



प्रधान कार्यालय की मासिक ई-पत्रिका

वर्ष - 3; अंक - 9

जनवरी-फरवरी, 2022



यूको बैंक  UCO BANK

(भारत सरकार का उपक्रम)

(A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का

Honours Your Trust



यूको मासिकी : जनवरी -फरवरी , 2022

संरक्षण एवं प्रेरणा

सोमा शंकर प्रसाद

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.

बैंक के नए प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी द्वारा कार्यभार ग्रहण	3
बैंकिंग वार्ता	4
महिलाओं के विकास में स्वयं सहायता समूहों की भूमिका	5- 6
प्रधान कार्यालय में 79 वां स्थापना दिवस समारोह	7-9
प्रधान कार्यालय में 73वां गणतंत्र दिवस समारोह	10
माह के हिन्दी साहित्यकार	11-13
माह के हिंदीतर साहित्यकार	14-15
युवा दिवस	16-17
नेताजी जयंती	18
विश्व हिन्दी दिवस	19
स्वास्थ्यनामा	20-21

प्रकाशन एवं संपर्क

यूको बैंक, राजभाषा विभाग, प्रधान कार्यालय,

10, बीटीएम सरणी, कोलकाता - 700001

ई-मेल horajbhasha.calcutta@ucobank.co.in,



बैंक के नए प्रबंध निदेशक एवं
मुख्य कार्यपालक अधिकारी का हार्दिक स्वागत



श्री सोमा शंकर प्रसाद एमडी एवं सीईओ ने 1 जनवरी 2022 को एर्णाकुलम अंचल के अधीन कुन्नमकुलम शाखा में औपचारिक कार्यभार ग्रहण किया।

भारतीय रिजर्व बैंक ने अनुसूचित भुगतान बैंकों, लघु वित्त बैंकों को सरकारी एजेंसी व्यवसाय करने की अनुमति प्रदान की

भारत सरकार और भारतीय रिजर्व बैंक ने संयुक्त रूप से अनुसूचित भुगतान बैंको और अनुसूचित लघु वित्त बैंकों (SFBs) को कर वसूली जैसे सरकारी एजेंसी व्यवसाय आरंभ करने की अनुमति प्रदान कर दी है। इस व्यवसाय को करने के इच्छुक किसी भी ऐसे बैंक को भारतीय रिजर्व बैंक के साथ एक करार करना होगा, जिसके बाद उसे उल्लेखित उद्देश्य के लिए भारतीय रिजर्व बैंक का एजेंट नियुक्त किया जाएगा। उस बैंक के लिए यह आवश्यक होगा कि वह सरकारी एजेंसी का व्यवसाय करने के लिए एक एजेंट के रूप में अर्हता प्राप्त करने के उद्देश्य से निर्धारित रूपरेखा का अनुपालन करे।

भारतीय रिजर्व बैंक की वित्तीय स्थिरता रिपोर्ट से खुदरा प्रेरित ऋण वृद्धि में गिरावट के संकेत

भारतीय रिजर्व बैंक की वित्तीय स्थिरता रिपोर्ट (FSR) से यह पता चलता है कि मंद निवेश और अतिशय क्षमता के कारण थोक मांग की गति धीमी हो जाने के कारण ऋणदाताओं ने अपनी ऋण बहियों को खुदरा खंड यथा व्यक्तियों, परिवारों तथा छोटे व्यवसायों की दिशा में उत्साहपूर्वक मुड़कर विस्तारित करने का प्रयास किया। हालांकि, भारत में खुदरा प्रेरित ऋण वृद्धि माडेल को दो कारकों के कारण इस समय अस्तव्यस्तता का सामना करना पड़ रहा है। पहला- उपभोक्ता वित्त संविभाग में अपचार में वृद्धि और दूसरा- नए ऋण खंडमें मंदी, जो कि वैश्विक महामारी के पूर्व उपभोक्ता ऋण वृद्धि को बढ़ाने वाला एक महत्वपूर्ण कारक होता था। विविध ऋणदाता श्रेणी स्तरों में सामान्य उधारदायी मानकों को कठोर बना दिये जाने के परिणामस्वरूप इसके कारण अनुमोदन की दरों में गिरावट तथा उसके साथ ही शेष राशियों की वृद्धि में विमन्दन भी परिलक्षित हुआ।

टोकनीकरण की निर्धारित तिथि जून, 2022 तक बढ़ाई गई

उद्योग के हितधारकों द्वारा टोकनीकरण अंगीकृत किए जाने हेतु 31 दिसंबर, 2021 वाली निर्धारित तिथि तक अनुपालन किए जाने में असमर्थता व्यक्त किए जाने के बाद भारतीय रिजर्व बैंक ने उक्त निर्धारित तिथि को और छः माह तक बढ़ा दिया है। तदनुसार व्यापारियों और भुगतान कंपनियों को व्यापारिक स्थलों पर कार्ड डेटा का निपटान करने एवं टोकनीकरण की प्रणाली लागू करने के लिए 30 जून, 2022 तक का समय मिल गया है। भारतीय रिजर्व बैंक यह भी चाहता है कि उद्योग के हितधारक आवर्ती ई-अधिदेशों (e mandates), समीकृत मासिक किस्त विकल्पों अथवा लेनदेन के उपरांत वाले किसी भी ऐसे कार्य जो कार्ड जारीकर्ताओं तथा कार्ड नेटवर्कों को कार्ड-ऑन-फाइल डेटा को भंडारित करने में समर्थ।

साभार : आईआईबीएफ विजन



श्रीमती नेहा मित्तल
मुख्य प्रबंधक
अंचल कार्यालय, कानपुर

महिला स्वयं सहायता समूह में महिलाएं सक्रिय रूप से जुड़ी होती हैं। एक समूह में महिलाओं की संख्या 10 से 20 तक हो सकती है। इससे स्वैच्छिक बचत को प्रोत्साहन मिलता है तथा महिलाओं को स्वावलंबन भी प्राप्त होता है।

स्वयं सहायता समूह क्या है- स्वयं सहायता समूह एक ऐसा समूह होता है जिसमें एक समान पृष्ठ भूमि तथा आर्थिक व सामाजिक स्थिति के लोग एक विशेष उद्देश्य से एकजुट होते हैं। ये सदस्य अपनी आमदनी से सुविधाजनक तरीके से कुछ बचत करते हैं। उनकी छोटी छोटी बचतों को समूह के फंड में शामिल किया जाता है और समूह के ही सदस्यों को उनकी आवश्यकता के अनुसार समूह द्वारा तय ब्याज दर एवं अवधि के लिए उधार दिया जाता है। उधार लेने की आवश्यकता उत्पादन एवं उपभोग से संबंधित हो सकती है। इस समूह का संचालन करने के लिए सदस्यों में से ही 3 व्यक्तियों का चयन किया जाता है जो अध्यक्ष, कोषाध्यक्ष और सचिव होते हैं। महिला स्वयं सहायता समूह में केवल महिला सदस्य ही होते हैं।

