अक्षर

नालको की हिंदी गृह-पत्रिका

अगस्त-2019

नालको NALCO

नेशनल एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड

(खान मंत्रालय, भारत सरकार का एक नवरत्न लोक उद्यम)

निगम एवं पंजीकृत कार्यालय

पी/1, नयापल्ली, भुवनेश्वर-751013

माननीय खान मंत्री श्री प्रह्लाद जोशी जी की उपस्थिति में 'काबिल' संयुक्त उद्यम कंपनी के गठन के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर

खान मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति की बैठक के दौरान नालको के द्वारा प्रस्तुत "स्वच्छ भारत के लिए एक आह्वान" लघु हिन्दी वीडियो फिल्म का माननीय केंद्रीय ग्रामीण विकास, पंचायती राज एवं खान मंत्री श्रीमान नरेन्द्र सिंह तोमर जी द्वारा विमोचन

अपर सचिव, खान, डॉ. के. राजेश्वर राव की उपस्थिति में नालको का उत्कृष्टता पुरस्कार समारोह

भुवनेश्वर में होली के अवसर पर आयोजित हास्य कवि सम्मेलन की झलकियाँ

अक्षर

नालको की हिंदी गृह-पत्रिका
अगस्त-2019

मुख्य संरक्षक:
डॉ. तपन कुमार चान्द, अध्यक्ष-सह-प्रबंध-निदेशक

संरक्षक:
श्री बसंत कुमार ठाकुर, निदेशक (मानव संसाधन)
श्री सदाशिव सामंतराय, कार्यपालक निदेशक (विपणन)-प्रभारी

सलाहकार:
श्री जावेद रेयाज़, महाप्रबंधक (औ.अ. एवं अनुपालन)

संपादक:
हरिराम पंसारी, वरि. प्रबंधक (राजभाषा)

सह-संपादकगण:
मनोज कुमार दास, प्रबंधक (राजभाषा), नालको, अनुगुळ
हिमांशु राय, कनिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), नालको, दामनजोड़ी
धीरज कुमार मिश्र, कनिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), दामनजोड़ी
पवन कुमार त्रिपाठी, कनिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा), अनुगुल

प्रकाशक:
नालको NALCO
नेशनल एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड
(खान मंत्रालय, भारत सरकार का एक नवरत्न लोक उद्यम)
निगम एवं पंजीकृत कार्यालय
पी/१, नयापल्ली,भुवनेश्वर-७५१०१३
वेबसाईट : http://www.nalcoindia.com
ईमेल: hariram.pansari@nalcoindia.co.in (संपादक)

सीमित वितरण हेतु

पत्रिका में प्रकाशित विचार अनिवार्यतः नालको के नहीं हैं

विषय-सूची

नालको – उत्कर्ष की ओर अग्रसर	डॉ. तपन कुमार चान्द	5
नालको यश गान	श्रीमती किरण घई सिन्हा	7
नालको का अनुसंधान एवं विकास : व्यवसाय की संधारणीयता	सुव्रत कर	8
नालको की व्यवसाय-विकास परियोजनाओं की स्थिति	एन.रवि	10
बिन बेटी सब सून	ज्योति मिश्रा	11
विज्ञान और प्रौद्योगिकी: विकास का आधार	राजीव तलवार	12
इंसानियत	आभा गर्ग	13
भारत में विज्ञान और तकनीक का प्रसार	हसन ज़हीर	14
अभिलाषा	अभिषेक कुमार मौर्य	16
आज मैं खुद से लड़ा हूँ	अंजन कुमार	17
वीर सैन्य सेनानी	चिरन्तन श्याम	18
माँ	श्रीमती संध्या गुप्ता	19
वृक्षारोपण : अभी नहीं तो कभी नहीं	अंशिता सिन्हा	19
हिम्मत	रजनीश कुमार गुप्ता	20
नालको	मिलिंद नीलकंठ वानखेड़े	20
रोके न मेरे रुकते आँसू	विनय ठाकुर	21
जोहरा का दर्द	देवी प्रसाद महापात्र	22
मैं थक कर बैठ जाता हूँ	लवेश सोनी	23
नारी शक्ति	बी. सुजया लक्ष्मी	24
ये बचपन	पूजा प्रियदर्शनी	24
धर्मनेता	एकता पंसारी	25
माता-पिता	अनीता पतंगिया	26
पर्यावरण और प्रदूषण	श्रीमती अनुशा पुरीपण्डा	27
'ना' कहने की कला	धरित्री शतपथी	28
मेरा शहर	शगुफ़्ता जबीं	29
कम्प्यूटर उपयोग करते समय बैठने की मानक मुद्राएँ	चंद्र शेखर सोनी	31
कार्यालयीन कार्य में हिंदी : प्रयोग और संभावनाएँ	डॉ. धीरज कुमार मिश्र	33
स्वच्छ भारत अभियान में मेरी भूमिका	कुंवर सिंह कोड़ाह	35
जिन्दगी की नवीनता	डॉ. श्री रमन दुबे	36
तुलसी के राम	कामना सिंह	37
मधुमेह के साथ भी अच्छा जीवन जिया जा सकता है	सोनाली ठाकुर	38
आटे का केक व लौकी की खीर	श्वेता रानी	40

अध्यक्ष-सह-प्रबंध-निदेशक की कलम से

डॉ. तपन कुमार चान्द
अध्यक्ष-सह-प्रबंध-निदेशक

संदेश

ऋग्वेद की यह पंक्तियाँ –"चरैवेति-चरैवेति" अर्थात् "चलते रहो, चलते रहो" हमें प्रेरणा देती हैं कि इस विश्व में हर वस्तु को गतिशील रहना है। साथ ही साथ भौतिकी का यह भी एक नियम है कि कोई भी गति बिना बदलाव के संभव नहीं है यानि कि या तो हम अपनी गति बढ़ाएँ अन्यथा हम पिछड़ जाएँगे।

नालको ने इन सिद्धान्तों का सुचारु रूप से कार्यान्वयन किया है और प्रगति करते हुए हर वर्ष कार्य-निष्पादन की नई मंजिलों को पार किया है। इसका श्रेय मैं समग्र नालको परिवार के अथक एवं समर्पित प्रयास को देता हूँ।

हिंदी हमारी राजभाषा है, जिसे 14 सितंबर 1949 को संसद में मान्यता मिली थी। इसका सबसे महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि भारतवर्ष, जो कि अनेकता में एकता को समेटे हुए हैं, जहाँ भाषा, संस्कृति, खान-पान, रहन-सहन आदि की काफी भिन्नता होने के बावजूद, हिंदी एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में पूरे देश की एकता को बनाए रखने में सक्षम रही है।

नालको ने 'ग' क्षेत्र में होने के बावजूद, हिंदी के प्रगामी प्रयोग, प्रचार एवं प्रसार की दिशा में न केवल कंपनी-भर में अनेक कदम उठाए हैं, बल्कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम) के संयोजक के रूप में भुवनेश्वर के केंद्रीय सरकारी उपक्रमों आदि में हिंदी के प्रयोग को अधिकाधिक बढ़ाने हेतु भी अनेक संयुक्त कार्यक्रमों का आयोजन किया है।

नालको के राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा प्रकाशित यह 'अक्षर' हिंदी गृह-पत्रिका नालको कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों को हिंदी में रचनात्मक सृजन के लिए प्रेरित करेगी। मेरी ओर से इस प्रयास के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ एवं बधाई!

(डॉ. तपन कुमार चान्द)

सम्पादकीय

'अक्षर' का अर्थ होता है 'अविनाशी', अक्षर' ही परमब्रह्म स्वरूप माना जाता है। अक्षर से ही बालक का विद्यारंभ होता है।

राजभाषा नियमों के अनुसार सरकारी कामकाज में – पत्राचार, मसौदे, परिपत्र, निविदा, नियम आदि में हिंदी का प्रयोग बढ़ाकर लक्ष्य-प्राप्ति किए जानेवाले रोजमर्रा के कार्य कुछ नीरस लगते हैं, जबकि साहित्यिक रोचक रचनाएँ हिंदी को सुरम्य व सरस बना देती हैं।

बहुभाषी कर्मियों के साथ नालको एक लघु भारतवर्ष का प्रतीक है। व्यक्ति अपने मनोभाव, सुख-दुःख एवं रचनात्मक प्रतिभाओं को अपनी मातृभाषा में सहजता से व्यक्त कर पाता है। फिर भी कर्मचारियों का राजभाषा हिंदी के प्रति प्रेम तथा उनकी रचनात्मक प्रतिभाएँ उनकी रचनाओं में उमड़ कर प्रकट हुई हैं। 'अक्षर' के इस अंक में प्रकाशनार्थ इतनी सारी रचनाएँ प्राप्त हुईं कि कुछ को अगले अंक हेतु सुरक्षित रखना पड़ा है।

पाठकों को इस अंक में लेखकों की रचनाओं से उनकी प्रतिभा की कितनी झलक दिखेगी, यह उनकी प्रतिक्रियाओं से प्रकट हो पाएगा।

आगामी अंक को अधिक सारगर्भित व सुंदर बनाने हेतु पाठकों से सुझाव आमंत्रित करते हुए 'अक्षर' के सभी रचनाकारों को धन्यवाद एवं सह-संपादकों, एवं संरक्षकों के प्रति आभार ज्ञापन करता हूँ।

संपादक

हिंदी : एक डोर में बाँधती

एक डोर में सबको जो है बाँधती, वह हिंदी है,
हर भाषा को सगी बहन जो मानती, वह हिंदी है।
भरी-पूरी हों सभी बोलियाँ, यही कामना हिंदी है,
गहरी हो पहचान आपसी, यही साधना हिंदी है।

सौत विदेशी रहे न रानी, यही भावना हिंदी है॥
तत्सम, तद्भव, देश विदेशी, सब रंगों को अपनाती,
जैसे आप बोलना चाहें, वही मधुर, वह मन भाती,
नए अर्थ के रूप धारती, हर प्रदेश की माटी पर,
'खाली-पीली-बोम-मारती', बंबई की चौपाटी पर,
चौरंगी से चली नवेली, प्रीति-पियासी हिंदी है।
बहुत-बहुत तुम हमको लगती, 'भालो-बाशी' हिंदी है॥

उच्च वर्ग की प्रिय अंग्रेज़ी, हिंदी जन की बोली है,
वर्ग-भेद को ख़त्म करेगी, हिंदी वह हमजोली है,
सागर में मिलती धाराएँ, हिंदी सबकी संगम है,
शब्द, नाद, लिपि से भी आगे, एक भरोसा अनुपम है,
गंगा कावेरी की धारा, साथ मिलाती हिंदी है,
पूरब-पश्चिम/ कमल-पंखुरी, सेतु बनाती हिंदी है।

साभार: गिरिजा कुमार माथुर, (www.hindikavita.com)

नालको – उत्कर्ष की ओर अग्रसर

नेशनल एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड (नालको), खान मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक नवरत्न केंद्रीय लोक उद्यम, एशिया का वृहत्तम एकीकृत बॉक्साइट-एल्यूमिना-एल्यूमिनियम-विद्युत संकुल है। इस कंपनी के उत्पाद अर्थात् एल्यूमिना और एल्यूमिनियम यथा- पिण्ड, लट्ठे, तार-छड़, रोल्ड चद्दर आदि विश्वभर में सुप्रसिद्ध हैं। नालको एक अग्रणी हरित ऊर्जा उत्पादक भी है, जिसके 198 मेगावाट क्षमता के पवन विद्युत संयंत्र हैं।

यह कंपनी अपने कार्य-निष्पादन के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्ट ट्रेक रिकार्ड के साथ अग्रसर है। पिछले तीन वर्षों में, उत्पादन और वर्द्धित कारोबार के साथ लाभ में निरंतर वृद्धि हुई है। खान और परिशोधक संकुल ने गत 3 वर्षों में रिकार्ड उत्पादन के साथ 100% क्षमता उपयोग उपलब्ध किया है और इसके प्रद्रावक संयंत्र ने भी 96% क्षमता उपयोग करके गत ८ वर्षों में उच्चतम रिकार्ड उत्पादन किया है। इस कंपनी का कारोबार आरंभ से अबतक के कार्यकाल में पहली बार वित्तवर्ष 2018-19 में 5 अंकों तक पहुँचा तथा पिछले वर्ष पर लाभ में उल्लेखनीय उछाल आया है।

इस कंपनी ने वर्ष 2018 में विश्व में लगातार तीसरे वर्ष निम्नतम लागत वाला एल्यूमिना उत्पादक तथा वर्ष 2018 में निम्नतम लागतवाला बॉक्साइट उत्पादक का दर्जा उपलब्ध किया है (वुड मैकेंजी रिपोर्ट)। भारत सरकार के लोक उद्यम विभाग द्वारा संचालित सार्वजनिक उद्यम सर्वेक्षण के अनुसार इस कंपनी को वित्त वर्ष 2016-17 एवं वित्त वर्ष 2017-18 में तृतीय उच्चतम "शुद्ध विदेशी मुद्रा अर्जन करनेवाले केंद्रीय लोक उद्यम" का श्रेणी निर्धारण किया गया है।

भविष्य की ओर दृष्टिपात करते हुए, कंपनी ने अपने प्रमुख व्यवसाय में व्यापक विस्तार योजनाएँ बनाई हैं, जिनमें दामनजोड़ी में (नालको के निवर्तमान एल्यूमिना परिशोधक, धूसरक्षेत्र में) एक मिलियन टन प्रतिवर्ष क्षमता की चालू 5वीं धारा की परिशोधक परियोजना, पोट्टांगी बॉक्साइट खान, उत्कल डी एवं ई कोयला खान का विकास, और ओड़िशा में 6 लाख टन प्रतिवर्ष हरित-क्षेत्र और 5 लाख टन प्रतिवर्ष धूसरक्षेत्र प्रद्रावकों का विकास शामिल है। कंपनी अपने नए अनुप्रवाह अनुभाग में नई संस्थापनाओं के साथ अपने मूल्य-वर्द्धित उत्पादों को बढ़ाने लिए प्रयासरत है।

कच्चे माल की सुरक्षा एवं विविधीकरण के भाग रूप में, यह कंपनी जी.ए.सी.एल., गुजरात सरकार द्वारा एक प्रोत्साहित कंपनी, के साथ संयुक्त उद्यम में गुजरात में कॉस्टिक सोड़ा संयंत्र की स्थापना कर रही है। कंपनी ने विदेशों से महत्वपूर्ण खनिजों के अधिग्रहण और व्यावसायिक उपयोग हेतु एच.सी.एल. एवं एम.ई.सी.एल. के साथ "काबिल" नामक एक संयुक्त उद्यम कंपनी गठित की है और उच्च उपयोग के एल्यूमिनियम अयस्कों के उत्पादन के लिए मिधानी के साथ एक संयुक्त उद्यम गठित किया है।

व्यावसायिक मोर्चे पर ऊँची सीढ़ी पर कदम जमाते हुए, कंपनी ने अक्षय ऊर्जा, संधारणीय खनन, जल का पुनःचक्रण, ऊर्जा संरक्षण, अपशिष्ट उपयोग आदि क्षेत्रों में अपना अंशदान बढ़ने के लिए विशेष बल देने के माध्यम से जलवायु परिवर्तन के जोखिम को कम करने की ओर ध्यान-केंद्रित किया है।

कंपनी के लिए संधारणीय बॉक्साइट खनन एक प्राथमिकता है जिसमें उपयुक्त खनन प्रौद्योगिकी का चयन, उपयुक्त खनन उपकरणों का उपयोग, वैज्ञानिक खनन का अनुपालन, उत्खनित क्षेत्रों का पुनरुद्धार और खान के चारों ओर वन विकास शामिल हैं। इस कंपनी को संधारणीय खनन संरचना के विकास हेतु खनन क्षेत्रों में अपने प्रयासों के लिए लगातार विगत दो वर्षों से 'पाँच सितारा' की मान्यता मिली है।

प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण और प्रभावी अपशिष्ट प्रबन्धन कंपनी की सभी उत्पादन प्रक्रियाओं के प्रमुख अंग रहे हैं। अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी को अपनाना, एल्यूमिनियम उत्पादन की प्रक्रिया के दौरान सृजित विभिन्न अपशिष्टों का प्रभावी उपयोग सुनिश्चित करने के लिए प्रसिद्ध कंपनियों और संस्थानों के साथ सहयोग, प्रद्रावक संयंत्र से वहिःस्रावी जल के उपचार के लिए नानो आधारित एग्रिऑन प्रौद्योगिकी डीफ्लुओराईडेशन संयंत्र में किसी रसायन का उपयोग किए बिना तथा पानी

की लगभग शून्य हानि से ही इसे पीने लायक बनाने की तकनीक का देशीय रूप से विकास करके इसका व्यावसायीकरण करना अपने प्रकार की पहली उल्लेखनीय उपलब्धि है।

लोग, पृथ्वी और लाभ – तिगुनी आधाररेखा अभिगम के साथ सामाजिक मूल्य सृजन के लिए नालको में निगम सामाजिक उत्तरदायित्व (नि.सा.उ.) एक अत्यावश्यक उपकरण के रूप में उभरा है। कम्पनी निरंतर अधिदेशित राशि से अधिक खर्च करके उन क्षेत्रों के सामाजिक-आर्थिक विकास में उल्लेखनीय भूमिका निभाने में सक्रियता से संलग्न रही है, जहाँ यह प्रचालित है। विस्थापित परिवारों का पुनर्वास, स्थानीय लोगों की शिक्षा, स्वास्थ्य-देखभाल और स्वच्छता, कौशल विकास, पीने के साफ पानी की आपूर्ति, आनुषंगिक सुविधाओं का विकास, प्रदूषण नियंत्रण, पर्यावरणीय उपाय, ग्रामीण विकास, कला, दस्तकारी एवं संस्कृति को प्रोत्साहन तथा विभिन्न मानवीय सद्भावना मिशन से नालको ने निगम विश्व में एक गौरवमय स्थान हासिल किया है।

बाजार में उतार-चढ़ाव से निष्प्रभावी रहते हुए हर मौसम में अपने उत्पादन एवं कारोबार को कार्यकारी एवं लाभवान बनाने के लिए कंपनी ने सभी स्थितियों के लिए अनुकूल एक नया व्यवसाय मॉडल विकसित किया है और इसके आधार पर सदा सफलता उपलब्ध कर रही है।

आनेवाले दिनों में बाजार के मंदी-तेजी से प्रभावित न होते हुए निरंतर लाभार्जन करने हेतु नालको ने निम्नलिखित कायापलट रणनीतियाँ विकसित की हैं जो कि न केवल नालको को शीर्ष स्थान में बनाए रखेगी, बल्कि किसी भी विपरीत परिस्थिति में अधिकाधिक लाभ कमाने में सहायक होंगी:

- **वित्त वर्ष 2022-23 में एक मिलियन टन क्षमता के परिशोधक संयंत्र का विस्तार**

– लगभग ₹३५० करोड़ का कर पश्चात अतिरिक्त लाभ की आशा है।

- **2020 में उत्कल ई कोयला प्रखंड को चालू करना**

– प्रति मेट्रिक टन कोयले पर ₹२३०० की बचत (ई-नीलामी कोयले की पहुँच लागत ₹४००० प्रति मेट्रिक टन की तुलना में उत्कल डी से ₹1700 प्रति मेट्रिक टन की खदान से निकलने की लागत)

- **2021 तक तीसरी तार छड़ मिल का योग –**

- 60000 मेट्रिक टन की क्षमता

- मूल्य वर्द्धन में ₹16000 करोड़ का लाभ

- लगभग 165 करोड़ का अतिरिक्त कर पश्चात लाभ।

- **2020 तक 2.7 लाख मेट्रिक टन कास्टिक सोड़ा के लिए जी.ए.सी.एल. का साथ संयुक्त उद्यम**

- जी.ए.सी.एल. साथ संयुक्त उद्यम पद्धति में 2.7 लाख मेट्रिक टन प्रति वर्ष कास्टिक सोड़ा का उत्पादन

- ₹80 करोड़ के अतिरिक्त कर पश्चात लाभ की आशा।

- **मूल्य वर्धन के लिए नगदी रहित मॉडल**

- मूल्य वर्द्धित उत्पादों में बदलने के लिए बाजार मूल्य पर वचनबद्ध धातु आपूर्ति

- लगभग ₹5000 प्रति मेट्रिक टन का औसत बदलाव प्रभार

- लगभग ₹5000 करोड़ प्रति मेट्रिक टन लाभ

- एक लाख मेट्रिक टन मूल्य वर्द्धन के लिए, ₹50 करोड़ के अतिरिक्त कर पश्चात लाभ की आशा

