

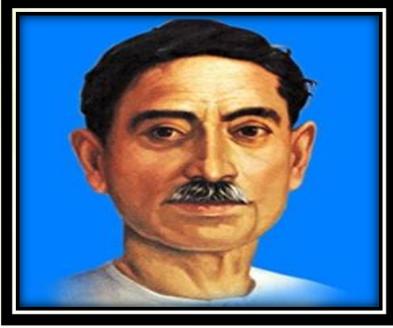
राजभाषा मासिक ई-पत्रिका

जुलाई 2024 संस्करण



दामोदर घाटी निगम

इस माह के चयनित साहित्यकार



मुंशी प्रेमचंद

उपन्यास और कहानियों के सम्राट मुंशी प्रेमचंद को हिंदी और उर्दू के महानतम लेखकों में से एक माना जाता है।

मुंशी प्रेमचंद एक ऐसी प्रतिभाशाली व्यक्तित्व के धनी थे, जिसने हिन्दी की काया पलट दी। वे एक ऐसे लेखक थे जो समय के साथ बदलते गये और हिन्दी साहित्य को आधुनिक रूप प्रदान किया ।

मुंशी प्रेमचंद ने सरल सहज हिन्दी को, ऐसा साहित्य प्रदान किया जिसे लोग कभी नहीं भूल सकते । बड़ी कठिन परिस्थितियों का सामना करते हुए हिन्दी जैसे, खुबसूरत वषय मे, अपनी अमट छाप छोड़ी । मुंशी प्रेमचंद हिन्दी के लेखक ही नहीं बल्कि, एक महान साहित्यकार, नाटककार, उपन्यासकार जैसी, बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे।

31 जुलाई 1880 को , बनारस के एक छोटे से गाँव लमही मे, प्रेमचंद जी का जन्म हुआ था। प्रेमचंद जी एक छोटे और सामान्य परिवार से थे । उनके दादाजी गुरु सहाय राय, पटवारी थे और पता अजायब राय, पोस्ट मास्टर थे । बचपन से ही उनका जीवन बहुत ही संघर्षों से गुजरा था ।

प्रेमचंद जी की प्रारम्भिक शिक्षा, सात साल की उम्र से, अपने ही गाँव लमही के एक छोटे से मदरसा से शुरू हुई थी । मदरसा मे रह कर, उन्होंने हिन्दी के साथ उर्दू व थोड़ी बहुत अंग्रेजी भाषा का भी ज्ञान प्राप्त किया ।

13 साल की उम्र में से ही प्रेमचन्द ने लखना शुरू कर दिया था। शुरुआत में कुछ नाटक लखे और बाद में उर्दू में उपन्यास लखा। इस तरह उनका साहित्यिक सफर शुरू हुआ जो उनके अंतिम समय तक उनका हमसफर बना रहा। 20वीं सदी में उर्दू में प्रकाशित होने वाली 'जमाना' पत्रिका के संपादक और प्रेमचंद के घनिष्ठ मित्र मुंशी दयानारायण निगम ने उन्हें प्रेमचंद नाम से लखने की सलाह दी।

इसके बाद नवाबराय हमेशा के लिए प्रेमचंद हो गए और इसी नाम से लिखने लगे। प्रेमचंद का रचना संसार बहुत बड़ा और समृद्ध है। बहुआयामी प्रतिभा के धनी प्रेमचंद ने कहानी, नाटक, उपन्यास, लेख, आलोचना, संस्मरण, संपादकीय जैसी अनेक वधाओं में साहित्य का सृजन किया है।

उन्होंने कुल 300 से ज्यादा कहानियां, 3 नाटक, 15 उपन्यास, 10 अनुवाद, 7 बाल-पुस्तकें लिखीं। इसके अलावा सैकड़ों लेख, संपादकीय लेखे जिसकी गनती नहीं है। हालांकि उनकी कहानियां और उपन्यास उन्हें प्रसिद्धि के जिस मुकाम तक ले गए वो आज तक अछूता है। प्रेमचंद ने शुरुआती सभी उपन्यास उर्दू में लिखे जिनका बाद में हिंदी में अनुवाद हुआ। 1918 में 'सेवासदन' उनका हिंदी में लिखा पहला उपन्यास था। इस उपन्यास को उन्होंने पहले 'बाज़ारे हुस्न' नाम से उर्दू में लिखा लेकिन हिंदी में इसका अनुवाद 'सेवासदन' के रूप में प्रकाशित हुआ। यह एक स्त्री के वेश्या बनने की कहानी है। हिंदी साहित्यकार डॉ. राम विलास शर्मा के मुताबिक सेवासदन भारतीय नारी की पराधीनता की समस्या को सामने रखता है। इसके बाद 1921 में कसान जीवन पर उनका पहला उपन्यास 'प्रेमाश्रम' प्रकाशित हुआ। अवधि के कसान आंदोलनों के दौर में 'प्रेमाश्रम' कसानों के जीवन पर लिखा हिंदी का शायद पहला उपन्यास है। फिर 'रंगभूमि', 'कायाकल्प', 'निर्मला', 'गबन', 'कर्मभूमि' से होता हुआ उपन्यास लिखने का उनका यह सफर 1936 में 'गोदान' तक पहुंचा।

