

दक्षिण दीप

आठवां अंक (वर्ष- 2024)



भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड

पाँवर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100



दक्षिण दीप

वार्षिक गृह पत्रिका

आठवां अंक - वर्ष- 2024

मानव संसाधन प्रबंधन
HUMAN RESOURCE MANAGEMENT

राजभाषा विभाग
RAJBHASHA DEPARTMENT

भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड
पावर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100

BHARAT HEAVY ELECTRICALS LIMITED
POWER SECTOR SOUTHERN REGION, CHENNAI 600100



भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड

पाँवर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100



विजन

बेहतर कल के लिए
समाधान प्रदान करने वाला वैश्विक
अभियांत्रिकी उद्यम



मिशन

ऊर्जा, उद्योग और बुनियादी
ढांचे के क्षेत्र में संधारणीय व्यावसायिक
समाधान प्रदान करना

मूल्य

- अभिशासन** : हम अपने शेयरधारकों के निवेशों के संरक्षक हैं और इस दायित्व को अत्यंत गंभीरतापूर्वक निभाते हैं। हमसे जुड़े लोगों के जीवन को विशिष्ट बनाने हेतु उत्तम परिणाम देने के लिए हम जिम्मेदार और जवाबदेह हैं।
- सम्मान** : हम प्रत्येक व्यक्ति के अद्वितीय योगदान को महत्व देते हैं। हम मानव प्रतिष्ठा के सम्मान में विश्वास करते हैं एवं पर्यावरण को संरक्षित रखने की आवश्यकता का सम्मान करते हैं।
- उत्कृष्टता** : हम अपने हर कार्य को उत्कृष्टतापूर्वक करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।
- निष्ठा** : हम अपने ग्राहक, कंपनी और एक दूसरे के प्रति निष्ठावान हैं।
- सत्यनिष्ठा** : हम उच्चतम नैतिक मानकों को कायम रखते हुए ईमानदारीपूर्ण, शालीन एवं निष्पक्ष व्यवहार करते हैं। हम उच्चतम स्तर की व्यक्तिगत और संस्थागत निष्ठा के प्रति समर्पित हैं।
- प्रतिबद्धता** : हम अपने लिए व्यक्तिगत रूप से एवं टीम के स्तर पर उच्च निष्पादन मानकों को स्थापित करते हैं। हम अपनी प्रतिबद्धताओं को समय पर पूरा करते हैं।
- नवप्रवर्तन** : हम नई प्रौद्योगिकियों और उत्पादों, उन्नत प्रक्रियाओं तथा बेहतर सेवाओं एवं प्रबंधन प्रणालियों को निरंतर प्रोत्साहित करते हैं।
- टीम कार्य** : हम अपने ग्राहकों को सर्वोत्तम समाधान और सेवाएं प्रदान करने के लिए सामूहिक रूप से एक टीम भावना के साथ कार्य करते हैं। सभी पणधारियों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंधों के द्वारा हम अपने ग्राहकों को गुणवत्तापूर्ण उत्पाद एवं सेवाएं प्रदान करते हैं।



संपादक मंडल

संरक्षक

- श्री वी जे राजासुंदर
कार्यपालक निदेशक

मार्गदर्शक

- श्री एन. शाजी
अपर महाप्रबंधक (मा.सं.)

परामर्शदाता

- श्री- श्रीमती बनमित्रा मिश्र
वरि. उप महाप्रबंधक (मा.सं.)

संपादक समिति

- श्रीमती पद्मा सारथी
महाप्रबंधक (वित्त)
- श्री राजेश कुमार सिंह
अपर महाप्रबंधक (सतर्कता)
- श्रीमती महालक्ष्मी रंगराजन
अपर महाप्रबंधक (आं.अंकेक्षण)

प्रधान संपादक

- श्री रमाकांत साहू
उप महा प्रबंधक (मा.सं)

सह संपादक

- श्री काली प्रसाद पटनायक
अभियंता (मा.सं.)

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख एवं विचार स्वयं लेखकों के हैं तथा प्रबंधन एवं संपादक मंडल का इनसे सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

अनुक्रमणिका

(लेख / कविता / आयोजन पृष्ठ में जाने के लिए विषय टाइटल में क्लिक करें)
(Click on title to navigate to the content pages)

क्रमांक	विषय	लेखक	पृष्ठ सं.
01	बीएचईएल की उपलब्धियां-2023		07
02	पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की राजभाषा उपलब्धियां-2023		10
03	सन्देश	श्री कृष्ण कुमार ठाकुर निदेशक (मा.सं.)	11
04	सन्देश	श्री वी जे राजासुंदर (कार्यपालक निदेशक)	12
05	सन्देश	चन्द्रकला मिश्र अपर महाप्रबंधक (मा.सं-राजभाषा विभाग)	13
06	सन्देश	श्री एन. शाजी अपर महाप्रबंधक (मा.सं.)	14
07	संपादकीय	श्री रमाकांत साहू - उप महा प्रबंधक (मा. सं.)	15
08	रवि की 'किरण'		16
09	मन का दर्पण	सुजाता कुमारी पत्नी श्री दीपक कुमार	17
10	आयोजन बी.एचई.एल. -पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में बी.एच.ई.एल. दिवस समारोह 2024		18-21
11	प्रेम का फल	श्री सुजीत कुमार उप अधिकारी/ कोठागुडम साइट	22
12	सिल्कयारा -बारकोट सुरंग बचाव ऑपरेशन-	प्रिया जैन - पत्नी श्री शैलेश कुमार जैन	23
13	बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में गणतंत्र दिवस समारोह 2023		24-27
14	जीत की कला	श्री शैलेश कुमार जैन प्रबंधक/ नॉर्थ चेन्नई	28
15	पेड़ हमें देता है सबकुछ	श्री राम अवतार अभियंता / गुणत्ता	29
16	बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023		30-32
17	रावण तेरे रूप अनेक	सुरेखा सिंह पाल पत्नी श्री राम अवतार	33
18	पुस्तक पढ़ने का महत्व एवं शक्ति	वी जेस्मिथा - पुत्री श्री एम वेंकटेशन	34
19	बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में राष्ट्रीय एकता दिवस, सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2022 की शपथ		35
20	काइज़ेन- पुस्तक समीक्षा	श्री रवीन्द्र बाबू टी - प्रबंधक/मा. सं.	36-37
21	चक्रवात मिचौंग और चेन्नई: एक आबलोकन	श्री रमाकांत साहू, उप महाप्रबंधक/मा.सं	38-39
22	हिंदी की प्रगति भारत में	श्री काली प्रसाद पटनायक, अभियंता(मा. सं)	40-42

(लेख / कविता / आयोजन पृष्ठ में जाने के लिए विषय टाइटल में क्लिक करें)
(Click on title to navigate to the content pages)

क्रमांक	विषय	लेखक	पृष्ठ सं.
23	चित्रकारी	अमाया निधिन - पत्नी श्री निधिन पी एम	43
24	सुखी और स्वस्थ जीवन जीने के तरीके	श्री वी माधवराज- अतिरिक्त अभियंता-II (डीटीजी)	44
25	इन्फ्लूएंजा/फ्लू इसका प्रभाव और उपचार	डॉ. के.नागलक्ष्मी वरिष्ठ सलाहकार / चिकित्सा अधीक्षक	45-46
26	स्पाइनल हेमिपैराप्लेजिया / ब्राउन-सेकार्ड सिंड्रोम	के.तेजस्विनी पुत्री .डॉ. के.नागलक्ष्मी	47
27	मेरा गिटार	के. वामसी कृष्णा - पुत्र .डॉ. के.नागलक्ष्मी	48
28	तनाव प्रबंधन- कुछ उपाय	श्रीमती बनमित्रा मिश्र - वारिष्ठ उप महाप्रबंधक(मा.सं.)	49-50
29	जीवन के सिद्धांत	श्री राजेन्द्र बहादुर सिंह - अतिरिक्त अभियंता-II(एस.ए.एस)	51
30	अमृतसर डायरी	श्री पंकज कुमार- उप प्रबंधक(एस.ए.एस)	51
31	अंतराष्ट्रीय महिला दिवस 2023 समारोह		52
32	कर्मचारी सहभागिता पहल		53
33	मेरा स्कूल	प्राची पटनायक - पुत्री श्री काली प्रसाद पटनायक	54
34	समय	माधुरी पटनायक - पत्नी श्री काली प्रसाद पटनायक	54
35	आभार	श्री अमित गोयल- प्रबंधक/ आंतरिक अंकेक्षण	55
36	चिकित्सा शिविर		56-57
37	हिंदी पखवाड़ा समारोह-2023		58-62
38	अंतराष्ट्रीय योग दिवस समारोह 2023		63
39	पर्यावरण दिवस समारोह 2023		64
40	தமிழகக் குதெண் எண்ணொரு பெயர் உண்டு கரணம் ஏன் தெரியுமா?	ம.ஜோஸ்பின் பிரவீணா	65-52
41	बी एच ई एल गाना		66

बीएचईएल की उपलब्धियां-2023



भारत के स्वदेशी रूप से निर्मित एससीआर कैटलिस्ट के पहले सेट से कम होगा NOx उत्सर्जन, 5 X 800 मेगावाट यदाद्री थर्मल पावर स्टेशन में लगाने के लिए भेजा गया



माननीय केन्द्रीय भारी उद्योग मंत्री श्री महेंद्रनाथ पाण्डेय ने नवनिर्मित भेल सदन का उदघाटन किया



बीएचईएल ने हाइड्रोजन वैल्यू चेन में हरित हाइड्रोजन और डेरिवेटिव के लिए ग्रीनस्टार हाइड्रोजन इंडिया प्राइवेट लिमिटेड के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए



माननीय केंद्रीय भारी उद्योग मंत्री डॉ. महेंद्र नाथ पाण्डेय ने 'ग्रीन बीएचईएल' पहल का उदघाटन किया



बीएचईएल और एनपीसीआईएल ने दबावयुक्त भारी जल रिएक्टर (पीएचडब्ल्यूआर) प्रौद्योगिकी आधारित परमाणु ऊर्जा संयंत्रों के लिए सहयोग के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए

बीएचईएल की उपलब्धियां-2023



बीएचईएल ने गवर्नेंस नाउ पीएसयू आईटी पुरस्कार 2023 जीते



बीएचईएल ने बिजनेस उत्कृष्टता के लिए सीआईआई एक्ज़िम बैंक पुरस्कार - 2023 जीता



सार्वजनिक क्षेत्र के सभी उद्यमों के बीच, डॉ. नलिन सिंघल, सीएमडी, बीएचईएल को उनके परिवर्तनकारी नेतृत्व के लिए इंडियन चैंबर ऑफ कॉमर्स (आईसीसी) पीएसई एक्सेलेन्स अवार्ड फॉर 'सीईओ/सीएमडी/एमडी ऑफ द ईयर' के पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। इसके अलावा, बीएचईएल को महारत्न सीपीएसई श्रेणी में 'महिलाओं और दिव्यांगों के योगदान' के लिए पीएसई एक्सेलेन्स अवार्ड प्रदान किया गया।



बीएचईएल ने आत्मनिर्भर भारत के लिए स्थानीय आपूर्ति पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूत करने के लिए संवाद का आयोजन किया



बीएचईएल ने 'सौर ऊर्जा में सर्वश्रेष्ठ योगदान' के लिए सीबीआईपी पुरस्कार 2022 जीता

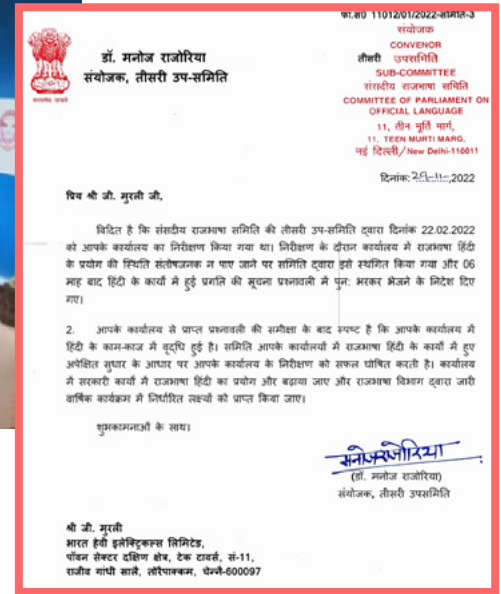
बीएचईएल की उपलब्धियां-2023



बीएचईएल ने सात श्रेणियों में गवर्नेंस नाउ पीएसयू पुरस्कार 2022 जीता



पाँ.से.द.क्षे. चेन्नई की राजभाषा उपलब्धियां-2023



संसदीय समिति की तीसरी उप-समिति द्वारा पुनः सबमिट की गई प्रश्नावली की समीक्षा किया गया और पीएसएसआर-चेन्नई में राजभाषा हिंदी के कार्यों में हुए अपेक्षित सुधार के आधार पर निरीक्षण को सफल घोषित करते हुए प्रमाण पत्र प्रदान किया गया।



अंतर इकाई राजभाषा शील्ड योजना" में बीएचईएल, पीएसएसआर को वर्ष 2021-22 के दौरान" ग क्षेत्र" में मध्यम इकाई वर्ग में, उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन हेतु तृतीय स्थान



नराकास चेन्नई वेबसाइट के डिजाइन और लॉन्चिंग में बी एच ई एल के विशेष योगदान के लिए कार्यपालक निदेशक को नगर राजभाषा कार्यालय समिति द्वारा सम्मानित किया गया



नराकास प्रतियोगिता पुरस्कार वितरण जिसमें हिन्दी गायन प्रतियोगिता में पी एस एस आर को तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ



भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड
पावर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100



श्री कृष्ण कुमार ठाकुर
निदेशक (मा.सं.)

