारे में पूरी जानकारी नहीं रखते। ऐसे में वित्तीय साक्षरता फैलाना बैंकों की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है।

जागरूकता अभियान: बैंक समय-समय पर शिविर आयोजित कर लोगों को-

बचत का महत्व, डिजिटल भुगतान

साइबर सुरक्षा, ऋण प्रबंधन

निवेश की जानकारी प्रदान करते हैं।

साइबर सुरक्षा: आज ऑनलाइन धोखाधड़ी तेजी से बढ़ रही है। बैंक ग्राहकों को जागरूक करके उन्हें साइबर अपराधों से बचाने का कार्य कर रहे हैं।

आपदा और संकट के समय बैंकों की भूमिका:

प्राकृतिक आपदाओं, महामारी और आर्थिक संकट के समय बैंक समाज की सहायता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कोविड-19 महामारी के दौरान बैंक कर्मचारियों ने निरंतर सेवाएँ प्रदान कीं। लॉकडाउन के समय भी बैंकों ने लोगों तक पेंशन, सरकारी सहायता और आवश्यक बैंकिंग सेवाएँ पहुँचाईं।

इससे स्पष्ट होता है कि बैंक केवल आर्थिक संस्था नहीं, बल्कि सामाजिक जीवन की आवश्यक सेवा हैं।

पर्यावरण संरक्षण में बैंक की जिम्मेदारी:

आज पर्यावरण संरक्षण विश्व की सबसे बड़ी आवश्यकता बन चुका है। बैंक भी इस दिशा में अपनी जिम्मेदारी निभा रहे हैं।

ग्रीन बैंकिंग, पेपरलेस बैंकिंग

डिजिटल लेनदेन, ऊर्जा संरक्षण





श्याम गुप्ता
सहायक प्रबंधक
शाखा- वाराणसी मुख्य

आलेख

बनारस की मसान होली: मृत्यु के बीच जीवन और उत्सव का अद्भुत दर्शन

भारत उत्सवों का देश है। यहाँ हर पर्व केवल आनंद और उल्लास का अवसर नहीं होता, बल्कि उसके पीछे गहरी सांस्कृतिक, धार्मिक और दार्शनिक चेतना भी छिपी होती है। होली ऐसा ही एक पर्व है, जो रंगों, प्रेम, उल्लास और सामाजिक समरसता का प्रतीक माना जाता है। देशभर में होली अलग-अलग परंपराओं के साथ मनाई जाती है, लेकिन वाराणसी की "श्मशान होली" दुनिया भर में अपनी अनूठी पहचान रखती है।

काशी की श्मशान होली केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि जीवन और मृत्यु के रहस्य को समझाने वाली आध्यात्मिक परंपरा है। जहाँ सामान्यतः श्मशान को भय, शोक और विरक्ति का स्थान माना जाता है, वहीं बनारस में वही श्मशान उत्सव, संगीत, नृत्य और रंगों का केंद्र बन जाता है। यहाँ मृत्यु अंत नहीं, बल्कि मोक्ष और अनंत यात्रा का प्रतीक मानी जाती है। यही कारण है कि काशी की श्मशान होली भारतीय दर्शन की सबसे अनोखी अभिव्यक्तियों में से एक बन चुकी है।

काशी: मृत्यु और मोक्ष की नगरी:

काशी को भगवान शिव की नगरी कहा जाता है। मान्यता है कि यहाँ मृत्यु प्राप्त करने वाले व्यक्ति को मोक्ष मिलता है। इसी कारण संसारभर से लोग जीवन के अंतिम समय में काशी आने की इच्छा रखते हैं।

काशी के दो प्रमुख श्मशान घाट—मणिकर्णिका घाट और हरिश्चंद्र घाट—सदियों से अंतिम संस्कार के केंद्र रहे हैं। यहाँ घिताएँ कभी बुझती नहीं। कहा जाता है कि मणिकर्णिका घाट की अग्नि अनादिकाल से निरंतर जल रही है। यह नगर मृत्यु को जीवन का स्वाभाविक सत्य मानता है, और यही दर्शन श्मशान होली की परंपरा में दिखाई देता है।

श्मशान होली क्या है?

श्मशान होली काशी की एक विशिष्ट परंपरा है, जो मुख्यतः मणिकर्णिका घाट पर खेला जाता है। यह होली रंगों से अधिक राख और भस्म की होली मानी जाती है। इसमें साधु-संत, अघोरी, नागा साधु और शिवभक्त शामिल होते हैं।

यह परंपरा विशेष रूप से रंगभरी एकादशी और महाशिवरात्रि के आसपास अधिक दिखाई देती है। मान्यता है कि भगवान शिव स्वयं अपने गणों, भूत-प्रेतों और अघोरियों के साथ श्मशान में होली खेलते हैं। इसी विश्वास के आधार पर यह परंपरा आज भी जीवित है।

श्मशान होली में लोग घिता की भस्म को शरीर पर लगाते हैं, डमरू और नगाड़ों की धुन पर नृत्य करते हैं और "हर हर महादेव" के जयघोष से वातावरण गुंजायमान हो उठता है। यह दृश्य पहली बार देखने वाले व्यक्ति को आश्चर्यचकित कर देता है।

श्मशान होली का इतिहास:

श्मशान होली की परंपरा का संबंध काशी की प्राचीन शैव और अघोर परंपरा से माना जाता है। भगवान शिव को "श्मशानवासी" कहा गया है। पुराणों में वर्णन मिलता है कि शिव भस्म रमाते हैं और श्मशान में निवास करते हैं। वे संसार के भय और मोह से परे हैं।

शिव की यह छवि काशी के धार्मिक जीवन में गहराई से रची-बसी है। अघोरी साधुओं की परंपरा भी इसी दर्शन से जुड़ी है। अघोर पंथ मृत्यु को भय नहीं मानता, बल्कि उसे आत्मा की मुक्ति का मार्ग समझता है।

कहा जाता है कि जब भगवान शिव ने माता पार्वती के साथ



काशी में होली खेली, तब उनके गणों ने श्मशान में भस्म से होली खेली। धीरे-धीरे यह लोकपरंपरा बन गई और आज तक चली आ रही है। मध्यकाल में काशी के अघोरी संप्रदाय और शैव साधुओं ने इस परंपरा को विशेष रूप से आगे बढ़ाया। समय के साथ इसमें लोकसंगीत, नृत्य और बनारसी संस्कृति का रंग भी जुड़ गया।

श्मशान होली का आध्यात्मिक दर्शन:

श्मशान होली केवल एक विचित्र परंपरा नहीं, बल्कि गहरे आध्यात्मिक दर्शन का प्रतीक है। यह मनुष्य को याद दिलाती है कि जीवन क्षणभंगुर है और मृत्यु अंतिम सत्या।

सामान्यतः लोग मृत्यु से डरते हैं, लेकिन काशी का

दर्शन सिखाता है कि मृत्यु भी उत्सव का हिस्सा हो सकती है। यहाँ जीवन और मृत्यु के बीच कोई कठोर विभाजन नहीं माना जाता। यही कारण है कि जहाँ एक ओर चिताएँ जल रही होती हैं, वहीं दूसरी ओर साधु भस्म लगाकर नृत्य करते दिखाई देते हैं।

श्मशान होली मनुष्य के अहंकार को समाप्त करने का संदेश देती है। अंततः हर व्यक्ति को राख में बदल जाना है। इसलिए लोभ, मोह, घमंड और द्वेष का त्याग कर प्रेम और आनंद के साथ जीवन जीना चाहिए।

अघोरी और श्मशान होली:

श्मशान होली में अघोरी साधुओं की विशेष भूमिका होती है। अघोरी संप्रदाय भारतीय तांत्रिक और शैव परंपरा का महत्वपूर्ण अंग है। ये साधु सामान्य सामाजिक नियमों से अलग जीवन जीते हैं और श्मशान को साधना स्थल मानते हैं।

अघोरी साधु शरीर पर भस्म लगाते हैं, रुद्राक्ष धारण करते हैं और शिव की आराधना में लीन रहते हैं। उनका मानना है कि संसार में कुछ भी अपवित्र नहीं है। मृत्यु भी जीवन का ही एक रूप है। श्मशान होली के दौरान अघोरी साधु डमरू बजाते हैं,

तांडव करते हैं और भस्म से होली खेलते हैं। यह दृश्य शिव के रौद्र और विरक्त स्वरूप की याद दिलाता है।

हालाँकि आधुनिक समय में कई लोग अघोर परंपरा को केवल रहस्य या भय की दृष्टि से देखते हैं, जबकि उसका मूल संदेश वैराग्य, निर्भयता और आत्मबोध है।



लोकसंस्कृति और बनारसी अंदाज़:

काशी की हर परंपरा में लोकजीवन का रंग दिखाई देता है और श्मशान होली भी इससे अलग नहीं। यहाँ भक्ति और मस्ती का अनोखा मेल दिखाई देता है।

बनारसी लोग जीवन को सहजता और हास्य के साथ जीने के लिए प्रसिद्ध हैं। वे मृत्यु को भी जीवन के उत्सव से अलग नहीं मानते।

यही कारण है कि श्मशान होली में भी संगीत, ठहाके और लोकगीतों का वातावरण रहता है।

“हर हर महादेव” और “बम बम भोले” के जयघोष के बीच ढोल-मंजीरे बजते हैं। कई स्थानों पर फाग और होरी गाई जाती है। ऐसा लगता है मानो पूरा वातावरण शिवमय हो गया हो।

श्मशान होली और रंगभरी एकादशी:

काशी में श्मशान होली का संबंध रंगभरी एकादशी से भी जुड़ा हुआ है। मान्यता है कि महाशिवरात्रि के बाद इस दिन भगवान शिव माता पार्वती को गौना कराकर काशी लाते हैं और पहली बार रंग खेलते हैं।

काशी विश्वनाथ मंदिर में इस अवसर पर विशेष आयोजन होते हैं। बाबा विश्वनाथ को गुलाल अर्पित किया जाता है। इसके बाद साधु-संत और शिवभक्त विभिन्न घाटों की ओर जाते हैं, जहाँ श्मशान होली का वातावरण बनता है।

यह परंपरा काशी के धार्मिक और सांस्कृतिक जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी है।



आधुनिक समय में श्मशान होली:

आज श्मशान होली केवल धार्मिक परंपरा नहीं रही, बल्कि वैश्विक आकर्षण का केंद्र भी बन चुकी है। देश-विदेश से हजारों पर्यटक इस अनोखे उत्सव को देखने काशी आते हैं।

सोशल मीडिया और डिजिटल माध्यमों ने इसे विश्वभर में प्रसिद्ध कर दिया है। अब अनेक फोटोग्राफर, डॉक्यूमेंट्री निर्माता और शोधकर्ता इस परंपरा का अध्ययन करने आते हैं।

हालांकि आधुनिकता के प्रभाव से इसमें कुछ बदलाव भी आए हैं। पहले यह परंपरा मुख्यतः साधु-संतों और स्थानीय लोगों तक सीमित थी, लेकिन अब इसमें बड़ी संख्या में पर्यटक और युवा भी शामिल होने लगे हैं। कुछ लोग इसे केवल रोमांच या प्रदर्शन के रूप में देखने लगे हैं, जिससे इसकी आध्यात्मिक गंभीरता प्रभावित होने की चिंता भी व्यक्त की जाती है।

फिर भी, काशी की मूल चेतना आज भी इस परंपरा को जीवित रखे हुए है।

श्मशान होली और भारतीय दर्शन:

भारतीय दर्शन में जीवन और मृत्यु को विरोधी नहीं माना गया है। गीता में कहा गया है कि आत्मा न जन्म लेती है और न मरती है। शरीर नश्वर है, लेकिन आत्मा अमर।

श्मशान होली इसी दर्शन की जीवंत अभिव्यक्ति है। यह हमें सिखाती है कि मृत्यु से डरने के बजाय उसे समझना चाहिए। जब मनुष्य मृत्यु के भय से मुक्त हो जाता है, तभी वह वास्तव में जीवन का आनंद ले पाता है।

काशी की यह परंपरा संसार को यह संदेश देती है कि जीवन केवल सुख-दुख का चक्र नहीं, बल्कि आत्मा की अनंत यात्रा है।

सामाजिक और सांस्कृतिक महत्व:

श्मशान होली समाज में समानता का संदेश भी देती है। श्मशान वह स्थान है जहाँ राजा और रंक, अमीर और गरीब, सभी एक समान हो जाते हैं। यहाँ किसी का अहंकार नहीं टिकता।

यह परंपरा मनुष्य को विनम्र बनाती है और जीवन की वास्तविकता का बोध कराती है। साथ ही यह भारतीय संस्कृति की उस विशेषता को भी दर्शाती है, जहाँ आध्यात्मिकता और

लोकजीवन एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

समापन:

काशी की श्मशान होली विश्व की सबसे अनूठी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपराओं में से एक है। यह केवल रंगों का उत्सव नहीं, बल्कि जीवन और मृत्यु के रहस्य को समझाने वाला दर्शन है।

जहाँ दुनिया मृत्यु से भयभीत होती है, वहीं काशी उसे स्वीकार कर उत्सव में बदल देती है। यही काशी की महानता है। यहाँ श्मशान भी साधना का स्थल है, भस्म भी सौंदर्य का प्रतीक है और मृत्यु भी मोक्ष का द्वार।

श्मशान होली हमें सिखाती है कि जीवन क्षणभंगुर है, इसलिए इसे प्रेम, आनंद और चेतना के साथ जीना चाहिए। अंततः सब कुछ राख में मिल जाना है, लेकिन मनुष्य के कर्म, संस्कृति और आध्यात्मिक चेतना ही उसे अमर बनाते हैं।

काशी की श्मशान होली वास्तव में भारतीय दर्शन, शिव परंपरा और बनारसी जीवनदृष्टि का अद्भुत संगम है, जो संसार को निर्भयता, वैराग्य और आनंद का संदेश देता है।





गणेश चंद
प्रबंधक
शाखा- खरिहानी

आलेख

सारनाथ: धर्म, ज्ञान और मानवता के प्रकाश का तीर्थ

भारत की धरती सदियों से आध्यात्म, ज्ञान और संस्कृति की भूमि रही है। यहाँ अनेक ऐसे तीर्थ और ऐतिहासिक स्थल हैं, जिन्होंने न केवल भारत बल्कि संपूर्ण विश्व की दिशा बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सारनाथ ऐसा ही एक पवित्र और ऐतिहासिक स्थान है, जो मानवता के इतिहास में विशेष स्थान रखता है। यह वही धरती है जहाँ गौतम बुद्ध ने ज्ञान प्राप्ति के बाद अपना पहला उपदेश दिया था। इसी घटना को "धर्मचक्र प्रवर्तन" कहा जाता है और यहीं से बौद्ध धर्म का प्रचार प्रारंभ हुआ।

सारनाथ केवल एक धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि शांति, करुणा, अहिंसा और ज्ञान का वैश्विक प्रतीक है। यहाँ की मिट्टी में इतिहास बोलता है, स्तूपों में सभ्यता की स्मृतियाँ जीवित हैं और वातावरण में आध्यात्मिक शांति का अनुभव होता है। वाराणसी से लगभग 10 किलोमीटर दूर स्थित सारनाथ आज भी दुनिया भर के बौद्ध श्रद्धालुओं और पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र है।

यह स्थान हमें यह संदेश देता है कि मानव जीवन का वास्तविक उद्देश्य केवल भौतिक सुख नहीं, बल्कि सत्य, करुणा और आत्मज्ञान की प्राप्ति है। सारनाथ की महत्ता केवल अतीत तक सीमित नहीं है; आज भी यह विश्व को शांति और सह-अस्तित्व का मार्ग दिखा रहा है।

सारनाथ का प्राचीन इतिहास:

सारनाथ का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। इसका प्राचीन नाम "ऋषिपत्तन" और "मृगदाव" था। "मृगदाव" का अर्थ है — हिरणों का वन। कहा जाता है कि प्राचीन समय में यह क्षेत्र घने जंगलों से घिरा हुआ था और यहाँ हिरणों की बहुतायत थी।

बौद्ध ग्रंथों के अनुसार, भगवान बुद्ध ने ज्ञान प्राप्ति के बाद सबसे

पहले अपने पाँच पूर्व साथियों को उपदेश देने के लिए इसी स्थान का चयन किया। यह घटना लगभग 2500 वर्ष पूर्व हुई थी। बुद्ध ने यहाँ "चार आर्य सत्य" और "अष्टांगिक मार्ग" का उपदेश दिया, जिसने मानव जीवन की दिशा बदल दी।

सारनाथ उस समय आध्यात्मिक और बौद्ध शिक्षा का प्रमुख केंद्र बन गया। धीरे-धीरे यहाँ विहार, स्तूप और मंदिरों का निर्माण होने लगा। मौर्य सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म अपनाने के बाद सारनाथ के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने यहाँ विशाल स्तूप, स्तंभ और मठों का निर्माण कराया।

धर्मचक्र प्रवर्तन: मानव इतिहास की महान घटना:

