आज़ादी का अमृत महोत्सव

यूको मासिकी

प्रधान कार्यालय की मासिक ई-पत्रिका

वर्ष - 3; अंक - 6

सितंबर, 2021

माननीय श्री अमित शाह, गृह एवं सहकारिता मंत्री, भारत सरकार से 14 सितंबर, 2021 को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में राजभाषा कीर्ति पुरस्कार- प्रथम ग्रहण करते हुए श्री ए के गोयल, एमडी एवं सीईओ

यूको बैंक UCO BANK
(भारत सरकार का उपक्रम) (A Govt. of India Undertaking)
सम्मान आपके विश्वास का Honours Your Trust

यूको मासिकी : सितंबर, 2021

क्रमांक – 16

संरक्षण एवं प्रेरणा

अतुल कुमार गोयल
एमडी एवं सीईओ

अजय व्यास
कार्यपालक निदेशक

इशराक अली खान
कार्यपालक निदेशक

दिग्दर्शन

नरेश कुमार
महाप्रबंधक
मा.सं.प्र., का.से., प्रशिक्षण एवं राजभाषा

संपादक

अमलशेखर करणसेठ
मुख्य प्रबंधक-राजभाषा एवं प्रभारी

सहयोग

सत्येन्द्र कुमार शर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

रोशनी सरकार साव
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

राम अभिषेक तिवारी
प्रबंधक (राजभाषा)

अनुक्रम

विषय-वस्तु	पृष्ठ सं.
माननीय प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक महोदय का संदेश	3
बैंकिंग समाचार : बैड बैंक	4- 5
भारतीय भाषा सौहार्द स्वरूप हिन्दी पखवाड़ा 2021	6
माह के साहित्यकार - बिभूतिभूषण बंधोपाध्याय	7
सर्वेश्वर दयाल सक्सेना	8
माननीय संसदीय राजभाषा समिति का निरीक्षण	9
साइबर सुरक्षा	10
विशेष	11
स्वास्थ्यनामा	12-13
सेवानिवृत्ति	14-15

प्रकाशन एवं संपर्क
यूको बैंक, राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय,
10, बीटीएम सरणी, कोलकाता - 700001
ई-मेल horajbhasha.calcutta@ucobank.co.in,
फोन - 033 4455 7384

प्रिय यूकोजन,

आप सभी को भारतीय भाषा सौहार्द स्वरूप
हिंदी दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं !

हिंदी संपूर्ण देश को एकता के सूत्र में पिरोनेवाली और देश की सामासिक संस्कृति की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है। अपनी सरलता, वैज्ञानिकता, बोधगम्यता और जीवंतता के कारण यह लोकप्रिय भाषा है। साथ ही एक संपर्क भाषा की भूमिका निभाते हुए यह हमारे विविधतापूर्ण देश को एक सूत्र में बांधती भी है।

हमारे बैंक के लिए यह वर्ष उपलब्धियों से भरा वर्ष रहा है। आप सभी के अथक प्रयासों से **लगभग 5 वर्षों के बाद अपने बैंक ने लाभ अर्जित किया है और उसी का परिणाम है कि आज अपना बैंक भारतीय रिज़र्व बैंक के पीसीए फ्रेमवर्क से बाहर आ गया।**

जब मैंने यूको बैंक में कार्यग्रहण किया तो बैंक के अन्य कार्यों की तरह राजभाषा की स्थिति का भी जायजा लिया। उसी समय यह निर्णय लिया गया कि हमारे बैंक को राजभाषा के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार जीतना है।

इसी क्रम में बैंक ने संकल्प राजभाषा कार्य-योजना अंगीकार करके उत्साह के साथ कार्य करना प्रारम्भ किया। इसी का परिणाम है कि इस वर्ष बैंक ने राजभाषा विभाग, भारत सरकार द्वारा आयोजित **कंठस्थ प्रतियोगिता में जांचकर्ता एवं अनुवादक दोनों श्रेणियों में सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया। यह पहला अवसर था जब बैंक को राजभाषा के क्षेत्र में राष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिली।**