निदेशक (मा.सं.)
का सन्देश

मुझे यह जानकर खुशी हो रही है कि पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र अपनी हिंदी पत्रिका "दक्षिण दीप" के आठवें संस्करण का प्रकाशन ई-पत्रिका के रूप में करने जा रहा है।

किसी भी भाषा का जितना प्रयोग होता है वह उतनी ही समृद्ध होती है। हमारी सभी भारतीय भाषाएं महत्वपूर्ण हैं और स्वयं में समृद्ध हैं। इन सभी भाषाओं की प्रतिनिधि के रूप में हिंदी देश के अधिकांश हिस्सों में बोली और समझी जाती है। इसीलिए, हमारे संविधान में इसे संघ की राजभाषा का स्थान प्राप्त है। यह एक समृद्ध भाषा है और इसमें सभी भाषाओं के शब्दों को समाहित कर लेने की अपार क्षमता है।

हिंदीतर भाषी क्षेत्र में स्थित पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै द्वारा पत्रिका का प्रकाशन अत्यंत सराहनीय

प्रयास है।

इस अवसर पर मेरी कामना है कि विविध ज्ञान एवं गहन विचारों से संपृष्ट पत्रिका "दक्षिण दीप" अपने उद्देश्यों को पूरा करने में सफल हो।

मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका के प्रकाशन से पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र के सभी स्तरों के कार्मिक लाभान्वित होंगे और हिंदी के प्रति उनकी रुचि बढ़ेगी। मैं संपादक मंडल तथा विभिन्न रचनाकारों को बधाई देता हूँ, जिन्होंने अपनी लेखनी से "दक्षिण दीप" के इस अंक को सुशोभित किया है।

हार्दिक शुभकामनाएं !

(कृष्ण कुमार ठाकुर)



भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड
पावर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100



कार्यपालक निदेशक का सन्देश



श्री वी जे राजासुंदर कार्यपालक निदेशक

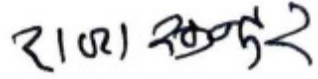
मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि हमारे पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै की राजभाषा कार्यान्वयन समिति के तत्वाधान में वार्षिक गृह पत्रिका "दक्षिण दीप" के आठवाँ अंक का गणतंत्र दिवस-2024 के शुभ अवसर पर विमोचन कर रहे हैं। यह हमारे देश के 75वाँ गणतंत्र दिवस के समारोह पर किया जा रहा है जो हम सभी के लिए बहुत ही गौरव की बात है। इस ऐतिहासिक दिन पर राजभाषा के प्रचार प्रसार को "दक्षिण दीप" के माध्यम से गति प्रदान की जा रही है।

यह हम सब के लिए गर्व की बात है की हमारा कार्यालय दक्षिण क्षेत्र (ग क्षेत्र) में होते हुए भी तकनीकी क्षेत्र में लक्ष्यों को प्राप्त करने के साथ ही राजभाषा कार्यान्वयन में प्रशंसनीय प्रगति भी प्राप्त की है। हिंदी विभिन्न भाषाओं के बीच संपर्क भाषा की भूमिका निभा रही है। भारत सरकार का उपक्रम

होने के नाते सभी कर्मचारियों का संवैधानिक दायित्व है कि हम राजभाषा के प्रचार प्रसार में बढ़-चढ़ कर भाग लेकर राष्ट्र एवं राजभाषा के गौरव को बढ़ायें।

मैं यह कामना करता हूँ कि दक्षिण दीप पत्रिका साल दर साल और प्रकाशवान हो। पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े समस्त कर्मचारियों एवं सम्पादक मंडल को बधाई देता हूँ और आगे आने वाले अंको के लिए शुभकामनाएं भी देता हूँ। आशा करता हूँ कि यह पत्रिका अच्छे लेखों के साथ ज्ञान का प्रकाश सभी दिशाओं में प्रसारित करेगी।

शुभकामनाओं सहित।


(वी जे राजासुंदर)



संदेश

चन्द्रकला मिश्र

अपर महाप्रबंधक (मा.सं-राजभाषा विभाग)
बी एच ई एल कॉर्पोरेट कार्यालय

मुझे खुशी है कि पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र की हिंदी पत्रिका "दक्षिण दीप" के माध्यम से आपसे संवाद करने का अवसर मिला। हमारे कर्मचारियों के बीच विचारों और अनुभवों के परस्पर आदान-प्रदान में पत्र-पत्रिकाओं का विशेष योगदान रहा है। हमारी हिंदी पत्रिकाएं कर्मचारियों की भावनाओं, विचारों और अनुभवों को एक दूसरे तक संप्रेषित करने के साथ-साथ राजभाषा प्रसार में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

पाँवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र द्वारा राजभाषा हिंदी को समर्पित गृह पत्रिका 'दक्षिण दीप' भी हमारे इन्हीं प्रयासों की एक कड़ी के रूप में है। यह हर्ष का विषय है कि ई-पत्रिका के रूप में प्रकाशित की जा रही इस पत्रिका के आठवें अंक का प्रकाशन होने जा रहा है।

इसमें विभिन्न उपयोगी और रोचक विषयों को समाहित करते हुए इसके कलेवर को और अधिक आकर्षक बनाने का प्रयास किया गया है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि सरल व सुबोध भाषा में प्रकाशित यह

अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक सिद्ध होगा।

मेरी कामना है कि इस अंक में प्रकाशित रचनाएं राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं विभागीय रचनाकारों को प्रोत्साहित करने में सहायक सिद्ध हों। साथ ही, 'दक्षिण दीप' रूपी दीपक सदैव प्रज्वलित होता रहे और इसकी लौ पाँवर सेक्टर-दक्षिणी क्षेत्र के साथ-साथ संपूर्ण बीएचईएल को प्रकाशमान करे।

मैं पत्रिका के लिए योगदान देने वाले सभी लेखकों तथा संपादक मंडल के सदस्यों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ एवं आशा करती हूँ कि पत्रिका के प्रकाशन में उनका अमूल्य सहयोग भविष्य में भी इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।



(चन्द्रकला मिश्र)



भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड
पावर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र, चेन्नै- 600100



संदेश



श्री एन. शाजी
अपर महाप्रबंधक (मा.सं.)

मुझे प्रसन्नता है कि पावर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र अपनी गृह पत्रिका दक्षिण दीप के आठवाँ अंक का प्रकाशन कर रहा है। यह दक्षिण क्षेत्र के लिए ही नहीं बल्कि पूरी बी. एच. ई. एल. के लिए एक गर्व का विषय है। 'ग' क्षेत्र में स्थित यह पावर सेक्टर क्षेत्र, राजभाषा के कार्यान्वयन में अतुलनीय योगदान दे रहा है।

पावर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र के प्रतिबिंब की भांति, यह पत्रिका हमारे क्षेत्र की गतिविधियाँ का एक संक्षिप्त ब्यौरा लेकर आप सभी से आमुख हो रही है तथा इसके माध्यम से हमारे यहाँ हो रही राजभाषा गतिविधियों को भी आप सभी तक पहुँचाने का अथक प्रयास है।

मैं कार्यालय के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों से अपील करता हूँ कि कार्यालय के कार्यों में हिंदी का

अधिक से अधिक प्रयोग करके हिंदी के विकास में अपना अमूल्य योगदान प्रदान करें।

पत्रिका प्रकाशन के शुभ अवसर पर, आप सभी को मेरी ओर से मंगलकामनाएँ। सभी लेखकों, संपादकीय मंडल के सदस्यों एवं सहयोग करने वाले सभी को हार्दिक अभिनंदन एवं धन्यवाद।

शुभकामनाओं सहित।

शाजी एन

(एन. शाजी)



श्री रमाकांत साहू

उप महा प्रबंधक (मा. सं.)

संपादकीय

पॉवर सेक्टर-दक्षिण क्षेत्र की वार्षिक हिंदी पत्रिका "दक्षिण दीप" के आठवाँ अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष हो रहा है। हमारा कार्यालय 'ग' क्षेत्र में होने के कारण यहाँ राजभाषा कार्यान्वयन का कार्य चुनौतीपूर्ण रहा है, परंतु निरंतर प्रयासों से पॉवर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र में भी राजभाषा अब फलफूल रही है जिसका उत्कर्ष उदाहरण यह पत्रिका है।

हिंदी एक ऐसी भाषा है जिसमें भारतीय जनमानस की संवेदनाओं को अभिव्यक्त करने का पूर्ण सामर्थ्य है। हिंदी ने अपनी सरलता, मौलिकता, सुबोधता एवं सबको साथ लेकर चलने की शक्ति के कारण काफी प्रसार किया है। राजभाषा के रूप में हिंदी को आत्मसात करने से, संवैधानिक दायित्वों का निर्वहन ही नहीं होता अपितु राष्ट्र प्रेम की भावना भी बलवती होती है।

राजभाषा हिंदी के विकाश के क्रम में हमारे कार्यालय की हिंदी गृह-पत्रिका "दक्षिण दीप" एक छोटा प्रयास है। हमारे कार्यालय अध्यक्ष, कार्यालय के सभी वरिष्ठ

अधिकारियों के निरंतर सहयोग एवं मेरे साथियों के हिंदी के प्रति प्रेम एवं सानिध्य के कारण हम पुनः पत्रिका को प्रकाशित करने में सफल हो पाये हैं।

मैं पत्रिका के सभी शुभेच्छु पाठकगणों को उनकी प्रतिक्रियाओं एवं सुझावों के लिए अपना धन्यवाद व्यक्त करता हूँ और इस अंक के लिए भी उनके बहुमूल्य सुझावों का स्वागत करता हूँ।

पत्रिका परिवार की ओर से सभी पाठकों एवं रचनाकारों को शुभकामनाएं।



(रमाकांत साहू)

रवि की 'किरण'

*No longer in our life to share, but in our hearts,
Dear Sir you're always there.*



Shri Ravi Karan Singh

(Left for his heavenly abode on 11.09.2023)

*We express our heartfelt condolences to the bereaved family
and pray that his soul rests in peace.*

कुछ पंक्ति एक मित्र की याद में -
जिसका सरल और मृदु स्वभाव था,
रखता सबके लिए प्रेमभाव था।

पर अपने जीवनकाल के बीच में -
मित्र हमारा बिछुड़ गया,
जाकर परमात्मा से मिल गया।

कुछ बातें याद आती हैं उसकी बीच-बीच में -
उदास रहने की आदत उनमें लघुत्तम थी,
पर मुस्कराते रहने की कला सर्वोत्तम थी।

अब यही निवेदन हैं ईश्वर से हर प्रार्थना में -
प्रभु अपने श्रीचरणों में मेरे मित्र को स्थान दें,
उनके परिवार को अधिक सहनशक्ति प्रदान
करें।

होता था जब वह जब हमारे साथ में -
चलने लगती थी गर्मी में शीतल पवन,
निकल आती थी सर्दी में धूप की मधुर 'किरण'।



कविता

मन का दर्पण

मन का दर्पण साफ कर
मन की व्यथा को दूर कर ,
मन की चंचलता को छोड़कर ,
कदम बढ़ा आगे की ओर ।

स्वार्थ, गम, माया, मोह
खुशी, हार , जीत और निराशा
बढ़ चल तुम मंजिल की ओर ।

मन की एकाग्रता और कर्मनिष्ठा
न होने दे कभी धूमिल ,
एक नयापन और स्थिरता
ला जीवन में अपने ,
तुम कदम बढ़ा आगे की ओर ।

मन की गति को धीमा न कर
मन में जगा जीत की आस ,
भरले मुट्टी में दम
सारे कमियों को कर तुम दूर ,
बढ़ चल तुम मंजिल की ओर ।

आएगी मुश्किलें हज़ार तेरे रास्ते
मन में उदासी और हार का डर,
घबरा मत तुम हिम्मत से बढ़ता चल ।

जब पा लेगा तुम मंजिल अपनी
देख लेना फिर मन के दर्पण को ,
पायेगा अपने को एक योद्धा
शक्तिसाली एवं प्रभावशाली ।



सुजाता कुमारी

पत्नी श्री दीपक कुमार
अभियंता/ यदाद्री थर्मल पाँवर प्रोजेक्ट



बी.एच.ई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में बी.एच.ई.एल. दिवस समारोह 2024

आयोजन



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में बी.एचई.एल. दिवस समारोह 2024



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में बी.एचई.एल. दिवस समारोह 2024



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर बी.एचई.एल. दिवस समारोह 2024



दामनजोड़ी साइट

इन्नोर एसईजेड साइट



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर बी.एचई.एल. दिवस समारोह 2024

आयोजन



कोतगुडम साइट



नैवेली साइट



विजयवाड़ा साइट



यदाद्री साइट



टूटीकोरिन साइट

प्रेम का फल

कविता

यूँ ही नहीं मैं उन्हें देखता हूँ, यूँ ही नहीं मैं उनपे मरता रहता हूँ,
जरूर उनमे कुछ बात है, तभी मैं भंवरा बनकर, उनके पास से
गुजरता रहता हूँ ।

शुरू से शुरू करूँ अगर, उन्हें देखा था पहली बार,
अपने कॉलेज कैटीन में कॉफी पीते हुए,
जिस कॉफी से नफ़रत थी मुझे, सच कहूँ तो,
वो ही अब दिन रात पीता रहता हूँ ।

उन्होंने अपनी जुल्फों को जैसे संवारा था उस दिन,
ऐसा लगा जैसे मेरे रूह को दिशा दे रही थी,
अब मैं किसी से अपना दर्द-ऐ-हाल कैसे छुपाऊँ,
दर्पण में भी अपनी जगह, उन्ही को देखता रहता हूँ।

ना जाने क्यों दिन से रात हो जाती है ग़ालिब,
रात्रि प्रहर में रोज़ सितारों से मुलाकात हो जाती है मेरी।
उनसे पूछता हूँ कि मुझे तो नींद आती नहीं उनकी याद में,
क्यों मेरे साथ जागते हो तुम सारी - सारी रात में?

