

योग एवं स्वास्थ्य विशेषांक

 **बॉबमैत्री**
Bobmaitri

अप्रैल-जून • April-June 2021



योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Bank felicitates cricketer K Gowtham



Our Bank felicitated upcoming Team India Player K. Gowtham for his selection in Indian Cricket Team in a brief function held at Bengaluru Zone on 13th June 2021. Our Executive Director Shri Ajay K Khurana, Zonal Head Shri Sudhakar D Nayak A, Deputy Zonal Head Shri Sivaram, Regional Heads and other Executives were present on the occasion.

Lucknow Zone inaugurates new premises of BSVS Kaushambi



On 19th June 2021, Lucknow Zone inaugurated new premises of BSVS, Kaushambi. Executive Director Shri Vikramaditya Singh Khichi, CGM Shri M V Murali Krishna and GM Shri G K Paneri graced the occasion through virtual mode. Zonal Head Shri Brajesh Kumar Singh, DM Kaushambi Shri Sujeet Kumar, DGM (SLBC) Shri B.S. Luthara, RM Prayagraj-II Shri Pramod Kumar, Director (BSVS) Shri N.K Jha and other officials were present on the occasion.

Mangaluru Zone distributes Covid Care Health Kits

On 03rd June 2021, our Mangaluru Zone in association with Dakshina Kannada Zilla Panchayat felicitated Corona warriors at Zilla Panchayat premises and distributed Covid Care Health kits to 223 Gram Panchayats spread over 7 talukas of Dakshina Kannada district. Zonal Head Ms. Ghayathri R, Minister of Muzrai Dept. Shri Kota Srinivas Poojary, MLC Shri Pratap Simha Nayak, Deputy Zonal Head Shri Gopalakrishna, Regional Head (Mangaluru City) Shri Sunil K Pai, Regional Head (Mangaluru District) Shri Kiran Reddy S K and CEO of Zilla Panchayat Dr. Kumara were present on the occasion.





प्रिय साथियो,

हमारी गृह पत्रिका 'बॉबमैत्री' के प्रत्येक अंक के माध्यम से अपने विचार आपके साथ साझा करना मेरे लिए हमेशा सुखद रहता है। हमने 20 जुलाई, 2021 को अपने बैंक का 114वां स्थापना दिवस मनाया है। सर्वप्रथम, मैं इस महान संस्थान के यशस्वी संस्थापक सर सयाजी राव गायकवाड-III को उनकी दूरदर्शिता के लिए नमन करता हूँ। मैं इस महान बैंक की प्रगति में योगदान के लिए बैंक के सभी नेतृत्वकर्ताओं, हमारे निदेशक मण्डल के सभी सदस्यों, सभी बड़ौदियनों और हमारे सेवानिवृत्त सहयोगियों के प्रति भी आभार व्यक्त करता हूँ।

कोविड की चुनौतियों के कारण पिछले दो वर्ष वास्तव में अत्यंत कठिनाई भरे रहे हैं परंतु इसमें "बड़ौदियन स्पिरिट" निखरकर सामने आई है। महामारी के कारण उत्पन्न हुई सभी कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना करते हुए भी हमारे कर्मचारियों ने सभी क्षेत्रों में बैंक का सुदृढ़ कार्यनिष्पादन सुनिश्चित किया है। देशभर में चल रहे टीकाकरण के साथ अब स्थिति में सुधार होता नजर आ रहा है। आगे की स्थिति सामान्य होती दिखाई दे रही है। हमारे अधिकांश स्टाफ सदस्यों का टीकाकरण हो चुका है। बैंक ने पूरी सक्रियता के साथ सभी अंचलों में 380 से अधिक टीकाकरण शिविर आयोजित किए हैं और शेष स्टाफ सदस्यों के टीकाकरण के लिए और भी शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। बैंक के टीकाकरण अभियान में न केवल स्टाफ सदस्यों को बल्कि उनके पात्र आश्रितों को और अपनी अनुषंगी कंपनियों के कर्मचारियों को भी कवर किया गया है। इसकी सहायता से हम अब और अधिक जोश एवं पूर्ण विश्वास के साथ आगे बढ़ने में सक्षम होंगे।

कोई भी संकट हमेशा अपने साथ चुनौतियां और अवसर, दोनों लाता है। बैंक ऑफ बड़ौदा में इस चुनौतीपूर्ण समय का उपयोग हमने नई पहल करने और बॉब-नाऊ परियोजना के तहत एक नया परिचालन मॉडल विकसित कर क्षमता निर्माण के लिए किया है। बॉब-नाऊ कार्यक्रम तेजी से डिजिटल की दिशा में अग्रसर होने पर केंद्रित है। इस दिशा में हमने विभिन्न कार्यक्रमों की शुरुआत की है जिसमें नवीनतम वीडियो केवाईसी तकनीक के साथ एंड-टू-एंड वर्चुअल खाता खोलना और व्हाट्सएप बैंकिंग जैसे नए चैनल और उत्पाद शामिल हैं। ग्राहक अब आरंभिक तौर पर मुंबई की 15 शाखाओं में वीडियो और चैटबॉट समर्थित सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं और जल्द ही इसे देश के अन्य हिस्सों में शुरू किया जाएगा। हम शाखाओं में सेल्फ सर्विस कियोस्क के माध्यम से अनुरोधों को डिजिटल रूप से प्रोसेस करने हेतु और अपने ग्राहकों को सहायता प्रदान करने के लिए "डिजी सारथी" नियुक्त कर रहे हैं। बॉब-नाऊ पहल के अंतर्गत न केवल बैंक का रूपान्तरण होगा बल्कि यह हमारे कर्मचारियों की प्रतिभा और क्षमताओं का लाभ उठाने और हमारे ग्राहकों को बेहतर अनुभव प्रदान करने में भी मददगार होगा।

यह बहुत आवश्यक है कि हम अपने ग्राहकों को सदैव प्राथमिकता दें। इस उद्देश्य से हम यह सुनिश्चित करने का प्रयास कर रहे हैं कि ग्राहक हमारे बैंक को हर जगह आसानी से एक्सेस कर सकें। हमारा लक्ष्य नए बीसी आउटलेट और लाइट ब्रांच आउटलेट के माध्यम से अपनी उपस्थिति को 25000 टच पॉइंट्स से दोगुना कर 50000 टच पॉइंट्स करने का है, जिसमें शाखाएं और बीसी पॉइंट्स शामिल हैं। वित्तीय समावेशन की दिशा में बैंक की प्रतिबद्धता अत्यधिक केंद्रित और विकासोन्मुखी है। बैंकिंग उद्योग में वित्तीय समावेशन व्यवसाय के क्षेत्र में हमारी बाजार हिस्सेदारी 6 प्रतिशत है और जनधन खातों में हमारी बाजार हिस्सेदारी 15 प्रतिशत है। टच पॉइंट्स के दोगुना करने से न केवल हमें अपनी ग्राहक सेवा को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी बल्कि हम समाज

संजीव चड्ढा Sanjiv Chadha

Dear Colleagues,

It is always delightful to share my views with you through each issue of our House Journal *Bobmaitri*. On 20th July, 2021 we celebrated 114th Foundation Day of our Bank. I would like to first pay my homage to our illustrious founder, Sir Sayaji Rao Gaekwad - III for his

vision and foresight in creating this magnificent institution. My gratitude to all the leaders of the Bank, our Board Members, all Barodians and our retired colleagues, who have all contributed in making this great bank.

The last two years have indeed been very difficult in the face of Covid challenges, but what has shone bright is "Barodian Spirit". Even in the face of all the difficulties and challenges surrounding the pandemic, our employees ensured that the Bank was able to put up a very strong all-round performance. Things are looking even brighter with increasing vaccination happening across the country. The road to normalcy seems to be within sight today. Most of our staff members are vaccinated. Bank has proactively organised more than 380 vaccination camps across the Zones and more are getting organised to cover the remaining staff members. Bank's vaccination drive covered not just its staff members but also the eligible dependants of our employees and also staff of our subsidiary companies. This enables us to now move forward with greater vigour and complete reassurance.

A crisis always brings dangers but also opportunities. At Bank of Baroda, we have been able to use these difficult times to undertake new initiatives and capacity building by crafting a new operating model through the BOB-NOWW Programme. The BOB NOWW Programme is underpinned by an accelerated move towards digital. Towards this, we have launched a series of initiatives including end-to-end virtual account opening with the latest video KYC technology and new channels and products like WhatsApp banking. Customers can now avail video and chatbot enabled services - at 15 branches in Mumbai to begin with, and will soon be taken to other parts of the country. We are positioning "Digi Saarthi" to support our customers to digitally process requests with self-service kiosks at branches. BOB-NOWW will not just enable a transformation of the Bank but also help leverage the talent and potential of our employees and provide a superior experience to our customers.

It is very important that we keep our customers always at the centre. For this we are working to ensure that customers can access our Bank everywhere with ease. We are aiming to double our presence from 25000 touch points, which includes branches and BC points, to 50000 touch points through new BC outlets and lighter branch outlets. Bank's commitment towards financial inclusion is highly focussed and growth oriented. We possess 6 per cent market share in Financial Inclusion business in the industry and in *Jan Dhan accounts* we are having market share of 15 per cent. The doubling of touch points will not only help us in making our

के वंचित और निम्न आय वर्ग के एक बड़े जनसमुदाय को सेवाएं भी उपलब्ध करा पाएंगे. इस सेगमेंट में हमारी गहन पहुंच निश्चित रूप से बैंक के व्यवसाय विकास में मददगार होगी. इस सेगमेंट की समृद्धि और भविष्य में मध्यम वर्ग में इसका रूपांतरण बैंक की फ्रैन्चाइजी को बढ़ावा देगा.

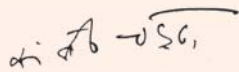
जहां एक ओर हम जनसमुदाय के निचले तबके पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं वहीं हमारे 0.2% ग्राहक ऐसे भी हैं जिनके पास हमारी जमाराशि का लगभग 25% हिस्सा है. हम इन टॉप-एंड ग्राहकों को साथ में एक नवीनीकृत धन संपदा प्रबंधन उत्पाद उपलब्ध करा रहे हैं. हमारे नए उत्पाद रेडियंस 2.0 के अंतर्गत एचएनआई ग्राहकों को उनके जीवन को आसान बनाने के लिए डोर-स्टेप डिलिवरी, फैमिली बैंकिंग, एस्टेट प्लानिंग जैसी सेवाएं उपलब्ध करायी जा रही हैं. हम प्रमुख शहरों में समर्पित आरएम हब के माध्यम से पूरे भारत में 2.5 लाख रेडियंस ग्राहकों को कवर करने के लिए अपनी धन संपदा प्रबंधन टीम में लगभग 500 लोगों को शामिल कर रहे हैं. हम एक नया नॉन-रेडियंस एचएनआई सेगमेंट भी बना रहे हैं जिसमें हमारे सभी मौजूदा कर्मचारी धन संपदा प्रबंधन सेगमेंट का हिस्सा हो सकते हैं. मैं अपने सभी युवा स्टाफ सदस्यों का आह्वान करता हूँ कि वे बैंक के धन संपदा प्रबंधन व्यवसाय सृजन के इस अवसर का लाभ उठाएं और अपना कौशल संवर्धन करें तथा इस संपूर्ण यात्रा का हिस्सा बनें.

कोविड के परिणामस्वरूप हम घर और कार्यस्थल दोनों जगह वास्तविक दुनिया में और डिजिटल समर्थित वर्चुअल दुनिया में एक साथ जी रहे हैं. अब हमें इसी दुनिया में जीना होगा और हममें से ज्यादातर लोगों ने इसे काफी हद तक अपना लिया है. इस बदलाव को स्वीकार करते हुए और संकट की इस घड़ी में वित्तीय परिवेश को समझते हुए बैंक ने अपनी अधिकांश सेवाओं को डिजिटल मोड में रूपांतरित कर दिया है. यह हम सभी के लिए गर्व का क्षण है कि आईबीए ने हमारे बैंक को 'वर्ष 2021 का सर्वश्रेष्ठ टेक्नोलॉजी बैंक' घोषित किया है. अपने ग्राहकों को विश्व स्तरीय डिजिटल बैंकिंग सुविधाएं प्रदान करने के अपने प्रयासों को जारी रखते हुए हमने अपने डिजिटल बैंकिंग प्लेटफॉर्म को बॉब-वर्ल्ड के रूप में रूपांतरित किया है जो बैंक के ग्राहक केंद्रित, प्रगतिशील और वैश्विक मूल्यों को दर्शाता है और बैंक को अत्याधुनिक डिजिटल बैंक के रूप में स्थापित करने में सहयोग करने के लिए डिजिटल उत्पाद डिलीवरी प्रदान करता है.

"बॉब-वर्ल्ड" की सहायता से ग्राहक अब डिजिटल माध्यम से बचत खाता भी खोल सकेंगे, रिवाई प्राप्त कर सकेंगे और एक ही ऐप्लिकेशन से वित्तीय सेवाओं और लाइफस्टाइल पेशकशों का निर्बाध रूप से उपयोग कर सकेंगे. ग्राहक एक ही प्लेटफॉर्म से बचत, निवेश, ऋण, खरीदारी और भुगतान जैसी सभी सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं. इस "बॉब-वर्ल्ड" ऐप्लिकेशन को इंडस्ट्री में अपनी श्रेणी के सर्वश्रेष्ठ ऐप्लिकेशन के रूप में तैयार किया जा रहा है. यह एक विशिष्ट और आकर्षक विकल्प है जो बैंक ऑफ़ बड़ौदा की सभी सुविधाओं को ग्राहकों तक बड़ी ही सहजता से पहुंचाएगा. आगे चलकर निश्चित रूप से बैंक की सफलता "बॉब-वर्ल्ड" की सफलता से जुड़ी होगी. मैं चाहता हूँ कि सभी बड़ौदियन इसे लोकप्रिय बनाएं, इसका प्रचार-प्रसार करें और इसे देश के सबसे सशक्त डिजिटल बैंकिंग ब्रांडों में से एक बनाने में मदद करें, जिस पर हम सभी बड़ौदियन गर्व कर सकें.

बैंक के व्यवसाय विकास पर ध्यान केंद्रित करने के साथ-साथ हम सभी के लिए यह भी उतना ही आवश्यक है कि हम अपने परिवेश को सुरक्षित और स्वस्थ रखें. इसे सुनिश्चित करने के लिए हमें अपनी शारीरिक गतिविधियों को जारी रखना चाहिए और योग के लिए समय निकालना चाहिए, स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए और अपने व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन के बीच संतुलन रखना चाहिए.

मैं पुनः आप सभी को उत्कृष्ट कार्यों के लिए धन्यवाद देता हूँ और आपके भावी प्रयासों के लिए शुभकामनाएं देता हूँ.



संजीव चड्ढा

customer service better but also serving a large section of underserved and lower income section of our society. Our deep penetration in this segment will definitely help in Bank's business growth. Prosperity of this segment and its conversion into middle class in future, will enrich Bank's franchise.

While we are focussing on the bottom of the pyramid, we also have about 0.2% of our customers who hold nearly 25% of our deposits. For these top-end customers, we are simultaneously offering a revamped wealth management proposition. Our newly launched radiance 2.0 proposition extends services such as door-step delivery, family banking, estate planning to make life easier for the HNI customers. We are also scaling up our wealth relationship management team by around 500 people to cover 2.5 lakh radiance customers across India through dedicated RM hubs in key cities. We are also creating a new non-radiance HNI segment where all our existing staff can be part of the wealth management segment. I invite all our young staff members to make the most of this opportunity to build the wealth management business of the bank and also to upgrade their skills and be a part of a fulfilling journey.

Covid has resulted in all of us simultaneously living in real world and also a digitally enabled virtual world both at home and at work. This world is with us to stay and most of us have adopted it to far extent. Taking this development into consideration and understanding the financial world during the crisis situation the Bank has transformed most of its services in digital mode. It is a moment of pride for all of us that IBA has adjudged our Bank as *Best Technology Bank of The Year - 2021*. Continuing our pursuit to deliver world class digital banking experience to our customers, we have revamped our digital banking platform as BOB-World, which is an expression of customer centric, progressive and global values of the Bank and brings digital product delivery to help reposition the Bank as a new age digital Bank.

With "BOB-World", customers will now be able to open a digital only savings account, get rewards and seamlessly access financial services and lifestyle offerings under one application. They can save, invest, borrow, shop and pay, all from the same platform. This "BOB-World" Application is being reimagined to be the best in class application in the industry. It's a unique and compelling proposition that brings a whole new world of Bank of Baroda and banking into the pockets and hands of customers. Going forward, the success of the Bank will be intimately linked to the success of "BOB-WORLD". I want all Barodians to popularise it, evangelise it and help build it into one of the strongest digital banking brands of the country, one that all of us as Barodians can be proud of.

While focussing on business growth of the Bank, it is equally important for all of us to remain and keep our surroundings safe and healthy. In order to ensure the same, we must keep our physical activities continue and spare time for yoga, maintain healthy lifestyle and balance our personal and professional life.

I once again complement each one of you for all your good work and wish you all the best for your future endeavours.



Sanjeev Chadda

विषय-वस्तु प्रबंधन टीम

Content Management Team

वेणुगोपाल मेनन Venugopal Menon
जयदीप दत्ता राय Joydeep Dutta Roy
प्रकाश वीर राठी Prakash Vir Rathi
सुब्रत कुमार Subrat Kumar
एम वी मुरलीकृष्णा M Venkat Murali Krishna
अर्चना पाण्डेय Archana Pandey
आई वी एल श्रीधर IVL Shridhar
सुधांशु कुमार सिंह Sudhanshu Kumar Singh
रवीन्द्र सिंह नेगी Ravindra Singh Negi
समीर नारंग Sameer Narang

कार्यकारी संपादक / Executive Editor

संजय सिंह / Sanjay Singh

संपादक / Editor

पुनीत कुमार मिश्र Punit Kumar Mishra

सहायक संपादक / Assistant Editor

महीपाल चौहान Mahipal Chauhan

सहयोग / Associate

सर्वेश कुमार तिवारी Sharvesh Kumar Tiwari
बिक्रम सिंह Bikram Singh

अंचल संवाददाता-Zonal Correspondents

अहमदाबाद	Ahmedabad	वंदना जैन
बड़ौदा	Baroda	अमर साव
बेंगलुरु	Bengaluru	पद्मसुधा सी एस
भोपाल	Bhopal	सोमेश्वर यादव
चंडीगढ़	Chandigarh	डॉ. स्वाती ठाकुर
चेन्नै	Chennai	गौरी वी एम
एर्णाकुलम	Ernakulam	नीना देवस्सी एम
हैदराबाद	Hyderabad	जगदीश प्रसाद
जयपुर	Jaipur	प्रीति राजत
कोलकाता	Kolkata	डॉ. कियाम बेमबे देवी
लखनऊ	Lucknow	मंथीर चौधरी
मंगलुरु	Mangaluru	राजेश्वरी पी
मेरठ	Meerut	अमित चौधरी
मुंबई	Mumbai	रेश्मा जलगांवकर
नई दिल्ली	New Delhi	मोनिका सिंह
पटना	Patna	चंदन वर्मा
पुणे	Pune	अनुमिता सिंह
राजकोट	Rajkot	चन्द्रवीर सिंह राठौड़
एपेक्स अकादमी	Apex Academy	अमित चौधरी

बैंक ऑफ बड़ौदा के लिए प्रधान कार्यालय, बड़ौदा भवन, आर सी दत्त रोड, अलकापुरी, बड़ौदा - 390007 से संपादित एवं प्रकाशित।
ई-मेल : bobmaitri@bankofbaroda.co.in

Edited and published for Bank of Baroda at Head Office, Baroda Bhavan, R C Dutt Road, Alkapuri, Baroda - 390007.

E-mail : bobmaitri@bankofbaroda.co.in

इस अंक में Contents

अप्रैल-जून 2021 • April-June 2021



- 03 प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी का संदेश
- 06 कार्यकारी संपादक की कलम से
- 07 दूसरों की सहायता करने के लिए पहले अपना ध्यान रखें
- 08 Man's Search for Immunity
- 10 मन से स्वस्थ रहें
- 12 Cyber Threats & Growing Importance of Cyber Insurance in India
- 14 ICAAP – Internal Capital Adequacy Assessment Process
- 17 योग हमें स्वयं से मिलाता है
- 22 साक्षात्कार – श्री विनीत कुमार डुडेजा, मुख्य महाप्रबंधक (सेवानिवृत्त)
- 24 Self care for Women
- 27 सकारात्मक दृष्टिकोण: सफलता का गुरुमंत्र
- 28 3Ps of "Job Crafting"
- 35 डीमैट खाता आज के समय की जरूरत
- 36 शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ाएं
- 39 आपदा में अवसर
- 40 What is Compliance in Banking?
- 42 Emotional Deposits in Financial Accounts
- 46 भविष्य की बैंकिंग : कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा उत्तम ग्राहक सेवा
- 50 Pains and Sorrows
- 52 पढ़े बेटियाँ बढ़े बेटियाँ
- 54 Udyam Registration
- 60 RTI
- 62 Incentives awarded for reporting of Near-Miss Events
- 64 मानसिक स्वास्थ्य और सकारात्मकता
- 65 A Courageous and Determined Workforce Finds Opportunity in Every Adversity!

बॉबमैट्री, बैंक ऑफ बड़ौदा के कर्मचारियों के लिये प्रकाशित की जाती है। इसमें व्यक्त विचारों से बैंक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

BOBMAITRI is issued for all employees of Bank of Baroda. The views expressed in it do not necessarily represent those of the Bank.

रूपांकन : सॅप प्रिंट सोल्युशन्स प्रा. लि., 28, लक्ष्मी इंडस्ट्रीयल इस्टेट, एस.एन. पथ, लोअर परेल (प), मुंबई - 400 013, महाराष्ट्र, भारत.

Designed at SAP Print Solutions Pvt. Ltd., 28, Lakshmi Industrial Estate, S. N. Path, Lower Parel (W), Mumbai-400 013. Maharashtra, India.



कार्यकारी संपादक की कलम से / The Executive Editor Speaks

संजय सिंह, कार्यकारी संपादक | Sanjay Singh, Executive Editor

प्रिय पाठको,

बैंक की गृह पत्रिका बॉबमैत्री के कार्यकारी संपादक के रूप में आपसे संवाद करते हुए और पत्रिका का नवीनतम अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। 'बॉबमैत्री' की हमारी संपादकीय टीम विषय-वस्तु प्रबंधन समिति, जिसमें विभिन्न विभागों के वरिष्ठ कार्यपालक शामिल हैं, के मार्गदर्शन में इस पत्रिका को और अधिक रोचक, पठनीय एवं प्रासंगिक बनाने के लिए नियमित रूप से प्रयासरत है। इस पत्रिका को बेहतर बनाने के लिए निरंतर अपना समर्थन/ सुझाव/ प्रतिक्रिया प्रदान करने के लिए हम समिति के सभी सदस्यों और बॉबमैत्री के पाठक वर्ग के आभारी हैं। हमारी गृह पत्रिका का यह अंक इस महामारी के दौरान हमारे बैंक में आयोजित विभिन्न गतिविधियों की झलकियों और ज्ञानवर्धक सामग्री के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत है।

बैंक की कार्यप्रणाली में बदलाव लाने के लिए शुरु की गई अपनी रूपान्तरण पहल के तहत हमारा बैंक ग्राहकों की बदलती जरूरतों के अनुरूप नियमित रूप से अपने उत्पाद और प्रक्रियाओं को रूपांतरित कर रहा है। बेहतर ग्राहक अनुभव और अपने ग्राहकों को 'भाषायी सहजता' उपलब्ध कराने के उद्देश्य से हम हिंदी और क्षेत्रीय भाषाओं में भी अपने डिजिटल उत्पादों/ सेवाओं की उपलब्धता पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। साथ ही, हम स्टाफ सदस्यों के लिए उनकी तैनाती के स्थान के अनुसार स्थानीय भाषा कौशल प्रशिक्षण की व्यवस्था भी कर रहे हैं ताकि वे स्थानीय ग्राहकों की आवश्यकता को बेहतर ढंग से समझ सकें और उनके साथ यथासंभव उनकी भाषा में संवाद कर सकें। यह निश्चित रूप से ग्राहकों के साथ हमारे संबंधों को प्रगाढ़ करने में सहायक होगा। वर्तमान में हमारे विभिन्न डिजिटल उत्पाद/ ऐप अर्थात् एम-कनेक्ट प्लस, बड़ौदा कनेक्ट, एसएमएस सुविधा आदि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं में उपलब्ध हैं। हम अपने स्टाफ सदस्यों से अनुरोध करते हैं कि अपने ग्राहकों के बीच इसका प्रचार-प्रसार करें।

वैश्विक महामारी कोविड-19 के इस चुनौतीपूर्ण दौर में अपने सहयोगियों का मनोबल बढ़ाने के लिए बॉबमैत्री का यह अंक **योग एवं स्वास्थ्य** विषय पर केंद्रित है। हमने इस अंक में डॉ. प्रियंका गुप्ता द्वारा लिखित '**मानसिक स्वास्थ्य और सकारात्मक**', श्री संतोष टेलकीकर के '**सकारात्मक दृष्टिकोण: सफलता का गुरुमंत्र**', श्री राजेश आर के आलेख '**Man's search for Immunity**' के साथ-साथ सकारात्मकता, प्रतिरक्षा, योग और स्वास्थ्य आदि से संबंधित कई अन्य आलेख भी शामिल किए हैं जो हमारे पाठकों के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होंगे। इस अंक में शामिल मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में आर्ट ऑफ लिविंग आश्रम, बेंगलुरु से प्राप्त एक विशेष आलेख '**दूसरों की सहायता करने से लिए पहले अपना ध्यान रखें**' हमारे पाठकों को विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक बने रहने के लिए उपयोगी जानकारी प्रदान करता है। सुश्री नेहा शर्मा का आलेख '**ICAAP- Internal Capital Adequacy Assessment Process**' हमारे पाठकों को पूंजी पर्याप्तता मूल्यांकन से संबंधित महत्वपूर्ण पहलुओं को समझने में मदद करेगा। इस अंक में सुश्री पायल जेठरा का संस्मरण '**Emotional Deposits in Financial Accounts**' भी शामिल किया गया है। हमने अपने सेवानिवृत्त मुख्य महाप्रबंधक का साक्षात्कार भी शामिल किया है जो युवा बड़ौदियनों को अपने बैंकिंग कैरियर में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए प्रेरित करेगा। इस अंक के साथ हम 'सेवानिवृत्त स्टाफ सदस्य कॉलम' की शुरुआत कर रहे हैं जिसके तहत हमारे पूर्व बड़ौदियन साथियों के योगदानों को शामिल किया जाएगा।

उपरोक्त के अलावा इस अंक में लघु कथाएं, कविताएं, पूरे बैंक स्तर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रम, समारोह, सीएसआर गतिविधियां, समाचार और आयोजन, पुरस्कार एवं सम्मान, विदेशी शाखाओं/ कार्यालयों से प्राप्त समाचार और राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी गतिविधियां शामिल हैं। मुझे विश्वास है कि उपर्युक्त सामग्री का मिश्रण पाठकों के लिए इस अंक को और अधिक रोचक बनाएगा। मैं अपने साथी पाठकों से अनुरोध करता हूँ कि अपना रचनात्मक योगदान और प्रतिक्रियाएं भेजते रहें ताकि हम पत्रिका में निरंतर सुधार सुनिश्चित कर सकें।

शुभकामनाओं सहित,

संजय सिंह

Dear Readers,

I am happy to be in touch with you as Executive Editor of Bank's House Journal 'Bobmaitri' and present to you the latest issue of the magazine. Our Editorial team of 'Bobmaitri' continuously endeavours to make the magazine more interesting, qualitative and relevant under the guidance of the Content Management Committee which comprises senior executives from different Verticals. We are thankful to the Committee and the readers of Bobmaitri for their constant support/ suggestions/ feedback to improve the magazine. This issue of our House Journal will give you glimpses of several activities organized in our Bank during this pandemic and will provide you illuminating contents as well.

Under its transformation initiative introduced to change the ways of our working, our Bank is continuously transforming itself in line with the changing needs of customers. For the purpose of better customer experience and providing our customers 'Ease of Language', we are focusing on availability of our digital products/ services in Hindi and regional languages as well. Further, we are arranging training on local language skills for the staff members as per the area of their posting so that they can understand the need of local customers better and interact with them in their language. This will definitely be helpful in deepening of relationship with our customers. Presently, our various digital products/ apps like M-Connect plus, Baroda connect, SMS facility etc. are available in Hindi and other Indian languages. We urge our staff members to popularize the same among our customers.

To boost the morale of our colleagues during this challenging time of global pandemic COVID-19, this issue of Bobmaitri focuses on '**Yoga and Health**'. We have included articles '**मानसिक स्वास्थ्य और सकारात्मकता**' by Dr. Priyanka Gupta, '**सकारात्मक दृष्टिकोण: सफलता का गुरुमंत्र**' by Shri Santosh Telkikar, '**Man's search for Immunity**' by Shri Rajesh R and many more articles on Positivity, Immunity, Yoga and Health etc. which will prove very useful to our readers. A special write-up in this issue on mental health '**दूसरों की सहायता करने से लिए पहले अपना ध्यान रखें**' from the Art of Living Ashram, Bengaluru gives useful insights to our readers to remain positive in adverse circumstances. Article by Ms. Neha Sharma on '**ICAAP- Internal Capital Adequacy Assessment Process**' would be helpful to our readers to understand the nitty-gritty of Capital adequacy assessment. A memoir '**Emotional Deposits in Financial Accounts**' by Ms. Payal Jethra has also been covered in this issue. We have included interview of our retired Chief General Manager that would inspire young Barodians to achieve excellence in their banking career. We are starting a new column "From our Retired Colleagues" under which contributions from our Ex-Barodians will be included.

In addition to the above, this issue carries short stories, poems, reports on various programmes, celebrations, CSR activities, news and events, awards and accolades, news from overseas branches/offices and OL implementation across the bank. I trust, the blend of above contents will make this issue more interesting for the readers. I request our fellow readers to keep on sending their creative contributions and feedback so that we can ensure continuous improvement in the magazine.