सारनाथ की सबसे बड़ी पहचान "धर्मचक्र प्रवर्तन" से जुड़ी है। बोधगया में ज्ञान प्राप्त करने के बाद बुद्ध ने निर्णय लिया कि वे अपने ज्ञान को संसार के कल्याण के लिए साझा करेंगे। इसके लिए उन्होंने सारनाथ को चुना।

यहाँ बुद्ध ने अपने पाँच शिष्यों—कौण्डिन्य, भद्रिक, वप्प, महानाम और अश्वजीत—को पहला उपदेश दिया। यही बौद्ध संघ की स्थापना का प्रारंभिक क्षण माना जाता है।

इस उपदेश में बुद्ध ने मानव जीवन के दुखों और उनके समाधान के बारे में बताया। उन्होंने कहा—

जीवन में दुख है, दुख का कारण तृष्णा है।

दुख का अंत संभव है, दुख समाप्त करने का मार्ग अष्टांगिक मार्ग है।

यही शिक्षा आगे चलकर बौद्ध धर्म की आधारशिला बनी।

सम्राट अशोक और सारनाथ:

अशोक का नाम सारनाथ के इतिहास में अत्यंत महत्वपूर्ण है।



कलिंग युद्ध के बाद जब अशोक ने बौद्ध धर्म अपनाया, तब उन्होंने पूरे भारत में बौद्ध धर्म के प्रचार-प्रसार का कार्य किया।

सारनाथ में अशोक ने प्रसिद्ध अशोक स्तंभ का निर्माण कराया। इसी स्तंभ का सिंह शीर्ष आज भारत का राष्ट्रीय प्रतीक है। चार सिंहों वाला यह प्रतीक शक्ति, साहस, शांति और आत्मविश्वास का प्रतिनिधित्व करता है।

अशोक ने यहाँ अनेक विहारों और स्तूपों का निर्माण कराया। उनके शासनकाल में सारनाथ अंतरराष्ट्रीय बौद्ध शिक्षा केंद्र बन गया, जहाँ चीन, तिब्बत, श्रीलंका और अन्य देशों से विद्यार्थी और साधु आते थे।

धामेख स्तूप का महत्व:

सारनाथ का सबसे प्रसिद्ध स्मारक धामेख स्तूप है। यह वही स्थान माना जाता है जहाँ बुद्ध ने प्रथम उपदेश दिया था।

यह विशाल स्तूप लगभग 43 मीटर ऊँचा है और इसकी संरचना अत्यंत आकर्षक है।

इसके निचले भाग में सुंदर नक्काशी और पत्थरों पर बौद्ध कला के अद्भुत नमूने दिखाई देते हैं।

धामेख स्तूप केवल स्थापत्य कला का उदाहरण नहीं, बल्कि बौद्ध धर्म की जीवित स्मृति है। यहाँ आने वाले श्रद्धालु ध्यान और प्रार्थना करते हैं।

अशोक स्तंभ और राष्ट्रीय प्रतीक:

सारनाथ का अशोक स्तंभ भारतीय इतिहास की महान धरोहरों में से एक है। इसका सिंह शीर्ष भारत का राष्ट्रीय प्रतीक है और इसके नीचे लिखा "सत्यमेव जयते" राष्ट्र का आदर्श वाक्य है।

चार सिंह चार दिशाओं में मुख किए हुए हैं, जो सत्य और धर्म के प्रसार का प्रतीक माने जाते हैं। इसके नीचे बने चक्र को "धर्मचक्र" कहा जाता है, जो आज भारतीय ध्वज में भी दिखाई देता है।

यह स्तंभ भारतीय संस्कृति, न्याय और नैतिकता का प्रतीक बन चुका है।

सारनाथ का पुरातात्विक महत्व:

सारनाथ भारतीय पुरातत्व की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण स्थल है। यहाँ खुदाई के दौरान अनेक प्राचीन विहार, मूर्तियाँ, स्तूप और शिलालेख प्राप्त हुए हैं।

ब्रिटिश काल में पुरातत्वविदों ने यहाँ व्यापक खुदाई कराई, जिससे बौद्ध सभ्यता के अनेक महत्वपूर्ण प्रमाण मिले। यहाँ का संग्रहालय भारत के प्रमुख पुरातात्विक संग्रहालयों में गिना जाता है।

सारनाथ पुरातत्व संग्रहालय में बुद्ध की प्रसिद्ध मूर्तियाँ, अशोक स्तंभ का सिंह शीर्ष और अनेक ऐतिहासिक अवशेष सुरक्षित रखे गए हैं।

बौद्ध धर्म और वैश्विक महत्व:

सारनाथ केवल भारत के लिए नहीं, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए महत्वपूर्ण है। बौद्ध धर्म आज एशिया के

अनेक देशों—जापान, चीन, थाईलैंड, श्रीलंका, म्यांमार, तिब्बत, कोरिया और वियतनाम—में व्यापक रूप से प्रचलित है।

इन देशों के लाखों श्रद्धालु हर वर्ष सारनाथ आते हैं। यहाँ विभिन्न देशों द्वारा निर्मित मंदिर और मठ भी मौजूद हैं, जो अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक एकता का प्रतीक हैं।

सारनाथ विश्व को यह संदेश देता है कि शांति, करुणा और अहिंसा ही मानवता का वास्तविक मार्ग हैं।

सारनाथ और भारतीय संस्कृति:

सारनाथ भारतीय संस्कृति के उस स्वरूप का प्रतिनिधित्व करता है, जहाँ विचारों की स्वतंत्रता, करुणा और सहिष्णुता को महत्व दिया गया। बुद्ध ने यहाँ किसी धर्म विशेष का प्रचार नहीं किया, बल्कि मानव जीवन को दुखों से मुक्त करने का मार्ग बताया।

यह स्थान भारतीय दर्शन की उस महान परंपरा का प्रतीक है,



जहाँ ज्ञान को सबसे बड़ी शक्ति माना गया। यहाँ धर्म का अर्थ कर्मकांड नहीं, बल्कि नैतिक जीवन और मानव कल्याण है।

आधुनिक सारनाथ:

आज सारनाथ एक प्रमुख पर्यटन और तीर्थस्थल बन चुका है। यहाँ देश-विदेश से लाखों पर्यटक आते हैं। आधुनिक सुविधाओं के विकास के साथ-साथ यहाँ की ऐतिहासिक और आध्यात्मिक गरिमा को सुरक्षित रखने का प्रयास किया जा रहा है।

यहाँ बुद्ध पूर्णिमा विशेष उत्साह के साथ मनाई जाती है। इस अवसर पर विभिन्न देशों से आए बौद्ध भिक्षु और श्रद्धालु प्रार्थना सभाएँ आयोजित करते हैं।

सारनाथ में ध्यान और योग शिविर भी आयोजित किए जाते हैं, जिससे यह स्थान आधुनिक समय में भी आध्यात्मिक चेतना का केंद्र बना हुआ है।

सारनाथ का दार्शनिक संदेश:

सारनाथ का सबसे बड़ा संदेश है—मध्यम मार्ग। बुद्ध ने अत्यधिक भोग और अत्यधिक तपस्या दोनों को अनुचित बताया। उन्होंने संतुलित जीवन जीने की शिक्षा दी।

सारनाथ हमें करुणा, अहिंसा और आत्मसंयम का महत्व सिखाता है। आज जब दुनिया हिंसा, तनाव और संघर्ष से जूझ रही है, तब बुद्ध का संदेश और भी अधिक प्रासंगिक हो जाता है।

यह स्थान सिखाता है कि वास्तविक शांति बाहरी साधनों से नहीं, बल्कि मन की शुद्धता और संतुलन से प्राप्त होती है।

पर्यटन और आर्थिक महत्व:

सारनाथ पर्यटन की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यहाँ आने वाले पर्यटकों से स्थानीय लोगों को रोजगार प्राप्त होता है। होटल, हस्तशिल्प, परिवहन और धार्मिक पर्यटन से यहाँ की अर्थव्यवस्था को बल मिलता है। सारनाथ के आसपास की

दुकानों में बुद्ध प्रतिमाएँ, हस्तशिल्प वस्तुएँ और धार्मिक सामग्री उपलब्ध रहती है। यह क्षेत्र वाराणसी के पर्यटन विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

समापन:

सारनाथ केवल एक ऐतिहासिक स्थल नहीं, बल्कि मानवता की आध्यात्मिक चेतना का महान प्रतीक है। यह वही धरती है जहाँ से करुणा, शांति और ज्ञान का संदेश पूरी दुनिया में फैला।

यह स्थान हमें सिखाता है कि जीवन का वास्तविक उद्देश्य केवल भौतिक उपलब्धियों नहीं, बल्कि आत्मज्ञान और मानव कल्याण है। बुद्ध का मध्यम मार्ग आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना 2500 वर्ष पहले था।

सारनाथ भारतीय संस्कृति, बौद्ध दर्शन और मानवता की साझा विरासत का अमूल्य केंद्र है। यहाँ की शांति, स्तूपों की भव्यता और इतिहास की गूँज हर आगंतुक को भीतर तक प्रभावित करती है।





स्वास्थ्य विशेष

अच्युतानन्द द्विवेदी
सहायक प्रबंधक
अंचल कार्यालय

आज का आधुनिक जीवन अत्यधिक व्यस्त, भागदौड़ भरा और तनावपूर्ण हो गया है। तकनीक ने जहाँ जीवन को सुविधाजनक बनाया है, वहीं दूसरी ओर शारीरिक गतिविधियाँ कम कर दी हैं। अनियमित खान-पान, देर रात तक जागना, मानसिक तनाव, प्रदूषण, फास्ट फूड और मोबाइल-कंप्यूटर पर बढ़ती निर्भरता ने मनुष्य के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। परिणामस्वरूप मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग, अनिद्रा और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं।

स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ रहने की स्थिति है। यदि जीवन में सही दिनचर्या, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और सकारात्मक सोच को अपनाया जाए, तो अनेक रोगों से बचा जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली केवल व्यक्ति को रोगमुक्त ही नहीं बनाती, बल्कि जीवन में ऊर्जा, उत्साह और आत्मविश्वास भी प्रदान करती है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने जीवन में छोटे-छोटे सकारात्मक परिवर्तन लाकर स्वस्थ जीवन की दिशा में कदम बढ़ाएँ। क्योंकि "स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है।"

स्वस्थ जीवनशैली का अर्थ:

स्वस्थ जीवनशैली का अर्थ केवल अच्छा भोजन करना नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में संतुलन बनाए रखना है। इसमें शामिल हैं-

संतुलित आहार, नियमित व्यायाम

पर्याप्त नींद, मानसिक शांति

नशामुक्त जीवन, सकारात्मक सोच

स्वस्थ जीवनशैली की ओर एक कदम

स्वच्छता और अनुशासन

जब व्यक्ति इन सभी बातों को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लेता है, तब उसका शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

संतुलित आहार का महत्व:

मनुष्य का शरीर उसी प्रकार कार्य करता है जैसा भोजन उसे प्राप्त होता है। यदि भोजन पौष्टिक और संतुलित हो, तो शरीर स्वस्थ रहता है।

संतुलित आहार में क्या शामिल होना चाहिए?

हरी सब्जियाँ, मौसमी फल

दालें और प्रोटीन युक्त भोजन

दूध और दुग्ध उत्पाद

साबुत अनाज, पर्याप्त पानी

किन चीजों से बचना चाहिए?

अत्यधिक तला-भुना भोजन

जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक

अधिक चीनी और नमक

अत्यधिक तेलयुक्त भोजन

आज युवा पीढ़ी फास्ट फूड की ओर अधिक आकर्षित हो रही है, जिससे मोटापा और अन्य बीमारियाँ बढ़ रही हैं। इसलिए घर का ताजा और संतुलित भोजन सर्वोत्तम माना जाता है।

नियमित व्यायाम: स्वास्थ्य की कुंजी:

व्यायाम शरीर को सक्रिय और ऊर्जावान बनाए रखता है।



यह केवल वजन घटाने का माध्यम नहीं, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है।

व्यायाम के लाभ:

हृदय मजबूत होता है, रक्त संचार बेहतर होता है

मानसिक तनाव कम होता है, शरीर लचीला और सक्रिय रहता है

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है

कौन-कौन से व्यायाम लाभकारी हैं?

सुबह की सैर, दौड़ना, योग

प्राणायाम, साइकिल चलाना

हल्का व्यायाम, तैराकी, रस्सी कूदना आदि

विशेष रूप से योग और प्राणायाम भारतीय संस्कृति की अमूल्य देन हैं, जो शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखते हैं।

योग और प्राणायाम का महत्व:

योग आज विश्वभर में स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए अपनाया जा रहा है। योग शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करता है।

योग मानसिक तनाव कम करता है और आत्मिक शांति प्रदान करता है।

पर्याप्त नींद का महत्व:

अच्छा स्वास्थ्य पाने के लिए पर्याप्त नींद अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान समय में देर रात तक मोबाइल और इंटरनेट के उपयोग के कारण लोगों की नींद प्रभावित हो रही है।

नींद की कमी से होने वाली समस्याएँ:

तनाव और चिड़चिड़ापन

धकान, स्मरण शक्ति में कमी

उच्च रक्तचाप, मानसिक असंतुलन

एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 7-8 घंटे की नींद लेना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण:

आज मानसिक तनाव एक बड़ी समस्या बन चुका है। प्रतिस्पर्धा, नौकरी का दबाव, आर्थिक चिंताएँ और सामाजिक अपेक्षाएँ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रखने के उपाय:

सकारात्मक सोच, ध्यान और मेडिटेशन

परिवार के साथ समय बिताना

संगीत सुनना, प्रकृति के करीब रहना

अनावश्यक तनाव से बचना

मानसिक शांति के बिना शारीरिक स्वास्थ्य अधूरा है।

नशामुक्त जीवन की आवश्यकता:

धूम्रपान, शराब और अन्य नशे शरीर को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं। अनेक गंभीर बीमारियों का मुख्य कारण नशा है।

नशे से होने वाली समस्याएँ

फेफड़ों के रोग, हृदय रोग

यकृत की समस्या, मानसिक तनाव

आर्थिक नुकसान

स्वस्थ जीवन के लिए नशामुक्त रहना अत्यंत आवश्यक है।

स्वच्छता और स्वास्थ्य:

स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य की पहली शर्त है।

व्यक्तिगत स्वच्छता, नियमित स्नान

हाथ धोना, स्वच्छ कपड़े पहनना



साफ भोजन और पानी

पर्यावरणीय स्वच्छता, आसपास सफाई रखना

प्लास्टिक का कम उपयोग, जल संरक्षण

स्वच्छ वातावरण रोगों को कम करता है।

डिजिटल युग और स्वास्थ्य:

आज अधिकांश लोग घंटों मोबाइल और कंप्यूटर पर समय बिताते हैं। इससे आँखों, गर्दन और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

बचाव के उपाय:

स्क्रीन टाइम कम करें।

हर 30 मिनट बाद आँखों को आराम दें।

सही मुद्रा में बैठें, रात में मोबाइल का उपयोग कम करें।

आयुर्वेद और प्राकृतिक जीवनशैली:

भारत की प्राचीन आयुर्वेद प्रणाली प्राकृतिक जीवन पर आधारित है। इसमें भोजन, दिनचर्या और ऋतु के अनुसार जीवन जीने पर बल दिया गया है।

आयुर्वेदिक आदतें, सुबह जल्दी उठना

गुनगुना पानी पीना, मौसमी भोजन करना

प्राकृतिक चीजों का उपयोग

यह जीवनशैली शरीर को संतुलित और स्वस्थ रखती है।

स्वस्थ जीवनशैली और परिवार:

स्वस्थ आदतें केवल व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे परिवार को प्रभावित करती हैं। यदि माता-पिता स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हैं, तो बच्चे भी वही सीखते हैं।

परिवार में साथ भोजन करना, सुबह सैर करना, योग करना, सकारात्मक वातावरण बनाए रखना आवश्यक है।

समाज और स्वास्थ्य जागरूकता:

आज समाज में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ रही है। लोग योग, व्यायाम और पौष्टिक भोजन की ओर लौट रहे हैं। सरकार और विभिन्न संस्थाएँ भी स्वास्थ्य संबंधी अभियान चला रही हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जैसे आयोजन लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

समाधान:

स्वस्थ जीवनशैली कोई कठिन कार्य नहीं, बल्कि छोटी-छोटी अच्छी आदतों का परिणाम है। यदि हम नियमित दिनचर्या, संतुलित आहार, व्यायाम, योग और सकारात्मक सोच को अपनाएँ, तो अनेक बीमारियों से बच सकते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में स्वास्थ्य की अनदेखी करना भविष्य के लिए खतरनाक हो सकता है। इसलिए आवश्यक है कि हम अपने शरीर और मन दोनों का ध्यान रखें।

याद रखें—

“धन खो जाए तो कुछ खोता है,

लेकिन स्वास्थ्य खो जाए तो सब कुछ खो जाता है।”

इसलिए आइए, आज ही स्वस्थ जीवनशैली की ओर एक कदम बढ़ाएँ और अपने जीवन को अधिक सुखी, संतुलित और ऊर्जावान बनाएँ।