सितारों ने मुझे गौर से देखा, थोड़ी देर टिमटिमाया,
कहा तो कुछ नहीं, फिर छुप गया बादलों में।
मैं समझ गया ये चुप्पी है आसमान की,
घुटन है उस इंसान की, एक तरफ़ा प्यार के बलिदान की।

गनीमत थी उस रात जब बन गई हमारी बात,
वो थी हमारे साथ और ये थी हमारी पहली आधिकारिक
मुलाकात।

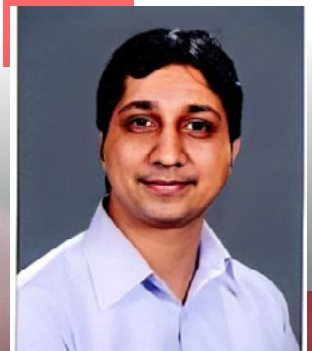
उन्होंने मुझसे पूछा, क्या मैं उन्हें पसंद करता हूँ?
मैं रह गया हक्का बक्का गुम, 440 वोल्ट का करंट दौर गया
रोम रोम में, घबराहट में निकल गया ना।

उन्होंने पूछा फिर से, ना?
मैंने सोचा कहीं मौका ना निकल जाए हाथ से।

झट से पकड़ा उनका हाथ, कर ली अपनी पूरी दिल की बात,
शान में, सुन तो लिया उन्होंने, फिर मुस्कुराया, मेरे मन में लड्डू
फूटे, मेरे पास आई, और बड़े प्यार से बोली मेरे कान में।

मैं हूँ पहले से किसी और की हमदम और घरवाली, निकल गयी
मेरी सारी हेकड़ी हो गया मेरे दिल का घर खाली
इस तरह मैंने खाया पहले प्यार का पहला केक, लग गयी मेरी
प्यार की गाडी पर उसी दिन से पूरा ब्रेक।

यूँ ही नहीं मैं उन्हें देखता हूँ, यूँ ही नहीं मैं उनपे मरता रहता हूँ,
जरूर उनमे कुछ बात है, तभी मैं भंवरा बनकर उनके पास से
गुजरता रहता हूँ ।



श्री सुजीत कुमार
उप अधिकारी मानव संसाधन
कोठागुडम साइट /पॉ.से.द.क्षे

लेखन

सिल्कयारा -बारकोट सुरंग बचाव ऑपरेशन

12 नवंबर 2023 जिस सुबह हम लोग दिवाली मनाने की तैयारियां कर रहे थे, उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में राष्ट्रीय राजमार्ग 134 को जोड़ने के लिए बनाई गई सिल्कयारा बेंड-बारकोट सुरंग का एक हिस्सा निर्माणाधीन होने के दौरान सुबह लगभग 05:30 बजे ढह गया और 41 श्रमिक सुरंग के अंदर फंस गए। 4.5 किलोमीटर में से लगभग 2.34 किमी सुरंग बन चुकी थी। 60 मीटर लंबी रुकावट सुरंग के प्रवेश द्वार से लगभग 200 मीटर दूर हुई। सुरंग का निर्माण चार धाम परियोजना के हिस्से के रूप में किया जा रहा था। फंसे हुए श्रमिकों को बचाने के लिए ऑपरेशन जिंदगी ("जीवन") शुरू किया।

12 नवम्बर को ही एनडीआरएफ, एसडीआरएफ, बीआरओ परियोजना में कार्यरत एजेंसी, एनएचआईडीसीएल और आईटीबीपी के द्वारा बचाव कार्य शुरू किया गया। सबसे पहले संपीडित हवा के पाइप के जरिये ऑक्सीजन भेजी गई और 4 इंच का पाइप डालकर डॉयफ्रूट आदि भेजे गए। अगले दिन श्रमिकों से संपर्क हुआ और ड्रिलिंग मशीन से श्रमिकों तक पहुंचने का रास्ता बनाने का कार्य शुरू किया गया। परन्तु और मलबा गिरने से धीमी गति के कारण इसे रोका गया।

15 नवम्बर को बरमा मशीन को प्लेन के माध्यम से 3 टुकड़ों में लाकर, जोड़कर अगले दिन की मध्याह्न से क्षैतिज ड्रिलिंग शुरू हुई। 17 नवम्बर को 22मी तक पहुंचने के बाद बेयरिंग टूटने के कारण कार्य रुका। कम्पन के कारण और आवाजें होने से भी इसे रोका गया। लम्बवत ड्रिलिंग का भी प्लान किया गया, उसके लिए ऊपर रोड बनाकर मशीन पहुंचाकर कार्य शुरू किया गया। लेकिन उसमें भी कम्पन के कारण और मलबा गिरने का खतरा था। क्षैतिज ड्रिलिंग को ही बेहतर विकल्प माना गया। 5 और एजेंसी ओएनजीसी, एसजेवीएन, रेल विकास निगम लिमिटेड, एनएचआईडीसीएल और टीएचडीसीएल को भी बचाव कार्य में जिम्मेदारियां सौंपी गईं।

20 नवम्बर को 6 इंच का पाइप डालकर जरूरत की चीजें, गरम भोजन इत्यादि पहुंचाई गई। उसके अगले दिन एंडोस्कोपी कैमरा के माध्यम से प्रथम वीडियो संपर्क हुआ। 22 नवम्बर तक लगभग 45मी ड्रिल हो गया था और अंत का 10-12मी मलबा ड्रिल करना था। अगले दिन AUGER मशीन कठोर चीज से टकराई और जिस प्लेटफार्म पर खड़ी थी उसमें दरारें आने लगीं। 25 नवम्बर को मशीन का AUGER जॉइंट पाइप के अंदर ही टूट गया और ड्रिलिंग का कार्य रुक गया। 26 नवम्बर को हैदराबाद से प्लाज्मा कटिंग मशीन मंगवाकर टूटे हुए भाग निकाले और अगले दिन से रेट माइनेर के द्वारा हाथों से बची खुदाई शुरू की गई। समानांतर में लम्बवत ड्रिलिंग भी करते रहे।

28 नवम्बर शाम सात बजे रेट माइनेर को सफलता मिली और सभी श्रमिकों को लगभग 17 दिन बाद बाहर निकाला गया। इस प्रकार आपातकालीन निकासी का पाइप न होने के बाद सभी के सामूहिक प्रयासों से इस कठिन कार्य को पूरा किया गया।



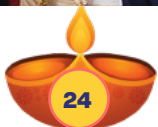
प्रिया जैन

पत्नी श्री शैलेश कुमार जैन,
प्रबंधक/ नॉर्थ चेन्नई



बी.एचई.एल.-पाॅ.से.द.क्षे. चेन्नई में गणतंत्र दिवस समारोह 2023

आयोजन





बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर गणतंत्र दिवस समारोह 2023

आयोजन



दामनजोड़ी साइट



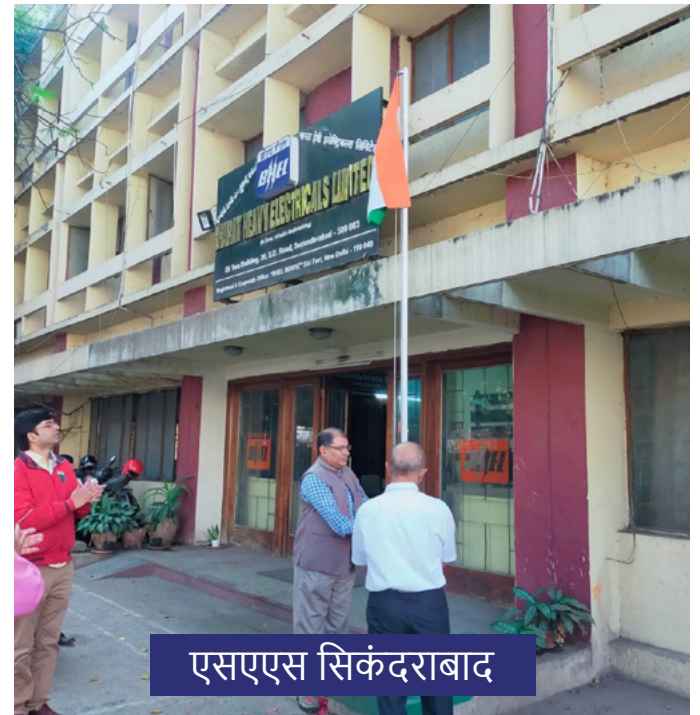
इन्नोर एसईजेड साइट



नर्थ चेन्नई साइट



विजयवाड़ा साइट



एसएस सिंकंदराबाद

आयोजन

बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर गणतंत्र दिवस समारोह 2023



नैवेली साइट



उड़नगुड़ी साइट



येलहंका साइट

जीत की कला

लेखन

एक 10 साल का बच्चा, जिसका किसी बैल से बायां हाथ टूट गया था, गुरु के पास कुश्ती सीखने गया। एक हाथ नहीं और कुश्ती लड़नी है ? गुरु के क्यों पूछने पर कहा हिम्मत पर जीने और आत्मरक्षा के लिए। पर अब मैं बूढ़ा हो चुका हूँ और किसी को नहीं सिखाता। "कोई भी मुझे सिखाने तैयार नहीं। एक बड़े शिक्षक ने आपका नाम बताया और कहा 'वे ही सीखा सकते हैं।'"

"ठीक है। कल सुबह अखाड़े में पहुंच जा। कुश्ती एक जानलेवा खेल है। इसका इस्तेमाल अपनी रक्षा के लिए करना। मैं जो सिखाऊँ उस पर पूरा भरोसा रखना। और इस खेल का नशा चढ़ जाता है आदमी को। तो सिर ठंडा रखना। समझा?" अपने शिष्य को सिखाना गुरु ने शुरू किया। एक ही दांव उसे सिखाया और रोज उसी का अभ्यास बच्चे से करवाते रहे। छह महीने तक रोज बस एक ही दांव। गुरु की बात पर भरोसा करके वह सीखता रहा। उसने कभी नहीं पूछा कि और कुछ सीखना है। गांव में कुश्ती की प्रतियोगिता आयोजित की गई। गुरु ने शिष्य को बुलाया। "कल सुबह कुश्ती लड़नी है तुझे।"

पहली दो कुश्ती इस एक हाथ के बच्चे ने यूँ ही जीत ली। सारे विरोधी उस्तादों का मुंह उतर गया। देखने वाले अचरज में पड़ गए। इस बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ गया। मैं भी जीत सकता हूँ, यह भावना उसे मजबूत बना रही थी। देखते ही देखते वह अंतिम स्पर्धा तक पहुंच गया। जिस अखाड़े वाले ने उस बच्चे को इस बूढ़े गुरु के पास भेजा था, उस पहलवान का चेला ही इस बच्चे का आखिरी कुश्ती में प्रतिस्पर्धी था।

लड़ाई शुरू हुई। और सभी अचंभित रह गए। सफाई से किए हुए वार और मौके की तलाश में बच्चे का फेंका हुआ दांव उस बलाढ्य प्रतिस्पर्धी को झेलते नहीं बना। वह मैदान के बाहर औंधे मुंह पड़ा था। कम से कम परिश्रम में उस बच्चे ने पुराने

महारथी को धूल चटा दी। अखाड़े में पहुंच कर शिष्य ने अपना पदक निकाल कर गुरु के पैरो में रख दिया।

"एक बात पूछनी थी। " "पूछ।"

"मुझे सिर्फ एक ही दांव आता है। फिर भी मैं कैसे जीता?"

तू यह दांव इतनी अच्छी तरह से सीख चुका था कि नींद में भी उसमे गलती होने की गुंजाइश ही नहीं थी। तुझे यह दांव आता है यह बात तेरा प्रतिद्वंदी जान चुका था, पर तुझे सिर्फ यही दांव आता है यह बात थोड़ी उसे मालूम थी?" "और हरेक दांव का एक प्रतिदांव होता है। ऐसा कोई दांव नहीं है जिसका तोड़ ना हो। इस दांव का भी एक तोड़ था।" "प्रतिस्पर्धी को वह दांव मालूम भी था। पर वह कुछ नहीं कर सका। क्योंकि उस तोड़ में दांव देने वाले का दूसरा हाथ पकड़ना पड़ता है। तेरे दूसरा हाथ था ही नहीं, जिसे वह पकड़ सकता।

जिस बात को हम अपनी कमजोरी समझते हैं, उसी को जो हमारी शक्ति बना कर जीना सिखाता है, विजयी बनाता है, वही सच्चा गुरु है। अंदर से हम कहीं ना कहीं कमजोर होते हैं, दिव्यांग होते हैं। उस कमजोरी को मात दे कर जीने की कला सिखाने वाला गुरु हमें चाहिए।



श्री शैलेश कुमार जैन

प्रबंधक
नॉर्थ चेन्नई



कविता

पेड़ हमें देता है सबकुछ

जन्म लिया तो दिया पालना, फिर आंगन में झूला।
झूला झूलकर बड़े हुए तो, खेल खिलौने देता है।
तन ढकने को कपड़े देता, रहने को घर देता है।
पेड़ हमें देता है सबकुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥1॥

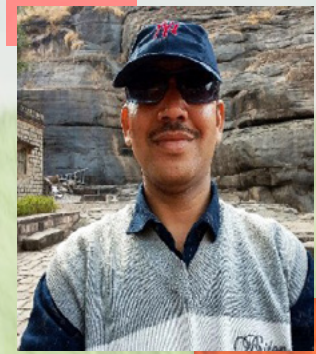
पेन्सिल कागज लिखने को देता, और किताबें पढ़ने को।
कुर्सी मेंज टाट बैठने को देता, श्याम पट्ट पढ़ाने को।
पढलिखकर जब बड़े हुए तो, हल औजार व आफिस देता है।
पेड़ हमें देता है सबकुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥2॥

भोजन देता पानी देता, और शुद्ध हवा वो देता है।
आंगन को छाया देकर वो, घर की शोभा बढ़ाता है।
मानव निर्मित दिये जहर को, पीकर अमृत हवा बनाता है।
पेड़ हमें देता है सबकुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥3॥

राही को छाया देता वो, रोगी को औषधि देता।
बूढ़ों का वो बने सहारा, निर्बल को शक्ति देता है।
अन्त समय में सैथ्या देता, चिता जलाने को लकड़ी देता है।
पेड़ हमें देता है सबकुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥4॥

मानव तू कितना क्रूर हुआ है, पेड़ का दुश्मन बना हुआ है।
दिन प्रतिदिन तू पेड़ काटकर, खुद खतरे में पड़ा हुआ है।
आओ सब मिल पेड़ लगायें, जो जीवन की रक्षा करता है।
पेड़ हमें देता है सबकुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥5॥

पेड़ लगाकर देखभाल कर, माँ धरती की शोभा बढ़ानी है।
इनकी रक्षा ही सच्ची पूजा है, हम सबको दृढ़ से निभानी है।
पेड़ धरा का देव है सच्चा, जो सर्वस्व न्यौछावर करता है।।
पेड़ हमें देता है सब कुछ, बदले में कुछ नहीं लेता है॥6॥



श्री राम अवतार
अभियंता/ गुणत्ता
पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई

बी.एचई.एल.-पाँ.से.द.क्षे. चेन्नई में स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023

आयोजन



आयोजन

पुरस्कार वितरण



स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर स्वतंत्रता दिवस समारोह 2023



स्वतंत्रता
दिवस
समारोह
2023



कविता

रावण तेरे रूप अनेक

रावण तेरे रूप अनेक,
फिर भी सकै न कोई देख ॥

एक रूप तू करे ईर्ष्या,
जले गैरों की खुशियाँ देख।
दूजा रूप तू बोले झूठ,
शोक लगे न तुझको एक ॥
रावण तेरे रूप अनेक.....