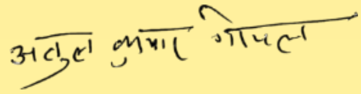
मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि हमने एक रणनीति के तहत कार्य करते हुए अपने निष्ठावान प्रयास से एक असंभव कार्य को संभव करते हुए भारत सरकार द्वारा दिए जाने वाले सर्वोच्च पुरस्कार राजभाषा कीर्ति पुरस्कार-प्रथम प्राप्त कर एक इतिहास की रचना की। इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर आप सभी बधाई के पात्र हैं।

किसी लक्ष्य को प्राप्त कर लेना महत्वपूर्ण तो होता है लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण होता है उसे बनाए रखना। आप सभी यूकोजनों में अद्भुत ऊर्जा, उत्साह और क्षमता है। मुझे पूरा विश्वास है कि आप सभी बैंक की लाभप्रदता को निरंतर आगे बढ़ाते हुए बैंकिंग के साथ-साथ राजभाषा को भी सर्वोत्कृष्ट स्तर पर बनाए रखेंगे जिसकी गूंज आने वाले समय में भी गूंजायमान रहेगी।

आइए, आज हिंदी दिवस के अवसर पर यह संकल्प लें कि हम बैंकिंग कारोबार के साथ-साथ राजभाषा के लक्ष्यों को भी प्राप्त करते हुए शिखर पर अपना परचम सदैव फहराए रखेंगे।

पुन: हिंदी दिवस की ढेरों शुभकामनाओं सहित,

आपका



(अतुल कुमार गोयल)
प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी

एनपीए(NPA) की समस्या के शीघ्र निदान के लिए सरकार द्वारा बैड बैंक की स्थापना: एक सराहनीय पहल

बैंकों द्वारा दिया गया ऐसा कर्ज, जिसके वापस आने की संभावना बहुत कम या नहीं के बराबर हो जाती है उसे एनपीए यानी नान परफ़ोर्मिंग ऐसेट्स की संज्ञा दी जाती है। ऐसे कर्ज का आकार इस समय आठ लाख करोड़ रुपये से भी अधिक है जिसमें अधिकांश सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों का है। एनपीए के कारण बैंकों के तुलन पत्र पर अनावश्यक बोझ रहता है, उनकी ऋण देने की क्षमता कम हो जाती है। साथ ही, इसका परिणाम निवेशकों को भुगतना पड़ता है जिससे पूरी अर्थव्यवस्था को नुकसान होता है।

एनपीए की समस्या वर्षों से चली आ रही है। अदेय कर्ज की उगाही के लिए सरकार ने कानून और संस्थागत प्रबंध किए हैं, इसके बावजूद बहुत धनराशि वापस नहीं आती है। इन्साल्वेंसी एंड बैंक्रप्सी कोड, ऐसेट रिकंस्ट्रक्शन कंपनी, सिक्योरिटाइजेशन एंड रिकंस्ट्रक्शन ऑफ फाइनांशियल ऐसेट्स एंड इनफोर्समेंट ऑफ सिक्योरिटी इंटरेस्ट एक्ट पहले से ही हैं, फिर भी बैड बैंक की स्थापना इस दिशा में एक नई पहल है। बैड बैंक की स्थापना का सुझाव भारतीय बैंकिंग एसोसिएशन ने कुछ माह पूर्व भारतीय रिजर्व बैंक को दिया था। छह हजार करोड़ रुपये की पूंजी से एनएआरसी यानी नेशनल ऐसेट रिकंस्ट्रक्शन कंपनी बनाने के लिए लाइसेंस मांगा था। इस बैड बैंक का उद्देश्य बैंकों से उनके अदेय ऋण निर्धारित रियायती दर पर खरीदना और उसकी उगाही का प्रबंध करना होगा। कंपनी में 49 प्रतिशत की भागीदारी बैंकों एवं वित्तीय संस्थानों की होगी और इसका प्रबंध भी उन्हीं को करना होगा। जिस मूल्य पर कंपनी बैंकों का अदेय ऋण खरीदेगी, उसका 15 प्रतिशत बैंकों को नकद देगी, शेष 85 प्रतिशत सिक्योरिटी रिसिप्ट के रूप में देगी जो सरकार द्वारा गारंटीड होगी, जिसका इस्तेमाल ऋण की कम से कम निर्धारित उगाही न होने की स्थिति में किया जा सकेगा। गारंटी रिसिप्ट ट्रेडेबल होगी यानी इससे बाजार से पूंजी उठाई जा सकती है। अगले पांच वर्षों में दो लाख करोड़ रुपये की अदेय संपत्ति कंपनी बैंकों से खरीदने के लिए अधिकृत की गई है जिसका खरीद मूल्य 36 हजार करोड़ रुपये निर्धारित किया गया है।