With best wishes,

Sanjay Singh



श्री श्री रवि शंकर विश्व स्तर पर एक आध्यात्मिक गुरु एवं मानवतावादी व्यक्तित्व के रूप में जाने जाते हैं। वे आर्ट ऑफ लिविंग फाउण्डेशन के संस्थापक हैं। वे कहते हैं कि सांस शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। इसे मन को शांत करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। वे इस बात पर भी जोर देते हैं कि ध्यान के अलावा दूसरे लोगों की सेवा भी इंसान को करनी चाहिए। वे विज्ञान और आध्यात्म को एक-दूसरे का विरोधी नहीं, बल्कि पूरक मानते हैं। वे एक ऐसी दुनिया बनाने का प्रयत्न कर रहे हैं जिसमें रहने वाले लोग ज्ञान से परिपूर्ण हों ताकि वे तनाव और हिंसा से दूर रह सकें। बाँबमैत्री के पाठकों के लिए प्रस्तुत है श्री श्री रवि शंकर के कुछ विचार :- संपादक

दूसरों की सहायता करने के लिए पहले अपना ध्यान रखें

- श्री श्री रविशंकर

कोरोना वायरस की दूसरी लहर मानवता के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती बनी है। इसे दूर करने के लिए हम सभी को धैर्य और साहस के साथ वीरोचित प्रदर्शन करना होगा। हममें से अधिकांश लोगों ने पिछली दो-तीन पीढ़ियों में ऐसी स्थिति नहीं देखी है। हम जिस दौर से गुजर रहे हैं, यह वक्त हमें प्रबल, मजबूत, दयालु और समझदार बनने की हमारी क्षमता को विकसित करने की कोशिश कर रहा है। यह वह समय है जिसमें हम अपने अंदर वीरता का संचार करें, एक साथ खड़े हों और एक बार फिर काबू पाएं। महामारी के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं भी बढ़ रही हैं। लोग मधुमेह होने या उच्च रक्तचाप होने के बारे में खुले तौर पर बात कर सकते हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य विकारों के बारे में ऐसा नहीं होता।

विभिन्न संक्रामक रोगों, महामारियों और प्राकृतिक आपदाओं और युद्धों ने मानव जाति को पहले भी चुनौती दी है और आगे भी जीवित रहने की हमारी क्षमता की परीक्षा लेते रहेंगे। 1897 में प्लेग ने कई लोगों की जान ली थी। कलिंग युद्ध में कई लोग मारे गए। इस युद्ध ने अशोक के जीवन को बदल दिया और उसे युद्ध एवं हिंसा से अनासक्त कर दिया। इसी तरह जब बुद्ध ने एक बूढ़े व्यक्ति और एक मृत शरीर को देखा तो उनके मन में जीवन की सच्चाई के बारे में कई सवाल उठे।

जीवन पर चिंतन करने से आंतरिक शक्ति बढ़ती है, अन्यथा, जब मन व्यथित हो जाता है, हृदय अंदर से टूट जाता है, तब व्यक्ति कुछ भी करने में असमर्थ होता है। ध्यान, ज्ञान और जीवन की सच्चाई के ज्ञान के माध्यम से आंतरिक शक्ति प्राप्त की जा सकती है। एक मजबूत दिमाग कमजोर शरीर को भी गतिशील बना सकता है, लेकिन कमजोर दिमाग मजबूत शरीर को नहीं संभाल सकता।

बढ़ते राष्ट्रीय स्वास्थ्य संकट ने एक बार फिर हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने की तत्काल आवश्यकता पर बल दिया है। हमें यह सुनिश्चित करना है कि हम पर्याप्त नींद लें, कुछ व्यायाम करें और ध्यान करें। तनाव, घबराहट और चिंता हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने के लिए जाने जाते हैं। आसन, प्राणायाम और ध्यान को दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बनाने से न केवल किसी का शारीरिक सामंजस्य स्थापित होता है, बल्कि यह दिमाग को शांत, लचीला और केंद्रित भी बनाता है। चाहे जो हो हमें हर रोज ध्यान करने की आवश्यकता है।

हमें लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। उन्हें आश्वस्त करना होगा कि वे असहाय नहीं हैं। यदि वे उदास या चिंतित महसूस करते हैं, तो अक्सर उसे व्यक्त करने में असमर्थ होते हैं, अवसाद में डूब जाते हैं या आक्रामक हो जाते हैं। हमें उनके प्राण स्तर (ऊर्जा का स्तर) को बढ़ाने की आवश्यकता है। प्राण, सूक्ष्म जीवन शक्ति ऊर्जा, सीधे हमारे मन की स्थिति से संबंधित है। जब प्राण (आपकी ऊर्जा का स्तर) उच्च होता है, तो आप देखेंगे कि विस्तार और कल्याण की भावना होती है। जब प्राण स्तर कम हो जाता है,

उदाहरण के लिए, जब किसी ने आपका अपमान किया है या आप उदास हैं, तो संकुचन या संकोचन की भावना होती है। ध्यान के माध्यम से प्राण स्तर को बढ़ाया जा सकता है। सांस लेने की तकनीकें या व्यायाम भी प्राण स्तर को बढ़ाते हैं। इसमें कल्याण की भावना होती है।

इस अत्यधिक संक्रामक वायरस के प्रसार को रोकने के लिए स्वच्छ आदतों और एक अनुशासित जीवन शैली विकसित करना भी आवश्यक है। सभी निर्धारित प्रोटोकॉल का पालन करना हमारी सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है ताकि हम अपने आप को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रख सकें। सभी को अपना काम करना होगा। महामारी को नियंत्रण में लाने के लिए सामूहिक कार्रवाई आवश्यक है। टीकाकरण होने से वायरस के प्रसार को रोकने में काफी मदद मिलेगी। कुछ लोग कहते हैं कि वे केवल आयुर्वेद को अपनाएंगे और कुछ कहते हैं एलोपैथी से चिपके रहेंगे। हमें ऐसे पूर्वाग्रह से मुक्त होने की जरूरत है।

इस संकट ने दिखा दिया है कि हमारी मानसिकता और कार्य हर किसी को प्रभावित करते हैं। हम सभी को चिकित्सा समुदाय द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल का कड़ाई से पालन करने की आवश्यकता है। अपने हाथों को बार-बार धोएं, उन्हें साफ करें, मास्क पहनें और सामाजिक दूरी बनाए रखें। अभिवादन में हाथ जोड़ने के हमारे पारंपरिक तरीकों और पतंजलि योग सूत्र का शौच (शुद्धता और स्वच्छता) पर जोर के अंतर्गत इन मानदंडों को भी दोहराया है।

शौच की अवधारणा सुंदर और बहुत गहरी है। योग या नियम की पहली व्यक्तिगत नैतिकता स्वच्छता या शौच के बारे में है। शौच, जैसा कि महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित है, योगी जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण आधार के रूप में शुद्धता और स्वच्छता की हिमायत करता है। इसके गहरे अर्थ के रूप में यदि देखें तो शौच में अनावश्यक शारीरिक संपर्क भी वर्जित है। स्वस्थ और रासायनिक या विष मुक्त भोजन करने का आत्म-अनुशासन जो हमें अंदर से स्वच्छ रखता है, वह शौच में मानार्थ है। इसमें पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना और ध्यान करना आदि शामिल हैं, जो हमारे शरीर और मन को शुद्ध बनाते हैं।

जब तक हम वायरस को हरा नहीं देते, तब तक हम घर के अंदर रहें, यात्रा करने से बचें और सार्वजनिक समारोहों या सामुदायिक दावतों में न जाएं। मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा या चर्च में न जा पाने की चिंता न करें। घर पर ईमानदारी के साथ किया गया ध्यान और प्रार्थना समान रूप से प्रभावी हैं। जिम्मेदार होने से आप न केवल अपनी बल्कि और लोगों की सुरक्षा करेंगे और पहले से ही दबे हुए चिकित्सा प्रणाली पर बोझ को कम करेंगे।

वर्तमान स्थिति में यह स्पष्ट है कि हम सभी जुड़े हुए हैं। आइए, हम जिम्मेदारी से अपनी देखभाल करें ताकि हम दूसरों की देखभाल कर सकें। जीवन में, ज्ञानार्जन का कभी अवकाश नहीं होता है।

❖❖❖



Man's Search for Immunity

For a year plus, we become health conscious like never before. Let it be at home, office or in society at large, bodily immunity became the buzzword. The developed and developing nations put a grind halt to their mad race to take their economy forward. Jet planes started their meditation at airports for the first time after their assembly as a full time flying machine which more often challenged altitudes and umpteen number of clouds in the blue sky above. The statesmen appealed their citizens to look after and pamper their body well. People stopped two minutes noodles in the midway and diverted their energy and efforts for something greeny, leafy and all that is badly required for their immune loaded healthy grow than their fast forward living.

Having that consciousness about health and its umpteen benefits in mind, recently we underwent our 'Annual Medical Check-up' in a city hospital. There were almost 40 tests [gender specific] to know the present condition of our body vitals and its internal functioning. Basically it is a preventive step to know as to what's going on in our body than to be reactive to certain ailments at a later stage. Yes, it reminds me of the age old maxim, "prevention is better than cure".

After the marathon tests during the day, there was Physician's Consultation with the Medical Reports to debrief on our health condition. Below mentioned four piece of advice was common for me and my family:-

1. Drink plenty of fluids at least 2 to 3 litres per day.
2. Exercise 30 to 45 mins per day for 5 days in a week.
3. Avoid spicy, oily and fried food items.
4. Expose to early morning sunlight daily for 10 minutes.

When I woke up on this sunny Sunday morning, all the above four pieces of advice were there in the mind like

a beautiful poem except the third one. An exception could be sought for the third one for a beautiful and supposed to be fun filled weekend in hand. Had plenty of boiled cumin seed water (jeeraka vellam in Malayalam language) in the morning and came out around 9.30 am in search of early morning sunlight. Unlike in other States in India, the morning sunlight is pretty soothing in Bengaluru with an enveloping cool breeze around us. Green tree leaves often dance with the breeze in sheer ecstasy. They just enjoy their tax-free photosynthesis process in continuum. Of late, only a few natural things do not attract any form of State/Central government tax. When those green leaves dance too much from the tree tops, the fall of dry leaves is something which is inevitable. It is but natural too. Am sure, while falling, they must be telling the green leaves about life's philosophy, "Today it is my turn, tomorrow you have to fall down". For that matter, at times, green leaves too fall. When such green leaves fall, I am sure the cattles especially the goats standing down the tree must be very happy to receive them at the ground for an enjoyable cum fresh munch. Philosophically, we must enjoy every moment of our bubble like life. "Carpe diem", I must say now.

In the normal parlance, I enjoy spotting black ants during their Sunday freak outs. Today I could come across only a few out of them. Am sure they too must be practicing "Social distancing" in letter and spirit in this pandemic times. Nevertheless, wearing a mask could be pretty difficult for them. Do not think that it is easy for elephants to wear masks because of their size which is approximately 2×10^9 of an ant. An average of 15 cm could be the diameter of the tip of an elephant's trunk. They too have to struggle a lot to wear a mask to save themselves from COVID-19 infection. Of late, I often wonder why my fellow humans cannot wear masks on their face to safeguard themselves from the scary virus

which is moving freely in the society since March 2020. We humans got our perfect ears on the sides of our head to latch/hang the mask on. Am sure, during the pre-covid era or before the mask era, human ears were otherwise over loaded with hearing either good, bad and even ugly about others, parking of temples [long arms] of the eye glass through which we read many times even what is unwritten, hanging of umpteen number of earrings one after another by women folk for their deck up, piercing and fixing multi coloured studs on the walls of our ears etc. Our ears must be scared of us as to what are we going to do/hang next. On a lighter vein, someone jokingly said, "we may now tie swinging ropes over there, that's only left out!". Having said all these, we must go out of our home only if it is absolutely necessary and we must wear a mask [definitely a three layered mask] every time. For that matter, mask is not an ornament, but it is a weapon to fight against COVID-19. We must treat the ongoing situation like a war to save all of us and our fellow humans.

On a lighter vein, very recently came across a joke in which Yama Dharmaraj was asking to Chitragupta, "You went to earth, what happened?"

"Maharaj, people are wearing masks, I could not recognise many of them! So, I brought only those who weren't wearing a mask"

Am sure, the underlying message behind the above conversation between Yama Dharmaraj and Chitragupta convey a lot of meaning to us which are pretty contemporary and quite relevant for our own sustenance / survival and is much more than the obvious pun intended.

Then I came across an ambulance in front of the Clubhouse. A group of medical professionals were found busy in their COVID-19 vaccination drive over there. The interested flatmates for taking vaccination were carrying a copy of their Aadhaar Card for spot registration and payment. Post vaccination, very happily some were moving out from that area with a vindicative smile/confidence on their faces in defeating the Chinese villain like a gladiator or a gladiatrix. Well, Covaxin and Covishield has been blessed with their new russian cousin named Sputnik V. Russia is always there to help India whether it is Military Warfare or there in Biological Warfare. Russian hero Sputnik V is there around us in the form of a viral vector vaccine for COVID-19 developed by the Gamaleya Research Institute of Epidemiology and Microbiology, previously known as the N. F. Gamaleya Federal Research Center for Epidemiology & Microbiology is a Russian medical-research institute headquartered in Moscow. With or without these vaccines, we must develop our immunity levels to keep ourselves safe from COVID-19 virus at

any cost. That virus is not only affecting the sustenance of humans on earth but also it is slowly killing the industries and economies at large. The developed and developing nations are on their dire straits to revive their dear economies from the tight clutches of this virus. Irrespective of the differences, all nations/states and all humans on earth should come forward in chasing the virus away. Please be careful that the corona virus is not hiding far away from us but now living amongst us. The situation is more like, wherein we are on our forest safari and our guide is nodding at us to look at a lion which is hiding behind a mammoth tree which is near a hill. Surprisingly, the lion was standing next to their jeep itself. That's how our societal situation prevailing now.

Many thoughts came to my mind as I was returning home from my workout. I drank water and I shall be drinking more during the day. I could ensure that I did exercise for more than 45 mins. I was exposed to sunlight for more than 10 minutes. Nevertheless, I now need to press Ctrl key to avoid spicy, oily and fried items on my dining table. For that matter, the more we run behind tasty food, the more we end up in eating such fried food items. During the days of yore, curry masala powders were prepared at home. Of late, most of the people buy them in packed entities which may be adulterated. Then there are umpteen variety of oils available in market with its quality range from good, bad and even ugly. The cheaper ones we buy, we thereby invite more damage to our body and its internal functioning in the long run. Moreover, all that is impure and adulterated is cancerous. For that matter, purity is disappearing from all walks of life except from parental love.

Last but not the least, post thirties, one must check their overall health condition annually. Even I suggest it must be from twenties as I took my son who turned 21 last December. An informed citizen is a human resource for a greater nation building exercise in the long run.

The need of the hour during this pandemic times is to have maximum number of informed, self-disciplined, self-controlled, educated, concerned, law abiding, pragmatic, mutually respecting, mutually helping, interdependent citizens with tonnes of civic sense to strengthen the confidence of our country to stay safe, grow healthy and to stay tall amidst of all odds in and around us like never before.

We shall overcome... We shall overcome... We shall overcome...



Rajesh R
Senior Manager
Bengaluru North Region

मौजूदा समय में स्वास्थ्य संबंधी चर्चा करना स्वाभाविक है क्योंकि अभी महामारी का काल है और अगर इसे सरल शब्दों में कहें तो इस समय अपने आप को केवल जिंदा रखना ही प्रथम ध्येय है, बाकी सारे लक्ष्यों को इस समय अपनी सूची से नीचे खिसका लिया जाए क्योंकि यदि जीवन रहेगा तो ही आगे सब लक्ष्य पूरे होंगे, लाइफ ही नहीं रहेगी; तो लाइफ लाइव का इस्तेमाल कहाँ करेंगे?



मन से स्वस्थ रहें

हम बात कर रहे हैं स्वास्थ्य की. यहाँ स्वास्थ्य का अर्थ दोनों मायने में है शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी. दोनों का स्वस्थ होना इस समय आवश्यक है; इसका कारण साफ और स्पष्ट है- **“स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ मन होना चाहिए”** यह सूक्ति हम वर्षों से सुनते आए हैं. परंतु इसका महत्तम उपयोग आज के समय के लिए परम आवश्यक है और यह दौर गुजर जाने के बाद भी, इस वाक्य की महत्ता उसी जगह रहेगी, क्योंकि मन स्वस्थ नहीं तो तन स्वस्थ होने का भी कोई औचित्य नहीं होता है.

अब सबसे बड़ा प्रश्न है कि मानसिक स्वास्थ्य है क्या और इसे स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या उपाय हैं? कैसे हम सकारात्मक सोच रखें? क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे नकारात्मक विचार कम किए जा सकते हैं? मानसिक स्थिति के लिए सबके अपने-अपने विकल्प और प्रयास हो सकते हैं परंतु क्या कोई ऐसा उपाय है जो समान रूप से सभी के लिए कारगर सिद्ध हो सकता है?

सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य का महत्त्व शारीरिक स्वास्थ्य से भी ज्यादा है. उससे पहले सरल भाषा में यह समझ लें कि मानसिक स्वास्थ्य क्या है - यह वह है जो मनुष्य की जिजीविषा बढ़ाता है. स्वस्थ मन वाला व्यक्ति बड़ी से बड़ी कठिनाइयों से निकलने में अपने आप को सक्षम पाता है. यह वह शक्ति है जिसके भरोसे मनुष्य आगे बढ़ सकता है और रोगग्रस्त शरीर को स्वस्थ कर सकता है. मानसिक स्वास्थ्य यानि स्वस्थ मन. कहते हैं न **“मन के हारे हार, मन के जीते जीत”**.

मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के उपाय

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अनेक चिकित्सालयों व दवाइयों की सुविधा है, पूरा का पूरा सिस्टम है जो सभी शारीरिक बीमारियों को समझता है और उसका इलाज करता है. परंतु विडंबना यह है कि मानसिक स्वास्थ्य ज्यादा महत्त्वपूर्ण होने के बावजूद भी उसे नजरअंदाज करते हुए मनुष्य शारीरिक स्वास्थ्य के पीछे लगा हुआ है. आज अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सभी लोग जागरूक हैं, अच्छे-अच्छे अस्पताल हैं, जिम हैं, जिसमें अपने शरीर को सक्रिय रखने के लिए आज के युवा नियमित रूप से जाते हैं. यह उनकी जागरूक जीवन शैली को दर्शाता है. वहीं जो लोग जिम नहीं जा रहे हैं, वह टीवी पर या अन्य किसी माध्यम से योग सीख रहे हैं. पिछले कुछ वर्षों से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए काफी जागरूकता दिखाई देने लगी है. आज हर पढ़ा लिखा व्यक्ति अपने-अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक एवं सतर्क है.

फिर प्रश्न है कि कमी कहाँ है? कमी है मानसिक स्वस्थता की. आज के दौर में ऐसा प्रतीत होता है कि शरीर स्वस्थ होने के बावजूद भी व्यक्ति खुश नहीं है, प्रसन्न नहीं है, संतुष्ट भी नहीं है. इसका कारण है मानसिक स्वास्थ्य का स्वस्थ नहीं रहना, इसके एक नहीं अनेक कारण हो सकते हैं.

परंतु सबसे चिंतनीय है मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने के परिणाम - इससे व्यक्ति अवसाद (डिप्रेशन), अकेलापन, तनाव और आत्महत्या/ हत्या तक भी पहुँच सकता है. एक बार मानसिक विकार आ जाने पर व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ अन्य लोगों के लिए भी घातक हो सकता है. आज शारीरिक स्वास्थ्य के लिए तो विभिन्न इलाज मिल जायेंगे, लेकिन मानसिक चिकित्सा के लिए कम ही रास्ते हैं और जो रास्ते हैं उन पर कई बार पीड़ित व्यक्ति यह सोच कर इलाज नहीं करवाता की यदि वह मानसिक चिकित्सक के पास जाता है तो लोग उसे क्या कहेंगे? कुल मिलाकर समस्या अत्यंत गंभीर है और समाधान अत्यंत सीमित. आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ शरीर का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है.

यह मनोविकार आते कहाँ से हैं? इसके कारण पर विचार करें तो हम पाएँगे, आज सोशल मीडिया का युग है, मनुष्य एक क्लिक में दुनिया के जाने किस-किस कोने में पहुँच जाता है. जहाँ एक तरफ वह इस दुनिया से जितना आकर्षित है उतना ही इसके भयावह प्रभाव से अनभिज्ञ. वास्तव में हम एक काल्पनिक दुनिया में जी रहे हैं, जिसमें मनुष्य प्रतिदिन एक आडंबरपूर्ण दुनिया को देखता है और कहीं न कहीं उसके मन में एक कुंठा जन्म ले लेती है. जो धीरे-धीरे अवसाद में बदल जाती है. कुछ लोगों पर इसके जरिए मिलने वाली सूचनाएं और चित्र इतने विचलित करने वाले होते हैं कि व्यक्ति सहम जाता है, अन्दर ही अन्दर वह डरा हुआ रहता है, जिस डर को वह कई बार व्यक्त भी नहीं कर पाता. सिर्फ सोशल मीडिया या टीवी ही इसके जिम्मेदार नहीं है, कुछ पारिवारिक या सामाजिक दबाव, कुछ रोजगार से लेकर अपेक्षाएं, कुछ कुंठाएं, कुछ सपने, कुछ महत्त्वकांक्षा ये सब मिल कर आज के मानव को मजबूत बनाने के बजाए अन्दर ही अन्दर कमजोर, दुखी और ईर्ष्यालु बना रही हैं. इससे उनका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने में ज्यादा समय नहीं लगता. आज का इंसान बाहर से दिखने में जितना खुश है अन्दर से उतना अकेला और दुखी है.

अपने मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाए रखने के विभिन्न उपाय हैं:

अति जागरूकता हानिकारक है : आज हम हर मिनट की जानकारी जल्द से जल्द पाने के लिए मोबाइल पर ही लगातार समाचार पढ़ते रहते हैं, जागरूक रहना अच्छी बात है, पर कहीं न कहीं ये अति जागरूकता हमें भीतर ही भीतर डरा जाती है। व्यक्ति कल्पना करता है कि यह सब मेरे साथ हुआ तो? ऐसे कितने ही नकारात्मक विचार मिनटों में ही दिमाग में घूम जाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अतः हमें यह चाहिए कि हम थोड़ा कम जागरूक रहें, कहने का तात्पर्य यह कि जरूरी नहीं सभी सूचनाएं सही हैं या सभी कुछ हमारे साथ भी होने वाला है। जैसे वर्तमान में कोरोना की खबरें सुन-सुन कर धीरे-धीरे हम यह महसूस करने लगते हैं कि अब हम भी नहीं बचेंगे, छोटी सी छींक पर हम सशंकित हो उठते हैं और विचलित हो जाते हैं।

लगातार दूसरों से प्रभावित होना: आज सोशल मीडिया प्रभावों से बच्चे से लेकर बूढ़े और गाँव से लेकर महानगर तक कोई अछूता नहीं है। छोटी सी छोटी बातों को बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत करना आज का नया फैंशन है। लगातार ऐसे अपडेटस, धीरे धीरे मनुष्य के दिमाग पर असर करते जाते हैं, धीरे-धीरे व्यक्ति अनजाने में ही अपनी तुलना दूसरे व्यक्ति से करना शुरू कर देता है, बिना उसकी सच्चाई को जाने। उसे लगता है, अमुक व्यक्ति बहुत खुश है, सिर्फ मेरे पास ही यह वस्तु/ सुविधा/ साथी/ आदि आदि नहीं है और इससे वह व्यक्ति कुंठाग्रस्त हो जाता है। न चाहते हुये भी वह ईर्ष्या की अग्नि में जलने लगता है। यहाँ यह बात बिल्कुल जरूरी नहीं है कि सामने वाले ने जो अपडेट डाले हैं, वो सही हैं भी या नहीं।

यहाँ सबसे पहले हम यह जान लें और मान भी लें कि कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं हो सकते, यदि किसी को जीवन में कुछ विशेष मिला है तो जरूरी नहीं उसी समय में वहीं चीज हमें भी मिलनी ही चाहिए। हर मनुष्य अपने आप में विशिष्ट है। अपनी ज़िंदगी, अपने स्वप्न, अपनी प्राथमिकताएँ, अपने लक्ष्य, अपनी खुशियाँ स्वयं निर्धारित करें। दूसरों को देख कर अपने आप को उसके समान बनाने में न रहें।

ध्यान साधना में सहायक होता है : आज जहाँ विश्व भारत से योग की प्रेरणा ले रहा है, वही मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान साधना भी एक उपयोगी और कारगर उपाय है, जो शरीर के साथ हमारे मन को भी स्वस्थ रखता है। 'ध्यान' तथा 'मौन' ऐसे दो जादुई तरीके हैं जिसमें मनुष्य अपनी आत्मा से जुड़ता है। प्रतिदिन ध्यान करने से वह अपने आपसे साक्षात्कार कर यह समझ सकता है कि उसे वास्तव में क्या चाहिए और क्या नहीं। जब तक मनुष्य अपने आप को नहीं समझ लेता, तब तक वह दुनिया को कैसे समझा पाएगा कि वह कौन है। मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाए रखने के लिए यह निश्चित रूप से सरल और सीधा उपाय है। वैज्ञानिकों ने भी इसके सकारात्मक प्रभावों को स्वीकार किया है।

आध्यात्म एक प्रभावशाली उपाय सिद्ध होगा : 'ध्यान' से एक पंक्ति ऊपर है आध्यात्म, जिसमें मनुष्य अपने आप को और यह विश्व का अपने आप से संबंध को जानता है। मनुष्य को जीवन में कम से कम एक बार अनिवार्य रूप से भगवद्गीता को पढ़ना चाहिए। मनुष्य के मन मस्तिष्क में उठने वाले प्रति एक प्रश्न का उत्तर भगवद्गीता में उपलब्ध है, इसे धर्म के साथ न जोड़कर, बल्कि व्यवहारिक ज्ञान और समस्त ब्रह्मांड के रहस्यों को जानने हेतु, हमारे सामने आने वाली दैनिक रूप से, नित नयी समस्या/ परिस्थिति/ असमंजस के निराकरण के लिए, इसका अध्ययन करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। अन्य धार्मिक पुस्तकें भी सहायक हो सकती हैं, परंतु भगवद्गीता का अध्ययन हमारे सारे संशय को मिटा सकता है।

अपने विचारों को खुला रखें, मित्र बनाएं : प्रायः ये देखा गया है कि बढ़ते स्पर्धात्मक माहौल में मित्रता कम और संपर्क ज्यादा हो गए हैं। हम कई बार अपने आसपास स्वयं ही ऐसा घेरा बना लेते हैं, जिसमें किसी को प्रवेश करने नहीं देते अर्थात् कोई ऐसा मित्र/ घनिष्ठ/ संबंधी किसी को अपने मन की बात बताने से हिचकिचाते हैं, जिसके चलते कई बार छोटी-छोटी चिंता में अकेले

ही घुलते रहते हैं। अतः जीवन में मित्र बनाना परम आवश्यक है, यह मित्र कोई भी हो सकता है, बड़ा-छोटा, दूर-पास, अपना-पराया, बस ऐसा कोई होना चाहिए जिससे हम खुल के अपनी बात बोल सके। अपना डर, अपना सपना, अपनी कमजोरी सभी कुछ साझा कर सकें। निश्चित रूप से यह सबसे बेहतरीन उपाय है, अपने मन को हल्का रखने और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित बनाए रखने के लिए।

अपनी रुचियों की ओर ध्यान दें : जीवनयापन के लिए तो हर कोई काम करता है, कई बार काम करते-करते हम उस स्थिति पर पहुँच जाते हैं कि हम उसमें अपने आप को संतुष्ट नहीं पाते हैं। एक प्रकार से मानसिक रूप से थक चुके होते हैं पर चूँकि जीवन चलाना है, तो मजबूरी में काम तो करना ही होगा। अतः ऐसी स्थिति में हम पूरे दिन में मात्र 1 या आधा घंटा अपनी रुचि/ शौक के लिए निकालें तो उससे काफी राहत मिल सकती है। यह टीवी देखने के बजाए कुछ भी हो सकता है: वर्ग-पहेली भरना, बागबानी करना, नृत्य, किताबें पढ़ना, गुनगुनाना आदि। इस उपाय से मानसिक स्फूर्ति बनी रहती है।

वर्तमान स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य : आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखना सबसे अधिक आवश्यक है। महामारी या अन्य बीमारी आती है या नहीं आती है, उससे जरूरी यह है कि हमारे मस्तिष्क को उसके लिए मजबूत बना के रखा जाए। इसलिए ऐसा जरूरी नहीं है कि टीवी/ मोबाइल पर दिखाई जा रही विभिन्न घटनाएँ आपके साथ भी होने ही वाली हैं। सतर्क रहना अच्छी बात है, शंकित रहना नुकसानदायक। अपने आप को जहाँ तक संभव है भ्रामक और विचलित कर देने वाली खबरों से दूर रखें। विशेषतः भोजन करते समय तो ऐसी खबरें बिल्कुल न देखी जाए क्योंकि बुरी खबरों के साथ भोजन करना विषमय भोजन खाने के समान है। तमाम सावधानियों के बाद भी हम किसी बीमारी से ग्रसित हो भी जाते हैं तो भी अपने आप को सकारात्मक बनाए रखें। स्वस्थ मन का प्रभाव ही तन पर पड़ता है, यदि कोई करीबी बीमारा हुआ है तो उसे नकारात्मक खबरें बताने के बजाए उसके साथ अन्य विषयों पर चर्चा करें। इससे भी अधिक बुरी स्थिति कि कल्पना करते हुए यानि यदि कोई इस महामारी से कोई करीबी को खो देता है, तब भी यही मान कर चलिए :

**जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥**

मनुष्य का शरीर नाशवान है, सभी की मृत्यु की तिथि उनके जन्म के साथ ही तय कर दी गयी है। उसके साथ उसका कारण और स्थान भी तय है, फिर चाहे वह इस महामारी की सूची में शामिल हो, या कोई अन्य कारण हो। जब सभी कुछ तय है, दिन, समय, स्थान, कारण, तो अत्यंत शोकग्रस्त होना ईश्वर की व्यवस्था पर प्रश्न उठाने के समान है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे आवश्यक है वर्तमान में जीवन जीना, न ही पुरानी कोई बात को पकड़ कर चलने और न ही अनदेखे भविष्य को लेकर चिंतित होना।

**यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम् ।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥**

सकारात्मक सोच ही वर्तमान समय के युद्ध से लड़ने का शस्त्र है। इस समय सबसे ज्यादा जरूरी है मन को विचलित न होने देना और उसे मजबूत बनाए रखना। क्योंकि परिवर्तन ही प्रकृति का नियम है, जो आज है जैसा भी है, अच्छा या बुरा समय, वो गुजर ही जाएगा। अतः हमें व्यर्थ की चिंता से बचते हुए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना है।

❖❖❖



स्वज्जलि धुरिया
प्रबंधक

क्षेत्रीय कार्यालय, राजकोट



Cyber Threats & Growing Importance of Cyber Insurance in India

The growing pace of digitalization in India is increasing the threat of cyber risk. There are more than 560 mn internet users, 294 mn social media users and India is the 2nd largest market in terms of download of mobile applications. Report suggest that India is 2nd most affected country in world by cyber-attacks during the period 2016-18.

Businesses in India have rated cybercrime as the most important risk factors. Majority of them rely on digital tools for meeting their business objectives. Coincidentally, fraudsters target these critical and sensitive digital assets.

Major Drivers for Cyber security measures:

- Raising digitalisation in business due to use of Internet of Things, modern banking channels, E-mails, internet etc.
- Evolution of critical cyber threats like malware and ransomware attacks targeting business houses.
- According to the report by Reserve Bank of India, the volume of cyber frauds especially in banks has doubled in a year. Total cases of cyber fraud reported in the year 2017-18 was 2059 amounting to Rs.109.6Cr against 1372 cases amounting to Rs.42.30 Crs in the year 2016-17.
- Lack of awareness about cyber space & the threats.

How to combat Cyber security threat:

Up-skilling: Cyber security is not the sole responsibility of IT department of an organisation, rather each staff members must be aware of the cyber-attacks and act diligently. It is necessary to create awareness among the staff members about the crime-taking place in cyber space from time to time.

Organisational understanding: Every entity must try to develop a policy on cyber security and must work within the guidelines laid down in the policy. It may include measures like restriction on sharing of official data, restriction on access to sensitive information, data management system etc.

Continues monitoring: Continuous monitoring mechanism should be adopted to provide proactive and real time alerts of cyber security related events.

Responsive: Appropriate measures to be implement immediately upon detection of cyber-attacks to prevent major loss.

Perpetual planning: Business Entity must be resilient to cyber-attacks. It must develop sound business continuity plans to overcome any cyber threats and recover after cyber breach.

Government initiatives: Government of India has taken several measures to strengthen cyber space. Some of the initiatives are launch of National Cyber Security Policy, setting up of National Cyber Security Coordination Centre (NCSCC), National Critical Information Infrastructure Protection Centre (NCIIPC) and Cyber Swachhta Kendra etc.

Cyber Insurance: Steps to improve cyber security preparedness alone cannot protect an entity, what is required further is insurance policies



that can offset financial loss when breach occurs. Cyber insurance is proving to be a key tool in risk management and cost offsetting measure for business entity.

Cyber Insurance – Road Ahead:

Cyber insurance is a tailor-made insurance offering comprehensive cover for third party liability and first party expenses an organization may incur arising out of unauthorised access or use of its physical and electronic data or software

Cyber Insurance is one of the fastest growing business in the Insurance industry. With the increase instances of cyber-attacks, it is no longer just the matter of IT industry. Several survey suggests that, cyber risks has emerged as one of the important agenda in board meetings of several corporates. The impact of cyber-attacks can be significant ranging from reputational loss to financial loss. CISCO 2018, Annual cyber security report stated that of all cyber-attacks resulted in financial damage of over USD 5.00 lacs, other risks include – loss of brand reputation, litigations, loss of customer base and market base etc.

The cyber insurance market globally is expected to grow at CAGR of approximately 25% in span of four years. It is designed to guard business from potential risks of cyber-crime, it is designed to cover fees, expenses and legal costs associated with cyber breaches that occur after an organisation has been hacked or from loss if information.

Why Cyber Insurance is important:

Though there are several measures to develop a secure cyber space but importance of cyber insurance cannot be ignored because of the following major reason:

- It will help in indemnifying significant cost and



expenses loss incurred due to cyber-attack.

- The insurer may cover several risks that the business entity might ignore due to lack of awareness.
- Helps is complying with legislative guidelines.
- Insured can make optimum use of their resources as they enjoy a sense of protection.
- Insurer provides consultant services to the insured on cyber security.

Types of Cyber risk covered under the schemes offered in India:

- 1ST Party expenses like regulatory investigation charges & fines, lawyer fees, professional charges etc.
- Privacy & data liability
- Cyber theft
- Business interruption like income loss, system damage, and restoration costs.
- Cyber insurance policies can also provide coverage for liability, costs and expenses arising from network outages, the spreading of a virus or malicious code, computer theft or extortion. Cyber

insurance also provides cover for business interruption and the cost of notifying customers and regulatory investigations or actions in case of a breach.

What to consider while buying Cyber Insurance Policy?

- It is important to check what all threats are covered in the cyber insurance policy. It must cover malware protection; indemnify financial loss arising due to email spoofing, phishing, and fraudulent online transactions.
- Offer protection against reputational loss including alleging defamation and invasion of privacy.
- Cover restoration cost to retrieve data or computer program damaged by entry of malware.
- Claim for damages against third party for privacy and data breach.
- Before taking any insurance policy, it is essential to “ask right set of questions for better policies”. Some of questions are – what aspects are covered under cyber insurance? Is there any overlap with other traditional insurance? Does the policy provide full limit for all coverage? What are the exclusions? Does the policy offer pre-breach cyber risk assessment? etc.

While not to substitute the investment in cyber security and risk management, insurance coverage can significantly contribute to cyber security by facilitating responses to cyber-crimes, offering expert service, and creating awareness.

The industry is still at a nascent stage, number of policy recommendations are required which can support the development of cyber insurance market and contribute to improving management of cyber risk.



R Sumitra
Chief Manager
Baroda Apex Academy
Gandhinagar

ICAAP – Internal Capital Adequacy Assessment Process



Introduction:

In June 1999, the Basel committee on banking supervision issued a proposal for a new capital adequacy framework to replace the 1988/Basel-I accord. This led to the release of a revised capital framework in June 2004. Generally known as “Basel II” the revised framework comprised three pillars:

1. Minimum capital requirements for Credit, Market and Operational Risk- a development over Basel I accord.
2. Supervisory review of an institution’s capital adequacy and internal assessment process
3. Effective use of disclosure as a lever to strengthen market discipline and encourage sound banking practices

*Pillar 2 & 3 were the new additions in Basel II over Basel I.

Under Pillar 2 the supervisors are obligated to review and evaluate the internal capital adequacy assessments and strategies of banks, as well as their ability to monitor their compliance with the regulatory capital ratios and for that banks are required to prepare ICAAP statement on



periodical basis.