रितेश कुमार सिंह
वरिष्ठ प्रबंधक
शाखा- मलदहिया

स्वास्थ्य विशेष

योग: स्वस्थ जीवन, संतुलित मन और आध्यात्मिक चेतना का विज्ञान

योग भारत की प्राचीनतम और महानतम आध्यात्मिक परंपराओं में से एक है। यह केवल शरीर को स्वस्थ रखने की पद्धति नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित, अनुशासित और जागरूक बनाने का विज्ञान है। "योग" शब्द संस्कृत धातु "युज" से बना है, जिसका अर्थ है — जोड़ना। अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलन, शरीर का मन से समन्वय और मनुष्य का प्रकृति के साथ संतुलन ही योग है।

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में तनाव, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अनिद्रा, मोटापा, अवसाद और हृदय रोग जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की आवश्यकता बन चुका है। यही कारण है कि आज विश्व के लगभग सभी देशों में योग को अपनाया जा रहा है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस" घोषित किया जाना इसकी वैश्विक महत्ता का प्रमाण है।

योग का उद्देश्य केवल रोगों से बचाव नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। योग हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य केवल शरीर की शक्ति नहीं, बल्कि मानसिक शांति, सकारात्मक सोच और आत्मिक संतुलन का नाम है।

योग का इतिहास और महत्व:

योग की परंपरा हजारों वर्ष पुरानी है। वेदों, उपनिषदों और भगवद्गीता में योग का विस्तृत वर्णन मिलता है। महर्षि पतंजलि ने "योगसूत्र" के माध्यम से योग को व्यवस्थित स्वरूप प्रदान किया। उन्हें योग का जनक माना जाता है।

पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए, जिन्हें "अष्टांग योग" कहा जाता है-

यम, नियम, आसन, प्राणायाम

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

इन आठों अंगों का उद्देश्य मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से विकसित करना है।

योग करने के सामान्य नियम:

योग का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए कुछ आवश्यक नियमों का पालन करना चाहिए—

योग प्रातःकाल खाली पेट करना श्रेष्ठ माना जाता है।

स्वच्छ और शांत स्थान का चयन करें।

ढीले और आरामदायक वस्त्र पहनें।

आसनों को धीरे-धीरे करें।

सांसों की गति पर ध्यान रखें।

भोजन के तुरंत बाद योग न करें।

किसी गंभीर बीमारी में विशेषज्ञ की सलाह लें।

विभिन्न योग मुद्राएं:-

सूर्य नमस्कार:

सूर्य नमस्कार योग की सबसे महत्वपूर्ण और संपूर्ण क्रिया मानी जाती है। इसमें 12 अवस्थाएँ होती हैं। यह पूरे शरीर का व्यायाम है और शरीर को ऊर्जावान बनाता है।

सूर्य नमस्कार के 12 आसनों के नाम:

1. प्रणामासन
2. हस्त उत्तानासन
3. पादहस्तासन
4. अश्व संचलनासन
5. दंडासन
6. अष्टांग नमस्कार
7. भुजंगासन



9. अश्व संचलनासन 10. पादहस्तासन 11. हस्त उत्तानासन
12. प्रणामासन



सूर्य नमस्कार के लाभ

शरीर को लचीला बनाता है। मोटापा कम करने में सहायक। पाचन शक्ति बढ़ाता है। रक्त संचार बेहतर करता है।

मानसिक तनाव कम करता है। शरीर में ऊर्जा का संचार करता है।

ताड़ासन:

ताड़ासन देखने में सरल लेकिन अत्यंत लाभकारी आसन है। इसमें शरीर ताड़ वृक्ष की तरह सीधा खड़ा रहता है।

विधि

सीधे खड़े हो जाएँ।
दोनों पैरों को मिलाएँ।
हाथों को ऊपर उठाएँ।



एड़ियों को उठाकर पूरे शरीर को ऊपर की ओर खींचें।
कुछ सेकंड तक इसी स्थिति में रहें।

लाभ

शरीर का संतुलन सुधरता है।
रीढ़ मजबूत होती है।
लंबाई बढ़ाने में सहायक।

पैरों और हाथों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

पवनमुक्तासन:

यह गैस और पेट संबंधी समस्याओं के लिए अत्यंत उपयोगी आसन है।

विधि

पीठ के बल लेट जाएँ।
घुटनों को मोड़कर पेट की ओर लाएँ।
हाथों से घुटनों को पकड़ें।
सिर उठाकर घुटनों से मिलाने का प्रयास करें।

लाभ

गैस और कब्ज में राहता।
पाचन तंत्र मजबूत।
पेट की चर्बी कम करने में सहायक।
कमर दर्द में लाभकारी।

वज्रासन:

यह भोजन के बाद किया जाने वाला प्रमुख आसन है।

करने की विधि

घुटनों को मोड़कर
बैठ जाएँ।
पंजों को पीछे सीधा
रखें।



नितंब एड़ियों पर टिकाएँ।
हाथ घुटनों पर रखें और सीधा बैठें।

लाभ

पाचन शक्ति बढ़ती है।
ध्यान लगाने में सहायक।
घुटनों और जाँघों को मजबूती मिलती है।
गैस और एसिडिटी में लाभकारी।



पद्मासन:

करने की विधि

जमीन पर बैठ जाएँ
दाएँ पैर को बाईं जांघ
पर रखें।
बाएँ पैर को दाईं जांघ
पर रखें।



हाथ घुटनों पर रखें और ध्यान करें।

लाभ

मानसिक शांति मिलती है।

ध्यान में एकाग्रता बढ़ती है।

सावधानी

घुटनों में दर्द हो तो जबरदस्ती न करें।

त्रिकोणासन:

इस आसन में शरीर त्रिकोण के आकार जैसा बनता है।

करने की विधि

पैरों के बीच दूरी बनाकर खड़े हों।
दोनों हाथ कंधों की सीध में फैलाएँ।
दाईं ओर झुकते हुए दायाँ हाथ पैर के पास ले जाएँ।
बायाँ हाथ ऊपर रखें और ऊपर देखें।

दूसरी ओर भी दोहराएँ।

लाभ

कमर और पेट की चर्बी कम होती है।

रीढ़ लचीली बनती है।

शरीर का संतुलन सुधरता है।

पाचन बेहतर होता है।

वृक्षासन:

इस आसन में शरीर वृक्ष की तरह स्थिर रहता है।

करने की विधि

सीधे खड़े हो जाएँ।

दाएँ पैर को मोड़कर बाईं जांघ पर रखें।

दोनों हाथ जोड़कर ऊपर उठाएँ।

संतुलन बनाए रखते हुए कुछ देर रुकें।

फिर दूसरी ओर
दोहराएँ।

लाभ

एकाग्रता बढ़ती है।
संतुलन बेहतर होता है।
मानसिक शांति मिलती
है।

पैरों की मांसपेशियाँ
मजबूत होती हैं।

पश्चिमोत्तानासन:

करने की विधि

पैरों को सामने फैलाकर बैठें।
श्वास छोड़ते हुए आगे झुकें।
हाथों से पैरों को पकड़ने का प्रयास करें।
माथा घुटनों से लगाने का प्रयास करें।

लाभ

पेट की चर्बी कम करने में सहायक।

पाचन सुधरता है।

सावधानी

कमर दर्द में सावधानी रखें।

धनुरासन:

करने की विधि

पेट के बल लेट जाएँ।
घुटनों को मोड़ें और टखनों को पकड़ें।



श्वास लेते हुए छाती और पैरों को ऊपर उठाएँ

शरीर धनुष जैसा दिखेगा।

लाभ

रीढ़ लचीली बनती है

मोटापा कम करने में सहायक

सावधानी

उच्च रक्तचाप में विशेषज्ञ की सलाह लें।

बालासन:

करने की विधि

घुटनों के बल बैठ जाएँ

शरीर को आगे झुकाएँ

माथा जमीन पर रखें।

हाथ आगे की ओर फैलाएँ

लाभ

मानसिक तनाव कम होता है

कमर को आराम मिलता है

सावधानी

घुटनों की समस्या में सावधानी रखें।

सेतु बंधासन:

करने की विधि

पीठ के बल लेट जाएँ

घुटनों को मोड़ लें।

श्वास लेते हुए कमर ऊपर उठाएँ।

हाथ जमीन पर टिकाकर रखें।

लाभ

रीढ़ मजबूत होती है



तनाव कम होता है

सावधानी

गर्दन की समस्या में सावधानी रखें।

शवासन:

यह योग का सबसे महत्वपूर्ण विश्राम आसन माना जाता है।

करने की विधि

पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।

हाथ-पैर ढीले छोड़ दें।

आँखें बंद कर श्वास पर ध्यान दें।

पूरे शरीर को आराम दें।

लाभ

मानसिक तनाव कम होता है।

शरीर को गहरी विश्राम अवस्था मिलती है।

अनिद्रा में लाभकारी।

रक्तचाप नियंत्रित करने में सहायक।

प्राणायाम का महत्व:

“प्राण” अर्थात जीवन ऊर्जा और “आयाम” अर्थात विस्तार। प्राणायाम सांसों को नियंत्रित करने की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। यह शरीर और मन दोनों को संतुलित करता है।

प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, मानसिक शांति देता है और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम:

यह सबसे लोकप्रिय और प्रभावी प्राणायाम है।

करने की विधि

पद्मासन, सुखासन या वज्रासन में बैठ जाएँ।

दाएँ हाथ के अंगूठे से दाईं नासिका बंद करें।



बाई नासिका से धीरे-धीरे श्वास लें।

अब अनामिका से बाई नासिका बंद कर दाई नासिका से श्वास छोड़ें।

फिर दाई नासिका से श्वास लेकर बाई से छोड़ें।

यही प्रक्रिया लगातार दोहराएँ।

लाभ

मन शांत होता है

तनाव और चिंता कम होती है

फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है

रक्त संचार बेहतर होता है



सावधानियाँ

बहुत तेज गति से श्वास न लें

खाली पेट करें

शुरुआत धीरे-धीरे करें।

कपालभाति प्राणायाम:

करने की विधि

सीधे बैठ जाएँ

गहरी श्वास लें।

पेट को अंदर की ओर खींचते हुए जोर से श्वास बाहर छोड़ें।

श्वास स्वतः अंदर जाएगी।

यह क्रिया लगातार करें।

लाभ

फेफड़े शुद्ध होते हैं

पेट की चर्बी कम करने में सहायक

पाचन तंत्र मजबूत होता है

शरीर में ऊर्जा बढ़ती है

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या गर्भावस्था में सावधानी रखें

अत्यधिक बल न लगाएँ

भ्रामरी प्राणायाम:

करने की विधि

आराम से बैठ जाएँ

आँखें बंद करें।

कानों को अंगूठों से हल्का बंद करें।

गहरी श्वास लें और छोड़ते

समय मधुमक्खी जैसी "भ्ररर" ध्वनि निकालें।

इसे 5-10 बार दोहराएँ।

लाभ

मानसिक तनाव कम करता है

क्रोध और चिंता में राहत देता है

नींद बेहतर करने में सहायक

सावधानियाँ

बहुत तेज आवाज न निकालें

शांत वातावरण में करें

भस्त्रिका प्राणायाम

करने की विधि

रीढ़ सीधी रखकर बैठें।

तेजी से गहरी श्वास अंदर लें और बाहर छोड़ें।

यह क्रिया समान गति से करें।

शुरुआत में 10-15 बार करें।

लाभ: शरीर में ऊर्जा बढ़ती है



फेफड़े मजबूत होते हैं

सर्दी-जुकाम में लाभकारी

सावधानियाँ

उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में सावधानी रखें

चक्कर आए तो तुरंत रोक दें

उज्जायी प्राणायाम:

करने की विधि

आराम से बैठ जाएँ

गले को हल्का संकुचित करें।

नाक से धीरे-धीरे श्वास लें और छोड़ें।

श्वास लेते और छोड़ते समय हल्की ध्वनि उत्पन्न करें।

लाभ

मन शांत होता है

थायरॉइड के लिए लाभकारी माना जाता है

ध्यान में एकाग्रता बढ़ती है

सावधानियाँ

गले पर अधिक दबाव न डालें

शीतली प्राणायाम

करने की विधि

आराम से बैठें।

जीभ को नली के आकार में मोड़ें।

मुँह से श्वास अंदर लें।

नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें।

लाभ



करने की विधि

दाँतों को हल्का खोलें।

दाँतों के बीच से श्वास अंदर लें।



शरीर को ठंडक देता है

मानसिक शांति मिलती है

गर्मी और तनाव कम करने में सहायक

सावधानियाँ

सर्दी-जुकाम में न करें

अत्यधिक ठंड के मौसम में सावधानी रखें

शीतकारी प्राणायाम:

करने की विधि

नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ें।

लाभ

शरीर और मन को शीतलता प्रदान करता है

तनाव कम करता है

सावधानियाँ

ठंड के मौसम में सीमित मात्रा में करें

योग का अंतिम उद्देश्य ध्यान और आत्मिक शांति प्राप्त करना है। ध्यान मन को स्थिर और सकारात्मक बनाता है। प्रतिदिन कुछ मिनट ध्यान करने से तनाव कम होता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है।

योग और आधुनिक विज्ञान

आज आधुनिक विज्ञान भी योग के महत्व को स्वीकार कर चुका है। अनेक शोधों में यह सिद्ध हुआ है कि योग—

रक्तचाप नियंत्रित करता है, मधुमेह में सहायक है।

तनाव हार्मोन कम करता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

हृदय को स्वस्थ रखता है, मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है।



अस्थमा, अनिद्रा, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं में भी योग अत्यंत लाभकारी पाया गया है।

बच्चों, युवाओं और वृद्धों के लिए योग

बच्चों के लिए

एकाग्रता बढ़ती है, स्मरण शक्ति मजबूत होती है, शरीर लचीला बनता है।

युवाओं के लिए

तनाव कम होता है, फिटनेस बेहतर होती है, आत्मविश्वास बढ़ता है।

वृद्धों के लिए

जोड़ों का दर्द कम होता है, संतुलन बेहतर होता है, मानसिक शांति मिलती है।

योग और भारतीय संस्कृति:

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। यह जीवन को संतुलित और अनुशासित बनाता है। योग हमें सिखाता है कि बाहरी सफलता के साथ आंतरिक शांति भी आवश्यक है।

आज जब पूरी दुनिया तनाव और असंतुलन से जूझ रही है, तब योग मानवता के लिए आशा की किरण बनकर सामने आया है।

निष्कर्ष:

योग शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाला अद्भुत विज्ञान है। यह केवल रोगों से बचाने का माध्यम नहीं, बल्कि स्वस्थ, शांत और सकारात्मक जीवन जीने की कला है। नियमित योग और प्राणायाम से व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित और आध्यात्मिक रूप से जागरूक बन सकता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। यदि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय योग और प्राणायाम के लिए निकाले, तो वह न केवल स्वयं स्वस्थ रहेगा, बल्कि समाज और राष्ट्र भी अधिक स्वस्थ और सकारात्मक बन सकेगा। योग वास्तव में भारत की वह अमूल्य देन है, जिसने संपूर्ण विश्व को स्वास्थ्य, शांति और संतुलन का मार्ग दिखाया।



डिजिटल अरेस्ट स्कैम की ऐसे करें पहचान

पुलिस कभी भी वॉट्सऐप कॉल नहीं करती है।

पुलिस वॉट्सऐप पर FIR की कॉपी नहीं भेजती है।

पुलिस कभी भी पैसे की डिमांड नहीं करती है।

पुलिस तुरंत पैसे या पर्सनल जानकारी देने के लिए डराती नहीं है।

पुलिस कॉल के दौरान अन्य लोगों से बात करने से नहीं रोकती है।





स्वास्थ्य विशेष

दिव्य प्रकाश द्विवेदी
वरिष्ठ प्रबंधक
खुदरा ऋण विभाग, वाराणसी

भारतीय परंपरा में अनेक ऐसे वृक्ष और पौधे हैं जिन्हें औषधीय गुणों का भंडार माना गया है। उन्हीं में से एक है सहजन, जिसे कई स्थानों पर मुनगा या ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है। ग्रामीण भारत में सहजन का पेड़ लगभग हर घर के आसपास दिखाई देता है। इसकी फली, फूल, छाल और विशेष रूप से इसके पत्ते स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माने जाते हैं। आयुर्वेद में सहजन को "चमत्कारी वृक्ष" कहा गया है, क्योंकि इसमें पोषण और औषधीय गुणों का अद्भुत समावेश पाया जाता है।

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में जब लोग प्राकृतिक और पौष्टिक आहार की ओर लौट रहे हैं, तब सहजन के पत्तों का महत्व और भी बढ़ गया है। यह केवल भोजन का हिस्सा नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन का आधार भी बन सकता है।

सहजन का परिचय:

सहजन का वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है। यह एक तेजी से बढ़ने वाला वृक्ष है, जो भारत सहित एशिया और अफ्रीका के कई देशों में पाया जाता है। इसकी लंबी फलियाँ सब्जी के रूप में प्रयोग की जाती हैं, जबकि इसके पत्तों में विटामिन, खनिज और प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है।

विशेषज्ञों के अनुसार सहजन के पत्तों में-

विटामिन ए, विटामिन सी
कैल्शियम, आयरन
पोटेशियम, प्रोटीन
एंटीऑक्सीडेंट
भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यही कारण है कि इसे "सुपरफूड" भी कहा जाता है।

सहजन के पत्तों के प्रमुख फायदे:

सहजन के पत्ते : प्रकृति का अमृत उपहार-

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक

सहजन के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। नियमित सेवन से सर्दी, खाँसी और सामान्य संक्रमणों से बचाव में मदद मिलती है।

2. शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है

आजकल थकान और कमजोरी एक सामान्य समस्या बन गई है। सहजन के पत्तों में मौजूद आयरन और प्रोटीन शरीर को प्राकृतिक ऊर्जा प्रदान करते हैं। यह शरीर की कमजोरी दूर करने में सहायक माना जाता है।

3. हड्डियों को मजबूत बनाता है

सहजन के पत्तों में कैल्शियम और फॉस्फोरस अच्छी मात्रा में होते हैं, जो हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाने में सहायक हैं। बढ़ती उम्र के लोगों और महिलाओं के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है।

4. मधुमेह नियंत्रण में सहायक

कई शोधों में पाया गया है कि सहजन के पत्ते रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। मधुमेह के रोगियों के लिए इसका सीमित और चिकित्सकीय सलाह के अनुसार सेवन लाभकारी हो सकता है।

5. पाचन तंत्र को सुधारता है

सहजन के पत्तों में फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं में भी यह लाभकारी माना जाता है।

6. त्वचा और बालों के लिए लाभकारी



सहजन के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। यह त्वचा की चमक बढ़ाने तथा बालों को मजबूत और घना बनाने में सहायक माना जाता है।

7. हृदय स्वास्थ्य के लिए उपयोगी

सहजन के पत्ते कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक माने जाते हैं। इससे हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

8. आँखों की रोशनी के लिए उपयोगी

विटामिन ए की पर्याप्त मात्रा होने के कारण सहजन के पत्ते आँखों की सेहत बनाए रखने में मददगार होते हैं।

सहजन के पत्तों का उपयोग कैसे करें?