सदस्य की आयु – स्वयं सहायता समूह के सदस्यों की आयु 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए तथा वह मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए।

समूह का संचालन - अध्यक्ष ही समूह का संचालन करती है। समूह की नियमित बैठकें भी आयोजित की जाती हैं जिनमें सदस्यों को जमा हेतु साप्ताहिक बचत राशि निर्धारित करना, साप्ताहिक बैठक के लिए समय व स्थान का चयन करना, सामूहिक निर्णय लेने के लक्ष्य शामिल होते हैं।

स्वयं सहायता समूह बनाने के नियम व शर्तें

- ⇒ समूह कम से कम 6 माह तक सक्रिय रूप से संचालित होना चाहिए। समूह के सदस्यों ने अपनी निरंतर मासिक बचत अपने उपलब्ध संसाधनों से की हो।
- ⇒ समूह द्वारा अपने पास जमा धनराशि में से सदस्यों को ऋण दिया गया हो।
- ⇒ समूह के खाते के विवरण का रिकार्ड रखा गया हो। सदस्यों द्वारा लिया गया ऋण तथा उनके द्वारा मासिक बचत धनराशि का पूरा लेखा जोखा उपलब्ध होना चाहिए।
- ⇒ समय-समय पर होने वाली बैठकों का विवरण भी बैठक रजिस्टर में दर्ज किया जाना चाहिए।

- ⇒ समूह में सभी सदस्यों की सहभागिता जरूरी है। समूह का लोकतांत्रिक तरीके से कार्य किया जाना आवश्यक है।
- ⇒ समूह का उद्देश्य सदस्यों की आपस में मदद करना एवं रोजगार के अवसर सृजित करना होना चाहिए न कि बैंक से ऋण प्राप्त करना।

बैंक द्वारा ऋण देते समय इन बिंदुओं को बारीकी से देखा जाता है कि समूह का उद्देश्य वास्तविक स्वरोजगार एवं एक दूसरे की सहायता करना है। इसके लिए बैंक से ऋण प्राप्त करने वाले आवेदन फार्म पर एक रेटिंग टेबल होता है। इस टेबल में निश्चित अंक प्राप्त करने पर ही स्वयं सहायता समूह ऋण प्राप्त करने का पात्र होता है।

महिला स्वयं सहायता समूहों के द्वारा मुख्य रूप में पापड़, बरी, अचार, दलिया, आटा, अगरबत्ती, मुरब्बा इत्यादि बना कर अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत बनाते हैं। महिला स्वयं सहायता समूह के निम्नलिखित उद्देश्य हैं-

- ◆ महिलाओं में आत्मविश्वास एवं उनकी क्षमताओं का विकास करना।
- ◆ सदस्यों में आपसी समझ और समूह भावना विकसित करना ।
- ◆ बचत की आदत का विकास करना ।
- ◆ महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना ।
- ◆ सामूहिक निर्णय की भावना को प्रोत्साहित करना ।
- ◆ सामाजिक-आर्थिक विकास में भागीदारी को प्रोत्साहन देना।
- ◆ महिलाओं और बच्चों के पोषण तथा विकास में महत्वपूर्ण योगदान देना ।
- ◆ समाज में सकारात्मक व रचनात्मक वातावरण विकसित करने में सहायक होना।

कोरोना काल में भी महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा काफी अच्छा कार्य किया गया। महिला सदस्यों द्वारा संचालित अनेक स्वयं सहायता समूहों ने कोरोना काल के समय अपने सम्मिलित प्रयासों से न केवल अपने लिए स्वरोजगार के अवसर खोले अपितु समाज के सामने मिसाल भी कायम की । इस समय महिलाओं द्वारा संचालित स्वयं सहायता समूहों ने काढ़े के पकेट, मास्क, सेनिटाइजर, पी.पी.ई.किट और हैंड वाश का निर्माण किया। कोरोना काल में सबसे आवश्यक था हमारे अंदर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना। इसके लिए महिलाओं ने दालचीनी, तुलसी, मुनक्का, काली मिर्च एवं सोंठ को उचित मात्रा में मिला कर 100 -100 ग्राम काढ़े के पैकेट तैयार कर बेचे गए ।

कोरोना काल में महिला सशक्तिकरण का अनूठा उदाहरण देखने को मिला। इस समय जहां रोजगार के अवसरों की कमी थी वहीं स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं ने सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं जिनमें प्रशिक्षण आदि भी शामिल है, का लाभ उठा कर न केवल अपने आय के स्रोतों को बढ़ाया बल्कि समाज के प्रति अपने कर्तव्य का निर्वाह भी किया।



बैंक के संस्थापक स्व. जी डी बिड़ला जी की प्रतिमा को माल्यार्पण करते हुए
कार्यपालक निदेशक श्री अजय व्यास एवं श्री इशरक आली खान



कार्यपालक निदेशक श्री अजय व्यास एवं इशराक अली खान के साथ अन्य
महाप्रबंधकगण गणेश पूजन करते हुए



माल्यार्पण पश्चात श्री अजय व्यास, कार्यपालक निदेशक एवं श्री इशराक अली खान,
कार्यपालक निदेशक का संबोधन



गणेश पूजन के दौरान उपस्थित कार्यपालक निदेशक , महाप्रबंधकगण, उप महाप्रबंधकगण एवं अन्य अधिकारीगण



26 जनवरी, 2022 को गणतंत्र दिवस के अवसर पर
झंडोत्तोलन के पश्चात एमडी सर संबोधित करते हुए



रंगेय राघव हिंदी के उन विशिष्ट और बहुमुखी प्रतिभावाले रचनाकारों में से हैं जो अल्पायु में ही उपन्यासकार, कहानीकार, निबंधकार, आलोचक, नाटककार, कवि, इतिहासवेत्ता तथा रिपोर्ताज लेखक के रूप में स्वयं को प्रतिस्थापित किया, साथ ही अपने रचनात्मक कौशल से हिंदी की महान सृजनशीलता के दर्शन करा दिए। इनका मूल नाम **तिरूमल्लै नंबाकम वीर राघव आचार्य** था।

राघव रखा। इनका **जन्म 17** आगरा में जन्मे रंगेय राघव ने हिंदीतर धरातलों पर युगीन सत्य से उपजा ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि दिया। कहानी के पारंपरिक ढाँचे में उसे मौलिक कलेवर में विस्तृत आयाम उपन्यास और महायात्रा गाथा की परंपरा सृजनात्मक संपन्नता प्रेमचंदोत्तर रचनाकारों के उपन्यास के जरिए वे प्रगतिशील कथाकार के रूप में चर्चित हुए। **1962** में उन्हें कैंसर रोग से पीड़ित बताया गया था। उसी वर्ष **12 सितंबर** को उन्होंने मुंबई (तत्कालीन बंबई) में देह त्यागी।