इसमें पहले चरण में 90 हजार करोड़ रुपये की खरीद का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। सरकार एक इंडियन डेट रिजोल्यूशन कंपनी लिमिटेड की स्थापना भी करेगी जो एनएआरसी के साथ मिलकर एनपीए की समस्या के शीघ्र निदान के लिए काम करेगी। इस वर्ष के बजट में दोनों कंपनियों की स्थापना का प्रस्तावना किया गया था। पिछले कुछ वर्षों में सरकार के प्रयास से सार्वजनिक बैंकों के अदेय ऋण की उगाही में तेजी आई है। छह वर्षों में लगभग पांच लाख करोड़ रुपये के ऋण वसूल किए गए जिनमें लगभग तीन लाख करोड़ रुपये की वसूली 2018 से अब तक की गई है। अदेय ऋण के कारण बैंकों को पूंजी की कमी से जूझना न पड़े इसके लिए केंद्र सरकार बजट में प्रावधान करती रही है। वर्ष 2017-18 में 90 हजार करोड़ रुपये, 2018-19 में 1.06 लाख करोड़ रुपये, 2019-20 में 70 हजार करोड़ रुपये और 2020-21 में 20 हजार करोड़ रुपये के प्रावधान किए गए। बैंकों की प्रबंध व्यवस्था में भी सुधार किए गए। कई बैंकों को मिलाकर बड़े बैंकों की स्थापना, रिस्क मैनेजमेंट में सुधार, डेट रिकवरी ट्रिब्यूनल की स्थापना एवं कर्ज वापस न करने वाले उद्योगपतियों के खिलाफ कार्रवाई इस दिशा में प्रभावशाली कदम हैं।

वर्ष 2018 में 21 में से 19 सार्वजनिक बैंक घाटे में थे, 2020-21 में मात्र दो बैंक घाटे में रहे। सार्वजनिक बैंक अब बाजार से भी पूंजी उठाने की स्थिति में हैं जिससे सरकार का बोझ कम होगा। बैड बैंक की स्थापना के पीछे सरकार के सोच का खुलासा करते हुए वित्त मंत्री ने कहा था कि एनपीए के प्रबंधन के लिए प्रोफेशनल मैनेजमेंट की आवश्यकता है। बैंक मैनेजर बैंक से संबंधित व्यावसायिक कार्य कुशलतापूर्वक कर लेते हैं, किंतु ऋण की उगाही व संपत्ति पुनर्निर्माण के लिए आवश्यक है कि यह काम पेशेवर कुशल प्रबंधकों को दिया जाए। बैंक स्वयं को बैंकिंग सेवाओं के प्रति समर्पित करें, कर्ज की उगाही और संपत्ति के पुनर्निर्माण का कार्य बैड बैंक करें। एनपीए प्रबंधन के लिए उन्होंने सरकार की रणनीति की चार मुख्य बातों का उल्लेख किया है: समस्या को समझना, उसका निदान करना, पुन: पूंजीकरण करना और व्यवस्था में सुधार।

बैड बैंकों की स्थापना विश्व के अनेक देशों में पहले की जा चुकी है। अमेरिका, स्वीडन, फिनलैंड, बेल्जियम, इंडोनेशिया, आयरलैंड, मलेशिया आदि देशों में ये एनपीए की समस्या के निदान में सहायक रहे हैं। भारतीय उद्योग जगत में बैड बैंक की स्थापना का स्वागत हुआ है। सरकार द्वारा गारंटी जहां एक ओर बैंकों की नकद तरलता यानी लिक्विडिटी बढ़ाने में सहायक होगी, वहीं सरकार के बजट पर अतिरिक्त भार नहीं पड़ेगा।