उपर्युक्त परियोजनाओं से कुल मिलाकर ₹1000 करोड़ के कर पश्चात लाभ की आशा है।

डॉ. तपन कुमार चान्द
अध्यक्ष-सह-प्रबंध-निदेशक

नालको यश गान

श्रीमती किरण घई सिन्हा
स्वतंत्र निदेशक, नालको

हम नालको के कुशल श्रमिक जन
हम नालको का ऊर्जित जन-धन
नवल प्रगति की गाथा लिखकर
नालको का यशगान करें हम।
नालको पर अभिमान करें हम॥

चट्टानों का चीर के सीना
हमने सीखा श्रम कर जीना
श्रम के बल पर शिखर चढ़ें हम
विश्व में इक पहचान बनें हम।
नालको पर अभिमान करें हम॥

बाधाएँ कितनी भी आयें
कदम हमारे रोक न पायें
संकल्पित हो चलें लक्ष्य तक
देश का नव- निर्माण करें हम।
नालको पर अभिमान करें हम॥

रत्न भरा यह धरा हमारी
अतुल सम्पदा हमको देती
माँ का यह उपहार लिए हम
नव- विकास अभियान करें हम।
नालको पर अभिमान करें हम॥

गगन- पवन में, भवन-भुवन में
नालको की यश-गाथा गूँजें
निर्माणों के पथ पर चलकर
वसुधा का कल्याण करें हम
नालको का संकल्प यही हो।
नालको का संकल्प यही हो॥

नालको जन- मन
जय हो, जय हो
नालको श्रम- धन
जय हो, जय हो।
जय हो ऽऽऽ, जय हो।
जय, जय जय जय हो॥

नालको का अनुसंधान एवं विकास : व्यवसाय की संधारणीयता

अनुसंधान एवं विकास व्यवसाय की संधारणीयता में योगदान देता है। यह अनुसंधान एवं विकास कार्य किसी संगठन में रचनात्मकता और नवाचार के लिए एक मंच प्रदान करता है। एक संगठन में अभिनव सफलताएँ अनुसंधान एवं विकास कार्यों के लिए समर्पित और निरंतर प्रयासों के माध्यम से होती हैं। जब अनुसंधान किया जाता है तो इसके लिए दृढ़ निश्चय से प्रयास करने की आवश्यकता होती है। अनुसंधान एवं विकास, अपनी विकास भूमिका में, बाजार में सफलता के उत्पादों को पेश करने के माध्यम से संगठन के विकास को गति देने के लिए एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य कर सकता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक परिदृश्य में जब ग्राहक नए उत्पादों की चाहत रखते हैं तो प्रतिस्पर्धी अत्याधुनिक तकनीकों के साथ आगे आ रहे हैं। प्रतियोगितात्मक मूल्य के उत्पाद के लिए अंतरराष्ट्रीय दबाव, हरे-भरे वातावरण के लिए हितधारकों की चिंता, आदि जरूररतों को पूरा करने के लिए केवल अनुसंधान एवं विकास तथा नवाचार संधारणीय समाधान प्रदान कर सकते हैं

वर्तमान विश्व की अर्थव्यवस्था प्रौद्योगिकी द्वारा संचालित है। अनुसंधान एवं विकास नालको की व्यापारिक प्रक्रियाओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो निष्कर्षण दक्षता और उत्पादकता बढ़ाने, ऊर्जा और उत्पादन लागत में कमी करने; नए उत्पादों के विकास करने; अपशिष्ट का प्रबंधन और उपयोग करने; अपनी प्रयोगशालाओं में विश्लेषणात्मक उत्कृष्टता प्राप्त करने और संदर्भ मानकों के विकास के अलावा विभिन्न कच्चे माल का विकास और प्रतिस्थापन पर अपना ध्यान केंद्रित करता है।

नालको में बॉक्साइट खनन से लेकर प्राथमिक और मूल्य वर्धित उत्पादों के उत्पादन हेतु एकीकृत सुविधाएँ हैं। एल्यूमिनियम उद्योगों के सामने आने वाली मुख्य चुनौतियाँ -- लाल पंक और उड़नशील राख का भारी मात्रा में सृजन, बॉक्साइट अयस्क में सिलिका के स्तर में वृद्धि; एल्यूमिनियम ड्रॉस और भुक्त पॉट-लाइनर का भंडारण और उपयोग; कच्चे माल की लागत में वृद्धि, विद्युत-अपघटन प्रक्रिया में ऊर्जा की खपत आदि हैं। नालको में अनुसंधान एवं विकास विभाग द्वारा लाल पंक और अन्य अपशिष्ट से मूल्यवान वस्तुओं के निष्कर्षण, परिशोधक में कास्टिक सोड़ा तथा प्रद्रावक संयंत्र में कुल कार्बन तथा एआईएफ3 की विशिष्ट खपत में कमी लाना, सभी इकाइयों में ऊर्जा की खपत में कमी लाना; नए उत्पादों का विकास करना आदि के लिए अनुसंधान परियोजनाओं को लेकर उपरोक्त चुनौतियों के समाधान करने की दिशा में अनुसंधान किए जा रहे हैं।

नालको में अनुसंधान और विकास गतिविधियाँ आंतरिक तथा विभिन्न संस्थानों और अनुसंधान संगठनों के सहयोगी परियोजना के दोनों स्तरों पर आधारित हैं। नालको के पास 1994 से वांछित सुविधाओं से सुसज्जित दामनजोड़ी में परिशोधक संयंत्र और अनुगुळ में प्रद्रावक संयंत्र में अपने आंतरिक अनुसंधान एवं विकास केंद्र हैं, जिनकी प्रयोगशालाओं को 1995 से वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान विभाग (डीएसआईआर), भारत सरकार द्वारा विधिवत मान्यता प्राप्त है। नालको ने वित्त वर्ष 2018-19 में सभी उन्नत परीक्षण सुविधाओं के साथ सुसज्जित प्रथम चरण में गोठपाटणा, भुवनेश्वर में ₹92 करोड़ कैपेक्स के साथ 18.21 एकड़ भूमि पर फैला हुआ "नालको अनुसंधान एवं प्रोद्योगिकी केंद्र (एनआरटीसी)" नामक, एक अत्याधुनिक अनुसंधान केंद्र स्थापित किया गया है। निदेशक-मंडल की सलाह के अनुसार यह केंद्र राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अनुप्रवाह उद्योगों सहित बॉक्साइट, एल्यूमिना, एल्यूमिनियम, विद्युत और संबद्ध क्षेत्रों में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए अपना ध्यान केंद्रित करेगा। मेसर्स अलुमिनो प्रो, कनाडा को केंद्र की स्थापना के लिए तकनीकी सलाहकार के रूप में नियुक्त किया गया था। यह केंद्र वित्त वर्ष 2019-20 में पूरी तरह से चालू होने की उम्मीद है।

नवाचार के क्षेत्र में नालको 36 पेटेंट हेतु आवेदन कर चुकी है, जिनमें से 17 को मंजूरी मिल गई है और 6 का व्यवसायीकरण किया जा चुका है। पिछले 5 वर्षों के दौरान अनुसंधान एवं विकास के हस्तक्षेप से हुई कुछ प्रमुख उपलब्धियाँ निम्नवत् हैं:

- हमारे प्रद्रावक संयंत्र में अपशिष्ट जल के उपचार के लिए सफल प्रयोगशाला स्तरीय और परीक्षणात्मक

स्तरीय प्रयोग के बाद 'एम्रियन नैनो टेक्नोलॉजी आधारित डीफ्लुओराईडेशन संयंत्र' का व्यावसायिक पैमाने पर विकास।

- नए ग्रेड की एल्यूमिनियम मिश्रधातु सीएच-90, सीएच -91 का विकास।
- एनोड की गुणवत्ता में सुधार के लिए एक अभिनव प्रक्रिया का विकास।
- उड़नशील राख से सिरेमिक टाइल बनाने के लिए एक प्रक्रिया का विकास।
- कीट, भुवनेश्वर के सहयोग से उड़नशील राख आधारित उच्च छिद्रपूर्ण पारगम्य कंक्रीट सामग्री का विकास किया गया।
- एनआईटी राउरकेला के सहयोग से एल्यूमिनियम प्रद्रावक में संपीड़ित हवा की खपत की निगरानी के लिए अंतःस्थापित प्रणाली का विकास।
- आईआईटी, भुवनेश्वर के सहयोग से लाल पंक-उड़नशील राख आधारित भू-बहुलक कंक्रीट सफलतापूर्वक विकसित हुआ।
- प्रयोगशाला पैमाने पर जेएनएआरडीडीसी, नागपुर के साथ सेरामिक प्रोप्पेंट विकसित किया गया है, जिसका दुनिया भर में तेल और गैस उद्योगों में व्यापक उपयोग हो रहा है।
- एल्यूमिना परिशोधक में लाल पंक का शुष्क विसर्जन, परिशोधक में पायलट दबाव निस्यंदन अध्ययन किया गया है तथा जो पूरा हो गया है, आगामी कार्रवाई के लिए रिपोर्ट प्रस्तुत की गई है।
- जेएनएआरडीडीसी के सहयोग से भुक्त पॉट लाइनर(एसपीएल) का सह-ईंधन के रूप में उपयोग करके एसपीएल में विषाक्त साईनाइड सामग्री को नष्ट करने के लिए तापन उपचार प्रक्रिया का विकास।

कुछ प्रमुख चालू परियोजनाएँ:

- शीतल वेल्लित प्रक्रिया से कुकवेयर शीट का विकास और वाणिज्यिक उत्पादन।
- प्रद्रावक संयंत्र में विशिष्ट ऊर्जा खपत को कम करने के उद्देश्य से कम ऊर्जा सेल प्रौद्योगिकी (एपी२एक्सएन) के लिए का विकास हाथ में लिया गया है।
- सीएसआईआरओ, ऑस्ट्रेलिया के सहयोग से पीएलके नाइट्रिक एसिड प्रक्रिया मार्ग से एल्यूमिना का निष्कर्षण।
- बार्क, भारत सरकार के सहयोग से भारतीय थर्मल एनपीपी के लिए कोर कैचर सेक्रिफिशियल ईंटों का विकास, निर्माण और आपूर्ति।
- बार्क, भारत सरकार के सहयोग से बेयर लिकर से गैलियम का निष्कर्षण।
- जेएनएआरडीडीसी, नागपुर के सहयोग से एनोड में विद्युत-प्रवाह के वितरण के ऑनलाइन मापन के लिए वाई-फाई सक्षम सेंसर की व्यवस्था का विकास।
- जेएनएआरडीडीसी, नागपुर के सहयोग से एनोड-बट्ट प्राचलों को मापने के लिए इनलाइन स्वचालित एनोड बट निगरानी प्रणाली का विकास।
- ईशाव्यास, हैदराबाद के सहयोग से नानो तकनीकी तापन प्रक्रिया पर आधारित एल्यूमिनियम ड्रॉस से एल्यूमिनियमकी कुशल वसूली तथा एल्यूमिनियम ड्रॉस से उपयोगी मूल्यवर्धित उत्पादों का विकास।
- बस बॉडी पैनलों की बेहतर सतही कठोरता: आईआईटी भुवनेश्वर के सहयोग से शॉट-पीनींग-प्रक्रिया पर आधारित एक सरल तरीका।
- आईआईटी भुवनेश्वर के सहयोग से इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस में इंटरकनेक्ट्स में परमाणु स्तरीय एल्यूमिनियम।

नालको अनुसंधान एवं विकास कंपनी की संकल्पना और ध्येय के साथ संरेखण में काम करने और कंपनी को उच्च विकास और समृद्धि की ओर ले जाने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध है।

सुव्रत कर
महाप्रबंधक (अनुसंधान एवं विकास)
निगम कार्यालय

नालको की व्यवसाय-विकास परियोजनाओं की स्थिति

कास्टिक सोड़ा परियोजना सहित ग्रहीत विद्युत परियोजना:

नालको ने गुजरात अल्कलीज एंड केमिकल्स लिमिटेड (जीएसीएल) के साथ मिलकर गुजरात में दहेज में 130 मेगावाट क्षमता के ग्रहीत विद्युत संयंत्र के साथ 2.7 लाख टन प्रतिवर्ष का कास्टिक सोड़ा संयंत्र स्थापित करने के लिए संयुक्त उद्यम कंपनी "जीएनएएल" का गठन किया है। अनुमानित परियोजना लागत 1999 करोड़ रूपये है, जिसमें नालको का योगदान 40% इक्विटी की दर से कुल ₹240 करोड़ है। परियोजना के लिए पर्यावरणीय मंजूरी प्रदान की गई है। भूमि को जीएनएएल के नाम पर हस्तांतरित किया गया है। वित्तीय समापन पूरा हो गया है। परियोजना निष्पादन के अधीन है और जुलाई, 2020 में चालू होने की उम्मीद है।

एनआईएनएल के साथ संयुक्त उद्यम में कोल तार डिस्टिलेशन संयंत्र:

नालको ने एनआईएनएल के कोक ओवेन संयंत्र में निर्मित कोल तार पर आधारित संयुक्त उद्यम रूप में एक कोल तार डिस्टिलेशन संयंत्र स्थापित करने के लिए नीलाचल इस्पात निगम लिमिटेड (एनआईएनएल) के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। संयुक्त उद्यम कंपनी के गठन के लिए नीति आयोग की सहमति की प्रतीक्षा की जा रही है। इस परियोजना के लिए तकनीकी आर्थिक व्यवहार्यता रिपोर्ट तैयार की गई है।

उच्च गुणवत्ता एल्यूमिनियम मिश्रधातु संयंत्र:

नालको ने संयुक्त उद्यम मोड में उच्च गुणवत्ता एल्यूमिनियम मिश्रधातु संयंत्र की स्थापना के लिए मिश्र धातु निगम लिमिटेड (मिधानी) के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। आंध्र प्रदेश सरकार ने परियोजना के लिए 120 एकड़ भूमि आवंटित की है। परियोजना के लिए विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार की गई है। नीति आयोग ने मार्च, 2019 में परियोजना के लिए स्वीकृति प्रदान कर दी है.

विदेशों में महत्वपूर्ण खनिजों का अधिग्रहण:

नालको, एचसीएल और एमईसीएल ने भारत में आपूर्ति के लिए विदेशी स्थानों में रणनीतिक खनिजों की पहचान, अधिग्रहण, विकास, प्रसंस्करण और वाणिज्यिक उपयोग करने के लिए "काबिल" नामक संयुक्त उद्यम कंपनी की स्थापना करने के लिए एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। इससे भारत सरकार की "मेक इन इंडिया" पहल को बढ़ावा मिलेगा। संयुक्त उद्यम के गठन के लिए नीति आयोग की सहमति प्राप्त की गई है। नालको बोर्ड ने संयुक्त उद्यम कंपनी के गठन को मंजूरी प्रदान कर दी है। शीघ्र ही संयुक्त उद्यम कंपनी का गठन किया जाएगा।

इडको के साथ संयुक्त उद्यम में अनुगुळ एल्यूमिनियम पार्क:

नालको और ओड़िशा इंडस्ट्रियल इन्फ्रास्ट्रक्चर कंपनी लि.. (इडको) ने राज्य में अनुप्रवाह उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए अनुगुळ एल्यूमिनियम पार्क प्रा. लि. (एएपीपीएल), अनुगुळ की स्थापना के लिए एक संयुक्त उद्यम कंपनी बनाई है। इडको द्वारा स्थायी अभिगम सड़क के लिए भूमि अधिग्रहित की गई है। चारदीवारी का निर्माण किया गया है।

ओड़िशा में हरित-क्षेत्र एल्यूमिनियम प्रद्रावक:

कंपनी ने ओड़िशा में एक 0.6 मेट्रिक टन प्रतिवर्ष का हरित-क्षेत्र एल्यूमिनियम प्रद्रावक स्थापित करने के लिए पूर्व-संभाव्यता रिपोर्ट तैयार की है। ओड़िशा के कामाख्यानगर ब्लॉक के मर्कत, बीपी शासन, बीजडिह, महुलपाल और सामटांगी गाँवों में 1025 एकड़ भूमि की निशानदही की गई है।

एल्यूमिनियम अनुप्रवाह परियोजनाएँ:

ओड़िशा में ढेंकनाल जिले के कामाख्यानगर ब्लॉक में एल्यूमिनियम अनुप्रवाह परियोजनाएँ यथा- वेल्लित उत्पाद संयंत्र, फोइल संयंत्र, एक्सट्रूज़न संयंत्र और एलॉय व्हील संयंत्र की स्थापना के लिए नालको ने एक विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार की है। परियोजना को ओड़िशा की उच्च स्तरीय स्वीकृति प्राधिकरण की पारिती मिल गई है।

लिथियन-ऑयन सेल प्रौद्योगिकी का व्यावसायीकरण:

नालको लिथियम-आयन सेल / बैटरी का उत्पादन शुरू करने का उद्यम कर रहा है। कंपनी को लिथियम-आयन सेल प्रौद्योगिकी के हस्तांतरण के लिए इसरो द्वारा संक्षिप्त सूचीबद्ध किया गया था। इस संबंध में, नालको ने प्रौद्योगिकी हस्तांतरण के लिए इसरो के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए हैं।

आई.आर.ई.एल. के साथ टिटानियम स्लैग संयंत्र:

आईआरईएल 2015 में हुए पीएफआर अध्ययन के अनुसार ₹750 करोड़ की अनुमानित परियोजना लागत पर ओड़िशा में अपने ओसकॉम संयंत्र में उत्पादित इल्मेनाइट के प्रसंस्करण के लिए 1,00,000 टन प्रतिवर्ष टिटानियम स्लैग संयंत्र स्थापित करने की इच्छुक है। आईआरईएल का उद्देश्य आरएफपी के माध्यम से बीओओ ऑपरेटर का चयन तथा निर्माण, मालिकाना और प्रचालन (बीओओ) आधार पर परियोजना को निष्पादित करना है। नालको ने परियोजना के लिए बोली लगाने हेतु, मेसर्स ट्रैफालगर इंटरनेशनल एफजेडई, दुबई और यूक्रेन के मेसर्स टिटानियम इंस्टीट्यूट का परियोजना के लिए प्रौद्योगिकी भागीदार के रूप में चयन किया है।

एन. रवि
सहा. महाप्रबंधक (व्यापार विकास)
निगम कार्यालय

बिन बेटी सब सून

माँ की गोद अधूरी,
पिता का एहसास अधूरा,
भाई की कलाई अधूरी,
किसी का प्यार अधूरा,
किसी का साथ अधूरा।।

बिन बेटी विवाह अधूरा,
बिन बेटी संगीत अधूरा,
बिन बेटी आँगन सूना,
बिन बेटी बिधि का विधान अधूरा।।

कुत्सित नजरों को माफ किया,
कमजोर नहीं हम विनम्र हैं,
हर राज दफन कर सीने में,
दूसरों को महान बनाते है।।

रहे विश्व सुखमय हरदम,
हमने फिर यह ठाना है,
रहे हर घर में बेटी मुस्काती,
इसलिए ईश्वर से यह मांगा है,
फिर से मुझे एक बेटी बनाना,
बिन बेटी यह जग रहे न सून।।

ज्योति मिश्रा
धर्मपत्नी- रवि मिश्रा
प्रबंधक(पॉट लाइन्स), प्रद्रावक

विज्ञान और प्रौद्योगिकी: विकास का आधार

प्रस्तावना :

आधुनिक युग विज्ञान और प्रौद्योगिकी का युग है। आज एक राष्ट्र की उन्नति का प्रतीक उस राष्ट्र में उन्नत तकनीकी प्रौद्योगिकी का प्रयोग और उपयोग है। इसके कारण ही जीवन सरल और आसान बना दिया जाता है। विज्ञान, प्रौद्योगिकी और उन्नत तकनीकी एक दूसरे के पूरक तथा समान भागीदार हैं। आधुनिक प्रौद्योगिकी ही राष्ट्र को आर्थिक रूप से विकसित और सुरक्षित बनाती है। निरंतर वैज्ञानिक विकास ही इस प्रतियोगी संसार में राष्ट्र को आधुनिक राष्ट्रों की श्रेणी में ले जाता है। आधुनिक युग में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के बिना तो शायद जीवन की भी कल्पना नहीं की जा सकती है। सकल घरेलू उत्पाद (GDP) में तीव्र वृद्धि के लिए प्रौद्योगिकी उन्नति का एक स्तर, एक आवश्यक पूर्व-शर्त है।