लेकिन उन्होंने अपना साहित्यिक नाम **‘रंगेय** **जनवरी, 1923** श्री रंगाचार्य के घर हुआ था। भाषी होते हुए भी हिंदी साहित्य के विभिन्न महत्त्वपूर्ण साहित्य उपलब्ध कराया। पर जीवनीपरक उपन्यासों का ढेर लगा बदलाव लाते हुए नवीन कथा प्रयोगों द्वारा दिया। रिपोर्ताज लेखन, जीवनचरितात्मक डाली। विशिष्ट कथाकार के रूप में उनकी लिए बड़ी चुनौती बनी। **1946** में प्रकाशित **‘घरौंदा’**

उनका विपुल साहित्य उनकी अभूतपूर्व लेखन क्षमता को दर्शाता है। रंगेय राघव सामान्य जन के ऐसे रचनाकार हैं जो प्रगतिवाद का लेबल चिपकाकर सामान्य जन का दूर बैठे चित्रण नहीं करते, बल्कि उनमें बसकर करते हैं। समाज और इतिहास की यात्रा में वे स्वयं सामान्य जन बन जाते हैं। रंगेय राघव नेवादों के चौखटे से बाहर रहकर सही मायने में प्रगतिशील रवैया अपनाते हुए अपनी रचनाधर्मिता से समाज संपृक्ति का बोध कराया। साहित्य में वे न किसी वाद से बँधे, न विधा से। उन्होंने अपने ऊपर मढ़े जा रहे मार्क्सवाद, प्रगतिवाद और यथार्थवाद का विरोध किया। उनका कहना सही था कि उन्होंने न तो प्रयोगवाद और प्रगतिवाद का आश्रय लिया और न प्रगतिवाद के चोले में अपने को यांत्रिक बनाया। उन्होंने केवल इतिहास को, जीवन को, मनुष्य की पीड़ा को और मनुष्य की उस चेतना को, जो अंधकार से जूझने की शक्ति रखती है, उसे ही सत्य माना। उनकी रचनाएँ समाज को बदलने का दावा नहीं करतीं, लेकिन उनमें बदलाव की आकांक्षा जरूर करती हैं। उन्होंने लोक-मंगल से जुड़कर युगीन सत्य को भेदकर मानवीयता को खोजने का प्रयत्न किया तथा मानवतावाद में अवरोधक बनी हर शक्ति को परास्त करने का भरसक प्रयत्न भी किया।

कुछ प्रसिद्ध साहित्यिक कृतियों के उत्तर रंगेय राघव ने अपनी कृतियों के माध्यम से दिए। इसे हिंदी साहित्य में उनकी मौलिक देन के रूप में माना गया। ये मार्क्सवादी विचारों से प्रेरित उपन्यासकार थे। भगवतीचरण वर्मा द्वारा रचित **‘टेढ़े-मेढ़े रास्ते’** के उत्तर में **‘सीधा-सादा रास्ता’**, **‘आनंदमठ’** के उत्तर में उन्होंने **‘विषादमठ’** लिखा। प्रेमचंदोत्तर कथाकारों की कतार में अपने रचनात्मक वैशिष्ट्य, सृजन विविधता और विपुलता के कारण वे हमेशा स्मरणीय रहेंगे।

रंगेय राघव द्वारा लिखी गई अदम्य जीवन को सुनने के लिए वीडियो विह्व पर क्लिक करें



मोहन राकेश (8 जनवरी 1925 - 3 दिसम्बर, 1972) नई कहानी आन्दोलन के सशक्त हस्ताक्षर थे। वे पंजाब विश्वविद्यालय से हिन्दी और अंग्रेज़ी में एम ए किए। जीविकोपार्जन के लिये अध्यापन किया। कुछ वर्षों तक 'सारिका' के संपादक भी रहे। 'आषाढ़ का एक दिन', 'आधे अधूरे' और 'लहरों के राजहंस' के रचनाकार। 'संगीत नाटक अकादमी' से सम्मानिता। 3 दिसम्बर 1972 को राकेश मूलतः एक सिंधी परिवार से पंजाब आ गए थे। वे हिन्दी के उपन्यासकार हैं। समाज के एक अनुभूति क्षण चुनकर उन दोनों राकेश की कहानियों की विषय-वस्तु विधा की सबसे सुंदर कृतियों में एक बाद सफलता नाट्य-लेखन के क्षेत्र के बाद का दौर मोहन राकेश का दौर जोड़ा। हिन्दी नाट्य साहित्य हटकर कोई नाम उभरता है तो



एक दूसरे ध्रुवान्त पर नज़र आता है इसलिए नहीं कि उन्होंने अच्छे नाटक लिखे, बल्कि इसलिए भी कि उन्होंने हिन्दी नाटक को अँधेरे बन्द कमरों से बाहर निकाला और उसे युगों के रोमानी ऐन्द्रजालिक सम्मोहक से उबारकर एक नए दौर के साथ जोड़कर दिखाया। वस्तुतः मोहन राकेश के नाटक केवल हिन्दी के नाटक नहीं हैं। वे हिन्दी में लिखे अवश्य गए हैं, किन्तु वे समकालीन भारतीय नाट्य प्रवृत्तियों के द्योतक हैं। उन्होंने हिन्दी नाटक को पहली बार अखिल भारतीय स्तर ही नहीं प्रदान किया वरन् उसके सदियों के अलग-थलग प्रवाह को विश्व नाटक की एक सामान्य धारा की ओर भी अग्रसर किया। प्रमुख भारतीय निर्देशकों इब्राहीम अलकाजी, ओम शिवपुरी, अरविन्द गौड़, श्यामानन्द जालान, राम गोपाल

नयी दिल्ली में आकस्मिक निधन। मोहन थे। उनके पिता कर्मचन्द बहुत पहले सिंध से बहुमुखी प्रतिभा संपन्न नाट्य लेखक और संवेदनशील व्यक्ति और समय के प्रवाह से के सार्थक सम्बन्ध को खोज निकालना है। **मोहन राकेश की डायरी** हिंदी में इस मानी जाती है। मोहन राकेश को कहानी के में मिली। हिंदी नाटकों में भारतेन्दु और प्रसाद है जिसे हिंदी नाटकों को फिर से रंगमंच से में भारतेन्दु और प्रसाद के बाद यदि लीक से मोहन राकेश का। मोहन राकेश का लेखन

मोहन राकेश की प्रमुख कृतियाँ हैं।

- **निबन्ध-संग्रह-** परवेश, बकलमखुद
- **नाटक-** आषाढ़ का एक दिन, लहरों के राजहंस, आधे-अधूरे
- **एकांकी-** अण्डे के छिलके तथा अन्य एकांकी, बीज नाटक, दूध ओर दौत (अप्रकाशित)
- **उपन्यास-** अँधेरे बन्द कमरे, न आने वाला कल, अन्तराल, नीली रोशनी की बाहें (अप्रकाशित)
- **कहानी-संग्रह-** क्वार्टर, पहचान तथा वारिस नामक तीन कहानी-संग्रह हैं, जिनमें कुल 54 कहानियाँ हैं।