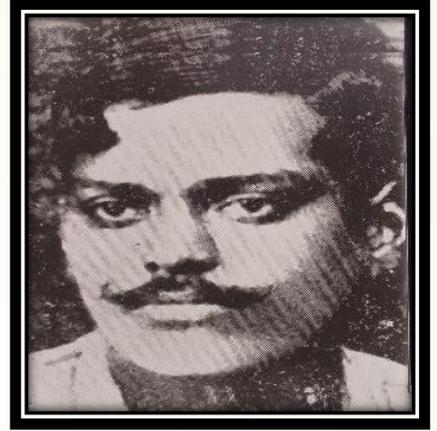
प्रेमचंद के उपन्यासों में 'गोदान' सबसे ज्यादा मशहूर हुआ और विश्व साहित्य में भी उसका बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

लंबी बीमारी के बाद 8 अक्टूबर 1936 में उन्होंने आखिरी सांस लीं। प्रेमचंद अपने उपन्यासों में भारतीय ग्रामीण जीवन को केंद्र में रखते थे। प्रेमचंद ने हिंदी उपन्यास को जिस ऊंचाई तक पहुंचाया वो आने वाली पीढ़ियों के उपन्यासकारों के लिए एक चुनौती बनी रही। प्रेमचंद के उपन्यास और कहानियों का भारत और दुनिया की कई भाषाओं में अनुवाद हुआ है। प्रेमचंद हिंदी साहित्य में एक मील का पत्थर हैं और बने रहेंगे।

साम्राज्य से स्वराज्य तक

चंद्रशेखर आज़ाद

चंद्रशेखर आजाद का जन्म 23 जुलाई, 1906 को मध्य प्रदेश के झाबुआ जिले के भाबरा नामक स्थान पर हुआ था। इन्होंने अपना पूरा जीवन देश की आजादी की लड़ाई के लिए कुर्बान कर दिया। चंद्रशेखर बेहद कम उम्र में देश की आजादी की लड़ाई का हिस्सा बने थे। सन् 1922 में चौरी-चौरा की घटना के बाद गांधीजी ने अपना आंदोलन वापस ले लिया तो आजाद का कांग्रेस से मोहभंग हो गया। इसके बाद वे पण्डित राम प्रसाद बिस्मिल और शचीन्द्रनाथ सान्याल, योगेश चन्द्र चटर्जी द्वारा 1924 में गठित हिंदुस्तान रिपब्लिकन एवं एसोसिएशन से जुड़ गए। इस एसोसिएशन के साथ जुड़ने के बाद चंद्रशेखर ने रामप्रसाद बिस्मिल के नेतृत्व में काकोरी कांड (1925) में पहली बार सक्रय रूप से भाग लिया।



इसके बाद चंद्रशेखर ने 1928 में लाहौर में ब्रिटिश पुलिस अधिकारी एसपी सॉन्डर्स को गोली मारकर लाला लाजपत राय की मौत का बदला लिया। इन सफल घटनाओं के बाद उन्होंने अंग्रेजों के खजाने को लूट कर संगठन की क्रांतिकारी गति व धर्यों के लिए धन जुटाना शुरू कर दिया। चंद्रशेखर का मानना था कि यह धन भारतीयों का ही है जिसे अंग्रेजों ने लूटा है।

चंद्रशेखर को आजाद नाम एक खास वजह से मिला। चंद्रशेखर जब 15 साल के थे तब उन्हें कसी केस में एक जज के सामने पेश किया गया। वहां पर जब जज ने उनका नाम पूछा तो उन्होंने कहा, मेरा नाम आजाद है, मेरे पता का नाम स्वतंत्रता और मेरा घर जेल है। जज ये सुनने के बाद भड़क गए और चंद्रशेखर को 15 कोड़ों की सजा सुनाई, यही से उनका नाम आजाद पड़ गया। चंद्रशेखर पूरी जिंदगी अपने आप को आजाद रखना चाहते थे। अंग्रेजों से लड़ाई करने के लिए चंद्रशेखर आजाद इलाहाबाद के अल्फ्रेड पार्क में सुखदेव और अपने एक अन्य साथियों के साथ बैठकर आगामी योजना बना रहे थे। इस बात की जानकारी अंग्रेजों को पहले से ही मिल गई थी। जिसके कारण अचानक अंग्रेज पुलिस ने उन पर हमला कर दिया। आजाद ने अपने साथियों को वहां से भगा दिया और अकेले अंग्रेजों से लोहा लेने लगे। इस लड़ाई में पुलिस की गोलीयों से आजाद बुरी तरह घायल हो गए थे। वे सैकड़ों पुलिस वालों के सामने 20 मिनट तक लड़ते रहे थे। उन्होंने संकल्प लिया था कि वे न कभी पकड़े जाएंगे और न ब्रिटिश सरकार उन्हें फांसी दे सकेगी। इसी लिए अपने संकल्प को पूरा करने के लिए अपनी पस्तौल की आखरी गोली खुद को मार ली और मातृभूमि के लिए प्राणों की आहुति दे दी।

जय जय दामोदरी

राम प्रीत सिंह
चन्द्रपुरा ताप वद्युत केंद्र

जय जय दामोदरी जय जय,
रजरप्पा उद्गम स्थल से,
छिन्नमस्तिसके की आँचल से,
निर्मल अवरल की धारा से ।

जीवन दाता शक्ति दाता,
भारत के सब जन जीवन को,
दिया जी वका जीवन तन को,
हुआ प्रकाशत सारा भारत,
वद्युत धारा दी घर घर को ।