The purpose of the Internal Capital Adequacy Assessment Process (ICAAP) is to inform the Board of the ongoing assessment of the Bank’s risks, how the bank intends to mitigate those risks and how much current and future capital is necessary having considered other mitigating factors. It is the responsibility of the institution to define and develop its ICAAP.

Objective of ICAAP: The ICAAP is a process to ensure that the management body (both supervisory and management functions):

- 1) Adequately identifies, measures, aggregates and monitors the institution’s risks;
- 2) Ensures that the institution holds adequate internal capital in relation to the institution’s risk profile; and
- 3) Uses sound risk management systems and develops them further.

Typical Structure of ICAAP: The ICAAP statement is broadly divided in to 9 following parts:

- 1) **Executive summary:** The purpose of the Executive Summary is to present an overview of the ICAAP approaches and methodology, as well as of results and conclusions.
- 2) **Background:** This section includes all relevant information that would assist towards the best possible understanding of the bank’s structure and current financial condition.
- 3) **Summary of current and projected financial and capital positions:** This section would explain the present financial position and the projected financial position of the Bank, and future planned sources of capital.

4) **Capital adequacy:** This section details the risk appetite, composition of capital, risk management processes and capital adequacy assessment of the Bank.

This Sections usually contains:

Pillar 1 Risks	<ol style="list-style-type: none"> 1) Credit Risk 2) Market Risk 3) Operational Risk
Risks not adequately covered by Pillar I	<ol style="list-style-type: none"> 1) Residual Risk of Securitization, Residual Risk of Credit Risk Mitigation, Residual Risk of underestimation of credit risk under Pillar I 2) Model Risk
Pillar II risks	<ol style="list-style-type: none"> 1) Concentration Risk 2) Reputational Risk 3) Business and Strategic Risk 4) Counterparty Credit Risk 5) Pension Obligation Risk 6) Settlement Risk 7) Country Risk 8) Liquidity Risk 9) Interest Rate Risk in Banking Book 10) Group Risk 11) Currency Induced Credit Risk 12) Human Resource Risk 13) Climate Risk 14) Additional Risk Measure for Credit Risk 15) Capital Augmentation Risk 16) Technology Risk

5) Capital Planning & Stress Testing :

This section explains how a bank would be affected by an economic recession or downswings in the business or market relevant to its activities. The analysis would include financial projections (including capital projections) based on the expected (basic) scenario as well as on possible adverse scenarios covering three to five years based on business plans and projected capital adequacy ratio calculations.



Typical scenarios would include:

How an economic downturn would affect on the bank's capital resources and future earnings; and how the bank's capital requirement taking into account future changes in its projected balance sheet.

In both cases above, it would be expected that these projections showed separately the effects of management actions to change the bank's business strategy and the implementation of contingency plans. Projections of the future capital requirement would include the effect of changes in the credit quality of the bank's credit risk counterparties (including possible migration in their ratings during a recession) and the bank's capital and its credit risk capital requirement (note that this scenario stress test is a requirement for banks with an IRB permission) and an assessment by the bank of any other capital planning actions to enable it to continue to meet its regulatory capital requirements through out a recession such as new capital injections from related companies or new share issues. This section also explain which key macroeconomic factors are being stressed, and how those have been identified as drivers of the bank's earnings. The bank would also explain how the macroeconomic factors affect the key parameters of the internal model (and for credit risk, the regulatory model) by demonstrating for instance how the relationship between the two has been established.

6) Aggregation and Diversification:

The processes of risk assessment and stress testing combined with assessments of the impact of risks and the probability of them occurring will enable banks to begin to assign specific quantitative measures to particular risks. These quantitative assessments helps the management of banks to determine the relative importance of the risks facing the bank. This, in turn, will assist bank management to decide whether to allocate additional capital (and, if so, how much capital) or to establish, enhance or maintain other mitigates to address those risks. Other mitigates might be specific procedures, controls or insurance programmers. Where a bank decides to allocate additional capital as a mitigant against particular risks, these additional capital sums should be aggregated to provide an additional capital requirement under Pillar II. This would be added to the minimum capital figure

derived from Pillar I to give the bank's overall capital charge. This section would describe how the results of the various separate risk assessments are brought together and an overall view taken on capital adequacy. At a technical level, this therefore requires some method to be used to combine risks using quantitative techniques. At the broader level, the overall rationality of the detailed quantification approaches might be compared with the results of an analysis of capital planning.

As regards the overall assessment, this section would describe how the bank has arrived at its overall assessment of the capital it needs, taking into account such matters as: i) the inherent uncertainty in any modelling approach; ii) weaknesses in the bank's risk management procedures, systems or controls; iii) the differences between regulatory capital and internal capital; and iv) the differing purposes that capital serves: shareholder returns, rating objectives for the bank as a whole or certain debt instruments the bank has issued, avoidance of regulatory intervention, protection against uncertain events, depositor protection, working capital, capital held for strategic acquisitions etc.

7) Challenge and adoption of the ICAAP:

This section would describe the extent of challenge and testing of the ICAAP. It would include the testing and control processes applied to the ICAAP models or calculations and the senior management or board review and sign-off procedures. Details of the reliance placed on any external suppliers would also be detailed here e.g. for generating economic scenarios. In addition, a copy of any report obtained from an

external reviewer or internal audit would also be included.

8) Use of the ICAAP within the Bank:

This would demonstrate the extent to which capital management is embedded within the bank including the extent and use of capital modelling or scenario analysis and stress testing within the bank's capital management policy, e.g. in setting pricing and charges and the level and nature of future business. This would also include a statement of the actual operating philosophy on capital management and how this links to the ICAAP submitted. For instance, differences in risk appetite used in the ICAAP as compared to that used for business decisions might be discussed.

Submission of the outcome of the ICAAP to the Board and RBI:

As the ICAAP is an ongoing process, a written record on the outcome of the ICAAP is submitted by to the Risk Management Committee of the Board on a half-yearly basis. It is placed in the Board for appraisal and seeking approval on an annual basis. The approved document is further submitted to the RBI annually, latest by end of the first quarter (i.e. April-June) of the relevant financial year.



Neha Sharma
Chief Manager
New Delhi Zone

पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना / Important Notice for readers

'बॉबमैत्री' के सभी सुधी पाठकों को सूचित किया जाता है कि अपनी डिजिटल रूपांतरण पहल के अनुरूप बैंक ने अब से केवल डिजिटल स्वरूप में पत्रिका को प्रकाशित करने का निर्णय लिया है. अतः अप्रैल-जून 2021 अंक से पत्रिका का मुद्रण नहीं कराया जाएगा. पत्रिका की डिजिटल कॉपी बैंक के इंटरनेट (Home>HO>Official Language>Documents>Resources>प्रकाशन>बॉबमैत्री>2021-22) पर एक्सेस की जा सकती है. साथ ही, सेवानिवृत्त कर्मचारियों के लिए पत्रिका को बैंक की वेबसाइट (Home page>Login>For Ex-Employees>Bobmaitri) पर भी अपलोड किया जा रहा है.

All the esteemed readers of Bobmaitri are informed that in line with its digital transformation initiatives the Bank has decided to publish the magazine only in digital form henceforth. Therefore, the magazine will not be printed from April-June 2021 issue. The digital copy of the magazine can be accessed on the Bank's intranet (Home> HO>Official Language>Documents>Resources>प्रकाशन>बॉबमैत्री>2021-22). In addition, the magazine for retired employees is also being uploaded on the Bank's website (Home page>Login>For Ex-Employees>Bobmaitri).

योग हमें स्वयं से मिलाता है



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है. यह भारतीय होने के नाते हमारे लिए बहुत गर्व का विषय है कि योग की उत्पत्ति भारत से हुई है जिसे आज पुरे विश्व में सराहा एवं अपनाया जा रहा है. योग एक ऐसी दवाई है जिसके लिए हमें कोई मूल्य नहीं चुकाना पड़ता और ना ही ये हमारी सेहत पर गलत प्रभाव डालते हैं. योग ही ऐसी कड़ी है जो हमें खुद से मिलाती है. दिनभर बाहरी दुनिया के साथ जूझते-जूझते हमें अपना खयाल रखना याद ही नहीं रहता, ना ही हमें समय मिल पाता है कि कुछ देर अपने साथ समय बिता पाएं. लेकिन हमें यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जीने के लिए धन के साथ अच्छा स्वास्थ्य भी अति आवश्यक है.

योग को अपनाकर हम एक स्वस्थ जीवन शैली जी पाते हैं. योग हमारे जीवन में निम्न प्रकार से प्रभावी बन सकता है :

एकाग्रता एवं स्मृति -

योग करने से एकाग्रता में सुधार होता है एवं साथ ही स्मृति शक्ति भी मजबूत होती है. योग का अभ्यास करने वाले किसी भी समस्या का समाधान बेहतर तरीके से कर पाते हैं. जब हमारे ऊपर बहुत सारी जिम्मेदारियां होती हैं तो हम अपने मन को एकाग्र नहीं कर पाते एवं बहुत सारी चीजें हमें याद भी नहीं रहती. लेकिन अगर हम नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं तो हम इस फर्क को अच्छे तरीके से समझ पाएंगे कि योग से हमारी एकाग्रता एवं स्मृति में कितना सार्थक प्रभाव पड़ता है.

क्रोध जैसी भावनाओं से मुक्ति :

नियमित रूप से योग का अभ्यास हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने में भी बहुत अधिक सहायक है. घर से लेकर कार्यस्थल तक हमारे ऊपर जो भी कार्यभार होता है उससे हम इतने ज्यादा प्रभावित होते हैं कि मन में ना चाहते हुए भी ऐसी भावनाएं उत्पन्न होती रहती हैं कि हम अपने आस-पास के लोगों को अपनी भावनाओं का शिकार बना लेते हैं. उदाहरण स्वरूप हम क्रोध की भावना को देख सकते हैं. योग हमें इस प्रकार के अनचाहे भावनाओं को नियंत्रित करने में मददगार होता है या कह सकते हैं कि हमें इससे मुक्त करता है.

शरीर की मजबूती :

योग आध्यात्मिक रूप से ही नहीं बल्कि शारिरिक रूप से भी बहुत ज्यादा

लाभांविता करता है. योग का अभ्यास हमारे मांसपेशियों में लचीलपन लाता है और मजबूती भी प्रदान करता है. हम कार्यालय में घंटों बैठकर काम करते हैं जिसके फलस्वरूप शरीर के अंगों की सक्रियता पर बुरा प्रभाव पड़ता है एवं हमारे पास हमेशा इतना समय नहीं हो पाता कि हम हर रोज सुबह शाम किसी पार्क में जाकर दौड़ लगाएं. अतः योग ही एक ऐसा उपाय है जिसका अभ्यास हम कहीं भी कभी भी कर सकते हैं एवं अपनी मांसपेशियों को मजबूत बना सकते हैं.

व्यक्तित्व में बदलाव :

कभी-कभी हम विभिन्न प्रकार के नकारात्मक विचारों से जूझते हैं एवं इन विचारों से छुटकारा पाने में असमर्थ महसूस करते हैं. नियमित रूप से योग का अभ्यास हमारे अंदर की नकारात्मकता एवं बुरे विचारों से छुटकारा दिलाता है एवं एक अनुशासित एवं अच्छी जीवनशैली प्रदान करता है. योग करने से हमारे व्यक्तित्व में सुधार होता है जो हमारे आस-पास भी सकारात्मकता फैलाती है.

अच्छी नींद का लाभ :

हमें अक्सर अनियमित नींद की शिकायत रहती है या लम्बे अरसे से हमें सुखद नींद नहीं प्राप्त हुई है. इस प्रकार की शिकायत हमारे दैनिक जीवन में बहुत ही बुरा प्रभाव डालती है. नींद की अनियमितता हमें चिड़चिड़ा एवं गुस्सैल स्वभाव का बना देती है. हमारा पूरा दिन खराब हो जाता है एवं स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है. योग हमारे शरीर से हानिप्रद द्रव्य को नष्ट करता है, जिससे हम सुखद नींद प्राप्त कर सकते हैं.

सार यह है कि योग का अभ्यास हमें अपने उस रूप में परिवर्तित करता है जो हमें शारिरिक लाभ तो पहुंचाती है साथ ही, एक अनुशासित जीवनशैली एवं सकारात्मक व्यक्तित्व प्रदान करती है. योग हमें अपने व्यक्तित्व को समझने एवं उसे निखारने में सहायक होती है एवं हमें खुद के चरित्र से भी परिचित कराती है.



सुजाता एक्का
अधिकारी

सिलीगुड़ी क्षेत्रीय कार्यालय

रायबरेली क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



रायबरेली क्षेत्र द्वारा 1 मई, 2021 से क्षेत्र के सभी स्टाफ सदस्यों तथा उनके परिजनों हेतु तीन दिवसीय टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री आनंद कुमार, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अनंत कुमार दास, अग्रणी जिला प्रबंधक श्री विजय शर्मा तथा जिला अस्पताल, रायबरेली के मुख्य चिकित्साधिकारी उपस्थित रहे।

नागपुर क्षेत्र द्वारा 5 ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रेंटर का वितरण



नागपुर क्षेत्र द्वारा मौजूदा कोरोना महामारी के दौरान एनजीओ कैलाशवासी लक्ष्मणराव मानकर स्मृति संस्था, नागपुर को 5 ऑक्सीजन कॉन्सन्ट्रेंटर भेंट किए गए। इस अवसर पर केन्द्रीय परिवहन मंत्री श्री नितिन गडकरी, क्षेत्रीय प्रबंधक श्री संजीव सिंह तथा वरिष्ठ कार्यपालकगण उपस्थित रहे।

Calicut Region organizes vaccination camp



On 10th-11th June, 2021 Calicut Region organized Covid-19 Vaccination Camp in Baby Memorial Hospital, Calicut. Staff Members and their dependents got vaccinated on the occasion.

Thrissur Region organizes vaccination camp



A mega Vaccination Drive was organized at KIMS-ALSHIFA Super Specialty Hospital, Perinthalmanna on 15th June, 2021 by Thrissur Region. Employees and their family members were vaccinated on the occasion.

देहरादून क्षेत्र द्वारा मेडिकल किट का वितरण



31 मई, 2021 को देहरादून क्षेत्र द्वारा अपने क्षेत्र के सभी स्टाफ सदस्यों को आयुष रक्षा किट वितरित किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री अनूप शर्मा, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अक्षय रस्तोगी तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

धमतरी क्षेत्र द्वारा वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट का आयोजन



बैंक के 114वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में 16 जून, 2021 से 31 जुलाई 2021 तक वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट के रूप में मनाने के लिए 16 जून, 2021 को धमतरी क्षेत्र द्वारा 'वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुनील त्रिवेदी, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री राजेश कुमार दास तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

अलीगढ़ क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



अलीगढ़ क्षेत्र द्वारा स्टाफ सदस्यों के लिए 26 जून, 2021 को कोरोना टीकाकरण शिविर आयोजित किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री शमशाद अहमद तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मुरादाबाद क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



मुरादाबाद क्षेत्र की रामपुर शाखा द्वारा 13 जून, 2021 को बैंक के स्टाफ सदस्यों तथा उनके परिवारजनों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अग्रणी जिला प्रबंधक श्री आर के सेठ तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

रायपुर क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



रायपुर क्षेत्र द्वारा 19 जून, 2021 को क्षेत्र के स्टाफ सदस्यों एवं उनके परिजनों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन श्री कुलदीप जुनेजा, विधायक एवं अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ हाउसिंग द्वारा किया गया। इस अवसर पर उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री रंजीत कुमार मंडल, क्षेत्रीय प्रमुख श्री सत्यरंजन महापात्र, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अभिषेक भारती तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

नवसारी क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



नवसारी क्षेत्र द्वारा 23 जून, 2021 को क्षेत्र के स्टाफ सदस्यों तथा उनके परिजनों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्घाटन बड़ौदा अंचल के अंचल प्रमुख श्री ए. कुमार खोसला द्वारा किया गया। इस अवसर पर नवसारी क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री मनोज गुप्ता तथा अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

भरुच क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



भरुच क्षेत्र द्वारा आरोग्य सेंटर, भरुच के समन्वय में क्षेत्र तथा शाखाओं के स्टाफ सदस्यों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री तरुण कुमार रावल, उप क्षेत्रीय प्रबंधक श्री डी के चौधरी द्वारा अस्पताल के कर्मचारियों को सम्मानित किया गया।

दुर्ग क्षेत्र द्वारा वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट का आयोजन



बैंक के 114वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में 16 जून 2021 से 31 जुलाई 2021 तक वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट के रूप में मनाने के लिए 16 जून, 2021 को दुर्ग क्षेत्र द्वारा 'वेल्थ मैनेजमेंट फेस्ट का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री अरविंद काटकर, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अमित बैनर्जी सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

देहरादून क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



13 जून, 2021 को देहरादून क्षेत्र द्वारा क्षेत्र तथा शाखाओं के स्टाफ सदस्यों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री अनूप शर्मा, उप क्षेत्रीय प्रबंधक श्री अक्षय रस्तोगी तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

अहमदाबाद अंचल द्वारा सम्मान समारोह का आयोजन



अहमदाबाद अंचल द्वारा जून, 2021 को समाप्त तिमाही में व्यवसाय के विभिन्न मानदंडों पर श्रेष्ठ कार्यनिष्पादन करने पर क्षेत्रीय कार्यालयों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री एम एम बंसल, सभी क्षेत्रीय प्रमुख तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

सूरत सिटी क्षेत्र द्वारा समीक्षा बैठक का आयोजन



21 जून, 2021 को सूरत सिटी क्षेत्र द्वारा अंचल प्रमुख श्री अजय कुमार खोसला की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक में सूरत सिटी के क्षेत्रीय प्रमुख श्री रोहित कुमार, सूरत जिला क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री अश्विनी कुमार, सूरत सिटी 2 के क्षेत्रीय प्रमुख श्री भोलानाथ त्रिवेदी एवं क्षेत्रीय कार्यालय के अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

चेन्नै अंचल द्वारा फाउंडेशन डे डिजिटल चैंपियनशिप का आयोजन



18 जून, 2021 को चेन्नै अंचल द्वारा डिजिटल उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए 19 जून, 2021 से 15 जुलाई, 2021 तक विशेष अभियान जोनल मैनेजर फाउंडेशन डे डिजिटल चैंपियनशिप का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री आर मोहन, सभी क्षेत्रीय प्रमुख व शाखाओं के स्टाफ सदस्य ऑनलाइन माध्यम से शामिल हुए।

लखनऊ अंचल द्वारा दमकल विभाग के सहयोग से जागरूकता अभियान



17 जून, 2021 लखनऊ अंचल द्वारा दमकल विभाग के समन्वय में सभी स्टाफ सदस्यों को आग से बचाव की जागरूकता के लिए ड्रिल का प्रदर्शन किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री ब्रजेश कुमार सिंह, एफएसओ श्री मदन सिंह (थाना विभूति खंड), लखनऊ मेट्रो क्षेत्र के उप महाप्रबंधक श्री ए के सिंह, लखनऊ जिला के सहायक महाप्रबंधक श्री शंकर महतो उपस्थित रहे।

सरकारी संपर्क एवं पीएसयू व्यवसाय विभाग को वित्त मंत्रालय द्वारा सम्मान



पेंशन निधि विनियामक और विकास प्राधिकरण (पीएफआरडीए), वित्त मंत्रालय द्वारा 14 दिसंबर, 2020 से 16 जनवरी, 2021 तक Rise Above the Rest 3.0 अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान में सरकारी संपर्क एवं पीएसयू व्यवसाय विभाग के उप महाप्रबंधक श्री कुलदीप सिंह को सर्वश्रेष्ठ नोडल अधिकारी एवं उनकी समस्त टीम को उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन हेतु वित्त मंत्रालय द्वारा सम्मानित किया गया।

Gulbarga Region organises Webinar on "Essence of Relationship Banking"



On 23rd April 2021 Gulbarga Region organized Webinar on "Essence of Relationship Banking". Shri V. Kannan former CMD, E-Vijaya Bank was the guest speaker. Zonal Head Ms. Ghayatri R, Deputy Zonal Head Shri Gopalakrishna R, Regional Head Shri B Sanil Kumar and other staff members were present on the occasion.

गोधरा क्षेत्र-2 द्वारा वसूली अभियान का आयोजन



26 जून, 2021 को गोधरा क्षेत्र-2 द्वारा संतरापुर शाखा, मालवन शाखा एवं कोठंबा शाखा के सहयोग से वसूली अभियान का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख सुश्री वीणा के साथ, सभी शाखाओं के शाखा प्रमुख एवं अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

हिसार क्षेत्र द्वारा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन



22 जून, 2021 को हिसार क्षेत्र द्वारा चौधरी चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार में विश्वविद्यालय के स्टाफ को बैंक के विभिन्न उत्पादों के बारे में जानकारी प्रदान की गई. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री प्रवीण कुमार सिंह और उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अंजनी कुमार सिंगल, कुलपति श्री बलदेव राज कम्बोज तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

भीलवाड़ा क्षेत्र द्वारा व्यावसायिक समीक्षा बैठक का आयोजन



05 अप्रैल, 2021 को भीलवाड़ा क्षेत्र द्वारा ग्रामीण तथा अर्द्ध शहरी शाखाओं के कृषि अधिकारियों एवं शाखा प्रमुखों के साथ व्यावसायिक समीक्षा बैठक की गई. इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री महेंद्र एस महनोट, उप अंचल प्रमुख श्री योगेश अग्रवाल, क्षेत्रीय प्रमुख श्री राजेश कुमार सिंह, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुरेश कुमार खटोड़ तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

मंड्या क्षेत्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस कार्यक्रम का आयोजन



मंड्या क्षेत्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर 05 जून, 2021 को वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इस कार्यक्रम में क्षेत्रीय प्रमुख श्री कपिलेश के आर, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री सनातन सतुवा तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

Mangaluru Zone organizes vaccination camp



On 19th June 2021, for the benefit of Bus, Auto and other commercial vehicle drivers Covid -19 Vaccination Camp was organized by Indian Red Cross society in association with DK Administration and Mangaluru Zone. Zonal Head Ms. Ghayatri R, Principal (Mangalore University College) Dr. Anasuya Rai, Deputy Zonal Head Shri. Gopalakrishna R and other dignitaries from Indian Red Cross Society were present on the occasion.

अपना कार्य करने में आत्म संतुष्टि का अनुभव करें

– विनीत कुमार डुडेजा,
मुख्य महाप्रबंधक (सेवानिवृत्त)



श्री विनीत कुमार डुडेजा, मुख्य महाप्रबंधक बैंक की सेवा से 31 मई, 2021 को सेवानिवृत्त हुए। अपनी लगभग 40 वर्षों की सुदीर्घ बैंकिंग सेवा के दौरान आपने बैंक में विभिन्न महत्वपूर्ण दायित्वों का निर्वाह किया। अपनी सेवानिवृत्ति के समय आप मुख्य महाप्रबंधक के रूप में कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई में ट्रेजरी विभाग में अपनी सेवाएँ दे रहे थे। टीम बॉबमैत्री ने श्री डुडेजा से उनके व्यक्तिगत एवं पेशेवर जीवन के संबंध में बातचीत की। प्रस्तुत हैं, बातचीत के प्रमुख अंश – संपादक

➤ कृपया अपनी पारिवारिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि के बारे में हमें बताएं।

हमलोग मूलतः दिल्ली के रहने वाले हैं। मेरी एम. कॉम तक की पढ़ाई दिल्ली में ही हुई। बैंक की सेवा के दौरान मैंने सीएआईआईबी किया। घर में मेरी पत्नी और दो बेटे हैं, जिनमें से एक पायलट है और दूसरा शीर्ष Big 4 कंपनी में सीनियर पोजीशन पर है।

➤ आपने बैंकिंग को ही कैरियर के रूप में क्यों चुना ?

मेरे पिताजी भारतीय स्टेट बैंक में काम करते थे। साथ ही, उन दिनों बैंक की नौकरी को समाज में काफी अच्छा माना जाता था। इन्हीं कारणों से मैंने भी बैंकिंग परीक्षाओं की तैयारी शुरू कर दी और वर्ष 1981 में अपने बैंक में क्लर्क के तौर पर मेरा चयन हो गया। बाद में वर्ष 1984 के दौरान प्रोबेशनरी ऑफिसर की परीक्षा पास करने के बाद मैं अपने ही बैंक में अधिकारी हो गया।

➤ आपको बैंक की विभिन्न शाखाओं/ कार्यालयों एवं बैंक द्वारा प्रायोजित क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक के अध्यक्ष के रूप में कार्य करने का व्यापक अनुभव है। इनमें से किस शाखा अथवा कार्यालय में कार्य करने का अनुभव सबसे अच्छा रहा ?

मेरे कैरियर का सबसे लंबा समय ट्रेजरी में ही व्यतीत हुआ है। जैसा कि आप जानते हैं ट्रेजरी का काम बैंकिंग के अन्य कार्यों की तुलना में कुछ भिन्न होता है जिसके कार्यनिष्पादन के दौरान आपको सदैव सक्रिय और तत्पर रहना आवश्यक है।

बड़ौदा गुजरात ग्रामीण बैंक के अध्यक्ष के तौर पर कार्य करने के दौरान मुझे अपने कैरियर का सबसे अच्छा अनुभव हुआ। यहां मेरी सेवा के दौरान इस बैंक में अन्य दो ग्रामीण बैंकों का विलय हुआ और इस दौरान हमारा अनुभव काफी अच्छा रहा। साथ ही, ग्रामीण बैंक के विभिन्न कार्यक्षेत्रों में डिजिटलाइजेशन कराने का अनुभव भी काफी यादगार और शानदार रहा। इसके अतिरिक्त सबसे ज्यादा संतोष मुझे बैंक के विभिन्न उत्पादों एवं योजनाओं से ग्रामीण क्षेत्र में विशेष रूप से गरीब लोगों का उत्थान करने में सहायता पहुंचा कर मिला। ऐसा करना मुझे काफी अच्छा लगा क्योंकि गरीब व पिछड़े ग्रामीणों को बैंकिंग क्षेत्र में सहायता पहुंचा कर आप समाज सेवा एवं जनकल्याण के लिए कार्य करते हैं। सुदूर ग्रामीण इलाके में रहने वाले लोगों को बैंक से

जोड़ने में मुझे आत्मिक संतुष्टि मिली।

➤ आपने बैंक के कॉर्पोरेट ट्रेजरी फोर्टफोलियो को संभाला है। बैंक के समय व्यवसाय और लाभप्रदता में ट्रेजरी और विदेशी कार्यालयों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है और वर्तमान में इस क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। आप इस संबंध में क्या सुझाव देना चाहेंगे।

देखिए, वित्तीय क्षेत्र में काफी बदलाव आ रहा है और हम अपने सभी उत्पादों से संबंधित परिचालन प्रक्रिया को ऑनलाइन माध्यम से उपलब्ध कराने का भरपूर प्रयास कर रहे हैं और इस दिशा में हमने काफी प्रगति कर ली है जिससे हमारी सेवाओं के स्तर में काफी सुधार हो रहा है, साथ ही इससे ग्राहक संतुष्टि में भी बढ़ोत्तरी हो रही है। परंतु इसे पूरा करने में हमारे पास चुनौती यह है कि ऐसे तकनीकी क्रियाकलापों से हमारा ग्राहकों से व्यक्तिगत जुड़ाव धीरे-धीरे खत्म हो रहा है और ज्यादा से ज्यादा ग्राहक हमसे डिजिटल रूप से जुड़ रहे हैं। इस डिजिटल जुड़ाव को भावनात्मक जुड़ाव के रूप में रूपांतरित करने के लिए बैंक को अपनी ओर से कुछ विशिष्ट कार्य करने होंगे।

ग्राहक सेवा इमोशनल सेवा की तरह होती है। विगत कुछ वर्षों में ट्रेजरी की लाभप्रदता अपने रिकॉर्ड स्तर पर पहुँच गयी है। मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि दिनोदिन इसमें निरंतर वृद्धि होती रहेगी। हमने अपने ग्राहकों को उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान कर बैंक के ट्रेजरी कारोबार में नए कीर्तिमान स्थापित किए हैं। विदेशी विनिमय के ग्राहकों के लिए भी डिजिटल सुविधाएं प्रदान करने की दिशा में हमें कार्य करना होगा। ग्राहकों को नेट बैंकिंग व मोबाइल बैंकिंग के माध्यम से विदेशी मुद्रा की आवश्यकताओं को पूरा करना हमारा उद्देश्य होना चाहिए।

➤ आपके बैंकिंग कैरियर का सबसे चुनौतीपूर्ण अनुभव कौन सा रहा ?

मैंने अपने पूरे कैरियर के दौरान किसी भी कार्य को चुनौती के रूप में नहीं देखा, बल्कि सदैव इसे कुछ सीखने के अवसर के रूप में स्वीकार किया है। मेरा मानना है कि हमें अपने कार्य के दौरान कभी भी किसी प्रॉब्लम (समस्या) की चर्चा नहीं करनी चाहिए और हमारा यह प्रयास होना चाहिए कि इनका जल्द से जल्द समाधान निकाला जाए, ऐसा करने से हमारे कार्यनिष्पादन में भी आशातीत वृद्धि होती है और हमें अपना कार्य करने में आत्म संतुष्टि

का अनुभव होता है। ऐसी कोई भी समस्या नहीं है जिसका समाधान न हो। इसलिए ज्यादा फोकस समाधान पर दिया जाना चाहिए। ऐसा हम अपने कार्यों में सदैव तत्पर और कर्तव्यनिष्ठ होकर ही कर सकते हैं। मैंने अपनी सेवा के दौरान आई सभी चुनौतियों को अवसर के रूप में सामने रखकर काम किया और इसमें काफी सफलता मिली।

➤ **अत्यंत व्यस्त बैंकिंग पेशे में आपने कार्यालय एवं व्यक्तिगत/ पारिवारिक जीवन के बीच कैसे संतुलन बनाया ?**

मेरे लिए बैंक हमेशा पहली प्राथमिकता रही है मगर मैंने अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों का भी बखूबी निर्वहन करते हुए सदैव कर्तव्यनिष्ठा का पूरा ध्यान रखा। मेरा यह मानना है कि बैंक के लिए अपनी सेवा देने के बाद बाकी समय परिवार को देना अत्यंत आवश्यक है। **बैंक को घर पर और घर में बैंक को न लाकर** आप अपनी जिम्मेदारियों का बखूबी निर्वाह कर सकते हैं।

मैंने भी सदैव अपने परिवार के सदस्यों का पूरा ध्यान रखा और मेरी पत्नी और बच्चों ने भी मुझे काफी सहयोग किया। इसलिए मैं यह कहना चाहूंगा कि हमें बैंक के साथ-साथ अपने परिवार का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए।

➤ **आप वर्तमान बैंकिंग परिदृश्य को किस प्रकार देखते हैं, विशेषतः बैंक ऑफ़ बड़ौदा के संदर्भ में ?**

वर्तमान बैंकिंग परिदृश्य काफी तेजी से बदल रहा है। देश की युवा पीढ़ी की बैंक से अपेक्षाएं तेजी से बढ़ने के साथ परिवर्तित भी हुई हैं। कोविड महामारी के फैलने से आज के दौर में **वर्क फ्रॉम होम** की कार्य प्रणाली आरंभ हो गई है जिससे बैंकिंग फ्रॉम होम (घर से बैंकिंग कार्यों को पूरा करना) आसान हो गया है। आज की पीढ़ी की अपेक्षाएं **मोबाइल बैंकिंग** की नहीं वरन् **बैंक इन मोबाइल** हो गयी है इसमें तेजी से बढ़ोत्तरी भी हो रही है। आज बैंकिंग का समस्त कार्य मोबाइल से करना ग्राहकों की प्राथमिकता हो गई है। हमें अब अपनी सभी बैंकिंग सुविधाएं चाहे वह डिजिटल हो या लोन, मोबाइल के माध्यम से उपलब्ध करानी होगी। ऐसी सेवाओं को डिजिटल मार्केट का एक उत्कृष्ट साधन बनाना नितांत आवश्यक है। अपना बैंक इस दिशा में तेजी से कार्य कर रहा है। मुझे पूरा विश्वास है कि बहुत जल्द हम अपनी मोबाइल बैंकिंग सेवा को उत्कृष्ट बना पाएंगे। हमारा बैंक तकनीक के मामले में किसी पियर बैंक से कम नहीं है और हमारे यहां ग्राहकों की अपेक्षा व जरूरतों के अनुसार हर स्तर पर तकनीकी सेवा का विस्तार किया

जा रहा है। इस दिशा में निरंतर प्रगति करते हुए बैंक का उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन जारी रहेगा।

➤ **बड़ौदियों के लिए आप क्या संदेश देना चाहते हैं, विशेष तौर पर हमारे युवा साथियों को ?**

अपने युवा साथियों से यह कहना चाहता हूं कि आप लोग देश के सबसे बेहतरीन बैंक में कार्यरत हैं और आप सभी मिलकर बैंक को एक नई ऊंचाई पर ले जाने में सफल होंगे। आप सभी नई तकनीक का प्रयोग करते हुए श्रेष्ठ कार्यनिष्पादन दर्ज करना सुनिश्चित कीजिए। हमें विश्वास है कि अपने युवा साथियों के प्रयास से बैंक ऑफ़ बड़ौदा भारत का सर्वश्रेष्ठ अंतर्राष्ट्रीय बैंक बन जाएगा।

➤ **कृपया सेवानिवृत्ति के बाद की अपनी योजना के बारे में हमें बताएं।**

अभी मैंने सेवानिवृत्ति के बाद की कोई योजना नहीं बनाई है, मगर मैं इतना कहना चाहता हूं कि सेवानिवृत्ति के पश्चात ज्यादा समय परिवार और समाज को दूंगा। रिटायर होने के बाद मैं सपरिवार मुंबई में ही रहूंगा।



आस है कि सांस अभी बाकी है
मौत की काली घटा छाई है
लेकिन जीने की प्यास अभी बाकी है
चारो तरफ अंधियारा है
लेकिन दूर कहीं प्रकाश की एक ज्योत अभी बाकी है

आस है कि सांस अभी बाकी है
ये काली घटा भी जाएगी छंट एक दिन,
भरोसा अभी बाकी है
फिर निकलेगा सूरज जिंदगियों को रोशन करने,
फिज़ाओं में उठना शोर अभी बाकी है

आस है कि सांस अभी बाकी है
घर में छुप के बैठे हैं सब
बाहर मौत की बजती शहनाई है
इस शहनाई की दारुण गाथा का समापन अभी बाकी है

जीवन की आस



मौत के तांडव के खिलाफ संग्राम छिड़ा हर तरफ
साथ होना है हमें क्योंकि ये रण अभी बाकी है
अंत से अनंत को मिलाएंगे हम,
ये लड़ाई एक दिन जीत जाएंगे हम
आस है कि सांस अभी बाकी है



अमित कुमार
अधिकारी
ग्रेटर नोएडा शाखा



Self care for Women

Women.. We are creators. What other word is needed to proclaim that we are powerful, more powerful than imaginations reach. We grow up and juggle multiple roles in one lifetime with ease, without any training whatsoever, as if it were embedded in our DNA blueprint. With all due respect to men, women often outrun them in almost all aspects of life. It is seen that women manage the hurdles life thrown at them better than men often. Women being the nurturing souls live whole life for the sake of others sacrificing their desires and wishes, often to the point of forgetting their own existence.