यात्रावृत्त- आखिरी चट्टान तक

बजाज और दिनेश ठाकुर ने मोहन राकेश के नाटकों का निर्देशन किया। मोहन राकेश के दो नाटकों **आषाढ़ का एक दिन** तथा **लहरों के राजहंस** में ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को लेने पर भी आधुनिक मनुष्य के अंतर्द्वंद और संशयों की ही गाथा कही गयी है। एक नाटक की पृष्ठभूमि जहां गुप्तकाल है तो दूसरा बौद्धकाल के समय के ऊपर लिखा गया है। राकेश के नाटकों को रंगमंच पर मिली शानदार सफलता इस बात का गवाह बनी कि नाटक और रंगमंच के बीच कोई खाई नहीं है। मोहन राकेश का तीसरा व सबसे लोकप्रिय नाटक **आधे अधूरे** है। जहाँ नाटककार ने मध्यवर्गीय परिवार की दमित इच्छाओं कुंठाओं व विसंगतियों को दर्शाया है।

मोहन राकेश द्वारा रचित आषाढ़ का एक दिन देखने के लिए वीडियो चिह्न पर क्लिक करें



कृष्णा सोबती का जन्म गुजरात में 18 फरवरी 1925 को हुआ था। भारत



के विभाजन के बाद गुजरात का वह हिस्सा पाकिस्तान में चला गया है। विभाजन के बाद वे दिल्ली में आकर बस गयीं और तब से यहीं रहकर साहित्य-सेवा कीं। उन्हें 1980 में 'ज़िन्दगीनामा' के लिए साहित्य अकादमी पुरस्कार मिला था। 1996 में उन्हें साहित्य अकादमी का फेलो बनाया गया जो अकादमी का सर्वोच्च सम्मान है।

अपनी बेलाग कथात्मक अभिव्यक्ति और सौष्ठवपूर्ण रचनात्मकता के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने हिंदी की कथा भाषा को विलक्षण ताज़गी दी है। उनके भाषा संस्कार के घनत्व, जीवन्त प्रांजलता और संप्रेषण ने हमारे समय के कई पेचीदा सत्य उजागर किये हैं।

2017 में इन्हें भारतीय साहित्य के सर्वोच्च सम्मान "ज्ञानपीठ पुरस्कार" से सम्मानित किया गया। ये मुख्यतः कहानी लेखिका हैं। इनकी कहानियाँ 'बादलों के घेरे' नामक संग्रह में संकलित हैं। इन कहानियों के अतिरिक्त इन्होंने आख्यायिका की एक विशिष्ट शैली के रूप में विशेष प्रकार की लंबी कहानियों का सृजन किया है जो औपन्यासिक प्रभाव उत्पन्न करती हैं। ऐ लड़की, डार से बिछुड़ी, यारों के यार, तिन पहाड़ जैसी कथाकृतियाँ अपने इस विशिष्ट आकार प्रकार के कारण उपन्यास के रूप में प्रकाशित भी हैं। इनका निधन 25 जनवरी 2019 को एक लम्बी बीमारी के बाद हुआ।

कृष्णा सोबती की प्रमुख रचनाएँ-

कहानी संग्रह-

बादलों के घेरे - 1980

लम्बी कहानी -

डार से बिछुड़ी -1958

यारों के यार -1968

तिन पहाड़ -1968

उपन्यास-

ज़िन्दगीनामा -1979

दिलोदानिश -1993

समय सरगम -2000

यात्रा-आख्यान-

बुद्ध का कमण्डल : लद्दाख



रचना पर प्रस्तुति देखने के लिए
वीडियो चिह्न पर क्लिक करें



महाश्वेता देवी का जन्म **14 जनवरी 1926** को अविभाजित भारत के ढाका में हुआ था। उनके पिता मनीष घटक एक कवि और उपन्यासकार थे और उनकी माता धारीत्री देवी भी एक लेखिका का और सामाजिक कार्यकर्ता थीं। उनकी स्कूली शिक्षा ढाका में हुई। भारत विभाजन के समय किशोरवस्था में ही उनका परिवार पश्चिम बंगाल में आकर बस गया। बाद में उन्होंने विश्वभारती विश्वविद्यालय, शांतिनिकेतन से स्नातक (प्रतिष्ठा) अंग्रेजी में किया और फिर कोलकाता विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर अंग्रेजी में किया। कोलकाता विश्वविद्यालय से अंग्रेजी साहित्य में मास्टर की डिग्री प्राप्त करने के बाद एक शिक्षक और पत्रकार के रूप में आपने अपना जीवन शुरू किया। 14 जनवरी 2018 को महाश्वेता देवी की 92 वें जन्मदिवस पर गूगल ने उन्हें सम्मान देते हुए उनका गूगल डूडल बनाया।

महाश्वेता देवी का नाम ध्यान में आते ही उनकी कई-कई छवियां आंखों के सामने प्रकट हो जाती हैं। दरअसल उन्होंने मेहनत व ईमानदारी के बलबूते अपने अपने को एक पत्रकार, आंदोलनधर्मी के रूप में महाश्वेता जी ने कम उम्र में साहित्यिक पत्रिकाओं के लिए योगदान दिया। उनकी पहली अपनी कृतियों में प्रकाशित महाश्वेता देवी की प्रथम गद्य में आया। स्वयं उन्हीं के शब्दों **समझ पाई कि मैं एक नायिका के अलावा लेखिका यहाँ तक कि अंग्रेज अफसर प्रयास किया है।**



व्यक्तित्व को निखारा। उन्होंने लेखिका, साहित्यकार और विकसित किया।

लेखन शुरू किया और विभिन्न लघु कथाओं का महत्वपूर्ण उपन्यास, "नाती", 1957 में किया गया था 'झाँसी की रानी' रचना है। जो 1956 में प्रकाशन में, "इसको लिखने के बाद मैं कथाकार बनूँगी।" अपनी ने क्रांति के तमाम अग्रदूतों और तक के साथ न्याय करने का