तीजा मानव धर्म भूलकर,
फिरै मंदिर मस्जिद मत्था टेक।
चौथ रूप तू बना अकर्मा,
करै न अपने करतब नेक ॥
रावण तेरे रूप अनेक.....

पंचम तेरी कुदृष्टि काल से,
नाते रिश्ते बचै न एक।
छठा रूप लोभ मोह का,
वशीभूत कुछ सको न देख ॥
रावण तेरे रूप अनेक.....

सप्तम रूप तू बना नशेड़ी,
तन मन धन सब दुख की भेंट।
अष्टम् छल प्रपंच सब लैके,
भरता दम्भ एक से एक ॥
रावण तेरे रूप अनेक.....

नवम् रूप है सीताहरण का,
नारी इज्जत बचै न एक.
दशम् रूप धर भृष्ट आचरण,
कर लिया जीवन लुटिया मेंट ॥
रावण तेरे रूप अनेक.....



सुरेखा सिंह पाल

पत्नी राम अवतार,

अभियंता/ गुणत्ता / पाँ.से.द.क्षे.-चेन्नई

कविता

पुस्तक पढ़ने का महत्व एवं शक्ति

आजकल सब लोगों में टी.वी. शो, वाट्सअप, इन्स्टाग्राम, वीडिओ गेम्स बहुत प्रचलित है। आज के दुनिया में इतने एप्स है कि हमें इनकी जानकारी भी नहीं है। बच्चे 6 1/2 घंटे लगातार मोबाइल स्क्रीन देखते रहते हैं। इसका बहुत बुरा असर पड़ता है। इस समस्या का समाधान करना होगा।

हमें यह पता है कि इन सोशल मीडिया के एप्स से हमें कई तरह की लाभकारी विषय मिलता है। फिर भी किताबी कीड़ा होने से बिल्कुल हानि नहीं है। हमारे साम्राज्य की बढ़ावा हम जैसे नवयुवक की शक्ति पर निर्भर है।

इसलिए हमें टेक्नोलोजी के अलावा पुस्तक पढ़ने का भी आदत डालना चाहिए। तुरंत जाइए एवं अपने मन पसंद किताब को पढ़कर आनंद लीजिए और एक सुंदर दुनिया की स्थापना करें। यह हमें कई लोगों से मिलवाती है जिन्हें हम कभी देख नहीं पाते हैं। यह कई स्थानों को ले जाती है जहाँ हम वास्तव में जा नहीं पाते।

पढ़ने से हमारे भाषा पर अच्छा असर पड़ता है। हम कई लोगों से संपर्क कर सकते हैं। सोशल मीडिया के एप्स कई गुना बेहतरीन है फिर भी किताब पढ़ना मेरा शौक है। पुस्तक पढ़ने का प्रभाव हमेशा अच्छा निकलता है और मन बहुत शांत होता है।

पिछले कई हफ्तों में "दी बेग ऑफ स्टोरीस"-सुधा मूर्ती, "हो टु विन फ्रेंड्स"- डेल कार्नेगी जैसे किताबों का अध्ययन करते आ रही हूँ।

इस अनुभव बयान नहीं किया जा सकता है, सच मानो इससे बेहतर संगती कुछ नहीं हैं।



वी जेस्मिथा

पुत्री श्री वेंकटेशन एम,
प्रबंधक, आंतरिक अंकेक्षण,
पाँ.से.द.क्षे.-चेन्नई

बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में राष्ट्रीय एकता दिवस 2023 एवं सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2023 की शपथ

आयोजन



पीएसएसआर साइटों (एन्नोर, उड़नगुड़ी, कुडनकुलम) में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2023 समारोह



पुस्तक समीक्षा

काइज़ेन- पुस्तक समीक्षा

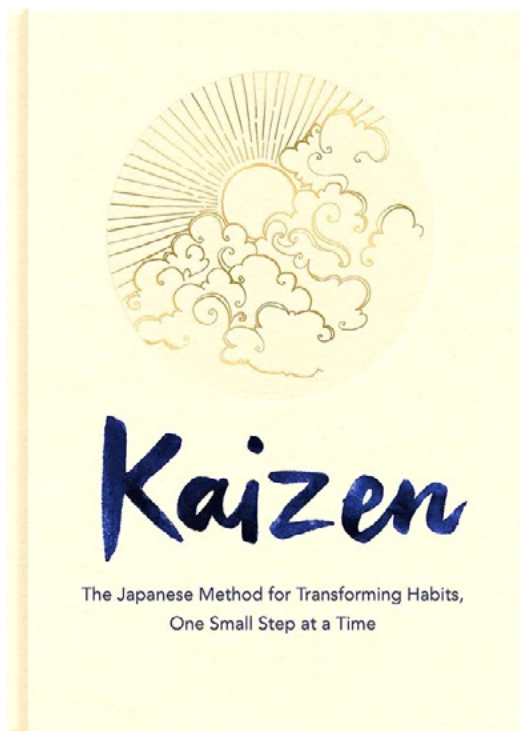
अनिवार्य रूप से, हम सभी अपने जीवन में अलग-अलग चरणों में, अलग-अलग गति से विभिन्न परिवर्तनों से गुजर रहे होंगे। कुछ परिवर्तन नियोजित या अनियोजित हो सकते हैं, कुछ सुखद या अप्रिय हो सकते हैं। यही जीवन की गतिशीलता है। जब भी हमारे जीवन में परिवर्तन होता है, चाहे वह नियोजित हो या अनियोजित, उसे समायोजित करने और अपने जीवन में प्रगति के साथ आगे बढ़ने के लिए हमें कुछ प्रयासों की आवश्यकता होती है।

विशेष रूप से, कोविड महामारी के बाद, हममें से अधिकांश ने अपने जीवन में, आधिकारिक और व्यक्तिगत दोनों ही मोर्चे पर, काफी बदलावों का अनुभव किया होगा। एक ही बार में परिवर्तनों की बयार को समायोजित करना जबरदस्त होगा। आप सभी को, जो जीवन को पटरी पर लाने और अपनी योजना के अनुसार चलाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, मैं सारा हार्वे की पुस्तक " काइज़ेन " पढ़ने की सिफारिश करना चाहूंगा।

सारा हार्वे, जो काफी समय तक जापान में रहीं। वह आम तौर पर काम और जीवन से संघर्ष कर रही थी, लेकिन काइज़ेन पद्धति की बदौलत उसे अपने जीवन पर पकड़ बनाने का एक रास्ता मिल गया और उसने पाठकों के जीवन में सुधार लाने के उद्देश्य से, कुछ छोटे तरीकों से भी, यह पुस्तक लिखी। नई और रोमांचक चुनौतियों को अपनाने के लिए।

काइज़ेन सिद्धांत की संक्षिप्त व्याख्या के साथ शुरू होता है और यह इस दर्शन पर आधारित है कि यदि आप सुधार के लिए बड़े बदलाव करना चाहते हैं, तो आपको पहले छोटे बदलावों से शुरुआत करनी होगी और जब तक आप अपने लक्ष्य तक नहीं

पहुंच जाते, तब तक उसका विस्तार करना होगा। जब तक मैंने इस पुस्तक के बारे में नहीं पढ़ा, मैं सोचता रहा कि काइज़ेन अवधारणा जापानी द्वारा उत्पन्न हुई थी। लेकिन तथ्य यह है कि काइज़ेन की जड़ें अमेरिका में हैं और यह विचार जापान में पेश किया गया था जहां यह आगे चलकर इस रूप में विकसित हुआ कि यह अब है।



विचार यह है कि आप अपनी कंपनी की सभी प्रक्रियाओं को देखें और छोटी-छोटी चीजों में सुधार करने का प्रयास करें, जिससे अंततः अधिक कुशल कार्यस्थल बनेगा। बड़ा विचार छोटे कदम उठाना है!

अंततः यह पूरी कंपनी को जोड़ेगा और बेहतर बनाएगा, जिससे प्रक्रिया अधिक सुव्यवस्थित होगी और कर्मचारी अधिक खुश होंगे।

लेकिन यह पुस्तक, निश्चित रूप से, एक स्व-सहायता पुस्तक के रूप में है और सारा हार्वे आपको दिखाती है कि

वित्त, स्वास्थ्य, रिश्तों आदि जैसे सभी प्रकार के पहलुओं में अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए काइज़ेन को कैसे लागू किया जाए। यह पुस्तक हमें एक मार्ग प्रदान करती है आत्म-सुधार जो दबाव और चिंता से कम ग्रस्त है और छोटे, दैनिक कदमों से अधिक चिह्नित है जो वृद्धिशील लेकिन सार्थक प्रगति को जोड़ता है।

सारा हार्वे इस पुस्तक में बहुत सारे विषयों को छूती हैं और काइज़ेन पद्धति को अपने जीवन में कैसे लागू करें, इस पर उदाहरण देने का प्रयास करती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप



काइज़ेन- पुस्तक समीक्षा.....

स्वस्थ बनना चाहते हैं और हर दिन एक घंटा वर्कआउट करना चाहते हैं, तो आपको पहले दिन से ऐसा करना शुरू नहीं करना चाहिए, बल्कि आपको इसे धीरे-धीरे बढ़ाना होगा। 10 मिनट तक चलने वाले वर्कआउट से शुरुआत करें। इसे एक सप्ताह तक आजमाएँ और फिर पाँच मिनट और जोड़ें जब तक कि आप अंततः एक घंटे के अपने लक्ष्य तक न पहुँच जाएँ। इस तरह आपके शरीर को व्यायाम करने की आदत डालने का समय मिल जाता है और आपके लिए नई आदत बनाना आसान हो जाएगा, न कि इसे छोड़ना क्योंकि अधिक व्यायाम करने से आपकी मांसपेशियों में दर्द होता है।

काइज़ेन सिद्धांत हर चीज़ को प्रबंधनीय टुकड़ों में काटने के बारे में है। जब बड़ी परियोजनाओं की बात आती है तो इस पद्धति के लाभ बहुत अच्छे होते हैं। उन्हें छोटे-छोटे संभावित चरणों में काटने का प्रयास करें और अपना प्रोजेक्ट पूरा करने के लिए उन सभी को पूरा करें! यह पुस्तक आपको इस पद्धति को लागू करने के लिए आवश्यक सभी उपकरण प्रदान करती है।

साथ ही, यह पुस्तक इतने सारे विषयों को छूने की कोशिश करती है कि यह काइज़ेन को लागू करने के कुछ निहितार्थों पर कभी गहराई से चर्चा नहीं करती है, इसलिए आपको इसके बारे में पता होना चाहिए। किताब थोड़ी आत्मकथात्मक भी है, जो ठीक है, क्योंकि सारा इस बारे में बहुत कुछ बताती है कि जापान से पहले और बाद में उसके जीवन में क्या काम नहीं आया और क्या काम आया।

काइज़ेन एक ऐसी पुस्तक है जिसे आप समय-समय पर पढ़ सकते हैं और किसी विशेष विषय पर कुछ खंडों को फिर से पढ़ सकते हैं, यदि आप जीवन में थोड़ा फंस गए हैं। यह पुस्तक निरंतर सुधार के काइज़ेन दर्शन के लिए एक व्यावहारिक और आकर्षक मार्गदर्शिका है। यह पुस्तक पढ़ने में आसान है और काम, स्वास्थ्य और रिश्तों सहित जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में काइज़ेन को लागू करने के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रदान करती है।

इस पुस्तक को पढ़ने से मुझे जो सीख मिली वे इस प्रकार हैं

- काइज़ेन का तात्पर्य वृद्धिशील वृद्धि से है, और आप अपनी आदतों का विश्लेषण करके आज ही इसका उपयोग शुरू कर सकते हैं।
- अपना पहला कदम इतना छोटा रखें कि आपको अंतर नज़र ही न आए।
- अपनी प्रगति पर नज़र रखने और खुद को आगे बढ़ते रहने के लिए नियमित रूप से अपनी आदतों की समीक्षा करें।

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद, मुझे लगता है कि मैं इस पद्धति पर और अधिक पुस्तकों की तलाश करूँगा, अधिमानतः वह जो सिद्धांत में थोड़ा गहराई से उतरती हो।

यह पुस्तक एक परिचय के रूप में काम कर सकती है और मैं इसे जापानी दर्शन और जीवनशैली में रुचि रखने वाले किसी भी व्यक्ति को सुझाऊँगा, या यदि आप अपने जीवन में कुछ सार्थक बदलाव करना चाहते हैं और आपको यह पता लगाने में परेशानी हो रही है कि कहां से शुरू करें!