हिन्दी प्रतियोगिता

भारतीय भाषा सौहार्द स्वरूप हिन्दी पखवाड़ा 2021 के उपलक्ष्य में प्रधान कार्यालय द्वारा दिनांक 14.09.2021 एवं 16.09.2021 को अधीनस्थ स्टाफ सदस्य एवं लिपिक संवर्ग हेतु श्रुतलेखन प्रतियोगिता एवं राजभाषा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया|

बिभूतिभूषण बंधोपाध्याय - बांग्ला साहित्यकार

जन्म – 12 सितंबर, 1894

मृत्यु – 01 नवम्बर, 1950

बिभूतिभूषण बंधोपाध्याय बांग्ला के सुप्रसिद्ध लेखक और उपन्यासकार थे। वे अपने उपन्यास पाथेर पांचाली के लिए विशेष रूप से जाने जाते हैं। उनका जन्म कल्याणी नादिया के पासमुरीतिपुर गांव में मामा के घर में हुआ था। उनके पिता महानंदा बंद्योपाध्याय संस्कृत के विद्वान और अच्छे कहानीकार थे। उन्होंने गोपालनगर हरिपद संस्थान में एक शिक्षक के रूप में कार्य करना शुरू किया। इसी दौरान वे साहित्यिक लेखन की तरफ स्थायी तौर पर प्रवृत्त हुए। उनकी रचनाएं ग्रामीण बांग्ला जीवन का समृद्ध कोलाज हैं। 'पाथेर पांचाली' उपन्यास की लोकप्रियता उनके रचनात्मक परिचय का एक तरह से पर्याय बनी। इसके अलावा बनगांव, आदर्श हिंदू होटल, बिपिनर संस्कारम और अरण्यक के लेखक के तौर पर भी उन्हें खूब ख्याति मिली।

बिभूतिभूषण बंधोपाध्याय की एक रचना सुनने के लिए वीडियो चिह्न पर क्लिक करें

"यूको टावर, अनुगूँज, यूको संगम एवं यूको मासिकी" में प्रकाशनार्थ सामग्री आमंत्रित है"

सभी यूकोजनों से अनुरोध है कि "यूको टावर, अनुगूँज, यूको संगम एवं यूको मासिकी" के आगामी अंक के लिए सामग्री हमें प्रेषित करें । यह सामग्री शाखा/कार्यालय में आयोजित विभिन्न गतिविधियों/कार्यक्रमों/बैठकों आदि के फोटोग्राफ एवं एक संक्षिप्त रिपोर्ट, ज्ञानवर्धक लेख, बैंक के उत्पाद एवं सरकारी योजनाओं से संबंधित लेख, ग्राहक एवं स्टाफ की सफलता की कहानी, शाखा की सफलता की कहानी आदि के रूप में भेज सकते हैं।

पाठकगण प्रकाशनार्थ सामग्री अपने व्यक्तिगत विवरण एवं एक पासपोर्ट आकार की फोटो के साथ राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय के ई-मेल horajbhasha.calcutta@ucobank.co.in पर प्रेषित करें ।