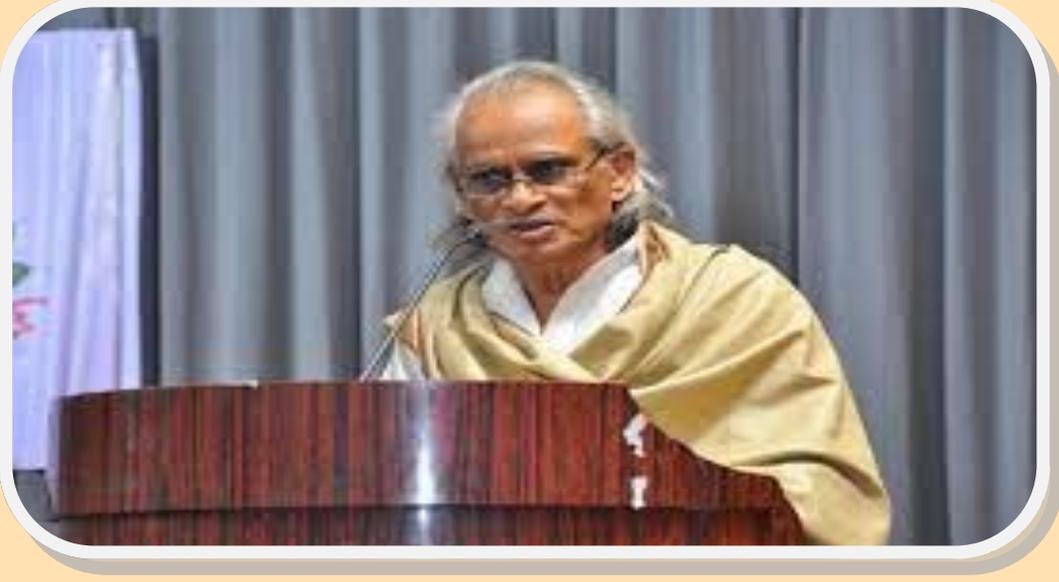
उनकी कुछ महत्वपूर्ण कृतियों

'अग्निगर्भ' 'जंगल के दावेदार' और '1084 की मां', माहेश्वर, ग्राम बांगला हैं। पिछले चालीस वर्षों में, उनकी छोटी-छोटी कहानियों के बीस संग्रह प्रकाशित किये जा चुके हैं और सौ उपन्यासों के करीब (सभी बंगला भाषा में) प्रकाशित हो चुकी है। इनकी कई रचनाओं पर फ़िल्म भी बनाई गई। इनके उपन्यास 'रुदाली' पर कल्पना लाज़मी ने 'रुदाली' तथा 'हजार चौरासी की माँ' पर इसी नाम से 1998 में फ़िल्मकार गोविन्द निहलानी ने फ़िल्म बनाई। इन्हें **1979 में साहित्य अकादमी पुरस्कार, 1986 में पद्मश्री, 1997 में ज्ञानपीठ पुरस्कार** से सम्मानित किया गया। ज्ञानपीठ पुरस्कार इन्हें नेल्सन मंडेला के हाथों प्रदान किया गया था। इस पुरस्कार में मिले 5 लाख रुपये इन्होंने बंगाल के पुरुलिया आदिवासी समिति को दे दिया था। साहित्य अकादमी से पुरस्कृत इनके उपन्यास 'अरण्येर अधिकार' आदिवासी नेता बिरसा मुंडा की गाथा है। उपन्यास 'अग्निगर्भ' में नक्सलबाड़ी आदिवासी विद्रोह की पृष्ठभूमि में लिखी गई चार लंबी कहानिया है। 28 जुलाई 2016 को कोलकाता में उनका देहावसान हो गया।

में 'नटी', 'मातृछवि' ;

साक्षात्कार देखने के लिए वीडियो चिह्न पर क्लिक करें।





तेलुगु भाषा के सुप्रसिद्ध साहित्यकार डॉ. के शिवा रेड्डी का जन्म 1943 में आंध्र प्रदेश के कारुमुरिवारी पालम गाँव में हुआ। उनके छह कविता संग्रह प्रकाशित हुए हैं। रक्तम सूर्युदु के लिए उन्हें फ्री वर्स फ्रंट पुरस्कार से अलंकृत किया गया। उन्होंने अपनी कविता कृति **मोहना-ओ-मोहना** तेलुगु के लिए 1996 में साहित्य अकादमी पुरस्कार जीता। और 2018 में उनके कविता संग्रह **पक्काकी ओटिगिलाइट** के लिए के.के. बिड़ला फाउंडेशन द्वारा आयोजित वर्ष 2018 का 28वां **सरस्वती सम्मान** सरस्वती सम्मान से उन्हें सम्मानित किया गया।

के. शिव रेड्डी विवेक वर्धिनी कॉलेज, हैदराबाद के सेवानिवृत्त प्राचार्य थे और उन्होंने वहां पैंतीस साल तक अंग्रेजी पढ़ाया। उन्होंने अफ्रीकी और यूरोपीय कविताओं का तेलुगु में अनुवाद भी किया है।

साक्षात्कार देखने के लिए
वीडियो चिह्न पर क्लिक करें





स्वामी विवेकानन्द वेदान्त के विख्यात और प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरु थे। उनका वास्तविक नाम **नरेन्द्र नाथ दत्त** था। स्वामी विवेकानन्द का जन्म 12 जनवरी सन् 1863 को कलकत्ता में एक कायस्थ परिवार में हुआ था। उनके बचपन का घर का नाम वीरेश्वर रखा गया, किन्तु उनका औपचारिक नाम नरेन्द्रनाथ दत्त था। पिता विश्वनाथ दत्त कलकत्ता हाईकोर्ट के एक प्रसिद्ध वकील थे।

उन्होंने अमेरिका स्थित शिकागो में सन् 1893 में आयोजित विश्व धर्म महासभा में भारत की ओर से सनातन धर्म का प्रतिनिधित्व किया था। **भारत** का आध्यात्मिकता से परिपूर्ण वेदान्त दर्शन

अमेरिका और यूरोप के हर एक देश में स्वामी विवेकानन्द की वक्तृता के कारण ही पहुँचा। उन्होंने रामकृष्ण मिशन की स्थापना की थी। वे रामकृष्ण परमहंस के सुयोग्य शिष्य थे।

कलकत्ता के एक कुलीन बंगाली कायस्थ परिवार में जन्मे विवेकानन्द आध्यात्मिकता की ओर झुके हुए थे। बालक नरेन्द्र के मन में बचपन से ही धर्म एवं अध्यात्म के संस्कार गहरे होते गये। वे अपने गुरु रामकृष्ण देव से काफी प्रभावित थे। रामकृष्ण की मृत्यु के बाद विवेकानन्द ने बड़े पैमाने पर भारतीय उपमहाद्वीप की यात्रा की और ब्रिटिश भारत में तत्कालीन स्थितियों का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त किया। बाद में विश्व धर्म संसद 1893 में भारत का प्रतिनिधित्व करने, संयुक्त राज्य अमेरिका के लिए प्रस्थान किया। विवेकानन्द ने संयुक्त राज्य अमेरिका, इंग्लैंड और यूरोप में हिंदू दर्शन के सिद्धान्तों का प्रसार किया और कई सार्वजनिक और निजी व्याख्यानों का आयोजन किया। भारत में विवेकानन्द को एक देशभक्त सन्यासी के रूप में माना जाता है और उनके जन्मदिन को राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया जाता है। वे दर्शन, धर्म, इतिहास, सामाजिक-विज्ञान, कला और साहित्य सहित विषयों के एक उत्साही पाठक थे। इनकी वेद, उपनिषद्, भगवद् गीता, रामायण, महाभारत और पुराणों के अतिरिक्त अनेक हिन्दू शास्त्रों में गहन रुचि थी। नरेन्द्र ने पश्चिमी तर्क, पश्चिमी दर्शन और यूरोपीय इतिहास का अध्ययन जनरल असेम्बली इंस्टिट्यूशन (अब स्कॉटिश चर्च कॉलेज) में किया।