प्रौद्योगिकी उन्नति :

प्रौद्योगिक उन्नति में संसाधनों का सही प्रकार से प्रयोग और उपयोग, उत्पादन के नए ढंग और उत्तम तकनीकी का प्रयोग तथा ऊर्जा का संरक्षण सबसे सशक्त साधन हैं। आर्थिक विकास प्रौद्योगिकी की उन्नति पर ही निर्भर है तथा उसकी गति प्रौद्योगिकी के द्वारा ही निर्धारित होती है। तकनीकी परिवर्तन और उत्तम प्रबंधन उत्पादन को नई ऊँचाइयों पर ले जाता है और कम लागत पर सेवाएँ प्रदान कर देता है। प्रौद्योगिकी परिवर्तन केवल तकनीक में सुधार ही नहीं, अपितु सामाजिक, राजनैतिक परिवर्तन भी है। समय की ताल के साथ हम कदम से कदम तभी मिलाकर चल सकते हैं जब तकनीकी आविष्कारों का वाणिज्यिक कार्यों तथा आर्थिक वृद्धि के संसाधनों के साथ प्रयोग हो। उच्च स्तर की श्रमशक्ति, उद्यम कुशलता और वैज्ञानिक ज्ञान की प्रगति ही समाज में नई विचारधारा को जन्म देती है जिसके कारण ही समाज में नव परिवर्तन होता है।

आर्थिक विकास में प्रौद्योगिकी की भूमिका :

आर्थिक विकास और प्रौद्योगिकी उन्नति एक दूसरे पर निर्भर हैं। उन्नत तकनीक का स्तर ही विकास की प्रक्रिया को बढ़ाता है। इसके लिए वैज्ञानिक निपुणता सहित उच्च प्रशिक्षित मानव संसाधनों की आवश्यकता होती है। विकासशील देशों को विकसित देशों से प्रौद्योगिकी तथा उन्नत शैली का आयात करना चाहिए। तकनीकी स्थानांतरण से समाज के सभी वर्गों को सहयोग करना चाहिए तथा स्थानीय परिस्थितियों के साथ तालमेल मिलाकर चलना चाहिए। सामाजिक वातावरण में परिवर्तन को ग्रहण करना चाहिए, नहीं तो किसी नई तकनीकी का प्रयोग सफल नहीं रहता है। नई प्रौद्योगिकी हेतु उदार व्यापार नीति, सुरक्षा की समुचित व्यवस्था, लाइसेंस नीति का उदारीकरण, समुचित शिक्षा एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था, तकनीकी ज्ञान का प्रसार तथा अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं जैसे विश्व बैंक, एशिया विकास बैंक, आईएमएफ को पूर्ण रूपेण सहयोग प्रदान करना चाहिए ताकि उनकी भूमिका इस दिशा में सार्थक हो।

भारत में विज्ञान और प्रौद्योगिकी :

भारत की विज्ञान परंपरा विश्व की प्राचीनतम वैज्ञानिक परंपराओं में से एक है। हमारा प्राचीन इतिहास साक्षी है कि हम विज्ञान, चिकित्सा विज्ञान, खगोल विज्ञान, गणित विज्ञान आदि के क्षेत्र में चरम उत्कर्ष पर थे और नई भारतीय वैज्ञानिक परंपरा का विकास हो रहा था। भारत में वैज्ञानिक अनुसंधानों और आविष्कारों की परंपरा आदि काल से ही चली आ रही है। हमारे वेद, उपनिषद, गणित, चिकित्सा विज्ञान, चरक संहिता, पशु चिकित्सा तथा धातुविज्ञान में भारत की उच्चकोटि की उपलब्धियाँ सन्निहित हैं। आधुनिक भारतीय विज्ञान में भी यांत्रिकी का अभूतपूर्व विकास हुआ है। वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद, राष्ट्रीय भौतिक कार्यशाला, राष्ट्रीय धात्विक प्रयोगशाला, हरित क्रांति, श्वेत क्रांति, परमाणु ऊर्जा में भाभा परमाणु अनुसंधान केंन्द्र, श्रीहरिकोटा अंतरिक्ष और प्रक्षेपास्त्र केन्द्र, सूचना प्रौद्योगिकी केन्द्र तथा सुपर कंप्यूटर आदि का निर्माण भारत में वैज्ञानिक एवं प्रौद्योगिकी उन्नति को ही दर्शाता है।

निष्कर्ष एवं उपसंहार :

उपर्युक्त अध्ययन से यह स्पष्ट है कि विकासशील देशों को विकास करने हेतु विकसित देशों से नवीनतम तकनीकी का आयात करना आवश्यक है परन्तु उसके लिए अनुकूल वातावरण बनाना भी अति आवश्यक है। यह विकासशील देशों के लिए वरदान सिद्ध हो सकता है। इस प्रतियोगी संसार में अपनी पहचान बनाने हेतु विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में नित नए आविष्कार करना बहुत ही आवश्यक है। देश की आजादी के बाद सरकार ने प्रौद्योगिकी की नई नीतियों के प्रसार तथा विस्तार दोनों में ही असाधारण ढंग से आर्थिक विकास और सामाजिक विकास को उन्नत करने का कार्य किया है। देश में कई सकारात्मक परिवर्तन भी हुए हैं और राष्ट्रीय प्रयोगशालाएँ एवं आधुनिक अनुसंधान संस्थान भारत की वैज्ञानिक प्रगति में अपनी-अपनी अहम् भूमिका निभा रहे हैं और अपना भरपूर योगदान दे रहे हैं।

राजीव तलवार
सहायक महा प्रबंधक (विद्युत)
ग्रहीत विद्युत संयंत्र , नालको, अनुगुल

इंसानियत

जैसे-जैसे बढ़ रही है सदी
वैसे-वैसे बढ़ रही है आबादी
धरती पर नहीं है इंसानों की कमी मगर
इंसानियत की सख्त ज़रूरत है इधर

लोग भूले नहीं है पैसे कमाना
पर भूल गए हैं इज्ज़त बचाना
छूट गए अब रिश्ते सारे
बंधन तोड़ हुए सब न्यारे

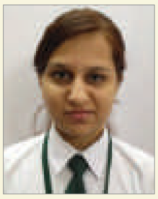
एक अजनबी गिर जाए रास्ते पर अगर
बढ़ाता नहीं कोई मदद में हाथ अपना मगर
पैसे वालों के ख्वाब पूरे हो रहे हैं हर दिन
टूट रहे हैं सपने गरीबों के दिन-ब-दिन

बढ़ रहीं हैं लोगों में नित नई दरारें
हर जगह हो रही हैं बहस और तकरारें
मैं ही बड़ा हूँ, मैं ही सही हूँ, हर किसी की सोच ऐसी
घर गई है दुर्भावना सब के मन में जहर जैसी

अपनाएँगे अगर इंसानियत जीवन में
होंगे झगड़े कम, बढ़ेगा भाईचारा आपस में
इस संसार में न कोई छोटा, न बड़ा है
हर कोई अपनी अलग पहचान लिए खड़ा है

तो मित्रों, जागो और पहचानो अपने आप को
तुम हो युवा, बदलो इस समाज को
हर किसी के लिए हमारे दिल में हो प्यार
सबको खुशी बाँट कर लेलें उनके दुख उधार

सबके साथ समान रहे हमारा व्यवहार
यही सदा रहेगी इंसानियत की पुकार
यह तो सब झूठे हैं, भेद-भाव और जात-पाँत।
सच्चाई तो सिर्फ एक है, इंसानियत और इंसानों का साथ॥



आभा गर्ग
कक्षा: 12, दिल्ली पब्लिक स्कूल,
सुपुत्री- श्री दिलीप कुमार गर्ग
उप महाप्रबंधक (यांत्रिकी)
एल्यूमिना परिशोधक , दामनजोड़ी

भारत में विज्ञान और तकनीक का प्रसार

आधुनिक जीवन में विज्ञान और प्रौद्योगिकी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और मानव सभ्यता पर गहरा प्रभाव डालते हैं। आधुनिक जीवन में तकनीकी उन्नति ने हमें दुनिया भर में बहुत सारी उल्लेखनीय जानकारी प्रदान की है। वैज्ञानिक क्रांतियों ने अपनी पूरी गति 20वीं सदी से ली है और 21वीं सदी में और अधिक प्रगत हो गई है। हमने नई सदी में नए तरीके से प्रवेश किया है और लोगों के अच्छे जीवन के लिए सभी व्यवस्थाएँ की हैं। आधुनिक संस्कृति और सभ्यता, विज्ञान और प्रौद्योगिकियों पर निर्भर हो गई है क्योंकि ये लोगों के सुविधाजनक जीवन-यापन का अभिन्न अंग बन गए हैं।

भारत सृजनात्मक और मूलभूत वैज्ञानिक विकास का एक महत्वपूर्ण स्रोत बन गया है और दुनिया भर की नज़रों में है। हमारी महान वैज्ञानिक खोजों और हमारे देश में हुई तकनीकी उपलब्धियों ने देश की आर्थिक स्थिति में सुधार किया है और उन्नत तकनीकी वातावरण में नई पीढ़ियों के विकास के लिए कई नए मार्ग बनाए हैं। गणित, वास्तुकला, रसायन विज्ञान, खगोल विज्ञान, चिकित्सा, धातु विज्ञान, प्राकृतिक दर्शनशास्त्र, भौतिकी, कृषि, स्वास्थ्य देखभाल, औषध, परमाणु ऊर्जा, अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी अनुप्रयोगों, रक्षा के क्षेत्र में कई नए वैज्ञानिक शोध और विकास हुए हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में वैज्ञानिक शोधों, विचारों और तकनीकों की शुरूआत ने नई पीढ़ी में सकारात्मक बदलाव लाया है और उन्हें अपने हित के क्षेत्र में काम करने के लिए कई तरह के नए और अभिनव अवसर प्रदान किए हैं। भारत के वैज्ञानिक महान हैं, जिनके निरंतर और कठिन प्रयासों से उच्चतम अंतरराष्ट्रीय क्षमता के वैज्ञानिक विकास संभव हुए है।

स्वतंत्रता के बाद, हमारे देश को राष्ट्रीय विकास के लिए विज्ञान के प्रसार एवं प्रचार में शामिल किया गया है। सरकार द्वारा की गई विभिन्न नीतियों ने देश भर में आत्मनिर्भरता और संधारणीय विकास के साथ आर्थिक विकास पर बल दिया है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी - ने देश में सामाजिक विकास को भी असाधारण तरीके से प्रभावित किया है।

अनुसंधान और विकास के क्षेत्र में भारत की उपलब्धियाँ

- इंडियन साइंस एंड रिसर्च एंड डेवलपमेंट इंडस्ट्री रिपोर्ट 2019 के अनुसार भारत बुनियादी अनुसंधान के क्षेत्र में शीर्ष रैंकिंग वाले देशों में शामिल है।
- विश्व की तीसरी सबसे बड़ी वैज्ञानिक और तकनीकी जनशक्ति भी भारत में ही है।
- वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद (CSIR) द्वारा संचालित शोध प्रयोगशालाओं के ज़रिये नानाविध शोधकार्य किये जाते हैं।
- भारत विज्ञान और प्रौद्योगिकी अनुसंधान के क्षेत्र में अग्रणी देशों में सातवें स्थान पर है।
- मौसम पूर्वानुमान एवं निगरानी के लिये प्रत्युष नामक शक्तिशाली सुपरकंप्यूटर बनाकर भारत इस क्षेत्र में जापान, ब्रिटेन और अमेरिका के बाद चौथा प्रमुख देश बन गया है।
- नैनो तकनीक पर शोध के मामले में भारत दुनियाभर में तीसरे स्थान पर है।
- वैश्विक नवाचार सूचकांक (Global Innovation Index) में हम 57वें स्थान पर हैं।
- भारत ब्रेन ड्रेन से ब्रेन गेन की स्थिति में पहुँच रहा है और विदेशों में काम करने वाले भारतीय वैज्ञानिक स्वदेश लौट रहे हैं।
- व्यावहारिक अनुसंधान गंतव्य के रूप में भारत उभर रहा है तथा पिछले कुछ वर्षों में हमने अनुसंधान और विकास में निवेश बढ़ाया है।
- वैश्विक अनुसंधान एवं विकास खर्च में भारत की हिस्सेदारी 2017 के 3.70% से बढ़कर 2018 में 3.80% हो गई।

भारत एक वैश्विक अनुसंधान एवं विकास हब के रूप में तेजी से उभर रहा है। देश में मल्टी-नेशनल कॉर्पोरेशन रिसर्च एंड डेवलपमेंट केंद्रों की संख्या 2010 में 721 थी और अब नवीनतम आँकड़ों के अनुसार यह 2018 में 1150 तक पहुँच गई है।

अनुसंधान और विकास के क्षेत्र में भारत के समक्ष चुनौतियाँ

कुछ चुनिंदा क्षेत्रों में उपलब्धियों को छोड़ दें तो वैश्विक संदर्भ में भारत के विज्ञान और प्रौद्योगिकी विकास तथा अनुसंधान की स्थिति धरातल पर उतनी मज़बूत नहीं, जितनी कि भारत जैसे बड़े देश की होनी चाहिये। ऐसे में

कुछ तथ्यों पर गौर करना ज़रूरी है। जैसे- भारत विश्व में वैज्ञानिक प्रतिद्वंद्विता के नज़रिये से कहाँ है? नोबेल पुरस्कार एक विश्व-प्रतिष्ठित विश्वसनीय पैमाना है जो विज्ञान और शोध के क्षेत्र में हासिल की गई उपलब्धियों के जरिये किसी देश की वैज्ञानिक ताकत को बतलाता है। इस मामले में हमारी उपलब्धि लगभग शून्य है। वर्ष 1930 में सर सी.वी. रमन को मिले नोबेल पुरस्कार के बाद से अब तक कोई भी भारतीय वैज्ञानिक इस उपलब्धि को हासिल नहीं कर पाया। कारण स्पष्ट है कि देश में मूलभूत अनुसंधान के लिये न तो उपयुक्त अवसंरचना है, न वांछित परियोजनाएँ हैं और न ही उनके लिये पर्याप्त धन उपलब्ध है।

40-50 साल पहले की बात करें तो देश में लगभग 50% वैज्ञानिक अनुसंधान विश्वविद्यालयों में ही होते थे। लेकिन धीरे-धीरे हमारे विश्वविद्यालयों में अनुसंधान के लिये धन की उपलब्धता कम होती चली गई। अब हालत यह है कि युवा वर्ग की दिलचस्पी वैज्ञानिक शोध में कम तथा अन्य क्षेत्रों में ज़्यादा होती है। महिलाओं की बात करें तो अमूमन उनकी शिक्षा का उद्देश्य मात्र डिग्री हासिल करना रहता है; समाज की बेड़ियाँ उन्हें शोध कार्यों और प्रयोगशालाओं तक पहुँचने ही नहीं देतीं।

क्या कर रही है सरकार?

- वर्ष 2018-19 की नवीनतम पहलों की बात करें तो इसमें इंटर-डिसिप्लिनरी साइबर-फिजिकल सीस्टम्स पर राष्ट्रीय मिशन (NM-ICPS) और द ग्लोबल कूलिंग प्राइज़ शामिल हैं।
- इसके अलावा भारतीय और आसियान शोधकर्त्ताओं, वैज्ञानिकों और नवोन्मेषकों के बीच नेटवर्क बनाने के उद्देश्य से आसियान-भारत इनोटेक शिखर सम्मेलन का आयोजन किया गया।
- कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI), डिजिटल अर्थव्यवस्था, स्वास्थ्य प्रौद्योगिकियों, साइबर सुरक्षा और स्वच्छ विकास को बढ़ावा देने की संभावनाओं को साकार करने वाली वैश्विक चुनौतियों से निपटने के लिये भारत-युनाईटेड किंगडम साइंस एंड इनोवेशन पॉलिसी डायलॉग के ज़रिये भारत और ब्रिटेन मिलकर काम कर रहे हैं।
- वाहनों के प्रदूषण से निपटने के लिये वायु-WAYU (Wind Augmentation & Purifying Unit) डिवाइस लगाए जा रहे हैं।
- विदेशों में एक्सपोज़र और प्रशिक्षण प्राप्त करने के उद्देश्य से विद्यार्थियों के लिये ओवरसीज विजिटिंग डॉक्टोरल फेलोशिप प्रोग्राम चलाया जा रहा है।
- जनसामान्य के बीच भारतीय शोधों के बारे में जानकारी देने और उनका प्रसार करने के लिये अवसर-AWSAR (ऑगमेंटिंग राइटिंग स्किल्स फॉर आर्टिकुलेटिंग रिसर्च) स्कीम इत्यादि जैसी अन्य कई योजनाएँ चलाई जा रही हैं।
- विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग ने दूरदर्शन और प्रसार भारती के साथ मिलकर विज्ञान संचार के क्षेत्र में डीडी साइंस और इंडिया साइंस नाम की दो नई पहलों की भी शुरुआत की है।

आगे की राह क्या हो?

हालाँकि विज्ञान एवं तकनीक के क्षेत्र में नवाचार को बढ़ावा देने के लिये सरकार प्रयास कर रही है, फिर भी इस दिशा में और अधिक प्रयास करने की आवश्यकता है।

शोध कार्यों में भागीदारी को बढ़ावा देने के लिये विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में बेहतर राष्ट्रीय सुविधाओं के निर्माण की ज़रूरत है।

केंद्र और राज्यों के मध्य प्रौद्योगिकी साझेदारी को बढ़ावा देने के लिये उपयुक्त कार्यक्रम चलाए जाने चाहिये। विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में शिक्षकों की संख्या में बढ़ोतरी की जाए ताकि विश्वविद्यालयों में शिक्षकों का अभाव जैसी मूलभूत समस्या को दूर किया जा सके।

भारत और विदेशों में अनुसंधान एवं विकास अवसंरचना निर्माण के लिये मेगा साईन्स प्रोजेक्ट में निवेश भागीदारी, अनुसंधान एवं विकास गतिविधियों को बढ़ाने के लिये विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थानों में उचित संस्थागत ढाँचे, उपयुक्त अवसंरचना, वांछित परियोजनाएँ और पर्याप्त निवेश की भी ज़रूरत है। प्रतिभाशाली छात्रों के लिये विज्ञान, शोध और नवाचार में केरियर बनाने के अवसर प्रदान करने की आवश्यकता है। इन सब बातों के मद्देनज़र एक ऐसी नीति बनानी होगी जिसमें समाज के सभी वर्गों में वैज्ञानिक प्रसार को बढ़ावा देने और सभी सामाजिक स्तरों से युवाओं के बीच विज्ञान के अनुप्रयोगों के लिये कौशल को बढ़ाने पर ज़ोर दिया गया हो।

हसन ज़हीर
प्रबंधक (इलेक्ट्रॉनिकी एवं उपकरण)
प्रद्रावक संयंत्र, अनुगुल

अभिलाषा

रोज शाम भर, खड़ी द्वार पर,
जाने खुद ही खुद से क्या बतलाती है।
घण्टी बजा पल भर में,
कहीं ओझल वो हो जाती है।
जाने क्या तलाशती दरवाज़े पर,
जिसके खुलते ही घबरा जाती है !
यूँ तो बड़ी सयानी है वो,
देख मुझे सकुचाती है।

कहीं अचानक किसी और द्वार पर,
हिचकिचाती नज़र मुझे वो आती है!
न जाने 'अभि' क्या होगा मन में उसके,
कहना जिसे जग से वो चाहती है।
कहीं भोर तो कहीं शाम भर,
वह भी ठिठलाना चाहती है।

कहीं किसी बस इक पुस्तक से,
वह भी ज्ञान चुराना चाहती है!
सोच मगर फिर बूढ़ी माँ की हालत,
पल भर में सब बिसराती है!
खड़ी द्वार पर यूँ ही सयानी,
फिर खुद ही खुद को समझाती है!