सहजन के पत्तों का सेवन कई प्रकार से किया जा सकता है—

ताज़े पत्तों की सब्जी बनाकर

सूप में मिलाकर

चाय के रूप में

सूखे पत्तों का पाउडर बनाकर

दाल और सलाद में मिलाकर

ग्रामीण क्षेत्रों में सहजन की पत्तियों

का साग विशेष रूप से लोकप्रिय है।

सावधानियाँ:

हालाँकि सहजन के पत्ते अत्यंत लाभकारी हैं, फिर भी किसी भी चीज़ का अत्यधिक सेवन उचित नहीं होता।

गर्भवती महिलाओं को चिकित्सकीय सलाह के बाद ही सेवन करना चाहिए।

यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष रोग की दवा ले रहा हो, तो डॉक्टर की सलाह आवश्यक है।

संतुलित मात्रा में सेवन ही लाभकारी होता है।

समापन:

सहजन का पेड़ वास्तव में प्रकृति का अनमोल उपहार है। इसके पत्ते पोषण और औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। आधुनिक

जीवनशैली में जहाँ लोग स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, वहीं सहजन जैसे प्राकृतिक आहार स्वस्थ जीवन की दिशा दिखाते हैं। यदि इसे नियमित और संतुलित रूप से भोजन में शामिल किया जाए, तो यह शरीर को ऊर्जा, रोग प्रतिरोधक क्षमता और बेहतर स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है।

इसलिए यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि —

“सहजन का हर पत्ता स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का संदेश देता है।”



दीजिये अपने घर को सौर ऊर्जा और
मुफ्त बिजली का उपहार

**प्रधानमंत्री - सूर्य घर
मुफ्त बिजली योजना**

से जुड़िये

यूको सूर्योदय ऋण योजना





कहानी

अखिलेश कुमार तिवारी
विशिष्ट ग्राहक सेवा सहायक
शाखा- इलाहाबाद मुख्य

सुबह के पाँच बजे थे। पूर्व दिशा में हल्की लालिमा फैलने लगी थी। शहर अभी पूरी तरह जागा नहीं था, लेकिन वाराणसी की गलियाँ अपनी पुरानी आदत के अनुसार धीरे-धीरे जीवन की ओर लौट रही थीं। कहीं मंदिरों की घंटियाँ बज रही थीं, कहीं चाय की दुकानों पर भाप उठने लगी थी।

इसी शहर के एक छोटे से मोहल्ले में रहने वाला अरुण अपनी पुरानी घड़ी की आवाज़ से जाग गया। उसकी उम्र लगभग पचपन वर्ष थी। बालों में सफेदी झलकने लगी थी, लेकिन आँखों में अब भी जिम्मेदारियों की चमक बाकी थी।

अरुण एक बैंक कर्मचारी था। पिछले तीस वर्षों से वह नौकरी कर रहा था। उसके जीवन की कहानी किसी बड़े अधिकारी या महान व्यक्ति की कहानी नहीं थी, बल्कि उस सामान्य भारतीय कर्मचारी की कहानी थी जो अपने परिवार, जिम्मेदारियों और सपनों के बीच जीवनभर संघर्ष करता रहता है।

संघर्षों की शुरुआत:

अरुण का बचपन गाँव में बीता था। पिता किसान थे और परिवार बड़ा था। आर्थिक स्थिति बहुत मजबूत नहीं थी। कई बार ऐसा होता कि घर में दो वक्त का भोजन जुटाना भी कठिन हो जाता।

लेकिन अरुण पढ़ना चाहता था। वह अक्सर लालटेन की रोशनी में देर रात तक पढ़ाई करता। उसकी माँ कहती—

“बेटा, पढ़-लिख जाएगा तो जिंदगी बदल जाएगी।”

वह मुस्कुराकर कहता—

“अम्मा, एक दिन आपको अच्छा जीवन दूँगा।”

गरीबी ने उसके सपनों को छोटा नहीं किया, बल्कि और मजबूत बना दिया।

एक बैंक कर्मचारी की यात्रा

नौकरी का पहला दिन:

पहली पोस्टिंग एक छोटे कस्बे की शाखा में हुई। अरुण नए कपड़े पहनकर समय से पहले बैंक पहुँच गया।

बैंक की पुरानी लकड़ी की मेजें, मोटे रजिस्टर, ग्राहकों की लंबी लाइन और कर्मचारियों की व्यस्तता देखकर वह थोड़ा घबरा गया।

शाखा प्रबंधक ने कहा—

“काम ईमानदारी से करना। बैंक की नौकरी केवल वेतन नहीं, विश्वास की जिम्मेदारी होती है।”

यह बात अरुण ने जीवनभर याद रखी।

धीरे-धीरे बदलता जीवन:

समय बीतने लगा। अरुण ने काम सीख लिया। वह ग्राहकों से विनम्रता से बात करता। बुजुर्ग ग्राहकों के फॉर्म खुद भर देता। ग्रामीणों को बैंकिंग समझाता।

धीरे-धीरे लोग उसे पसंद करने लगे।

एक बुजुर्ग किसान अक्सर कहते—

“बाबूजी, आप जैसे लोग ही बैंक को परिवार जैसा बनाते हैं।”

अरुण मुस्कुरा देता।

परिवार और जिम्मेदारियाँ:

कुछ वर्षों बाद उसकी शादी हो गई। पत्नी सविता सरल और समझदार थी। धीरे-धीरे दो बच्चे हुए।

अब अरुण का जीवन केवल उसका नहीं रहा। बच्चों की पढ़ाई, माता-पिता की दवाइयाँ, घर का किराया, राशन, बिजली



सबकी जिम्मेदारी उसी के कंधों पर थी।

हर महीने वेतन आते ही खर्चों की लंबी सूची सामने आ जाती।

लेकिन उसने कभी हार नहीं मानी।

तबादलों का दर्द:

सरकारी और बैंकिंग नौकरी में तबादले जीवन का हिस्सा होते हैं।

कभी छोटे कस्बे, कभी दूर गाँव, कभी नया शहर।

हर बार नया घर, नए लोग, नई परिस्थितियाँ।

एक बार उसका तबादला ऐसे क्षेत्र में हुआ जहाँ सुविधाएँ बहुत कम थीं। बच्चे अच्छे स्कूल से दूर हो गए। पत्नी परेशान रहने लगी।

रात को सविता ने कहा—

“कब तक यूँ ही भटकते रहेंगे?”

अरुण कुछ देर चुप रहा, फिर बोला—

“शायद यही नौकरी की कीमत है।”

उसकी आवाज़ में थकान थी।

ईमानदारी की परीक्षा:

एक बार शाखा में बड़े ऋण का मामला आया। कुछ प्रभावशाली लोगों ने गलत तरीके से ऋण पास करवाने का दबाव बनाया।

एक व्यक्ति ने अरुण से कहा— “थोड़ा सहयोग कर दीजिए, आपका भी फायदा होगा।”

अरुण समझ गया कि रिश्तत की बात हो रही है।

उसने स्पष्ट शब्दों में मना कर दिया।

इसके बाद कई दिनों तक उस पर दबाव बना रहा। अधिकारी भी अप्रत्यक्ष संकेत देने लगे।

लेकिन अरुण नहीं झुका।

उस रात उसने अपने बेटे को पढ़ते देखा और मन ही मन सोचा— “यदि मैं गलत रास्ता चुनूँगा, तो बच्चों को ईमानदारी कैसे सिखाऊँगा?”

तकनीक का दौर:

समय बदला। बैंकिंग भी बदल गई।

जहाँ पहले बड़े-बड़े रजिस्टर होते थे, वहाँ अब कंप्यूटर आ गए। ऑनलाइन बैंकिंग, एटीएम, मोबाइल ऐप, डिजिटल भुगतान— सब कुछ तेजी से बदलने लगा।

शुरुआत में अरुण को डर लगा।

उसे कंप्यूटर चलाना ठीक से नहीं आता था।

कई युवा कर्मचारी उसका मज़ाक उड़ाते—

“सर, अब जमाना बदल गया है।”

लेकिन अरुण ने हार नहीं मानी।

ऑफिस के बाद देर तक रुककर सीखता। धीरे-धीरे उसने कंप्यूटर भी सीख लिया।

उसने समझ लिया था कि जीवन में सीखना कभी बंद नहीं करना चाहिए।

महामारी का समय

फिर एक दिन पूरी दुनिया बदल गई।

महामारी ने लोगों को घरों में बंद कर दिया। सड़कें सूनी हो गईं। लोग भय में जीने लगे।

लेकिन बैंक बंद नहीं हुए।

अरुण रोज़ मास्क पहनकर बैंक जाता। ग्राहकों की भीड़ संभालता। बुजुर्गों की पेंशन देता। लोगों की परेशानियाँ सुनता।

एक दिन उसकी पत्नी ने चिंता से पूछा—

“डर नहीं लगता?”

अरुण मुस्कुराया— “लगता है... लेकिन अगर हम भी घर बैठ जाएँ, तो लोगों का काम कैसे चलेगा?”

उस दिन पहली बार उसके बेटे ने कहा—

“पापा, आप सच में हीरो हो।”

अरुण की आँखें भर आईं।



अनदेखा संघर्ष:

लोग अक्सर केवल कर्मचारी का पद देखते हैं, उसके पीछे छिपे संघर्ष नहीं।

सुबह समय पर पहुँचना, लक्ष्य पूरा करना, अधिकारियों का दबाव, ग्राहकों की शिकायतें, घर की जिम्मेदारियाँ—इन सबके बीच एक कर्मचारी धीरे-धीरे खुद को भूलने लगता है।

अरुण भी कई बार थक जाता था।

कभी-कभी देर रात छत पर बैठकर सोचता—

“क्या जिंदगी बस जिम्मेदारियाँ निभाने का नाम है?”

लेकिन अगले ही पल उसे अपने परिवार का चेहरा याद आ जाता।

बच्चों की सफलता:

समय के साथ बच्चे बड़े हो गए।

बेटी डॉक्टर बन गई और बेटा इंजीनियर।

जिस दिन बेटे की नौकरी लगी, उसने सबसे पहले अपने पिता को गले लगाया और कहा—

“पापा, आपने अपनी इच्छाएँ छोड़कर हमारे सपने पूरे किए हैं।”

अरुण चुप रहा।

उसकी आँखों में संतोष था।

सेवानिवृत्ति का दिन:

तीस वर्ष कब बीत गए, उसे खुद पता नहीं चला।

आज उसका अंतिम कार्यदिवस था।

शाखा को फूलों से सजाया गया था। सहकर्मी भाषण दे रहे थे।

शाखा प्रबंधक ने कहा—

“अरुण जी जैसे कर्मचारी संस्था की रीढ़ होते हैं।”

सबने तालियाँ बजाईं।

लेकिन अरुण की नजर उस पुरानी मेज पर थी जहाँ बैठकर उसने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण वर्ष बिताए थे। उसे याद आया

पहली नौकरी..., पहली तनखाह...

बच्चों की फीस..., माँ की दवाईयाँ...

रातों की चिंता..., और छोटे-छोटे सपने...

सब जैसे एक चलचित्र की तरह आँखों के सामने घूमने लगा।

अंतिम यात्रा नहीं, नई शुरुआत:

शाम को वह बैंक से बाहर निकला।

आज पहली बार उसके हाथ में कोई फाइल नहीं थी।

सड़क पर चलते हुए उसने महसूस किया कि जीवन केवल नौकरी नहीं था। नौकरी तो उस यात्रा का हिस्सा थी जिसने उसे जिम्मेदार, धैर्यवान और मजबूत बनाया।

घर पहुँचते ही पत्नी ने मुस्कराकर कहा—

“अब थोड़ा अपने लिए भी जी लीजिए।”

अरुण खिड़की के पास जाकर खड़ा हो गया।

सूरज ढल रहा था।

उसे लगा कि जीवन का यह सूर्यास्त अंत नहीं, बल्कि एक नई सुबह की शुरुआत है।

नई यात्रा शुरुआत:

शाम को वह बैंक से बाहर निकला।

आज पहली बार उसके हाथ में कोई फाइल नहीं थी।

सड़क पर चलते हुए उसने महसूस किया कि जीवन केवल नौकरी नहीं था। नौकरी तो उस यात्रा का हिस्सा थी जिसने उसे जिम्मेदार, धैर्यवान और मजबूत बनाया।

घर पहुँचते ही पत्नी ने मुस्कराकर कहा—

“अब थोड़ा अपने लिए भी जी लीजिए।”

अरुण खिड़की के पास जाकर खड़ा हो गया।

सूरज ढल रहा था।

उसे लगा कि जीवन का यह सूर्यास्त अंत नहीं, बल्कि एक नई सुबह की शुरुआत है।





हास्य व्यंग्य

सत्यानंद माहेश्वरी
वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय

ऑफिस व्हाट्सऐप ग्रुप का महायुद्ध

आजकल इंसान चाहे घर में चुप रहे, दफ्तर में चुप रहे, समाज में चुप रहे, लेकिन व्हाट्सऐप ग्रुप में सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक हो गया है। विशेषकर सरकारी दफ्तरों के व्हाट्सऐप ग्रुप तो आधुनिक काल के लोकतांत्रिक अखाड़े बन चुके हैं, जहाँ हर सदस्य स्वयं को राष्ट्रनिर्माण का मुख्य स्तंभ समझता है।

पहले दफ्तरों में फाइलें चलती थीं, अब "गुड मॉर्निंग" चलती है।

सुबह पाँच बजे से ही मोबाइल कॉपने लगता है। आँख खुलते ही सबसे पहले भगवान नहीं, बल्कि "ऑफिस फैमिली ग्रुप" के 287 संदेश दिखाई देते हैं। ऐसा लगता है जैसे रातभर देश की अर्थव्यवस्था नहीं, केवल सूरजमुखी के फूल और चमकती चाय की प्यालियाँ ही आगे बढ़ी हों।

ग्रुप में सबसे पहले संदेश भेजने वाले शर्मा जी हैं। उन्हें शायद नींद में भी यही चिंता रहती होगी कि कहीं सूरज उनके "गुड मॉर्निंग" से पहले न निकल जाए।

उनका प्रतिदिन का संदेश लगभग तय रहता है—

"सुप्रभात", "जीवन एक दर्पण है..."

"मुस्कुराइए...", "आज का दिन शुभ हो..."

इसके नीचे दो हंस, तीन गुलाब, चार भगवान और एक चमकती हुई चाय की केतली अवश्य होती है।

यदि किसी दिन शर्मा जी का संदेश सुबह छह बजे तक न आए, तो पूरा विभाग चिंता में पड़ जाता है। लोग फोन करने लगते हैं—

"क्या हुआ? शर्मा जी ठीक तो हैं?"

दफ्तर में जितनी चिंता कर्मचारियों के स्वास्थ्य की नहीं होती

उससे अधिक "गुड मॉर्निंग" की निरंतरता की होती है।

ग्रुप के ज्ञानी सदस्य

हर सरकारी ग्रुप में एक "ज्ञानी पुरुष" अवश्य होता है। हमारे ग्रुप में यह जिम्मेदारी वर्मा जी निभाते हैं।

वे हर विषय के विशेषज्ञ हैं।

क्रिकेट पर राय देंगे। शेयर बाजार समझाएँगे।

अंतरिक्ष विज्ञान पर टिप्पणी करेंगे। राजनीति पर विश्लेषण देंगे।

और अंत में लिखेंगे— "बाकी आपकी मर्जी।"

एक दिन उन्होंने ग्रुप में लिखा— "अगर रोज सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीया जाए तो आदमी सौ साल तक जी सकता है।"

नीचे मिश्रा जी ने पूछा— "वर्मा जी, आप कितने साल के हैं?"