1880 में नरेन्द्र, ईसाई से हिन्दू धर्म में रामकृष्ण के प्रभाव से परिवर्तित केशव चंद्र सेन की नव विधान में शामिल हुए, नरेन्द्र 1884 से पहले कुछ बिन्दु पर, एक फ्री मसोनरी लॉज और साधारण ब्रह्म समाज जो ब्रह्म समाज का ही एक अलग गुट था और जो केशव चन्द्र सेन और देवेन्द्रनाथ टैगोर के नेतृत्व में था। 1881-1884 के दौरान ये सेन्स बैंड ऑफ़ होप में भी सक्रिय रहे जो धूम्रपान और शराब पीने से युवाओं को हतोत्साहित करता था।

स्वामी विवेकानन्द की आत्मकथा को देखने के लिए विडीयो चिह्न पर क्लिक करें

“स्वामी विवेकानन्द, उनकी जीवन कथा उनके शब्दों में”
पुस्तक पर आधारित एक फिल्म



माह के विशेष व्यक्तित्व

एक बार किसी शिष्य ने गुरुदेव की सेवा में घृणा और निष्क्रियता दिखाते हुए नाक-भौं सिकोड़ी। यह देखकर विवेकानन्द को क्रोध आ गया। वे अपने उस गुरु भाई को सेवा का पाठ पढ़ाते और गुरुदेव की प्रत्येक वस्तु के प्रति प्रेम दर्शाते हुए उनके बिस्तर के पास रक्त, कफ आदि से भरी थूकदानी उठाकर फेंकते थे। गुरु के प्रति ऐसी अनन्य भक्ति और निष्ठा के प्रताप से ही वे अपने गुरु के शरीर और उनके दिव्यतम आदर्शों की उत्तम सेवा कर सके। गुरुदेव को समझ सके और स्वयं के अस्तित्व को गुरुदेव के स्वरूप में विलीन कर सके और आगे चलकर समग्र विश्व में भारत के अमूल्य आध्यात्मिक भण्डार की महक फैला सके। ऐसी थी उनके इस महान व्यक्तित्व की नींव में गुरुभक्ति, गुरुसेवा और गुरु के प्रति अनन्य निष्ठा जिसका परिणाम सारे संसार ने देखा। स्वामी विवेकानन्द अपना जीवन अपने गुरुदेव रामकृष्ण परमहंस को समर्पित कर चुके थे। उनके गुरुदेव का शरीर अत्यन्त रुग्ण हो गया था। गुरुदेव के शरीर-त्याग के दिनों में अपने घर और कुटुम्ब की नाजुक हालत व स्वयं के भोजन की चिन्ता किये बिना वे गुरु की सेवा में सतत संलग्न रहे।

विवेकानन्द बड़े स्वप्नदृष्टा थे। उन्होंने एक ऐसे समाज की कल्पना की थी जिसमें धर्म या जाति के आधार पर मनुष्य-मनुष्य में कोई भेद न रहे। उन्होंने वेदान्त के सिद्धान्तों को इसी रूप में रखा। अध्यात्मवाद बनाम भौतिकवाद के विवाद में पड़े बिना भी यह कहा जा सकता है कि समता के सिद्धान्त का जो आधार विवेकानन्द ने दिया उससे सबल बौद्धिक आधार शायद ही ढूँढा जा सके। विवेकानन्द को युवकों से बड़ी आशाएँ थीं। आज के युवकों के लिये इस ओजस्वी संन्यासी का जीवन एक आदर्श है।

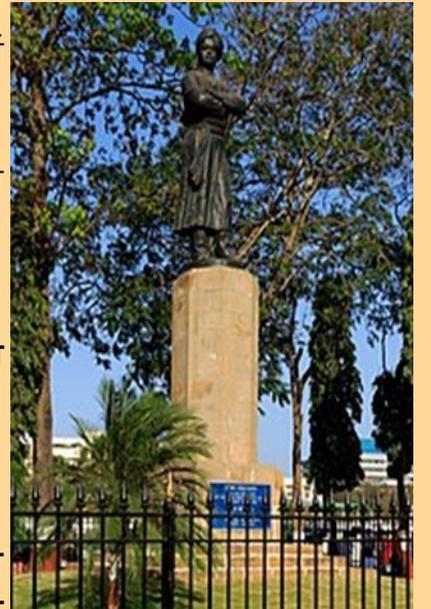
स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय बताता है कि उन्तालीस वर्ष के संक्षिप्त जीवनकाल में स्वामी विवेकानन्द जो काम कर गये वे आने वाली अनेक शताब्दियों तक पीढ़ियों का मार्गदर्शन करते रहेंगे।

तीस वर्ष की आयु में स्वामी विवेकानन्द ने शिकागो, अमेरिका के विश्व धर्म सम्मेलन में हिंदू धर्म का प्रतिनिधित्व किया और उसे सार्वभौमिक पहचान दिलवायी। गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने एक बार कहा था-

"यदि आप भारत को जानना चाहते हैं तो विवेकानन्द को पढ़िये। उनमें आप सब कुछ सकारात्मक ही पायेंगे, नकारात्मक कुछ भी नहीं।"

रोमां रोलां ने उनके बारे में कहा था-

"उनके द्वितीय होने की कल्पना करना भी असम्भव है, वे जहाँ भी गये, सर्वप्रथम ही रहे। हर कोई उनमें अपने नेता का दिग्दर्शन करता था। वे ईश्वर के प्रतिनिधि थे और सब पर प्रभुत्व प्राप्त कर लेना ही उनकी विशिष्टता थी। हिमालय प्रदेश में एक बार एक अनजान यात्री उन्हें देख ठिठक कर रुक गया और आश्चर्यपूर्वक चिल्ला उठा-'शिव!' यह ऐसा हुआ मानो उस व्यक्ति के आराध्य देव ने अपना नाम उनके माथे पर लिख दिया हो।"



मुम्बई में गेटवे ऑफ़ इन्डिया के निकट स्थित स्वामी विवेकानन्द की प्रतिमूर्ति

नेताजी जयन्ती



सुभाष चन्द्र बोस जन्म 23 जनवरी 1897, मृत्यु: 18 अगस्त 1945) भारत के स्वतन्त्रता संग्राम के अग्रणी तथा सबसे बड़े नेता थे। द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान, अंग्रेजों के खिलाफ लड़ने के लिये, उन्होंने जापान के सहयोग से आज़ाद हिन्द फौज का गठन किया था। उनके द्वारा दिया गया 'जय हिंद' का नारा भारत का राष्ट्रीय नारा बन गया है। "तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूँगा" का नारा भी उनका था जो उस समय अत्याधिक प्रचलन में आया। भारतवासी उन्हें **नेता जी** के नाम से सम्बोधित करते हैं।