रवीन्द्र बाबू टी
 प्रबंधक/मा. सं
 पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई

चक्रवात मिचौंग और चेन्नई: एक आबलोकन

लेख

चक्रवात मिचौंग की उत्पत्ति:

नवंबर 2023 अंतिम सप्ताह में, एक कम दबाव का क्षेत्र थाईलैंड की खाड़ी से बंगाल की खाड़ी में प्रवेश कर गया। 1st दिसंबर को भारतीय मौसम विभाग (IMD-आईएमडी) ने कहा कि दक्षिण अंडमान सागर में एक कम दबाव का क्षेत्र बना है, जिसके उत्तर पश्चिम की ओर बढ़ने और बंगाल की खाड़ी में मजबूत होने की उम्मीद है। 02 दिसंबर, 2023 को, सिस्टम एक गहरे डिप्रेशन (Deep Depression) में बदल गया जब यह पुडुचेरी से लगभग 440 किमी पूर्व-दक्षिणपूर्व में स्थित था। इसके तुरंत बाद, यह एक चक्रवाती तूफान में बदल गया और इसे मिचौंग (बर्मी नाम) नाम दिया गया। जैसे ही यह तूफान तट के पास पहुंचा, भारी बारिश और तेज हवाओं ने प्रभावित क्षेत्रों को तबाह कर दिया। तमिलनाडु की राजधानी चेन्नई में 100 से अधिक वर्षों में सबसे

अधिक बारिश हुई, जिससे बड़े पैमाने पर बाढ़ आई और दैनिक जीवन बाधित हुआ। एहतियात के तौर पर निचले तटीय इलाकों से 9,000 से अधिक लोगों को निकाला गया।

आईएमडी (IMD) के अनुसार, यह समुद्र तट के साथ लगभग सीधे उत्तर की ओर बढ़ गया, 4 दिसंबर को, चक्रवात मिचौंग अपनी चरम तीव्रता पर पहुंच गया क्योंकि यह 110 किलोमीटर प्रति घंटे की हवाओं के साथ तमिलनाडु के तट के पास पहुंचा। मिचौंग तट के साथ-साथ लगभग सीधे उत्तर की ओर चला गया। 5 दिसंबर को, तूफान ने आंध्र प्रदेश में नेल्लोर और मछलीपट्टनम के बीच दस्तक दी, और अंदर की ओर बढ़ने के साथ यह कमजोर हो गया। 6 दिसंबर तक, तूफान कमजोर होकर मध्य आंध्र प्रदेश के ऊपर दबाव के क्षेत्र में बदल गया था।

चेन्नई शहर पर चक्रवात मिचौंग का असर

सोमवार (04.12.2023) को चेन्नई में भारी बारिश के साथ साथ तेज हवाओं चलने लगी, चक्रवात मिचौंग ने पूरे शहर में तबाही मचाई, लगभग हर पड़ोस जलमग्न हो गया, उड़ान संचालन रुक गया, सैकड़ों लोग फंस गए, बुनियादी ढांचे को नष्ट कर दिया और कम से कम पांच लोगों की मौत हो गई। जैसे ही सड़कें नदियों में बदल गईं, राज्य और केंद्रीय आपदा प्रतिक्रिया दल नावों और बेड़ों पर लोगों को बचाने के लिए निकल पड़े, जबकि मूसलाधार बारिश वाहनों को बहा ले गई और तटीय शहर में दर्जनों पेड़ उखड़ गए। आंधी के कारण बिजली की लाइनें भी टूट गईं, जिससे चेन्नई में सोमवार को अधिकांश समय बिजली नहीं रही। शहर के अधिकांश इलाकों में चार से पांच दिन तक बिजली का बाहाल नहि हुआ। पुरे सहर और पड़ोस जिल्ले में

विद्यालय और महा विद्यालय समुह बंद रहा।

भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के आंकड़ों के मुताबिक, तमिलनाडु की राजधानी में 24 घंटे से भी कम समय में (रविवार को रात 8.30 बजे से सोमवार को दोपहर 1.30 बजे के बीच) 415 मिमी बारिश हुई - मौसम विशेषज्ञों ने कहा कि दिसंबर 2015 में भीषण बाढ़ के बाद से चेन्नई में सबसे अधिक बारिश हुई, जिसमें 250 लोग मारे गए थे। और जबकि चेन्नई भारी बारिश के बीच खुद को बचाए रखने के लिए संघर्ष कर रहा था और घर अंधरे में डूब गए थे, सोमवार को शहर में और अधिक बारिश हुई, विशेषज्ञों ने भविष्यवाणी की कि तब तक बारिश कम नहीं होगी, जब तक कि चक्रवात मिचौंग काफी दूर नहीं चला जाता।

चेन्नई में बाढ़ का खतरा क्यों है?

1920 के दशक में, तत्कालीन मद्रास में एक आवासीय कॉलोनी बनाने के लिए लॉन्ग टैंक नामक एक बड़े जलाशय को भर दिया गया था। इसे अब त्यागराय नगर या टी नगर (T Nagar) के नाम से जाना जाता है, जो चेन्नई में कई सही और गलत चीजों का प्रतीक है। शहर के मध्य में स्थित, इसमें घरों की कतारें और एक शॉपिंग हब है जहां आभूषण और कपड़ों के शोरूम से

लेकर सड़क विक्रेताओं तक की दुकानें हैं। यह टी नगर ही था जिसे चेन्नई "स्मार्ट सिटी" परियोजना को लागू करने के लिए चुना गया था। लेकिन अब, यह चेन्नई की एक और छवि का पर्याय बन गया है: सड़कें जो नदियों में बदल जाती हैं, वाहनों के लिए नावें, और भारी बारिश के पहले संकेत पर घरों में फंसे 2015 के बाद नवंबर में शहर में दर्ज की गई यह दूसरी सबसे अधिक बारिश थी, जब यहां भारी बाढ़ आई थी।



एक संकेत कि इस मानसून के दौरान शहर में नालियां काम करने में विफल रहीं, एक अन्य विभाग, चेन्नई मेट्रोपॉलिटन जल आपूर्ति और सीवरेज बोर्ड, जो शहर की जल आपूर्ति और सीवेज नेटवर्क का प्रबंधन करता है, के अत्यधिक बोझ से आता है। नगर पालिका के रिकॉर्ड के अनुसार, चेन्नई में 30,000 से अधिक आंतरिक सड़कें और 471 बस मार्ग वाली सड़कें हैं, जो क्रमशः 5,000 किमी और 300 किमी के करीब हैं, लेकिन शहर का जल निकासी नेटवर्क लगभग 2,000 किमी में मौजूद है। इनमें से

कई नालियाँ कम से कम तीन दशक पहले बनाई गई थीं चेन्नई मेट्रोपॉलिटन डेवलपमेंट अथॉरिटी, जो भवन निर्माण को मंजूरी देता है, लोक निर्माण विभाग जो जल निकायों से गाद निकालने का प्रभारी है, नगर निगम जो नालियां बनाता है और मेट्रो जल बिभाग जो पानी और सीवेज कनेक्शन के लिए सड़कों के नीचे पाइपलाइन बिछाता है। जैसे विभिन्न नागरिक विभागों के बीच समन्वय की स्पष्ट कमी है।

(..... स्रोत: विकिपीडिया)

चेन्नई शहर - भारी बारिश के प्रभाव को कैसे कम कर सकता है : आगे बढ़ते हुए

ग्रेटर चेन्नई नगर निगम के पूर्व अधिकारियों ने कहा, "यह एक जटिल मुद्दा है। एक, समुद्र तल के करीब एक समतल शहर होने के कारण हमें भौगोलिक नुकसान भी हैं। और 70 से अधिक वर्षों से, हमने सभी प्राकृतिक जल निकायों पर अतिक्रमण किया है । यह अधिकारियों, रियल एस्टेट सस्थाओं और नागरिक समाज की सामूहिक विफलता है।"

हमने सोचा था कि वे 2015 की बाढ़ से सबक सीखेंगे, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया, आप किसी झील या तालाब के ऊपर तूफानी जल निकासी का निर्माण नहीं कर सकते हैं और उस पानी को समुद्र में नहीं बहा सकते हैं। नालियाँ केवल विशिष्ट स्थानों पर ही काम करती हैं। सरकार को जल निकायों की क्षमता पर गौर करने, उनकी रक्षा करने, उन्हें पुनः प्राप्त करने और पुनर्जीवित करने की जरूरत है, " शहर स्थित रेन सेंटर के निदेशक राघवन ने कहा। "इससे बाढ़ से बचाव होगा और, यदि इन जल निकायों को पुनर्भरण तालाबों और जलाशयों में बनाया जा सकता है, तो स्थानीय समुदाय इसे अपनी पानी की जरूरतों के लिए उपयोग कर सकता है।"

हमें न केवल सुनामी, भूकंप और बाढ़ जैसी परिस्थितियों में आपदा प्रबंधन के बारे में बल्कि संकटों को रचनात्मक समाधान में बदलने के वैश्विक प्रयोगों का भी अध्ययन करने की जरूरत है। हम सार्वजनिक प्रशासन में नैतिक प्रतिबद्धता और जवाबदेही के साथ जल निकायों और नदी प्रणालियों के प्रबंधन के बारे में चर्चा कर रहे हैं। हमारी राजनीतिक व्यवस्था में पंचायत से लेकर संसद तक ठेका संस्कृति की समीक्षा की जानी चाहिए। सरकार को शहर के एक हिस्से को सुरक्षित क्षेत्र में बदलने के लिए विशेषज्ञों, टेक्नोक्रेट्स, विकास योजनाकारों, पर्यावरणविदों, सिंचाई और संरचनात्मक इंजीनियरों को भी शामिल करना चाहिए, साथ ही सूक्ष्म मॉडल परियोजना के रूप में समय योजना

और प्रभावित हिस्सों के बाद के रूपांतरण के लिए अग्रदूत भी बनाना चाहिए। शेष शहर और आसपास के अन्य क्षेत्रों में स्थायी समाधान उपलब्ध हैं। तमिलनाडु के पास इस बड़ी चुनौती से निपटने के लिए मानवीय, तकनीकी और आवश्यक ज्ञान-आधार की क्षमता है। महान शहर एक दिन में नहीं बने। विवरणों को आगे बढ़ाने के लिए समय और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। हमें यह समझने की जरूरत है कि दुनिया भर में पेशे से राजनेताओं को मतपेटी और अगले चुनावों से परे सोचने के लिए प्रशिक्षित नहीं किया जाता है, जबकि नौकरशाही हमेशा सेवा पुस्तिकाओं के साथ व्यस्त रहती है। इस सरकार के पास बदलाव लाने का समय और अवसर है। ग्रेट चेन्नई के भीतर एक निर्दिष्ट जल-जमाव क्षेत्र में माइक्रो मॉडल ज़ोन परियोजना के साथ एक छोटी सी शुरुआत बहुत आगे तक जा सकती है क्योंकि ज्ञान यह बताता है कि एक पहाड़ को हटाने के लिए हमें पहले छोटे पत्थरों को दूर ले जाना होगा।

(..... स्रोत:द हिंदू)



श्री रमाकांत साहू,
उप महाप्रबंधक/मा.सं.
पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई



हिंदी की प्रगति भारत में

लेख

हम कितनी भी ऊंचाई पर पहुंच जाएं परंतु हमें अपनी मुख्यधारा से जुड़ा रहना जरूरी होता है। इसी तरह किसी भी राष्ट्र की उन्नति के लिए वहां की भाषाओं से ओतप्रोत होना भी जरूरी होता है। राष्ट्रभाषा हिंदी इसी संदर्भ में हमें एक नए पद की ओर अग्रसर कर रही है। चाहे वह आजादी से पहले का समय हो या आजादी के बाद का समय। इसीलिए हमें हिंदी भाषा का ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। किसी कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए परिश्रम तथा संघर्ष करना पड़ता है। हमारी हिंदी भाषा भी कड़े संघर्ष के बाद वर्तमान स्थिति तक पहुंची है।

हिंदी भारत की स्वयं सिद्ध राष्ट्रभाषा है हिंदी भाषा बोलने वालों का प्रतिशत 65 से भी अधिक है। हमारी हिंदी भाषा की एक विशेषता यह भी है कि हमारे देश में रहने वाले भारतीय लोग किसी देश के रहने वाले ही क्यों न हो ? चाहे उनकी कोई भी भाषा मातृभाषा हो, फिर भी वह हिंदी भाषा समझते हैं किसी न किसी रूप में हिंदी भाषा का प्रयोग कर ही लेते हैं। हिंदी बहुत सहज - सरल भाषा है। हम हिंदी भाषा का प्रयोग किसी न किसी रूप में कर ही लेते हैं। हम अपने विद्यालय में या अपने मित्रों के साथ खेल के मैदान में हिंदी भाषा का प्रयोग कर सकते हैं। जब से मानव अस्तित्व में आया है तब से ही हिन्दी भाषा का प्रयोग कर रहा है। चाहे वह ध्वनि के रूप में हो या सांकेतिक रूप में या अन्य किसी भी रूप में हिंदी भाषा हमारे लिए बोलचाल का माध्यम होती है। इसके द्वारा हम अपने विचार को व्यक्त कर सकते हैं, बातचीत कर सकते हैं, दूसरे लोगों के विचार को सुन सकते हैं। क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है।