उस दिन से वर्मा जी थोड़ा शांत रहने लगे।

ऑफिस का डिजिटल अनुशासन

पहले साहब दफ्तर में डॉटते थे, अब व्हाट्सऐप पर डॉटते हैं।

रात 11:47 पर संदेश आता है—

"कल सुबह 9 बजे तक रिपोर्ट चाहिए।"

संदेश के नीचे तुरंत नीले टिक न आने पर कर्मचारी बेचैन हो उठता है। ऐसा लगता है जैसे संविधान संकट में पड़ गया हो।

कुछ कर्मचारी इतने सजग होते हैं कि सोते समय भी मोबाइल तक्रिए के नीचे रखते हैं। पत्नी पूछती है—

"इतना मोबाइल क्यों देखते रहते हो?"



वह गंभीर स्वर में उत्तर देता है— “देशहित में।”

“नॉटेड सर” संस्कृति

सरकारी व्हाट्सऐप ग्रुप की सबसे महान उपलब्धि है—

“नॉटेड सर”

साहब चाहे कुछ भी लिखें— “कल बारिश हो सकती है।”, “सभी समय से आएँ” “चाय कम पिएँ”

नीचे तुरंत संदेश आने लगते हैं— “नॉटेड सर”, “नॉटेड सर”, “जी सर”, “जरूर सर”, “बहुत सही सर”

ऐसा प्रतीत होता है मानो पूरा विभाग एक साथ डिजिटल प्रणाम कर रहा हो।

कुछ कर्मचारी तो इतने समर्पित होते हैं कि साहब के चुटकुले पर भी लिखते हैं—

“उत्तम मार्गदर्शन महोदय।”

छुट्टी का आवेदन

पहले छुट्टी के लिए आवेदन लिखा जाता था। अब ग्रुप में संदेश डालना पड़ता है— “सर, हल्का बुखार है।”

लेकिन समस्या यह है कि ग्रुप में तुरंत डॉक्टर सक्रिय हो जाते हैं।

“भाप लीजिए”, “काढ़ा पीजिए”, “हल्दी वाला दूध लीजिए।”

“मेरे चाचा को भी ऐसा हुआ था...”

अंततः कर्मचारी सोचता है कि बीमारी से ज्यादा खतरनाक तो सलाहें हैं।

फोटो भेजने की परंपरा

आजकल काम करने से अधिक महत्वपूर्ण है काम करते हुए फोटो भेजना। यदि आपने पौधा लगाया है, तो फोटो। बैठक की, तो फोटो। चाय पी, तो फोटो। फाइल देखी, तो फोटो।

ऐसा लगता है कि आधुनिक कार्यालयों में काम कम और “डिजिटल प्रमाण” अधिक जरूरी हो गया है।

एक बार विभाग में सफाई अभियान चला। कुल पाँच लोग झाड़ू लगा रहे थे और बीस लोग फोटो खींच रहे थे।

ऑनलाइन मीटिंग का युग

ऑनलाइन मीटिंग ने कर्मचारियों की प्रतिभा को नया आयाम दिया है।

कुछ लोग कैमरा बंद करके नाश्ता करते हैं।

कुछ “नेटवर्क इशू” का बहाना बनाकर गायब हो जाते हैं।

कुछ हर पाँच मिनट में कहते हैं— “सर... आपकी आवाज़ नहीं आ रही...” जबकि वास्तव में उन्हें ही सुनना नहीं होता।

सबसे रोचक वे लोग होते हैं जो मीटिंग में गंभीर चेहरा बनाकर बैठे रहते हैं, लेकिन बाद में पूछते हैं— “अच्छा... मीटिंग किस बारे में थी?”

कार्यालय का असली वैज्ञानिक

हर दफ्तर में एक कर्मचारी ऐसा जरूर होता है जो कंप्यूटर ठीक करने में विशेषज्ञ घोषित कर दिया जाता है।

हमारे दफ्तर में गुप्ता जी यह भूमिका निभाते हैं।

यदि प्रिंटर बंद हो जाए— “गुप्ता जी को बुलाइए।”

यदि इंटरनेट न चले— “गुप्ता जी कहाँ हैं?”

यदि चाय ठंडी हो जाए, तो भी लोग सोचते हैं कि शायद गुप्ता जी ही कुछ कर दें।

गुप्ता जी का मुख्य समाधान होता है— “एक बार बंद करके फिर चालू करिए।” और आश्चर्य की बात यह है कि आधी समस्याएँ सचमुच ठीक हो जाती हैं।

आज का सरकारी कर्मचारी दो जगह सबसे अधिक सक्रिय रहता है—कार्यालय में, व्हाट्सऐप ग्रुप में

अंतर केवल इतना है कि कार्यालय में काम का दबाव रहता है और ग्रुप में “ऑनलाइन दिखने” का।

आधुनिक युग में कर्मचारी की वास्तविक कार्यक्षमता इस बात से नहीं आँकी जाती कि उसने कितना काम किया, बल्कि इस बात से आँकी जाती है कि उसने कितनी जल्दी “नॉटेड सर” लिखा।

और शायद यही डिजिटल युग का सबसे बड़ा प्रशासनिक सुधार है।





मकरध्वज त्रिपाठी
वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय

हास्य व्यंग

बेताल कथा

हर सफ़र की एक कहानी होती है और उस कहानी की एक शुरुआत भी, पर जिंदगी के सफ़र की कहानी की शुरुआत कहाँ से की जाय क्यों कि आमतौर पर उसकी तो शुरुआत ही गुम होती है। यह एक गंभीर समस्या है। हमने तो जब से होश सँभाला है अपने को सफ़र में ही पाया है। खैर छोड़िए शुरुआत को, अब तो बस आप अंत का सोचिए। वैसे भी जब कोई कहानी शुरु होती है तो खत्म भी। पर जिंदगी की कहानी, अरे साहब इसमें तो इतने क्रमशः लगे होते हैं कि...अब हम आपको क्या बताएं... खैर परेशान होने की बात नहीं है इस कहानी का अंत आपको इन्हीं पृष्ठों में कहीं न कहीं मिल ही जाएगा और यदि यहाँ नहीं तो कहीं और सही... कभी और सही।

कहते हैं कि पूत के पाँव पालने में ही नज़र आ जाते हैं। हमारे साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ था। पर अपना परिचय देने से पहले व कहानी शुरु करने से पहले हम अपने खानदान वगैरह के बारे में बता दें ताकि पाठकों को ये मालूम हो जाए कि हम किस विरासत के मालिक हैं और परंपराओं में हमारा कितना विश्वास है।

हमारे दादा जी, सारे गाँव में शास्त्री जी के नाम से मशहूर थे पर शास्त्रों से दूर-दूर तक कोई नाता नहीं था। कहते थे कि शिक्षा व्यक्तित्व की दुश्मन होती है। उनका मानना था कि यदि हमारे पूर्वज वानर थे और मनुष्य का विकास उन्हीं से हुआ है तो अब इस विकास को क्या हो गया है, जाहिर है जिस दिन से मनुष्य ने अध्ययन आदि करना शुरु किया उसका विकास रुक गया है। मानव जीवन में शिक्षा एक कृत्रिम आवश्यकता है और यही वजह है कि प्रकृति में कोई भी 'चेतन' (सिवाय मनुष्य के) इस दिशा में नहीं सोचता है। आखिर शेर को शेर की तरह व्यवहार करने में कितनी पुस्तकों की सहायता होती है। जब तक वो जीवित रहे अपने सद्दांतों पर अडिग रहे। कहते थे कि कलम बंदूक से भी खतरनाक हथियार है इसलिए कभी हाथ न लगाना

अपने इन्हीं सद्दांतों की बदौलत हमारे दादाजी सांसद बनकर संसद तक घूम आए और ढाई साल बाद जब वो मध्यावधि चुनावों को कोसते हुए संसद से गाँव वापस आए तो इस अखंड विश्वास के साथ कि मनुष्य को वास्तव में किसी शिक्षा की आवश्यकता नहीं है (हमें नहीं लगता कि पाठकों को अपनी संसद के परिचय की तनिक भी आवश्यकता है)। उनके इन तकों को गाँव से लेकर दिल्ली तक, कभी कोई काट नहीं पाया।

देखिए बात कहाँ शुरु हुई थी और कहाँ मुड़ गई। भला परंपरा और संसद का भी कोई संबंध है। वहाँ तो प्रतिदिन नई परंपराएँ पड़ती हैं और अगले दिन टूट जाती हैं। तो हम बात कर रहे थे अपने दादाजी व उनके मानव जीवन तथा शिक्षा के प्रति अति विशिष्ट दृष्टिकोण की। अब जैसा कि हर युग हर परिवार में होता आया है, कोई न कोई विद्रोही प्रकृति का निकल ही आता है।

यही हाल था हमारे पिताजी का। यह तो पता नहीं की शिक्षा के प्रति उनका दृष्टिकोण क्या है क्यों कि उस विषय पर हमारी उनसे कभी बात नहीं हुई पर सुनने में आता है कि पढ़ाई लिखाई में उनकी रुचि कभी नहीं रही। अब चूँकि सुनने सुनाने पर ही हम भारतीयों का पूरा इतिहास क्या, पूरा का पूरा अस्तित्व ही आधारित है इसलिए अविश्वास की गुंजाइश रह नहीं जाती।

इतिहास की बात से याद आया कि न तो मैक्सम्युलर ने तब कोई छेड़खानी की होती और न ही अँग्रेजों ने बाद में कोई शैतानी तो यह दक्षिणपंथी - वामपंथी इतिहास का कोई झगड़ा भी न होता और न ही कुछ प्रतिशत पढ़े-लिखे लोगों को फालतू की मगज़मारी ही करनी पड़ती कि सभ्यता का विकास गंगोत्री से गंगासागर की तरफ़ हुआ है या फिर गंगासागर से गंगोत्री की ओर।

देखिए बात फिर मुड़ गई। अब क्या करें अपनी फितरत ही



कुछ ऐसी है, हाँ तो पढ़ाई हमारे पिताजी ने अवश्य की। पढ़ाई उन्होंने हमारे दादाजी के खिलाफ विद्रोह की दुंदुभी बजाकर की जैसा कि आजकल हर टीनएजर करने पर तुला हुआ है। पर आजकल तो सब विद्रोह कर रहे हैं पढ़ाई कोई नहीं कर रहा। जब तक हमारे पिताजी ने बारहवीं पास नहीं कर ली

हमारे दादाजी कुढ़ते रहे, जब उन्हें किसी तरह से विश्वविद्यालय में प्रवेश मिला तब दादाजी को यह सोच कर चैन आया कि अब तो उनका पुत्र नेतागिरी करके सारे खानदान का नाम रोशन करेगा। वैसे भी विश्वविद्यालयों से आजकल किसी को नौकरी की गारंटी भले न मिलती हो पर नेतागिरी जैसे फलते फूलते व्यवसाय में हाथ पैर मारने के लिए काफी अनुभव मिल ही जाता है। पर नेतागिरी हमारे पिताजी ने की नहीं यद्यपि उन्हें बातें बनाने में महारत हासिल है, फिर भी...।

अब आप ये बताइए इस देश में बातें बनाने में किसे महारत हासिल नहीं है। राह चलते आपको ऐसे लोग मिल जाएँगे जो हर विषय के साथ-साथ बातें करने में भी विशेषज्ञ होंगे। राजनीति और समाजशास्त्र से लेकर स्टिंग थ्योरी तक में उनका दखल होगा। पाठकों को लग रहा होगा कि हम विषय से भटक जाते हैं। क्या करें विषय से भटकने की परंपरा का निर्वाह जो करना है। सारे देश का यही हाल है, नेतागण यदि विषय से भटके हुए हैं तो आम जनता भी उनसे पीछे कहीं है। वैसे तो आम जनता को तो पता ही नहीं है कि विषय क्या है और जानकर भी क्या करना है।

मज़ेदार बात यह है कि भटक कर भी लोग अपनी परंपराओं को नहीं भूले हैं और किसी न किसी तरीके से कोई न कोई परंपरा वेताल की तरह अपने कंधे पर लादे लिए जा रहे हैं। कोई उनसे पूछे कि भाई विक्रमादित्य बनने में मज़ा आता है क्या, पर सवाल यह है कि पूछे कौना सभी तो विक्रमादित्य बनने में व्यस्त हैं। लखनऊ के नवाब साहब एक भूलभुलैया बनवाकर एक अनोखी परंपरा क्या छोड़ गए, सारा का सारा देश ही भूलभुलैया बना हुआ है।

अब जब परंपरा पालन की बात चल ही निकली है तो लगे हाथों क्यों न गांधी परंपरा का भी जिक्र कर लें। यह तो पता नहीं कि गांधी परंपरा का निर्वाह कितने और कौन लोग कर रहे हैं पर गांधी जी के बंदरों के भक्त बहुत मिल जाएँगे-बुरा कहने वाले को कुछ न कहो और वैसे भी आजकल भला कोई कुछ कहता है

यदि कहीं कुछ बुरा हो रहा है तो आँख मूँद लो और यदि कोई किसी को बुरा (भला) कह रहा है तो अनसुनी कर दो।

तो यह था थोड़ा परिचय हमारे खानदान, विरासत व परंपराओं के बारे में और अब हम अपनी कहानी वहाँ से शुरू करते हैं जहाँ पर छोड़ी थी। हम बचपन से काफ़ी रचनात्मक थे और रचनात्मक अभिव्यक्ति में हमारा काफ़ी विश्वास था क्योंकि सिर्फ़ रचनात्मक होना ही काफ़ी नहीं होता। हमारी पहली रचना गूढ़ विचारों के रूप में तब सामने आई जब हमने उन्हें घर की सफ़ेद दीवारों पर काफ़ी दार्शनिक अंदाज़ में व्यक्त किया था। अलग व्यक्तित्व पर उनका प्रभाव कुछ अलग ढंग से पड़ा था। माँ हमारी रचनात्मकता से अभिभूत होकर भावविभोर हो गई थीं, पिताजी ने मुसकुराकर कहा था चिंता मत करो, बड़ा होकर जब समझदार बनेगा तब यह हम जैसों की तरह ही इस समाज में घुलमिल कर उसी का एक हिस्सा हो जाएगा। हमारे दादाजी, उन्हें तो काफ़ी सदमा लगा था और तुरंत ही उन्होंने ज्योतिषी को बुलवा भेजा था।

ज्योतिषी के अनुसार हमारे जन्म के समय नक्षत्रों की स्थिति कुछ वैसी ही थी जैसी कि भक्त तुलसीदास के लिए, पर बच्चे की फितरत कबीरदास जैसी होगी, कुल मिलाकर परेशान होने जैसी कोई बात नहीं है। लेकिन हमारे दादाजी को चैन कहाँ, उन्होंने तो घर पर अखंड रामायण बिठवा दी ताकि हमारे ऊपर से बुरे ग्रहों का साया उठ जाय। अगले ही दिन उस सफ़ेद दीवार पर हमारी कलाकृति की जगह उन टोटकों ने ले ली थी जो हमारे भले के लिए डाले गए थे। कभी-कभी हम सोचते हैं कि गुफ़ाओं में बने वो पाषाणकालीन चित्र कहीं टोटके ही तो नहीं जिसे हमारे तथ्याकथित सभ्य समाज ने कला का नाम दे दिया है और उनके छायाचित्र अपने ड्राइंगरूम में लटकाकर ड्राइंगरूम को एथनिक टच देने में लगे रहते हैं।

बात उस समय की है जब हमने करीब दो-ढाई सौ पन्ने जमा कर लिए थे अपनी कविताओं के, बस समस्या यही थी कि मूल्यांकन किससे करवाया जाय। एक दिन बातों बातों में हमने अपनी इस समस्या का जिक्र मित्र हनुमान से किया तो वह फट से फूट पड़ा, "एक बात मानो गुरु., तुम पंडित जी के पास चले जाओ।"

"कौन वो मांटेसरी वाले," हमने पूछा। "हाँ वही याद नहीं है पिछले साल रामलीला के टाइम खूब कविता बोले थे और खूब



तालियाँ पाए थे, कविता वो लिखें और झेले सारा गाँवा"

खैर अब कोई और चारा भी हमारे पास न था। पंडित जी के पास तो जाना ही था। काफ़ी हिम्मत जुटाई, जुटानी क्या थी हनुमान ने दिलाई। पन्ने सँभाले और एक दोपहर पहुँच गए पंडितजी के घर। सबसे पहले पंडितजी के पालतू कुत्ते ने सूँघकर, दुम हिलाकर और फिर अपने दो पैर हमारे ऊपर टिकाते हुए, हमारा मुँह चाटकर स्वागत किया और हमें बैठक की ओर ले गया। पंडितजी ध्यानमग्न होकर अपनी उँगलियों से नाक के बालों से खेल रहे थे।