क्षण भर में सब जग बिसरा कर,
द्वार-द्वार फिर वो जाती है!
मिला वक्त तो प्रयत्न करूँगा,
पूर्ण करूँ सपने वो जो सजाती है!
ज्ञानमय हूँ, यश भी भरे हूँ,
बस चिन्ता वक्त की मुझे खा जाती है!
क्यूँ न मैं यूँ ही वक्त गवाऊँ,
अपनी भी तो रोटी जुटानी है!
देख लाचारी यही उसकी-अपनी,
'अभि' मुख से अश्रु धारा बह जाती है!

अभिषेक कुमार मौर्य
कनिष्ठ प्रबंधक (यांत्रिक)
दामनजोड़ी

22 भारतीय भाषाओं में मोबाईल फोन के मानक

भारत सरकार के इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय के भारतीय भाषा प्रौद्योगिकी प्रसरण एवं विस्तारण केंद्र द्वारा भारत में बिकनेवाले सभी मोबाईल फोन में संविधान में मान्यताप्राप्त 22 भाषाओं में सूचना के आदान-प्रदान की स्वतःनिर्मित सुविधा अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने के लिए प्रयास किया गया है। भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा इनके लिए मानक का IS-16333 के रूप में मानकीकरण किया गया है।

अभी तक सभी मोबाईल फोन में कुछ भाषाओं की सुविधा नहीं थी। अब भारत में बिकनेवाले सभी मोबाईल फोन में सभी मान्यताप्राप्त 22 भाषाओं की सुविधा उपलबध होने से देश के भाषाई संतुलन में मदद मिलेगी और राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा मिलेगा। जो अत्यन्त छोटे व कम मेमोरी वाले मोबाईल फोन होंगे, उनमें स्थानीय लोकभाषा, हिंदी और अंग्रेजी – तीन भाषाओं की सुविधा स्वतःनिर्मित रूप से उपलब्ध रहेगी। जिन मोबाईल फोन में इन भाषाओं की सुविधा नहीं होगी, वे भारत में बेचे नहीं जा सकेंगे।

साभार:
http://tdil.meity.gov.in/pdf/Mandate%20of%20IL%20Support%20on%20Mobile.pdf

आज मैं खुद से लड़ा हूँ

कल तक, हाँ कल तक,
जब-जब मैंने संघर्ष किया था तब-तब मैं हारा था।
शायद मैं ही गलत था इसलिए नहीं कोई सहारा था।
पर आज,
कितने बन्धनों को तोड़ा हूँ,
मन की बातों से मुंह मोड़ा हूँ,
सत्य से एक रिश्ता जोड़ा हूँ।
आज मैं खुद से लड़ा हूँ।

चला था मैं अनजाने सफ़र पे, मिलेगा ठिकाना समझ रहा था,
गुनगुना रहा था गीत बेतुका,सुहाना तराना समझ रहा था।
नव जीवन-रंजन के लिये,
कुछ नए सृजन के लिए,
एक नए सफ़र पे निकल पड़ा हूँ।
आज मैं खुद से लड़ा हूँ।

घटाएँ काली अंजन–सी छाई थी जब तक इस हृदय –आसमाँ में,
तब तक ये मन भटकता था सपनों के झूठे –अनूठे जहाँ में।
पर आज,
उन सपनों को तोड़ के,
उन कल्पनाओं को छोड़ के,
उन घटाओं का रुख मोड़ के,
भावार्थ के शिखर पर मैं चढ़ा हूँ।
आज मैं खुद से लड़ा हूँ।

वही आकांक्षा,वही तृष्णा, वही मोह,घेरे थी कल तक मेरे इस कोरे मन को,
पर आज चमकते बुलंद सितारों से सजाया है मैंने अपने अँधेरे गगन को।
आज कुछ अलग घटा है,
मेरा पराजय से पीछा छुटा है,
मुझसे मुझ तक का डोर टूटा है,
आज मेरी जीत हुई है,क्योंकि आज मैं खुद मरा हूँ।
आज मैं खुद से लड़ा हूँ।

अंजन कुमार
कनिष्ठ प्रबंधक (यांत्रिक विभाग)
पंचपटमाली बॉक्साइट खान,दामनजोड़ी

वीर सैन्य सेनानी

दुश्मन कभी न छू पाये, चाहे कितना अभिमानी हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।
पश्चिम का पाकिस्तान हमें, रोज़ ढेरो जख़्म देता है।
और उत्तर का चीन कभी, नक़्शे पर हमको हर लेता है।
तुम डटे रहना सरहदों पर, चाहे दुनिया बेईमानी हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

जाने कितने मौकों पर तुमने, दुश्मन आंधी को रोका है।
तुम्हारी अदम्य शक्ति का, दुनिया ने माना लोहा है।
धरती अम्बर और समुद्र में, करते तुम रखवाली हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

आंधी तूफान का डर नहीं, चाहे कोई भी महीना है।
तुम लोगों के कारण ही, अपना छप्पन इंच का सीना है।
तुम रक्षकों के कारण ही, बनती ईद और दीवाली हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

तुम रक्षक हो वतन के, सरहद पर तुमको जीना है।
जाने कितनी गोलियों से, छलनी होता सीना है।
क़ुरबानी देने के लिए, करते अपनी मनमानी हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

रक्षाबन्धन पर बहनें, जब राखी तुमको भिजवाती हैं।
तब बहती तेज़ हवाएं भी, माँ सा सिर सहलाती हैं।
सूरज की धूप पिता सी, सीने से आ लग जाती है।
ये प्रकृति भी तुम वीरों पर, अपना सा प्यार लुटाती है।
सूरज ढले या चाँद ढले, तुम अग्नि पथ अनुगामी हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

धरती माँ की गोद में, जब जान तुम्हारी जाती है।
मरते मरते दो नैनों में, तस्वीर अपनों की आती है।
भारत माँ पर शहीद हुये, अमर तुम्हारी जिन्दगानी हो।
भारत माँ पर मिटने वाले, तुम वीर सैन्य सेनानी हो।।

चिरन्तन श्याम
प्रबंधक (यांत्रिकी)
ग्रहीत विद्युत संयंत्र, अनुगुळ

माँ

हर रिश्ते में मिलावट देखी,
कच्चे रंगों की सजावट देखी,
लेकिन सालों साल देखा हैं माँ को,
उनके चेहरे पर ना थकावट देखी,
ना कभी ममता में मिलावट देखी,
हजारों फूल चाहिए एक माला बनाने के लिए,
हजारों बूंद चाहिए समुद्र बनाने के लिए,
हजारों दीपक चाहिए एक आरती सजाने के लिए,
पर माँ अकेली ही काफी है,
बच्चों की जिंदगी को स्वर्ग बनाने के लिए।।

एक अच्छी आदत

आओ मिलकर हाथ बटाएँ
स्वच्छ भारत अभियान चलाएँ।
यह नई आदत अपनाएँ
बूढ़े और जवान सभी मिल जाएँ।
स्वच्छ भारत की कल्पना को साकार बनाएँ।
सूखा कचरा नीले में;
और गीला डाले हरे में।
देख इसे मेहमान भी समझें;
कैसे अमल करें घर में यह जानो।
आओ मिलकर हाथ बटाएँ।
स्वच्छ भारत अभियान चलाएँ।

श्रीमती संध्या गुप्ता
धर्मपत्नी- श्री अनुज कुमार
प्रबंधक (मानव संसाधन)
निगम कार्यालय,भुवनेश्वर

वृक्षारोपण : अभी नहीं तो कभी नहीं

वृक्ष लगाओ पेड़ लगाओ,
हरा भरा संसार बनाओ।
भोजन हमें यह देते हैं,
आश्रय हमें यह देते हैं।
वृक्ष लगाओ पेड़ लगाओ,
हरा भरा संसार बनाओ।
मुफ़्त की साँसें यह देते हैं,
ज़हरीली हवा को हर लेते हैं।
वृक्ष लगाओ पेड़ लगाओ,
हरा भरा संसार बनाओ।
बिना वृक्ष के झुलस जाओगे,
अपने प्राण तुम गंवाओगे।
अगर आज नहीं जागेंगे हम,
चैन से न सो पाएंगे हम।
वृक्ष लगाओ पेड़ लगाओ,
हरा भरा संसार बनाओ।

अंशिता सिन्हा
सुपुत्री- श्री अंशुमान सिन्हा
प्रबंधक (ई एंड आई)
एवं श्रीमती अनीता पतंगिया
प्रबंधक (प्रणाली)
प्रद्रावक संयंत्र, अनुगुळ

हिम्मत

परेशानियाँ जरूर है, मगर रुका नहीं हुआ मैं
लक्ष्य से बता दो, अभी आया नहीं हूँ मैं
पैरों को बांध न पाएंगी, परेशानी की ये कड़ियाँ,
राहों से जरा कह दो, अभी भूला नहीं हूँ मैं।

सब्र का बांध टूटेगा, तो तूफान आ जायेगा
दुनिया से जरा कह दो, अभी फटा नहीं हूँ मैं
संजोय रखी है दिल में, बचपन कि चाहतें,
मेरे प्यार से जरा कह दो, अभी वही हूँ मैं।

साथ चलता है मेरे, तेरे दुआओं का काफिला
भविष्य से जरा कह दो, अभी थका नहीं हूँ मैं
ऊंचे ऊंचे पर्वतों को, अभी पार करना है
हिम्मत अभी बाकी है, रुका नहीं हूँ मैं"

रजनीश कुमार गुप्ता
वै.सं- 07550
प्रबंधक (मै.)
ग्र. वि. सं., नालको

नालको

ओड़िशा ने पाया है,
एल्यूमिनियम का भंडार,
नालको कर रहा उत्खनन,
लाभ पा रहा सारा संसार।

उच्च गुणवत्ता, उच्चतम उत्पादन कर,
बढ़ रहा व्यापार,
कठिन परिश्रम, कुशल प्रशासन कर,
नालको कर रहा सपने साकार।

वृक्ष लगाए, मृदा संरक्षण करें,
करें जल – ऊर्जा संरक्षण अपार,
देश में खुशहाली लाकर,
नालको दूर करें विकार।

स्वच्छ सफल उत्पादन कर,
नालको कार्य करें परोपकार,
उन्नति, प्रगति, शिक्षा देकर,
दे खुशियों का अंबार।

पहले संस्कृति, पहले देश,
कहे नालको हर बार,
कर्मठ, निष्कपट, सभ्य, राष्ट्रभक्त,
यही है नालको के संस्कार।

मिलिंद नीलकंठ वानखेड़े
वरिष्ठ तकनीशियन
रोलिंग प्लांट, प्रद्रावक

रोके न मेरे रुकते आँसू

रोके न मेरे रुकते आँसू।
निर्झर की तरह बहते आँसू।
जो मेरा था वो तो चला गया।
अब जीऊँ भी तो किस के लिए?
ये दुःख मैं सहूँ तो सहूँ कैसे?
यही बार-बार कहते आँसू।

मेरी दुनिया तो उसी से थी।
उसी से मेरे सारे सपने थे।
पर वो भारत माँ का बेटा था।
सारे भारतवासी उसके अपने थे।
जिनके लिए वो लड़ता रहा
अपनी अंतिम सांसों तक।

बन्दूकों-तोपों से रुका नहीं।
दुश्मन के आगे झुका नहीं।
पीठ नहीं दिखाई अपनी,
गोलियाँ छाती पर खाकर,
गिरा धरती की गोद में जाकर।
वीर सिपाही वो मेरा दिलबर।

सदियों की गुलामी झेली है।
बलि लाखों वीरों ने दी है।
तब कहीं मिली ये आजादी।
यही कहता था मेरा प्रियतम।
इसे किसी हाल नहीं खोना।

चाहे शूलों पर पड़े सोना।
ये आँसू भागीरथ की गंगा है।
पर अब महादेव की जटा कहाँ?
है कौन जो इन्हें समेटेगा?
ये जब पृथ्वी पर गिर जाएँगे।
धरती माँ सह ना पायेगी।
त्राहि-त्राहि मच जायेगी।

धरती-अम्बर हिल जाने दो।
प्रलय आती है तो आने दो।
अब बस आर या पार होगा।
पापी दुष्टों का संहार होगा।
फिर से सत्य की जीत होगी।
तभी जगत में प्रीत होगी।

विनय ठाकुर
सहायक महाप्रबंधक (मानव संसाधन विकास)
खान एवं परिशोधक संकुल, दामनजोड़ी

जोहरा का दर्द

जाते हुए लम्हें, जैसे पल दो पल ठहर जाते,
कैसे करूँ मैं बयाँ दर्द जो जुबाँ पर नहीं आते;

खामोशी थी, लफ्जों पे मायूस था वह चेहरा,
नमीं थी आँखों में, समाँ भी दर्द से भरा;

जाते हुए लम्हें, जैसे पल दो पल ठहर जाते,
कैसे करूँ मैं बयाँ दर्द जो जुबाँ पर नहीं आते;

बाग में कली खिली तो महक गई बगिया,
पल दो पल में कैसे बुझ गया वो दिया,
दिल में आँसू,आँखों में भड़के चिंगारी,
भीड़ में किसे ढूँढे, किस को बयाँ करें पीर सारी;

जाते हुए लम्हें, जैसे पल दो पल ठहर जाते,
कैसे करूँ मैं बयाँ दर्द जो जुबाँ पर नहीं आते;

दुनिया बनाने वाला, सब का रखवाला ओ खुदा,
क्या की थी बेचारी, जिसको आत्मा से कर दिया जुदा,
सुहाना था वो समाँ, जब खिलखिलाता था आँगन,
एक आँधी ने लूट लिया उसका बचपन;

जाते हुए लम्हें, जैसे पल दो पल ठहर जाते,
कैसे करूँ मैं बयाँ दर्द जो जुबाँ पर नहीं आते;

काश बिखर जाए यह पल, एक बुरा सपना हो सारा,
टूटे हुए हारों से बिखरे मोती फिर जुड़े दोबारा,
पत्थर नहीं, फूल से आप भरते हो सबका आँचल,
कल नहीं, बस आज जोहरा बेटी को इंसाफ दिलाओ मौला,

जोहरा तो जाने उसके पापा कल सुबह फिर लाएँगे खिलौने, कहेंगे उसे रानी,
उसको क्या मालूम वीर-सेनानी ने देश की खातिर दे दी है कुर्बानी;

जाते हुए लम्हें, जैसे पल दो पल ठहर जाते,
कैसे करूँ मैं बयाँ दर्द जो जुबाँ पर नहीं आते;

(कश्मीर में शहीद हुए एक वीर सेनानी की याद में समर्पित।)

देवी प्रसाद महापात्र
प्रबंधक (सामग्री)
संपूर्ण गुणवत्ता प्रबंध प्रकोष्ठ
ग्रहीत विद्युत संयंत्र, अनुगुल

मैं थक कर बैठ जाता हूँ

काम करते-करते कभी मैं थम सा जाता हूँ,
कुछ सोचते-सोचते हुए मैं कही खो सा जाता हूँ।
दिन भर की दिमागी दौड़ धूप कर
जब मैं घर को लौट आता हूँ,
हाँ मैं कभी-कभी थक कर बैठ जाता हूँ॥

कहता नहीं की दुनिया का भार है मेरे कंधों पर,
हाँ पर सपने सजाये रखता हूँ अपनी आँखों पर।
अनगिनत सपनों को बनता बिगड़ता देख
मैं अचरज में पड़ जाता हूँ,
हाँ मैं कभी-कभी थक कर बैठ जाता हूँ॥

आसान नहीं यूँ शिखर को छूना और उसपर टिक पाना,
ज्ञात है मुझको कि अभी दूर तक है मुझे जाना।
पर मैं निरंतर हौसले के तेल से
उम्मीद की लौ जलाये रखता हूँ,
पर हाँ, कभी-कभी मैं थक कर बैठ जाता हूँ॥

कभी मैं दिन में तारों और रात में सूर्य की
खोज में निकल जाता हूँ,
नहरों को पार करके और नदियों को संगिनी बनाकर
मैं हर जंगल पार कर जाता हूँ।
खेतों की हरियाली को देखकर कभी मैं उनमें ही सो जाता हूँ,
हाँ मैं कभी-कभी थक कर बैठ जाता हूँ॥

मामूली सा मुसाफिर हूँ मैं भी
इस जीवन के सुहाने सफ़र का,
राह तकता रहा मैं किसी दीवाने हमसफ़र की।
आखिर मिला मुझको वो जो मुझसे दिल लगाये बैठा है,
वो मुझसा नहीं पर अब मुझमें समाये बैठा है।
उसको खुश रखने की खातिर मैं अब हर हद पार कर जाता हूँ,
हाँ पर, कभी-कभी मैं थक कर बैठ जाता हूँ॥

लवेश सोनी
स्नातक प्रशिक्षु अभियंता (विद्युत),
दामनजोड़ी

नारी शक्ति

माँ बहनों में जीवन शक्ति जगाएँगे
नारी शक्ति का हम बीज उगाएँगे।

होता जहाँ पर नारी का सम्मान हो,
धरती वहाँ की होती बड़ी महान है।
आशाओं की जीवन ज्योति जलाएँगे,
नारी शक्ति का हम बीज उगाएँगे।

उन्नत बेटी प्राकृतिक विज्ञान है,
लिपटा इसमें सारा विश्व जहान है।
कन्याओं से विजयी ज्योति जलाएँगे,
नारी शक्ति का हम बीज उगाएँगे।

हर बच्ची को शिक्षा का वरदान है,
करते पूर्ण सबका ये अरमान है।
बेटी भ्रूण हत्या का कलंक मिटाएँगे,
नारी शक्ति का हम बीज उगाएँगे।

कल-कल करती नदियाँ, व, जीवन जहान है,
धरती गाती गीत वहाँ पर चिड़ियों की पहचान है।
माताओं को हम सम्मान दिलाएंगे,
नारी शक्ति का हम बीज उगाएंगे।

माँ बहनों में जीवन शक्ति जगाएंगे
नारी शक्ति का हम बीज उगाएंगे।

बी. सुजया लक्ष्मी
वरि. तकनीशियन (सी. एवं आई)
प्रद्रावक संयंत्र, अनुगुल

ये बचपन

ये बचपन भी क्या वक्त है
रात को देर तक है फुदकना
सुबह को आँख जल्दी नहीं है खुलना
हमेशा चाहिए बाहर का खाना
स्कूल न जाने का बहाना "पेट है दुखना"

स्कूल में लड़ना
चोरी छुपे टिफिन खाना
शिक्षक पकड़े तो उनसे है बचना

दाल चावल नहीं है जचता
हमको भाता नुडल्स और पास्ता

सारा होमवर्क मम्मी को है करना
हमें तो बस कार्टून है देखना

कोई चीज न मिले तो जिद्द पे अड़ जाना
और अगर मिल जाए तो खुशी से झूमना

कभी बनना है लॉयर, तो कभी डॉक्टर
लेकिन पढ़ाई से हम हो जाते बोर

ना थी चिन्ता, ना था डर
कुछ भी करते होके बेफिकर

पापा से लाड़, मम्मी से दुलार।
ये बचपन नहीं आता बार बार॥

पूजा प्रियदर्शनी
डैटा एंट्री आपरेटर
निगम कार्यालय

धर्मनेता

इस नगर में विश्वप्रसिद्ध गुरु 'कृपानन्द' महाराज का आगमन अगली पूर्णिमा को होने वाला है। लोग कहते हैं उनकी कृपा दृष्टि से अंधों को नेत्र मिल जाते हैं, लंगड़े अच्छे हो जाते हैं, कंगाल धनवान बन जाता है, बाँझ पुत्रवती हो जाती है। चुनाव में जीत अवश्य होती है।

उनके दर्शन व प्रवचन सुनने के लिए लाखों की संख्या में लोग विभिन्न स्थानों से आ रहे हैं। होटलों, धर्मशालाओं में जगह भर गईं है। हरेक घरों में दसों मेहमान आ गए हैं। मैदानों में, नदी किनारे टेंट लगाकर भक्तों को रखा जा रहा है।

सुनकर कई राजनेता उनके सान्निध्य में मंच पर आने के लिए व्याकुल हो उठे हैं। लाखों की जनता में वे भी थोड़े लोकप्रिय हो गए तो वोट-बैंक तो बढ़ेगा ना। एक मुंबई की कंपनी के प्रतिनिधि स्वागत समिति के सचिव को एक लाख का चन्दा देने आ गए हैं, उनका निवेदन सिर्फ इतना था कि उनका उत्पाद "जौ का सत्तू" गुरुजी सुबह खाते हैं, इसीलिए इतनी उम्र में भी इतना स्वस्थ रहते हैं, सिर्फ इतना भक्तों में प्रचारित कर दें। तो लोग अनुकरण करेंगे तो लाखों का कारोबार हो जाएगा।

सेठ करोड़ीमल भी चंदा देने आ गए हैं। उनका निवेदन सिर्फ इतना था कि कृपानंद जी से उनके नवनिर्मित कल्याण मंडप उद्घाटन करवा दिया जाए। उनका कल्याण मंडप सदा बुक रहेगा।

मुम्बई की प्रसिद्ध अभिनेत्री भी चंदा देने आ गई हैं। उनका निवेदन सिर्फ इतना है कि गुरु कृपानंद जी को पुष्पमाल पहनाकर स्वागत वह करे। उनकी जनता में छवि उज्वल हो जाएगी।

चंदे पर चंदा मिल रहा है। करोड़ों रुपये का हिसाब रखना भी मुश्किल हो रहा है। परंतु डर की कोई बात नहीं, न कोई आयकर लगेगा, न बिक्री कर, सर्विस टैक्स। गुरु कृपानंद की कृपा-सेवा हर सेवाकर से मुक्त है। कोई हिसाब किताब रखने की जरूरत नहीं। कोई ऑडिट की जरूरत नहीं। उनके सेवकों की भी अच्छी चांदी हो रही है। उनके बच्चे ऑक्सफोर्ड, लंदन में पढ़ रहे हैं।

यह 21वीं सदी है। विज्ञान एव तकनीकी का युग। लेकिन गुरु कृपानंद आत्मधर्म, परमात्म धर्म, दिव्य शक्ति, कर्मकांड, पूजापाठ को भी अपने तर्कों से विज्ञान सम्मत सिद्ध कर देते हैं।

आखिर विज्ञान भी तो मानव मस्तिष्क की ही उपज है। विज्ञान पदार्थ पर अनेक अनुसंधान कर रहा है, अणु से लेकर विशाल नक्षत्रों तक पर अनुसंधान कर रहा है, बड़ी बड़ी मशीनें, कारखाने, यंत्र, कंप्यूटर, अंतरिक्ष यान बनाकर चान्द व मंगल ग्रह पर जाने तक विज्ञान ने उन्नति कर ली है। मानव को अनेक सुख-सुविधाएँ प्रदान की है तो साथ साथ परमाणु बम भी तो बना लिए हैं, संसार के विनाश के लिए। आए दिन मिजाईल परीक्षण होते रहते हैं। विनाश के नए नए अस्त्र-शस्त्र सुरक्षा के नाम पर होते रहते हैं।

परंतु मानव को शांति, स्वास्थ्य, आनंद, सद्गुण, संयम, परोपकार आदि से दूर भी तो कर दे रहा है विज्ञान।

प्राचीन धार्मिक रीति-नीतियाँ भी तो विज्ञान पर आधारित थे। हर धार्मिक कर्म के पीछे कोई न कोई वैज्ञानिक कारण दर्शा देते हैं कृपानंद जी महाराज!