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना : एक परिचय

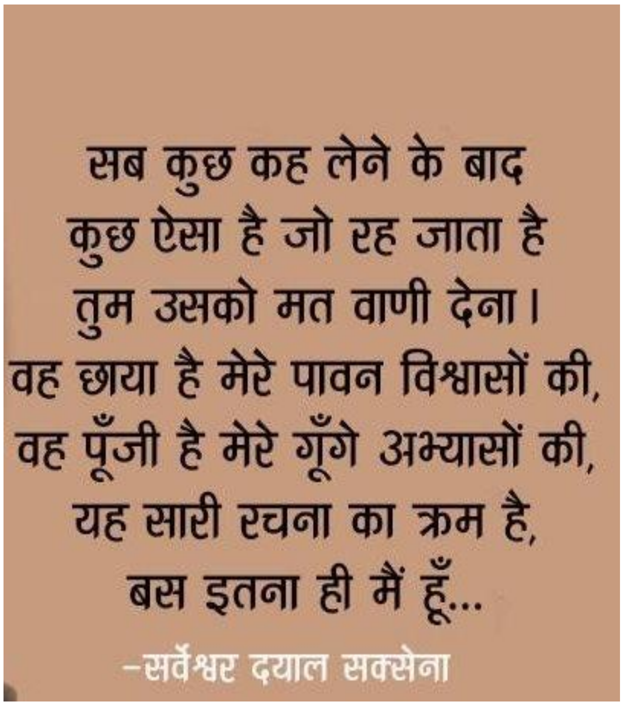
जन्म – 15 सितंबर, 1927

मृत्यु – 23 सितंबर, 1983

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना हिंदी के प्रसिद्ध कवि एवं साहित्यकार थे। उनका जन्म उत्तरप्रदेश के बस्ती जिले में एक साधारण परिवार में हुआ था। वाराणसी तथा प्रयाग विश्वविद्यालय से शिक्षा पूरी करने के उपरांत उन्होंने अध्यापन और पत्रकारिता के क्षेत्र में कार्य किया। वे ''तीसरे सप्तक' के महत्वपूर्ण कवियों में से एक थे। सर्वेश्वर दयाल सक्सेना एक कथाकार एवं उपन्यासकार के रूप में हिंदी साहित्य संसार में समादृत हुए। यद्यपि उनका साहित्यिक जीवन काव्य से प्रारम्भ हुआ तथापि ''चर्चे और चरखे" स्तम्भ में दिनमान में छपे उनके लेख काफी लोकप्रिय रहे। उनकी रचनाओं का अनेक भाषा में अनुवाद भी हुआ। वे आकाशवाणी में सहायक निर्माता, दिनमान के उप संपादक तथा पराग के संपादक रहे। सन 1983 में कविता संग्रह "**खूंटियों पर टंगे लोग**" के लिए उन्हें साहित्य अकादमी पुरस्कार से विभूषित किया गया।

मुख्य रचनाएं:-

खूंटियों पर टंगे लोग(काव्य संग्रह), उड़े हुए रंग (उपन्यास), पागल कुत्तों का मसीहा(लघु उपन्यास), अंधेरे पर अंधेरा (कहानी संग्रह), बकरी (नाटक), बतूता का जूता(बाल साहित्य), कुछ रंग कुछ गंध (यात्रा वृत्तान्त) ।



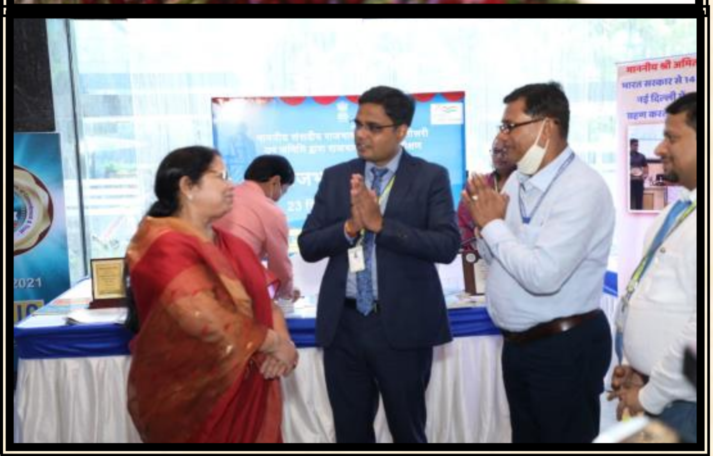
सर्वेश्वर दयाल सक्सेना की कविता पर प्रस्तुति देखने के लिए वीडीयो चिह्न पर क्लिक करें

मानानीय संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उप समिति द्वारा सूरत , अंचल कार्यालय का निरीक्षण

दिनांक : 23 सितंबर, 2021

माननीय सदस्यों के साथ यूको बैंक के अधिकारीगण का समूह चित्र

माननीय सदस्यों का स्वागत करते हुए
श्री नरेश कुमार , महाप्रबंधक, प्रधान कार्यालय



माननीय सदस्यों का स्वागत करते हुए
श्री रमण कुमार सिंह , उप महाप्रबंधक, अंचल प्रबन्धक सूरत