समाज का निर्माण मनुष्य के सहयोग से होता है समाज में होते हुए भी मानव अपनी इच्छाओं या विचारों का आदान - प्रदान करता है। विचारों को व्यक्त करने के लिए भाषा की आवश्यकता होती है या फिर हम यह कह सकते हैं कि जिन धर्मों द्वारा मनुष्य आसपास से विचार विनिमय करता है, उसे भाषा कहते हैं। इसी प्रकार हम कह सकते हैं कि स्वार्थ ध्वनियों का समूह जो हमारी अभिव्यक्ति का साधन हो वह भाषा कहलाता है भाषा के साथ एक महत्वपूर्ण बात यह है कि केवल भाषा ध्वनि से व्यक्त नहीं

की जा सकती संकेत और हावभाव से व्यक्त की जा सकती है। जैसे बोलते समय चेहरे की आकृति में परिवर्तन होना हस्त की उंगलियां हिलाना इस प्रकार भाषा राष्ट्र के लिए आवश्यक है। भाषा राष्ट्र की एकता अखंडता और विचार विकास के रूप में महत्वपूर्ण योग्यता निभाती है। यदि राष्ट्र को सशक्त बनाना है तो भाषा का होना जरूरी है और अब तक हम अपने देश में हिंदी भाषा का प्रयोग करते आ रहे हैं। इससे धार्मिक और सांस्कृतिक एकता बढ़ सकती है। यह स्वतंत्र राष्ट्र के लिए आवश्यक है।

देश की स्वतंत्रता से लेकर हिन्दी ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त की हैं। भारत सरकार द्वारा विकास योजनाओं तथा नागरिक सेवाएं प्रदान करने में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा दिया जा रहा है। हिंदी तथा प्रांतीय भाषाओं के माध्यम से हम बेहतर जन सुविधाएं लोगों तक पहुंचा सकते हैं। एक भाषा के रूप में हिंदी न सिर्फ भारत की पहचान है बल्कि यह हमारे जीवन मूल्यों, संस्कृति एवं संस्कारों की सच्ची संवाहक, संप्रेषक और परिचायक भी है। बहुत सरल, सहज और सुगम भाषा होने के साथ हिंदी विश्व की संभवतः सबसे वैज्ञानिक भाषा है जिसे दुनिया भर में समझने, बोलने और चाहने वाले लोग बहुत बड़ी संख्या में मौजूद हैं। यह विश्व में तीसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है जो हमारे पारम्परिक ज्ञान, प्राचीन सभ्यता और आधुनिक प्रगति के बीच एक सेतु भी है।

हिंदी भारत संघ की राजभाषा होने के साथ ही ग्यारह राज्यों और तीन संघ शासित क्षेत्रों की भी प्रमुख राजभाषा है। संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल अन्य इक्कीस भाषाओं के साथ हिंदी का एक विशेष स्थान है। देश में तकनीकी और आर्थिक समृद्धि के साथ-साथ अंग्रेजी पूरे देश पर हावी होती जा रही है। हिन्दी देश की राजभाषा होने के बावजूद आज हर जगह अंग्रेजी का वर्चस्व कायम है।

हिन्दी जानते हुए भी लोग हिन्दी में बोलने, पढ़ने या काम करने में हिचकने लगे हैं। इसलिए सरकार का प्रयास है कि हिन्दी के प्रचलन के लिए उचित माहौल तैयार किया जा सके। राजभाषा



हिंदी की प्रगति भारत में

हिंदी के विकास के लिए खासतौर से राजभाषा विभाग का गठन किया गया है। भारत सरकार का राजभाषा विभाग इस दिशा में प्रयासरत है कि केंद्र सरकार के अधीन कार्यालयों में अधिक से अधिक कार्य हिंदी में हो।

इसी कड़ी में राजभाषा विभाग द्वारा प्रत्येक वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस समारोह का आयोजन किया जाता है। 14 सितंबर, 1949 का दिन स्वतंत्र भारत के इतिहास में बहुत महत्वपूर्ण है। इसी दिन संविधान सभा ने हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया था। इस निर्णय को महत्व देने के लिए और हिन्दी के उपयोग को प्रचलित करने के लिए साल 1953 के उपरांत हर साल 14 सितंबर को हिन्दी दिवस मनाया जाता है। 14 सितंबर, 2017 को राजभाषा विभाग द्वारा नई दिल्ली के विज्ञान भवन में हिन्दी दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रपति रामनाथ कोविन्द ने देश भर के विभिन्न मंत्रालयों, विभागों, कार्यालयों के प्रमुखों को राजभाषा कार्यान्वयन में उत्कृष्ट कार्य हेतु पुरस्कृत किया गया।

इस अवसर पर उन्होंने कहा, " हिन्दी अनुवाद की नहीं बल्कि संवाद की भाषा है। " किसी भी भाषा की तरह हिन्दी भी मौलिक सोच की भाषा है। हिन्दी दिवस के अवसर पर सरकारी विभागों में हिन्दी की प्रतियोगिताएं भी आयोजित की जाती हैं। साथ ही हिन्दी प्रोत्साहन सप्ताह का आयोजन किया जाता है।

हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने अनेक पुरस्कार योजनाएं शुरू की हैं। सरकार द्वारा हिन्दी में अच्छे कार्य के लिए " राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना " के अंतर्गत शील्ड प्रदान की जाती है। हिन्दी में लेखन के लिए राजभाषा गौरव पुरस्कार का प्रावधान है। आधुनिक ज्ञान विज्ञान में हिन्दी में पुस्तक लेखन को प्रोत्साहन देने के लिए भी सरकार पुरस्कार प्रदान करती है। इन प्रोत्साहन योजनाओं से हिन्दी के विस्तार को बढ़ावा मिल रहा है। देश की स्वतंत्रता से लेकर हिन्दी ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त की हैं। भारत सरकार द्वारा विकास योजनाओं तथा नागरिक सेवाएं प्रदान करने में हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा दिया जा रहा है। हिन्दी तथा प्रांतीय भाषाओं के माध्यम से हम बेहतर जन सुविधाएं लोगों तक पहुंचा सकते हैं।

इसके साथ ही विदेश मंत्रालय द्वारा " विश्व हिन्दी सम्मेलन " और अन्य अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों के माध्यम से हिन्दी को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय बनाने का कार्य किया जा रहा है। भारतीय विचार और संस्कृति का वाहक होने का श्रेय हिन्दी को ही जाता है। भाषा का विकास उसके साहित्य पर निर्भर करता है। आज के तकनीकी के युग में विज्ञान और इंजीनियरिंग के क्षेत्र में भी हिन्दी में काम को बढ़ावा देना चाहिए ताकि देश की प्रगति में ग्रामीण जनसंख्या सहित सबकी भागीदारी सुनिश्चित हो सके। इसके लिए यह अनिवार्य है कि हिन्दी और अन्य भारतीय भाषाओं में तकनीकी ज्ञान से संबंधित साहित्य का सरल अनुवाद किया जाए। इसके लिए राजभाषा विभाग ने सरल हिन्दी शब्दावली भी तैयार की है। राजभाषा विभाग द्वारा राष्ट्रीय ज्ञान - विज्ञान मौलिक पुस्तक लेखन योजना के द्वारा हिन्दी में ज्ञान - विज्ञान की पुस्तकों के लेखन को बढ़ावा दिया जा रहा है। इससे हमारे विद्यार्थियों को ज्ञान - विज्ञान संबंधी पुस्तकें हिन्दी में उपलब्ध होंगी। हिन्दी भाषा के माध्यम से शिक्षित युवाओं को रोजगार के अधिक अवसर उपलब्ध हो सकें, इस दिशा में निरंतर प्रयास भी जरूरी है।

भाषा वही जीवित रहती है जिसका प्रयोग जनता करती है। भारत में लोगों के बीच संवाद का सबसे बेहतर माध्यम हिन्दी है। इसलिए इसको एक - दूसरे में प्रचारित करना चाहिये। इस कारण हिन्दी दिवस के दिन उन सभी से निवेदन किया जाता है कि वे अपने बोलचाल की भाषा में भी हिन्दी का ही उपयोग करें। हिन्दी भाषा के प्रसार से पूरे देश में एकता की भावना और मजबूत होगी।

धर्मसमाज सुधार की प्रायः सभी संस्थाओं ने हिन्दी के महत्व को भाँपा और हिन्दी की हिमायत की। ब्रह्म समाज (1828 ई .) के संस्थापक राजा राममोहन राय ने कहा, इस समग्र देश की एकता के लिए हिन्दी अनिवार्य है। ब्रह्मसमाजी नवीन चंद्र राय ने पंजाब में हिन्दी के विकास के लिए स्तुत्य योगदान दिया। आर्य समाज (सन 1875) के संस्थापक स्वामी दयानंद सरस्वती गुजराती भाषी थे एवं गुजराती व संस्कृत के अच्छे जानकार थे। हिन्दी का उन्हें सिर्फ कामचलाऊ ज्ञान था, पर अपनी बात अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के लिए तथा देश की एकता को मजबूत करने के लिए उन्होंने अपना सारा धार्मिक साहित्य हिन्दी में ही लिखा।

हिंदी की प्रगति भारत में

उनका कहना था कि हिंदी के द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है। वे इस 'आर्यभाषा' को सर्वात्मना देशोन्नति का मुख्य आधार मानते थे। उन्होंने हिंदी के प्रयोग को राष्ट्रीय स्वरूप प्रदान किया। वे कहते थे "मेरी आँखें उस दिन को देखना चाहती हैं, जब कश्मीर से कन्याकुमारी तक सब भारतीय एक भाषा समझने और बोलने लग जाएँगे"।

हिन्दी को यह महत्व इसलिए नहीं दिया गया था कि वह सारी भारतीय भाषाओं में ऊँची है, बल्कि उसे 'राष्ट्रभाषा' इसलिए कहा और समझा जाता है कि हिन्दी को जानने, समझने और बोलने वाले देश के कोने-कोने में फैले हुए हैं। ये लोग चाहे हिन्दी न जानते हों, व्याकरण को भूला करते हों, अशुद्ध हिन्दी बोलते हों परंतु बोलते हिन्दी ही हैं और उसी में अपने भाव व्यक्त करते एवं दूसरों की बात समझते हैं।

वास्तव में हिन्दी की यह प्रकृति ही देश की एकता की परिचायक है और इस प्रकृति ने ही उसे इतना व्यापक रूप दिया है। वह केवल हिन्दुओं या कुछ मुट्टी-भर लोगों की भाषा नहीं है वह तो देश के कोटि-कोटि कंठों की पुकार और उनका हृदयहार है। हिन्दी के सूत्र के सहारे कोई भी व्यक्ति देश के एक कोने से चलकर दूसरे कोने तक जा सकता है और अपना काम चला सकता है। देश में फैली हुई अनेक भाषाओं और संस्कृतियों के बीच यदि भारतीय जीवन की उदात्तता एवं एकात्मकता किसी एक भाषा में दिखाई देती है तो वह हिन्दी में ही है। चाहे सब लोग हिन्दी न जानते हों, लेकिन फिर भी इसके द्वारा वे अपना काम चला लेते हैं और उन्हें इसमें कोई कठिनाई नहीं होती।

भारत की बहुभाषिकता के प्रश्न को उठाकर जो लोग हिन्दी को राष्ट्रभाषा के गौरवपूर्ण स्थान पर अधिष्ठित करने में रुकावट डाल रहे हैं, वे यह कैसे भूल जाते हैं कि आज विश्व के सर्वाधिक शक्ति-संपन्न देश रूस ने इस समस्या का किस प्रकार समाधान किया है। उन्हें यह मालूम होना चाहिए कि सोवियत-संघ में यद्यपि 66 भाषाएँ बोली तथा लिखी जाती हैं, किंतु फिर भी वहाँ की राष्ट्रभाषा रूसी ही है। सोवियत संघ की मंगोल और तुर्की भाषाओं के शब्दों का रूसी भाषा से कोई संबंध नहीं है।

इसके विपरित यहाँ की दक्षिण की भाषाओं के प्रायः 60 प्रतिशत शब्द मिल जाते हैं। तमिल को हम अपवाद के रूप में रख सकते हैं, किंतु उसमें भी कुछ शब्द तो ऐसे मिल ही जाते हैं, जिन्हें भारत की दूसरी भाषाओं के बोलने वाले सरलता से समझ लेते हैं। हिंदी शब्द, जो कि हिन्दुस्तान में बोली जाती है। आज देश में जितनी भी क्षेत्रीय भाषाएँ हैं, उन सबकी जननी हिंदी है। जिस भाषा को हम अपनी राष्ट्रीय भाषा कहते हैं, आज उसका हाल भी संस्कृत की तरह हो गया है। जिस तरफ देखो उस तरफ अंग्रेजी से हिंदी और समस्त भारतीय भाषाओं को दबाया जा रहा है।

देश की एकता और अखण्डता को बनाये रखने में हिन्दी का अहम योगदान है। महात्मा गांधी हिन्दी भाषी नहीं थे लेकिन वे जानते थे कि हिन्दी ही देश की संपर्क भाषा बनने के लिए सर्वथा उपयुक्त है।

उन्हीं की प्रेरणा से राजगोपालाचारी ने दक्षिण भारत हिन्दी प्रचार सभा का गठन किया था। देशभर में हिन्दी पढ़ना गौरव की बात मानी जाती थी।

भाषा वही जीवित रहती है जिसका प्रयोग जनता करती है। भारत में लोगों के बीच संवाद का सबसे बेहतर माध्यम हिन्दी है। इसलिए इसको एक-दूसरे में प्रचारित करना चाहिये। इस कारण हिन्दी दिवस के दिन उन सभी से निवेदन किया जाता है कि वे अपने बोलचाल की भाषा में भी हिंदी का ही उपयोग करें। हिंदी भाषा के प्रसार से पूरे देश में एकता की भावना और मजबूत होगी।



श्री काली प्रसाद पटनायक

अभियंता (मा. सं)

पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई



चित्रकारी



People are prisoners of their phones...
Thats why it is called - "CELL PHONE"