कुत्ते की कू-कू से उनकी तंद्रा टूटी तो बोले "अरे बेटा तुम! कहां कैसे आए? घर पर सब लोग मजे में हैं?" ऐसा लगा कि उन्हें उत्तर में कोई रुचि नहीं है। प्रश्न पूछना था सो पूछ लिया। यह तो कुछ वैसा ही व्यवहार था जैसा कि विपक्ष का संसद में होता है। "जी... वो ज़रा... आपको कुछ दिखाने लाया था। कुछ कविताएँ लिखी हैं, हमने सोचा आपको दिखा लें।"

"दिखाओ", अचानक गंभीर हो गई उनकी मुखमुद्रा से गंभीर स्वर निकला। एक पल को तो हमें लगा कि कहीं कविताओं को लेकर हमने उनके कॉपीराइट को तो चुनौती नहीं दे दी। खैर हमने पन्ने उनके सामने सरका दिए। उन्होंने अपनी ऐनक नाक पर चढ़ाई और काफ़ी देर तक अपनी थूक लगी उँगलियों से पन्ने पलट-पलट कर ध्यानमग्न होकर पढ़ने के बाद उन्होंने एक लंबी जम्हाई ली और उसी दौरान बोलते हुए कहा "बाकी सब तो ठीक है पर तुम्हारी कविताओं में जीवंतता नहीं है।"

"जी...", हम बस इतना ही कह पाए थे कि पंडितजी बीच में ही टोकते हुए कहने लगे, "अरे भाई कहीं तुम नगरपालिका और समाज के चक्करों में उलझे हुए हो। अभी तुम लड़के हो कुछ रूमनियत पैदा करो अपनी कविता में। इतनी गंभीरता उस उम्र में अच्छी नहीं।"

इस बार हमने प्रश्नवाचक मुद्रा बनाई और बोलना चाहा पर पंडित जी तो अपने आप ही में खोए हुए थे, भला हमारी तरफ़ क्यों देखते। उन्होंने बोलना जारी रखा, "श्रंगार रस के बारे में पढ़ा है?" उनके प्रश्न में प्रश्न कम शायद आश्चर्य अधिक था। पंडित जी का बोलना फिर शुरू हो चुका था, "यही तो समस्या है आजकल के छात्रों और शिक्षा की, कि जो सीखते हैं उसका उपयोग नहीं करते और जिसका उपयोग करते हैं, पता नहीं

कहाँ से सीखकर आते हैं। हम लोग तो अपने विद्यालयों में ऐसी शिक्षा देते नहीं।"

कुछ सीखने की बात जब आई है तो हम आपको यह बात बता दें कि हमारे अध्यापक भी हैरान हो जाते थे हमारी परीक्षा पुस्तिकाओं को देखकर कि लड़कों ने जो कुछ भी लिखा है आखिर सीखा कहाँ से। उनकी समस्या का भी निदान हो ही जाता, यदि हर परीक्षा पुस्तिका में विद्यालय के नाम के साथ-साथ सीखने की जगह के बारे में भी लिखा जाता। कुछ भोंदू किस्म के लड़कों को छोड़कर बाकी के सारे उस जगह में 'कन्या पाठशाला' ही लिखते।

हमारे गाँव में तीन स्कूल थे। पहला 'प्राथमिक विद्यालय' जो कि मुख्यतः लड़कों के लिए था, दूसरा 'कन्या पाठशाला' जो सिर्फ़ लड़कियों के लिए था और तीसरा 'मांटेसरी स्कूल' जो कि पास के शहर के हर मोहल्ले में कुकुरमुत्तों की तरह उगने के बाद हमारे गाँव में भी उग आया था। मांटेसरी स्कूल में लड़कों और लड़कियों में किसी तरह का भेद नहीं था।

पहले दो विद्यालय चूँकि सरकारी थे इसलिए अब बंद हो चुके हैं यद्यपि आज भी हर साल छात्र-पंजिका में लड़कों के नाम दर्ज होते हैं पर वो खुशकिस्मत छात्र विद्यालय आने की बजाय अध्यापकों के खेतों में काम करके देश की उत्पादकता बढ़ाते हैं। रही बात कन्या पाठशाला की, तो अभिभावकों ने अपनी लड़कियों को पाठशाला भेजना ही बंद कर दिया। उनका तर्क था कि विद्यालय आकर अध्यापिकाओं के स्वेटर बुनने से अच्छा है कि घर पर रहकर घरवालों के ही स्वेटर बुने जाएँ।

तो इस तरह से दोनों सरकारी विद्यालय बंद हो गए। अब सारे गाँव को साक्षर बनाने की ज़िम्मेदारी पूरी तरह से मांटेसरी स्कूल पर ही आ चुकी है। पंडित जी भी प्राथमिक विद्यालय की उपस्थिति पंजिका में उपस्थिति लगा कर मांटेसरी स्कूल में बच्चों को हिंदी पढ़ाते हैं। पता नहीं वो सीखने सिखाने की बात अपने पर भी लागू कर रहे थे या नहीं वैसे भी हम सोच में पड़ चुके थे 'आए थे हरि भजन को ओटन लगे कपास...' वाला हाल हो चुका था। आए थे अपनी कविताओं का मूल्यांकन करवाने और अब शिक्षा पद्धति पर विचार सुनने को मिल रहे थे, हाय री विडंबना। हमारा मन तो हुआ कि कह दें कि आप लोग तो विद्यालय में कैसी भी शिक्षा नहीं देते, पर चुप रहें और पंडितजी को सुनते रहे। नाक पर नीचे सरकते चश्मे को अपनी तर्जनी से



ऊपर सरकाते हुए वो कहने लगे "शिक्षा से अनुशासन तो अब गायब ही है। भौतिक अनुशासन से लेकर वैचारिक अनुशासन, सब कुछ गायब है, सब कुछ... शिक्षा से ही क्यों अब तो..."

न जाने क्या सोच कर पंडित जी चुप हो गए, वैसे भी पता नहीं पंडित जी किस वैचारिक अनुशासन की बात कर रहे थे। हमारे विचार तो हमारे सामने कटी पतंग की तरह तैरते नजर आ रहे थे, पता नहीं पंडित जी को भी दिख रहे थे या नहीं। अचानक अंदर से दिशुम-दिशुम की आवाज़ आई। हमने दरवाज़े की तरफ देखा और पंडित जी ने अपने कुत्ते की तरफ, जो कि पहले से ही दरवाज़े की तरफ देख रहा था, देखते हुए कहा, "लल्लन टेलीविजन धीरे करो।"

हमें काफ़ी इत्मीनान हुआ यह जानकर कि यह टीवी था। वैसे भी जब से टीवी घरों में आया है, यथार्थ और कल्पनाओं में अंतर काफ़ी कम हुआ है। बच्चे तो सुपरमैन बन कल्पना की उड़ान भर कर जब यथार्थ की कठोर ज़मीन पर क़ैश लैंडिंग करते हैं, माँ-बाप को सीधे अस्पताल ही भागना पड़ता है। गाँव का बनिया जब से एक डिश ख़रीदकर लाया है लगभग हर घर में केबल कनेक्शन पहुँच गया है। पाठकगण सोच में पड़ गए होंगे कि हम किसी बाइसवीं सदी के गाँव की बात कर रहे हैं क्यों कि हमारे देश के गाँवों में बिजली का तो भरोसेमंद कनेक्शन है नहीं और हम केबल कनेक्शन की बात कर रहे हैं।

हमारा गाँव इस मामले में थोड़ा प्रगतिवादी है, हालाँकि प्रगतिवादी होना मजबूरी है फिर भी है। बात यह है कि हमारा गाँव, शहर के काफ़ी पास है। शहर साल दर साल फैल रहे हैं, इस बात से हमारा गाँव भी अछूता नहीं रहा और अब सांस्कृतिक क्राइसिस के मुहाने पर आ पहुँचा है। ख़ैर, देर सबेर यह तो होना ही था। अचानक हमारी तंद्रा पंडित जी के बड़बड़ाने से टूटी। "सारे दिन टेलीविजन पर नंगनाच आता रहता है, बच्चे लोग हैं कि मानते ही नहीं हैं और ऊपर से ससुर ये रामपाल बनिया केबिल दिखा दिखा के सब सत्यानाश किए दे रहा है।" बड़बड़ाना उनकी बेबसी थी। शायद वो अपने घर में ही किसी तरह के अनुशासन का ही पालन नहीं करवा पा रहे थे। घर क्यों उनके खुद के लिए भी यह कार्य काफ़ी दुष्कर था।

हम सभी की यही व्यथा है। जैसे हर बुराई पड़ोसी के घर से शुरू होती उसी प्रकार समाजसेवा भी। आपको राह चलते कितने ही ऐसे समाज सेवी मिल जाएँ जिनके खुद के घर वाले उचकई

करते घूम रहे होंगे। उदाहरण के लिए हमारे नेतागण जो अपना घर छोड़कर देश का नेतृत्व करने निकले हैं, भाई घर तो नातेदार सँभाल ही लेंगे पर देश को कौन सँभालेगा। सही कहा आपने, महानुभाव! वैसे भी सारी धरती तो हमारा घर है ही, 'वसुधैव कुटुंबकम्'।

"हाँ तो बात श्रंगार रस पर अटकी थी," पंडित जी गला ख़रारकर प्रसंग में वापस आते हुए बोले, "देखो मैं तुम्हें एक उदाहरण देता हूँ," पर उदाहरण देने से पहले उन्होंने लल्लन को चाय के लिए आवाज़ लगाई। फिर उन्होंने चार पंक्तियाँ सुनाई, जिन्हें हम यहाँ लिख कर उन्हें अमरत्व नहीं प्रदान करना चाहते। "यह है कविता हमने लिखी थी जब हम रहे होंगे कोई तुम्हारी उम्र के, जब हमारी शादी लल्लन की अम्मा से हुई थी और आज का दिन है, हमारे अंदर आज भी उतनी ही रूमनियत विद्यमान है।" इसके साथ ही पंडित जी, पान चबा-चबा कर भूरे पड़ चुके अपने दाँतों को निपोर कर, हँस दिए। ख़ैर, कविता और चाय दोनों की ही मधुरता, बमुश्किल हमारे गले के नीचे उतरे। जब हमने उनसे चलने की आज्ञा माँगी, तो उनकी मुखमुद्रा देखकर ऐसा लगा कि हमने कोई अवज्ञा कर डाली है, एक बार फिर वो अपनी हिदायत दोहराना नहीं भूले, "देखो लिखते तो ठीक हो पर थोड़ी-सी रूमनियत लाकर प्रयास करो।" ख़ैर यह और बात है कि हमने पंडित जी की बात कभी नहीं मानी।

तो यह था हमारे साहित्यिक व्यक्तित्व का समाज से प्रथम परिचय। अब चूँकि प्रथम था इसलिए काफ़ी झटकेदार अनुभव भी, आज तक याद है। बाकी के सारे तो कलम की स्याही बन कागज़ के पन्नों पर उतरे और समय के साथ फीके पड़ कर कहीं गुम हो गए। आज साहित्य के जिस पड़ाव पर हम आकर रुके हुए हैं, इसका सफ़र न जाने कितने टेढ़े-मेढ़े रास्तों से होकर पूरा किया है। काफ़ी टेढ़ी-मेढ़ी बातें हैं, यदि चिंतन करने और लिखने बैठ गया तो हमारे साथ-साथ पाठकों को भी दर्शनशास्त्र में पीएच.डी. की उपाधि मिल जाएगी। वैसे भी न जाने अभी कितना सफ़र और बाकी है। मौका मिला तो बाकी के सफ़र की कहानी फिर कभी पर इस बेताल कथा को भूलिएगा मत।

लेखक-अंशुमान अवस्थी





आर्यन राज
सहायक प्रबंधक
शाखा- चंदौली

यात्रा वृत्तांत

काशी से मथुरा-वृंदावन: भक्ति, संस्कृति और प्रेम की अद्भुत यात्रा

भारत की धरती तीर्थों और आध्यात्मिक स्थलों की भूमि है। यहाँ हर नगर, हर नदी और हर मंदिर अपने भीतर हजारों वर्षों की संस्कृति और आस्था को समेटे हुए है। वाराणसी की आध्यात्मिक चेतना और मथुरा-वृंदावन की कृष्ण भक्ति—दोनों भारतीय संस्कृति के अमूल्य रत्न हैं। एक ओर काशी शिव की नगरी है, जहाँ मोक्ष की अनुभूति होती है, वहीं दूसरी ओर मथुरा-वृंदावन प्रेम, भक्ति और माधुर्य की भूमि है, जहाँ हर कण में राधा-कृष्ण की लीलाएँ बसती हैं।

यह यात्रा केवल स्थान परिवर्तन नहीं थी, बल्कि मन, आत्मा और भावनाओं की यात्रा थी। काशी के घाटों से निकलकर वृंदावन की गलियों तक पहुँचना ऐसा लगा मानो शिव की नगरी से कृष्ण की नगरी तक भक्ति का एक सेतु जुड़ गया हो।

यात्रा की तैयारी: यात्रा का विचार कई दिनों से मन में था। वर्षों से सुनते आए थे कि मथुरा-वृंदावन की गलियों में आज भी राधा-कृष्ण की प्रेम-ध्वनि सुनाई देती है। आखिरकार एक शुभ दिन यात्रा का कार्यक्रम बना।

सुबह-सुबह काशी में गंगा तट पर जाकर बाबा काशी विश्वनाथ के दर्शन किए। मन में यही भाव था कि शिव की नगरी से कृष्ण की नगरी की यात्रा मंगलमय हो।

गंगा किनारे उगते सूर्य को नमन कर हम रेलवे स्टेशन की ओर बढ़ चले। स्टेशन पर यात्रियों की भीड़, घाय की खुशबू और कुलियों की आवाज़ों के बीच यात्रा का उत्साह और बढ़ गया।

ट्रेन की यात्रा: बदलते दृश्य और बदलती अनुभूतियाँ: ट्रेन धीरे-धीरे काशी से आगे बढ़ने लगी। खिड़की से बाहर देखते हुए खेत, गाँव, पेड़ और छोटे-छोटे स्टेशन पीछे छूटते जा रहे थे। कहीं गेहूँ की सुनहरी बालियाँ लहरा रही थीं तो कहीं बच्चे मैदानों में खेलते दिखाई दे रहे थे। यात्रा के दौरान सहयात्रियों

से बातचीत भी हुई। कोई वृंदावन दर्शन के लिए जा रहा था, तो कोई गोवर्धन परिक्रमा करने। हर किसी की आँखों में भक्ति और उत्साह दिखाई दे रहा था।

रात होते-होते ट्रेन मथुरा की ओर बढ़ रही थी। मन में बार-बार वही विचार आ रहा था कि यही वह भूमि है जहाँ भगवान कृष्ण ने जन्म लिया, बाल लीलाएँ कीं और प्रेम का संदेश दिया।

मथुरा में प्रथम प्रवेश: सुबह जब ट्रेन मथुरा जंक्शन रेलवे स्टेशन पहुँची, तब वातावरण में अलग ही ऊर्जा महसूस हुई। स्टेशन के बाहर "राधे-राधे" की मधुर ध्वनि हर ओर सुनाई दे रही थी।

सड़कों पर कृष्ण भक्ति से जुड़े चित्र, मंदिरों की घंटियाँ और दुकानों पर सजी पूजा सामग्री मन को आनंदित कर रही थी।

श्रीकृष्ण जन्मभूमि के दर्शन: मथुरा पहुँचकर सबसे पहले श्री कृष्ण जन्मभूमि मंदिर जाने का सौभाग्य मिला।

मंदिर परिसर में प्रवेश करते ही मन श्रद्धा से भर गया। यही वह स्थान है जहाँ भगवान कृष्ण ने जन्म लिया था। सुरक्षा व्यवस्था कड़ी थी, लेकिन श्रद्धालुओं का उत्साह उससे कहीं अधिक था।

मंदिर के गर्भगृह में पहुँचकर जैसे ही दर्शन हुए, मन स्वतः भावविभोर हो उठा। आँखें बंद करते ही बाल कृष्ण की छवि मन में उभरने लगी।

मंदिर परिसर में भक्ति गीतों की मधुर ध्वनि वातावरण को और भी दिव्य बना रही थी।

द्वारकाधीश मंदिर की भव्यता: इसके बाद द्वारकाधीश मंदिर के दर्शन किए। मंदिर की स्थापत्य कला अत्यंत सुंदर थी। रंग-बिरंगे फूलों से सजा मंदिर, भक्तों की भीड़ और पुजारियों द्वारा की जा रही आरती मन को गहरे तक छू रही थी। यहाँ का



वातावरण अत्यंत जीवंत और आनंदमय था।

वृंदावन की ओर: मथुरा से वृंदावन की दूरी अधिक नहीं है। सड़क मार्ग से यात्रा करते हुए ऐसा लगा मानो धीरे-धीरे हम किसी दूसरी आध्यात्मिक दुनिया में प्रवेश कर रहे हों।

सड़क के दोनों ओर मंदिर, आश्रम और "राधे-राधे" लिखी दीवारें दिखाई दे रही थीं। वृंदावन पहुँचते ही मन में अद्भुत शांति का अनुभव हुआ।