नेता जी ने **5 जुलाई 1943** को सिंगापुर के टाउन हाल के सामने '**सुप्रीम कमाण्डर**' के रूप में सेना को सम्बोधित करते हुए "**दिल्ली चलो!**" का नारा दिया और जापानी सेना के साथ मिलकर ब्रिटिश व कामनवेल्थ सेना से बर्मा सहित इंडो-चीन और कोहिमा में एक साथ

जमकर मोर्चा लिया।

21 अक्टूबर 1943 को सुभाष बोस ने आज़ाद हिंद फौज के सर्वोच्च सेनापति की हैसियत से स्वतंत्र भारत की अस्थायी सरकार बनायी। जापान ने अंडमान व निकोबार द्वीप इस अस्थायी सरकार को दे दिये। सुभाष उन द्वीपों में गये और उनका नया नामकरण किया।

1944 को आज़ाद हिंद फौज ने अंग्रेजों पर दोबारा आक्रमण किया और कुछ भारतीय प्रदेशों को अंग्रेजों से मुक्त भी करा लिया। कोहिमा का युद्ध 4 अप्रैल 1944 से 22 जून 1944 तक लड़ा गया एक भयंकर युद्ध था। इस युद्ध में जापानी सेना को पीछे हटना पड़ा था और यही एक महत्वपूर्ण मोड़ सिद्ध हुआ।

6 जुलाई 1944 को उन्होंने रंगून रेडियो स्टेशन से महात्मा गांधी के नाम एक प्रसारण जारी किया जिसमें उन्होंने इस निर्णायक युद्ध में विजय के लिये उनका आशीर्वाद और शुभकामनाएँ माँगीं।

नेताजी की मृत्यु को लेकर आज भी विवाद है। जहाँ जापान में प्रतिवर्ष 18 अगस्त को उनका शहीद दिवस धूमधाम से मनाया जाता है वहीं भारत में रहने वाले उनके परिवार के लोगों का आज भी यह मानना है कि सुभाष की मौत 1945 में नहीं हुई। वे उसके बाद रूस में नज़रबन्द थे।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस की
कहानी जानने के लिए
वीडियो चिह्न पर क्लिक करें।



विश्व हिन्दी दिवस प्रति वर्ष **10 जनवरी** को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य विश्व में हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिये जागरूकता पैदा करना तथा हिन्दी को अन्तरराष्ट्रीय भाषा के रूप में पेश करना है। विदेशों में भारत के दूतावास इस दिन को विशेष रूप से मनाते हैं। सभी सरकारी कार्यालयों में विभिन्न विषयों पर हिन्दी में व्याख्यान आयोजित किये जाते हैं। विश्व में हिन्दी का विकास करने और इसे प्रचारित-प्रसारित करने के उद्देश्य से विश्व हिन्दी सम्मेलनों की शुरुआत की गई और प्रथम विश्व हिन्दी सम्मेलन 10 जनवरी 1975 को नागपुर में आयोजित हुआ तब से ही इस दिन को 'विश्व हिन्दी दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

विश्व हिन्दी दिवस का उद्देश्य विश्व में हिन्दी के प्रचार-प्रसार के लिये जागरूकता पैदा करना, हिन्दी के प्रति अनुराग पैदा करना तथा हिन्दी को विश्व भाषा के रूप में प्रस्तुत करना है।

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने 10 जनवरी 2006 को प्रति वर्ष विश्व हिन्दी दिवस के रूप मनाये जाने की घोषणा की थी। उसके बाद से भारतीय विदेश मंत्रालय ने विदेश में 10 जनवरी 2006 को पहली बार विश्व हिन्दी दिवस मनाया था।

भारत कई तरह की भाषाओं का को मूल रूप से उसकी हिंदी है। हिंदी प्रेमियों के लिए 10 खास होता है। अंतरराष्ट्रीय भाषा स्थापित करने का उद्देश्य है। पर भारत समेत दुनिया के तमाम का आयोजन होता है। विश्व हिंदी राष्ट्रीय हिंदी दिवस भी मनाता हिंदी दिवस होता है।



धनी देश है लेकिन भारत भाषा के लिए जाना जाता जनवरी का दिन बेहद के तौर पर हिंदी को विश्व हिंदी दिवस के मौके देशों में विशेष कार्यक्रमों दिवस के अलावा भारत है। 14 सितंबर को राष्ट्रीय

विश्व हिंदी दिवस दुनियाभर के भारतीय दूतावास में मनाया जाता है। पहला हिंदी दिवस नॉर्वे के भारतीय दूतावास ने मनाया गया। बाद में दूसरा और तीसरा हिंदी दिवस भारतीय नॉर्वे सूचना एवं सांस्कृतिक फोरम के तत्वाधान में लेखक सुरेश चन्द्र शुक्ल की अध्यक्षता में आयोजित हुआ था।

पहला हिंदी दिवस सम्मेलन 10 जनवरी 1975 को महाराष्ट्र के नागपुर में आयोजित किया गया था। पहले विश्व हिंदी सम्मेलन का उद्घाटन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने किया था। इस सम्मेलन का उद्देश्य दुनियाभर में हिंदी के प्रचार-प्रसार करना था। सम्मेलन में 30 देशों के 122 प्रतिनिधि शामिल हुए थे। जिस तारीख को पहला सम्मेलन हुआ था, उसी दिन को राष्ट्रीय हिंदी दिवस घोषित कर दिया गया।

अंग्रेजी और मंदारिन के बाद हिंदी दुनिया की व्यापक रूप से बोली जाने वाली भाषाओं में से एक है। भाषाई विविधता के रूप में अंग्रेजी, मंदारिन और स्पेनिश के बाद, हिंदी दुनिया में चौथी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है। हिंदी वैदिक संस्कृत के प्रारंभिक रूप की प्रत्यक्ष वंशज भी है।



संतरा एक खट्टे-मीठे स्वाद और रस से भरपूर फल है। यह एक लोकप्रिय फल है, जिसका सेवन दुनिया भर में किया जाता है। अपनी इच्छानुसार लोग इसे छिलकर खाते हैं या इसका जूस निकालकर पीते हैं। इसके अलावा, संतरे के जूस का इस्तेमाल कई तरह के पेय पदार्थों और लजीज व्यंजनों में भी किया जाता है। खाने के अलावा संतरा चिकित्सा क्षेत्र में भी एक अलग पहचान रखता है। कई प्रकार से उपयोग में आने वाला संतरा सिर्फ एक प्रकार का नहीं होता। आज दुनिया भर में संतरे की सैकड़ों किस्में देखने को मिलती हैं, लेकिन मुख्यतः संतरे के चार प्रकार ज्यादा प्रचलित हैं।