जीवन जल दी बिजली भर दी,
गाँव-गाँव और शहर-शहर को,
दे बिजली उजियाली भर दी,
कल कारखाना रेल गा इयाँ,
तेरी ऊर्जा से ही चलती ।

खादानो में ऊर्जा भर कर,
उत्पादन उत्पादित कर दी,
शहर देहातों के दफ्तर में,
दे ऊर्जा जीवन को भर दी ।

सर्व प्रथम जल ऊर्जा दे कर,
ताप वद्युत से ऊर्जा भर दी,
खेतों में हरियाली भर कर,

हर कसान में खुशियाँ भर दी ।
तेरी ही ऊर्जा के बल पर,
पानी आग हवा है चलती,
रेल तुम्हारी ही ऊर्जा से,
शहर शहर को हैं पहुंचाती ।

हिंदी बँगला तमल उडया,
सब का संगम तू करवायी,
देश के सभी राज्य के जन को,
एक सूत्र में तू बंधवाई ।

जय दामोदर जय दामोदर,
अपने वद्युत की ऊर्जा से,
सब को अपने बस में कर ली,
ऊर्जा हार में तुम्हें पन्हा कर,
धन्य धन्य मैं जीवन कर ली ।

जय दामोदर जय दामोदर,
नमन हमारा तुझको पल पल,
नमन हमारा तुझको पल पल ।



आत्मनिर्भरता



श्री सौमेन मंडल
प्रबंधक, डीएसटीपीएस

यह कहानी बच्चे और माता-पता दोनों को एक मूल्यवान सीख देती है। बच्चे बहुत प्रभावशाली और संवेदनशील होते हैं और हम माता-पता इस वचर को स्वीकार नहीं करना चाहते क बच्चों को स्वतंत्र होना चाहिए। यह कहानी अपने आप काम करना सीखने के बारे में है।

एक बार की बात है, एक गाँव में दो पड़ोसी रहते थे। वे दोनों अपने-अपने बगीचों में एक जैसे पौधे उगाते थे। पहली पड़ोसन बहुत चढ़ चड़ी थी और अपने पौधों की बहुत देखभाल करती थी। एक अन्य पड़ोसी ने आवश्यक कार्य किया, ले कन पौधों को अकेला छोड़ दिया।

एक शाम भारी तूफान के साथ भारी बारिश हुई। तूफान से कई पेड़ नष्ट हो गये। अगली सुबह व्याकुल पड़ोसी उठा तो देखा क पौधे उखड़े हुए और नष्ट हो गए हैं। ले कन जब शांत पड़ोसी जाग गया, तो उसने देखा क तूफान के बावजूद उसके पौधे अभी भी जमीन में मजबूती से टिके हुए थे।

आरामपसंद पड़ोसी का पौधा अपना काम खुद करना सीख गया था। इस लए, जड़ें गहरी हो गईं और मट्टी में अपने लए जगह बना लीं। तूफान में भी ये पौधे डटे रहे ले कन दूसरे पड़ोसी ने पौधे के लए सब कुछ किया, इस लए पौधे को नहीं पता था क तूफान में अपने आप कैसे खड़ा होना है।

नैतिक संदेश:- एक समय हमें आत्मनिर्भर होने की जरूरत है ।

फादर्स डे स्पेशल: पता जीवन है

पता जीवन है, संबल है, शक्ति है
पता सृष्टि के निर्माण की अभव्यक्ति है

पता उंगली पकड़े बच्चे का सहारा है
पता कभी कुछ खट्टा, कभी खारा है

पता पालन है, पोषण है, परिवार का
अनुशासन है
पता धौंस से चलने वाला प्रेम का प्रशासन है

पता रोटी है, कपड़ा है, मकान है
पता छोटे से परिदे का बड़ा आसमान है

पता अप्रद र्शत अनंत प्यार है
पता है तो बच्चों को इंतजार है

पता से ही बच्चों के ढेर सारे सपने हैं
पता है तो बाजार के सब खलौने अपने हैं

पता से परिवार में प्रतिपल राग है
पता से ही मां का बिंदी और सुहाग है

पता परमात्मा की जगत के प्रति आसक्ति
है
पता गृहस्थ आश्रम में उच्च स्थिति की
भक्ति है

पता अपनी इच्छाओं का हनन और परिवार
की पूर्ति है
पता रक्त में दिए हुए संस्कारों की मूर्ति है

पता एक जीवन को जीवन का दान है
पता दुनिया दिखाने का अहसान है



श्रीमती ज्योति कुमारी
पति: श्री सुमन कुमार
सतर्कता वभाग, सीटीपीएस

पता सुरक्षा है सर पर हाथ है
पता नहीं तो बचपन अनाथ है

तो पता से बड़ा तुम अपना नाम करो
पता का अपमान नहीं उन पर
अभमान करो

क्यों क मां बाप की कमी कोई पाट
नहीं सकता
और ईश्वर भी इनके आशीषों को काट
नहीं सकता

वश्व में कसी भी देवता का स्थान
दूजा है
मां बाप की सेवा ही सबसे बड़ी पूजा
है

वश्व में कसी भी तीर्थ की यात्राएं
व्यर्थ हैं
यदि बेटे के होते मां बाप असमर्थ हैं।