It is often noted that women tend to ignore caring themselves in almost all aspects after certain stages in their life, especially when they are in mid age or when married and have kids. Their whole world starts revolving around their family. There is a whole lot of lazy young women population too who do not embrace topics of self care, sheer out of disinterest, for reasons whatsoever. Either way, self-care is an overlooked topic among women fraternity. Self-care and Self love are inter related. It is directly proportional to one other and vice versa. The more the self care, more the self love. Let us ponder over topic of self care for women that we all know yet need to be reminded, time and again.

The most important self-care women should indulge all life is the intake of a nutritious balanced diet regularly, designed to cater to their individual needs. A planned, generous protein and calcium; low fat and low carb, fibrous diet is essential to replenish the scattered energies juggling multiple roles. A regular planned diet always benefits women's health in the long term. Fasting once in a week or fortnight should innately become part of women's health care which helps get rid of toxins from the body and regeneration of cells. This helps in maintaining lower Body Mass Index and optimum weight. It is specially recommended to not skip breakfast and have set meal times for women. After all, you women are the ones who fuel the engine of family most. So refuelling your physical energy should be your top most priority.

Drinking lots of water and staying hydrated throughout the day has both internal and external benefits for women. It keeps the skin supple and removes toxins and heavy metals accumulated in the body on regular basis. Those

women who constantly complain of skin and digestion related issues must and should drink enough water.

Women must adhere to a fixed time for sleeping and resting. A full fledged 7-8 hours of sleep void of any form of disturbances regularly, recharges the body and gets women ready for action packed day ahead. The habit of resting, whenever your body demands, right from young age surely leads to healthier body and mind for rest of life. So dear women, go ahead and get your beauty sleep guilt free.

Women should include a strict fitness regime like exercise, gym, yoga, aerobics, cycling, dance etc regularly in their lifestyle. If none of them is possible, inculcating short or long strolls daily or couple of days in a week should be followed religiously. Smart women know that getting the body to move is the secret to an active healthy life. Those women who are athletic, can play any form of sports regularly which is even better option to be fit in the long run.

An appointment to a spa or salon once in a month or two, to groom oneself is one of quickest ways for women to make themselves happy. Also skin and hair care with natural options like Ayurveda could be given emphasis too which makes women feel good about themselves. The feel good factor always translates into a confident and cheerful woman. So never regret the beauty salon bill once in a while, if you can afford.

Maintenance of personal hygiene is always a must for women. No questions asked..!

In present scenario it is a social norm to indulge in smoking and drinking. But it is advisable for women to abstain from

them from the point of view of long term health benefits. At least it should be kept to a bare minimum. Smoking has effects on lungs and thoracic regions of women more quickly than men. It also causes facial skin loosening and premature aging for women. If a would-be mother has habits of smoking, it is likely to cause damage to the child in womb one way or other. Due to drinking habits, women tend to face hormonal issues and also issues related to uterus. Since it is a matter of choice, women could always make better choice of abstaining which is in their favour.

Getting a complete health check up annually or biannually and keeping track of hormone and haemoglobin levels are most ignored health care habits among women. Calcium intake on regular basis is a habit most women tend to ignore too. They should be given special attention as women are more prone to be anaemic and calcium deficient post pregnancy. Osteoporosis is noted more among women due to calcium deficiency. Hence caring since young age itself in this regard, will keep their body fit postpartum and natal care too. Uterus care must always be a priority for women, be it young or old. Uterus health plays major factor deciding overall health of women in their lifetime. So women should care for it diligently from the onset of menstrual cycle itself.

Women always feel happy when they are complimented for looking good. So having a wardrobe filled with desired clothes and accessories matching the personal tastes should never be underestimated. Presenting yourselves in a better way than you already are isn't a crime. It boosts self image and confidence to higher levels. So nothing should stop you from going ahead and shopping for yourselves, whenever you can.

Haven't we heard that, It takes 17 muscles to smile and 43 to frown. A woman with a graceful smile on face, no matter what the situation, is always a winner. Smiling is said to be a great exercise for facial muscles. It relaxes the face muscles, triggers the brain to release happy hormones and results in lowering stress levels. The lesser the stress the healthier you are physically, mentally and emotionally. The more you smile, the more you glow and lesser the wrinkles. So Ladies, don't forget to say cheese...)

It is well known that what is inside our mind and heart, reflects in our outside one way or other. So it is not only



important to care our body, but also our mind. Women are deep thinkers and emotional beings. They are far more sensitive and emotional than men. They pass through changing seasons of life like relocation to spouse home, pregnancy, child birth etc. So women should pay extra attention towards their mental and emotional wellbeing more than men.

Women should always have a hopeful, composed and positive approach towards life in general. Having positive mind set always is a battle half won for them. Once positivity becomes ingrained in their psyche, it becomes almost impossible for anything to intimidate them. So dear women, chin up and look at the sun always!

To care for mental and emotional well being; yoga, pranayama and meditation are proven to be most beneficial and are said to bring in total harmony of mind and body. Women being jugglers of responsibilities at home and work both, should mandatorily adopt them in their lifestyle. Yoga is not necessarily just asanas. The asanas/postures are one of eight parts of yoga which intends to bring unison of body and mind. The pranayams or breathing exercises are said to strengthen lungs and supply oxygen to each and every cell of our body. The various breathe patterns in pranayams activate our brain cells and make our brain sharper. Meditation is one of the most powerful techniques to become strong mentally and emotionally. Meditators often claim that your whole life can be envisioned effectively through closed eyes in meditation than witnessing it through open eyes. Meditation is said to relax the muscles of entire body. Innumerable physical and psychological benefits of meditation has been documented since ages that are beyond comprehension. It is a scientifically proven path to acquire overall health. So women, when we found out the secret to stay healthy, why not adopt it?

Meditation techniques are proven to raise the emotional quotient of a person by bringing in self-awareness. Women, always remember- the more self aware you are, the more balanced woman you become.

Reading is one of the best habits women can adopt for their emotional and mental upliftment. It not only increases the intelligence quotient but also emotional quotient. It makes them well read and knowledgeable.

Self help books can always be women's best friend. They give insights into different aspects of life and women should make it a habit to refer to such books whenever in crisis to get possible leads to solutions. If reading an actual book is not possible, listening to audio books and podcasts on relevant topics gives better insights. The more equipped a woman is with knowledge, the easier it is to handle any situation for her. Also since women need the boost of self love from time to time more than men, self-help books can be a blessing in disguise.

Women should always focus on developing their own soul tribe-the supporting people she can rely on. Be it as supportive family members, relatives, colleagues or set of friends, women should always have their own people whom they can approach in times of needs to seek comfort and solutions. Women are said to feel relaxed quickly than men when they give vent to their emotions and talk it out. So having a soul tribe is an absolute necessity to women especially having a female friends group. Even though it is superficially projected that women can't stand each other, it is the experience of many women that only another woman could understand their issues empathetically.

It is also advisable for women to have journaling habit. Daily journaling on days highlights and events help women to evolve better. Unhappy situations and the emotions felt related to it, drafted in journal can become a point of reference for self and S.W.O.T analysis. This helps in introspection and self-improvement.

A dangerous habit, women all over the world have is that of comparing themselves to other women on various parameters. Most women tend to over think and get into the loop of negative self talk over matters like body image, family and career issues etc. They forget that every woman is born unique and beautiful in her own way. Every woman has her own strengths and weaknesses. Women forget that it is ok to be imperfect and beat themselves to death over perceived idea of standards set by world. An effective way of handling negative self talk is by communicating to your soul tribe. In matters of grave concerns, counselling could be taken.

Having daily and weekly routine planners is a must for women. This helps them sort the priorities at work and home on daily and weekly basis and accomplish things effectively without forgetting and delays. A great tip for married women is to have disciplined daily routine for self and family members. Another great life saving tip for married women or women who don chef's hat to cook daily is to have meal planners. Planning a week in advance of what all food you intend to cook in the coming week and shopping the groceries and doing meal prep in advance, eases the burden of last minute hurry and panic moments in kitchen.

They say- 'All work and no play makes Jack a dull boy'. Out of 100 you will find at least 90 'dull boy Jacks' among women population who are burnt out due to over work of

many kinds, in the name of duty. Along with the burn out, the talented painter, writer, dancer, gardener, singer etc, in them would have faded into oblivion too. Often most women forego their passions and hobbies along life path. Hobbies of any kind is a boon. Those who pursue their hobbies seldom get bored or have a dull life. So ladies, that's a good reason altogether to restart and pursue your hobbies and passions. Never let go of them for they are your strengths.

Women should not take lightly the idea of 'Me time'. It is enjoyable to have people around, but at the same time disconnecting from them once in a while to focus on self is beneficial too. Taking a time out to sit and read a book alone, alone time with a cup of coffee/tea, taking an alone trip, a nature retreat alone, shopping alone all are ways to recharge. In our alone times, solutions to many problems are found if we introspect. A thorough introspection done regarding life path, goals, family and career milestones in alone times often gives deep insights of what changes are to be adopted for future. Alone times are rewarding moments for women to appreciate themselves. So enjoying alone times should mandatorily feature in women's self care routine.

Another self care routine women can embrace is to care for the soul through spiritual practices soulful woman always knows that many of life's aspects do not have logical explanation and so rely on a higher power. Having spiritual practices like rituals, prayers, chanting, reading sacred scriptures, Mass and Satsang participations is often considered to create ripple effects of positivity through mind, body and thoughts. For theists who believe such a thing as soul exists, indulging in spiritual practices to take care of it along with mind and body can be like an icing on the cake. It has potential to improve the quality of life experience. But even without spiritual practices, life is enjoyable in many ways for the other section. The topic is vague and debatable. So it could be considered or not considered depending on the belief set one has.

In a nutshell, A woman who is physically emotionally and mentally fit is an asset to herself first and then to family or society. Women shouldn't guilt trip over taking care of themselves nor should the partner, family or world do it. Rather women should view it as a way to constantly evolve into the best version of themselves. The aforementioned ways can be adopted with suitable adjustments by all in general, but women in particular. A happy woman is the foundation of a happy family. When you find happy families all around, needless to say that the society turns into a better place for one and all. So women should understand the importance of self care and adopt it as it is a win-win situation for all-themselves and society.



Komal K. P.
Business Associate
RO, Hassan

सकारात्मक दृष्टिकोण:

सफलता का गुरुमंत्र

सकारात्मक दृष्टिकोण सफलता की पहली सीढ़ी है। यह मनुष्य को दीर्घायु प्रदान करती है। सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति जीवन के किसी भी मोड़ पर विचलित नहीं होता। वह अपना रास्ता स्वयं बनाता है। कोई भी कार्य किसी भी व्यक्ति के लिए असंभव नहीं है, बशर्ते उसे सतत प्रयत्नशील और सकारात्मक दृष्टिकोण रखना होगा। निश्चित ही अपने कार्य में सफल होने से उसे कोई भी रोक नहीं सकता। हमारे अंदर ऊर्जा का स्तर जब बढ़ जाता है तब समझना चाहिए कि हमारे अंदर सकारात्मक दृष्टिकोण का संचार हो रहा है। सकारात्मक विचार रखने वाला व्यक्ति कोई भी कार्य करने से पहले ही वह आधा कार्य पूरा कर चुका होता है। सकारात्मक विचारों को अनेक प्रकार से बढ़ाया जा सकता है।

आजकल, प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में व्यस्त है। इस व्यस्तता में भी स्वयं के लिये कुछ समय निकालना होगा। जिस कार्य के करने में हमें रुचि है उस कार्य को हमें प्रतिदिन कुछ समय के लिए अवश्य करना चाहिए। कुछ लोगों को चित्रकला में रुचि हो सकती है, तो कुछेक को किताबें पढ़ने में या किसी को अन्य कार्य करने में आनंद आता है। अपना पसंदीदा कार्य, हमें प्रतिदिन कुछ समय के लिए करने से खुशी महसूस होगी और जब हमें आनंद का अनुभव होगा तब निश्चित ही सकारात्मक विचारों का संचार होगा। सकारात्मकता बनाए रखने के लिए प्रतिदिन योग साधना भी की जा सकती है। योग साधना सकारात्मकता को उच्च कोटि के शिखर की ओर ले जाता है। ध्यान का निरंतर अभ्यास करने से शरीर में सकारात्मक बदलाव दिखाई देते हैं और मन भी शांत रहता है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज के बिना उसका अस्तित्व शून्य है। कुछ लोग अवसाद में चले जाते हैं। इसका कारण यह है कि वे लोग अपना अधिकतर समय अकेलेपन में बिताते हैं। समाज से हटकर रहते हैं, ऐसे में उनके मन में नकारात्मक भाव सहज रूप से हावी होता है। इससे दूर रहने के लिए समाज से जुड़े रहना चाहिए। हमें अपने परिचितों, मित्रों से बातचीत कर उनके साथ निरंतर संपर्क में रहना चाहिए। इससे अपनेपन की भावना बढ़ेगी। मन के भावों का आदान-प्रदान करना होगा। तभी निराशा या नकारात्मक दृष्टिकोण मन से निकलेगा। किसी ने सच ही कहा है कि जिस इंसान में सकारात्मक सोच नहीं होती उसका जीवन अधूरा रह जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति भावनात्मक जीव है और अपने इर्द-गिर्द होनेवाली घटनाओं से उनके मन में विविध प्रकार की भावनाएँ आती रहती हैं। सामान्यतः भावनाएं दो प्रकार की होती हैं: सकारात्मक भावनाएं जैसे खुशी, अभिमान, आत्मविश्वास, आशा, आभार, जीत, प्रेम, प्रेरणा, सृजनशीलता और नकारात्मक भावनाएं जैसे दुःख, अपमान, भय, निराशा, अकेलापन, विषाद, अवसाद, द्वेष, हार, उत्कंठा, क्रूरता आदि। हमें हमेशा नकारात्मक भावनाओं से दूर रहकर सकारात्मक भावनाओं को ही अपनाना चाहिए ताकि हमारे जीवन में खुशहाली बनी रहे।

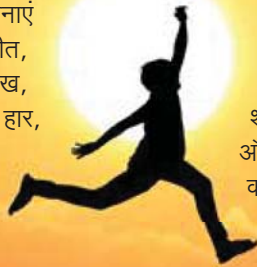
सकारात्मकता जीवंतता का प्रतीक है। सकारात्मक मनुष्य ही जीवन में सफल होता है। क्या हमने कभी इस बात की ओर ध्यान दिया है कि बच्चे कभी नकारात्मक नहीं होते, अवसाद अथवा निराशा में निरंतर डूबे नहीं रहते। क्योंकि वे सतत क्रियाशील रहते हैं, कुछ न कुछ नया सीखते

हैं। वे खेलना-कूदना, दोस्तों से मिलना आदि कार्यकलाप करते रहते हैं। यही कारण है कि उनके मन में निराशा अथवा नकारात्मक भाव नहीं पनपता। इससे बड़ों को भी कुछ सीख लेनी चाहिए। हमें एक ही कार्य निरंतर नहीं करना चाहिए, कार्य में बदलाव जरूरी है। दोस्तों से मिलना आदि कार्य समय-समय पर करते रहना चाहिए। इससे सकारात्मक दृष्टिकोण बना रहेगा। सकारात्मक विचार ही सफलता की कुंजी हैं।

सफल व्यवसायी, उद्यमी आदि लोगों की सफलता का राज सकारात्मक दृष्टिकोण और कड़ी मेहनत ही है। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन कई बार राष्ट्रपति का चुनाव हारे थे, लेकिन एक दिन उनको सफलता मिल ही गई। वे अपने कार्य के प्रति सकारात्मक तो थे ही, साथ ही मेहनती और आत्मविश्वासी भी थे। इस तरह हमें अपने जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण रखना बहुत ही आवश्यक है।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखने वाला पर्वतारोही एवरेस्ट की ऊंचाई को देखकर चढ़ाई की योजना बनाना शुरू करेगा और नकारात्मक विचार वाला व्यक्ति शिखर की ऊंचाई देखकर अपनी हार स्वीकार करता हुआ दिखाई देगा। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अपनी सोच से ही आधी लड़ाई जीता लेता है। आपके आस-पास किस तरह के लोग रहते हैं, किस तरह का वातावरण है इस पर आपका व्यक्तित्व निर्भर करता है। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति अगर आपके आसपास रहते हैं, तो आप भी सकारात्मक हो जाएंगे। इसलिए हमें सकारात्मक वातावरण में रहना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण है कि हमारे दिन की शुरुआत किस तरह से होती है? सुबह उठते ही हमारे साथ-साथ घर के अन्य सदस्य सकारात्मक रहते हैं तो दिन भर हमारी सोच भी सकारात्मक रहेगी। कार्यालय में सकारात्मकता बनाये रखने के लिये और एकरसता को दूर करने के लिए कुछ अंतराल पर अपनी जगह से दूसरी जगह या अन्य साथियों से बातचीत करते रहना चाहिए। नकारात्मक विचार वाले व्यक्ति की अपेक्षा सकारात्मक विचारों वाले व्यक्ति के साथ लोग अधिक घुल-मिल जाते हैं, उनके साथ बात करने पर आनंद का अनुभव होता है। ठीक इसके विपरीत स्थिति नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के साथ होगी। सकारात्मक सोच व्यक्ति को आगे बढ़ने में मदद करेगी।

हरेक मनुष्य अपने जीवन में सफलता चाहता है। सफलता प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास और कड़ी मेहनत के साथ-साथ सकारात्मक दृष्टिकोण भी होना जरूरी है। कुछ लोग हमारे पास क्या नहीं है का रोना रोते रहते हैं, लेकिन सफल लोग अभावों में भी अवसर ढूँढते हैं। दुनिया में ऐसे कितने लोग हैं, जिनके हाथ नहीं, किसी के पांव नहीं, फिर भी स्वस्थ शरीर वाले लोगों से कई गुना आगे हैं। यह केवल आत्मविश्वास, मेहनत और सकारात्मक दृष्टिकोण से ही संभव हो सकता है। इसलिये संक्षेप में कह सकते हैं कि सकारात्मक दृष्टिकोण ही सफलता का गुरुमंत्र है।



संतोष तुकाराम टेलकीकर
वरिष्ठ प्रबन्धक
मंगलूर अंचल

3Ps of “Job Crafting”

(Turn Your Boring Job into an interesting one by using 3Ps of “Job Crafting”)

Introduction: After getting a job and joining an organization, in the initial years we find every work interesting because at that time we live in a state of “Fun to learn”. But after sometime when there are no challenges and learning in our job profile, we start feeling bored at work.

Moreover, many of us are having a mindset that we have to do exactly as written in our job description. “You are responsible for X, and this is how you should go about it.” Sometimes these responsibilities are written in office order or sometime perceived by us mentally.

We have seen in the past when most people were rewarded for doing what they were told. That made sense in the old way of working.

But these days, that mindset doesn't work so well. **Because of rapid technological changes and shifting customer expectations, many of our job roles can't adapt quickly enough to stay relevant.**

If you do exactly what your seniors used to tell you to do so, as per old way of working, chances are you (and your job) will — eventually — become outdated. Plus, you will feel bored and uninspired

Each employee has his/her own ideas, natural strengths, and a desire to learn new things. “Doing what we are told” is not a good recipe for fulfillment ... or great work. Instead adopt to our one of the core values i.e. Innovation. How to do that?

There is a solution: **Job crafting.**

What is Job Crafting? Job crafting is basically just taking the initiative to personalize your current role. **It is a mindset — and a skill — that allows you to shape, mold, and redefine your job so that it feels energizing and stays relevant.** You can start practicing today, step by step, and use it for the rest of your career.



Job crafting works best when you personalize your work around your traits, or the distinctive strengths and interests that makes you exceptional. Job crafting acknowledges the fact that, regardless of the job description, employees make a job fit with what they are and the skills and abilities they bring to work.

family that some of our family members do not like their job or do not enjoy going to their workplaces.

You, too, might have grown up with this mentality. **But it's a recipe for burnout and disappointment. Crafting your job to your strengths is much more fulfilling than doing a job you dislike just to get paid or you are asked to do.**

Take example: Raman, a young officer used to like his work in operation desk in the branch. There used to have huge rush in the branch and he used to verify RTGS/NEFT of customers. At a certain level, he was enjoying that job. But when a particular customer started giving high number of requests for NEFT in the branches, he got frustrated verifying those request manual. His work didn't feel meaningful anymore.

Then he started job crafting. He learnt the process of BULK NEFT and method of registering the customers for Net Banking facilities. Whenever, he received high number of NEFT



There are three ways that you can bring your traits into your job: **processes, people, and purpose.** i.e. **3Ps of job crafting.**

Processes

How do I use my strengths to bring more of myself into the work?

We have seen growing up in our

requests, he started asking the customer for giving the request for BULK NEFT in proper format and he also guided customer for using ADC channels for doing NEFT.

What Raman did is something we can all do with the right mindset: **take the initiative to bring an exciting new task — no matter how large or small**



— into our work. Think of it as a way to create your own non-financial rewards, something that will get you charged up on waking up in the morning.

People

How can I improve my relationships at work so they are more inspiring?

It may seem like you don't have much of a choice when it comes to your colleagues. Sometimes we compromise with quality of working relationship with our colleagues, things that they bring can help us achieve some kind of success. **We forget that, in most cases, we can be selective about the peers we choose to surround ourselves with.**

Situation of Sonia, a young officer at the branch serves as case in point. She had a female colleague Rohini in her branch who was quite close to her. Sonia used to depend a lot on her. Rohini was very hard working lady and quite senior to Sonia. However, Sonia observed some activities of Rohini which weren't liked well by her. Rohini used to work in the desk of Sonia when she used to go for lunch. Rohini used to ask Sonia to verify a transaction without showing the physical voucher. Sonia did not feel good for these incidents. But she did not tell anyone. One day it was found that a fraud of Rs.3 crore was done by Rohini and she used system login ID of Sonia. Sonia faced the trouble without fault of her.

Obvious case of trusting the colleagues blindly? **Don't fall into this trap. Instead, ask yourself: "How can I interact more with colleagues who inspire me, rather than detract from my quality of life?"**

Even if you have no choice in terms of who you work with, you may still be able to re-craft the quality of your relationships. Try this: Attend the official meetings/functions of your organization and introduce yourself with the staffs of other branch/offices. Speak to them often to help/share your thoughts. Help them for solving their issues. Your horizon will increase as you have strong network to vouch for upon.

The more specific you are, the stronger bond you will create. Stories of gratitude of help build connectivity – people will appreciate your efforts, and your relationships will improve.

Purpose

What story do I tell myself about why I do my work, and can I make the narrative more inspiring?

Some people wait for their seniors/superior, or group leader, to give them pat on the back and a sense of purpose. But **igniting a sense of purpose within yourself takes more than a lofty speech or a mission statement.** In the end, purpose is all about understanding your impact on others, and developing a story about why you do what you do.

This means that purpose is essentially a story you tell yourself, and you can craft that story. You can develop a better narrative about the "why" that drives your behavior.

Take this approach to understand the impact of your work: For each activity you perform at work, ask yourself, "Why do I do this?"

For example, if you generate mandatory daily reports like GL/PL,

Exception, Interpol/Off sol reports etc., ask, "Why do I generate these reports." Listen to the story you tell yourself about the task. You may find that you don't like your existing story. You may even find that your first answer is, "Because I have to, it's my job."

If that's the case, try to personalize the purpose of the task so that you find it more inspiring. For instance, after getting to know importance of these daily reports, you might craft your answer as, "I generate these weekly report so that frauds and losses to the bank is reduced." Then, follow up with yourself, and ask, "Why do I care if fraud /loss happens?" It may sound like a game, but if you can find a story that feels like it matters to you, you'll be more excited by your work and have more stamina.

Conclusion:

Remember that moving from a traditional job mindset to a job-crafting mindset doesn't change everything at once. You still have to do your share of work on daily basis. You still have to get the work done in order to get paid.

But your work will feel more meaningful if you use job crafting. Your job will feel less monotonous like "When Sunday will come." And your organization will get more out of you – energy and vitality, sure, but also perseverance and creativity as you help your organization adapt.



Madan Mondal
Chief Manager-Faculty
Baroda Apex Academy

बड़ौदा शहर क्षेत्र 2 द्वारा सम्मान समारोह का आयोजन



बड़ौदा शहर क्षेत्र द्वारा 01-10 जून, 2021 तक आयोजित विशेष एसआईपी व्यवसाय अभियान के दौरान उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन हेतु एसएसआई मंजूसर, फर्टिलाइजर नगर एवं करजन शाखा को सम्मानित किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री राजन प्रसाद, वरिष्ठ कार्यपालकगण तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

बड़ौदा जिला क्षेत्र द्वारा सम्मान समारोह का आयोजन



जून 2021 तिमाही के दौरान इंडिया फर्स्ट व्यवसाय के अंतर्गत उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन हेतु बड़ौदा जिला क्षेत्र द्वारा भायली शाखा को सम्मानित किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री संजीव आनंद, शाखा प्रमुख श्री चन्दन कुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

कोर्ट रोड अम्बाला सिटी शाखा द्वारा अपने स्थापना दिवस का आयोजन



करनाल क्षेत्र की कोर्ट रोड अम्बाला सिटी शाखा द्वारा 28 जून, 2021 को अपना 50वां स्थापना दिवस मनाया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री सत्य प्रकाश, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री डी पी एस भाटिया तथा ग्राहकगण उपस्थित रहे.

अजमेर क्षेत्र द्वारा "एक नई शुरुआत" अभियान का शुभारंभ



3 अप्रैल, 2021 को अजमेर क्षेत्र द्वारा उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन हेतु "एक नई शुरुआत" अभियान का शुभारंभ किया गया. इस अवसर पर जयपुर अंचल के अंचल प्रमुख श्री एम एस महनोत, उप अंचल प्रमुख श्री योगेश अग्रवाल तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

पुणे शहर क्षेत्र द्वारा फाउंडेशन फेस्ट अभियान का शुभारंभ



पुणे शहर क्षेत्र द्वारा 16 जून, 2021 को फाउंडेशन फेस्ट अभियान का शुभारंभ किया गया. इस अभियान का शुभारंभ क्षेत्रीय प्रमुख श्री डी के पंचोरी द्वारा किया गया. इस अवसर पर उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री विकास कुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

मेरठ क्षेत्र ने पुलिस मॉडर्न पब्लिक स्कूल को प्रदान की 'बड़ौदा पे पॉइंट' सुविधा



15 अप्रैल 2021 को मेरठ क्षेत्र की पल्लवपुरम शाखा द्वारा पुलिस मॉडर्न पब्लिक स्कूल में बड़ौदा पे पॉइंट सुविधा उपलब्ध कराई गई. इस अवसर पर मेरठ क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री हरीश अरोड़ा, आईपीएस अधिकारी सुश्री चारु निगम तथा सह-सेनानायक श्री उपेंद्र कुमार उपस्थित रहे.

भरतपुर क्षेत्र द्वारा 'एक नई शुरुआत' अभियान का शुभारंभ



08 अप्रैल, 2021 को भरतपुर क्षेत्र द्वारा 'एक नयी शुरुआत' अभियान का आयोजन किया गया. इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री महेंद्र एस महनोट, उप अंचल प्रमुख श्री योगेश अग्रवाल, क्षेत्रीय प्रमुख श्री शिवराम मीना, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री घनश्याम दास तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

सूरत शहर क्षेत्र-2 द्वारा समीक्षा बैठक का आयोजन



सूरत शहर क्षेत्र-2 द्वारा 22 जून, 2021 को सूरत स्थित शाखा प्रमुखों की समीक्षा बैठक का आयोजन अंचल प्रमुख श्री अजय कुमार खोसला की अध्यक्षता में किया गया. इस दौरान कतारगाम शाखा द्वारा व्यवसाय के विभिन्न मानदंडों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर मुख्य प्रबंधक श्री सिद्धार्थ सेन को सम्मानित किया गया. इस अवसर पर सूरत स्थित सभी क्षेत्रों के प्रमुख उपस्थित रहे.

नागपुर क्षेत्र द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन



01 मई, 2021 को नागपुर क्षेत्र द्वारा क्षेत्र के सभी स्टाफ सदस्यों और उनके परिजनों के लिए सकारात्मक माहौल बनाने के उद्देश्य से वर्चुअल सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इस कार्यक्रम में नागपुर क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री संजीव सिंह तथा अन्य वरिष्ठ कार्यपालकों ने भी सहभागिता की.

पुणे शहर क्षेत्र द्वारा टाउन हाल बैठक का आयोजन



26 अप्रैल, 2021 को पुणे शहर क्षेत्र द्वारा शाखा के स्टाफ सदस्यों के लिए टाउन हाल बैठक का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री डी के पंचोरी, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री विकास कुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

जयपुर क्षेत्र द्वारा सम्मान समारोह का आयोजन



जयपुर क्षेत्र द्वारा 03 अप्रैल, 2021 को उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन करने वाली शाखाओं हेतु सम्मान समारोह का आयोजन किया गया. इस अवसर पर जयपुर क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री एस के बंसल, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री विनोद मोंगा तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

नागपुर क्षेत्र द्वारा वित्तीय साक्षरता तथा कृषि ऋण शिविर का आयोजन



नागपुर क्षेत्र की ग्रामीण शाखा धानला द्वारा ग्राहकों के लिए वित्तीय साक्षरता तथा कृषि ऋण शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर पर शाखा प्रबंधक श्री विक्रान्त मालवी, अन्य स्टाफ सदस्य तथा ग्राहक उपस्थित रहे.

मुंबई अंचल द्वारा 'थोड़ा मुस्कुराएं' कार्यक्रम का आयोजन



मुंबई अंचल द्वारा 07 मई, 2021 को स्टाफ सदस्यों हेतु वर्चुअल माध्यम से 'थोड़ा मुस्कुराएं' कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इस अवसर पर हास्य कवि श्री दिनेश बावरा और श्री रोहित शर्मा ने अपनी प्रस्तुति दी. इस कार्यक्रम में अंचल प्रमुख श्री मधुर कुमार, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री पी के राउत भी उपस्थित रहे.

नई दिल्ली अंचल द्वारा क्रिकेटर शिखर धवन का सम्मान



19 जून, 2021 को अंचल प्रमुख श्रीमती सम्मिता सचदेव एवं उप महाप्रबंधक श्री संजय कुमार वर्मा द्वारा श्रीलंकाई दौरे के लिए बनाए गए भारतीय कप्तान शिखर धवन का सम्मान किया गया.

धमतरी क्षेत्र द्वारा 'वैल्थ मैनेजमेंट फेस्ट' का आयोजन



धमतरी क्षेत्र द्वारा 16 जून, 2021 से 31 जुलाई, 2021 तक की अवधि को 'वैल्थ मैनेजमेंट फेस्ट' के रूप में मनाया गया. इस फेस्ट का शुभारंभ धमतरी क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुनील त्रिवेदी ने दिनांक 16 जून, 2021 को किया. इस अवसर पर उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री राजेश कुमार दास सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

अहमदाबाद क्षेत्र-1 द्वारा शाखा सम्मान समारोह का आयोजन



अहमदाबाद क्षेत्र-1 द्वारा गोल्ड लोन शॉपी अभियान के तहत श्रेष्ठ कार्यनिष्पादन करने वाली शाखा का सम्मान किया गया. इस अवसर पर उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री बी एल गहलोत ने शाखा प्रमुख श्री मयंक कुमार अस्टोडिया को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया.

पुणे शहर क्षेत्र द्वारा 'क्रेडिट कार्ड-मार्च थंडर' अभियान के विजेताओं का सम्मान



10 जून, 2021 को पुणे शहर क्षेत्र द्वारा मार्च थंडर अभियान में उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन करने वाली शाखाओं का सम्मान किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री डी के पंचोरी, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री विकास कुमार ने शाखा प्रमुखों का प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया.

भरतपुर क्षेत्र द्वारा वसूली शिविर का आयोजन



22 जून, 2021 को भरतपुर क्षेत्र द्वारा बीएसवीएस करौली में मेगा वसूली शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री शिवराम मीना, वरिष्ठ कार्यपालकगण तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

नवी मुंबई क्षेत्र द्वारा संगोष्ठी का आयोजन



नवी मुंबई क्षेत्र द्वारा 29 अप्रैल, 2021 को स्टाफ सदस्यों के लिए 'प्रतिकूलता में सकारात्मकता' विषय पर वर्चुअल माध्यम से संगोष्ठी का आयोजन किया गया. इस अवसर पर अतिथि वक्ता श्री ज्ञानवत्सल स्वामी (लाइफ कोच, प्रसिद्ध वक्ता, अक्षरधाम, BAPS) द्वारा व्याख्यान दिया गया. इस कार्यक्रम में क्षेत्रीय प्रमुख श्री मेहुल दवे, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री शैलेंद्र कुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया.