चाहे राजनेता हो, चाहे अभिनेता हो या धर्मनेता, आजकल जनता इन्हीं की दीवानी है। इन्हीं पर सबकुछ समर्पित कर रही है।

आज दिल्ली से बड़े मंत्री महोदय भी आए हैं, कृपानंद जी के भक्तों को कोई तकलीफ नहीं होनी चाहिए। उनका प्रवास व प्रवचन कार्यक्रम शांति से संपन्न होना चाहिए। इसके लिए स्थानीय सरकारी अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दे दिए गए हैं।

जिलाधीश, पुलिस आयुक्त आदि सभी ड्यूटी पर लग गए हैं। उनकी सवारी रथयात्रा जैसी धूमधाम से आने वाली है। लाखों लोग सड़क किनारे कतार बाँधे खड़े प्रतीक्षा कर रहे हैं। सभी अपने अपने स्वार्थ की सिद्धि हेतु कुछ न कुछ मनोकामना लिए हैं।

एकता पंसारी
सुपुत्री- हरिराम पंसारी
वरि. प्रबंधक (राजभाषा), निगम कार्यालय

माता-पिता

मनुष्य का जीवन उसकी नवजात शिशु अवस्था से लेकर विद्यार्थी जीवन, फिर गृहस्थ जीवन तत्पश्चात् मृत्यु तक वह अनेक प्रकार के अनुभवों से गुजरता है। अपने जीवन में वह अनेक प्रकार के कार्यों व उत्तरदायित्वों का निर्वाह करता है। परंतु अपने माता-पिता के प्रति कर्तव्य व उत्तरदायित्वों को वह जीवन पर्यन्त नहीं चुका सकता है। माता-पिता से संतान को जो कुछ भी प्राप्त होता है वह अमूल्य है। माँ की ममता व स्नेह तथा पिता का अनुशासन किसी भी मनुष्य के व्यक्तित्व निर्माण में सबसे प्रमुख भूमिका रखते हैं।

किसी भी मनुष्य को उसके जन्म से लेकर उसे अपने पैरों पर खड़ा करने में माता-पिता को किन-किन कठिनाइयों से होकर गुजरना पड़ता है इसका वास्तविक अनुमान संभवत: स्वयं माता या पिता बनने के उपरांत ही लगाया जा सकता है। इस दृष्टि से माता-पिता सदैव पूजनीय होते हैं। आज संसार में यदि हमारा कुछ भी अस्तित्व है या हमारी इस जगत में कोई पहचान है तो उसका संपूर्ण श्रेय हमारे माता-पिता को ही जाता है। यही कारण है कि भारत के आदर्श पुरुषों में से एक राम ने माता-पिता के एक इशारे पर युवराज पद का मोह त्याग दिया और वन चले गए।

कितने कष्टों को सहकर माता संतान को जन्म देती है, उसके पश्चात् अपने स्नेह रूपी अमृत से सींचकर उसे बड़ा करती है। माता-पिता के दुलार से बालक मानवीय संवेदनाओं को आत्मसात करता है।

हमारी अनेक गलतियों व अपराधों को वे कष्ट सहते हुए भी क्षमा करते हैं और सदैव हमारे हितों को ध्यान में रखते हुए सद्मार्ग पर चलने हेतु प्रेरित करते हैं। पिता का अनुशासन हमें कुसंगति के मार्ग पर चलने से रोकता है एवं सदैव विकास व प्रगति के पथ पर चलने की प्रेरणा देता है।

यदि कोई डॉक्टर, इंजीनियर व उच्च पदों पर आसीन होता है तो उसके पीछे उसके माता-पिता का त्याग, बलिदान व उनकी प्रेरणा की शक्ति निहित होती है। यदि प्रांरभ से ही माता-पिता से उसे सही सीख व प्रेरणा नहीं मिली होती तो संभवत: समाज में उसे वह प्रतिष्ठा व सम्मान प्राप्त नहीं होता।

माता-पिता के बारे में जितना भी लिखा जाए, अपर्याप्त ही होगा। क्योंकि ये वो लोग हैं जिनसे हम हैं, जो हमें बिना किसी स्वार्थ के हर संभव प्रयास करके, अथक परिश्रम द्वारा समाज में एक प्रभावशाली एवं आदरणीय स्थान पाने योग्य बनाते हैं। हमारे जन्म से अपनी मृत्यु तक वे निःस्वार्थ भाव से सदैव हमारी मंगलकामना करते हैं।

माँ वह है जो हमारी पहचान संसार से कराती है। पिता वह है जो संसार की पहचान हमसे कराता है। इनका ऋण हम कभी भी नहीं चुका सकते। हम केवल इनका आभार व्यक्त कर सकते हैं – इन्हें सम्मान देकर, प्रेम देकर, अपना समय देकर आदि।

याद रहे, जीवन की आपाधापी में अक्सर हमारे माता–पिता पीछे छूट जाते हैं। जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं तो शायद वे हमें नहीं मिलते। तब हमें वो खाली कुर्सी, वो पलंग हमसे हुई उस चूक का बोध कराता है जिसकी भरपाई हम कभी भी न कर पाएंगे।

इसलिए आज से अपने-अपने माता–पिता को समय दें। ताकि जब उनकी छत्रछाया हमारे ऊपर न रहे तब हमें यह कष्ट न हो कि जिन्होंने हमें पहला कदम लेना सिखाया, उनके अंतिम कदमों में हम उनके साथ नहीं रह पाए। माता – पिता के प्रति अपना आभार कुछ इस तरह से प्रकट कर रही हूँ –

"मैं क्यों जाऊँ मधुबन में, जिसको मालूम मधुमास नहीं,
मैं क्यों भीगूँ उस सावन में, जिसको मालूम है प्यास नहीं।
मैं तो चूमूँ उन फूलों को, जो मेरे आने से खिलते हैं,
मैं तो भीगूँ हे स्वप्न सखे उस प्रेमसुधा की वर्षा में,
जो मेरी प्यास बुझाने को खुद वर्षों प्यासे रह जाते हैं।"

अनीता पतंगिया
प्रबंधक (प्रणाली)
प्रद्रावक संयंत्र, अनुगुळ

पर्यावरण और प्रदूषण

पर्यावरण प्रदूषण हमारे जीवन की सबसे बड़ी समस्या है। प्रदूषण चाहे किसी भी तरह का हो लेकिन वह मानव जीवन के लिए बहुत हानिकारक होता है।

प्रदूषण से पृथ्वी दूषित होती है और उसका संतुलन भी बिगड़ जाता है। हम लोग एक प्रदूषित दुनिया में रह रहे हैं जहाँ पर वायु, जल, भोजन सभी चीजें दूषित हैं।

सर्वाधिक प्रदूषण पॉलीथीन जैसे प्लास्टिक पदार्थों से होता है जो दीर्घकाल तक नष्ट नहीं होते। विशाल समुद्र भी इनके कणों से प्रदूषित हो गए हैं।

पिछले दशकों से कुछ नगरों में वायु प्रदूषण का स्तर काफी बढ़ गया है। संघाई, दिल्ली आदि में साँस लेने में कठिनाई व आँखों में जलन होती है। वह दिन दूर नहीं जब पानी की बोतलों की तरह बच्चों को पीठ पर ऑक्सीजन सीलेंडर लादे बाहर निकलना होगा।

प्रदूषण के नकारात्मक प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से आजकल स्कूल, कॉलेजों में बच्चों को शिक्षा दी जाती है इससे बचने के उपायों की जानकारी दी जाती है।

वर्तमान शहरी सभ्यता प्रदूषण की समस्या से घिरी हुई है. जैसे-जैसे वैज्ञानिक साधन बढ़ते जा रहे है वैसे-वैसे प्रदूषण की समस्या बढ़ती जा रही है। जनसंख्या में अन्धाधुन्ध वृद्धि, जंगलों की अनियमित कटाई और उद्योगों के विकास ने इसे बढ़ाया है। कारखानों की चिमनियाँ जहरीला धुआँ उगलती रहती हैं और वातावरण को दुर्गंधमय बनाती रहती हैं। आज शहरी वातावरण में साँस लेना भी दूभर हो रहा है।

औद्योगिक अपशिष्टों को नदियों में छोड़ने, विभिन्न प्रकार के रसायन व जहाजों की दुर्घटना से समुद्र में पेट्रोलियम गिरने से समुद्र प्रदूषित हो रहे हैं। कुछ शहरों की गन्दी नालियों का नदियों में निकास कर देने से जल प्रदूषित हो रहा है। झीलों एवं तालाबों के पानी में अनेक रोगाणु पनपते रहते हैं ओर बीमारियाँ फैलती हैं।

धूमपान के कारण वायु-प्रदूषण ज्यादा होता है। जो धूमपान करता है, उसे ज्यादा हानि नहीं होती, क्योंकि वह निकोटिन+ऑक्सीजन की साँस लेता है। लेकिन वह निकोटिन+कार्बन-डाई-ऑक्साइड का धुआँ छोड़ता है, जो ज्यादा जहरीला होता है। इसमें जो अनजाने या अनचाहे साँस लेता है, उसे केन्सर जैसी जानलेवा बीमारियाँ हो जाती है। अतः कहा गया है कि अप्रत्यक्ष धूमपान ज्यादा खतरनाक होता है।

बीड़ी-सिगरेट आदि पर भारी टैक्स मिलने के लोभ में सरकारें इनके उत्पादन को बंद नहीं करती। इसे रोकने हेतु "सार्वजनिक स्थलों पर ही धूमपान दंडनीय है" का वर्तमान कानून पर्याप्त नहीं है। ऐसा कठोर कानून होना चाहिए कि केवल 'स्मोक बार' में ही धूमपान कर सकें। जैसे कि कुछ हवाई अड्डों पर होती हैं, सभी कार्यालयों, व बाजारों में 'स्मोक बार' होनी चाहिए। ताकि धूमपान न करनेवाले व्यक्ति को स्मोकरों द्वारा छोड़ा गया जहरीला धुआँ में अनचाहे साँस न लेनी पड़े।

केवल वृक्ष ही वायु को शुद्ध कर पाते हैं, जो अपने भोज्य हेतु कार्बन-डाई-ऑक्साइड ग्रहण कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। अतः अधिकाधिक वृक्षारोपण एवं उनकी सुरक्षा का अभियान चलाना जरूरी है।

वायु प्रदूषण का एक अन्य कारण विभिन्न बमों (अणुबम, परमाणु बम) का विस्फोट करना है, जिससे रेडियो धर्मी धूल को वायु में मिलाती है. वायु में इसकी उपस्थिति भी मनुष्य के लिए हानिकारक है।

ध्वनि प्रदूषण प्रमुखतः शहरों में गम्भीर रूप ले रहा है, क्योंकि मशीनों, वाहनों, बारातों, जुलूसों में डीजे बजाने आदि से होता है, जो बहरेपन, मानसिक तनाव और रक्तचाप के बढ़ने तथा हृदय रोग की बीमारियों का कारण बनता है, जिसे रोकने के लिए कठोर कानून लागू किया जाना चाहिए।

श्रीमती अनुशा पुरीपण्डा
धर्मपत्नी- श्री वी. पुरीपण्डा,
प्रबंधक (मा.सं.वि)
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

'ना' कहने की कला

कुछ दिन पहले, किसी ने मेरी सराहना करते हुए कहा कि "आप सभी के लिए अच्छे हैं। मैंने आपको कभी किसी को 'ना' कहते हुए नहीं देखा!" मैंने कुछ क्षणों के लिए सोचा: "क्या यह एक गुण है?" और फिर मैंने जवाब दिया: "सर, मैं कभी लोगों को 'ना' नहीं कहती हूँ। लेकिन मैं हमेशा गलत इरादों को 'ना' कहती हूँ। मैं गलत परिणामों के लिए किए जाने वाले कार्यों के लिए 'ना' कहती हूँ। मैं अनैतिकता के लिए 'ना' कहती हूँ।"

हममें 'ना' कहने का साहस और सच्चाई का सामना करने की हिम्मत होनी चाहिए। हमें सही काम ही करना चाहिए क्योंकि सही ही ठीक होता है। और गलत काम करने से इनकार करना चाहिए क्योंकि गलत कार्य गलत होता है। इसे साधारण से बेहतर करना अच्छा होता है। जब आपको पता है कि आपके द्वारा किया जाने वाला कार्य सही तो फिर चाहे इससे लोग नाराज ना हो जाए तथा यह उस गलत कार्य को करने से बेहतर है जो आपको पता है गलत कार्य है।

प्रबंधन गुरु पीटर एफ. ड्रकर ने ठीक ही कहा है: "जो आम तौर पर स्वीकार्य है, उसकी बजाय जो सही हो उसी से शुरू करें।" दोनों के साथ-साथ पेशेवर क्षेत्रों में, हम अक्सर अपनी इच्छा के विरुद्ध कार्य करने से मना करने, अपनी अंतरात्मा की आवाज के खिलाफ कार्य करने और कार्य की प्रक्रिया तथा प्राकृतिक तरीके के माध्यम से हमारे स्वभाव के साथ खिलवाड़ को समाप्त करने से डरते हैं। हर व्यक्ति की अपनी अहमियत तथा नैतिकता का अपना स्तर होता है। वास्तव में कुछ भी सही या गलत नहीं है। यह सब अनुभूति का विषय है। लेकिन हम सभी को अपनी-अपनी अनुभूतियों का सम्मान करना चाहिए। कई नैतिक रूप से गलत चीजें अकसर कलम और कागज में बदल जाती हैं और यहाँ तक कि हमारे परिवार और सामाजिक ताने-बाने में भी एकमात्र बदलाव के साथ हमें यह दिखाई देने लगता है। लेकिन अगर हम किसी भी कार्य से पहले एक पल के लिए रुक जाते हैं, तो हमें अपने स्वयं की मूल्य प्रणाली, जीवन की अपनी प्रकृति को देखने के लिए कहा जाता है, तो हम अपने जीवन पर हमारे कार्यों के वास्तविक प्रभाव को समझ सकते हैं, जिस प्रणाली पर हम हमारे आसपास के लोगों के साथ काम कर रहे हैं। आइए! हम खुदको ऐसा कोई काम करने से रोकें, जिसका दूसरों पर भी जरा-सा भी नकारात्मक प्रभाव पड़े। आइए! हम सभी 'ना' कहने की कला सीखें।

और अब सवाल यह है कि यह कैसे किया जाए? किसी को 'ना' कहना वास्तव में बहुत मुश्किल है। हो सकता है कि हमेशा 'ना' कहने से कोई आहत हो सकता है, तथा 'ना' कहने से कोई क्रोधित भी हो सकता है तथा यह एक साधारण 'ना' आपको अपने कार्य से भी हाथ धोने का सबसे खतरा भी है तथा एक 'ना' से आपको किसी को खोना भी पड़ सकता है। तो फिर यह कैसे करें? मुझे लगता है, इसे करने के लिए कोई परिभाषित नियम नहीं है। कोई किताब भी इसे नहीं सिखाती है। कोई अभिभावक, कोई शिक्षक हमें कभी 'ना' कहना नहीं सिखाता है। मैंने महसूस किया है कि केवल एक चीज है जिसने मुझे 'ना' कहना सिखाया है वह है सच्चाई, ईमानदारी, मजबूती और विनम्रता के साथ खड़े रहना है। आपको दूसरे व्यक्ति के संबंध में तर्क, तथ्यों, आँकड़ों के आधार पर 'ना' का समर्थन करना चाहिए। इससे आप असफल भी हो सकते हैं। यह आपको कई बार परेशानी में डाल सकता है। लेकिन दिन के अंत में, सच के साथ खड़े होकर आप रात को शांति से सो सकते हैं। और यह एक कहावत भी है कि 'सत्य हमेशा जीतता है!'