वे खुशनसीब हैं मां-बाप जिनके साथ
होते हैं।

সুস্থ - স্বাভাবিক জীবনযাপন : কর্ম-জীবনের
ভারসাম্য এবং সময়ের মূল্য

বিনায়ক মন্ডল
রামগড়,



আমরা প্রত্যেকেই সুস্থ- স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে চাই। তবে বর্তমান ব্যস্তময় জীবনে কর্মক্ষেত্র ঠিক রেখে সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করা আমাদের কাছে বড় চ্যালেঞ্জের বিষয় হয়ে উঠেছে। কর্মব্যস্ততা, পারিবারিক দায়দায়িত্ব, সামাজিকতা রক্ষা সবকিছুর মাঝে অনেক সময় ব্যক্তিগত জীবন দুর্বিষহ হয়ে ওঠে। সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য একজন ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য রক্ষা, ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনের ভারসাম্য বজায় রাখা এবং সময়ের মূল্য দেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর তাই ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনের মাঝে অবশ্যই একটা অদৃশ্য বিভাজন রেখা টানা জরুরী। আমাদের লক্ষ্য রাখতে হবে দুটি ক্ষেত্র কোনভাবেই যেন পরস্পরের সীমা লঙ্ঘন না করে। প্রতিটি ক্ষেত্রই আমাদের জীবনে অত্যাাবশ্যিক এবং গুরুত্বপূর্ণ। কখন কোন ক্ষেত্রকে প্রাধান্য দিতে হবে সেটা আমাদের বুঝতে শিখতে হবে। অনেকে পেশাকে গুরুত্ব দিতে গিয়ে পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। পরিবার, সম্পর্কের মূল্য দিতে গিয়ে কেউ কেউ কর্মজীবনে ইতি টেনে দেয়। মনোবিদদের মতে পেশাগত এবং ব্যক্তিগত জীবন আলাদা করে নয় বরং দুইয়ের সমন্বয় এবং ভারসাম্য বজায় রাখার মাধ্যমেই স্বাভাবিক জীবনযাপন সম্ভব। সময়কে যথাযথভাবে ব্যবহার না করতে পারলেও আমাদের জীবন দুর্বিষহ হয়ে ওঠে।

আমাদের জানতে হবে একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য বলতে আসলে কি বোঝায়। আমরা যখন কাউকে জিজ্ঞাসা করি “আপনি কেমন আছেন?” অর্থাৎ আমরা জানতে চাইছি তার স্বাস্থ্য কেমন আছে। তিনি আমাদের উত্তর দেন “আমি ভালো আছি। ” এই উত্তরটা আমরা সাধারণত শুধুমাত্র শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে দিয়ে থাকি। কিন্তু শুধুমাত্র শারীরিকভাবে ভালো থাকাকে কি ব্যক্তির স্বাস্থ্য ভালো থাকা বোঝায়? এই বিষয়ে অবশ্য নানা মুনির নানা মত রয়েছে। তবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে কোন ব্যক্তি শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, আধ্যাত্মিক এই চারটি অবস্থায় পরিপূর্ণভাবে সুস্থ থাকাই হলো ব্যক্তির স্বাস্থ্য। তাহলে একজন ব্যক্তিকে ভালো থাকতে গেলে উক্ত চারটি অবস্থা বা বিষয় সম্পর্কে জানতে হবে। এবং এই অবস্থাগুলিতে ভালো থাকার জন্য করণীয় বিষয়গুলি পরিপালন করতে হবে।

काकी

सयाशरण गुप्त



उस दिन बड़े सवेरे जब श्यामू की नींद खुली तब उसने देखा—घर भर में कुहराम मचा हुआ है। उसकी काकी उमा एक कंबल पर नीचे से ऊपर तक एक कपड़ा ओढ़े हुए भूम-शयन कर रही हैं, और घर के सब लोग उसे घेरकर बड़े करुण स्वर में वलाप कर रहे हैं।

लोग जब उमा को श्मशान ले जाने के लिए उठाने लगे तब श्यामू ने बड़ा उपद्रव मचाया। लोगों के हाथों से छूटकर वह उमा के ऊपर जा गरा। बोला— काकी सो रही हैं, उन्हें इस तरह उठाकर कहाँ लिए जा रहे हो? मैं न जाने दूँगा।

लोग बड़ी कठिनता से उसे हटा पाए। काकी के अग्नि-संस्कार में भी वह न जा सका। एक दासी राम-राम करके उसे घर पर ही संभाले रही।

यद्यपि बुद्धिमान गुरुजनों ने उन्हें विश्वास दिलाया कि उसकी काकी उसके मामा के यहाँ गई है, परंतु असत्य के आवरण में सत्य बहुत समय तक छिपा न रह सका। आस-पास के अन्य अबोध बालकों के मुँह से ही वह प्रकट हो गया। यह बात उससे छिपी न रह सकी कि काकी और कहीं नहीं, ऊपर राम के यहाँ गई है। काकी के लिए कई दिन तक लगातार रोते-रोते उसका रुदन तो क्रमशः शांत हो गया, परंतु शोक शांत न हो सका। वर्षा के अनंतर एक ही दो दिन में पृथ्वी के ऊपर का पानी अगोचर हो जाता है, परंतु भीतर ही भीतर उसकी आर्द्रता जैसे बहुत दिन तक बनी रहती है, वैसे ही उसके अंतस्तल में वह शोक जाकर बस गया था। वह प्रायः अकेला बैठा-बैठा, शून्य मन से आकाश की ओर ताका करता। एक दिन उसने ऊपर एक पतंग उड़ती देखी। न जाने क्या सोचकर उसका हृदय एकदम खल उठा। वशवेश्वर के पास जाकर बोला— काका मुझे पतंग मँगा दो। पत्नी की मृत्यु के बाद से वशवेश्वर अन्यमनस्क रहा करते थे। अच्छा, मँगा दूँगा। कहकर वे उदास भाव से और कहीं चले गए।