मेहसाना क्षेत्र द्वारा एमएसएमई ग्राहक बैठक का आयोजन



25 जून, 2021 को मेहसाना क्षेत्र द्वारा विजापुर शाखा में एमएसएमई ग्राहक बैठक का आयोजन किया गया. इस कार्यक्रम में क्षेत्रीय प्रमुख श्री रंजीत रंजन दास, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री मनोज कुमार रस्तोगी, शाखा प्रमुख श्री स्वामी दयाल बरनवाल एवं एमएसएमई ग्राहक उपस्थित रहे.

चेन्नै अंचल द्वारा वेल्थ फाउंडेशन फेस्ट पखवाड़ा का शुभारंभ



बैंक के स्थापना दिवस के अवसर पर चेन्नै अंचल द्वारा वेल्थ फाउंडेशन फेस्ट पखवाड़ा का शुभारंभ किया गया. इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री आर मोहन, उप अंचल प्रमुख श्री के राजवेल, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री के चलपति नायडू, अन्य वरिष्ठ कार्यपालक तथा स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

सूरत जिला क्षेत्र द्वारा समीक्षा बैठक का आयोजन



सूरत जिला क्षेत्र द्वारा 22 जून, 2021 को सूरत स्थित शाखा प्रमुखों की समीक्षा बैठक का आयोजन अंचल प्रमुख श्री अजय कुमार खोसला की अध्यक्षता में किया गया। इस दौरान ब्यारा शाखा द्वारा व्यवसाय के विभिन्न मानदंडों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर मुख्य प्रबंधक श्री बकुलेश चौधरी को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सूरत स्थित सभी क्षेत्रों के प्रमुख उपस्थित थे।

चेन्नै अंचल द्वारा तमिलनाडु राज्य सरकार के साथ बैठक आयोजन



5 जून, 2021 को चेन्नै अंचल द्वारा स्वास्थ्य मंत्रालय, तमिलनाडु राज्य सरकार के साथ बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर तमिलनाडु राज्य के स्वास्थ्य मंत्री श्री एम सुब्रमणियन, अंचल प्रमुख श्री आर मोहन तथा मुख्य प्रबंधक श्री आर रघुरामन उपस्थित रहे।

बंधक ऋण में जलगाँव क्षेत्र अखिल भारतीय स्तर पर प्रथम



रिटेल आस्ति विभाग द्वारा आयोजित चैंपियंस ऑफ चैंपियंस रिटेल एसेट 2020-21 कार्यक्रम में जलगाँव क्षेत्र बंधक ऋण में वित्तीय वर्ष 2020-21 में सर्वाधिक वृद्धि दर्ज करते हुए अखिल भारतीय स्तर पर प्रथम स्थान पर रहा। इस कार्यक्रम में प्रबंध निदेशक एवं कार्यपालक अधिकारी श्री संजीव चड्ढा वर्चुअल माध्यम से कार्यक्रम में उपस्थित थे। क्षेत्रीय प्रमुख श्री अरुण मिश्रा के नेतृत्व में क्षेत्र को यह सफलता प्राप्त हुई।

नवसारी क्षेत्र द्वारा व्यावसायिक बैठक का आयोजन



23 जून, 2021 को अंचल प्रमुख श्री अजय कुमार खोसला की अध्यक्षता में नवसारी क्षेत्र द्वारा व्यावसायिक समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री मनोज गुप्ता, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री सी के चक्रवर्ती, स्टाफ सदस्य एवं शाखा प्रमुख उपस्थित रहे।

तिरुच्चिरापल्ली क्षेत्र द्वारा टाउन हॉल बैठक का आयोजन



तिरुच्चिरापल्ली क्षेत्र द्वारा अंचल प्रमुख श्री आर मोहन की अध्यक्षता में टाउन हॉल बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री एम जयकिशन, सहायक महाप्रबंधक श्री सी आर कुप्पुसामी, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री के. सेल्वाकुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

डीमैट खाता

आज के समय की जरूरत



डीमैट खाता शेयरों और प्रतिभूतियों को इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप में रखता है। यह शेयरों को भौतिक रूप से रखने से जुड़े जोखिमों को समाप्त करता है और परेशानी रहित व्यापार करने की सुविधा देता है।

भारत ने अप्रैल 2019 की तुलना में अप्रैल 2020 तक 5.3 मिलियन निवेशकों को जोड़ा है और नए निवेशकों के जुड़ने के साथ ही नए डीमैट खाते खोले गए हैं। इसका उद्देश्य है कि इलेक्ट्रॉनिक संसाधनों का उपयोग कर निवेशकों को सुविधा प्रदान की जा सके। डीमैट खाते की सहायता से ट्रेडिंग बेहद सुरक्षित, तेज और आसान तरीके से की जा सकती है तथा निवेश और शेयरों की निगरानी भी सुनिश्चित कर सकते हैं। ऑनलाइन ट्रेडिंग करते समय, डीमैट अकाउंट का उपयोग डीमटेरियलाइज्ड/ इलेक्ट्रॉनिक फॉर्मेट में शेयर और प्रतिभूति रखने के लिए किया जाता है। डीमटेरियलाइजेशन के तहत शेयर प्रमाणपत्र को भौतिक रूप से इलेक्ट्रॉनिक रूप में परिवर्तित किया जाता है ताकि उनकी तरलता बढ़ सके।

सेक्टरल सुधार को अपनाने का है अवसर

वर्ष 2020 में कोविड-19 महामारी एक कहर बनकर आई और दुनिया का कोई भी देश इससे अछूता नहीं रहा है। इस तरह के व्यवधान अर्थव्यवस्थाओं को मजबूर करते हैं कि वे अपनी स्थिति के बारे में नए सिरे से विचार करें और निवेशकों को भी अपने निवेश और इनके तरीकों पर पुनः विचार करने पर मजबूर होना पड़ता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस प्रतिकूल समय से निपटने के लिए हमें अपनी प्राथमिकताओं पर नए सिरे से विचार करने की आवश्यकता होती है, लेकिन अक्सर यह लंबे समय तक सेक्टरल रीफॉर्म्स को अपनाने का अवसर भी प्रदान करता है।

डीमैट खातों के लाभ

वर्तमान समय में डीमैट खाता किसी भी निवेशक को अपने घर से निवेश और लेनदेन का प्रबंधन करने में सक्षम बनाता है। इसके अतिरिक्त निवेशकों के डेटा तथा विनियमों और वैधानिक अनुपालन के लिए अतिरिक्त सुरक्षा की व्यवस्था भी होती है। इस तरह डीमैट खाता निवेश करने के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। डीमैट खातों में प्रमाणीकरण संबंधी विशेषताएं भी होती हैं जो एक सुरक्षित और बेहतर विकल्प के रूप में कार्य करती हैं और कागजी तौर पर शेयरहोल्डिंग से जुड़े चोरी, नुकसान या क्षति के रूप में सामने आने वाले जोखिम को समाप्त करती हैं। सब कुछ डिजिटल प्रारूप में ऑनलाइन संचालित किया जाता है और इसीलिए डीमैट खाता बेहद सुविधाजनक और कम समय लेने वाला है। डीमैट खाते में रखी प्रतिभूतियां बैंक से विभिन्न प्रकार के ऋणों तक पहुंच प्रदान कर सकती हैं।

अपने बैंक से ऋण प्राप्त करने के लिए संपार्श्विक के रूप में इन प्रतिभूतियों को गिरवी रख सकते हैं। इलेक्ट्रॉनिक ऑपरेशन के कारण कई मीडिया उपकरणों का उपयोग कर डीमैट खाता एक्सेस किया जा सकता है। कंप्यूटर, स्मार्टफोन या अन्य हैंडहेल्ड डिवाइस पर इंटरनेट की सुविधा का उपयोग कर निवेश, व्यापार, निगरानी और अन्य सुरक्षा संबंधी परिचालन कर सकते हैं। यदि डीमैट खाता है, तो प्रतिभूतियों को विभिन्न रूपों में परिवर्तित करना सरल हो जाता है। अपने डिपॉजिटरी पार्टिसिपेंट (DP) को डीमटेरियलाइजेशन के लिए जरूरी निर्देश दिया जा सकता है यानी इलेक्ट्रॉनिक फॉर्म में भौतिक शेयर सर्टिफिकेट हासिल कर सकते हैं। इसके विपरीत अपनी आवश्यकताओं के अनुसार इलेक्ट्रॉनिक प्रतिभूतियों को वापस भौतिक रूप में परिवर्तित कर सकते हैं। डीमैट खाता होने से प्रतिभूतियों के स्वामित्व से जुड़े लाभ उठाने में मदद मिल सकती है। जब भी कोई कंपनी अपने निवेशकों को लाभांश, ब्याज या धनवापसी प्रदान करती है, तो सभी डीमैट खाता धारकों को इन लाभों तक पहुंच स्वतः मिल जाती

है। इसके अतिरिक्त, शेयर विभाजन, राईट इश्यू या बोनस इश्यू जैसे इक्रिटी शेयरों से संबंधित कॉर्पोरेट कार्रवाई शेयरधारकों के डीमैट खातों में अपडेट की जाती है। भारत में दो डिपॉजिटरी हैं नेशनल सिक्योरिटीज डिपॉजिटरी लिमिटेड (NSDL) और सेंट्रल डिपॉजिटरी सर्विसेज लिमिटेड (CDSL) जो डीमैट खाताधारकों के लिए विभिन्न सुविधाओं का विस्तार करता रहता है।

निवेश की निगरानी

डीमैट खाता निवेशकों की परेशानियों को दूर करता है और उन्हें एक ही खाते में कई प्रतिभूतियों को संरक्षित करने की अनुमति देता है। इससे एक साथ सभी वित्तीय उत्पादों पर नजर रखना आसान हो जाता है। चूंकि डीमैट खाते इलेक्ट्रॉनिक रूप से संचालित किए जा सकते हैं, अतः उनके साथ निवेशकों को अनेक विकल्प मिलते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि कहीं से भी निवेश की निगरानी की जा सकती है। वर्तमान चुनौतीपूर्ण समय के दौरान, भौतिक दूरी बनाए रखना बेहद जरूरी है और डीमैट खाते के साथ आवश्यक रूप से कंप्यूटर के सामने बैठना नहीं है। लैपटॉप, स्मार्टफोन, टैबलेट या अन्य ऐसे स्मार्ट उपकरणों का उपयोग कर अपने निवेश तक पहुंच सकते हैं। हमारे बैंक ऑफ़ बड़ौदा ने डिमटेरियलाइजेशन, रिमटेरियलाइजेशन, बैंक लोन के पेरे प्रतिभूतियों को गिरवी रखना, डिपॉजिटरी से जुड़े स्टॉक एक्सचेंजों में ट्रेड के इलेक्ट्रॉनिक निपटान, इलेक्ट्रॉनिक रूप में बोनस के लिए गैर-नकद कॉर्पोरेट लाभों की प्राप्ति, नामांकन सुविधा जैसी सेवाओं की पेशकश की है।

ऑनलाइन लेनदेन करने के अलावा निवेशक नामांकन के रिकॉर्ड को अपडेट कर सकता है तथा बैंक और अन्य व्यक्तिगत विवरणों को भी अपडेट किया जा सकता है। साथ ही, प्रत्येक लेनदेन के लिए ईमेल और एसएमएस अलर्ट निवेशकों को भेजे जाते हैं जो सुरक्षा और डीमैट खाते की निर्भरता को बढ़ाते हैं।

डीमैट का लाभ लेने के लिए अपना ईमेल और मोबाइल नंबर अपडेट रखें। यह महत्वपूर्ण है कि डीमैट खाते के लिए पंजीकृत ईमेल और मोबाइल नंबर का उपयोग विभिन्न सत्यापन उद्देश्यों, महत्वपूर्ण अपडेट और खाते को रिस्टोर करने के लिए किया जाता है। डीमैट खाते की सभी सुविधाओं तक पहुंचने के लिए ईमेल और मोबाइल नंबर को अपडेट करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह सभी शेयरों, म्यूचुअल फंडों और अन्य संबंधित निवेशों को एक स्थान पर जोड़ता है। डीमैट खातों ने त्वरित और सरलीकृत विधियों को अपनाया है और इस तरह समय लेने वाली प्रक्रियाओं को दूर किया है। संक्षेप में कहे तो डीमैट खाता ट्रेडिंग में आसानी के साथ-साथ निवेश के पेपरलेस मैनेजमेंट को संभव बनाता है और इसमें पूरी पारदर्शिता भी रहती है।

आसानी से अपने निवेश का कर सकते हैं प्रबंधन

जब हम ऑनलाइन सुविधाजनक, भरोसेमंद और सुरक्षित प्रौद्योगिकी के माध्यम से निवेश प्रबंधन के बारे में बात करते हैं, तो इस महामारी के दौरान निश्चित तौर पर एक डीमैट खाते को ही सर्वाधिक महत्व दिया जाता है। डीमैट खाता निवेश को प्रबंधित करने के लिए एक आसान और समय की बचत करने के साथ अनुकूल और सुरक्षित दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस तरह हम वित्तीय नियोजन के लिए एक सरल, सहज और भरोसेमंद चैनल के रूप में डीमैट खाता अपना सकते हैं।



अभिषेक जायसवाल
मुख्य प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, कोयम्बटूर

शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ाएं

मानव शरीर एक वरदान है इसलिए प्रकृति ने इसे किसी भी वाह्य खतरे से सुरक्षित रखने का भी प्रबंध किया हुआ है. आइये, सबसे पहले हम कुछ गहरी बातों को भी समझ लें. प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) किसी भी जीव के भीतर होने वाली उन जैविक प्रक्रियाओं का एक संग्रह है, जो रोगजनक और अर्बुद कोशिकाओं को पहले पहचान कर और फिर उसे नष्ट कर उस जीव की रोगों से रक्षा करती है. रोगजनक की पहचान करना एक जटिल कार्य है क्योंकि रोगजनक का रूपांतरण बहुत तेजी से होता है और यह स्वयं का अनुकूलन इस प्रकार करते हैं कि प्रतिरक्षा प्रणाली से बचकर सफलतापूर्वक अपने पोषक को संक्रमित कर सकें. शरीर की प्रतिरक्षा-प्रणाली में खराबी आने से रोग शरीर में प्रवेश कर जाते हैं. प्रतिरक्षा-प्रणाली में खराबी को इम्यूनोडेफिशिएंसी कहते हैं. अब सबसे जरूरी बात यह है कि कुछ टी सेल्स भी हमारे शरीर में पैदा होते हैं और ये (L-Arginine) अमीनो एसिड से बनने वाली हेल्पर टी-सेल्स ही हमारे शरीर में प्रवेश कर चुके किसी वायरस या बैक्टीरिया से सबसे पहले मिलती हैं. ये उस वायरस को ऑब्जर्व करती हैं और उसका एक तरह का ब्लू प्रिंट तैयार करती हैं. इसके बाद इम्यूनोटी सेल्स को वायरस का ब्लू प्रिंट देती हैं और उन्हें यह बताने का कार्य करती हैं कि शरीर की रक्षा के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज बनाने व वायरस को खत्म करने की जरूरत है. संक्रामक रोगों में एक शरीर से अन्य शरीर में फैलने की क्षमता होती है. मलेरिया, कोरोना, टायफाइड, चेचक, इन्फ्लुएन्जा इत्यादि संक्रामक रोगों के उदाहरण हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि संक्रामक रोगों के प्रसार का कारण पिछले 30 वर्षों में अंतर्राष्ट्रीय हवाई यातायात में वृद्धि है. उसने पिछले 5 वर्षों में ही 1,100 से ज्यादा विभिन्न बीमारियां फैलने की पुष्टि की है. विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने 193 सदस्यों को बीमारियों के फैलने के बारे में जानकारी देने और टीके विकसित करने में मदद देने के लिए विषाणुओं के नमूनों का आदान-प्रदान करने में एक-दूसरे के साथ सहयोग करने का अनुरोध किया है. लेकिन क्या ये सिर्फ जानने से होगा? बिलकुल नहीं.... अब COVID-19 में हमें उन सारे नियमों का पालन करना होगा जो प्रकृति ने शरीर बनाते समय व उसे पालन करने के लिए बनाए हैं. लेकिन हम हैं कि लगातार इसे नज़रअंदाज़ करते जा रहे हैं. और ये हमारे शरीर के प्रति एक तरह का किया जाने वाला अपराध ही माना जाना चाहिए. हमें अब ये बातें बहुत ही अनुशासनपूर्ण तरीके से अपना लेना है कि 1. शारीरिक स्वास्थ्य 2. मानसिक स्वास्थ्य व 3. प्राकृतिक खान-पान ही आज हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाएगा व खतरों से लड़ने की क्षमता प्रदान करेगा.

इम्यून क्षमता की मजबूती के लिए करें ये 4 योगासन

योग तो बहुत हैं, पर ये चार योग नियमित करने से इम्यून सिस्टम (Immune System) को बेहतर बनाया जा सकता है. एक्सरसाइज से हमारे शरीर का इम्यूनोटी सिस्टम मजबूत होता है और तेजी से रुधिर सेल्स (WBC) बनाता है. ये रुधिर सेल्स शरीर में पहुंचे वायरस को मारने का काम करते हैं. आज लोग समय को मात देना चाहते हैं और मंहंगी अंग्रेजी दवाएं खरीदकर इम्यूनोटी बढ़ाने के बदले में जहरीला व अल्पायु जीवन जी रहे हैं.

कई लोग इम्यूनोटी बढ़ाने के नैचुरल तरीके ढूंढने लगे हैं. योग भी इन्हीं में से एक है. योग से बेहतर कोई विकल्प नहीं हो सकता है. यह एक नैचुरल इम्यूनोटी

बूस्टर (Natural Immunity Booster) का काम कर सकता है. यहां हम आपको 4 ऐसे योगासनों के बारे में बता रहे हैं जो आपके इम्यून सिस्टम को एकदम से मजबूती प्रदान करेगा-

1. त्रिकोणासन (Triangle Pose)



इस मुद्रा में त्रिभुज की आकृति बनाई जाती है इसलिए इसे त्रिकोणासन कहा जाता है. यह योगासन प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए सबसे अच्छे योग में से एक माना जाता है.

त्रिकोणासन करने का तरीका:

- सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैरों के बीच में 3.5 से लेकर 4 फीट तक गैप कर लें.
- अपनी दाहिने एड़ी के केंद्र बिंदु को बाएं पैर के आर्च के केंद्र की सीध में रखें.
- गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ते जाएं.
- सांस छोड़ते हुए शरीर को हिप्स के नीचे से दाहिनी तरफ मोड़ें.
- बाएं हाथ को ऊपर उठाएं और दाहिने हाथ से जमीन को स्पर्श करें.
- दोनों हाथ मिलाकर एक सीधी लाइन बनाएं.
- दाहिने हाथ को पिंडली, टखने या जमीन पर टिके दाहिने पैर पर रखें.
- सांस छोड़ने के साथ ही शरीर को ज्यादा रिलेक्स रखें.
- गहरी सांस भीतर खींचते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें.
- हाथों को साइड में गिराएं और पैरों को सीधा करें.

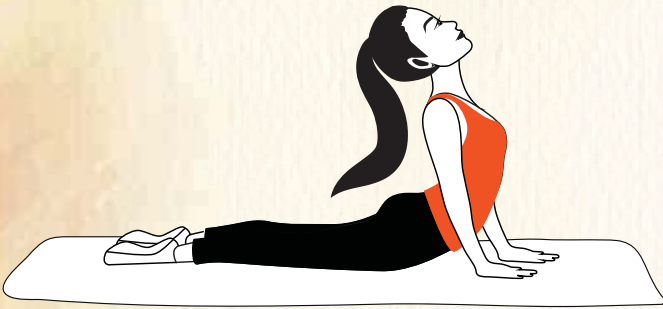
2. पादंगुष्ठासन (Big Toe Pose)



पादंगुष्ठासन. इस आसन को बिग टो पोज भी कहा जाता है. आपकी मांसपेशियों को आपके पैरों, आपकी रीढ़ और गर्दन के पीछे खींचने में मदद करता है. यह बेसिक लेवल का हठ योग सुबह खाली पेट कम से कम 30 सेकंड के लिए करें.

पादंगुष्ठासन का तरीका :

- पादंगुष्ठासन योग को करने के लिए आप सबसे पहले एक योग मैट को फर्श पर बिछा कर उस पर सीधे खड़े हो जाएं.
 - इस आसन को करने के लिए आप ताड़ासन की मुद्रा में भी खड़े हो सकते हैं.
 - अपने दोनों हाथों और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने दोनों पैरों के बीच कम से कम 6 इंच की दूरी रखें.
 - अब साँस को छोड़ते हुए अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा रखते हुए कूल्हों के जोड़ से नीचे की ओर झुकें.
 - साँस लें और धड़ को ऊपर उठाएं और अपने हाथों को कोहनी से सीधा करें.
 - इस आसन में आप 30 से 90 सेकंड तक रुक सकते हैं.
- ## 3. भुजंगासन (Cobra Pose)



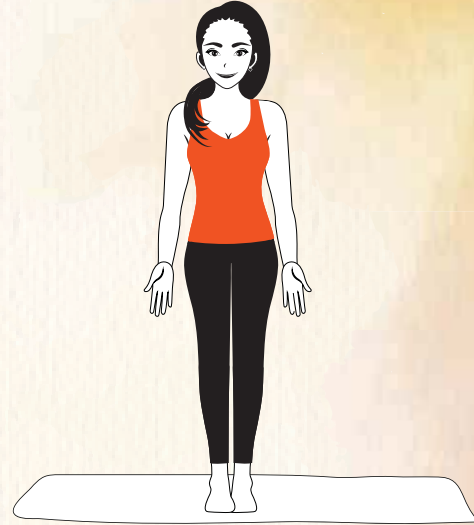
भुजंगासन, जिसे कोबरा पोज भी कहा जाता है, एक कोबरा के उभरे हुए जैसा दिखता है. भुजंगासन सूर्यनमस्कार अभ्यास का हिस्सा है. 15-30 सेकंड या 5-10 साँस के लिए इस बेसिक लेवल अष्टांग योग मुद्रा को करें. यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए फायदेमंद हो सकता है.

भुजंगासन करने का तरीका :

- सबसे पहले योग मैट पर पेट के बल लेट जाएं, हाथों को सिर के दोनों तरफ रखें और माथे को जमीन से टिकाएं.
- इस दौरान अपने पैरों को तना हुआ और इनके बीच थोड़ी दूरी रखें.
- अब अपनी हथेलियों को अपने कंधों के बराबर में लाएं. फिर लंबी गहरी साँस भरते हुए हाथों से जमीन की ओर दबाव डालते हुए, नाभ तक शरीर को ऊपर उठाने का प्रयास करें.

- इस पोजीशन में रहकर आसमान की ओर देखने की कोशिश करें और इस पोजीशन में कुछ देर ठहरें.
- इस दौरान अपने शरीर का भार दोनों हाथों पर बराबर बना रखें और सामान्य रूप से साँस लेते रहें.
- अब धीरे-धीरे साँस को छोड़ते हुए अपनी प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं.

4. ताड़ासन (Mountain Pose)



इससे शरीर को स्ट्रेच करने में भी मदद मिलती है. ताड़ासन को माउंटेन पोज भी कहा जाता है. इस योगासन को दिन में किसी भी समय किया जा सकता है, लेकिन ध्यान रखें कि जब भी आप इस योग को करें आपका पेट खाली होना चाहिए.

ताड़ासन करने का तरीका :

- सबसे पहले किसी साफ और खुली जगह का चुनाव करें और योग मैट बिछाएं.
- अब पैर और कमर को सीधा करके योग मैट पर खड़े हो जाएं.
- इस दौरान एड़ियों को एक दूसरे से मिला कर रखें.
- अपने दोनों हाथों को बगल में सीधा रखें.
- अगले चरण में हथेलियों को आपस में फंसाकर ऊपर उठाएं. हथेलियों की दिशा आकाश की तरफ होनी चाहिए.
- अब धीरे-धीरे साँस लेते हुए, पंजों के बल खड़े होते हुए शरीर को ऊपर की ओर खींचें.
- जब शरीर पूरी तरह तन जाए तो इस मुद्रा में कुछ देर बने रहने की कोशिश करें. साथ ही सामान्य रूप से साँस लेते रहें.
- इस अवस्था में शरीर का पूरा भार पंजों पर होगा.
- फिर साँस को धीरे-धीरे छोड़ते हुए प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं.
- इस पूरी प्रक्रिया को लगभग 8 से 10 बार दोहराएं.

इसके अलावा भी ये योगासन, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं-

कोरोना वायरस के बढ़ते हुए संक्रमण को देखते हुए इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए निम्नलिखित सुझाव हैं :

- (1) यदि आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाना चाहते हैं तो यह बहुत आसान है. इस योगासन का नाम सूर्यनमस्कार, उत्तानासन व

धनुरासन है. शुरुआती दौर में इसे करने की प्रक्रिया थोड़ी मुश्किल भरी हो सकती है, लेकिन कुछ ही दिनों के अभ्यास से आप इसे सुचारु रूप से करने लगेंगे. अंग्रेजी में इसे स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड (Standing Forward Bend) के नाम से भी जानते हैं. उत्तानासन व धनुरासन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है. नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन के अनुसार, इन योगासनों (सूर्यनमस्कार) से पूरे शरीर में रक्त का ठीक प्रकार से प्रवाह होता है. इसका सकारात्मक प्रभाव इम्यून सेल्स पर पड़ता है. इसी तरह उत्तानासन व धनुरासन भी इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में लाभदायक माना जाता है.

- (2) छह से आठ घंटे की नींद अवश्य लें- नींद हमारे शरीर को इम्यून सेल्स के वितरण में मदद करती है. यानी नींद के वक्त हमारे इम्यूनिति पद्धति के लिए ग्रसित जगह खोजकर वहां इम्यून सेल्स को पहुंचाना आसान हो जाता है. फिर ये इम्यून सेल उन वायरस को खत्म करने का काम करती हैं. इस तरह से नींद शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है. नींद हमारे शरीर को लड़नेवाली इम्यून सेल्स के उत्पादन में मदद करती है. यानी जो वायरस या बैक्टीरिया हमारे शरीर में एंट्री ले चुका है, उसे खत्म करने के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज का निर्माण शरीर को करना चाहिए, यह पहचानने में नींद बहुत मदद करती है. इस तरह से नींद शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है. नींद हमारे शरीर को इंफेक्शन के हिसाब से लड़नेवाली इम्यून सेल्स के प्रोडक्शन में मदद करती है. यानी जो वायरस या बैक्टीरिया हमारे शरीर में एंट्री ले चुका है, उसे खत्म करने के लिए किस तरह की एंटीबॉडीज का निर्माण शरीर को करना चाहिए, यह पहचानने में नींद बहुत मदद करती है.

इम्यून क्षमता की मजबूती के लिए ये हैं अति आवश्यक खान-पान:

इम्युनिटी कभी भी एक दिन में स्ट्रांग नहीं होती है. इम्युनिटी स्ट्रांग करने के लिए किसी भी चीज को रोजाना और लंबे समय तक लेना जरूरी है. इस समय सबसे जरूरी है कि हम अच्छा खाएं. सबसे आसान तरीका है कि हम इन छोटी-छोटी चीजों को अपने डेली रूटीन में शामिल कर लें.. लौंग, दालचीनी, तुलसी, नींबू, मुलेठी, मेथी, अंकुरित चना व मूंग, किशमिशव सूखा मेवा, गिलोय व अलौवेरा रस आदि

ये सभी इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए फिलहाल उपलब्ध सबसे अच्छी हर्ब्स में से एक कही जा सकती है. ऐसा इसलिए, क्योंकि सर्दी-जुकाम जैसी परेशानियों से निजात दिलाने के साथ-साथ यह गले और रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन्स को भी ठीक करने में मदद करती है. जरा निम्न बातों पर गौर करें...

- (1) लौंग आपके शरीर में मौजूद वायरस-इन्फेक्टेड सेल्स को मारने का काम करती है. शरीर में किसी भी तरह के कंजेशन को भी खत्म करती है. इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स इन्फेक्शन्स को भी ठीक करते हैं. आपको चाय कितनी भी पसंद हो, एक बात ध्यान रखें कि अति हर चीज की बुरी होती है. इम्युनिटी बढ़ाने का मतलब यह नहीं है कि आप किसी भी चीज का अति में सेवन शुरू कर दें. अलग-अलग रिसर्च के अनुसार, एक दिन में ज्यादा से ज्यादा 3 से 5 कप चाय पी जा सकती है. भोजन में ये 6 फ्लेवर शामिल करें. खट्टा, मीठा, कड़वा, नमकीन, कसैला और तीखा फ्लेवर शामिल करें.
- (2) अदरक, हरीगोभी, हरी मटर, मशरूम व हल्दी को नियमित अपने आहार में शामिल कर सकते हैं.
- (3) नाश्ते में प्रोटीन,दलिया, उबली हुई दालों की सलाद, साबुत अनाज और स्प्राउट्स खा सकते हैं. प्रोटीन से हमारे शरीर को L-Arginine अमीनो एसिड मिलता है, जो हमारे शरीर में हेल्पर टी-सेल्स को जनरेट करने में मदद करता है. ये टी-सेल्स हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाली सेल्स को एनर्जी देती हैं. रोटी के लिए बिना चाले हुए आटे को ही प्रयोग में लाएं.

- (4) विटामिन सी का भंडार:-वैज्ञानिकों के द्वारा किए गए रिसर्च में इस बात की पुष्टि की गई है कि नींबू व शहद के अलावा केले में भी विटामिन सी की मात्रा बहुत ज्यादा पाई जाती है. यह विटामिन आपके शरीर की त्वचा को निखारने के साथ-साथ आपके चेहरे को भी सुंदरता प्रदान करने के काम आती है. इतना ही नहीं, रात को सोने से पहले अगर सब्जी के रूप में आप इसका सेवन करते हैं तो यह आपको बढ़िया नींद दिलाने में भी काफी मदद प्रदान करेगी, क्योंकि इसमें स्लीपिंग हार्मोन को सक्रिय करने का गुण भी पाया जाता है.

- (5) इम्युनिटी बूस्टर के तौर पर चाय सबसे हेल्दी ड्रिंक हो सकता है, परंतु चाय में दूध से परहेज करें, अगली बार जब आप चाय बनाएं तो ध्यान रखें कि इसमें एक चुटकी मुलेठी, लौंग व दालचीनी डाल दें. ये चीजें आसानी से मार्केट में मिल जाती हैं. इससे आपके इम्यून सिस्टम को बहुत लाभ मिलता है. ये काढ़ा कोल्ड और कफ यानी सर्दी-जुकाम और बलगम के अलावा गले की खराबी व कोरोना व फ्लू जैसे लक्षणों में भी स्वास्थ्य का ध्यान रखता है.

इम्यून क्षमता की मजबूती के लिए अति आवश्यक बातें :

- सूर्योदय से पहले बिस्तर छोड़ दें. प्रकृति के नियमों को ध्यान में अवश्य रखें.
- नित्य क्रिया के बाद कुछ देर धूप में जरूर बिताएं, घर की छत या बालकनी में धूप के वक्त कुछ समय जरूर बिताएं. इस दौरान आप अपनी पसंद की किताबें, समाचारपत्र भी पढ़ सकते हैं या चहलकदमी कर सकते हैं. धूप में वक्त बिताना इसलिए जरूरी है क्योंकि धूप हमारे शरीर में मौजूद इंफेक्शन से फाइट करने में मदद करनेवाली टी-सेल्स को एनर्जी देने का काम करती है.
- तैराकी, साईकिलिंग को भी अपने दिनचर्या में जगह दें.
- मेडिटेशन करें और खुश रहें. मेडिटेशन करने से हमारा दिमाग शांत रहता है और हैपी हॉर्मोन्स का प्रॉडक्शन बढ़ता है. ये हॉर्मोन्स हमारे शरीर की अन्य कोशिकाओं को स्ट्रेस फ्री करने में मदद करते हैं, जिससे शरीर अंदर से मजबूत बनता है और इम्यून सेल्स को वायरस से प्रभावित बॉडी पार्ट्स को पहचानने में आसानी होती है. साथ ही इम्यून सेल्स पूरी पाँवर के साथ उस वायरस पर अटैक कर पाती हैं. इस तरह खुश रहने का प्रयास करें.
- स्ट्रेस फ्री रहना कई तरीकों से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है. इसके लिए आप डांस, म्यूजिक, मेडिटेशन, भजन-कीर्तन और पसंदीदा किताबों की मदद ले सकते हैं. खुश रहने की अधिक से अधिक कोशिश करें. क्योंकि खुश रहने से हमारे शरीर में एंडोर्फिन का प्रॉडक्शन बढ़ता है, जो हमें रिलैक्स करता है. जब शरीर रिलैक्स होता है तो इम्युनिटी अपने आप बढ़ जाती है.
- पाचन तंत्र को मजबूत बनाएं. दिन में तीन बार ही भोजन करें. एक ही बार में अधिक भोजन करने की बजाय दिन में तीन बार भोजन करना चाहिए, रात में एकदम हल्का भोजन लें. इससे मेटाबोलिज्म मजबूत बनता है और वजन नियंत्रित होता है. ज्यादा स्नैक्स खाने से बचें.
- किसी भी समय कुछ भी खा लेने से कब्ज की समस्या होती है. आयुर्वेद के अनुसार शाम 8 बजे से पहले डिनर कर लेना चाहिए. इससे शरीर को रात भर डिटॉक्सीफाई करने के लिए पर्याप्त समय मिलता है और सुबह आप तरोंताजा महसूस करेंगे.
- सोशल मीडिया, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के अति प्रयोग से होने वाले समय की बर्बादी से बचें. खाली समय में मन पसंद गाने अवश्य सुनें.