जागरूक रहें और अपनी आँखें खुली रखें

- *लिंक और अटैचमेंट से सावधान रहें: किसी अनजान व्यक्ति से प्राप्त किसी भी लिंक या अटैचमेंट पर क्लिक करने से बचें। क्लिक करने से पहले हमेशा लिंक और ईमेल पतों की दोबारा जांच करें।*
- *ऑनलाइन दान में भेंट या भुगतान करने से पहले, यह सत्यापित करना सुनिश्चित करें कि संस्था और लिंक वैध हैं।*
- ***COVID-19** के बारे में जानकारी प्राप्त करने का सबसे सुरक्षित स्थान विशेष रूप से सरकारी वेबसाइटों के माध्यम से है; **.gov** पर समाप्त होने वाले **URL** खोजें।*
- *किसी ऐसे व्यक्ति को कभी भी पैसे न भेजें या व्यक्तिगत जानकारी, कार्ड विवरण या ऑनलाइन खाता विवरण प्रदान न करें जिसे आप नहीं जानते या भरोसा नहीं करते हैं।*

चेतावनी

क्लिक करने से पहले लिंक और ईमेल पतों को दोबारा जांच लें। नकली लिंक अक्सर अतिरिक्त शब्द या अक्षर और .online जैसे दुर्भावनापूर्ण एक्सटेंशन जोड़कर स्थापित वेबसाइटों की नकल करते हैं। URL या ईमेल पते में गलत वर्तनी वाले शब्द या अनियमित अक्षर और संख्याएं भी एक धोखे का संकेत दे सकते हैं।

यदि आप ऐसी किसी धोखाधड़ी में फंस गए हैं तो
निकटतम साइबर अपराध पुलिस स्टेशन और राष्ट्रीय पोर्टल को तुरंत रिपोर्ट करें

मध्य प्रदेश में दुनिया का अनोखा हाइवे

मध्य प्रदेश के सिवनी जिले में अनोखा हाइवे बनाया गया है। इसका निर्माण नेशनल हाईवे-44 पर NHAI ने किया। ये हाइवे पेंच टाइगर रिजर्व(Pench Tiger Reserve) के बफर एरिया से गुजरता है। ये अनोखा हाईवे इंजीनियरिंग का बेजोड़ नमूना है। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने 16 सितंबर को इस हाईवे का वर्चुअल उद्घाटन किया। यह एलिवेटेड हाईवे वन्यप्राणियों की सुरक्षा के लिहाज से बनाया गया है। यह अपने अनोखे मॉडल के लिए विश्व में अलग पहचान बना रहा है।

वन्यप्राणियों की सुरक्षा के मद्देनजर मोहगांव से खवासा के बीच NH के 29 किमी हिस्से का निर्माण नहीं हो पा रहा था। इसके बाद सरकार ने इस पुरानी सड़क को फॉर लेन में बदलने का प्लान बनाया। इस तरह किसी टाइगर रिजर्व के बीच से गुजरने वाले देश के पहले साउंड एवं लाइट प्रूफ नेशनल हाईवे की नींव रखी गई। यह हाईवे सालों से जंगल से घिरा हुआ है। यह पेंच टाइगर रिजर्व और कान्हा टाइगर रिजर्व के कॉरिडोर को जोड़ता है। 950 करोड़ राशि की लागत से इस प्रोजेक्ट को और भी हाइटेक बनाया गया। करीब 5 मीटर ऊंचे एनिमल अंडर पास के ऊपरी हिस्से से वाहन निकलते हैं। वन्यक्षेत्र की 21.69 किलोमीटर एलिवेटेड फ़ोरलेन सड़क एवं अंडरपास के दोनों किनारों पर साउंड बैरियर और हेडलाइट रीडयूजर लगाकर लगभग 4 मीटर स्टील की ऊंची दीवार तैयार की गई है। इस दीवार के वजह से भारी वाहनों की हेडलाइट की तेज रोशनी व शोरगुल जंगल तक नहीं पहुँचते। ट्रैफिक का भी वन्यजीवों पर कोई असर नहीं होता।

मध्य प्रदेश में बने दुनिया के अनोखे हाइवे के बारे में जानने के लिए यहाँ क्लिक करें