श्यामू पतंग के लिए बहुत उत्कंठित था। वह अपनी इच्छा कसी तरह रोक न सका। एक जगह खूँटी पर वशवेश्वर का कोट टँगा हुआ था। इधर-उधर देखकर उसने उसके पास स्टूल सरकाकर रखा और ऊपर चढ़कर कोट की जेबें टटोलीं। उनमें से एक चवन्नी का आ वष्कार करके तुरंत वहाँ से भाग गया।

सुखया दासी का लड़का भोला, श्यामू का समवयस्क साथी था। श्यामू ने उसे चवन्नी देकर कहा— अपनी जीजी से कहकर गुपचुप एक पतंग और डोर मँगा दो। देखो, खूब अकेले में लाना, कोई जान न पावे।

पतंग आई। एक अँधेरे घर में उसमें डोर बाँधी जाने लगी। श्यामू ने धीरे से कहा, भोला, कसी से न कहो तो एक बात कहूँ।

भोला ने सर हिलाकर कहा— नहीं, कसी से नहीं कहूँगा।

श्यामू ने रहस्य खोला। कहा— मैं यह पतंग ऊपर राम के यहाँ भेजूँगा। इसे पकड़कर काकी नीचे उतरेंगी। मैं लखना नहीं जानता, नहीं तो इस पर उनका नाम लख देता।

भोला श्यामू से अधिक समझदार था। उसने कहा— बात तो बड़ी अच्छी सोची, परंतु एक कठिनता है। यह डोर पतली है। इसे पकड़कर काकी उतर नहीं सकती। इसके टूट जाने का डर है। पतंग में मोटी रस्सी हो, तो सब ठीक हो जाए।

श्यामू गंभीर हो गया! मतलब यह, बात लाख रूपए की सुझाई गई है। परंतु कठिनता यह थी क मोटी रस्सी कैसे मँगाई जाए। पास में दाम है नहीं और घर के जो आदमी उसकी काकी को बिना दया-माया के जला आए हैं, वे उसे इस काम के लए कुछ नहीं देंगे। उस दिन श्यामू को चंता के मारे बड़ी रात तक नींद नहीं आई।

पहले दिन की तरकीब से दूसरे दिन उसने वशेश्वर के कोट से एक रुपया निकाला। ले जाकर भोला को दिया और बोला— देख भोला, कसी को मालूम न होने पाए। अच्छी-अच्छी दो रस्सियाँ मँगा दे। एक रस्सी ओछी पड़ेगी। जवाहिर भैया से मैं एक कागज़ पर 'काकी' लखवा रखूँगा। नाम की चट रहेगी, तो पतंग ठीक उन्हीं के पास पहुँच जाएगी।

दो घंटे बाद प्रफुल्ल मन से श्यामू और भोला अँधेरी कोठरी में बैठे-बैठे पतंग में रस्सी बाँध रहे थे। अकस्मात् शुभ कार्य में वघ्न की तरह उग्ररूप धारण कए वशेश्वर वहाँ आ घुसे। भोला और श्यामू को धमकाकर बोले— तुमने हमारे कोट से रुपया निकाला है?

भोला सकपकाकर एक ही डाँट में मुखबिर हो गया। बोला— श्यामू भैया ने रस्सी और पतंग मँगाने के लए निकाला था। वशेश्वर ने श्यामू को दो तमाचे जड़कर कहा— चोरी सीखकर जेल जाएगा? अच्छा, तुझे आज अच्छी तरह समझाता हूँ। कहकर फर तमाचे जड़े और कान मलने के बाद पतंग फाइ डाला। अब रस्सियों की ओर देखकर पूछा— ये कसने मँगाई?

भोला ने कहा— इन्होंने मँगाई थी। कहते थे, इससे पतंग तानकर काकी को राम के यहाँ से नीचे उतारेंगे।

वशेश्वर हतबुद्ध होकर वहीं खड़े रह गए। उन्होंने फटी हुई पतंग उठाकर देखी। उस पर चपके हुए कागज़ पर लखा हुआ था— काकी।

जानें आलमंड बादाम के फायदे, उपयोग और नुकसान

आलमंड बादाम एक ऐसा पौष्टिक खाद्य पदार्थ है, जिसमें स्वास्थ्य को सुधारने के साथ-साथ कई बीमारियों की रोकथाम के भी गुण पाए जाते हैं। वज्ञान के अनुसार बादाम वटा मन-ई और कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स का सबसे अच्छा स्रोत है। बादाम का प्रयोग कई मीठे पकवानों में स्वाद बढ़ाने के लए भी किया जाता है।

बादाम क्या है?