❖❖❖



अखिलेश कुमार गुप्ता
व्यवसाय सहयोगी
बीएसएलयू, वाराणसी

आपदा में अवसर

आज दुनिया बहुत बड़ी आपदा से जूझ रही है जिस आपदा ने न जाने कितनों की जान, नौकरी, आमदनी उनके आय का स्रोत, परिवार के सदस्यों एवं रिश्तेदारों को भी छीन लिया. कई देशों की अर्थव्यवस्था खराब हो गई, पर्यटन ठप्प हो गया है. एक देश से दूसरे देश जाना असंभव हो गया है जिसके परिणामस्वरूप जो विदेश जाकर रोजगार पाते थे, विदेशों में अध्ययन करते थे, उनकी इस आवश्यकता पर विराम लग गया. साथ ही, जो नौकरी कर रहे थे, उन्हें वापस अपने देश आने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है. इस आपदा ने हमें यह भी सिखाया कि विपरीत परिस्थितियों में कैसे संयम बरता जाए और समस्या से कैसे बाहर निकला जाए.

इस समस्या ने हमें यह भी अवगत कराया कि हम अनेक क्षेत्रों में कितने अक्षम हैं. विभिन्न क्षेत्रों में किस प्रकार के सुधार की आवश्यकता है. हमें अपना ध्यान केंद्रित कर नए अवसर की तलाश करनी चाहिए. उदाहरण के लिए इस आपदा ने हमको यह सिखाया कि हमारी चिकित्सा सुविधाएं किसी आपदा से निपटने के लिए पर्याप्त नहीं हैं, ना तो हमारे पास पर्याप्त साधन हैं. हमारे पास मरीजों को भर्ती कराने के लिए पर्याप्त बेड नहीं थे और ना ही उनको ऑक्सीजन की पूर्ति की हो पा रही थी और वह भी उस स्थिति में जबकि हम इस कोविड-19 के पहले दौर से गुजर चुके थे.

इस स्थिति में आयात एवं निर्यात के सभी साधन बंद थे. इसने हमको एक दिशा दी कि जिन चीजों की आवश्यकता हमें आयात करने के लिए पड़ रही है, उन चीजों को क्यों न हम अपने देश में विकसित करें जिससे हमको न तो भविष्य में उन चीजों को आयात करने की आवश्यकता हो, अपितु हम इनका अपने देश में उत्पादन कर अन्य देशों में निर्यात करके दूसरे देशों की सहायता कर सकते हैं. हम चिकित्सा के क्षेत्र में पर्याप्त इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित करें ताकि यदि भविष्य में कभी हमें दोबारा किसी भी ऐसी आपदा से निपटना हो तो इतनी क्षति ना हो और हम उस आपदा का सामना आसानी से कर सकें. उदाहरण के लिए हमारे पास पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्लांट हो और पर्याप्त मात्रा में हॉस्पिटल बेड उपलब्ध होने चाहिए.

इस आपदा में अन्य क्षेत्र के साथ-साथ बैंकिंग सेक्टर पर भी प्रभाव पड़ा है. बैंकिंग के क्षेत्र को यदि देखा जाए तो इस आपदा ने बैंकिंग डिजिटलीकरण को एक नई दिशा दी. बैंक के ग्राहक बिना बैंक में आए अपना लेन-देन मोबाइल और इंटरनेट बैंकिंग के माध्यम से कर सकते हैं. इसके परिणामस्वरूप ग्राहकों का एक बड़ा हिस्सा जोकि डिजिटल बैंकिंग से वंचित था उसने भी बैंक के डिजिटल उत्पादों का उपयोग करना प्रारंभ किया और आसान बैंकिंग सुविधा का लाभ उठाया.

आपदा उपरांत होने वाले लाभ

यदि हम इतिहास में हुई आपदाओं का पुनः अवलोकन करें तो पाएंगे कि इन आपदाओं के उपरांत हमने कई ऐसे साधनों को जुटाया है जिन्होंने समाज, मानवता एवं देश को अनेकों प्रकार से लाभान्वित किया है.

नवीनीकरण - आवश्यकता ही आविष्कार की जननी है. यह कथन हमने कई बार सुना होगा. यह लोकोक्ति एक महान दार्शनिक प्लेटो द्वारा दी गई है. इस लोकोक्ति को हम निम्नलिखित उदाहरण द्वारा देख सकते हैं-

वर्ष 2010 में मैक्सिको की खाड़ी में माकंडो प्रॉस्पेक्ट में संचालित तेल ड्रिलिंग रिग डीपवाटर होराइजन में विस्फोट हुआ और वह डूब गया था. समुद्र तल में 1 मील अंदर से कच्चे तेल की 87 दिनों की अनियंत्रित रिसाई ने एक



अभूतपूर्व समस्या और एक पर्यावरण आपदा पैदा कर दी थी. घटना के समय इसे नियंत्रित करने के लिए कोई तकनीक उपलब्ध नहीं थी, अंततः कैपिंग स्टैक ने तेल के रिसाव को नियंत्रण में लाया और गहरे पानी में इसको स्थापित करने की तकनीकी विकसित की गई. इस तकनीक का उपयोग आज पूरी दुनिया विभिन्न प्रकार से मानवता के विकास के लिए कर रही है.

कार्यप्रणाली में बदलाव - "जब आप बदलाव स्वीकार नहीं करते हैं, तो आप समाप्त हो जाते हैं" - बेंजामिन फ्रैंकलिन का यह कथन बिल्कुल सत्य है. इनकी यह कहावत जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में काम आती है. यदि आप किसी भी क्षेत्र में परिवर्तन को अस्वीकार करते हैं तो वह क्षेत्र आप को स्वीकार नहीं करेगा. कोविड-19 नामक आपदा ने समाज को परिवर्तित करने के लिए एक नया अवसर प्रदान किया.

वर्क फ्रॉम होम - वर्क फ्रॉम होम नामक प्रणाली की व्यवस्था तो थी परंतु कुछ ही क्षेत्रों में और बहुत ही संकुचित मात्रा में इसका उपयोग किया जाता था. इस आपदा के उपरांत अधिकतर क्षेत्रों के कुछ संगठनों ने इसको एक नए समाधान के रूप से देखना शुरू किया. यह पाया कि वर्क फ्रॉम होम व्यावहारिक रूप से भी संभव है और संगठन के लिए एवं उसमें कार्य करने वाले कर्मचारियों के लिए भी लाभकारी है.

तकनीक का प्रयोग - कोविड-19 ने पूरे समाज को एक परिवर्तन की ओर अग्रसर किया, जहां पर यह माना जाता था कि शिक्षा के अभाव में समाज का एक वर्ग तकनीक का प्रयोग करने में अक्षम है. आज वह वर्ग भी तकनीकी का प्रयोग आसानी से कर रहा है और इस तकनीकी सुविधाओं का लाभ उठा रहा है. उदाहरण के लिए पेटिएम या फोन पे जैसी कंपनी जिनका कुछ वर्षों पहले लोग नाम तक नहीं जानते थे, आज इनके उत्पादों का उपयोग आम जनता भी कर रही है. बैंकों ने भी अपने अनेक नए-नए डिजिटल बैंकिंग उत्पाद ग्राहकों की सेवा के लिए आरंभ किए हैं.

कभी भी कोई संकट आता है तो उसे अवसर में बदलने के लिए हमें अक्सर देखने, सोचने और प्रतिक्रिया करने के लिए नए तरीकों की आवश्यकता होती है. हम पुरानी पद्धति से उस समस्या से उत्पन्न होने वाले प्रभाव को शायद कम तो कर सकते हैं, लेकिन उस समस्या के हल को प्राप्त करने के लिए हमें नई दिशा में नए साधनों का आविष्कार कर आगे बढ़ते रहना चाहिए. अतः सभी को आपदा या समस्या को अवसर के रूप में भी स्वीकार करना चाहिए.



श्री श्रीवास्तव
वरिष्ठ प्रबंधक
बड़ौदा अकादमी, मंगलूर



What is Compliance in Banking?

Banking Compliance means complying with regulations, laws and guidelines, whether internal or external. Its function is to prevent, detect and address any and all deviations, illegalities and nonconformities in the bank's operations.

The Basel Committee on Banking Supervision, in its guidance 'Compliance and the Compliance function in banks' issued in April 2005 states 'the compliance function is an independent function that identifies, assesses, advises on, monitors and reports on the bank's compliance risk, that is, the risk of legal or regulatory sanctions, material financial loss, or loss to reputation a bank may suffer as a result of its failure to comply with laws, regulations, rules, related self-regulatory organization standards, and codes of conduct applicable to its banking activities'.

Due to non-compliance, globally banks have been penalized by respective regulatory and RBI (Reserve Bank of India) is the regulatory authority in INDIA. RBI imposed monetary penalty on bank for non-compliance issue. Recently The Reserve Bank of India has imposed monetary penalty on 14 banks, including State Bank of India (SBI), Bandhan Bank, Bank of Baroda for the violations include non-compliance with certain provisions of directions issued by RBI on 'Lending to Non-Banking Financial Companies (NBFCs)'. The RBI has imposed penalties on Bank of Baroda (₹2 crore), ₹1 crore penalty on Bandhan Bank, Bank of Maharashtra, Central Bank of India, Credit Suisse AG, Indian Bank, IndusInd Bank, Karnataka Bank, Karur Vysya Bank, Punjab and Sind Bank, South Indian Bank, The Jammu & Kashmir Bank, and Utkarsh Small Finance Bank and ₹50 lakh fine on the State Bank of India (SBI).

Few non-compliance points by branches/SMS/operating units discussed below:

- Non-compliance of KYC norms & Pre sanction inspection either not carried out or carried out in casual manner.
- Photocopies of the documents submitted by the borrowers are not verified from the originals and genuineness of the same is not verified from independent sources.
- Not obtaining credit reports from previous bankers of the borrowers/customers/CIC & accepting projections submitted by the borrowers without having/mentioning proper justification.
- Sanction of loans without preparing proposal in prescribed format or sanction the proposal in altered format & recommending credit facilities for sanction to higher authorities without incorporating the relevant facts/information or without disclosing the adverse features.
- Non observance of four eye principle or exceeding lending powers or allowing disbursement of credit facilities without compliance of all the terms & conditions of sanction or seeking authority for disbursement of credit facilities from higher



authorities by submitting false/wrong confirmation of compliance of all the terms & conditions of sanction.

- Non/late submission of proposals of loans sanctioned to higher authorities for PSR or not responding immediately to the PSR queries/observations made by the higher authorities.
- Allowing excesses immediately after sanction of credit facilities without having sufficient drawing Power or allowing excesses even beyond the discretionary lending powers and not reporting immediately to higher authorities the excesses/TODs sanctioned.
- Not conducting timely post sanction inspections so as to ensure end-use of funds and recommending takeover of the accounts from other banks without compliance of the requirements as per Bank's guidelines
- Proper verification and cross checking of information/papers submitted by the borrower and noting should

be made on the documents for having verified with originals

- Income related papers should be got verified through Practicing Chartered Accountants empanelled for the purpose.
- Not verifying the conduct of the account in regular intervals or non-reporting of any discrepancy in the running/conduct of the account to your reporting authority.
- Not obtaining LAD before due date.
- Mandatory search/verification of property in CERSAI portal before considering any loan against property.

The above are only indicative and not exhaustive and due diligence and alertness on the part of the dealing officials cannot be substituted by any mechanism to prevent the miscreants to carry out their acts against the Bank. Experience indicates that the miscreants dare to carry out their actions in those Branches / Offices where strict compliance of the Guidelines, Systems and Procedures prescribed by the Bank are not ensured, liberally complied or compromised.

Bank has issued various circulars to comply the guidelines internal and external. Branches / SMSs / the operating units to carefully observe all the laid down rules and guidelines as mentioned in the respective product wise master circular and other circulars issued by the bank to ensure compliance.



Sumit Garg

Chief Manager & Faculty
Baroda Academy, Chandigarh

उपलब्धि

डिजिटल शिकायतों के निपटान के लिए महासमाधान सप्ताह का आयोजन



डिजिटल बैंकिंग विभाग द्वारा 21-26 जून, 2021 तक ग्राहक शिकायतों को कम करने हेतु मुख्य महाप्रबंधक श्री संजय मुदालियर के नेतृत्व में प्रधान कार्यालय में महासमाधान सप्ताह का आयोजन किया गया. इस दौरान आईएमपीएस, एनईएफटी, यूपीआई, बड़ौदा कनेक्ट, एम-कनेक्ट तथा डेबिट कार्ड से संबंधित ग्राहक शिकायतों का निपटान करने के लिए टीम के सभी सदस्यों ने सक्रिय रूप से योगदान दिया और इस सप्ताह में 4000 से अधिक शिकायतों का निपटान किया गया. महाप्रबंधक श्रीमती के वी शीतल, सहायक महाप्रबंधक आनंद लखमी की अगुवाई में टीम के सभी सदस्यों तथा बीजीएसएस टीम और ग्राहक सेवा विभाग के पूर्ण योगदान से डिजिटल बैंकिंग विभाग का यह अभियान अत्यंत सफल रहा. 08 जुलाई, 2021 को टीम के सभी सक्रिय सदस्यों को महाप्रबंधक श्रीमती के वी शीतल द्वारा शील्ड और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया गया.

Emotional Deposits in Financial Accounts



It's around 5 in the evening on a wonderful Wednesday. Amira sets aside the cup of ginger tea prepared by her teenager. One last look at emails of the branch and she'll step outside for a stroll on the building terrace; time for reflection and solo time to spend with the dusking sun.

The following email from Customer Service- Head Office catches her eye.

Dear Sir/Madam,

I am writing this letter to request you to provide me with the bank statement from 01/05/2020 to 31/03/2021. I have a savings account in the name of XXX at your branch, Mumbai. My Account number is xxxxx.

My contact details,

Mobile: XXX

Email: XXX

Therefore, I request you to kindly provide me the bank statement at the earliest for which I will be grateful to you.

Thanking You.

This is one of the very many customers who has been looking for guidance on basic navigation or request services after the internet banking portal migration to FEBA. She dials the number shared at the bottom of the email and speaks with the customer. Most emails are about tying loose ends she notices.

Another senior citizen, ex-employee calls her around 10 next mornings. "Are you angry with me Beta?" The voice over the wire was so truthful and naive.

"Why? Not at all Sir. "Amira keeps it professional as she always has.

"Because I told you that my wife and I live alone and wish to fix the issue of duplicate customer id. I believe that you are genuinely branch staff but I want to keep it this way for some time. You guided me via digital banking for all other requirements. I wish to make other changes gradually. I believe in your pointers and felt like I should not refuse."

"Whatever feels comfortable at the moment Sir. You are managing your finances independently on digital banking platforms. That in itself is an accomplishment. You are a role model for others. A lot of customers are reluctant and depend on children, grand children or other family members which is also fine but as mature citizens it's good to give independent digital financial management a shot. We at the branch are always there to hand hold when required. You can take your time and come back anytime, either to me or anyone in the branch"

"Thank you very much. God Bless you" he rang off. Amira pauses, takes

in the emotions. Working with the service industry; a chance to "serve" During these months she has come to realize how significant a role has been assigned to her.

Digital Banking has been in the forefront ever since but its role in the present day and time cannot be emphasized enough. With the whole and soul support of the Malad West team, this enthusiastic Barodian, has been handling Digital Banking in Malad West Mumbai Metro West Region since 2018 when Chief Manager S. R. Meena Sir (now at Jhotwara Branch, Jaipur region) assigned Digital Banking portfolio as her KRA. He saw and leveraged upon the potential within her at that time. At present, Chief Manager, Sir H. L. Pandro and Joint Manager, Rajesh Rege along with the Malad West team have been backing her up all these years. The very customers who insisted on getting printed statements at the branch and expressed reluctance to move to digital means are now coming forward and expressing a sincere desire to learn and understand digital banking.

"This app is a treasure Ma'am" shares one customer over the

phone as Amira calls and connects with customers from her home work space. "Sure Sir, the more one explores, the better it gets." He hangs up mentioning that he needs some time to explore by himself and will reach out if required. "Let me reset my passwords and fix this for now" "Have been wondering what happens when I change my phone" "I thought branch is the only means to get onto net banking" have been primary, frequent reactions and responses from customers. Amira smiles over the phone. Always happy to help.

She creates a "Digital Banking" folder in the branch email and asks colleagues working at the branch to move relevant emails to the folder and leave them there for her to attend to. She keeps links to bobibanking, the mobile banking application - Connect Plus from Play store and apple store handy, FAQs, contact numbers of sms, toll free, WhatsApp and door step banking handy. Before she begins around 10 each morning, Amira takes a few minutes to pause- meditate and express gratitude to God for all that she has today health, a happy home and family and a blessed profession with a supportive

organization to guide her through. Every connection via telephone or email is an inter-personal connect. As a Barodian, she believes in making emotional deposits in the accounts of customers; building goodwill which will go a long way in long term trust and mutual business.

With fear, insecurity and anxiety looming large due to the hype around the pandemic created by misinformation or inappropriate messages circulating via social media, Amira intends to plant a seed of faith and trust with every interaction she makes. There is much skepticism and cynicism already with this trickling down into lack of faith in online digital platforms also. We need to carve out a fresh path; one filled with positivity and faith for sooner than we can imagine, we'll find ourselves out of the woods!

Stephen R. Covey, author of the book, "The 7 Habits of Highly Effective People" defines Ethos -- your personal credibility. It's the trust that you inspire, your Emotional Bank Account. One of the many books that inspire Amira to mould and remold herself into a better version of herself with each passing

day, gives her tools for personal and professional improvement. Trust plays a major role. Whilst there are customers who have been tricked over the phone or internet because of an increase in cybercrimes, this in fact, is a reason for us as an organization to escalate our efforts in re-establishing faith. There will always be different types of customers, a varied variety of them- those who embrace and those who resist change; those who are independent in managing their finances and those who are yet to move in that direction. The variety is what makes the kaleidoscope so beautiful! Amira is grateful to have been given the opportunity to serve.

Visually challenged but spiritually gifted, this Digital Banking Officer, for the time being, works from home - a desktop computer using a screen reader JAWS (Job Access with Speech) a software used by the blind and visually impaired to read text typed and read out on the screen. Her tech-tool kit comprises a desktop like any other, a smart phone with Voice Over, again a text to speech converter which is included by default in all Android and Apple phones sold in the market today, a set of blue tooth head phones and clear speakers attached to the desktop. Should you wish to get a feel of a few of the enriching experiences she encounters whilst at work, do drop in virtually with your piping mug of coffee and she'd be happy to chat. How about Jumping into the bandwagon with Amira in making bulk emotional deposits in financial accounts of Bank of Baroda's valued customers as we work through these pandemic months. Amira's deposit account already seems to be overflowing with Blessings and Blessings, what about yours?



Ms. Payal Jethra
Officer
Malad West Branch, MMWR



भावनगर क्षेत्र की सनोसरा शाखा का उद्घाटन



27 मई, 2021 को भावनगर क्षेत्र द्वारा सनोसरा शाखा का उद्घाटन किया गया. इस अवसर पर बैंक के पूर्व निदेशक डॉ. भरतकुमार डांगर, भावनगर क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री एस एस अय्यर एवं उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री वी के जैन तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

Chennai Zone Inaugurates Gold Loan Shoppe



Chennai Zone inaugurated Gold Loan Shoppe in various branches of their Regional Office. Zonal Head Shri R Mohan, Deputy General Manager (Network) Shri Gabriel Mahatma, Shri K Chalapathi Naidu, senior executives and other staff members were present on this occasion.

जलगांव क्षेत्र के नवीन परिसर का उद्घाटन



जलगांव क्षेत्र के नए परिसर का उद्घाटन 25 मई, 2021 को वर्चुअल माध्यम से हमारे कार्यपालक निदेशक श्री विक्रमादित्य सिंह खीची द्वारा किया गया. इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री मनीष कौरा, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री राकेश कुमार, श्री वीएमएनएस साईबाबू, क्षेत्रीय प्रमुख श्री अरुण मिश्रा, उप क्षेत्रीय प्रमुख डॉ. बी आर चौधरी तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

मंड्या क्षेत्र के मंचनायकानाहल्ली शाखा के नए परिसर का उद्घाटन



27 जून, 2021 को बेंगलूरु अंचल के मंड्या क्षेत्र की मंचलायकानाहल्ली शाखा के नए परिसर का उद्घाटन अंचल प्रमुख श्री सुधाकर डी नायक ए द्वारा किया गया. इस अवसर पर उप अंचल प्रमुख श्री बी शिवराम, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री सर्वेश कुमार रस्तोगी, क्षेत्रीय प्रमुख श्री कपिलेश के आर, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री सनातन सत्वा, शाखा प्रमुख श्रीमती नलिनी एम एस तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

लुधियाना क्षेत्र की सिविल लाइन, लुधियाना शाखा के नए परिसर का उद्घाटन



03 अप्रैल, 2021 को लुधियाना क्षेत्र की सिविल लाइन शाखा के नए शाखा परिसर का उद्घाटन अंचल प्रमुख श्री एम एल रोहिल्ला द्वारा किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री विपिन कुमार, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री आशीष सोनी, सहायक महाप्रबंधक श्री आर डी नेगी, शाखा प्रमुख श्री हरीश सिंगला तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

पश्चिमी दिल्ली क्षेत्र की जनकपुरी शाखा का उद्घाटन



24 जून, 2021 को पश्चिमी दिल्ली क्षेत्र की जनकपुरी शाखा का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्रीमती सम्मिता सचदेव, उप अंचल प्रमुख श्री सुबोध जैन, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री घनश्याम सिंह तथा पश्चिमी दिल्ली क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री बी के सबलोक एवं अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

अहमदाबाद क्षेत्र-3 द्वारा आनन्दनगर शाखा का उद्घाटन



अहमदाबाद क्षेत्र-3 की आनन्दनगर शाखा का उद्घाटन 23 जून, 2021 को अहमदाबाद अंचल के अंचल प्रमुख श्री एम एम बंसल द्वारा किया गया। इस अवसर पर उप अंचल प्रमुख श्री मोतीलाल मीणा, क्षेत्रीय प्रमुख (अहमदाबाद क्षेत्र-3) श्री के सी शर्मा तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मैसूरु क्षेत्र के नए परिसर का उद्घाटन



27 जून, 2021 को मैसूरु क्षेत्र के नए परिसर का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री सुधाकर डी नायक ए, उप अंचल प्रमुख श्री बी शिवराम, कॉर्पोरेट कार्यालय से महाप्रबंधक श्री एस धीरेंद्र, क्षेत्रीय प्रमुख श्री आर मुरलीकृष्ण तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

भावनगर क्षेत्र द्वारा धोला शाखा का उद्घाटन



27 मई, 2021 को भावनगर क्षेत्र द्वारा धोला शाखा का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर बैंक के पूर्व निदेशक डॉ. भरतकुमार डांगर, भावनगर क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री एस एस अय्यर, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री वी के जैन तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

पूर्वी दिल्ली क्षेत्र के नए परिसर का उद्घाटन



28 जून, 2021 को पूर्वी दिल्ली क्षेत्र के नवीनीकृत परिसर का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्रीमती सम्मिता सचदेव, महाप्रबंधक (सरकारी कारोबार) श्री अश्विनी कुमार, उप अंचल प्रमुख श्री सुबोध जैन, उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री विजय कुमार बसेठा, श्री घनश्याम सिंह, क्षेत्रीय प्रमुख श्री अतुल के कर्ण, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री कमल कुड़िया तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।



चंद्रवर्ष पश्चात लोगों को वित्तीय काम के लिए बैंक में जाने की जरूरत ही नहीं होगी और इनका अस्तित्व भी नहीं होगा. भौतिक रूप से बैंक और उनकी शाखाओं में जाना अगले तीन साल में अप्रासंगिक हो जाएगा क्योंकि डेटा विश्लेषण से वित्तीय समावेशन को और गति मिलेगी. बैंकों की शाखाओं में जाना खत्म हो जाएगा. इसका कारण बड़े पैमाने पर डेटा का उपयोग तथा डेटा विश्लेषण है.

- अमिताभ कांत
(नीति आयोग, सीईओ)

भविष्य की बैंकिंग : कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा उत्तम ग्राहक सेवा

भविष्य की उड़ान को नवोन्मेषी तकनीक के पंख परिभाषित करेंगे. तकनीक या प्रौद्योगिकी इक्कीसवीं सदी को वह ताकत प्रदान करेगी कि आने वाली सदियों इस सदी की तकनीक नवोन्मेषिता की ऋणी रहेंगी. यह सदी अपने तकनीक रूपी तृतीय नेत्र से आने वाली सदियों को सहजता से देख सकती है, परिवर्तनों की भविष्यवाणी कर सकती है और मनुष्य के हाथों में आपत्क शक्ति से अधिक शक्तिशाली उपादान प्रदान कर सकती है. हो सकता है अगली सदी की तकनीक सम्पन्न, कृत्रिम बुद्धिमत्ता से लैस पीढ़ी हमलोगों को आदि मानव समझे और हमारा उपहास करें.

पहले संक्षिप्त में यह जान लें कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता क्या है ?

बेहद सरल शब्दों में कहें तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता वह गतिविधि है जिसके द्वारा मशीनों को बुद्धिमान बनाने का काम किया जाता है और बुद्धिमत्ता वह गुण है जो किसी इकाई को अपने वातावरण में उचित और दूरदर्शिता के साथ कार्य करने में सक्षम बनाता है. जब कोई मशीन या उपकरण परिस्थितियों के अनुकूल सीखकर समस्याओं को हल करता है तो यह कृत्रिम बुद्धिमत्ता के दायरे में आता है. इसे विचार करने, नियोजन, सीखने, भाषा की

प्रोसेसिंग, अवधारणा, गति, रचनात्मकता आदि का मिश्रण कहा जा सकता है.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और आज का आर्थिक परिदृश्य

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का वैश्विक बाजार 62.9 फीसदी दर से बढ़ रहा है. स्वचालित कार, चैटबॉट (जो वेबसाइट सर्फ करते समय चैटिंग करते हुए सही जानकारी मुहैया कराती हैं), पर्सनल डिजिटल असिस्टेंट (गूगल असिस्टेंट, अमेजन एलेक्सा, ऐपल सीरी, माइक्रोसॉफ्ट कॉर्टना आदि) कृत्रिम बुद्धिमत्ता से संचालित होते हैं. आईबीएम कंपनी का कृत्रिम बुद्धि से लैस डीप ब्ल्यू कंप्यूटर ने कास्पोरोव को शतरंज में हराया था, तो गूगल के अल्फागो ने मानव को एक कंप्यूटर बोर्ड खेल गो में हराया था. कृत्रिम बुद्धि में इतनी क्षमता हो सकती है कि वह मनुष्य से भी आगे निकल जाए.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और बैंकिंग:-

76 percent of Chief Experience Officers within the finance industry believe AI is the tool to differentiate. In their opinion, AI allows you to personalize and reduce friction throughout the customer journey. Personalization and increased efficiency is achievable through

automation with intelligent technologies. Consequently, more time is freed up for more personal contact :- Deloitte research

बैंक में उत्तम ग्राहक सेवा सदैव से ही बैंकों के लिए एक चुनौती रहा है. प्रौद्योगिकी के विकास के साथ ग्राहकों के पास अन्य विकल्प उपलब्ध होते गए. नई पीढ़ी के बैंक ग्राहक सेवा से आगे ग्राहक संतुष्टि और ग्राहक प्रसन्नता की मानदंडों पर खरे उतरने के लिए स्वयं को तैयार करने लगे. डिजिटल बैंकिंग के सतरंगे नवाचारों ने बैंक को अपने मूर्त उपस्थिति से आगे अमूर्त उपस्थिति की ओर ले गए. ग्राहक अब ईट गारे की शाखा से वर्चुअल शाखा की तरफ जाने को उत्सुक है. बीसीएसबीआई द्वारा कराये गए ग्राहक सेवा संबंधित रेटिंग सर्वे के आंकड़े चौंकाने वाले थे. शामिल किये गए 46 बैंकों में केवल 10-12 बैंक को ही ग्राहक सेवा से संबंधित कार्यनिष्पादन में उच्च रैंकिंग मिली है.

वर्तमान समय में बैंकों में दी जाने वाली सेवाएं :-

- चालू, बचत तथा अन्य सभी जमा खाते
- भारतीय रिज़र्व बैंक/सरकार के एजेन्ट के रूप में परिचालित पीपीएफ, पेंशन खाता आदि

- बैंक द्वारा प्रस्तुत वसूली तथा धनप्रेषण सेवाएं
- ऋण तथा ओवरड्राफ्ट
- विदेशी विनिमय सेवाएं
- कार्ड उत्पाद एवं डिजिटल सुविधाएं
- बैंकिंग नेटवर्क द्वारा प्रस्तुत तृतीय पक्ष उत्पाद.

वर्तमान में भारतीय बैंक में विभिन्न सेवाओं को प्रदान करने में लगने वाला मानक समय कुछ इस प्रकार से है.



सेवाएं	समय मानक (सूचक)
बचत बैंक खाते खोलना	15 मिनट
सावधि जमाराशि खाते खोलना	15 मिनट
सावधि जमाराशि का भुगतान	10 मिनट
चालू खाते खोलना	
खातों का स्थानांतरण/खाता संख्या पोर्टेबिलिटी के साथ के खातों का स्थानांतरण	3 कार्य दिवस
नकदी की प्राप्ति	15 मिनट
चेक बुक जारी करना (ग्राहकों के लिए)	7 कार्य दिवस
चेकों की वसूली (बाहरी)	10-14 दिन
प्राथमिकता प्राप्त ऋण (25000)	1 सप्ताह

किन्तु यह एक कट्टर सत्य है कि उपरोक्त निर्धारित समय में भी ग्राहकों के कार्य नहीं हो पाते. इसके लिए पूरी तरह बैंक के कर्मचारी या अधिकारी भी जिम्मेदार नहीं हैं. बल्कि मानव संसाधन की कमी, आधार भूत संसाधनों का अभाव, नेटवर्क सही से

न आना आदि के कारण भी ग्रामीण और अर्ध शहरी क्षेत्रों में एक बचत खाता खुलवाने में ग्राहकों को घंटों लग जाते हैं. एक पासबुक प्रिंट और अद्यतन करवाना भी अपनेआप में चुनौतीपूर्ण कार्य है. आने वाले वक्त में किसी भी बैंक में खाता खुलवाने के लिए किसी भी प्रकार के मानवीय हस्तक्षेप की जरूरत नहीं होगी.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के प्रयोग से ग्राहकों पर निम्नलिखित सकारात्मक प्रभाव पड़ेंगे

- बैंकिंग उत्पाद तथा सेवाओं से संबंधित सूचना के लिए ग्राहक को किसी बैंक कर्मचारी पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा.
- सत्यनिष्ठा तथा पारदर्शिता के साथ नीतिपरक ग्राहक सेवा को लागू करने में सहायता मिलेगी.
- वित्तीय उत्पाद तथा सेवाओं की कार्यपद्धति को समझने में रोबोट मदद करेगा.
- ग्राहक के लिए भाषा कोई बाधक नहीं रहेगी. कृत्रिम बुद्धिमत्ता स्थानीय भाषा से लेकर

ग्लोबल भाषा तक सब में उत्तर दे सकता है. इससे गांव के एक कम पढ़े लिखे व्यक्ति के वित्तीय प्रश्नों का समुचित उत्तर कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपकरण दे सकता है.

- कई बार अखबारों में ऐसी खबर आती है कि निर्धन कृषकों को कृषि लोन के साथ म्यूच्युअल फंड एवं ऐसे ही कुछ निवेश के उत्पाद की मिस सेलिंग या गलत बिक्री की गयी है. आने वाले वक्त में 'कृत्रिम तार्किकता' के सहारे इस तरह की घटनाओं पर लगाम लगाया जा सकता है.
- किसी भी ग्राहक की आय / संव्यवहार/ पेशा / लेन-देन के पैटर्न आदि को बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के संसाधित कर उसके लिए उचित बैंकिंग उत्पाद का चयन हो सकेगा. विक्रय की जाने वाली किसी भी वित्तीय उत्पाद का वित्तीय तात्पर्यों को स्पष्ट करना आवश्यक होगा, साथ ही ग्राहक को स्वयं की आवश्यकता के अनुरूप बुद्धिमान प्रौद्योगिकी के सहारे उत्पाद के चयन में सहायता मिलेगी.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और बैंक की तरफ से होने वाली त्रुटियों पर नियंत्रण :

अक्सर यह देखने में आता है कि 10, 12 या 14 अंकों वाले खाता संख्या, दस संख्या वाले आई एफ सी एवं अन्य किसी इनपुट में त्रुटि होने पर कई बार बड़ी राशि का अनधिकृत लेन देन हो जाता है. मानवीय भूल को बिलकुल शून्य करना संभव नहीं है. किन्तु प्रौद्योगिकी के विभिन्न चेक एवं बैलेन्सेस की मदद से इसे अपेक्षित स्तर तक सुधारा जा सकता है.