धरित्री शतपथी
उप प्रबंधक(निगम संचार)
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

मेरा शहर

मेरा शहर ...सिर्फ शहर नहीं....देश का स्मार्ट शहर है ! हर शहर की तरह इसकी भी शाम बड़ी सुहानी होती है। शाम होते ही ठंडी हवा चलने लगती है। सूरज की लाली चिड़ियों की चहचहाहट से और भी निखर जाती है। पर अगर आप डूबते हुए सूरज की खूबसूरती देखना चाहे तो माफ़ कीजियेगा... आपको निराश होना पड़ेगा क्योंकि ऊँची इमारतों ने इसे निगल लिया है। अब तो बस लालिमा के दर्शन से काम चलाना पड़ता है।

शाम होते ही यहाँ की सड़कें ज़्यादा जानदार हो जाती हैं। दूर तक, जहाँ तक नज़र जाए गाड़ियों की बत्ती जुगनुओंसी टिमटिमाती दिखती है। फुटपाथ पर लगी रेड़ियाँ लोगों के स्वागत में बाहें फैलाये खड़ी हो जाती हैं। और साधारण लोगों के साथ प्रेमी जोड़े भी गलबहियाँ डाले यहाँ मँडराने लगते हैं, ये अलग बात है कि हर महीने प्रेमियों की शकलें बदल जाती हैं.... परिवर्तन का ज़माना है भई....!! इसीलिए हमारे समय के आलू काटा और झाल मूढ़ी की जगह अब गुपचुप, चाट, चाऊमीन, मोमो, सैंडविच, बर्फ के गोले, फ्रूट चाट, चिकन-मटन कबाब ने ले ली है ! बड़े-बड़े 5 सितारे होटल भी हैं जहाँ महँगे पर बड़ी अदब से कटोरियों में पेश किए जाने वाले गोलगप्पे भी आप खा सकते हैं। आप बस अपनी जेबें ढीली कीजिये और अपने पसंदीदा नाश्ते का ज़ायका लीजिये। पर जो बात खोमचे वाले भैया के गुपचुप की है वो और कहाँ...!! जबतक गर्मी में खड़े होकर पसीना बहाते हुए भैया के हाथों से मसल -मसल कर मिलाए हुए आलू से भरा गोलगप्पा उन्हीं के कर कमलों द्वारा मटके में गोता लगाते हुए हमारे मुँह तक न पहुँचे मज़ा नहीं आता।

इंटरनेट पर बँटने वाले ज्ञान ने सबको बताया है दस मिनट से ज़्यादा कटा हुआ प्याज़ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है पर जबतक चाट पर घंटों पहले कटा प्याज़ और धनिया न पड़े स्वाद ही नहीं आता। न जाने हमारी जिह्वा की स्वाद ग्रंथि कमज़ोर पड़ गई है या हमारी आदतें ! शहर की इस संस्कृति ने माँ के हाथों के स्वाद को भुला दिया है। रसोई की पाक-कलाएँ रसोई में ही दम तोड़ रही हैं। मज़े की बात ये है कि आजकल इस कला की कलाकाराएँ भी कुछ खास रुचि नहीं रखती इसे निखारने में। जाने कौन-सा आलस और निष्क्रियता का राक्षस है जो हमारी सभ्यता को लील रहा है। जाने कौन सी हवा चली है कि घर के साफ सुथरे और प्यार की चाशनी में डूबे खाने की जगह जैसे-तैसे गंदगी में बना बासी खाना भी चटकारे लेकर खाने को ही सभ्यता का पैमाना माना जाता है। खैर! शायद सभ्य होते ही अच्छे और बुरे का अंतर खत्म हो जाता है क्योंकि फिर हम हर बात को तौलने के लिए अपने-अपने निजी मापदण्ड बना लेते हैं।

खैर हटाइये... हम तो खाने में ही अटक गए। आपको मैंने अपने घर के पास चिड़ियों की चहचहाहट तो सुनाई ही नहीं। शाम होते ही चिड़ियाँ ज़ोरों की आवाज़ के साथ रात के होने का ढिंढोरा पीटने लगती हैं। और आवाज़ें रात के जवान होने के साथ बंद नहीं होती बल्कि काफी देर तक आती रहती हैं। क्या करें बेचारी चिड़ियाँ... हमने अपने घरों को बनाने के लिए पेड़ जो काट दिए। रही सही कसर बीच -बीच में आये असमय के तूफ़ानों ने पूरी कर दी। हाल ये हैं कि टहनियाँ कम और पंछी ज़्यादा ! वो तो शुक्र हो अंतर्यामी 'गच्छ' सर का...! पढ़े-लिखे और अमीर न होने के बावजूद न जाने कहाँ से उन्हें अपने पर्यावरण और प्रकृति की इतनी फिक्र है। खुद फूस के छप्पर तले रहते हैं... खाने को ठीक से दो जून रोटी भी नसीब नहीं, लेकिन कबूतरों के रहने के लिए दुकानदारों से माँग-माँग कर गत्तों से घर बना रखे हैं। ये शायद उनका प्यार और दुलार ही है कि टहनियों की कमी के कारण कौवे और मैना भी आकर उन घरों में रह जाते हैं।

बचपन से मैंने उन्हें देखा है। मैं जिस घर में थी उसके बगल की ज़मीन पर उनका फूस का एक कमरा था जिसके बरामदे में उसके छप्पर तले उनका मिट्टी का चूल्हा बना था। मैं सुबह-सवेरे उठकर हमेशा उस खिड़की पर बैठ जाती और उन्हें देखती। सबसे पहले वो कबूतरों और बाकी चिड़ियों को बुला बुला कर दाना देते और उनके लिए मिट्टी के बर्तन में पानी रखते। उनका चिड़ियों को बुलाने का अंदाज़ भी बड़ा विचित्र था... अरे ओ दिलीप कुमार... अरी ओ धन्नो.... आजा दाना खा ले.... ज़रा परवीन, ज़ीनत और राजेश को भी आवाज़ देती आना!.... उनकी आवाज़ सुनते ही पंछी पंख पसारे भागे आते। इतने सुंदर दिलीप, ज़ीनत और राजेश खन्ना मैंने अपनी ज़िंदगी में पहली बार देखे थे। उन्हें शायद सिनेमा

से बहुत लगाव था। वो अक्सर बॉबी फ़िल्म की धुन गुनगुनाते थे.... अस्कर कोई लड़का इस हाल में, किसी लड़की से सोलाहवेएँ साल में.... मैं सुनकर हँस पड़ती क्योंकि वो 'अक्सर ' को 'अस्कर' कहते थे और 'सोलवें' को 'सोलाहवेएँ'' कहते थे... अनपढ़ जो थे। पर ये उन्हें अच्छी तरह पता था कि जेब में पैसे हों न हों खाली जेबों के साथ भी हम प्रकृति मैया को बहुत कुछ दे सकते हैं। शायद इसीलिए वो जहाँ भी आम, जामुन, कटहल, खजूर के बीज देखते उसके नन्हें पौधे उगाते और उन्हें सबके घर के पिछवाड़े या खाली जगहों पर लगा देते। पौधों को गाय-बकरियों से बचने के लिए झाड़ियाँ ढूँढ कर अपने रिक्शे पर लाद कर लाते। अच्छा मैं ये तो बताना ही भूल ही गयी कि पेशे से वो एक रिक्शा चालक थे। जो कमाई होती उससे पंछियों के लिए बीज का खाना लाते और अपने लिए सिर्फ आटा और दाल। वो बड़े मजे से मिट्टी के बर्तन में सोंधी दाल बनाते और हाथ से लोई को थपक-थपक कर मोटी-मोटी रोटियाँ थापते। जिस चाव से वो उसे खाते थे वो स्वाद शायद ही आज के मोमो या बिरयानी में हो। जब लोग उनसे कहते कि चाचा आप पैसा तो कमाते हैं फिर सिर्फ दाल-रोटी क्यों खाते हैं तो वो कहते कि मैं खाने के लिए थोड़े ही न जीता हूँ मैं तो जीने के लिए खाता हूँ। अगर मैं ज़्यादा पैसा अपने खाने पर खर्च कर दूँ तो फिर इन पंछियों के लिए खाना कहाँ से आएगा।

आज जब एसी कमरों में बैठ पर्यावरण के खतरों पर बहस करते लोगों को देखती हूँ तो सोचती हूँ कि दो-चार 'गच्छ सर' हमेशा हमारे आस-पास रहते तो आज हम पढ़े-लिखे लोगों को इस बहस की ज़रूरत ही नहीं पड़ती।

शगुफ़्ता जबीं
धर्मपत्नी- श्री जावेद रेयाज़
महाप्रबंधक (औ.अ. एवं अनुपालन)
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

फलों से त्वचा का निखार

कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल से आपकी त्वचा को नुकसान भी बहुत होता है। कुछ घरेलू फलों से तुरंत गोरी-निखरी त्वचा पा सकते हैं। ये नेचुरल ब्लीच की तरह भी काम करते हैं।

1. **नींबू :** नींबू एक नेचुरल ब्लीच है. इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड त्वचा की रंगत को निखारने का काम करता है. दाग-धब्बों को दूर करने के लिए नींबू का इस्तेमाल करना बेहतरीन है।

2. **टमाटर :** टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटी-ऑक्सीडेंट पाया जाता है. जो यूवी किरणों के प्रभाव से त्वचा को सुरक्षित रखता है. ये त्वचा पर मौजूद दाग-धब्बों और मुंहासों को दूर रखने में भी कारगर है.

3. **पपीता :** पपीते के इस्तेमाल से त्वचा की रंगत निखरती है. इसमें मौजूद पैपेन और अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड त्वचा की रंगत को हल्का करने में मददगार है. ये त्वचा के पीएच स्तर को भी संतुलित रखता है.

4. **संतरा :** त्वचा की खूबसूरती बरकार रखने के लिए संतरे का इस्तेमाल करना भी बहुत अच्छा है. ये विटामिन सी से भरपूर फल है जो त्वचा की रंगत निखारने का काम करता है।

कम्प्यूटर उपयोग करते समय बैठने की मानक मुद्राएँ

आज के प्रतिस्पर्धी कारोबारी माहौल में, कंप्यूटर का उपयोग बहुत बढ़ गया है। हम अपने दैनिक आधिकारिक कार्यों को पूरा करने के लिए घंटों तक लगातार कंप्यूटर का उपयोग करते हैं। हम कई कार्यस्थल चोटों / औद्योगिक खतरों को देखते हैं जिन्हें टाला जा सकता है, और उनमें से कई कंप्यूटर के उच्च उपयोग के कारण हैं, और जैसा कि हम सभी जानते हैं कि रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर है। कंप्यूटर के उच्च उपयोग के कारण औद्योगिक खतरों को रोकने / कम करने के लिए, नीचे एक चेकलिस्ट है जिसे आप अपने कार्यस्थल पर रख सकते हैं, जो कंप्यूटर का उपयोग करते समय मानक बैठने के आसन की व्याख्या करता है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप आरामदायक, सुरक्षित और अधिक उत्पादकता के साथ काम कर रहे हैं।

1. आपकी कुर्सी की स्थिति, और बैठने की मुद्रा

1) अपने कूल्हों को पीछे की ओर उतना धकेलें जितना वे कुर्सी पर पीछे जा सकते हैं।

2) सीट की ऊंचाई को इस तरह समायोजित करें ताकि आपके पैर फर्श पर सपाट हों और आपके घुटने आपके कूल्हों के बराबर या उससे थोड़ा कम हों।

3) कुर्सी के पीछे को 100°-110° झुकाने वाले कोण पर समायोजित करें। सुनिश्चित करें कि आपकी ऊपरी और निचली पीठ के भाग को सहारा मिल रहा हो और यदि आवश्यक हो तो कुशन या छोटे तकिए का उपयोग करें। यदि आपके पास अपनी कुर्सी पर एक सक्रिय बैक मैकेनिज्म है, तो इसका उपयोग लगातार स्थिति परिवर्तन करने के लिए करें।

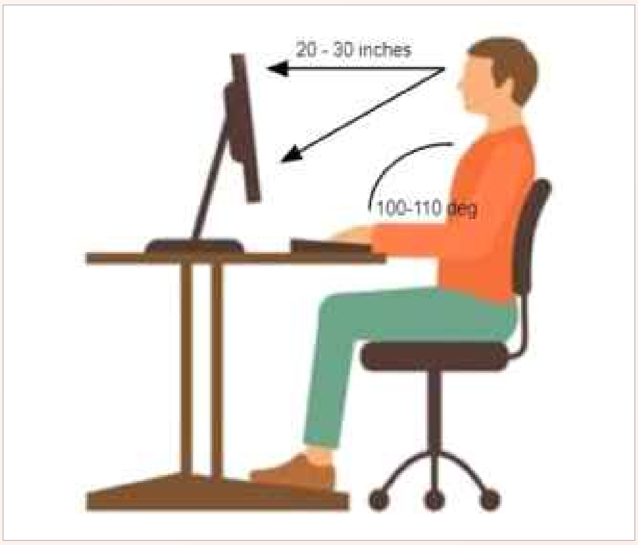
4) आर्मरेस्ट (यदि फिट हो) को इस तरह समायोजित करें ताकि आपके कंधों को आराम मिले।

2. आपके कीबोर्ड की स्थिति

1) एक आर्टिकुलेटिंग कीबोर्ड ट्रे इनपुट डिवाइस को सबसे अच्छी स्थिति प्रदान कर सकता है। हालांकि, इसमें माउस को रखने की जगह होनी चाहिए , पैर को बाहर निकालने की सुविधा होनी चाहिए, और एक समायोज्य ऊंचाई और झुकाव तंत्र होना चाहिए। ट्रे को आपके टेलीफोन जैसे अन्य कार्य सामग्री से बहुत दूर नहीं रखना चाहिए।

2) अपने कीबोर्ड को शरीर के करीब खींचिए और कीबोर्ड को सीधे अपने शरीर के सामने रखें।

3) आप निर्धारित करें कि आप कीबोर्ड के किस भाग का सबसे अधिक उपयोग करते हैं, और कीबोर्ड को फिर से समायोजित करें ताकि वह भाग आपके शरीर के साथ केंद्रित हो।



4) कीबोर्ड की ऊँचाई को समायोजित करें ताकि आपके कंधों को आराम मिले, आपकी कोहनी थोड़ी खुली स्थिति (100° से 110°) में हो, और आपकी कलाई और हाथ सीधे हों।

5) आपके कीबोर्ड का झुकाव आपके बैठने की स्थिति पर निर्भर करता है। कीबोर्ड के झुकाव को

समायोजित करने के लिए कीबोर्ड ट्रे तंत्र का उपयोग करें। यदि आप आगे या सीधे स्थिति में बैठते हैं, तो अपने कीबोर्ड को नकारात्मक कोण पर आपसे दूर रखने की कोशिश करें। यदि आप झुकते हैं, तो थोड़ा सा सकारात्मक झुकाव कलाई की सीधी स्थिति बनाए रखने में मदद करेगा।

6) माउस प्वाइंटर को यथासंभव कीबोर्ड के करीब रखें। इसे थोड़ी झुकी हुई सतह पर रखकर या माउसब्रिज का इस्तेमाल करके, करीब लाने में मदद मिल सकती है।

7) यदि आपके पास पूरी तरह से समायोज्य कीबोर्ड ट्रे नहीं है, तो आपको अपने स्क्रीन की ऊँचाई, अपनी कुर्सी की ऊँचाई को समायोजित करने या एक आरामदायक स्थिति में आने के लिए सीट कुशन का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है। अगर आपके पैर लटकते हैं, तो एक फुटेस्ट का उपयोग करना याद रखें।

3. स्क्रीन, दस्तावेज़ और टेलीफोन की स्थिति

1) स्क्रीन और दस्तावेजों की गलत स्थिति के परिणामस्वरूप आपकी बैठने की अजीब मुद्राएँ हो सकती हैं। स्क्रीन और दस्तावेजों को इस तरह समायोजित करें ताकि आपकी गर्दन की स्थिति में हो।

2) स्क्रीन को सीधे अपने सामने, अपने कीबोर्ड के ऊपर केन्द्रित करें।

3) स्क्रीन को आँख के स्तर से लगभग 2-3 इंच ऊपर रखना चाहिए। (यदि आप बाइफ़ोकल्स पहनते हैं, तो स्क्रीन को आरामदायक पढ़ने के स्तर तक समायोजित करें।)

4) स्क्रीन से कम से कम एक हाथ की दूरी पर बैठें और फिर अपनी दृष्टि के हिसाब से दूरी को समायोजित करें।

5) स्क्रीन की चकाचौंध को काम करने के लिए स्क्रीन की सावधानीपूर्वक पोजिशनिंग करें। ओवरहेड लाइट से चकाचौंध को कम करने के लिए वर्टिकल स्क्रीन एंगल और स्क्रीन कंट्रोल को एडजस्ट करें।

6) अपने टेलीफोन को अपनी पहुँच के भीतर रखें, इसके लिए टेलीफोन स्टैंड की मदद ले सकते हैं।

4. कार्य के दौरान अल्प विराम

1) एक बार जब आप अपने कंप्यूटर वर्कस्टेशन को सही ढंग से सेट कर लेते हैं तो अच्छी कार्य आदतों का उपयोग करते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि पर्यावरण कितना सही है, लंबे समय तक, स्थिर आसन रक्त परिसंचरण को बाधित करेगा और आपके शरीर पर एक नकारात्मक असर डालेगा।

2) हर 20-30 मिनट में 1-2 मिनट का स्ट्रेच ब्रेक लें। काम के प्रत्येक घंटे के बाद, कम से कम 5-10 मिनट के लिए ब्रेक लें या कार्यों को बदलें। लंच ब्रेक के दौरान हमेशा अपने कंप्यूटर से दूर रहने की कोशिश करें।

3) समय-समय पर अपनी आँखों को रिफ्लेक्ट करके आँखों की थकान से बचें। थोड़ी-2 देर में मॉनिटर से दूर देखें और दूरी में किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करें।अपनी आँखों को 10-15 सेकंड के लिए अपनी हथेलियों से ढक कर आराम करें।

चंद्र शेखर सोनी
सहायक प्रबंधक (सीस्टम्स)
एल्यूमिना परिशोधक, दामनजोड़ी

कार्यालयीन कार्य में हिंदी : प्रयोग और संभावनाएँ

हिंदी अपनी प्रादुर्भाव से विकास की यात्रा में अविरल अबाध रूप से बहती रही जिसमें अनायास ही भारतीय भाषाओं के साथ विदेशी भाषा के शब्द/ स्वर भी सम्मिलित हो गए। निश्चित रूप से यह हिंदी की विशालता और ऐसी संरचना का परिणाम है जिससे वह निरंतर विकसित हुई है और अपनी व्यापकता से समर्थ/सक्षम भाषा बनी जो आज समस्त भारत की संपर्क भाषा के रूप में जानी जाती है। साथ ही अपनी राजभाषा की स्थिति सहित राष्ट्रभाषा की कवायद भी करती है।बहरहाल संस्थानों में विद्यमान राजभाग विभागों में इस तरह से प्रयास जरूरी हैं जिससे संस्थान का हर व्यक्ति हिंदी को राष्ट्रीयता से जोड़कर देखे और उसका यह प्रयास सर्वप्रथम उसके द्वारा किया गया हस्ताक्षर हिंदी में हो। संस्थान में नीति, निर्देश, प्रपत्र तथा विभाग मार्गदर्शिका, प्रशिक्षण से संबंधित समस्त दस्तावेज हिंदी में हो और मूल रूप से पहले हिंदी में ही तैयार की जाए, इसके लिए संबंधित विभाग हिंदी अनुभाग से अपनी सामग्री/ दस्तावेज तैयार करते समय सहयोग ले सकता है। विषय से संबंधित शब्दावली का प्रयोग किया जा सकता है। इससे अनुवाद की आवश्यकता धीरे धीरे कम हो जाएगी और इस पर होने वाला श्रम व समय को किसी अन्य सृजनात्मक कार्य में लगाया जा सकता है।

संस्थान में प्रयोग की जानेवाली किसी लेखन कार्य जैसे कि टिप्पणी/ मांग, टिप्पणी पत्रक, अर्ध शासकीय पत्र मूल रूप से हिंदी में ही तैयार किए जाएँ। हाँ, यह विश्वास जरूर अपेक्षित है कि हिंदी सभी को बोधगम्य है। भाषा संस्कृत निष्ठ न हो, किन्तु विषयानुसार शब्द चयन हो, जो कहना हो सुसस्पष्ट हो, प्रभावोत्पादक हो, भाषा में प्रवाह हो, जो विषय सापेक्ष होने के साथ अपनी अंतर्वस्तु में सुगठित और भाषा के स्तर पर प्रेरक हो तो निश्चय ही उस हिंदी पाठ को अंग्रेजी से बदला जा सकता है। हिंदी न अपनाकर अंग्रेजी की ओर झुकाव हिंदी में नीरस और पुराना देखो आगे बढ़ो की उस कार्यालयीन मानसिकता को व्यक्त करता है जिसमें रचनात्मकता गौण होती है अर्थात हिंदी में खराब नोटिंग ड्राफ्टिंग होती है और जब उसमें सुधार नहीं की जाती तो उस अंग्रेजी को विवशतः ही स्वीकार लिया जाता है जिसमें संशोधन की उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी की हिंदी में है, किन्तु अंग्रेजी की कुशलता कहें अथवा उसकी शक्ति कहें, अंग्रेजी बेधड़क चला ली जाती है।

वर्तमान समय में, अधिकांश पत्र व्यवहार ई- मेल के माध्यम से होता है, ऐसे में जरूरी है कि प्रेषक का पूर्ण विवरण हिंदी में हो अथवा द्विभाषी रूप में डीफाल्ट के रूप में सेट कर ली जाए। जितना संभव हो हिंदी में ही लिखा जाए। यह कार्य इसलिए भी मुमकिन है क्योंकि बहुतायत कार्मिक हिंदी में ही सोच विचार करते हैं जाहिर है ऐसे में वह अपनी चिंतन अभिव्यक्ति को लिखित रूप दे सकते हैं। इस कार्य में एक तरफ जहाँ आप अपनी भाषा में सहज होने के कारण अपने विचारों का प्रकटीकरण कर सकते हैं वहीं अंग्रेजी में कार्य करने की सीखी हुई भाषा में कार्य करने की सीमा और दुरूहता से बचा जा सकता है। इससे कार्यालयीन कार्य करना सहज हो जाएगा। कार्य करने की स्वतंत्रता के साथ आत्मविश्वास बढ़ेगा जो कार्यस्थल पर ध्यानाकर्षण का रूप लेगा और कार्मिक अन्य से भिन्न उत्कृष्ट कार्य के रूप में जाना जाने लगेगा। यही नहीं, फाइल पढ़ कर यथोचित टिप्पणी हिंदी में ही लिखी जाए। यहाँ तक कि किसी वस्तु की आवश्यकता होने पर हिंदी में ही टिप्पणी लिखी जाए।