बाँके बिहारी मंदिर का अलौकिक अनुभव: बाँके बिहारी मंदिर वृंदावन का सबसे प्रसिद्ध मंदिर है।

मंदिर की संकरी गलियों से गुजरते हुए हर ओर भक्ति का सागर दिखाई दे रहा था। मंदिर के भीतर जैसे ही ठाकुरजी के दर्शन हुए, मन भाव-विभोर हो उठा।

यहाँ की सबसे विशेष बात यह लगी कि ठाकुरजी के दर्शन कुछ क्षणों के लिए ही होते हैं। बार-बार पर्दा लगाया और हटाया जाता है। कहा जाता है कि बिहारीजी अपने भक्तों के प्रेम में इतने बंध जाते हैं कि वे उनके साथ चले न जाएँ, इसलिए ऐसा किया जाता है। "राधे-राधे" और "जय श्रीकृष्ण" के जयकारों से पूरा वातावरण गूँज रहा था।

प्रेम मंदिर की अद्भुत छटा: शाम के समय प्रेम मंदिर पहुँचो जैसे ही रोशनी जली, पूरा मंदिर दूधिया प्रकाश में चमक उठा। सफेद संगमरमर से बना यह मंदिर आधुनिक स्थापत्य कला का अद्भुत उदाहरण है।

मंदिर की दीवारों पर राधा-कृष्ण की लीलाओं का सुंदर चित्रण किया गया है। संगीत और फव्वारों के साथ मंदिर का दृश्य अत्यंत मनोहारी लग रहा था। ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो पूरा वातावरण प्रेम और भक्ति से भर गया हो।

इस्कॉन मंदिर का शांत वातावरण: अगले दिन इस्कॉन मंदिर जाने का अवसर मिला।

यहाँ विदेशी भक्तों को कृष्ण भक्ति में लीन देखकर मन प्रसन्न हो उठा। मंदिर में चल रहे कीर्तन और "हरे कृष्ण हरे राम" की ध्वनि ध्वनि वातावरण को अत्यंत शांत बना रही थी। यह देखकर गर्व हुआ कि भारतीय संस्कृति और कृष्ण भक्ति विश्वभर में लोगों को आकर्षित कर रही है।

यमुना तट और संध्या आरती: वृंदावन की यात्रा यमुना दर्शन के बिना अधूरी मानी जाती है।

केशी घाट पर संध्या आरती का दृश्य अत्यंत मनमोहक था। यमुना की लहरों पर तैरते दीप और आरती की ध्वनि मन को भीतर तक शांति प्रदान कर रही थी।

उस क्षण ऐसा लगा मानो समय ठहर गया हो।

वृंदावन की गलियाँ और स्वाद: वृंदावन की गलियों का अपना अलग आकर्षण है। छोटी-छोटी दुकानों पर पेड़े, लस्सी, कचौड़ी और रबड़ी की खुशबू मन को ललचा देती है।

यहाँ की प्रसिद्ध मथुरा के पेड़े का स्वाद सचमुच अद्भुत था।

सड़क किनारे बैठकर कुल्हड़ वाली लस्सी पीते हुए ऐसा लगा मानो यात्रा का आनंद और भी बढ़ गया हो।

गोवर्धन और बरसाना की झलक: समय कम होने के कारण विस्तृत यात्रा तो संभव नहीं हो पाई, लेकिन गोवर्धन और बरसाना की ओर जाते मार्गों को देखकर मन में अगली यात्रा की इच्छा अवश्य जाग उठी। कहा जाता है कि ब्रजभूमि का प्रत्येक कण राधा-कृष्ण की स्मृतियों से जुड़ा हुआ है।

आध्यात्मिक अनुभूति: काशी से मथुरा-वृंदावन की यह यात्रा केवल पर्यटन नहीं थी। यह आत्मा के भीतर उतरने वाली अनुभूति थी। काशी में जहाँ शिव का वैराग्य महसूस होता है, वहीं वृंदावन में कृष्ण का प्रेम और माधुर्य दोनों ही भारतीय अध्यात्म के दो महान स्वरूप हैं। इस यात्रा ने यह महसूस कराया कि भक्ति केवल मंदिरों तक सीमित नहीं होती, बल्कि वह मन की शांति और आत्मिक आनंद का मार्ग है।

काशी से मथुरा-वृंदावन की यात्रा भारतीय संस्कृति, अध्यात्म और भक्ति का अद्भुत अनुभव है। यह यात्रा हमें केवल धार्मिक स्थलों का दर्शन नहीं कराती, बल्कि जीवन के गहरे अर्थों से भी परिचित कराती है। काशी हमें मोक्ष और ज्ञान का संदेश देती है, जबकि वृंदावन प्रेम, भक्ति और समर्पण का दोनों मिलकर भारतीय आध्यात्मिकता की पूर्ण तस्वीर प्रस्तुत करते हैं।

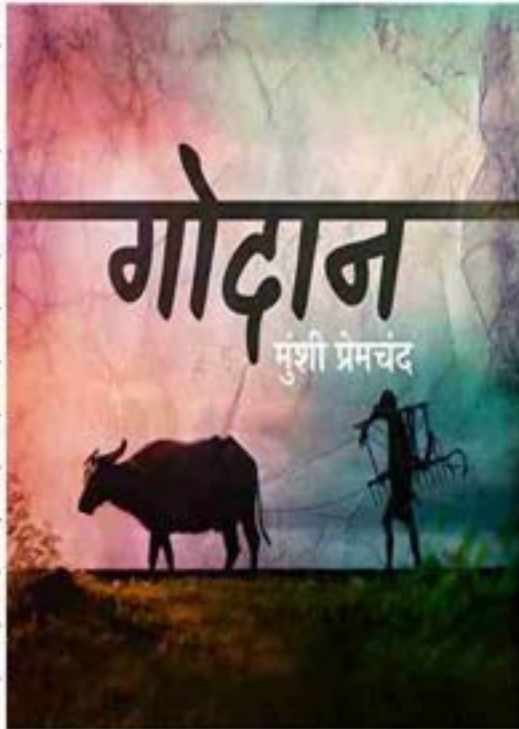
वास्तव में, यह यात्रा केवल शरीर की नहीं, बल्कि आत्मा की यात्रा थी—एक ऐसी यात्रा, जो मन को शांति, भक्ति और अनंत आनंद से भर देती है।





रचना कुमारी चौहान
वरिष्ठ प्रबंधक
एसएमई एवं एग्री हब

हिंदी साहित्य के महान कथाकार मुंशी प्रेमचंद को "उपन्यास सम्राट" कहा जाता है। उन्होंने अपने साहित्य के माध्यम से भारतीय समाज की वास्तविक तस्वीर प्रस्तुत की। उनके उपन्यासों में ग्रामीण जीवन, सामाजिक विषमता, गरीबी, शोषण, स्त्री की स्थिति और मानवीय संवेदनाओं का अत्यंत सजीव चित्रण मिलता है। प्रेमचंद की रचनाओं में गोदान को हिंदी साहित्य का कालजयी उपन्यास माना जाता है। यह केवल एक किसान की कहानी नहीं, बल्कि भारतीय ग्रामीण समाज, आर्थिक विषमता और मानवीय संघर्षों का महाग्रंथ है। इस उपन्यास में भारतीय किसान के जीवन की पीड़ा, उसकी विवशता और उसके सपनों का अत्यंत मार्मिक चित्रण किया गया है।



खरीदता है, लेकिन परिस्थितियाँ उसके विरुद्ध होती चली जाती हैं। गरीबी, कर्ज, जमींदारों का शोषण, सामाजिक बंधन और पारिवारिक समस्याएँ उसे लगातार तोड़ती रहती हैं। होरी की पत्नी धनिया एक मजबूत और संघर्षशील स्त्री के रूप में सामने आती है। वह कठिन परिस्थितियों में भी परिवार को संभालने का प्रयास करती है। उपन्यास में केवल होरी का जीवन ही नहीं, बल्कि पूरे ग्रामीण समाज की समस्याओं का व्यापक चित्रण मिलता है। यह उपन्यास पढ़ते समय कई बार मन भावुक हो उठता है। होरी का संघर्ष केवल एक व्यक्ति का संघर्ष नहीं बल्कि उस पूरे वर्ग की पीड़ा है जो जीवनभर मेहनत करता है लेकिन सुख नहीं प्राप्त कर पाता। धनिया का चरित्र विशेष रूप से

पुस्तक का परिचय:

पुस्तक का नाम: गोदान, लेखक: मुंशी प्रेमचंद, भाषा: हिंदी

विधा: सामाजिक उपन्यास, प्रकाशन वर्ष: 1936

यह प्रेमचंद का अंतिम पूर्ण उपन्यास माना जाता है और हिंदी साहित्य की अमूल्य धरोहरों में इसकी गणना की जाती है।

कथानक का सार: उपन्यास का मुख्य पात्र होरी नामक एक गरीब किसान है। उसका सपना है कि उसके घर में एक गाय हो, क्योंकि भारतीय ग्रामीण समाज में गाय केवल पशु नहीं, बल्कि सम्मान और धार्मिक आस्था का प्रतीक मानी जाती है। होरी अपनी सीमित आय और कठिन परिस्थितियों के बावजूद गाय

प्रेरणादायक लगता है। वह कठिन परिस्थितियों में भी टूटती नहीं, बल्कि परिवार को संभालती रहती है। प्रेमचंद की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वे पाठक को केवल कहानी नहीं सुनाते, बल्कि उसे समाज की वास्तविकता से परिचित कराते हैं। गोदान हिंदी साहित्य की अमर कृति है। यह उपन्यास भारतीय ग्रामीण जीवन, किसान की पीड़ा और सामाजिक विषमता का जीवंत दस्तावेज है। मुंशी प्रेमचंद ने अपने संवेदनशील लेखन और यथार्थवादी दृष्टिकोण से इस कृति को कालजयी बना दिया है। यह केवल एक साहित्यिक रचना नहीं, बल्कि भारतीय समाज का दर्पण है। हर साहित्य प्रेमी को इस उपन्यास का अध्ययन अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह केवल पढ़ने की नहीं, बल्कि महसूस करने की पुस्तक है।





पुनीत कुमार सिंह
ग्राहक सेवा सहायक
प्रीतम नगर

कविता



शम्भु कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय

हिंदी दिवस और बैंक की धड़कन

गिनती के अंकों में जब विश्वास उतरता है,
ग्राहक की मुस्कान में जब सुकून पसरता है।
रूप्यों की रफ्तार में शब्दों का मान,
हिन्दी के बिना अधूरा है, हर लेन-देन का गाना

पासबुक के पन्नों पर, जब हस्ताक्षर चमकते,
नोटों की गंध में अपनेपन के रंग दमकते।
फॉर्म हो या रसीद, हर पंक्ति का आधार,
हिंदी देती रिश्तों को सच्चा व्यवहार।

काउन्टर की कतार में आवाज यही पुकारे,
"नमस्ते" से शुरू होकर अपनापन उतारे।
डिजिटल ट्रांजेक्शन में भी यही जुबान खास,
तकनीक के संग मिलकर बढ़ाती अपनी आस।

बैंक की इमारत में बस इतना संदेश,
हिन्दी है हमारा भरोसा हमारी पेशा।
नोट बदलें सिस्टम बदले भाषा रहें महान,
हिंदी दिवस का दीप जले हर शाखा हर स्थान।

काशी नगरी

गंगा की लहरों में चाँदनी मुस्काए,
धीरे-धीरे बहती धारा गीत सुनाए।
घाटों पर दीपों की झिलमिल सी रेखा,
जैसे खुद शिव ने धरती को देखा।

दशाधमेध पर आरती का उजियार,
हर स्वर में गूँजे महादेव का प्यारा।
घंटी की ध्वनि और शंखों का नाद,
मन को करा दे शिव से संवाद।

माटी की खुशबू में वेदों का ज्ञान,
हर पत्थर में बसता भारत महान।
तुलसी की चौखट, कबीर की वाणी,
हर कोने में दिखती अमृत कहानी।

मणिकर्णिका की जलती ज्वाला,
जीवन को देती सच्चा उजाला।
यहाँ मृत्यु भी उत्सव बन जाती,
मोक्ष की राह स्वयं खुल जाती।

संकरी गलियों की अपनी कहानी,
हर मोड़ पे मिलती नई रवानी।
कहीं पे ठंडई, कहीं पे पान,
हर चेहरे पर बनारस की शान।

यहाँ की हवा में तप का रंग,
हर दिल में गूँजे गंग-तरंगा।
यहाँ प्रेम भी पूजा बन जाए,
हर आँसू गंगा में धुल जाए।

बेटी का उज्ज्वल भविष्य, आपके आज के निर्णय पर निर्भर।
आज ही सुकन्या समृद्धि योजना से जुड़ें

- न्यूनतम जमा राशि **₹250** से शुरू
- आरओआई: **8.2%**
- आंशिक निकारती की सुविधा
- यूको एमबीकेआर प्लान ऐप के जरिए आता खोलने की सुविधा

Yash Aspire



बनारस के स्वाद



1. टमाटर चाट 2. कचौड़ी सब्जी 3. ठंडाई



वाराणसी केवल आध्यात्म, संस्कृति और घाटों की नगरी ही नहीं, बल्कि अपने अनोखे स्वादों के लिए भी पूरे देश में प्रसिद्ध है। यहाँ की गलियों में मिलने वाले व्यंजन बनारसी जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। कचौड़ी-सब्जी, जलेबी, मलइयो, ठंडाई, चूड़ा-मटर और टमाटर चाट—हर स्वाद में बनारस की आत्मा बसती है। इन्हीं प्रसिद्ध व्यंजनों में कुछ विशेष नाम हैं —

1. बनारसी टमाटर चाट
2. कचौड़ी-सब्जी
3. ठंडाई

1. बनारसी टमाटर चाट

यह सामान्य चाट से बिल्कुल अलग होती है। इसमें आलू और दही की जगह टमाटर, मसाले, घी और मखानेदार **बनारसी स्वाद** का उपयोग होता है। गरमागरम मसालेदार टमाटर, ऊपर से सेव, नमकीन, हरा धनिया और नींबू—यह स्वाद हर खाने वाले को बनारस की गलियों की याद दिला देता है।

बनारसी टमाटर चाट की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह खट्टी, मीठी, मसालेदार और हल्की तीखी—चारों स्वादों का अद्भुत संगम है। इसे प्रायः लोहे के बड़े तवे पर तैयार किया जाता है और गरमागरम कुल्हड़ या दोने में परोसा जाता है।

2. कचौड़ी-सब्जी

बनारसी कचौड़ी-सब्जी केवल एक नाश्ता नहीं, बल्कि बनारसी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा है।

काशी की गलियों में सुबह-सुबह बड़े कड़ाहों में तलती कचौड़ियाँ और मसालेदार आलू-टमाटर की सब्जी देखने का अपना अलग आनंद है। ऊपर से हरी मिर्च, अचार और साथ में जलेबी — यही बनारस की पारंपरिक सुबह का स्वाद है।

बनारसी कचौड़ी की विशेषता उसकी कुरकुरी बनावट और मसालेदार दाल की भरावन होती है, जबकि सब्जी पतली, तीखी और मसालों से भरपूर बनाई जाती है। इसका स्वाद इतना अनोखा होता है कि एक बार खाने वाला इसे कभी भूल नहीं पाता।

बनारस में मुख्यतः दो प्रकार की कचौड़ियाँ प्रसिद्ध हैं—

दाल की कचौड़ी

छोटी पूड़ी जैसी कचौड़ी

सबसे अधिक लोकप्रिय उड़द दाल वाली मसालेदार कचौड़ी होती है।

3. ठंडाई

बनारस का सबसे खास और ऐतिहासिक पेय है — काशी स्पेशल ठंडाई। यह केवल एक शरबत नहीं, बल्कि बनारसी संस्कृति, मेहमाननवाजी और उत्सवों की पहचान है।

गर्मी के मौसम में गंगा किनारे घूमते हुए कुल्हड़ में परोसी गई ठंडी, सुगंधित और मलाईदार ठंडाई पीने का आनंद अद्भुत होता है। महाशिवरात्रि, होली और सावन के दिनों में इसकी लोकप्रियता और भी बढ़ जाती है। बनारस की गलियों में स्थित पुरानी ठंडाई की दुकानों पर सुबह से रात तक लोगों की भीड़ लगी रहती है।

काशी की ठंडाई की विशेषता उसका गाढ़ापन, मेवों की समृद्धि, केसर और इलायची की खुशबू तथा पारंपरिक मसालों का संतुलन है। इसमें केवल स्वाद ही नहीं, बल्कि आयुर्वेदिक गुण भी छिपे होते हैं। यह शरीर को शीतलता प्रदान करती है और गर्मी से राहत देती है।