भविष्य में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के प्रयोग से रोजाना होने वाली बैंकिंग संव्यवहार में त्रुटियों को काफी



कम किया जा सकता है. साथ ही इससे बैंकिंग में धोखाधड़ी को नियंत्रित करने में भी ठोस मदद मिलेगी.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का वामनवातार 'चैटबोट' :- ग्राहक सेवा में नवोन्मेष

- ✓ चैटबोट आवाज या लिखित भाषा में संवाद करने वाला कंप्यूटर प्रोग्राम है. यह बैंकिंग, बीमा या किसी अन्य विषय में प्रशिक्षित विशेषज्ञ की तरह ग्राहकों की समस्याओं और सवालों का जवाब देता है.
- ✓ 2016 को सिटी यूनिन बैंक ने चेन्नई में लांच किया था.
- ✓ सितंबर, 2017 को सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (SBI) ने एक प्रतिनिधि की तरह ग्राहकों की सहायता के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित 'एसबीआई इंटेलिजेंट असिस्टेंट' (SIA) यानि 'सिया' नामक चैट असिस्टेंट पेश किया.
- ✓ इसके बाद बैंक ऑफ बड़ौदा ने ब्रेनी नाम की चैटबोट ग्राहक सेवा हेतु प्रस्तुत किया.
- ✓ चैटबोट क्षेत्रीय भाषाओं में भी काम करने में भी समर्थ है.
- ✓ चैट असिस्टेंट एक सेकंड में लगभग 10,000

सवालों (पूछताछ) का तथा एक दिन में 864 मिलियन सवालों का जवाब दे सकता है जो कि गूगल द्वारा प्रतिदिन दिए गए जवाबों से 25 प्रतिशत ज्यादा है.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता से जुड़े अन्य घटक

कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर कोई भी चर्चा तब तक पूर्ण नहीं मानी जा सकती, जब तक इसके सहयोगी घटकों के बारे में जानकारी प्राप्त न कर ली जाए:

इंटरनेट ऑफ थिंग्स

इंटरनेट ऑफ थिंग्स की अवधारणा के अनुप्रयोगों में इंटरनेट पर रिमोट मॉनीटरिंग की सुविधा मिलती है. यह विभिन्न डिवाइसों का समूह है जो इंटरनेट के संपर्क में रहकर संवाद करते हैं और सहजता से डेटा साझा करते हैं. भविष्य की बैंकिंग में इसका प्रयोग होने की पूरी संभावना है. उदाहरण के लिये, एटीएम मशीनों आदि को इससे संचालित किया जा सकता है.

मशीन लर्निंग

मशीन लर्निंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें कंप्यूटर जैसी मशीनें अपने आप कुछ करना सीख जाती हैं. इस योजना में मशीनें मानव मस्तिष्क की तरह ही कुछ कार्यों को करना सीखती हैं और इस प्रक्रिया में उन्हें किसी मनुष्य की सहायता की जरूरत

नहीं पड़ती. बैंकिंग में ऋण -मूल्यांकन एवं उसके अप्रेजल में इसका प्रयोग कई तरह की मानवीय भूलों से बचाएगा एवं ऋणी का 360 डिग्री मूल्यांकन क्षण भर में संभव हो पाएगा.

उपसंहार

कृत्रिम बुद्धिमत्ता अभी शैशवावस्था में है. आगे आने वाले वर्षों में बैंकिंग को समावेशी बनाने, और सुदृढ़ करने, बैंकिंग उत्पाद के विपणन को विस्तृत करने में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की भूमिका अहम होगी. यदि भविष्य ड्राइवर रहित कार का है तो समान सिद्धांत बैंक खाते पर भी लागू होगा. हर व्यक्ति की डिजिटल आइडेंटिटी भौतिक दस्तावेजों को धीरे-धीरे स्थानापन्न कर देगा. यूनिवर्सल कस्टमर आई डी इसमें एक अहम भूमिका निभाएगा.

स्रोत्र/संदर्भ :-

<https://ajitak.intoday.in/story/artificial-intelligence-can-be-dangerous-to-humans-rht-1-1002650.html>

<https://www.livehindustan.com/business/story-sbi-turns-to-artificial-intelligence-powered-chat-assistant-1570066.html>

<https://www.drishtias.com>



गौतम कुमार

मुख्य प्रबंधक एवं संकाय बड़ौदा अकादमी, बड़ौदा

आयोजन / Celebrations

विशाखापट्टनम क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



10 मई, 2021 को विशाखापट्टनम क्षेत्र द्वारा स्टाफ सदस्यों तथा उनके परिवारजनों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर क्षेत्रीय प्रमुख श्री वाईवीएस कोटेश्वर राव, उप क्षेत्रीय प्रबंधक श्री यू बाबूजी राव तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

विजयवाडा तथा गुंटूर क्षेत्र द्वारा कोविड टीकाकरण शिविर का आयोजन



12 जून, 2021 को विजयवाडा तथा गुंटूर क्षेत्र के तत्वावधान में स्टाफ सदस्यों तथा परिवारजनों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर पर विजयवाडा क्षेत्र के उप क्षेत्रीय प्रबंधक श्री एस रविन्द्रनाथ टागूर, गुंटूर क्षेत्र के उप क्षेत्रीय प्रबंधक श्री एम विद्या सागर तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस / International Yoga Day

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून, 2021 को हमारे विभिन्न अंचलों/ क्षेत्रों में अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया. हमारे पाठकों की जानकारी के लिए कुछ कार्यक्रमों की झलकियां प्रस्तुत हैं :

- संपादक

एपेक्स अकादमी, गांधीनगर



क्षेत्रीय कार्यालय, शाहजहांपुर



क्षेत्रीय कार्यालय, नासिक



क्षेत्रीय कार्यालय, मरेठ



क्षेत्रीय कार्यालय, वलसाड



अंचल कार्यालय, बरेली



क्षेत्रीय कार्यालय, बड़ोदा जिला



बड़ोदा अकादमी, हैदराबाद



क्षेत्रीय कार्यालय, नागपुर



क्षेत्रीय कार्यालय, पुणे जिला



क्षेत्रीय कार्यालय, आगरा

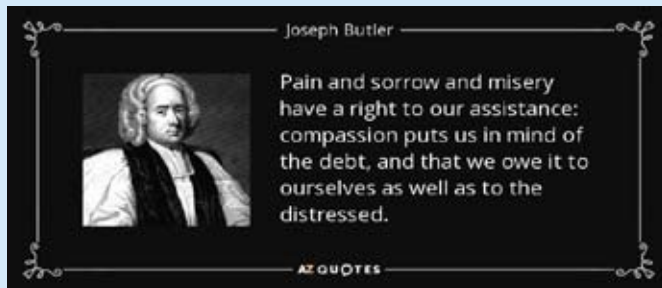


PAINS AND SORROWS

Pains and sorrows are the words, which every living creature of Almighty understands and expresses, in its unique style. I feel these words can be clubbed, as these are synonymous, as far as the endings / abstracts are concerned. This fact is clear from the following:

- ❖ Pains are nothing but untoward feelings, caused mainly due to body injuries, which make one to express them in different forms.
- ❖ Sorrows are the feelings caused mainly by mental agonies, which make one to express them in different forms.

Therefore, now onwards I will refer to pains and sorrows with only one word i.e. pains as I feel this word is more relevant to be referred to for practical purpose.



In Biological terminology, the living beings have been classified into following two categories:

- ❖ Animals and
- ❖ Plants

As far as human beings are concerned, they belong to **Animal Kingdom**: Biological name of human beings is 'Homo sapiens'.

The living beings express their pains in the following ways:

1. Animals (including Human Beings)

	Expressions
1	Pulling the face down
2	Weeping
3	Shouting
4	Remaining mum
5	Sitting in a lonely place

	Expressions
6	Keeping a piece of cloth in mouth
7	Closing eyes
8	Sobbing
9	Keeping finger in mouth
10	Irregular / Losing control on bladder and/or bowels
11	Dryness of mouth
12	Leaving the place temporarily or permanently
13	Eating food more or less than the appetite
14	Irregular / loss of sleep

2. Plants

- Shrinking / wilting of leaves
- Dying without bearing fruits
- Bearing lesser quantity/ low quality of fruits

In this article I am focusing on human beings as I am associated to this class, so I will be able to explain the pains of human beings in a more befitting manner.

From the above it can be seen that pains can be classified into two categories:

1. Physical pains
2. Mental pains

Physical pains: These are caused by physical injuries because of accidents:

- ❖ At Home due to any reasons, or
- ❖ Out of home due to:
 - o Accidents, or
 - o Quarrel with another person

that can lead to bleeding, swelling, or fracture of bones etc. Here the person feels pain immediately after having an injury from any source. Such pains can be cured with the help of a Doctor or by home remedies i.e. by following "Dadi Ma Ke Nuskhe." Thus, this pain lasts for a particular period ranging from a few minutes to a few days and sometimes to a longer period, depending upon the type of injury.

Mental pains: These are caused mainly due to

- ❖ Expectations from family members at home, or other relatives

- ❖ Expectations from friends
- ❖ Expectations from employer at office
- ❖ Expectations from society
- ❖ Exchange of hot words with anyone due to any of the reasons
- ❖ Watching more serials on TV/Computer as many a times one places himself for a Character and thus enters into a loop from where it is difficult to come out
- ❖ Spending more time on Social Networking Sites
- ❖ Death of a very near relative or a friend

All these lead a person to mental stress or emotional breakdown. Mental pains can also be termed as Emotional pains. Such types of pains are difficult to handle.

These pains, if remain for a longer period affect a person's physiology as well as psychology, which lead to tension and the tension ultimately paves way to serious diseases like Depression, Fluctuations in Blood Pressure, Diabetes etc.

For handling these pains, the involvement & support of family, friends, and society is required. Under severe circumstances, Medical help of a Psychologist/Psychiatrist becomes necessary. Many persons do not opt to go to the **Psychologist/Psychiatrist**, as they normally do not accept that **Mental Pain** is a **disease**. Many people think that a **Psychologist/Psychiatrist** is concerned to treat a **mad** person only. In the society, the word **Mad** is a **taboo**. This is due to the fact that **Mad** means a person with an **unsound mind** who is debarred from giving suggestions/comments on any matters in a family or society or office. Thus, no one wants to talk to a **Mad person**.

Under such circumstances, it is really difficult to cure **Mental Pains**. The remedy to this problem lies in prevention rather than cure. As per my mind, following precautions can be taken to tackle these pains:

- ✓ Sharing pains with near and dear ones, one should always remember that pains get divided by sharing and happiness multiplied by sharing.
- ✓ Remaining interactive with your nears and dears, as it helps in diverting attention.
- ✓ Take deep breaths for regaining more energy.
- ✓ Go for long walks especially along river / canal / seashore.
- ✓ Do meditation and go to some religious place as this will make you realize that "**Pains**" are the part and parcel of human life in the world. We should remember old saying:
"चक्र कानि परिवर्तन्ते दुःखानि च सुखानि च" (Joys and sorrows come into one's life in a cycle.)
- ✓ Watch a movie/listen to music of your choice.
- ✓ In case of need, go to a specialist for seeking advice and even taking medicine from a Doctor.

Further, all of us believe that nothing happens in the world without the approval of "**HIM**" i.e. God, therefore we **should accept** that and leave **something on God** for solutions and have faith on **Him**, rather than blaming ourselves and struggling to get answers/solutions from our side.



Dr. G. D. Kumar (Retired)
Chief Manager
Bank of Baroda

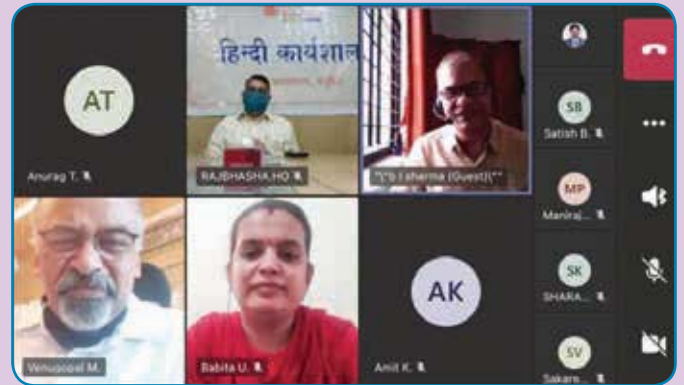
राजभाषा कार्यान्वयन

मद्रुरै क्षेत्र द्वारा अखिल भारतीय सेमिनार का आयोजन



09 अप्रैल, 2021 को मद्रुरै क्षेत्र द्वारा 'हिन्दी में रोजगार के अवसर' विषय पर अखिल भारतीय सेमिनार का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री एम पी सुधाकरन, मुख्य अतिथि के रूप में दिल्ली उच्च न्यायालय के न्यायिक अनुवाद अधिकारी श्री यशवीर सिंह, सौराष्ट्र कॉलेज के प्रधानाचार्य (प्रभारी) श्री एन एच श्रवणन उपस्थित रहे. साथ ही, इस कार्यक्रम में प्रधान कार्यालय के सहायक महाप्रबंधक श्री पुनीत कुमार मिश्र, अन्य स्टाफ सदस्य तथा विभिन्न कॉलेज के विद्यार्थी वर्चुअल माध्यम से जुड़े.

प्रधान कार्यालय, बड़ौदा द्वारा हिन्दी कार्यशाला का आयोजन



प्रधान कार्यालय, बड़ौदा द्वारा 6 मई, 2021 को कार्यालय के स्टाफ सदस्यों के लिए हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया. इस अवसर पर मुख्य महाप्रबंधक (परिचालन) एवं प्रभारी-राजभाषा एवं संसदीय समिति श्री वेणुगोपाल मेनन ने प्रतिभागियों को संबोधित किया.

पढ़े

बेटियाँ

बढ़े

बेटियाँ



यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता

अर्थात् जहां नारियों को सम्मान दिया जाता है वहां साक्षात् देवता निवास करते हैं। ये आपकी और हमारी कही हुई बात नहीं हैं वरन वेद वाक्य है, फिर भी इस ध्रुव सत्य पर उपेक्षा के बादल सदियों से मंडराने आ रहे हैं। विषय के आधुनिक पक्ष की ओर विचार करें तो मुझे एक तरफ यह जानकर बड़ी प्रसन्नता होती है कि नारी सशक्तिकरण, लाइली योजना, बेटा-बचाओ, बेटा पढ़ाओ आदि योजनाएं लागू की जा रही हैं जो साबित करती हैं कि अभी भी समाज के ऊंचे पदों पर बुद्धिजीवी लोग आसीन हैं जो सृष्टि की संरचना में आधी भूमिका निभाने वाली महीयशी महिलाओं को उनके अधिकार दिलाने के लिए कार्यरत हैं। दूसरी तरफ यह सोचकर मुझे काफी दुख होता है कि भारत जैसे देश में ऐसे भी लोग हैं जिन्हें यह बताने की जरूरत है कि नारियों को भी उनका अधिकार मिलना चाहिए।

उन लोगों के जहन में ये साधारण सी बात क्यों नहीं आती कि उनके अस्तित्व में आधी साझेदारी स्त्री की है और अगर वो इस विषय पर थोड़ा और विचार करें तो वे यह भी जान पाएंगे कि अगर उनके व्यक्तित्व में कही भी कुछ भी कमी रह गई है तो इसके पीछे का एकमात्र कारण उनसे जुड़ी स्त्रियों के अधिकारों का हनन है। आज के इस विकासशील देश में जहां मंगलयान की सफलता पर पूरा विश्व भारत को शुभकामनाएं दे रहा है, उसी समय एक सवाल उठता है कि क्या भारत केवल तकनीकी क्षेत्र में आगे बढ़ रहा है? क्या नारियों के प्रति सोच-विचार की मानसिकता में प्रगति शिथिल पड़ी हुई है?

हमने पाया है कि पिछले 14 वर्षों से सीबीएसई बोर्ड की परीक्षाओं में लड़कियां ही अक्ल आ रही हैं। विश्वविख्यात मनोवैज्ञानिक सिग्मुंड फ्रॉइड ने अपने प्रयोगों से सिद्ध कर दिया है कि स्त्रियां पुरुषों की तुलना में अधिक मेहनती, धैर्यशील, अहिंसक और ईमानदार होती हैं और ये सभी गुण उन्नति के मार्ग में मील का पत्थर साबित होती हैं।

शायद ऐसे ही कुछ कारण हैं जिस वजह से हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र दामोदर मोदी ने 22 जनवरी, 2015 को देश में बेटियों की स्थिति में सुधार करने व बेटियों के भविष्य को सही मार्गदर्शन व विकास प्रदान करने हेतु बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ योजना की शुरुआत की। बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ योजना का आरंभ हरियाणा के पानीपत से हुआ। हरियाणा में लड़कियों का लिंगानुपात 1000 में से 775 का है। हरियाणा में लड़कियों की स्थिति सबसे खराब होने के कारण यहां के 12 जिलों में इस योजना का आरंभ किया गया।

देश में गिरते लिंगानुपात को सुधारने एवं बेटियों के लिए समाज में जागरूकता बढ़ाने हेतु इस योजना की शुरुआत की गई जिसके तहत 10 वर्ष से कम उम्र की बेटियों का निःशुल्क अकाउंट खोला जाएगा जिस पर भारत सरकार द्वारा बेटियों को अधिक फीसदी के दर से ब्याज प्रदान किया जाएगा जिससे कि बेटियां अपने भविष्य को और बेहतर बना सकें।

कितनी भी कर लो आप भगवान की पूजा।

अगर बेटा का दिल दुखाया तो व्यर्थ है सारी पूजा॥

बेटियां उस कोमल फूल के समान होती हैं जिन्हें यदि पौधों के रूप में पानी दिया जाए तो वह अपनी चरम सीमा पर पहुंच जाती है पर इसके विपरीत यदि उन्हें तोड़ लिया जाए तो उनका विनाश तय है। आपने अक्सर हमारे समाज के लोगों को कहते सुना होगा कि बच्चे भगवान का रूप होते हैं और यदि दूसरी ओर हम लड़कियों के प्रति उनके व्यवहार की ओर ध्यान आकर्षित करें तो हम पाएंगे कि उनका यह वाक्यांश उनके व्यवहार से बिल्कुल मेल नहीं खाता। जैसे एक बैलगाड़ी के दोनों पहियों का समान महत्व होता है, ठीक उसी प्रकार समाज के लिए लड़के और लड़कियों दोनों का महत्व समान होता है। लड़के एवं लड़कियों से भेदभाव करना कदापि उचित नहीं है। आज बेटियां हर क्षेत्र में परिपक्वता के साथ कार्य कर रहीं हैं, फिर चाहे वह जहाज उड़ाना हो या फिर बस चलाना, भारतीय सेना हो या फिर चांद पर जाना। हर क्षेत्र में लड़कियां लड़कों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर देश का नाम रोशन कर रहीं हैं।

बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ योजना में भारत सरकार के प्रमुख मंत्रालय शामिल हैं जो कि इस योजना का बेहतरीन तरीके से संचालन कर रहे हैं -

- महिला और बाल विकास मंत्रालय
- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय

“बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ” के उद्देश्य :- बेटियों के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता फैलाना एवं प्रचार प्रसार करना।

1. लड़के और लड़कियों को समान भाव से देखने के लिए प्रेरित करना।
2. लड़कियों के प्रति लोगों के विचार में शुद्धता लाना।
3. देश के कई क्षेत्रों में लिंगानुपात में सुधार लाना।

4. बिगड़ते लिंगानुपात को नियंत्रण में लाना एवं संविधान के मूल अधिकार समानता के अधिकार पर जोर देना.
5. लड़कियों के प्रति बढ़ते अपराधों को कम करके उनके लिए सुरक्षित एवं खुशहाल माहौल प्रदान करना.
6. वैश्विक संगठन UNICEF के अनुसार भारत में 5 करोड़ लड़कियों की कमी है तो इस कमी को दूर करके लड़के और लड़कियों के लिंग अनुपात में समानता लाकर देश को विकसित देशों की सूची में लाना.
7. कम उम्र में लड़कियों के विवाह पर रोक लगाकर उनकी शिक्षा पर बल देना क्योंकि पढ़ेंगी बेटियां तभी तो बढ़ेंगी बेटियां.

“बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ” योजना के प्रभाव – बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना के प्रभाव काफी लाभप्रद व सकारात्मक हैं. इस योजना के परिणामवश देश के कई क्षेत्रों में लिंगानुपात में सुधार हुआ है. लोग अपने बेटों के साथ-साथ अपनी बेटियों को भी उचित शिक्षा प्रदान कर रहे हैं ताकि वह भी अपने अस्तित्व को निखारे और अपने माता पिता व देश को गौरवान्वित करें. अस्पतालों में स्पष्टता से लिखा गया है कि लिंग परीक्षण करवाना/करना कानूनी अपराध है. यदि कोई भी व्यक्ति अमान्य कार्य करते पकड़ा गया तो भारी जुर्माना व कठोर परिणाम झेलने पड़ेंगे. सरकारी अस्पताल में डिलिवरी होने पर यदि नवजात लड़की होती है तो उनके माता-पिता को रुपये 2000 की राशि प्रदान की जाती है.

“बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ” योजना को सफल बनाने के लिए किए गए प्रयास – बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ जागरूकता अभियान को सफल बनाने के लिए हमारे भारत सरकार के तीनों मंत्रालयों ने अपनी एड़ी चोटी का जोर लगा दिया है. सड़कों पर, सरकारी विभागों में, अस्पतालों में, टीवी पर, रेडियो पर बेटियों की रक्षा एवं शिक्षा का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है.

हरियाणा के बीबीपुर गांव के सरपंच ने अपने गांव में एक अनोखी स्कीम निकाली. इस मुहिम को उन्होंने ‘सेल्फी विथ डॉटर’ का नाम दिया जिसके अंतर्गत लोग अपनी बेटियों के साथ सेल्फी लेकर सोशल मीडिया पर शेयर कर सकते हैं. इस मुहिम की हमारे प्रधानमंत्री ने भी खूब प्रशंसा की. धीरे-धीरे यह मुहिम तेजी से बढ़ती गई और पूरी दुनिया में चर्चित हो गई. हमारी भारत सरकार की पहल अब सफल हो रही है और खुशी के नए रंग ला रही है. लोग अब अपनी बेटियों के जन्म से खुश भी होते हैं और हो भी क्यों ना?

मां दुर्गा का रूप है बेटियां,
मां बाप का गुरुर है बेटियां,
कोमल व शक्ति का पर्याय है बेटियां,
बेटियों को मारना है एक अभिशाप,
दरिदों को देना पड़ेगा हर चीख का हिसाब।

बेटियों को हम सब मिलकर बचाएंगे,
इसके मान-सम्मान को इन तक पहुंचाएंगे।
देश में खुशियों के परचम लहराएंगे,
देश को उज्वल भविष्य की ओर लेकर जाएंगे।

“बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ” निष्कर्ष में हमें यह जानने को मिला है कि बेटियों को हमें फूल की तरह अपने हृदय में सजा के रखना चाहिए और इनकी शिक्षा के लिए हमें भरपूर प्रयास भी करने चाहिए जिसकी सहायता से बेटियां हमारे परिवार, हमारे देश और हमारे राष्ट्र को सुंदर बनाएंगी.



ममता कापसे
व्यवसाय सहयोगी
क्षेत्रीय कार्यालय, नागपुर

Baroda Gyani Women Special - 2021



A quiz competition in the name of “Baroda Gyani” (a knowledgeable person) - in line with famous Indian TV show “Kaun Banega Karorpati” (who wants to be millionaire) is designed to increase Banking knowledge/awareness among staff members. Baroda Gyani Quiz is a wonderful initiative of Baroda Apex Academy and the enthusiastic response received for the quiz ever since its inception in 2014 is a testimony to its gaining popularity across India. In year 2015 to acknowledge the contribution of our women employees and to commemorate with International women’s day we have started Baroda Gyani Women Special quiz competition. Since then every year we organize this competition starting from January or February and conclude this in the month of March.

There are three phases of Baroda Gyani Women Special quiz competition which commensurate with the organizational structure of the bank.

Regional Level: - Initially Weekly Baroda Gyani Quiz was conducted on Baroda Gurukul. Total 4 quizzes were conducted from 8th Feb 2021 to 21st Feb 2021. The employees participated in those quizzes through Internet PC/ Mobile. Total 3014 employee have participated in this round. Top performers from each region were selected after calculating their marks in those quizzes.

Zonal level: - In this second round, Regional winners have competed with each other by playing a quiz on Baroda Gurukul, Quiz was also having negative marking. Top three employees scoring highest were declared Zonal winners and are called to participate in Grand Finale.

All India Level: - Grand Finale of this competition was conducted on 8th March 2021 virtually through Microsoft Teams platform. Total 57 participants, 3 winners from each zone and 3 winners of corporate office have participated through online medium. Grand Finale was played in 4 rounds with different difficulty level using platforms like Quizzes, Class Marker etc

Our MD & CEO Shri Sanjiv Chadha has addressed all Grand Finale participants and motivated them to not only excel in the quiz but every area of professional as well as personal life.

Each team have played all 4 rounds and at the end based on the cumulative marks Chennai Zone was declared 2nd runners up, Meerut Zone was declared 1st runners up and Rajkot Zone was declared winner of the Baroda Gyani Women Special 2021.

Udyam Registration

Union Ministry of Micro, Small and Medium Enterprises (MSME), vide its Notification Dated 26.06.2020 notifies the new definition of MSME along with its new REGISTRATION PROCESS i.e., "UDYAM Registration", and introduced a new portal named "UDYAM Registration Portal".



REVISED DEFINITION OF MSME

- A micro enterprise, where the investment in plant and machinery or equipment does not exceed one crore rupees and turnover does not exceed five crore rupees;
- A small enterprise, where the investment in plant and machinery or equipment does not exceed ten crore rupees and turnover does not exceed fifty crore rupees; and

- A medium enterprise, where the investment in plant and machinery or equipment does not exceed fifty crore rupees and turnover does not exceed two hundred and fifty crore rupees.

Earlier the MSME units were registered under EM part II or Udyog Aadhaar Memorandum. All the existing EM Part II and UAMs obtained till 30.06.2020 shall remain valid till **31.12.2021**. All the enterprises registered till June 30, 2020 shall file new registration in the Udyam Registration Portal well before **December 31, 2021**.

As per our Bank's Guideline all the new loan sanctioned on or after 01/07/2020 shall be classified as MSME only after obtaining Udyam Registration certificate online.

How this Udyam registration is different from Udyog Aadhaar Memorandum?

KEY POINTS OF DIFFERENCE BETWEEN NEW AND OLD REGISTRATION PROCESS		
BASIS OF DIFFERENCE	Udyog Aadhaar memorandum	Udyam Registration
Aadhar Number	Earlier we can take multiple registrations while using one Aadhar	Now one Aadhar one Udyam registration.
PAN validation	No PAN validation	Now PAN validation is mandatory and all the enterprises registering with portal must have PAN.
Number of employees	Earlier only the number of employees is to be entered.	Now segregation must be given as per Gender.
Linkage with Income tax, PAN and GST department	Earlier all figures are to be entered manually on a self-declaration basis.	Now, the Udyam portal is lined up with other departments and all the details should be as per ITR (last year filed) and GST.
Composite criteria for the classification of MSMEs	Earlier enterprises were classified into two sectors manufacturing and service sector, and there are separate limits for both the sectors with regard to investment in Plant & Machinery/ Equipment for classification of the same.	Now there are the composite criteria for both the manufacturing and service sector. There is the same limit of Investment and annual turnover for both the sectors for classification.
	Amounts of investment had been manually entered.	Investment gets auto-filled based on last year's filed ITR. And in case of the new enterprise, must be filled on a self-declaration basis and this relaxation is available till 31st December 2021 and after that updation is required every year, else certificate gets suspended.
Registration Certificate	Udyog Aadhaar Memorandum (UAM) is issued instantly at the time of registration only.	After applying an Udyam Registration Number is issued and Udyam Registration Certificate shall be issued only after verification.

IMPORTANT FEATURES OF THIS UDYAM REGISTRATION PORTAL

- MSME registration process is fully online, paperless and based on self-declaration.
- No documents or proof are required to be uploaded for registering an MSME.
- Only Aadhar Number will be enough for registration.
- Details of investment on plant and Machinery and turnover of enterprises will be taken automatically from income Tax site and GST portal.
- UDYAM registration Portal is fully integrated with Income Tax and GSTIN systems.

- Having PAN & GST number is mandatory from 01.01.2022.
- No enterprise shall file more than one Udyam Registration. However, any number of activities including manufacturing or service or both may be specified or added in one Registration.

Note- Ministry has given relaxation to entities that do not have a PAN or GSTIN until 31/03/2021. They can take registration on self-declaration basis up to 31/03/2021 and thereafter, PAN and GSTIN shall be mandatory.

STEP WISE PROCESS OF UDYAM REGISTRATION FOR NEW MSME'S

1. Go to <https://udyamregistration.gov.in/>
2. Fill your Aadhar no, name as per Aadhar and click on "Validate & Generate OTP". Enter the OTP number that you have received in your mobile number and select Validate. Your Aadhar no will be validated successfully.
3. PAN Verification
4. After the PAN is validated fill the following details:
 - ✓ Mobile no and E mail id.
 - ✓ Social Category and Gender.
 - ✓ Name of Enterprise and Address of office.
 - ✓ Date of incorporation.
 - ✓ Select, whether production is commenced or not.
 - ✓ Date of commencement of business.
 - ✓ Bank details of the entity.
 - ✓ Major activity of the business unit i.e. Manufacturer or service unit.
 - ✓ National Industry Classification (NIC) Code for Activities. Maximum 10 NIC codes can be added in one UDYAM registration.
 - ✓ Number of persons employed.
 - ✓ Amount invested in plant or machinery.
 - ✓ Check yes or no if you are interested to get registered on Government e-Market (GeM) Portal.
 - ✓ Check yes or no if you are interested to get registered on TReDS Portal.
 - ✓ Select the District Industry centre from the drop down.
 - ✓ After filing the above details select on agree terms and conditions check box and click on "Submit and Get final OTP"
 - ✓ Enter the OTP received on mobile and click on "Final submit" button.
 - ✓ Once User click on 'Submit and Get Final OTP', user will receive a registration number.

Once all your information is verified by the Government, user will receive an E-registration certificate on its e-mail id. This certificate will have a dynamic QR Code from which the web page on MSME Ministries Portal and details about the enterprise can be accessed. This certificate will have a dynamic QR Code from which the web page on MSME Ministries Portal and details about the enterprise can be accessed;

An enterprise having UDYAM Registration Number can update /amend its information online in the UDYAM Registration portal on a self-declaration basis.

Recently Ministry issues a clarification for the same dated 06/08/2020. Now the value of Plant and Machinery or Equipments shall mean the Written down Value (WDV) as at the end of the Financial Year as reflected in the last year filed ITR and not the acquisition cost or original price.

Udyam Registration benefits

There are numerous benefits offered by the Ministry of MSME for the development of micro small and medium business enterprises in India. The same benefits can be availed by obtaining the Udyam registration certificate. The list of some of the advantages are as follows:-

- ✓ Interest rate Subsidy on Bank loans
- ✓ Collateral free loans from banks
- ✓ Protection against delayed payments, against material/services supplied
- ✓ Special beneficial reservation policies in the manufacturing/ production sector
- ✓ Ease of obtaining registrations, licenses, and approvals.
- ✓ MSME Registered entity gets eligible for CLCSS (credit linked capital subsidy scheme)
- ✓ International trade fair special consideration
- ✓ Government security deposit (EMD) waiver (Useful while participating tenders)
- ✓ Electricity bills concession
- ✓ Stamp duty and registration fees waiver
- ✓ ISO certification fees reimbursement
- ✓ Direct tax laws rules exemption
- ✓ NSIC performance and credit rating fees subsidy
- ✓ Patent registration subsidy
- ✓ Barcode registration subsidy
- ✓ Industrial Promotion Subsidy (IPS) Subsidy Eligibility

Other Important Points:-

- ✓ MSME classification of the borrower in the Finacle will as per the as per the classification mentioned in Udyam Registration certificate
- ✓ The activity of the borrower mentioned in Udyog registration certificate and the activity for which the loan is sought by the borrower must be same.
- ✓ Udyam registration should be entered in Finacle through menu INVESTO
- ✓ No enterprise shall file more than one Udyam Registration
- ✓ It is valid for life time subject to annual updation.
- ✓ Any misrepresentation in Udyam registration will attract penalty as per the section 27 of the act.

❖❖❖



Jasobanta Kar
Chief Manager & Faculty
Baroda Academy Kolkata

मेरठ क्षेत्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस का आयोजन



5 जून, 2021 को मेरठ क्षेत्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री हरीश कुमार अरोड़ा, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अरुण कुमार पाण्डेय तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मैसूरु क्षेत्र द्वारा फूड किट का वितरण



27 जून, 2021 को मैसूरु क्षेत्र द्वारा मैसूरु नगरपालिका के कर्मचारियों को फूड किट वितरित किए गए। इस अवसर पर महाप्रबंधक श्री सुधाकर डी नायक ए, उप अंचल प्रमुख श्री बी शिवराम तथा क्षेत्रीय प्रमुख श्री आर मुरलीकृष्ण उपस्थित रहे।

भुज क्षेत्र द्वारा रैपिड एंटीजन टेस्ट किट का वितरण



11 मई, 2021 को भुज क्षेत्र द्वारा भुज जिला प्रशासन को रैपिड एंटीजन टेस्ट किट प्रदान किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री जगजीत कुमार द्वारा उप जिलाधीश तथा निदेशक, डीआरडीए श्री एम के जोशी को रैपिड एंटीजन टेस्ट किट भेंट की गई।

रायपुर क्षेत्र द्वारा वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन



रायपुर क्षेत्र द्वारा 05 जून, 2021 को विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री रंजीत कुमार मंडल, क्षेत्रीय प्रमुख श्री सत्यरंजन महापात्र, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री अभिषेक भारती तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

औरंगाबाद क्षेत्र द्वारा कोविड टीकाकरण शिविर का आयोजन



25-30 जून, 2021 तक औरंगाबाद क्षेत्र द्वारा क्षेत्रीय प्रमुख श्री रामावतार पालीवाल की अध्यक्षता में क्षेत्र के स्टाफ सदस्यों एवं उनके आश्रितों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मेडिकल हॉस्पिटल की प्रशिक्षित टीम द्वारा स्टाफ सदस्यों और उनके आश्रितों का टीकाकरण किया गया।

बेंगलूरु अंचल द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



22 जून, 2021 को बेंगलूरु अंचल द्वारा बेंगलूरु के लीड बैंक (एसएलबीसी) के संयोजन में अंचल के सभी क्षेत्रीय कार्यालयों और शाखाओं में कार्यरत स्टाफ सदस्यों, उनके आश्रितों और बैंक के सभी ड्राइवर्स हेतु टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ महाप्रबंधक श्री सुधाकर डी नायक द्वारा किया गया। इस अवसर पर उप महाप्रबंधक (नेटवर्क) श्री सर्वेश कुमार रस्तोगी, क्षेत्रीय प्रमुख, बेंगलूरु उत्तर क्षेत्र श्री सत्यनारायण नायक, क्षेत्रीय प्रमुख, बेंगलूरु मध्य क्षेत्र श्री राजेश खन्ना तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

चंडीगढ़ अंचल द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन



19 जून, 2021 को चंडीगढ़ अंचल द्वारा सेक्टर 9 सी में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में महाप्रबंधक श्री विमल कुमार नेगी, उप अंचल प्रमुख श्री सुरेश गजेन्द्रन, सहायक महाप्रबंधक श्री आर डी नेगी तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

Trivandrum Region organizes vaccination camp



Trivandrum Region in coordination with KIMS Health conducted 7 Covid-19 vaccination camps at Trivandrum, Kollam and Kottayam Centers covering more than 800 beneficiaries.