अनार फल

अनार (वानस्पतिक नाम-*प्यूनिका ग्रेनेटम*) एक फल हैं, यह लाल रंग का होता है। इसमें सैकड़ों लाल रंग के छोटे पर रसीले दाने होते हैं। अनार दुनिया के गर्म प्रदेशों में पाया जाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह एक महत्त्वपूर्ण फल है। आयुर्वेद में अनार को बहतु ही चमत्कारिक फल बताया गया है, और यह भी बताया गया है कि इसके इस्तेमाल से कई सारी बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। केवल अनार फल ही नहीं, बल्कि पूरा वृक्ष ही औषधीय गुणों से भरपूर होता है। अनार के कई फायदे हैं।

अनार के फायदे

अनार इतने औषधीय गुणों से भरपूर है कि इसका सेवन हर बीमारी को दूर करने का काम करता है। अनार बहुत ही पौष्टिक फल है। वैसे भी कहा जाता है कि हर व्यक्ति को दिन भर में रोजाना कम से कम एक फल का सेवन तो करना ही चाहिए और यदि बात अनार के सेवन की हो तो बिना सोचे कर लेना चाहिए। **अनार** को सुबह खाना चाहिए। सुबह खाने से शरीर में शक्ति बनी रहती है।

अनार खाने के बहुत फायदे होते हैं। अनार में फाइबर, विटामिन के, सी और बी, आयरन, पोटेशियम, जिंक और ओमेगा-6 फैटी एसिड और भी कई सारे तत्व पाये जाते हैं। जब भी कोई व्यक्ति बीमार होता है तो सबसे पहले उसको अनार का सेवन करने की सलाह दी जाती है। अनार खाना हमारी बीमारियों को ही दूर नहीं करता है बल्कि यह सेहत के लिए भी रामबाण होता है।

क्या होते हैं अनार खाने के फायदे ?

अनार खाने के यूं तो बहुत फायदे होते हैं। पर कुछ मुख्य चीज़ें हैं जिनमे अनार का सेवन किया ही जाना चाहिए।

खून की कमी :- जिन लोगों को खून की कमी, पीलिया अनेमिया जैसी बीमारी होती है उन लोगों को अनार का सेवन करना बहुत आवश्यक है। इसमे आयरन पाया जाता है जो कि खून की कमी को दूर करता है।

दिल की बीमारी :- अनार में फाइबर की मात्रा पाई जाती है, इसके साथ ही यह शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करने का काम करता है। इसके अलावा यह खून को साफ कर खून के बहाव को भी सुचारु रखने में मदद करता है। इसलिए डॉक्टर्स भी दिल की बीमारी में अनार का सेवन करने की सलाह देते हैं।

गर्भवती महिला के लिए :- गर्भवती महिला के लिए अनार का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है। इससे खून की कमी नहीं होती और साथ ही यह शरीर में पानी की मात्रा भी बनाए रखता है। अनार में पाए जाने वाले मिनरल्स, विटामिन, फ्लोरिक एसिड गर्भवती महिलाओं के गर्भ में पल रहे बच्चों के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं। पर इस बात का ध्यान रखा जाये कि ज्यादा अनार का सेवन गर्भवती महिला न करें, सीमित मात्रा में ही सेवन करें, अन्यथा यह गर्भपात का कारण भी बन सकता है।

सूखा रोग :- सूखा रोग में भी अनार का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। इसमें 20-25 ग्राम अनार की कली के रस में थोड़ा दूध मिला लें। इसे रोज पिलाने से बच्चों के सूखा रोग का उपचार होता है।

कोलेस्ट्रोल :- अनार खाने से कोलेस्ट्रोल नहीं बढ़ता है। जिससे दिल की बीमारी का खतरा बहुत हद तक कम हो जाता है।

दिमाग तेज़ करता है :- अनार का सेवन अल्जाइमर की बीमारी को कम करने में बहुत मददगार साबित होता है।

अनार के जूस के फायदे

- **कैंसर** :- अनार में फ्लेवोनॉइड्स नाम का एंटीऑक्सीडेंट होता है। फ्लेवोनॉइड्स यह कैंसर रोधी होता है। जिनको प्रोस्टैट और ब्रेस्ट कैंसर का खतरा होता है, उन्हें अनार का जूस जरूर ही पीना चाहिए। जिन्हें कैंसर हो, उनके लिए भी अनार का जूस फायदेमंद है। इसे खाने से PSA का स्तर घट जाता है और कैंसर से लड़ने में बहुत मदद मिलती है।
- **खून की कमी को पूरा करता है** :- अनार का जूस रोजाना एक ग्लास पीने से खून की कमी दूर हो जाती है।
- **वजन कम करने में मददगार** :- 1 ग्लास अनार का जूस रोजाना पीने से आपके बढ़ते वजन को नियंत्रित करने और कम करने में बहुत मदद मिलती है। अनार का जूस शरीर में इंसुलिन की मात्रा को प्रभावित किए बगैर इंसान का वजन कम करने में मदद करता है। खाली पेट अनार का जूस पीने से फैटी सेल्स का बनना कम होने लगता है और धीरे-धीरे वजन कम हो जाता है।