बादाम एक सूखा मेवा है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा, वसा और फास्फोरस होने के कारण यह बहुत ही पौष्टिक होता है। बादाम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लए बेहद लाभदायक माना जाता है। बच्चों से लेकर वृद्धों तक सभी के लए यह लाभप्रद है। बादाम का वृक्ष लगभग 8 मीटर तक ऊंचा और मध्यम आकार का होता है। इसके फूल का रंग सफेद या हल्का लाल होता है। इसको सूखे फल के तौर पर खाया जाता है।

आयुर्वेद में बादाम का महत्व-

आयुर्वेद के अनुसार बादाम एक ओजस (ताकत) पैदा करने वाला खाद्य पदार्थ है। जो पाचन को भी ठीक रखता है। बादाम के सेवन से 'पित्त दोष' कम होता है और त्वचा में चमक आती है। पित्त ही शरीर में पाचन और चयापचय को कंट्रोल करता है। इस लए बादाम के नियमित सेवन से शरीर के बायोकेमिकल कृत्य ठीक से काम करते हैं।

बादाम के औषधीय गुण-

यह मस्तिष्क को सक्रिय बनाता है और शरीर को बीमारियों से बचाता है। अपने इन्हीं गुणों के कारण बादाम को एक आयुर्वेदिक औषध माना जाता है। दिमाग की याददाश्त बढ़ाने के लए डॉक्टर इसे खाने की सलाह देते हैं। इसमें सोडियम न होने के कारण यह ब्लड प्रेशर के रोगियों के लए भी अत्यंत सहायक होता है। इसके इलावा बादाम खाने से मधुमेह, पथरी, एनीमिया आदि गंभीर समस्याओं में भी लाभ मिलता है।

बादाम खाने के फायदे

तेज दिमाग के लए फायदेमंद है बादाम-

दिमाग के लए बादाम को "सर्वोत्तम आहार" माना जाता है। इसमें मौजूद वटा मन-ई न केवल दिमाग की सक्रियता को बढ़ाता है बल्कि संज्ञानात्मक

गरावट को रोकने में भी कारगर है। बादाम याददाश्त को बरकरार रखने में भी सहायक है। जिनके बादाम में भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। जो हानिकारक आक्रमणों से दिमाग की कोशिकाओं को बचाता है। बादाम का सेवन दिमाग में होने वाले फेनिलएलनिन पार्कसंस रोग को रोकने का काम करता है। इससे डोपामाइन और एड्रेनालाईन जैसे मस्तिष्क के रसायनों के उत्पादन में भी मदद मिलती है। मस्तिष्क के यह रसायन ध्यान और स्मृति के लिए बेहद महत्वपूर्ण होते हैं।

जन्म दोष को रोकने में सहायक है बादाम-

बादाम में फोलिक एसिड पाया जाता है, जो होने वाली संतान को हृष्ट-पुष्ट बनाता है। गर्भवती महिला द्वारा बादाम का सेवन करने से शिशु में होने वाले विकारों अर्थात् फर जन्म दोष को होने से रोकता है। इस लिए गर्भवती महिलाओं को शिशु के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार में बादाम को अवश्य शामिल करना चाहिए।

हड्डियों की मजबूती में लाभदायक है बादाम-

बादाम में फास्फोरस, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और मैंगनीज आदि खनिज पदार्थ होते हैं। जो हड्डी के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस और अन्य हड्डी से संबंधित रोगों से बचने के लिए साबुत बादाम या बादाम वाला दूध पीना फायदेमंद होता है। बादाम के तेल से छोटे बच्चों की मालिश करने से उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं।

खराब कोलेस्ट्रॉल को घटाने में सहायक है बादाम -

खराब कोलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल) का स्तर नियंत्रित रखने के लिए नियमित रूप से बादाम खाना अच्छा रहता है। इससे अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ावा मिलता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित हुए एक अध्ययन के अनुसार बादाम के सेवन से एल.डी.एल कोलेस्ट्रॉल को 15 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

मधुमेह में असरदार है बादाम -

बादाम मधुमेह को नियंत्रित करता है। यह उच्च रक्तचाप से होने वाली समस्याओं पर भी अकुशल लगाता है। बादाम में पाए जाने वाले पदार्थ- स्वस्थ वसा, फाइबर, वटामिन, ग्लूकोज के अवशोषण और प्रसंस्करण को नियंत्रित करते हैं। जो मधुमेह से बचाव में मदद करते हैं।

त्वचा को पोषित रखने में कारगर है बादाम -

बादाम का सेवन त्वचा को पोषित, और सुन्दर बनाता है। यह त्वचा को झुर्रियों से बचाता है। इसके तेल को त्वचा पर लगाने से सनबर्न और अन्य त्वचा संबंधित

वकार खत्म होते हैं। इसके तेल से स्किन ऑयली नहीं बनती और पम्पल्स का खतरा भी कम रहता है।

बादाम के प्रकार-

बादाम की मुख्य रूप से दो प्रजातियां पाई जाती हैं। पहली मीठे और दूसरी कड़वे बादाम । केवल मीठे बादाम को ही खाने के लिए प्रयोग किया जाता है। क्योंकि कड़वे बादाम में साईनोजेनिक ग्लाइकोसाइड-अमाईगडे लिन वषैला पदार्थ पाया जाता है, जिस कारण यह जहरीला होता है। इस लिए कड़वे बादाम का प्रयोग केवल बाहरी उपयोग के लिए किया जाता है।

बादाम के सेवन का तरीका

रातभर पानी में भगोकर अगली सुबह बादाम को छिलकर खाया जाता है। यह बादाम खाने का सबसे अच्छा तरीका है।

मल्क शेक में डालकर बादाम का सेवन किया जाता है।

मठाइयों में बादाम का प्रयोग किया जाता है।

केक और अन्य खाद्य पदार्थों में भी बादाम का उपयोग किया जाता है।

बादाम के नुकसान

कई बार बादाम का सेवन शरीर को निम्न प्रकार के नुकसान पहुंचा सकता है-

बादाम का अधिक सेवन एलर्जी का कारण बनता है।

बादाम का अधिक सेवन करने से शरीर में गर्मी पैदा होती है। जो घमौरी, मुंहासे, फूँसी, छाले आदि का कारण बनता है।

इसमें प्रचुर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। इस लिए बादाम का अधिक सेवन पेट में गैस, ऐंठन और सूजन जैसी समस्या पैदा कर सकता है।

गर्भवती महिला को बादाम का सेवन डॉक्टर के परामर्शानुसार करना चाहिए।

कहां पाया जाता है बादाम?