बेंगलूरु उत्तर क्षेत्र द्वारा श्रमिकों को राशन वितरण



14 जून, 2021 को बेंगलूरु उत्तर क्षेत्र के सभी स्टाफ सदस्यों द्वारा विजया टॉवर में कार्यरत सभी श्रमिक कर्मचारियों को एक महीने का राशन वितरित किया गया। इस अवसर पर अंचल प्रमुख श्री सुधाकर डी नायक ए, क्षेत्रीय प्रमुख श्री के सत्यनारायण नायक, वरिष्ठ कार्यपालक तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

एसएलबीसी, राजस्थान द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



बैंक के संयोजन में कार्यरत राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति, राजस्थान द्वारा बैंक के स्टाफ सदस्यों के लिए होम्योपैथी शाखा एवं बड़ौदा स्वरोजगार विकास संस्थान, जयपुर में एक दिवसीय टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर एसएलबीसी समन्वयक एवं महाप्रबंधक श्री महेंद्र सिंह महनोट, नेटवर्क उप महाप्रबंधक श्री प्रदीप कुमार बाफना, क्षेत्रीय प्रमुख (जयपुर क्षेत्र) श्री एस के बंसल, वरिष्ठ कार्यपालक तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

अजमेर क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



13 मई, 2021 को अजमेर क्षेत्र द्वारा स्टाफ सदस्यों एवं उनके परिजनों के लिए टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अजमेर क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुरेन्द्र कुमार बिरानी, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री आर एस नैन तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मंड्या क्षेत्र द्वारा फूड किट का वितरण



24 जून, 2021 को मंड्या क्षेत्र द्वारा जिला पंचायत कार्यालय, मंड्या के कर्मचारियों को फूड किट वितरित किए गए। इस अवसर पर मंड्या क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री कपिलेश के आर, अग्रणी जिला प्रबंधक श्री कदिरप्पा तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

एनएसएससी, गिफ्टसिटी, गांधीनगर द्वारा चिकित्सीय सामग्री का वितरण



राष्ट्रीय साझा सेवा केंद्र, गिफ्टसिटी, गांधीनगर द्वारा 13 मई, 2021 को गांधीनगर में सेक्टर 2 में स्थित अर्बन हेल्थ सेंटर में चिकित्सीय सामग्री (बी पी मशीन, ऑक्सीमीटर, थर्मोमीटर गन, मास्क, ग्लब्स, सेनिटाइजर, दवा आदि) का वितरण किया गया। इस अवसर पर उप महाप्रबंधक श्री अशोक मेकवान, उप महाप्रबंधक श्री टी एन सुरेश, सहायक महाप्रबंधक कैप्टन हरकमल सिंह, अस्पताल के चिकित्सक डॉ. ऋतुविज आचार्य तथा अन्य स्टाफ-सदस्य उपस्थित रहे।

कोलकाता अंचल द्वारा टीकाकरण हेतु शिविर का आयोजन



05 जून, 2021 को कोलकाता अंचल द्वारा कोलकाता स्थित शाखाओं/ कार्यालयों के स्टाफ सदस्यों एवं उनके परिजनों हेतु टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सहायक महाप्रबंधक श्रीमती लिपिका पाढ़ी तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

आगरा क्षेत्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस का आयोजन



आगरा क्षेत्र द्वारा 5 जून, 2021 को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री रमण कुमार, उप क्षेत्रीय प्रमुख श्री संजय अग्रवाल तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

जोधपुर क्षेत्र द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



जिला प्रशासन एवं चिकित्सा विभाग, जोधपुर के सहयोग से जोधपुर क्षेत्र द्वारा 11-27 मई, 2021 तक शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, मसूरिया, जोधपुर में बैंककर्मियों के लिए कोविड-19 टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया. इस अवसर पर क्षेत्रीय प्रमुख श्री सुरेश चंद्र बुंटोलिया, अग्रणी जिला प्रबंधक श्री राजेश अग्रवाल तथा अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

मुंबई अंचल द्वारा टीकाकरण शिविर का आयोजन



27 मई, 2021 को मुंबई अंचल द्वारा अपोलो अस्पताल के समन्वय में टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया. साथ ही, वैक्सीन के डोज के लिए वॉकहार्ट, सुराना सेठिया तथा अपोलो अस्पताल से टाइ-अप कर ताज होटल, फीनिक्स मॉल, ईक्रीनॉक्स बिज़नेस पार्क जैसे प्राइम लोकेशनों पर शिविर का आयोजन किया गया.

गोधरा क्षेत्र द्वारा मेडिकल किट का वितरण



28 मई, 2021 को गोधरा क्षेत्र द्वारा गोधरा स्थित हॉस्पिटल को 100 ऑक्सिमीटर भेंट किए गए. इस अवसर पर गोधरा जिला के कलेक्टर श्री अमित अरोड़ा, क्षेत्रीय प्रमुख श्री आदित्य कुमार कन्नौजिया एवं अग्रणी जिला प्रबंधक श्री एस के राव उपस्थित रहे.

अयोध्या क्षेत्र और नगर आयुक्त, अयोध्या के समन्वय में बड़ौदा पार्क का लोकार्पण



09 जून, 2021 को अयोध्या के नगर आयुक्त श्री विशाल सिंह द्वारा साकेतपुरी कॉलोनी स्थित बड़ौदा पार्क का लोकार्पण किया गया. इस अवसर पर उप जिलाधिकारी श्री ब्रजेश सिंह, क्षेत्रीय प्रमुख श्रीमती रचना मिश्रा एवं अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे.

Mangaluru Zone organizes vaccination camp for NRI



Red Cross Society in association with our Mangaluru Zone organised vaccination camp for NRIs on 06th June 2021. Honorable MP Shri Nalin Kumar Kateel, Zonal Head Ms. Ghayatri R, Deputy Zonal Head Shri Gopalkrishna R and Regional Head (Mangluru City Region) Shri Sunil K Pai were present on the occasion.

RTI



➤ Introduction

The Parliament has enacted the Right to Information Act, 2005 which has received the President's assent on 15th June 2005 and was notified in Official Gazette on 21st June 2005. It extends to the whole of India except the State of Jammu & Kashmir.

Bank of Baroda being a body constituted under Central Act, hence it is a public authority as defined under section 2 (h) of the RTI Act, is bound by the Provisions of the Act.

➤ Implementation of the RTI Act in the Bank

The Corporate Legal Department had issued a circular no **BCC/BR/97/288** dated 15th October 2005 to all Branches & Offices in India explaining the Object, Salient Features, Obligation & Procedure of RTI Act and its implementation in the organization.

Under the sanction of then Chairman & Managing Director a circular no **BCC/LEG/AKD/97/770** dated 23rd September 2005 was issued to All Zonal/Regional Heads of Bank of Baroda through which the Public Information Officers were appointed in all administrative offices of the Bank. Vide above dated circular concerned Regional Heads were appointed as PIO for the Region and the Zonal Head who is the senior in rank to Regional Head was appointed as First Appellate Authority.

Further, vide circular no **BCC/BC/102/65** dated 24th February 2010 the Deputy Zonal Managers have been appointed as the Public Information Officers for Zonal Offices in order to avoid inconvenience faced by the Zone while disposing of the application received directly by Zonal office.

To comply the Directions of Ministry of Finance for implementing the provisions of the Act a circular dated **BCC/LEG/AKD/98/203** dated 10th March 2006 was issued confirming the due compliance of the Act.

Suo Moto Disclosure

The Act makes it obligatory to all the organizations to make suo moto disclosures in respect of particulars of its organization, functions, duties and other matters as provided u/s 4 of the Act. Accordingly our Corporate office has made disclosure on banks website to get maximum information relating to the Organization.

RTI Online

A Web portal RTI Online has been launched by DOP&T. The application made through this portal would

reach electronically to the Nodal Office of respective Public Authorities. The same will be forwarded to the concerned CPIO. Each CPIO and FAA is given username and password and the CPIO's and FAA's shall reply to the applicant / appellant electronically through this portal URL :- <https://rtionline.gov.in/RTIMIS>. All the requirements for filing an RTI application and First appeal as well as other provisions regarding time limits, exemptions etc provided in the RTI Act, 2005 shall continue to apply.

➤ Disposal of the Applications/Appeals

On the receipt of application, the respective PIOs collect the information from the concerned department and reply the applicant within the prescribed time of 30 days as per the provisions of section 6 & 7 of the Act. While disposing of the application the PIO considers all the aspects for eg. if the information pertains to third party then he follows the procedure laid in section 11 of the Act before replying the applicant. The PIO provides all the information except those which are exempted under section 8 (1) of the act. The applicants who are dissatisfied by the reply of the PIO can prefer an appeal to the Appellate Authority within thirty days from the receipt of the reply to the Appellate Authority. The Appellate Authority on verifying the documents particulars, based on which he either accepts or dismisses the appeal.

➤ Second Appeal/Complaint before Central Information Commission

Section 18/19 should be read together. The citizen if not satisfied with the disposal made by FAA then he can prefer Second Appeal before Central Information Commission within period of 90 days from the receipt of the order from FAA. The citizens can also prefer complaints directly to Central Information Commission under section 18 of the Act.

Action of the PIO at a glance

Sr no	Situation	Time limit for disposal of the application
1	Supply of information in normal course	30 days
2	Supply of information if it concerns the life and liberty of a person	48 hours
3	Supply information if application received through APIO	05 days shall be added to the time period indicated at Sr. 1 and 2
4	Supply of information if application / request is received after transfer from another public authority a) Normal Course b) In case information concerns life or liberty of a person	a) Within 30 days of the receipt of the application by the concerned public authority b) Within 48 hours of receipt of the application by the concerned public authority
5	Supply of information by and in second schedule	Approval from CIC 45 days from date of receipt of application a) If information relates to allegations of violations of human rights b) In case information relates to allegations of corruptions
6	Supply of information if it relates to third party and third party has treated it confidential	Within 40 days from receipt of the application
7	Supply of information where applicant is asked to pay additional fees	The period intervening between informing the applicant about additional fees and the payment of fees by applicant shall be excluded from calculating the period of reply



Charuta Joshi
Chief Manager
Zonal office

Overseas News

Mauritius Territory donates motorized wheelchair

On the occasion of 73rd Anniversary of the Martyrdom Day of Mahatma Gandhi, Bank of Baroda Mauritius Territory in collaboration with Global Rainbow Foundation under The HOPE INITIATIVE donated motorized wheelchair on 30th Jan 2021. Vice President Mauritius Territory Shri Diwakar P Singh, High Commissioner of India to Mauritius H.E Mrs K Nandini Singla and other staff members were present on the occasion.



Bank of Baroda Sydney celebrates International Yoga Day

Bank of Baroda, Sydney celebrated International Day of Yoga 2021 with Consulate General of India in Sydney. Consulate General of India in Sydney Shri Manish Gupta and Ms Kavita Singh, Chief Executive of Bank of Baroda Sydney were present on the occasion.

Incentives awarded for reporting of Near-Miss Events

A near miss is proof that all the elements for a serious incident are in place, ready to happen if action is not taken to prevent it.

Near Miss Event is defined as an Operational Risk event that does not lead to a loss or an event where the amount lost is recovered before the close of business on the same day. It is an undesired event or sequence of events which have the potential to cause serious damage to the Bank, if not addressed properly in a time bound manner.

As a prudent Risk Management practice, all Near Miss events are required to be reported for conducting Root Cause Analysis and initiation of Corrective Action Plan, wherever applicable. In order to encourage reporting of Near Miss events, an incentive scheme was formulated by the Bank for the Financial Year 2019-20. The scheme was extended for the Financial Year 2020-21 and was circulated vide Circular BCC:BR:113:33 dated 14.01.2021.

Incentive Scheme was comprising of two categories (1) Monetary Incentive and Certificate of Appreciation and (2) Certificate of Appreciation.

Upon careful examination of all reported Near-Miss events, Committee has identified the following events for Incentive/ Appreciation during 2020-2021.

Category-1-Monetary Incentive & Certificate of Appreciation.



Shri Vivek Gaikwad, Chief Manager presently posted at Khetwadi Branch, Mumbai Zone.

Few persons visited Khetwadi Branch, Mumbai on 04th March, 2020 and met Shri Vivek Gaikwad (Branch Head). They informed him that their friend has a shop dealing in copper and was approached by State Health Society who purchased copper in bulk (valued in crores) and made payment by cheque. Shri Gaikwad wondered why a State Health Society would require copper and also

why it would make payment by cheque.

Being suspicious, Shri Gaikwad immediately discussed the issue with Regional Office and contacted the Branch Head of Sojati Gate, Jodhpur (where the account was held) regarding the incident and requested him to contact the Account holder immediately to find out if they had issued any such cheque and take necessary action. The Customer M/s Executive Engineer Medical and Health AC State Health Society was contacted and they refused having issued any such cheque. To avoid any fraudulent transaction in future, the customer was advised to stop payment of all the leaves of the cheque book.

On 19.05.2020, a cheque for Rs 8.47 crs was presented in Clearing. As the payment of the cheque was stopped by the Customer, it was returned unpaid with reason "Fake forged Stolen Draft Cheque". Prompt and timely action by Shri Vivek Gaikwad averted the fraud.



Shri Panchal Niket Dineshbhai (Senior Manager) presently posted at SSI-Bhavnagar Branch, Rajkot Zone and **Shri Rathod Nishit Prafulbhai (Officer)** presently posted at Bhavnagar Main Branch, Rajkot Zone.

Cheque for Rs 3 Crs favoring Shri X drawn on the account of Shri Y with Mylapore Branch was presented across the counter at SSI Bhavnagar Branch. The beneficiary along with DSA & BC were continuously enquiring about the payment of the said cheque. Being a high value transaction, Shri Panchal Niket Dineshbhai and Shri Rathod Nishit Prafulbhai scrutinized the cheque and sent an e-mail to Mylapore Branch in order to obtain confirmation from the customer. Mylapore branch promptly replied to stop payment of the cheque. Both Shri Panchal Niket Dineshbhai and Shri Rathod Nishit Prafulbhai did not yield to the pressure to release payment and their swift and appropriate action averted the possible loss.



Shri Vena Ram Gehlot (Officer) presently posted at Jaswant Hall Branch, Jaipur Zone.

Cheque for Rs 94.60 lacs favouring M/s A drawn on Current Account B was presented across the counter at Jaswant Hall Branch. Shri Vena Ram Gehlot sent Email to the Base branch for confirmation and the customer denied having issued the cheque. Cheque was returned unpaid. Quick and speedy act of Shri Vena Ram Gehlot foiled the attempt of the fraudsters.

Category-2 - Certificate of Appreciation.

Following Staff have been awarded Certificates of Appreciation for averting Cheque related frauds:

Name	Designation	Present place of Posting
Shri Manohar Singh Parihar	Manager	Pokhran Br, Jaipur Zone
Ms Niva Kumari	Officer	Modi College Br, Jaipur Zone
Shri Saurabh Kr. Srivastava	Officer	Mohaan Road, Lucknow Zone
Ms. Pusplata Verma	Officer	CBO, Lucknow Zone
Ms Kuruva Dharni Devi	Officer	CBO, Delhi Zone

The Incentive Scheme has been continued for the Financial Year 2021-22.

Never dismiss a Near-Miss

Contributed by:

Team Operational Risk Management Cell, BCC, Mumbai

चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

क्या खोया क्या पाया इतना समझ हमें न आया
 ढूँढता रहा जिसे चहुँओर खुद में देखा खुद में ही पाया
 खुद को ही समझता चल मुसाफिर
 खुद को ही समझाता चल मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

माना जिसे देख रहा था, था वो एक मृगमरीचिका
 दौड़ता चला जा रहा था, उसे पाने की लिए अभिलाषा
 चाह कर भी उसे, कभी पा न सकता मुसाफिर
 पर समझ कर भी, खुद को रोक न पाता मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

देखा कितने उड़ते परिंदों को वक्त के साथ बिखरते हुए
 देखा बहुतेरे उनको भी वक्त के साथ निखरते हुए
 वक्त के नब्ज को टटोलता चल मुसाफिर
 वक्त के साथ खुद को बदलता चल मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

समझ रहा था काली अँधियारी रात जिसको
 समझ आया अब देख रहा था बंद आंखों से उसको
 बंद अपनी आंखों को खोलता चल मुसाफिर
 खुली अपनी आंखों से रोशनी का दीदार करता चल मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

इक दिन पीछे मुड़ के देखा अपने कदमों की निशां को
 जो कदमों साथ चल रही थी, दिख न रही थी अब कहीं वो
 रुक जरा थाम जरा उनके हाथों को भी मुसाफिर
 लेकर साथ उनको भी कदम से कदम मिलाता चल मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर

ख्वाब जो देखा था हमने, चल रहा था लिए तमन्ना उसे पाने को
 पर ख्वाब तो कबकी हकीकत थी, संवार रही थी अपने ही आंगन को
 अपने उन अक्सों का भी साथ निभाता चल मुसाफिर
 सुख-दुःख का गीत साथ गुनगुनाता चल मुसाफिर
 चलता चल मुसाफिर बढ़ता चल मुसाफिर



संतोष कुमार सिंह
 मुख्य प्रबंधक
 फिजी टैरीटरी कार्यालय

वर्तमान में कोविड-19 से पूरा विश्व जूझ रहा है। आज मनुष्य के लिए सबसे आवश्यक अगर कुछ है तो वह है उस का अच्छा स्वास्थ्य। हर तरफ शारीरिक स्वास्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता को लेकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है, जो कोविड-19 महामारी के विरुद्ध सबसे बड़ा हथियार है। लेकिन क्या हमने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर कभी चिंता या जागृति लाने की कोशिश की है? शायद नहीं, जबकि खराब मानसिक स्वास्थ्य एक वायरस से भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। हमारे समाज में एक आम धारणा है कि मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करना कोई पसंद नहीं करता है और यदि कोई इस विषय पर बात करता भी है तो लोग उसकी बात पर ध्यान नहीं देते हैं। जबकि हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि जितना जरूरी शारीरिक स्वास्थ्य है उतना ही जरूरी मानसिक स्वास्थ्य भी है और हमें दोनों का बराबर ध्यान रखना चाहिए। आज की तेज रफतार जिंदगी और जीवनशैली को देखते हुए हर व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए सजग होना चाहिए और अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ जीवन शैली अपनानी चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है अपने दिमाग को स्वस्थ रखना जिससे आप कठिन परिस्थितियों का आसानी से मुकाबला कर सकें और साथ ही सदैव शांत और प्रसन्नचित्त जीवन का आनंद प्राप्त कर सकें। मनुष्य को अपने दिमाग की सोचने और समझने की शक्ति की वजह से ही जानवरों से श्रेष्ठ माना गया है। हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है कि वह अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखे जिससे वह सुखी जीवन व्यतीत कर सके।

भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सदैव जीवन्त और ऊर्जा से परिपूर्ण रहते हैं और आसानी से चुनौतियों का मुकाबला भी कर लेते हैं। एक स्वस्थ दिमाग से हमारे सोचने और समझने की शक्ति काफी बढ़ जाती है। कई भावनात्मक पहलू हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरा हैं। इनमें नकारात्मक सोच, काल्पनिक भय और अति चिन्तन मुख्य हैं। कई बार सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक और जीवन से संबंधित कारण भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार होते हैं किंतु थोड़ी जागरूकता लाकर हम इन व्याधियों से बाहर आ सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्कूल कॉलेज, कॉर्पोरेट संस्थानों और सरकारी दफ्तरों में कॉउंसलिंग की निःशुल्क व्यवस्था की जा रही है जो एक अच्छी शुरुआत है। लेकिन व्यक्तिगत रूप से भी इस दिशा में प्रयास करना आज की जरूरत है।

मानसिक स्वास्थ्य और सकारात्मकता



जिस तरह शरीर में विकार होने पर हम डॉक्टर के पास उपचार के लिये जाते हैं वैसे ही कोई मानसिक व्याधि होने पर हमको उपचार का प्रबंध करना चाहिए। यदि किसी समस्या की वजह से हम परेशान हैं और हमें लगता है कि हमें मदद की जरूरत है तो सबसे पहले अपने परिवार और मित्रों की मदद लें। यदि तब भी बात न बने तो तुरंत किसी पेशेवर कॉउंसलिंग सेंटर की सहायता लें। कॉउंसलिंग सेंटर न केवल हमारा मार्गदर्शन करते हैं बल्कि हमें आगामी चुनौतियों के लिए भी आगाह कर देते हैं जिससे हम पहले से ही उन के प्रति जागरूक हो जाते हैं। आज-कल कई कॉउंसलिंग सेंटर काम कर रहे हैं जो ऑनलाइन सेवा भी देते हैं और आवश्यकता पड़ने पर इनकी मदद लेने में कोई बुराई नहीं है।

आइये, अब हम बात करते हैं कि हमें अपनी दिनचर्या में किन-किन बातों को शामिल करना चाहिए जिससे हमारा मानसिक स्वास्थ्य मजबूत

बना रहे। जिस तरह हम शरीर की मजबूती के लिए अच्छा भोजन करते हैं वैसे ही दिमाग की खुराक का भी ध्यान रखना चाहिए। इस दिशा में सबसे महत्वपूर्ण है योग और ध्यान करना। रोज सुबह योग और ध्यान करने से हम न केवल अपना शरीर स्वस्थ रख सकते हैं बल्कि दिन भर की चुनौतियों के लिए अपने दिमाग को भी तैयार कर लेते हैं। योग और ध्यान द्वारा हम दिमाग को ऊर्जा प्रदान करते हैं जो दिन भर हमें शांत और प्रसन्न भी रखता है। यदि ध्यान और योग में हमारी रूचि न हो तो हर सुबह कुछ प्रेरणादायक किताबों को पढ़ें या कोई मन पसंद संगीत सुनें। इससे भी हमारे दिमाग को काफी सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा हम अपनी कोई भी पसंदीदा चीज़ कर सकते हैं जिससे हमारे दिमाग और मन को शान्ति मिलती हो। यह चित्रकारी, कविता, आलेख लेखन इत्यादि भी हो सकता है। तात्पर्य यही है कि रचनात्मक कार्यों को करने से हमारा दिमाग शांत एवं सकारात्मक रहता है और इसमें गलत विचार घर नहीं कर पाते हैं। दिमाग में विचार आना हम नहीं रोक सकते लेकिन हम थोड़ी सजगता से इन विचारों से खुद को प्रभावित होने से बचा सकते हैं। जिस तरह ताज़े फल, सब्जियां हमारे शरीर को ऊर्जावान एवं स्वस्थ रखती हैं उसी तरह अच्छी बातें हमारे दिमाग को अच्छा रखती हैं। आज-कल टीवी पर, न्यूज़ चैनलों पर नकारात्मक समाचारों की बाढ़ सी आई रहती है। टीवी सीरियल भी अपने टीआरपी के चक्कर में नकारात्मक कार्यक्रम ही प्रस्तुत करते हैं। इन सबसे सावधान रहें और ऐसी खबरों और कार्यक्रमों से यथा संभव दूर रहें। देखना ही है तो कुछ ऐसे कार्यक्रम देखें जिससे हमारा शारीरिक एवं मानसिक विकास हो सके।

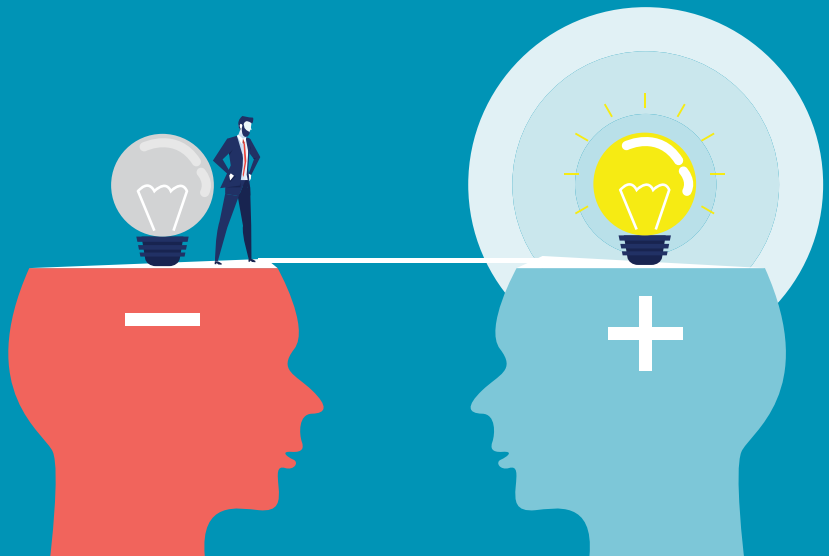
रोजाना सात से आठ घंटे की नींद लें और घर का सादा भोजन करें। अपने परिवार और मित्रों के साथ समय बिताएं और खूब हंसे। याद रखें कि जीवन है तो समस्या भी रहेगी ही। लेकिन चिन्ता करके समस्या को अपने मन में घर न करने दें। कितनी भी बड़ी समस्या हो, वह समय के साथ खत्म हो ही जानी है। ईश्वर में विश्वास रखें और परिश्रम करते रहें। जीवन एक बार ही मिलता है, इसको चिंता रूपी चिता में बर्बाद न करें।

एक स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मष्तिस्क स्वस्थ, सुखी एवं आनंदपूर्ण जीवन का आधार है।



डॉ प्रियंका गुप्ता
अधिकारी
जवाहर नगर शाखा
उत्तरी दिल्ली क्षेत्र

A Courageous and Determined Workforce Finds Opportunity in Every Adversity!



We are delighted to share that Bank of Baroda recorded a 2X increase in its life insurance new business premium, with IndiaFirst Life in Q1 of FY22, as compared to last year same period. This is truly commendable and substantiates my belief that adversities only make us stronger. Together as a team, we have been able to rise above the challenges and deliver superior customer outcomes during this period as compared to Q1 of FY21. Kudos to the resilience of my fellow Barodians and IndiaFirst Life teams in achieving this feat.

To my mind, the impact of second wave of COVID 19 is limited, thus far, as compared to the first wave, because the restrictions and lockdowns are localized and state specific. By avoiding national lockdowns, the country ensured overall continuity of business across industries. While medical supplies were challenged and India lost more lives in the second wave, the overall economic activity is less impacted, as compared to the first wave and regaining momentum. Effectively migrating to work-from-home structures, online service delivery platforms, contactless digital customer journeys including digital payments, e-commerce and various technology innovations are fueling the next phase of growth in the new normal world. I believe, this is a phase of positive turbulence for the services sector in the long run.

Keeping the above in mind, IndiaFirst Life has been at the forefront of digital transformations and making life insurance a reality for all bank

customers. We have executed many industry-best integrated product offerings with the Bank. These technological innovations promise to remove barriers to adoption, making ownership of life insurance policies seamless and convenient. Some of the key integration projects undertaken are:

1. **Buying Online:** Bank customers can buy Term Life Plans online, on Bank of Baroda Website and Baroda Kisan Portal.
2. **Group Term Life (GTL) for all Savings Account:** Customers can opt for a Group Term Life Policy while opening savings account and the same feature is also available with TAB Banking process.
3. **Loan Life-cycle Processing System (LLPS) Integration:** With an intent to enhance Group Credit Life (GCL) attachment with the loans processed by the Bank, life insurance cover option is embedded in bank's LLPS system for Retail Loans. This ensures protection of the Bank credit book, as well the Customer, in case of any peril. It secures the affected family in owning the asset and not the liability.
4. **Claims Portal:** This strengthens our servicing capabilities and promise to pay-out claims faster, wherein, any branch can notify on behalf of a claimant. The claim notification can be done for all retail and group policies, helping Bank to serve as a single

window and enhance customer experience.

5. **PMJJBY from M-connect & Baroda-connect:** Bank customers can now enrol themselves for PMJJBY from M-Connect mobile app and Baroda Connect (internet banking portal). Using this option, customers can also generate their Certificate of Insurance through the self-service mode from IndiaFirst Life portal.

IndiaFirst Life is closely working with Bank of Baroda teams to support customer-engagement initiatives, as well as facilitate camaraderie amongst fellow Barodians. Key initiatives launched in Q1 to increase life insurance awareness include:

1. **Baroda Bima Diwas (BBD)** – First 3 days of the month are earmarked, to engage with customers and increase life insurance awareness.
2. **Branch Foundation Day (BFD)** – Celebrating the Foundation Day for each branch across India, helped build a foundation of together-further.

Together, Bank of Baroda and IndiaFirst Life are committed to helping customers secure for life's certainties.



Mr. Sunanda Roy
Country Head
IndiaFirst Life Insurance
Company Ltd



हम अप्रैल-जून 2021 के दौरान पदोन्नत मुख्य महाप्रबंधकों/
महाप्रबंधकों/ उप महाप्रबंधकों को बॉबमैत्री की ओर से हार्दिक बधाई देते
हैं और इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं. - कार्यकारी संपादक

मुख्य महाप्रबंधक



श्री संजय विनायक मुदालियर,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री विमल कुमार नेगी,
अंचल कार्यालय, चंडीगढ़



श्री अमिताभ मुखर्जी,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री जगदीश कुमार तुंगारिया,
अंचल कार्यालय, मुंबई



सुश्री के वी शीतल,
प्रधान कार्यालय, बड़ौदा



श्री जेठा नंद चोपड़ा,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री एम वेंकट मुरली कृष्णा,
प्रधान कार्यालय, बड़ौदा



श्री आनंद शंकर,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री जंक्कैया लालम,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री राजीव कुमार,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री श्रवणकुमार ए,
प्रधान कार्यालय, नैरोबी,
केन्या

उप महाप्रबंधक



श्री अस्तित्व भारद्वाज,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री निखिल मोहन,
क्षेत्रीय कार्यालय, पुणे



श्री विशाल कुमार,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री शशि भूषण कुमार,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री प्रतीक कुमार डी,
क्षेत्रीय कार्यालय, त्रिवेन्द्रम



श्री शिव कुमार शुक्ल,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री रमन कुमार,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री साइदेवी श्रीनिवास रेड्डी,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



सुश्री वीणा कांतिलाल शाह,
अंचल कार्यालय, बड़ौदा



श्री शिबाशीष मिश्रा,
जेडओएसएआरबी, कोलकाता



श्री सुदीप कुमार,
कॉर्पोरेट कार्यालय, मुंबई



श्री संजय कुमार सिंह,
प्रधान कार्यालय, बड़ौदा

कॉर्पोरेट एल्बम

Corporate Album

पूर्ववर्ती देना बैंक के स्थापना दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन

26 मई, 2021 को देना बैंक संग्रहालय में पूर्ववर्ती देना बैंक के स्थापना दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का हमारे प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी श्री संजीव चड्ढा द्वारा वर्चुअल रूप से उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर कार्यपालक निदेशक श्री विक्रमादित्य सिंह खीची, श्री अजय खुराना, श्री देबदत्त चांद, अन्य वरिष्ठ कार्यपालकगण तथा स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।



Ernakulam Zone organizes Mega Vaccination Drive



On 10th June 2021, as a part of Teekotsav campaign, Ernakulam Zone organized a Mega Vaccination Drive in collaboration with Apollo Hospital at Ernakulam. Around 700 staff members and their dependents of Ernakulam Region, Thrissur Region and Zonal Office got vaccinated and benefited by this drive. Deputy Zonal Head Shri Ziyad Rahuman and other executives were present on this occasion.

बड़ौदा अंचल द्वारा वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन



बड़ौदा अंचल द्वारा 05 जून, 2021 को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर अंचल प्रमुख श्री अजय कुमार खोसला के नेतृत्व में बड़ौदा भवन के परिसर में वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर उप अंचल प्रमुख श्री पी एस नेगी, वरिष्ठ कार्यपालकगण तथा स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

 बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda



स्विच करो. बचत करो.



बड़ौदा होम लोन

कम
ब्याज दर

आय प्रमाण पत्र की
आवश्यकता नहीं

टॉप अप ऋण
सुविधा उपलब्ध

अभियान के दौरान ऑफर:
₹7500/-* + जीएसटी का घटा हुआ प्रोसेसिंग प्रभार



मिस्ड कॉल दीजिए*: 846 700 1111

ऑनलाइन आवेदन करें:
www.bankofbaroda.in

हमें फॉलो करें