आगे जानते हैं की काशी के इन स्वादिष्ट व्यंजनों को कैसे बनाया जाता है।





सपना सिंह
वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय

व्यंजन

बनारसी टमाटर चाट

सामग्री (4 व्यक्तियों के लिए)>>>>

- » टमाटर – 6-7 मध्यम आकार के (बारीक कटे हुए)
- » उबले आलू – 3 बड़े (मैश किए हुए)
- » घी – 2 बड़े चम्मच
- » अदरक – 1 छोटा चम्मच (बारीक कटा)
- » हरी मिर्च – 1-2 (बारीक कटी)
- » लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- » भुना जीरा पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- » धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- » काला नमक – ½ छोटा चम्मच
- » साधारण नमक – स्वादानुसार
- » चीनी या गुड़ – 1 छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- » इमली की मीठी चटनी – 3-4 बड़े चम्मच
- » हरा धनिया – सजावट के लिए

टॉपिंग के लिए>>>>

- » बारीक सेव
- » नमकीन मिश्रण
- » बारीक कटा प्याज (वैकल्पिक)
- » हरा धनिया
- » नींबू का रस



बनाने की विधि>>>>

- » कड़ाही में घी गरम करें।
- » अदरक और हरी मिर्च डालकर हल्का भून लें।
- » कटे हुए टमाटर डालें और मध्यम आंच पर तब तक पकाएं जब तक वे पूरी तरह गल न जाएं।

- » अब मैश किए हुए आलू डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- » लाल मिर्च, धनिया पाउडर, भुना जीरा, काला नमक और साधारण नमक डालें।
- » यदि स्वाद में हल्की मिठास चाहिए तो थोड़ा गुड़ या चीनी डालें।
- » 5-7 मिनट तक चलाते हुए पकाएं, ताकि मिश्रण गाढ़ा और चटपटा हो जाए।
- » अंत में इमली की चटनी मिलाकर एक-दो मिनट और पकाएं।

परोसने का तरीका (बनारसी स्टाइल)>>>>

- » गरमागरम चाट को दोने या कटोरी में निकालें।
- » ऊपर से सेव, नमकीन, हरा धनिया और थोड़ा भुना जीरा छिड़कें।
- » कुछ बूंदें नींबू का रस डालें।
- » चाहें तो थोड़ा मक्खन या घी ऊपर से डाल सकते हैं।

बनारसी स्वाद का विशेष रहस्य>>>>

- » चाट को हमेशा गरम परोसा जाता है।
- » टमाटर की मात्रा आलू से अधिक रखी जाती है।
- » इमली की खटास और टमाटर की मिठास का संतुलन ही इसका असली स्वाद है।
- » कई बनारसी दुकानदार अंत में थोड़ा मक्खन डालकर चाट को और समृद्ध स्वाद देते हैं।





अर्चना सिंह
प्रबंधक
शाखा-चांदपुर

व्यंजन

बनारसी कचौड़ी-सब्जी

कचौड़ी के लिए सामग्री >>>>

- »आटा – 2 कप
- »सूजी – 2 बड़े चम्मच (वैकल्पिक)
- »नमक – ½ छोटा चम्मच
- »तेल या घी – 3 बड़े चम्मच (मोयन के लिए)
- »गुनगुना पानी – आवश्यकता अनुसार

पिंडी (भरावन)>>>>

- »धुली उड़द दाल – ½ कप (4-5 घंटे भिगोकर मोटी पीसी हुई)
- »सौंफ – 1 छोटा चम्मच
- »हींग – 1 चुटकी
- »धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- »लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- »गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- »नमक – स्वादानुसार
- »तेल – 1 बड़ा चम्मच

कचौड़ी बनाने की विधि>>>>

- »आटा, नमक और मोयन मिलाकर नरम आटा गूंथ लें।
- »कड़ाही में थोड़ा तेल गरम करें।
- »हींग, सौंफ डालें और फिर पिसी उड़द दाल डालकर भूनें।
- »सभी मसाले और नमक डालकर 4-5 मिनट भूनें।
- »ठंडा होने पर भरावन तैयार है।
- »आटे की लोई बनाकर उसमें भरावन भरें।
- »आटे की लोई बनाकर उसमें भरावन भरें।
- »हल्के हाथ से बेलें।
- »मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक तल लें।

बनारसी आलू-टमाटर की सब्जी>>>>
सामग्री>>>>

- »उबले आलू – 4 बड़े
- »टमाटर – 3-4
- »हरी मिर्च – 2
- »अदरक – 1 इंच टुकड़ा
- »हींग – 1 चुटकी
- »जीरा – 1 छोटा चम्मच
- »हल्दी – ½ छोटा चम्मच
- »लाल मिर्च – ½ छोटा चम्मच
- »धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- »अमचूर – ½ छोटा चम्मच
- »नमक – स्वादानुसार
- »हरा धनिया – सजावट के लिए
- »तेल – 2 बड़े चम्मच

सब्जी बनाने की विधि>>>>

- »कड़ाही में तेल गरम करें।
- »हींग और जीरा तड़काएं।
- »अदरक और हरी मिर्च डालें।
- »टमाटर डालकर अच्छी तरह गलाएं।
- »सभी मसाले डालें।
- »हाथ से तोड़े हुए आलू डालें।
- »3-4 कप पानी डालकर उबालें।
- »10 मिनट तक पकने दें ताकि सब्जी हल्की गाढ़ी हो जाए।
- »ऊपर से हरा धनिया डालें।
- »आचार के साथ गरमा-गरम कचौड़ी-सब्जी परोसे।





प्रदीप कुमार श्रीवास्तव
प्रबंधक
शाखा-रॉबर्टसगंज

व्यंजन

बनारसी ठंडाई

ठंडाई के लिए सामग्री >>>>

- » फुल क्रीम दूध – 1 लीटर
- » बादाम – 20-25
- » काजू – 10-12
- » पिस्ता – 10-12
- » खसखस (पोस्ता) – 2 बड़े चम्मच
- » खरबूजे के बीज (मगज) – 2 बड़े चम्मच
- » साँफ – 2 बड़े चम्मच
- » काली मिर्च – 8-10 दाने
- » हरी इलायची – 5-6
- » गुलाब की सूखी पंखुड़ियाँ – 2 बड़े चम्मच
- » केसर – 10-15 रेशे
- » मिश्री या चीनी – 6-8 बड़े चम्मच (स्वादानुसार)
- » गुलाब जल – 1 छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

तैयारी >>>>

- » बादाम, काजू, पिस्ता, खसखस, खरबूजे के बीज, साँफ और काली मिर्च को 4-5 घंटे या रात भर पानी में भिगो दें।
- » बादाम का छिलका उतार लें।
- » भीगी हुई सभी सामग्री को थोड़े दूध या पानी के साथ बारीक पीसकर चिकना पेस्ट बना लें।

ठंडाई बनाना >>>>

- » दूध को उबालकर ठंडा कर लें।
- » तैयार मेवा-मसाला पेस्ट दूध में अच्छी तरह मिला दें।

- » मिश्री या चीनी डालकर घोलें।
- » इलायची पाउडर, केसर और गुलाब की पंखुड़ियाँ मिलाएँ।
- » मिश्रण को 2-3 घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने दें।
- चाहें तो मलमल के कपड़े से छान लें, लेकिन बनारसी शैली में अक्सर इसे बिना छाने भी परोसा जाता है ताकि मेवों का गाढ़ापन बना रहे।

सजावट >>>>

- » परोसते समय ऊपर से:
- » कटा हुआ पिस्ता
- » बादाम की कतरन
- » केसर के रेशे
- » सूखी गुलाब की पंखुड़ियाँ डालें।

बनारसी स्वाद का रहस्य >>>>

- » साँफ और काली मिर्च का संतुलन ठंडाई को विशिष्ट स्वाद देता है।
- » मिश्री का प्रयोग स्वाद को अधिक पारंपरिक बनाता है।
- » मिट्टी के कुल्हड़ में परोसने से स्वाद और सुगंध दोनों बढ़ जाते हैं।



बाल कलाकार



शानवी समृद्धि
सुपुत्री: श्री दिलीप कुमार
मुख्य प्रबंधक, अंचल कार्यालय



रुद्राश सिंह
सुपुत्र: श्री रितेश कुमार सिंह
वरिष्ठ प्रबंधक, शाखा-मलदहिया



बाल कलाकार



माहिम अवस्थी
सुपुत्र: श्रीमती नेहा मिश्रा
प्रबंधक, अंचल कार्यालय



शैव्य अवस्थी
सुपुत्र: श्रीमती नेहा मिश्रा
प्रबंधक, अंचल कार्यालय



शिवांश सिंह
सुपुत्र: श्रीमती सपना सिंह
वरिष्ठ प्रबंधक, अंचल कार्यालय



नराकास की छमाही बैठक की झलकियां



यूको बैंक को राजभाषा हिंदी में उत्कृष्ट कार्य हेतु सम्मान

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 28वीं बैठक में यूको बैंक को राजभाषा हिंदी के उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

बैठक के दौरान विभिन्न बैंकों द्वारा पिछली छमाही में आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को भी सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यूको बैंक के प्रतिभागियों ने अपनी उपलब्धियों से बैंक की राजभाषा नीति के प्रति समर्पण और हिंदी भाषा के प्रभावी प्रयोग की प्रतिबद्धता को उजागर किया।



गतिविधियाँ



सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2025

यूको बैंक में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2025 उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर जन सामान्य को सतर्क एवं जागरूक रहने का संदेश दिया गया, जिससे समाज में ईमानदारी, पारदर्शिता और जिम्मेदारी की भावना को प्रोत्साहन मिला। सप्ताह भर चलने वाले कार्यक्रमों के अंतर्गत विभिन्न विद्यालयों में निबंध लेखन, चित्रकला एवं अन्य प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन प्रतियोगिताओं का उद्देश्य विद्यार्थियों में सतर्कता, नैतिक मूल्यों और जागरूक नागरिक बनने की प्रेरणा जगाना था।



84वाँ स्थापना दिवस

यूको बैंक ने अपने 84वें स्थापना दिवस को बड़े हर्षोल्लास और गरिमामय वातावरण में मनाया। इस अवसर पर बैंक द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिनमें सामाजिक सरोकारों को केंद्र में रखते हुए विशेष पहल की गई। स्थापना दिवस समारोह में वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान किया गया। यह सम्मान न केवल उनके जीवन के अनुभवों और योगदान को मान्यता देने का प्रतीक था, बल्कि समाज में उनके प्रति आदर और कृतज्ञता व्यक्त करने का भी एक सशक्त माध्यम भी था।



कर्मयोगी भारत

भारत सरकार के राष्ट्रीय कार्यक्रम मिशन कर्मयोगी के अंतर्गत यूको बैंक ने अपने कर्मचारियों के लिए कार्यशालाएँ आयोजित की गईं, जिनका उद्देश्य सिविल सेवाओं को अधिक प्रोफेशनल, बेहतर प्रशिक्षित और भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाना था। इस कार्यक्रम ने डिजिटल प्लेटफॉर्म आईगोट कर्मयोगी (iGOT Karmayogi) के माध्यम से अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षण प्रदान किया।



वाराणसी अंचल में यूको बैंक की नई शाखा फाफामऊ, प्रयागराज का भव्य उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री नरेंद्र देव मिश्रा, अपर जिला जज रहे। समारोह की अध्यक्षता अंचल प्रमुख श्री मयंक सिंह द्वारा की गई। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में- श्री राम त्रिपाठी, पुलिस महानिरीक्षक; श्री बी.बी. पाण्डेय, एडीएम सेवा निवृत्त; श्री बी.एन. पाण्डेय, वरिष्ठ अधिकारी एवं अन्य गणमान्य नागरिकों की गरिमामई उपस्थिति रही।



यूकी अभिनन्दन योजना

चिंताओं से निदान पाए व्यवसाय को आगे बढ़ाएं

- + आकर्षक सुविधाओं से युक्त
- + शीघ्र एवं आसानी से ऋण स्वीकृत

अधिक जानकारी हेतु यूकी बैंक की निकटतम शाखा में जाएं

अपने लक्ष्यों को यूकी उत्कर्ष शिक्षा ऋण के साथ पूरा करें

40 लाख रुपए तक शीर्ष संस्थाओं में संचारणिक मुक्त शिक्षा ऋण

अधिकतम विरा की कोई ऊपरी सीमा नहीं

0 प्रयासकरण एवं प्रस्तावों की कसरत शुल्क सीमा

1800-103-0123

अपने कोवाईटी को कभी भी, कहीं भी अद्यतन करें

- व्यक्तिगत बैंकिंग से शुरू
- व्यक्तिगत बैंकिंग से आगे
- बैंक वेबसाइट www.ucobank.com
- आई-बैंकिंग सेवा
- मोबाइल बैंकिंग (mBanking Plus)
- ईमेल एवं पत्राचार

ना टोकन ना कतार!

नकद निकासी सेवा आपके द्वार पर सुरक्षित एवं समय बचत सेवा

बेहद सुविधाजनक!

आपके दरवाजे नकद निकाली सेवा का अनुरोध करें

www.psballiance.com

सार्वजनिक सतर्कता नोटिस

होल्डिंग्स और क्रेडिट लिमिट घटाने से सतर्क रहें।

यूकी बैंक अपने ग्राहकों की सुरक्षा के लिए निम्नलिखित सुझावों को प्रदान करता है:

- अधिकतम लिमिट से कम रहें।
- होल्डिंग्स और क्रेडिट लिमिट को घटाने के लिए अनुरोध करें।
- यूकी बैंक अपने ग्राहकों को निम्नलिखित सुझावों को प्रदान करता है:
- अधिकतम लिमिट से कम रहें।
- होल्डिंग्स और क्रेडिट लिमिट को घटाने के लिए अनुरोध करें।

सचेत रहें। सुरक्षित रहें।

साइबर सुरक्षा युक्ति

सावधान

अगर कोई आपको कमीशन के बदले अपने बैंक खाते से पैसा ट्रांसफर करने के लिए कहता है, तो वे आपको मनी म्यूट बनने की कोशिश कर रहे हैं।

इसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं।

#आसानपैसा
#इंस्टांटकमाई
#अवैधलेनदेन

साइबर जागरूकता दैनिक अंतरिक्ष

साइबर सुरक्षित रहें

- अज्ञात संदेशों पर क्लिक का खतरा हमेशा है।
- लिंक करने से पहले सोचें।
- किसी अजनबी के कहने पर अनजाने में डाटा एंट्री न करें।
- अज्ञात व्यक्ति/संस्थाओं से व्यक्तिगत जानकारी न दें।
- अज्ञात व्यक्ति/संस्थाओं से व्यक्तिगत जानकारी न दें।
- अज्ञात व्यक्ति/संस्थाओं से व्यक्तिगत जानकारी न दें।

सावधान रहें, सुरक्षित रहें।

ऑनलाइन बैंकिंग प्रणाली पर फोरेन से सतर्क रहें

एक मजबूत पिनक सब कुछ बढ़त सकता है।

APK SCAM

जोड़न प्रणाली पर जोड़ करने के बजाए, फोरेन जल्दी से इंस्टाल करवाते हैं।

अज्ञात संस्था, पैसा खर्च या बैंकिंग जानकारी जैसे संवेदनशील जानकारी प्रदान करने से सावधान रहें।

साइबर जागृत भारत

पीएमजेजेबीवाई, पीएमएसबीवाई एवं एपीवाई हेतु सैचुरेशन अभियान

जीवन की सुरक्षा, परिवार की रक्षा और सेवाविवृत्ति की योजना

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना

- वार्षिक प्रीमियम मात्र ₹ 456/-
- ₹ 2 लाख का जीवन बीमा कवरेज
- आयु समूह 18 से 50 वर्ष

प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

- वार्षिक प्रीमियम मात्र ₹ 20/-
- ₹ 2 लाख का दुर्घटना बीमा कवरेज
- आयु समूह 18 से 70 वर्ष

अटल पेंशन योजना

- ₹ 5000/- तक पेंशन
- अधिक आयु के आधार पर प्रीमियम
- आयु समूह 18 से 40 वर्ष

अधिक जानकारी के लिए यूकी बैंक की निकटतम शाखा पर जाएं

1800 8010 (Toll Free) 8334001234 7666399400 Follow us on

अक्टूबर - मार्च 2025

काशी अमृत

भाषा हमारी • पहचान हमारी • अभिव्यक्ति हमारी

'काशी अमृत' यूको बैंक, अंचल कार्यालय, वाराणसी की अर्धवार्षिक राजभाषा पत्रिका है, जो हमारे सामूहिक विचारों, रचनात्मकता, उपलब्धियों और सांस्कृतिक चेतना की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है।

आइए, राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में हम सब मिलकर योगदान दें।



हमारा उद्देश्य

ग्राहक सेवा में उत्कृष्टता, विश्वास में पारदर्शिता और समाज के प्रति जिम्मेदारी।



हमारी दृष्टि

विश्वस्तरीय, विश्वसनीय एवं ग्राहकों की प्रथम पसंद बनने की दिशा में सतत अग्रसर।



हमारी प्रतिबद्धता

नवाचार, प्रौद्योगिकी और मानवता के साथ सतत विकास की ओर।



यूको बैंक

(भारत सरकार का उपक्रम)

UCO BANK

(A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का



यूको बैंक,
अंचल कार्यालय, वाराणसी



www.uco.bank.in

→ काशी की संस्कृति, हिंदी की समृद्धि और बैंकिंग की उत्कृष्टता का संगम ←