ए शया में बादाम का उत्पादन भारत, ईरान, जापान, मस्कट, शीराज, सउदी अरब जैसे अनेक देशों में किया जाता है। भारत में जम्मू-कश्मीर और हिमाचल प्रदेश में सबसे अधिक बादाम का उत्पादन होता है।

डीवीसी गतिविधियाँ



दामोदर घाटी निगम, मुख्यालय में 77वां स्थापना दिवस के अवसर पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया

डीवीसी गतिविधियाँ

राजभाषा ई-पत्रिका



दामोदर घाटी निगम, मुख्यालय में 77वां स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम

डीवीसी गतिविधियाँ

राजभाषा ई-पत्रिका



दामोदर घाटी निगम, मुख्यालय में 77वां स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम

डीवीसी गतिविधियाँ



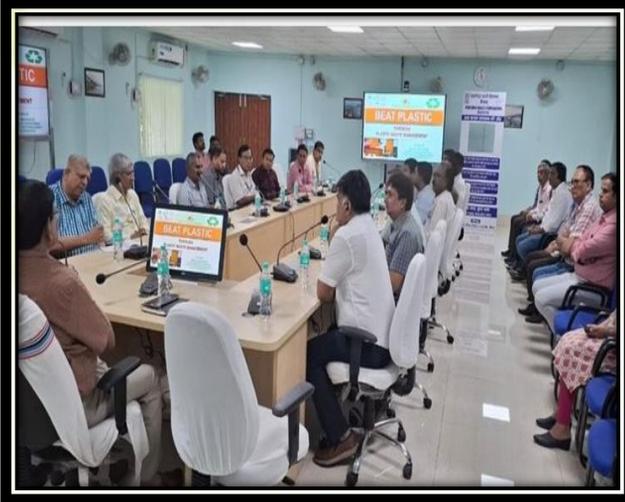
दामोदर घाटी निगम, मुख्यालय में 77वां स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम

डीवीसी गतिविधियाँ

राजभाषा ई-पत्रिका



दामोदर घाटी निगम, मुख्यालय में 77वां स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम



मैथन डैम परियोजना में टॉक शो का आयोजन किया गया



डीवीसी में प्रबंधन और विधि प्रशिक्षुओं हेतु पांच दिवसीय कार्यकारी विकास कार्यक्रम 3 जून से 7 जून, 2024 तक आईआईएसडब्ल्यूबीएम कोलकाता में आयोजित किया गया

डीवीसी गतिविधियाँ



डीवीसी ने कोडरमा ताप विद्युत केंद्र में राख कुंड क्षेत्रों में हरित पट्टी के विकास हेतु पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के अधीन वन उत्पादकता संस्थान (आईआईएफपी), रांची के साथ दिनांक 6 जून 2024 को एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए।



अध्यक्ष महोदय को माननीय आवास एवं शहरी कार्य मंत्री तथा विद्युत मंत्री श्री मनोहर लाल और माननीय विद्युत मंत्रालय में राज्य मंत्री तथा नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय में राज्य मंत्री श्री श्रीपद येसो नाइक का हार्दिक स्वागत करने का गौरव प्राप्त हुआ।



राइट्स इंडिया लिमिटेड और एनएलसी इंडिया लिमिटेड के साथ दो रणनीतिक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर करते हुए दामोदर घाटी निगम ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया



आइदियेशन प्रतियोगिता चरण -I के विजेता

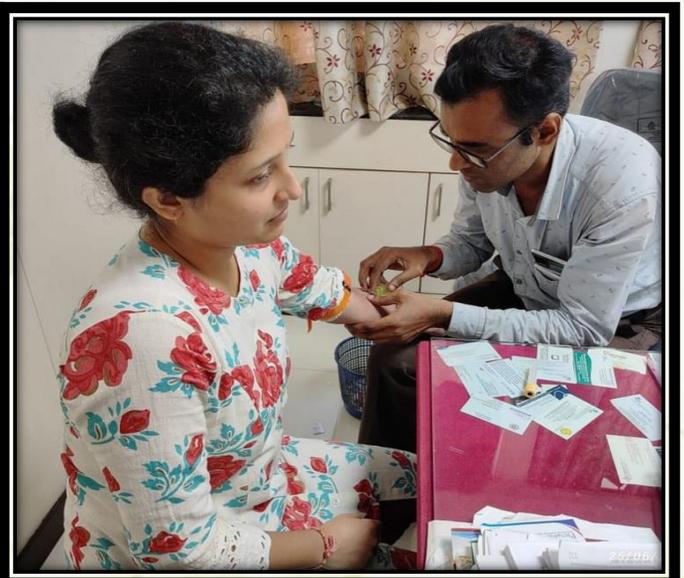


दामोदर घटी निगम, मुख्यालय एवं विभिन्न क्षेत्रीय प्रतिष्ठानों में 21.06.2024 को योग दिवस का अनुपालन