अमाया निधिन
पत्नी श्री निधिन पी एम
उप अधिकारी (मा सं)
पॉ.से.द.क्ष.-चेन्नई

लेख

सुखी और स्वस्थ जीवन जीने के तरीके

सकारात्मक आदतें विकसित करने से शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण दोनों को बनाए रखने में काफी मदद मिल सकती है। यहां 15 आदतें दी गई हैं जो आपको स्वस्थ और खुश रहने में मदद कर सकती हैं।

- नियमित व्यायाम: प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि में संलग्न रहें। यह चलना, जॉगिंग, योग या कोई भी ऐसी गतिविधि हो सकती है जिसका आप आनंद लेते हैं।
- संतुलित आहार: समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए फल, सब्जियां, दुबला प्रोटीन, साबुत अनाज और स्वस्थ वसा सहित विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं।
- पर्याप्त नींद: अपने शरीर और दिमाग को तरोताजा करने के लिए हर रात 7-9 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद का लक्ष्य रखें।
- सचेतन और ध्यान: तनाव को कम करने, आत्म-जागरूकता बढ़ाने और शांति और संतुलन की भावना को बढ़ावा देने के लिए ध्यान का अभ्यास करें।
- कृतज्ञता दिखाओ: उन चीजों पर नियमित रूप से विचार करें जिनके लिए आप आभारी हैं। यह एकाग्रता को नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर स्थानांतरित करने में मदद करता है।
- सामाजिक संबंध: मित्रों और परिवार के साथ संबंधों का पोषण करें। मजबूत सामाजिक संबंध खुशी और खुशहाली में योगदान करते हैं।
- मोबाइल देखने का समय सीमित करें: अत्यधिक मोबाइल देखने का समय कम करें, खासकर सोने से पहले, क्योंकि यह नींद की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है।
- जलयोजन: संपूर्ण स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए पूरे दिन पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- नियमित स्वास्थ्य जांच: अपने स्वास्थ्य की निगरानी करने और किसी भी समस्या को जल्दी पकड़ने के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच और स्क्रीनिंग का समय निर्धारित करें।

- कुछ नया सीखें: लगातार सीखने की आदत डालें। यह कोई नई भाषा, कोई संगीत वाद्ययंत्र या रुचि का कोई विषय हो सकता है।
- आत्म-देखभाल का अभ्यास करें: स्व-देखभाल गतिविधियों जैसे पढ़ना, स्नान करना, या कुछ ऐसा करना जो आपको पसंद हो, के लिए नियमित रूप से समय समर्पित करें।
- तनाव सीमित करें: तनाव प्रबंधन तकनीकें खोजें जो आपके लिए काम करती हों, जैसे गहरी साँस लेना, शौक, या ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर मदद लेना।
- स्वयंसेवक या दूसरों की मदद करें: किसी उद्देश्य में योगदान देना या दूसरों की मदद करना खुशी बढ़ा सकता है और उद्देश्य की भावना दे सकता है।
- यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें: प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें और उनकी दिशा में काम करें। लक्ष्य पूरा करने से, भले ही छोटे लक्ष्य भी हों, आत्मविश्वास और खुशी बढ़ती है।
- नकारात्मकता को सीमित करें: अपने आप को सकारात्मकता से घेरें, चाहे वह पुष्टि, प्रेरणादायक सामग्री, या सहायक रिश्तों के माध्यम से हो।

याद रखें, इन आदतों को विकसित करने में समय और मेहनत लगती है। एक या दो से शुरू करें जो आपके अनुरूप हों और अपने समग्र स्वास्थ्य और खुशी को बेहतर बनाने के लिए धीरे-धीरे अपनी दैनिक दिनचर्या में और अधिक शामिल करें।



श्री वी माधवराज
अतिरिक्त अभियंता-॥(डीटीजी)
पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई



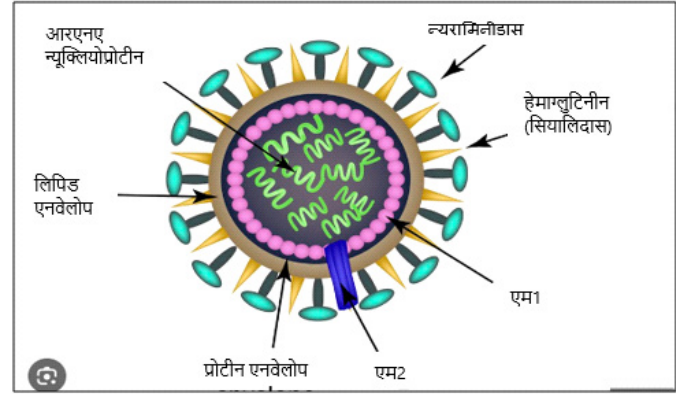
इन्फ्लूएंजा/फ्लू इसका प्रभाव और उपचार

फ्लू बहुत आम संक्रामक वायरल संक्रमण है जो ऊपरी और निचले श्वसन पथ (नाक, गले और फेफड़ों) को प्रभावित करता है।

इन्फ्लूएंजा वायरस के प्रकार

इन्फ्लूएंजा वायरस को आरएनए समूह के तहत वर्गीकृत किया जाता है और वे चार प्रकार ए, बी, सी और डी होते हैं। इन्फ्लूएंजा ए वायरस को वायरस की सतह पर दो प्रोटीन के आधार पर उपप्रकारों में विभाजित किया जाता है: हेमग्लूटिनिन (एच) और न्यूरामिनिडेस (एन)। 18 अलग-अलग हेमग्लूटिनिन उपप्रकार और 11 अलग-अलग न्यूरामिनिडेस उपप्रकार (एच 1 से एच 18 और एन 1 के माध्यम से एन 11, क्रमशः) हैं। जबकि प्रकृति में 130 से अधिक इन्फ्लूएंजा ए उपप्रकार संयोजनों की पहचान की गई है, मुख्य रूप से जंगली पक्षियों से, वायरस "पुनर्वर्गीकरण" की प्रवृत्ति को देखते हुए संभावित रूप से कई और इन्फ्लूएंजा ए उपप्रकार संयोजन हैं।

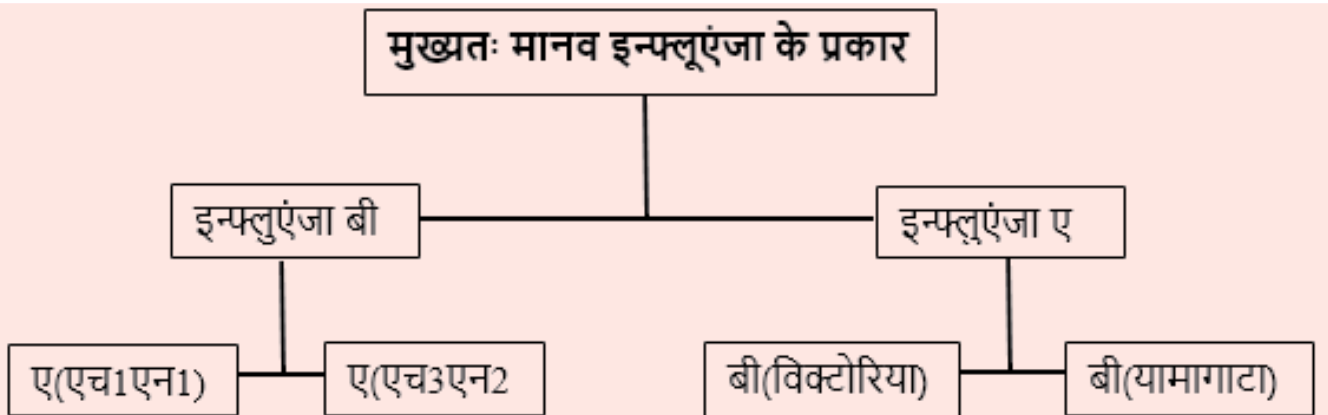
पुनर्वर्गीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा इन्फ्लूएंजा



इन्फ्लूएंजा वायरस की संरचना

वायरस जीन खंडों की अदला-बदली करते हैं। पुनर्वर्गीकरण तब हो सकता है जब दो इन्फ्लूएंजा वायरस एक ही समय में एक मेजबान को संक्रमित करते हैं और आनुवंशिक जानकारी की अदला-बदली करते हैं। इन्फ्लूएंजा ए वायरस के वर्तमान उपप्रकार जो नियमित रूप से लोगों में प्रसारित होते हैं, उनमें ए (एच 1 एन 1) और ए (एच 3 एन 2) शामिल हैं। टाइप सी हल्की बीमारी का कारण बनता है और टाइप डी वायरस मुख्य रूप से जानवरों को प्रभावित करता है।

मुख्यतः मानव इन्फ्लूएंजा के प्रकार



फ्लू वायरस कैसे फैलता है :

जब संक्रमित लोग खांसते हैं, छींकते हैं या बात करते हैं, अधिकांश फ्लू वायरस मुख्य रूप से छोटी बूंदों से फैलते हैं। जो निकट संपर्क में आते हैं ये बूंदें उन लोगों के मुंह या नाक में जा सकती हैं। आम तौर पर, किसी व्यक्ति को फ्लू वायरस होता है जब वह किसी सतह या वस्तु को छूते हैं जिस पर पहले से ही फ्लू वायरस होता है और फिर अपने मुंह, नाक या संभवतः अपनी आंखों को छूता है।

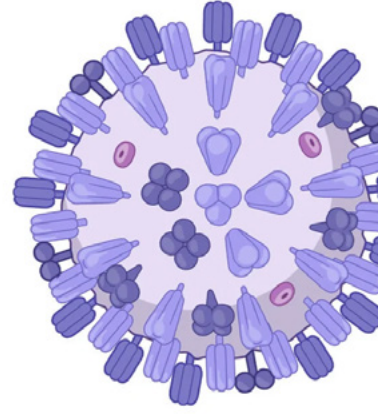
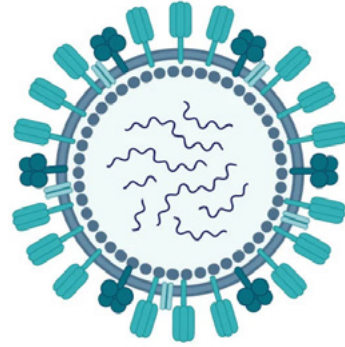
खतरा किसके लिए:

- 2 साल से कम उम्र के बच्चे
- 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोग
- महिलाएं जो 3 महीने से अधिक गर्भवती हैं
- फेफड़ों की बीमारी (अस्थमा सहित) वाले मरीज
- हृदय की विमारी (उच्च रक्तचाप को छोड़कर) वाले मरीज
- गुर्दे, यकृत, तंत्रिका और मांसपेशियों से परेशान वाले मरीज
- रक्त विकार (सिकल सेल रोग सहित) वाले मरीज
- डायबिटीज़ मरीज
- बीमारियों (जैसे एड्स), विकिरण चिकित्सा, या कीमोथेरेपी और कॉर्टिकोस्टेरोइड सहित कुछ दवाओं के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले मरीज।

फ्लू के लक्षण:

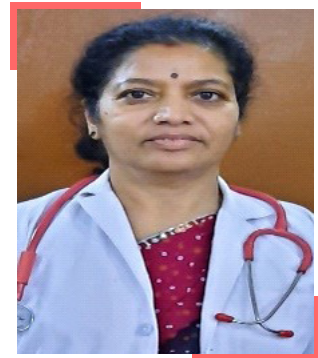
इन्फ्लुएंजा (फ्लू) के लक्षण आमतौर पर अचानक निम्न ग्रेड से उच्च ग्रेड (102 डिग्री फ़ारेनहाइट तथा 39 डिग्री सेल्सियस और 106 डिग्री फ़ारेनहाइट तथा 41 डिग्री सेल्सियस) की बुखार से शुरू होता है। जिन लोगों को फ्लू होता है वे अक्सर इनमें से कुछ या सभी लक्षण महसूस करते हैं जैसे शरीर में दर्द, सर्दी, खांसी एवं गले में दर्द वाले लक्षण महसूस करते हैं। एक वयस्क को अक्सर एक बच्चे की तुलना में कम बुखार होता है। फ्लू से उत्पन्न अन्य संभावित गंभीर जटिलताओं में हृदय की सूजन (मायोकार्डिटिस), मस्तिष्क (एन्सेफलाइटिस) या मांसपेशियों के ऊतकों (मायोसिटिस, रैब्डोमायोलिसिस), और बहु-अंग विफलता (उदाहरण के लिए, श्वसन और गुर्दे की विफलता) शामिल हो सकते हैं।

Influenza A Virus



रोकथाम / उपचार:

- पूरा आराम करें।
- तरल पदार्थों का भरपूर सेवन करें।
- संक्रमण के दौरान धूम्रपान या शराब न पीएं कम से कम 24 घंटे के लिए अलग-थलग रहें / जब तक लक्षण कम न हो जाएं।
- मास्क पहनें
- भोजन, बर्तन, कप या बोतलें किसी से शेयर न करें।
- दिन के दौरान अक्सर और हमेशा अपने चेहरे को छूने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- वायरस के प्रसार को रोकने के लिए खांसते समय अपने मुंह को कवर करें।
- संक्रमण की अवधि के दौरान अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।



डॉ. के.नागलक्ष्मी

वरिष्ठ सलाहकार/चिकित्सा अधीक्षक
पाँ.से.द.क्षे.-चेन्नई



लेख

इन्ल हेमिपैराप्लेजिया / ब्राउन-सेक्वार्ड सिंड्रोम

स्पाइनल हेमिपैराप्लेजिया तथा ब्राउन-सीक्वार्ड सिंड्रोम (बीएसएस) एक दुर्लभ न्यूरोलॉजिकल स्थिति है जिससे रीढ़ की हड्डी में नुकसान होता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर के एक तरफ कमजोरी या लकवा मार देता है और शरीर के दूसरी तरफ दर्द और तापमान की अनुभूति में कम होता है।