अनार के जूस का सेवन आर्थराइट्स की बीमारी में भी आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं यदि आपको मुंह से संबन्धित कोई रोग है जैसे छाले तब भी इसके जूस का सेवन बहुत लाभकारी होता है और मुंह के रोगों को दूर करने का कम करता है।

साभार- इंटरनेट

अंचल में सितंबर माह में सेवानिवृत्ति

विदाई

श्री ए लक्ष्मी नारायण, विशेष सहायक, एम जी रोड शाखा, हैदराबाद अंचल को सेवानिवृत्ति के अवसर पर भावभीनी विदाई देते हुए शाखा के स्टाफ सदस्यगण

श्री गयानिधि मिश्र, प्रबंधक, अंचल कार्यालय, बालेश्वर को सेवानिवृत्ति के अवसर पर भावभीनी विदाई देते हुए अंचल के स्टाफ सदस्यगण

श्री हर्षपाल सिंह ,विशेष सहायक, सर्विस शाखा, नई दिल्ली अंचल को सेवानिवृत्ति के अवसर पर भावभीनी विदाई देते हुए शाखा के स्टाफ सदस्यगण

सभी प्रिय यूकोजन साथियों को स्वस्थ सेवानिवृत्त जीवन की शुभकामनाएं

विदाई

प्रधान कार्यालय में सितंबर माह में सेवानिवृत्ति

श्री तिलोक चंद कोचर
सहायक महाप्रबंधक
कॉर्पोरेट संसूचना विभाग

श्री प्रणव कर्मकार
मुख्य प्रबंधक
कार्मिक सेवा विभाग

सभी प्रिय यूकोजन साथियों को स्वस्थ सेवानिवृत्त जीवन की शुभकामनाएं

आज़ादी का अमृत महोत्सव

यूको राजभाषा प्रतिज्ञा

"हम, यूको बैंक के स्टाफ-सदस्य, सत्यनिष्ठा से प्रतिज्ञा करते हैं कि
हम भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुपालन हेतु निरंतर कार्य करेंगे।
हम अपने बैंक में राजभाषा कार्यान्वयन में गति लाने एवं
उसकी स्थिति को उन्नत करने के प्रति सदैव सजग रहेंगे।
हम अपने सामूहिक प्रयास से राजभाषा के क्षेत्र में अपने बैंक को गौरवशाली बनाएंगे।
हम स्वयं राजभाषा में दृढ़तापूर्वक कार्य करेंगे एवं दूसरों को भी प्रेरित करेंगे।

हम यह प्रतिज्ञा भी करते हैं कि हम राजभाषा अधिनियम, राजभाषा नियम के उपबंधों
एवं वार्षिक कार्यक्रम में निर्धारित लक्ष्यों को पूरा करके

राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में भी
यूको बैंक को सर्वोत्कृष्ट श्रेणी का बैंक बनाएंगे।"

यूको बैंक (भारत सरकार का उपक्रम) UCO BANK (A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का — Honours Your Trust

GOOD MORNING

National Cyber Security Awareness Month

Do Your Part #BeCyberSmart

यूको बैंक UCO BANK

यूपीआई फ्रॉड से सावधान

- यूपीआई पिन किसी के साथ साझा न करें।
- पैसे पाने के लिए कभी भी यूपीआई पिन का इस्तेमाल न करें. यूपीआई पिन का उपयोग केवल भुगतान करने के लिए किया जाता है।

यूको बैंक UCO BANK
(भारत सरकार का उपक्रम) (A Govt. of India Undertaking)
सम्मान आपके विश्वास का Honours Your Trust

By CISO Office