20 जून, 2024 को ताज बेंगल, कोलकाता में एचआर कनेक्ट कार्यक्रम के दौरान कार्यपालक निदेशक (मा सं) श्री राकेश रंजन ने "कार्य का भविष्य संवर्धित है: मानव मशीन सहयोग का उदय" विषय पर एक व्यावहारिक भाषण दिया।

माननीय अध्यक्ष श्री एम वेंकटेश, राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी आयोग का डीवीसी कोलकाता में दौरा



मुख्यालय, डीवीसी, कोलकाता में चितिक्षा विभाग द्वारा विटामिन बी12 जांच शिविर का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया

दामोदर घाटी निगम में नए आगंतुकों का स्वागत

क्रम सं	नाम	पदनाम
1.	श्री आकाश कुमार आनंद	प्रबंधन प्र शक्षु (मानव संसाधन)
2.	श्री अ मत रंजन	सहायक प्रबंधक (वदयुत)
3.	श्री पप्पू लाहा	सहायक प्रबंधक (असैनिक)
4.	श्री उत्पल गोस्वामी	कार्यपालक प्र शक्षु (वत)

प्रशासनिक शब्दावली

Intrinsic value	आंतरिक मूल्य	Memo sheet	ज्ञापन पत्र
Introspection	अंतर्निरीक्षण	Mitigation	न्यूनीकरण
Investigation report	अन्वेषण रिपोर्ट	Money wage	नकद मजदूरी
Invoice	बीजक	Modality	कार्य-रीति
Ipsa jure	विधितः	Moderation	अनुशोधन
Issue diary	निर्गम डायरी	Normative	नियामक
Itinerary	यात्राक्रम	Readjust	पुनः समायोजित करना
Joint ownership	संयुक्त स्वामित्व	<u>Recapitulation</u>	सार-कथन
Jurisdiction	अधिकारिता	Reconciliation	समाधान
Key post	मुख्य पद	Receptive	ग्रहणशील
Labour welfare	श्रम कल्याण	Redressal	निवारण
Last Payment	अंतिम भुगतान	Registered	पंजीकृत
Lateral relations	पार्श्विक संबंध	Scenario	परिदृश्य
Layout	अभिन्यास	Sanctity	पवित्रता
Legible	सुपाठ्य	<u>Savingram</u>	बचत-तार
Legitimate	विधिसम्मत	Segment	खंड
Merger	विलयन	Sine quo non	अपरिहार्य शर्त
Memoirs	संस्मरण	Tactful	व्यवहारकुशल

जून, 2024 में सेवानिवृत्त होने वाले कर्मकों को सूची

क्रम सं.	नाम	पदनाम	वभाग	केंद्र
1	श्री जयदीप सरकार	वरिष्ठ लागत लेखाकार	वत एवं लेखा	कोलकाता
2	श्रीमती बी सरसम्मा	सहायक	हाइडल	मैथन
3	श्री दीपक करमाकर	निजी सहायक (पीजी-2)	प्रणाली	टीएससी (मैथन)
4	श्री राबिन कुमार दास	कार्यालय अधीक्षक(पीजी)	स चवालय	कोलकाता
5	मोहम्मद नजीमुद्दीन	सीएच हैंड [वैल्डर](पीजी)	एमएस -II	बीटीपीएस
6	श्री कशोर कुमार श्रीवास्तव	वरिष्ठ वैज्ञानिक सहायक(रिले)	प्रणाली	सीटीसी (मैथन)
7	श्री अशोक बौरी	कुशल खलासी	प्रणाली	सीटीसी (मैथन)
8	श्री छेदी तुरी	सहायक	च कत्सा	बीटीपीएस
9	श्रीमती प्यारी मुंडा	खलासी	ओ एंड एम	बीटीपीएस
10	श्री बाबूलाल मरांडी	कुशल खलासी	ओ एंड एम	बीटीपीएस
11	श्री चबुआ तुरी	सहायक	स वल	बीटीपीएस
12	श्रीमती लछमी देवी	कनिष्ठ संदेशवाहक	सी एंड एम	मैथन
13	श्री सुभाष सिंह	सीजीएम (यांत्रिकी)	स चवालय	कोलकाता
14	श्री दिलीप कुमार	वरिष्ठ प्रबंधक (मा.सं.)	मानव संसाधन	सीटीपीएस
15	श्री गोपाल चंद्र चट्टराज	सहायक	स वल	एमटीपीएस
16	श्री गो वंदो बौरी	कनिष्ठ मजदूर	स वल	डीटीपीएस
17	श्री बुटो अंसारी	सहायक	स वल	बीटीपीएस
18	श्री परमेश्वर राम	कनिष्ठ मजदूर	स वल	बीटीपीएस
19	श्रीमती महेश्वरी देवी	कनिष्ठ मजदूर	च कत्सा	बीटीपीएस
20	मोहम्मद जुमन	कनिष्ठ मैसंजर	ओ एंड एम	बीटीपीएस
21	श्री सोमनाथ चौधरी	टीजीटी ग्रेड I (पीजी)	शिक्षा	डीटीपीएस
22	श्री नारन चंद्र मंडल	तकनीकी सहायक ग्रेड III	ओ एंड एम	एमटीपीएस