- गोल संतरा – यह सबसे आम, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण संतरा माना जाता है।
- नेवल संतरा – इसका ऊपरी भाग नाभि की तरह होता है, इसलिए इसे नेवल ऑरेंज के नाम से जाना जाता है।
- ब्लड संतरा – यहां संतरे का एक खास प्रकार है, जिसका रंग रक्त जैसा लाल होता है।
- एसिड लैस संतरा – इस संतरे के प्रकार में एसिड की मात्रा कम पाई जाती है।

संतरा खाने के फायदे कई हैं। स्वादिष्ट संतरा पोषक तत्वों से भरपूर होता है। संतरे के अंदर कई पोषक तत्व होते हैं, जिनमें से पोटैशियम और विटामिन-सी हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। पोटैशियम के सेवन से उच्च रक्तचाप, हार्ट-अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। साथ ही विटामिन-सी कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

रोग प्रतिरक्षा प्रणाली हमारे शरीर को बीमार और कमजोर करने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाती है। यहां संतरा हमारी मदद कर सकता है, क्योंकि संतरा विटामिन सी जैसे जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने का काम करता है।

संतरा आंखों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, संतरा विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है, जो आंखों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ आंख संबंधी समस्याएं जैसे मोतियाबिंद के जोखिम को कम करने का काम करता है।

संतरे का जूस वजन को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभा सकता है। यह फाइबर जैसे जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो मोटापा कम करने में सबसे सहायक माना जाता है। इसके अलावा, इसमें कम कैलोरी भी पाई जाती है, जिस वजह से यह वजन को नियंत्रित करने के लिए एक खास फल बन जाता है। साथ ही इसमें मौजूद कार्ब्स शरीर को ऊर्जा दे सकता है। संतरे का रस, गुर्दे की पथरी से बचाता है, क्योंकि इसमें साइट्रिक होता है, जो क्रिस्टल को पथरी बनने से रोकने का काम करता है। प्रतिदिन एक गिलास संतरे का रस सेवन करने से पथरी के जोखिम से बचा जा सकता है। ऐसा इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड के कारण हो सकता है। संतरा फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, संतरे में अन्य जरूरी पोषक तत्व – विटामिन सी, पोटैशियम और फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक माने जाते हैं। संतरे में फ्लेवोनोइड्स व पेक्टिन जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, पेक्टिन

स्वास्थ्यनामा

जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं। कुछ अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि आहार में संतरे को शामिल करने से उच्च रक्तचाप से जुड़े जोखिम जैसे दिल की बीमारी और स्ट्रोक से बचा जा सकता है। संतरे में फाइबर की पर्याप्त मात्रा होती है। वैज्ञानिक शोध के अनुसार, फाइबर तेजी से रक्त शर्करा (Blood Sugar) और ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन (HbA1c) को कम कर सकता है, जो टाइप 2 मधुमेह को बढ़ाने का प्रमुख कारण होता है। टाइप 2 मधुमेह वाले रोगियों के आहार में फाइबर युक्त संतरा देना फायदेमंद है। एक शोध के अनुसार, संतरे के तेल में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो गठिया रोग को दूर करने में मदद कर सकते हैं। संतरे के तेल से की गई मालिश गठिया को बहुत जल्दी ठीक कर सकती है। संतरे में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज जैसी पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने का काम करता है।

संतरे के अंदर आयरन और विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है। संतरे का सेवन आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया में सहायक हो सकता है। दरअसल, संतरा में आयरन की कम मात्रा होती है लेकिन विटामिन सी भरपूर मात्रा में मौजूद होता है और विटामिन सी शरीर में आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। ऐसे में इस स्थिति में संतरे के सेवन से एनीमिया की समस्या से बचाव हो सकता है। पीसीओएस (पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन, मोटापा या तनाव के कारण उत्पन्न होने वाली स्थिति है। पीसीओएस के मरीजों में हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह का खतरा अधिक होता है। पीसीओएस का मुकाबला करने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (ब्लड शुगर के स्तर पर कार्बोहाइड्रेट का प्रभाव) वाले खाद्य पदार्थ का सेवन करना चाहिए। संतरा एक लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला फल है, जो पीसीओएस वाले लोगों के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है। संतरे में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है, जो एंटी-एजिंग व यूवी प्रोटेक्शन के साथ-साथ त्वचा को स्वस्थ रखने का काम कर सकता है। संतरे का सेवन जूस और फल दोनों रूपों में किया जा सकता है। इसे आप सुबह नाश्ते में या दिन के किसी भी समय अपनी इच्छानुसार ले सकते हैं। एक दिन में इसकी मात्रा एक या दो तक ही सीमित रखें, क्योंकि किसी भी चीज को खाना हानिकारक हो सकता है। संतरे के उपयोग से हम न केवल कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं, बल्कि इसके उपयोग से त्वचा और बालों से जुड़ी समस्याओं से भी छुटकारा पा सकते हैं।



संतरे के फायदे देखने के लिए वीडियो चिह्न पर क्लिक करें



HEALTH BENEFITS OF
ORANGE FRUIT

संतरा खाने के फायदे





यूको एमएसएमई ऋण

दे आपके सपनों को साकार करने का दम



- निर्माण, व्यापार एवं सेवाओं/कृषि से संबंधित कार्यकलापों में गैर-कृषि उद्यमों के लिए
- अधिकतम ऋण राशि रु. 10 लाख



- 18 वर्ष से अधिक उम्र के अनु. जाति/अनु. जनजाति/महिला उद्यमियों द्वारा निर्माण, व्यापार या सेवा क्षेत्र में नए उद्यम की स्थापना हेतु रु. 10 लाख से रु. 100 लाख तक के बीच संयुक्त ऋण



यूको ट्रेडर

- व्यक्ति विशेष, प्रॉप्राइटरशिप, पार्टनरशिप, एचयूएफ, लिमिटेड कंपनी के लिए कार्यशील पूँजी एवं मियादी ऋण
- पात्रता मानदंड के आधार पर रु. 1 लाख से रु. 750 लाख तक
- आकर्षक ब्याज दर



यूको उद्योग बंधु

- निर्माण/सेवा उद्यमों के लिए आवश्यकता आधारित कार्यशील पूँजी और सावधि ऋण
- 108 महीने तक चुकौती
- महिला उद्यमियों को ब्याज में 0.50% की छूट
- सीजीटीएमएसई कवरेज उपलब्ध

वर्ष 1943 से राष्ट्र की सेवा में

www.ucobank.com

टोल-फ्री हेल्पलाइन : 1800 103 0123

यूको बैंक

(भारत सरकार का उपक्रम)



UCO BANK

(A Govt. of India Undertaking)

सम्मान आपके विश्वास का

Honours Your Trust