सांविधिक आनुपालन के क्रम में संस्थान में आयोजित की जानेवाली सभी कार्यक्रम जैसे स्वतंत्रता दिवस, गणतन्त्र दिवस, सांप्रदायिक सद्भावना दिवस, राष्ट्रीय मतदाता दिवस, स्वच्छ भारत अभियान, सतर्कता सप्ताह, सुरक्षा दिवस आदि पूर्णतः हिंदी में हो। इस सभी कार्यक्रमों के बारे में हम भली भाँति परिचित हैं। इस पर हम थोड़ी सी स्वाध्याय से एक अच्छा पाठ तैयार कर सकते हैं। साथ ही इन कार्यक्रमों में निहित उद्देश्य को प्राप्त कर सकते हैं।

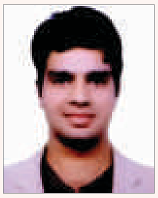
पारंपरिक हिंदी कार्यशाला से बाहर आकर कार्यालय में विभिन्न विभागों और कार्यों से संबंधित विषयों पर संगोष्ठी, सम्मेलन, परिसंवाद और कार्यशाला का

आयोजन पूर्णतः हिंदी में हो। इससे धीरे धीरे समस्त अनुशासनों और कार्यकारी विषयों के शब्द भंडार मिलेंगे। विषय की समझ होगी। लिहाजा अपनी मातृभाषा को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचने में आसानी होगी। साथ ही अंतरानुशासनिकता का बोध होगा और हम अपने कार्य के साथ अन्य विषयों को भी जान सकेंगे। संस्थान के विकास में ज्यादा प्रभावी ढंग से निखर पायेंगे।

राजभाषा को परिभाषित करते हुए यह बड़ी आम राय है कि कार्यालयीन कार्यों में प्रयोग की जाने वाली भाषा को राजभाषा कहा जाता है। इसमें दो मत नहीं है, किन्तु चिंता इस बात की है कि हम राजभाषा को यहीं तक सीमित कर चुके हैं। राजभाषा को पूर्णतः लागू करने के क्रम में, राजभाषा संबंधी समस्त प्रावधानों का अनुपालन आवश्यक है और हम सदा इसके लिए प्रयासरत भी हैं, किन्तु राजभाषा क्रियान्वयन के यह सभी सोपान भले हमें हमें उत्साहित करें, किन्तु वास्तविकता यह है कि यह स्वयं में पूर्ण नहीं है। यही कारण है कि हिंदी भाषा और साहित्य के मर्मज्ञ राजभाषा हिंदी की आलोचना करते हैं। इसे न तो परिनिष्ठित माना जाता है और न ही इसकी चिंता को बड़े फ़लक पर विचारा जाता है जाहिर है साहित्य के पुरोधाओं का राजभाषा हिंदी के प्रति ऐसी दुर्भावना चिंताजनक है। इसकी हेतुओं की पड़ताल करने पर यह सामान्यतः पाया जाता है कि राजभाषा हिंदी कार्यालयीन कामकाज में प्रयोग की जानेवाली हिंदी है जो अधिकाधिक सरलता के निरंतर प्रयास से उसमें विन्यस्त भाषिक सौंदर्य और प्रभावीयता का ह्रास हो रहा है।लगातार एक ही जैसी लिखी जा रही भाषा और विचार से नीरसता आ रही है, अतः उसमें नए विचार विचार और दृष्टि की आवश्यकता है जिससे हिंदी और साहित्य को जोड़ा जा सके।

आधुनिकता और सूचना प्रौद्योगिकी के इस युग में हिंदी में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। कार्यालयीन कार्य में हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग में यूनिकोड एक क्रांतिकारी परिवर्तन है। मंगल फॉन्ट में हिंदी में कार्य करना बहुत सरल है। इस फॉन्ट की विशेषता है कि यह किसी भी कंप्यूटर में हिंदी में कार्य के लिए सक्षम है। साथ ही इस फॉन्ट में सॉफ्ट कॉपी के माध्यम से प्रेषित दस्तावेज किसी भी अन्य कंप्यूटर में यथा रूप में पाया जा सकता है। वॉइस टाइपिंग के विकसित रूप में हम बोलकर टाइप कर सकते हैं। कहना न होगा हर पल हमारे साथ रहने वाला मोबाइल ने भी हिंदी में कार्य करना सहज किया है। जाहिर है आधुनिक तकनीकों को प्रयोग में लाकर न्यूनतम श्रम शक्ति से भी उत्कृष्ट कार्य किया जा सकता है।

हिंदी में कार्य की प्रगति, समीक्षा और निरीक्षण के साथ हिंदी में कार्य का यथोचित वातावरण तैयार हो, हिंदी अनुभाग, इसके लिए प्रतिबद्ध है, किन्तु हिंदी में समूचा कार्य हो यह सिर्फ हिंदी अनुभाग की नहीं बल्कि सभी कार्मिक और विभाग की जिम्मेदारी है कि वह अपने स्तर में हिंदी में कार्य को सुनिश्चित करें और अपना वैधानिक जिम्मेदारी के साथ राष्ट्रीयता की खातिर हिंदी के साथ हर पल खड़े हों। यह समझना बेहद जरूरी है कि अपनी प्रकृति और भाषा को सम्मान देनेपर हम स्वयं सम्मानित होंगे। इससे निसंदेह हिंदी सहित राजभाषा हिंदी का चहुंमुखी विकास होगा। हिंदी सिनेमा, बाज़ार विशेषकर बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा अपने उत्पादों के विक्रय के लिए लोगों के दिलों/ भावनाओं तक पहुँचने के लिए हिंदी का इस्तेमाल, प्रशासन, उद्योग और अर्थव्यवस्था में हिंदी के वर्चस्व को बखूबी दर्शाता है। अब ब्रिटिश साम्राज्य के दंश की अभिव्यक्ति पर विराम चिन्ह लगाने का समय है। हम अपनी हिंदी उत्सवों में भावी हिंदी के लिए अपने विचारों की खिड़कियां और दरवाजें खुले रखें और अपनी परंपरा के साथ नई दृष्टि नए विचारों, प्रौद्योगिकी को हृदय से अपनाएँ और योजनाबद्ध तरीके से आगे बढ़ें तो निश्चित रूप से हिंदी अपने स्थान को प्राप्त करेगी जिसे राष्ट्रभाषा की संज्ञा से अभिभूत किया जाता है।



डॉ. धीरज कुमार मिश्र
कनिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)
खान एवं परिशोधक, दामनजोड़ी

स्वच्छ भारत अभियान में मेरी भूमिका

जिंदगी जीने के लिए जिस तरह वायु, जल, रोटी, कपड़ा, मकान जरूरी हैं, उसी तरह हम सभी के लिए स्वच्छता जरूरी है। स्वच्छता, वह अच्छी आदत है जो मनुष्य को न सिर्फ शारीरिक रूप से स्वस्थ रखती है, बल्कि मानसिक और सामाजिक रूप से भी स्वस्थ रखती है। गंदे परिवेश में मक्खी, मच्छर, कॉकरोच, चूहे, साँप, बिच्छू समेत तमाम तरह के कीड़े-मकौड़े और कीटाणु पनपते हैं, जिससे तमाम तरह की बीमारियाँ पैदा होती है। इसलिए साफ-सफाई रखना बेहद जरूरी है। अगर आज हम अपने पर्यावरण को प्रदूषित करेंगे तो भविष्य में इसकी बहुत बड़ी कीमत हमें चुकानी पड़ेगी। जैसे कि यदि हम अपने घर का सारा कचरा और औद्योगिक कचरा नदियों में ही डालते रहेंगे तो एक दिन सारी नदियाँ प्रदूषित हो जाएगी और फिर खेतों के लिए पानी तो मिलेगा ही नहीं, साथ ही हम इंसानों को भी पानी मिलना मुश्किल हो जायेगा। इसलिए अपने बच्चों को भी स्वच्छता का महत्व सिखाना जरूरी है। अगर यह आदत बच्चों को लग जाए तो उन्हें आगे चलकर घर, परिसर, स्कूल, कॉलेज आदि को साफ़ सुथरा रखने में मदद करेगीऔर इसका अप्रत्यक्ष रूप से यह परिणाम होगा कि देश और अर्थव्यवस्था और भी अधिक मजबूत होगी। ऐसा करने से बच्चों का भविष्य व स्वास्थ्य भी अच्छा बनेगा।

भारत के प्रधानमंत्री ने स्वच्छ और स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण के लिए गांधी जयंती के दिन 2 अक्टूबर, वर्ष 2014 में स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की थी, राजनेता से लेकर अभिनेता और खिलाड़ियों ने भी लोगों को सफाई के प्रति जागरूक करने हेतु प्रदर्शन किए, ताकि स्वच्छ और स्वस्थ भारत के निर्माण में सभी अपनी भागीदारी निभा सकें। जिससे गंदगी से फैलने वाले हैजा, डेंगू, मलेरिया, महामारी समेत तमाम बीमारियों का जड़ से खत्म किया जा सके।

स्वच्छ भारत अभियान के तहत ज्यादा से ज्यादा कई ग्रामीण इलाकों में शौचालयों का निर्माण करवाया गया। इसके साथ ही लोगों के रहन-सहन के स्तर को सुधारने और सफाई के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से भी बड़े स्तर पर स्वच्छता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस अभियान के तहत बड़े-बड़े इसके अलावा स्थानीय संस्था भी कानून और नियमों की मदद से प्रदूषण को नियंत्रण करने की कोशिश में लगी हुई हैं ताकि शहरों का वातावरण स्वच्छ रह सके। इस मुहिम की लोगों ने काफी प्रशंसा भी की और आशा है कि लम्बे समय तक यह मिशन चलता रहेगा।

सफाई अपनाएँ, बीमारी भगाएँ!

- खुले में शौच न जाएँ।
- घरों का कचरा बाहर न फैलाएँ।
- नालियों की साफ-सफाई पर विशेष ध्यान रखें।
- गंदे पानी को नालियों पर जमा नहीं होने दें।
- सार्वजनिक स्थलों पर बिस्किट, चिप्स के खाली पैकेट या फलों के छिलके न फेंके बल्कि इन्हें किसी डस्टबिन में डालें।
- नगर -निगम के सफाई कर्मचारियों पर ही जिम्मेदारी न छोड़े, बल्कि खुद भी साफ-सफाई रखने में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें।
- जानवरों के लिए उचित प्रबंध करें ताकि वे खुले में मल-मूत्र से गंदगी न फैला सकें और अनावश्यक कीटाणु न पनप सकें।
- यहाँ-वहाँ कूड़ा फेंकने वाले, पेशाब करने वाले , थूकने वाले को मधुरता से समझाएँ।

लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने और स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण के उद्देश्य से सरकार ने स्वच्छ भारत मिशन चलाकर इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया है, लेकिन राष्ट्र को स्वच्छ बनाने के लिए हम सभी को समान रूप से सहयोग देना होगा, तभी हमारा राष्ट्र पूरी तरह से स्वच्छ और स्वस्थ राष्ट्र कहलाएगा। आइये, हम यह संकल्प लेते हैं, कि अपना परिसरों, घरों, समुदायों, कार्यालयों, संस्थानों में हमेशा स्वच्छ रखेंगे और भारत को स्वस्थ और सुंदर बनाएंगे।

कुंवर सिंह कोड़ाह
अधिकारी (राजभाषा)
खान एवं परिशोधक संकुल, दामनजोड़ी

जिन्दगी की नवीनता

जिन्दगी जीतने के लिए है। जिन्दगी जीने की ललक ही मौत को मात दे जाती है। परिवर्तन होने ही वाला है। परिवर्तन अनिवार्य है। समस्त धरा पर रहने वाले लोग सुबह से शाम तक छोटी अथवा बड़ी चुनौतियों के बीच होते ही हैं। लाखों आवाजों को एक आवाज बलशाली बना सकती है। एक विचार करोड़ों- विचारों को गुणात्मक रूप से पैदा कर सकता हैं।

क्या कोई आदमी इच्छा के बिना जिंदा रह सकता है? सपने जीने का आधार होते हैं। अफसोस का मौका न दें, अन्यथा जीवन-सागर को पार लगने से पहले ही आप डूब जाएँगे।

सीमा व बंधन जैसा कुछ भी नहीं है, यह सिर्फ दिमागी उपज है। यह पूरी दुनिया एक परीक्षा कक्ष की तरह है। इसमें आपको अपनी किस्मत लिखनी है। फर्क सिर्फ इतना है कि इस परीक्षा में आपको रिपोर्ट कार्ड देखने की जरूरत नहीं है। क्योंकि यह आपके लिए चिंता का विषय कतई नहीं है। आपकी अंतर्रात्मा की आवाज ही काफी है जो आत्मावलोकन के लिए है।

अगर आप जिंदगी को मूल्यवान नहीं बना रहे हैं, तो अपने आप को दूसरों से प्रभावित होने से बचाइये। इस महामारी में आपकी उत्कृष्टता प्राप्त करने की क्षमता है। केवल हाथी की सूँड लगाकर, जंगल के डर का नाश नहीं कर सकते। आपका इसमें विश्वास पूरी दुनिया को हिला सकता है। इस हानिरहित दर्द से दूर भागने से विशाल लक्ष्यों के लिए तैयारी नहीं की जा सकती है।

"सुबह से शाम" नाम की पुस्तक आपकी जिन्दादिली को दिनों-दिन मजबूत बना सकती है। सभी बाधाओं के बावजूद अपने को प्रेरित रखना, आसान नहीं होगा, लेकिन आप में बसी हुयी संस्था बंद नहीं होनी चाहिए। प्रार्थना की घंटी सबके दिल में बज रही है, लेकिन कुछ पर कृपा बरसाई जा रही है।

नफा और नुकसान को एक दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता है। बिना उम्मीद के सारी दुआएँ बेकार हैं। यह उम्मीद की किरण ही है जिसने इस ब्राह्मांड के गूढ़ रहस्यों को थामे रखा है। उम्मीद दरअसल वह महीन सूत्र है जो सभी को बांधे रखता है एक दूसरे से, ताकि जिंदगी का चक्र सदा चलता रहे।

जिंदगी को भी मधुमक्खी की तरह बनाएँ, जिसका मकसद कुदरत से अमृत निकालकर दुनिया में शहद की मिठास घोलना हो। जिंदगी का बाग अपनी महक सिर्फ खुद तक सीमित न रखे। अपने दायरे से ऊपर उठें और इस दुनिया को गले लगा लें, अपने अंहकार का दहन करें।

एक खुशमिजाज व्यक्ति अन्य की अपेक्षा ज्यादा खुशियाँ दे सकता है। एक मुस्कुराता हुआ चेहरा दूसरों की अपेक्षा मुस्कुराहट ज्यादा बिखेर सकता है। एक साफ दिल इंसान अन्यों की अपेक्षा पीड़ितों के अंदर वास्तविक ऊर्जा का संचरण करता है। एक आध्यात्मिक विचारधारा अन्य की अपेक्षा बुराईयों का नाश करने वाला प्रकाश जगाती हैं। पढ़ा-लिखा व्यक्त दूसरों की अपेक्षा जिन्दगी की बुद्धिमानी को अच्छी तरह से समझा सकता है। यह हमारे ऊपर है कि सुबह से शाम तक इसमें से किस श्रेणी के मनुष्य के रूप में हमें काम करना है। सही ज्ञान से ही सही सोच का नेतृत्व संभव है और सिर्फ सही विचार ही जीवन को सही दिशा दे सकता है।

डॉ. श्री रमन दुबे
वरि.कार्यपालक (संविदा प्रबंधन)
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

तुलसी के राम

भक्ति काल में तुलसी दास ने रामचरितमानस की रचना की। उन्होंने राम को उत्तर भारत के घर-घर में स्थापित किया और उनके आदर्श गुणों को ग्रहण करने की प्रेरणा दी। तुलसी दास को राम जैसा उज्ज्वल चरित्र पात्र इस संसार में अन्य नहीं मिलता, इसलिए उन्होंने मर्यादा पुरुषोत्तम राम के लिए यहाँ तक कह दिया--

"जाके प्रिय न राम वैदेही"
"सो नर तजिए कोटि बैरी सम, यद्यपि राम सनेही।"

"रामचरित्र मानस" के राम जन-जन के हृदय में स्थापित है। जब भी किसी को कलयुग में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है तो उसकी प्रेरणा उसे राम के जीवन से मिलती है। राम आदर्श के साक्षात प्रतिरूप थे। उनके सामने अनेक समस्याएँ आयी परंतु उन्होंने उसका सामना धैर्य, साहस व विनम्रता के साथ किया। इन्हीं गुणों के कारण वे साधारण मनुष्य के रूप में जन्म लेकर देवताओं की अग्रिम श्रेणी में स्थित हुए।

कैकेयी के षड्यंत्रों के कारण उन्हें राजसिंहासन त्यागकर वनवास जाना पड़ा परंतु राम ने इस निर्णय को सहर्ष स्वीकार किया और अपनी उदारता व त्याग का परिचय दिया। त्याग की शिक्षा तो उन्हें अपने पूर्वज राजा हरिश्चंद्र से विरासत में प्राप्त हुई थी। आज के मनुष्य में त्याग की भावना विलुप्त होती जा रही है, जिसके कारण आज चारों ओर दुराचार, भ्रष्टाचार व्याप्त है।

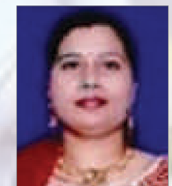
राम, सीता व भाई के साथ सुखपूर्वक जंगल में निवास करने लगे, पर जैसे ईश्वर ने सारी विपत्ति उन्हीं के सामने खड़ी कर दी थी। रावण सीता को हर ले गया। राम पर दुखों का पहाड़ गिर पड़ा। वे साधारण मनुष्य की तरह विचलित हो उठे। हो भी क्यों नहीं, प्राणों से प्रिय सीता हर ली गयी थी। पत्ते, पत्थर, पक्षी से सीता का पता पूछने लगे। जब राम को यह ज्ञात हुआ कि रावण ने सीता का अपहरण किया है तो यह राम के लिए सहज नहीं था। रावण एक अति शक्तिशाली शत्रु था उसे हराना एक चुनौती पूर्ण कार्य था। पर राम ने इस चुनौती को धैर्य व साहस के साथ स्वीकार किया।

आज भी हमें राम के जीवन से यह शिक्षा मिलती है कि हमें चुनौतियों का धैर्य व विवेक के साथ डटकर सामना करना चाहिए। राम ने वानर, भालू व जंगली जानवरों की सेना बनाई। रावण की शक्तिशाली सेना को उन्होंने हराया। रावण की शक्तिशाली सेना के सामने राम की तुच्छ छोटी-सी साधनहीन सेना कुछ भी नहीं, पर राम के अपराजित धैर्य व विश्वास ने उन्हें विजय के शिखर पर ला खड़ा कर दिया। एक व्यक्ति की शक्ति उसकी संपन्नता व सुविधाओं में अंतर्निहित नहीं होती, बल्कि अंतः शक्ति ही मनुष्य की हार-जीत सुनिश्चित करती है।

राम ने जाति-पाँति से ऊपर उठकर सबरी, एक दलित महिला, की जूठन खाने से परहेज नहीं किया। उन्होंने उसकी भावना को प्रमुखता प्रदान की। आज हमारे समाज में छुआछूत की भावना को हटाने हेतु हमें भगवान राम से सीख लेनी चाहिए।

रामराज्य राजतंत्र होते हुए भी लोकतंत्र का प्रतिरूप था। राम ने एक अछूत तुच्छ धोबी की बात का भी मान रखकर अग्निपरीक्षा पास कर आई अपनी प्राणप्रिय सीता को भी त्याग दिया। उन्होंने जनता की इच्छा को सर्वोपरि रखा और अपनी सब इच्छाओं, आकांक्षाओं का परित्याग किया। आज के नेताओं को उनके जीवन से सीख लेनी चाहिए। विश्व में ऐसे लोकतंत्र का उदाहरण कहीं नहीं देखने को मिलता है।

राम का जीवन विविधताओं से परिपूर्ण है उनका जीवन संघर्षमय है, पर उन्होंने कभी भी सत्य, धैर्य, साहस, त्याग का पथ नहीं छोड़ा। उनकी जीवन गाथा इसी कारण एक पवित्र ग्रंथ का रूप ले चुकी है। 5000 वर्ष पूर्व जन्में राम आज भी अपने आदर्शों के कारण भारतवर्ष के जन हृदय में वास करते हैं। हमें आज भी उनके जीवन से प्रेरणा मिलती है और असत्य को त्यागकर सत्य को अपनाने के लिए प्रेरित करती है।



कामना सिंह
धर्मपत्नी- श्री अवधेश कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक (विपणन)
निगम कार्यालय, भुवनेश्वर

मधुमेह के साथ भी अच्छा जीवन जिया जा सकता है

मधुमेह को लेकर हमारे देश में बहुत सारी धारणायें है. उनमें से एक है "Diabetes is the mother of all diseases". मैंने मधुमेह क्या है? इस लेख के माध्यम से यह समझने का एक छोटा-सा प्रयास कर रही हूँ। आशा है ये आपको कुछ संकलपनाएँ स्पष्ट करने में सहायता करेगा.

मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जो रक्त शर्करा को संसाधित करने की शरीर की क्षमता को बाधित करती है, जिसे blood glucose भी कहा जाता है।

दुनिया भर में लाखों लोगों को मधुमेह है या वह ऐसे किसी व्यक्ति को जानते है जिसे मधुमेह हैं। यह हर उम्र, हर जाति के लोगों और हर आकार और प्रकार में होता है। सभी प्रकार के मधुमेह के कारण अधिक वजन या निष्क्रिय जीवन शैली से जुड़े नहीं होते। वास्तव में, कुछ कारण बचपन से मौजूद रहते हैं।

प्रकार

डायबिटीज कई प्रकार की होती है। मधुमेह के तीन प्रमुख प्रकार विकसित हो सकते हैं: टाइप-1, टाइप-2 और गर्भावधि मधुमेह (Gestational Diabetes)।

टाइप-1 डायबिटीज: एक पुरानी (chronic) स्थिति है, जिसमें अग्न्याशय (Pancreas) बहुत कम या कोई इंसुलिन पैदा नहीं करता। यह प्रकार तब होता है जब शरीर (अग्न्याशय- Pancreas) इंसुलिन का उत्पादन करने में विफल रहता है। टाइप-1 डायबिटीज वाले लोग इंसुलिन पर निर्भर होते हैं, जिसका मतलब है कि उन्हें रोजाना कृत्रिम तरीके से इंसुलिन लेना पड़ता है।

टाइप-2 मधुमेह: एक पुरानी (chronic) स्थिति जिससे शरीर के इन्सुलिन इस्तेमाल करने के तरीके प्रभावित होते है। टाइप-1 मधुमेह के विपरीत, अग्न्याशय शरीर में इन्सुलिन का निर्माण करता है लेकिन शरीर की कोशिकाएँ पहले की तरह प्रतिसाद नहीं दे पाती। यह मधुमेह का सबसे आम प्रकार है और ये ज्यादातर मोटापे से जुड़ा होता हैं।

गर्भावधि मधुमेह (Gestational Diabetes): यह महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान होता है अगर शरीर इन्सुलिन के इस्तेमाल के प्रति कम संवेदनशील हो जाये। यह मधुमेह सभी महिलाओं में नहीं होता और आमतौर पर जन्म देने के बाद ठीक भी हो जाता है।

संकेत और लक्षण

महिलाओं और पुरुषों दोनों में मधुमेह चेतावनी के संकेत और लक्षण सामान्य हैं, जैसे कि:

- अत्यधिक प्यास लगना
- ज्यादा भूख लगना (विशेषकर खाने के बाद)
- मुँह शुष्क होना।
- बिना किसी कारण वजन घटना (भले ही आप खा रहे हों और भूख महसूस हो रही हो।)
- थकान (कमजोरी, हमेशा थकान का एहसास)
- बार-बार पेशाब आना (मूत्र पथ के संक्रमण या गुर्दे की समस्याओं से।)
- चिड़चिड़ापन होना।
- दृष्टि धुंधली होना।
- घावों का जल्दी ना भरना।
- जी मिचलाना।

प्री-डायबिटीज (Pre-diabetes)

जब कुछ लोगों का रक्त-शर्करा-स्तर आमतौर पर 100 से 125 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर (mg/DL) रहने पर डॉक्टर उन लोगों को प्री-डायबिटीज या बॉर्डरलाइन डायबिटीज होने का उल्लेख करते हैं।

सामान्य रक्त शर्करा का स्तर 70 और 99 मिलीग्राम/डेसीलीटर के बीच रहता है, जबकि मधुमेह वाले व्यक्ति में बिना कुछ खाये (empty stomach/ fasting) रक्त शर्करा 126 मिलीग्राम/ डेसीलीटर से अधिक होगा।

प्री-डायबिटीज स्तर का मतलब है कि ब्लड ग्लूकोज सामान्य से अधिक है, लेकिन डायबिटीज का कारण नहीं है।

प्री-डायबिटीज वाले लोगों को टाइप-2 मधुमेह होने का खतरा होता है हालांकि उनमें मधुमेह के सभी लक्षण नहीं दिखते।

यदि कोई डॉक्टर यह पहचानता है कि किसी व्यक्ति को प्री-डायबिटीज है, तो वह उनको अपनी जीवन शैली में स्वास्थ्यप्रद (healthful) बदलाव लाने की सलाह देते हैं, ताकि टाइप-2 मधुमेह की प्रगति को रोका जा सके। वजन कम करना और अधिक स्वास्थ्यवर्धक आहार लेने से अक्सर बीमारी को रोकने में मदद मिलती है।

मधुमेह प्रबंधन

रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को नियंत्रित करना मधुमेह के उपचार का प्रमुख लक्ष्य है, ताकि रोग की जटिलताओं को रोका जा सके। टाइप-1 मधुमेह को इंसुलिन के साथ-साथ आहार परिवर्तन और व्यायाम के साथ प्रबंधित किया जाता है। टाइप-2 मधुमेह को गैर-इंसुलिन दवाओं, इंसुलिन, वजन में कमी या आहार परिवर्तन के साथ प्रबंधित किया जा सकता है।

मधुमेह प्रबंधन का मुख्य लक्ष्य, जहाँ तक संभव हो, कार्बोहाइड्रेट चयापचय को एक स्थिति में बहाल करना सामान्य (to restore carbohydrate metabolism) है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, इंसुलिन की बिलकुल कमी (absolute deficiency of insulin) वाले व्यक्तियों को इंसुलिन रिप्लेसमेंट थेरेपी की आवश्यकता होती है, जो इंजेक्शन या इंसुलिन पंप के माध्यम से दी जाती है। इसके विपरीत, इंसुलिन प्रतिरोध (Insulin resistance) को आहार संशोधनों और व्यायाम द्वारा ठीक किया जा सकता है। मधुमेह प्रबंधन के अन्य लक्ष्य कई जटिलताओं को रोकना या उनका इलाज करना है, जो कि diabetes से और उसके उपचार से उत्पन्न हो सकते हैं।

टाइप-2 मधुमेह का इलाज आमतौर पर शारीरिक गतिविधि बढ़ाने और संतृप्त वसा (saturated fat) को खत्म करने और वजन कम करने के लक्ष्य के साथ चीनी और कार्बोहाइड्रेट के सेवन को कम करके किया जाता है। ऐसा आहार जिसमें संतृप्त वसा बहुत कम या न के बराबर होता है, उस आहार से इंसुलिन प्रतिरोध (insulin resistance) को उलटने (reserve) का दावा किया गया है।

मैं पिछले 26 साल से टाइप-1 डायबिटिक हूँ। पूरे परिवार में मधुमेह का कोई इतिहास न तो पितृ पक्ष में और न ही मातृ पक्ष में रहा है। जब मैं 10 साल की थी तब मुझे टाइप-1 मधुमेह का निदान हुआ था। यह मेरे पूरे परिवार के लिए अचानक आघात के रूप में आया। मुझे तुरंत इंसुलिन पर रखा गया और सभी आहार प्रतिबंध शुरू हो गए। उस उम्र में आप समझ नहीं पाते हैं कि आप मिठाई क्यों नहीं खा सकते हैं और आपको एक निश्चित आहार और दिनचर्या का पालन क्यों करना है। मैंने अपनी दादी से मेरे लिए बेसन के लड्डू बनाने को कहा था, जिसे मैं अस्पताल से वापस आकर खाना चाहती थी और जब मुझे वापस लाया गया तो मुझे मिठाई, चीनी, चॉकलेट नहीं खाने को कहा गया। और आज समय ये है की मुझे चीनी ना खाने की इतनी आदत हो गई है कि आज मैं एक या दो टुकड़े या एक चम्मच से अधिक मिठाई नहीं खा सकती। मैं इंसुलिन पंप की मदद से अपने मधुमेह को अच्छी तरह से प्रबंधित कर रही हूँ. जो मेरे शरीर के बाहर मेरे अग्न्याशय (Pancreas) के रूप में काम करता है। मैं एक सेंसर (devise) भी इस्तेमाल कराती हूँ, जो मेरे हाथ में लगाया जाता हैं और हर 15 मिनिट में मेरे शुगर लेवल बताता हैं। मैंने विधि में स्नातक डिग्री हासिल की है और विश्वविद्यालय में पहली रैंक में आने पर स्वर्ण पदक प्राप्त किया है, मैं अपने कैरियर के साथ-साथ अपने निजी जीवन में भी सफल रही हूँ। मधुमेह के कारण कभी कोई बाधा नहीं थी।

डायबिटीज के साथ खुशहाल जीवन की कुंजी सिर्फ अपने आहार में कुछ बदलाव करना, नियमित रूप से व्यायाम करना और तनाव से दूर रहना है। जिनको मधुमेह है, सुखी जीवन जीने की इच्छा रखते हैं, वे मुझसे संपर्क कर सकते हैं।

सोनाली ठाकुर
सलाहकार
विधि विभाग, निगम कार्यालय

आटे का केक व लौकी की खीर

आटे का केक

सामग्री:

आटा- 1 कप
सूजी- 1 कप
चीनी- 1 कप
दूध- 1 कप
मलाई- 1 कप
सोड़ा- 1 छोटा चम्मच
बेकिंग पाउडर- ½ छोटा चम्मच
घी- 2 बड़े चम्मच
ड्राई फ्रूटस 4 काजू, 4 बादाम, 6 फ्रूट चेरी (बारीक कटे हुए)

विधि:

एक बर्तन में एक कप आटा और एक कप सूजी को मिला लें। उसमें एक छोटा चम्मच सोड़ा और आधा चम्मच बेकिंग पाउडर भी मिला लें। 1 कप चीनी को मिक्सी में पीस लें और उसे भी उसमें मिला लें। एक दूसरे बर्तन में 1 कप दूध डालें। उसमें एक कप मलाई डालें और 2 चम्मच घी डालें। इन सबको मिला लें। अब दोनों बर्तनों की सामग्रियों को मिला लें और एक दिशा में काफी देर तक चलाते रहें। अब इसे 6 घंटे के लिए ढक कर रख दें। एक कुकर लें एवं उसके अंदर रिफाईंड तेल अच्छे से लगाएँ। अब उस घोल को प्रेसर कुकर में डाल दे तथा उस घोल के ऊपर से सारे ड्राई फ्रूट्स फैला दें। अब कुकर का ढक्कन बंद करके उसकी सीटी हटा दें और गैस जलाकर तवे के ऊपर रख दें (धीमी आँच में पकाएँ)। एक घंटे के बाद, कुकर का ढक्कन खोलकर देखें।

[विशेष- ज्यादातर घरों में ओवन की सुविधा नहीं होती इसलिए इसे साधारण विधि से बनाने के लिए कुकर को तवे पर रखकर धीमी आँच पर पकाया जाता है।]

केक पका है या नहीं इसकी जाँच करने के लिए एक चाकू को पके हुए केक के ऊपर डालकर देखें, अगर केक चाकू से ना चिपके तो समझा जाए की केक बनकर तैयार हो गया है अगर चाकू के ऊपर कुछ कण चिपक जाए तो उसे कुछ समय के लिए और पकने दे। जब केक तैयार हो जाए तो गैस बंद कर दे और केक ठंडा होने तक छोड़ दे।

(केक को भूलकर भी फ्रिज में न रखे क्योंकि फ्रिज में केक की नर्मी कम हो जाती है। अब केक को कुकर से निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें एवं उसका आनंद लें।)

लौकी की खीर

सामग्री :

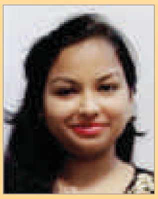
लौकी: 1 छोटी (1 किलो)
दूध: 2 लीटर (फुल क्रीम)
ड्राई फ्रुट्स: काजू, बादाम, इलायची पाउडर
चीनी : स्वादानुसार
घी :1 बड़ा चम्मच

विधि :

गैस पर 2 लीटर दूध गाढ़ा होने के लिए रख दें। लौकी की ऊपरी परत को हटा दें एवं उसे अच्छे से धो लें तथा लौकी को कद्दू-कस करके नन्हें टुकड़े कर लें। एक कढ़ाई में 1 चम्मच घी डालें। घी गर्म होने के बाद उसमें घिसी हुई लौकी डालें तथा थोड़ा चलाकर उसमें 2 चम्मच दूध डाल दें तथा गैस की धीमी आँच कर दें और उसे ढक दें। 10 मिनट के बाद उसे धीरे-धीरे चलाएँ और तब तक चलाएँ जब तक लौकी भूरी न हो जाए।

भुनी हुई लौकी को उबलते हुए दूध में डाल दें तथा आँच को धीमी कर दें। उसे बीच-बीच में 45 मिनट से एक घंटे तक चलाते रहें।

जब वह अच्छी तरह से गाढ़ी हो जाए, तो उसमें स्वादानुसार चीनी एवं कटे हुए मेवे डाल कर 5 मिनट के बाद गैस बंद कर दें। थोडी ठंडी होने के बाद इसे 2 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। तैयार लौकी की खीर का लुफ्त उठाएँ।



श्वेता रानी
कनिष्ठ प्रबंधक(वित्त)
वित्त विभाग, निगम कार्यालय

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), भुवनेश्वर की संयुक्त हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

हिंदी सप्ताह के अवसर पर बच्चों के लिए आयोजित रंगारंग हिंदी श्लोगान पोस्टर प्रतियोगिता की झलक

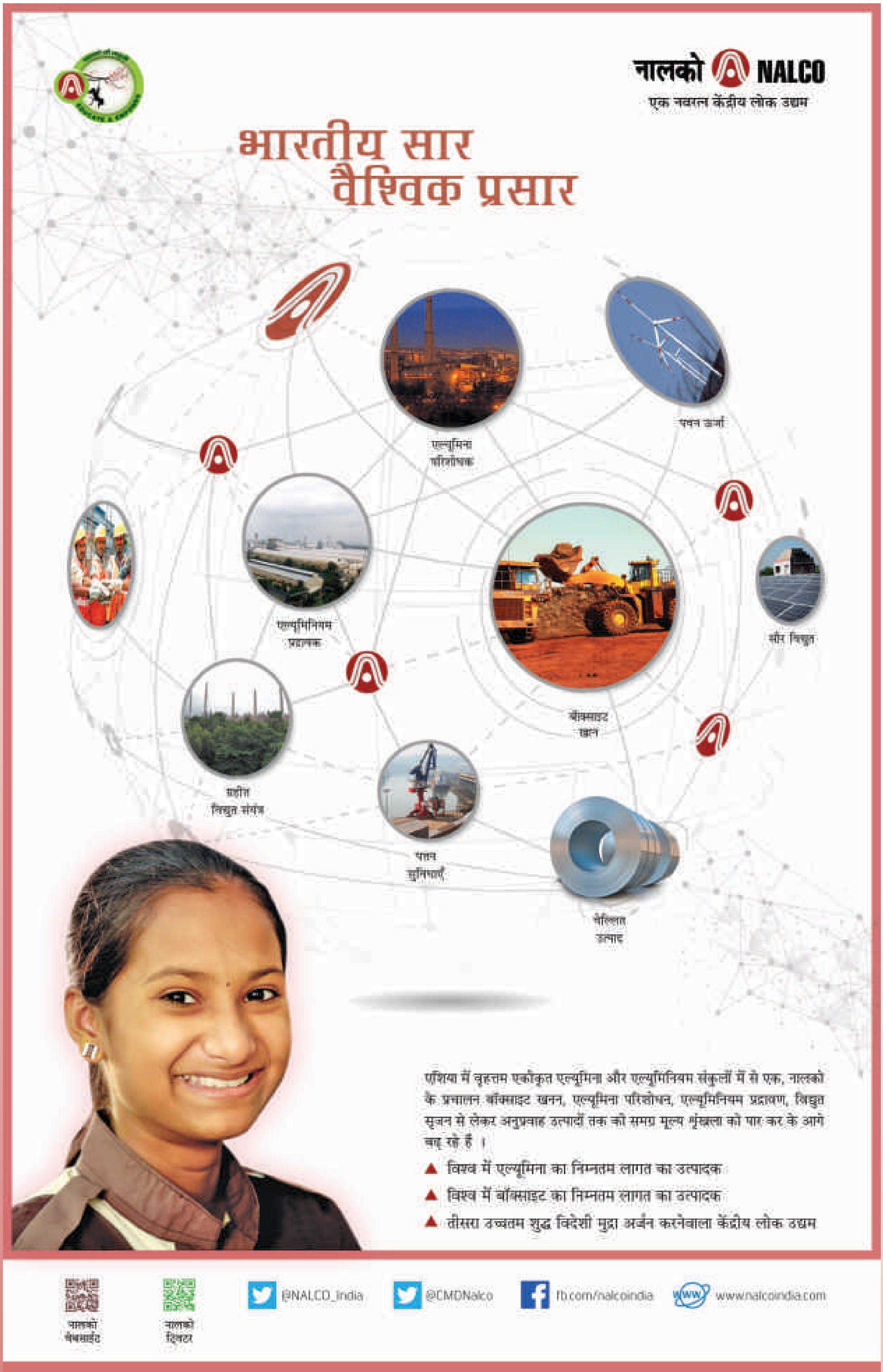
वैज्ञानिक एवं तकनीकी शब्दावली आयोग द्वारा खान मंत्रालय के तत्वावधान में "खनन संबंधी तकनीकी शब्दावली निर्माण के लिए बैठक एवं संगोष्ठी

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, अनुगुल की बैठक

कवि सम्मेलन के कवि-गण

प्रद्रावक एवं विद्युत संकुल में हिंदी कार्यशाला के प्रतिभागी

निगम कार्यालय में हिंदी सप्ताह का आयोजन


नालको NALCO
एक नवरत्न केंद्रीय लोक उद्यम
भारतीय सार
वैश्विक प्रसार
एल्यूमिना
परिशोधक
पवन ऊर्जा
एल्यूमिनियम
प्रद्रावक
सौर विद्युत
बॉक्साइट
खान
ग्रहीत
विद्युत संयंत्र
पत्तन
सुविधाएँ
बेल्लित
उत्पाद
एशिया में वृहत्तम एकीकृत एल्यूमिना और एल्यूमिनियम संकुलों में से एक, नालको के प्रचालन बॉक्साइट खनन, एल्यूमिना परिशोधन, एल्यूमिनियम प्रद्रावण, विद्युत सृजन से लेकर अनुप्रवाह उत्पादों तक की समग्र मूल्य शृंखला को पार कर के आगे बढ़ रहे हैं ।
▲ विश्व में एल्यूमिना का निम्नतम लागत का उत्पादक
▲ विश्व में बॉक्साइट का निम्नतम लागत का उत्पादक
▲ तीसरा उच्चतम शुद्ध विदेशी मुद्रा अर्जन करनेवाला केंद्रीय लोक उद्यम
नालको वेबसाईट
नालको ट्विटर
@NALCO_India
@CMDNalco
fb.com/nalcoindia
www.nalcoindia.com