ब्राउन-सेक्वार्ड सिंड्रोम का कारण

दर्दनाक कारण

- चाकू या बंदूक की गोली के घाव
- गिरना
- वाहन दुर्घटनाएं
- कुंद बल आघात

गैर-दर्दनाक कारण

- आनुवंशिक रीढ़ की हड्डी की विकृतियां
- मेनिन्जाइटिस, मायलाइटिस, और दाद संक्रमण
- यांत्रिक संपीड़न तथा रीढ़ की हड्डी का हर्नियेशन और तपेदिक

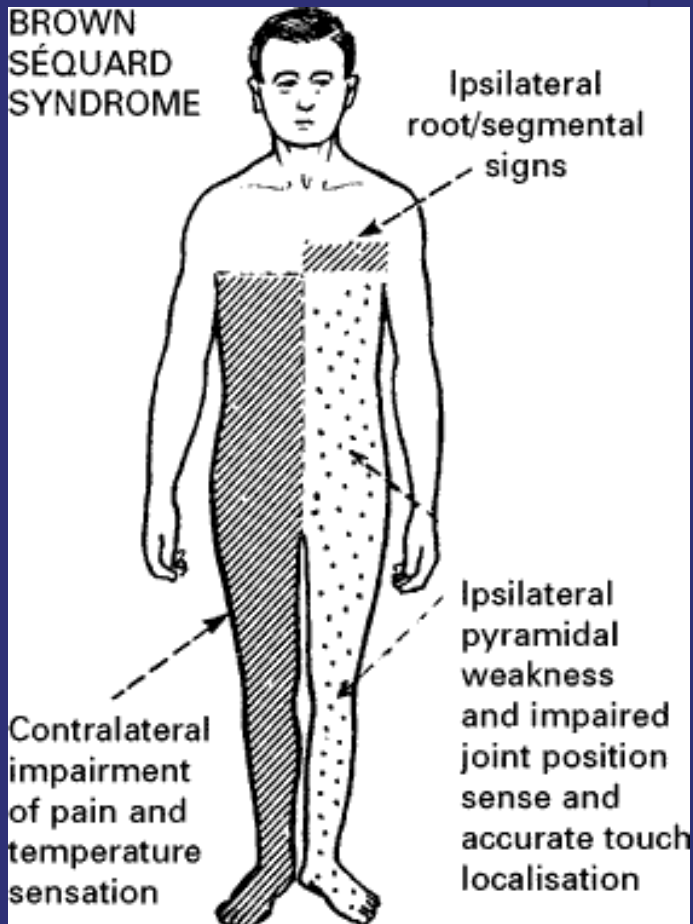
संकेत/लक्षण-

पार्श्व कॉर्टिकोस्पाइनल ट्रैक्ट में रुकावट , पार्श्व रीढ़ की हड्डी थैलेमिक पथ एवं कभी-कभी पीछे के स्तंभ तीव्र सजगता के साथ एक स्पास्टिक, कमजोर पैर और दर्द और तापमान संवेदना के नुकसान के साथ एक मजबूत पैर की तस्वीर बनाते हैं।

उपचार

ब्राउन-सेक्वार्ड सिंड्रोम वाले व्यक्तियों के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। ज्यादातर मामलों में, उपचार विकार के अंतर्निहित कारण पर केंद्रित है। उपचार में ऐसी दवाएं शामिल हो सकती हैं जो मांसपेशियों के लक्षणों को नियंत्रित करती हैं, और दर्दनाक एससीआई के तीव्र उपचार में मिथाइल प्रेडनिसोलोन की तत्काल खुराक शामिल है।

रीढ़ की हड्डी की नहर के सर्जिकल डीकंप्रेसन को एक अपूर्ण सिंड्रोम के लिए इंगित किया जा सकता है जिसमें अवशिष्ट संपीड़न मौजूद है।



के.तेजस्विनी

पुत्री .डॉ. के.नागलक्ष्मी
वरिष्ठ सलाहकार/चिकित्सा अधीक्षक
पॉ.से.द.क्ष.-चेन्नई

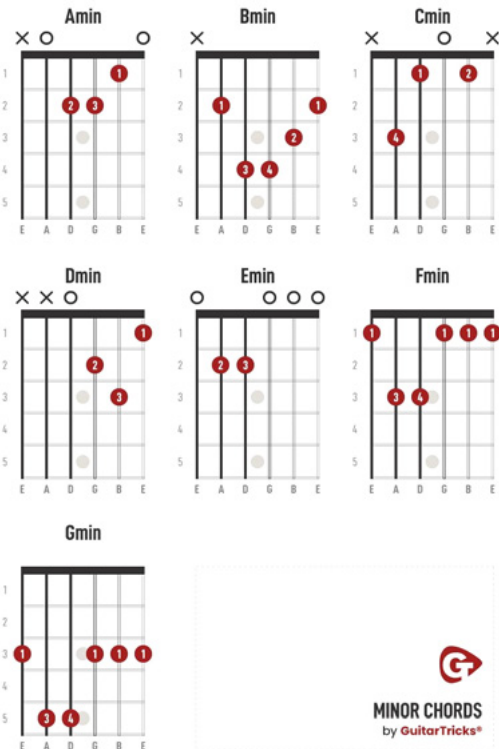


लेख

गिटार एक झल्लाहट संगीत वाद्ययंत्र है जिसमें आमतौर पर छह तार होते हैं। गिटार का उपयोग संगीत की कई अलग-अलग शैलियों, जैसे पारंपरिक, क्षेत्रीय और लोक से लेकर आधुनिक पंक, रॉक, धातु या पॉप में किया जाता है। गिटार का उपयोग ताल वाद्ययंत्र, प्रमुख उपकरण और कभी-कभी दोनों के रूप में किया जाता है। यद्यपि स्टील-स्ट्रिंग वाले ध्वनिक गिटार अब दुनिया भर में उपयोग किए जाते हैं, मगर पहला गिटार संयुक्त राज्य अमेरिका के एक जर्मन आप्रवासी क्रिश्चियन फ्रेडरिक मार्टिन (1796-1867) ने बनाया था। उस समय गिटार भेड़ की आंतों से बनाए गए तथाकथित कैटगट तारों का उपयोग करते थे।

डॉ. माइकल काशा द्वारा एक गिटार को एक उपकरण के रूप में वर्णित किया गया था जिसमें "एक लंबी, झुकी हुई गर्दन, सपाट लकड़ी का साउंडबोर्ड, पसलियां और एक सपाट पीठ थी, जो अक्सर घुमावदार पक्षों के साथ होती थी"।

एनसीटीपीएस साइट



मेरा गिटार

गिटार के प्रकार

शास्त्रीय, ध्वनिक, इलेक्ट्रिक और बेस।

1. शास्त्रीय गिटार का उपयोग शास्त्रीय संगीत के लिए किया जाता है।
2. ध्वनिक गिटार का उपयोग आम तौर पर लोकप्रिय संगीत के लिए उपयोग किए जाने वाले गिटार के लिए किया जाता है, भले ही एक शास्त्रीय गिटार भी एक ध्वनिक उपकरण है।
3. इलेक्ट्रिक गिटार सपाट, खोखला, या अर्ध-खोखला हो सकता है (किनारों पर खोखली जेब के साथ ठोस), और इसके पिकअप के माध्यम से ध्वनि पैदा करता है, जो तार-घाव मैग्नेट होते हैं जो गिटार पर पेंच किए जाते हैं। कुछ गिटार खोखले ध्वनिक शरीर को प्रवर्धित ध्वनि के साथ जोड़ते हैं।
4. बेस गिटार को कम बेस ताल बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

एनसीटीपीएस साइट

String	6th	5th	4th	3rd	2nd	1st
Standard	E	A	D	G	B	E
DADGAD	D	A	D	G	A	D
Low D	D	G	C	F	A	D
Drop D	D	A	D	G	B	E
Eb	Eb	Ab	Db	Gb	Bb	Eb
Double-drop D	D	A	D	G	B	D
Open E	E	B	E	G#	B	E
Open A	E	A	E	A	C#	E
Open D	D	A	D	F#	A	D
Open G	D	G	D	G	B	D
Dobro	G	B	D	G	B	D
All 4th	E	A	D	G	C	F



के. वामसी कृष्णा

पुत्र .डॉ. के.नागलक्ष्मी

वरिष्ठ सलाहकार/चिकित्सा अधीक्षक

पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई



तनाव प्रबंधन- कुछ उपाय

लेख

हम 'तनाव' शब्द का उपयोग तब करते हैं, जब हमारी जिंदगी में कोई भी चीज़ का अत्यधिक दबाव रहता है। अगर कोई भी चीज़ हमारे लिये 'भय' या 'चुनौती' होती है, वह हमारे 'तनाव' का कारण भी बन सकती है। कुछ तनाव हमारे लिये अच्छा होता है और हमें जिंदगी में आगे बढ़ने के लिये प्रेरणा देती है, लेकिन आवश्यकता से ज्यादा एवं निरंतर तनाव से कई मानसिक एवं शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। अगर तनाव को समय रहते नियंत्रण न किया गया तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

जरूरी नहीं कि तनाव बाहरी आवश्यकता की वजह से पैदा हो, ये हमारे शरीर के भीतर से हमारी उम्मीद और आशाएं, आशंकाओं, जरूरतों की वजह से भी पैदा हो सकता है। किसी की नजरिया और रबैया तनाव पैदा करने में बड़ी महत्वपूर्ण होती हैं। साथ ही लोग अपने सामने वाली समस्याओं का किस तरह सामना करते हैं, उसकी भी बड़ी महत्व है। किसी के लिये जो चुनौती है, किसी और के लिये आम सी बात हो सकती है। अपनी जीवन से तनाव को पुर्णतः दूर करना सम्भव नहीं है, लेकिन उसको कम करने के लिये हम नीचे दीए गए कुछ बातों को ध्यान में अवश्य रख सकते हैं।

पहले अपनी जीवन में तनाव का कारणों का पता करें। तनावों का छुपी हुई स्त्रोतों का जानकारी हासिल करें। यह जितना सुनने में आसान लग रहा है, वास्तविकता में उतनी ही मुश्किल है। तनावों की सही स्त्रोतों को हम खुद ही नज़र अंदाज कर देते हैं। तनावों की सही स्त्रोतों को पहचानने के लिये, हमें अपनी अभ्यास, प्रवृत्ति, आदतों को नज़दीक से देखना पड़ेगा।

तनाव के कई साधारण कारण हो सकती है, जैसे किसी अपने की मृत्यु, अपनी या किसी अपने के बीमारी, पारिवारिक समस्याएं, आर्थिक समस्याएं, कार्यक्षेत्र में समस्याएं, समय की अभाव, जीवन में आई कोई भी बदलाव जैसे घर बदलना, नौकरी बदलना, पारिवारिक सम्पर्क में बदलाव इत्यादि।

लेकिन कुछ विशिष्ट चीज़ें जैसे माता या पिता बनना, महिलाओं के लिये गर्भपात, कार्यक्षेत्र में मतभिन्नता, प्रदूषण, खराब ट्राफिक, ज्यादा शोरगुल, अपराध का डर, नौकरी से छटाई, सेवानिवृत्ति आदि भी हमारे जीवन में तनाव पैदा कर सकते हैं।

हमे यह देखना होगा कि:

- क्या हम तनावों को अस्थायी मान रहे हैं।
- क्या हम तनावों को अपनी कार्मिक और पारिवारिक जीवन का अभिन्न अंग मान के चल रहे हैं।
- क्या हम तनावों के लिये दूसरे लोग या घटनाओं को दोषी मान रहे हैं।

जब तक हम तनावों के लिये खुद को जिम्मेदार नहीं मानेंगे, तब तक यह तनाव हमारे नियंत्रण में नहीं आयेंगे।

हम ये ध्यान मे रखें की,

- तनाव का कारण क्या है?
- इस के कारण हमारा शारीरिक और मानसिक रूप मे कैसे महसूस कर रहे हैं। इस के कारण से हमारी क्या प्रतिक्रिया हुई? कभी कभी तनाव से बचने के लिये हमारी प्रतिक्रिया, तनाव को और बढ़ा देता है।

तनाव से बाहर निकलने के लिये हम क्या कर रहे हैं?

हमारा तनाव का सामना करने का उपाय स्वास्थ्यकर है या अस्वास्थ्यकर है, लाभदायक है या ब्यर्थ है?

दुर्भाग्य से बहुत सारे लोग तनाव से बचने के लिये जो उपाय करते है, उससे तनाव कम होने के वजाय बढ़ जाते है। तनाव से बचने कि उपाय जैसे धूम्रपान, मदिरा पान, ड्रग्स या अकारण दवाईयां का सेवन करना, ज्यादा खाना या कम खाना, टी.वी या कम्प्युटर के सामने घंटों बैठना, दोस्तों, परिवार से दूर भागना, ज्यादा से ज्यादा समय सोने मे बिताना, दूसरों के प्रति खराब व्यवहार दिखाना इत्यादि अस्वास्थ्यकर है।

आजकल मोबाइल, विशेष रूप से उस मे सोशल मीडिया (Social Media) का आबशयकता से ज्यादा उपोयोग भी तनाव से बचने का एक अस्वास्थ्यकर उपाय है।

तनावों से बचने के लिये स्वास्थ्यकर उपायों का ज्ञान प्राप्त करना

जब तनावों से बचने कि हमारे उपायों से हमारे बेहतर मानसिक या शारीरिक विकास नहि हो रहा है, तो हमे हमारे उपायों को जाँचना होगा। तनावों से बचने कि बहुत सारे स्वास्थ्यकर उपाय है, बशर्ते हमे इस के लिये बदलना होगा। हमें या तो अपनी परिस्थिति बदलना होगा या फिर अपनी प्रतिक्रिया को बदलना होगा।



तनावों से बचने कि कुछ उपायों नीचे दिये गये हैं।

1. अनावश्यक तनावों से बचें

- 'ना' बोलना सीखें- जो कार्य अपने से संभव है, उसको ही लीजिये।
- आबाश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद लें।
- जीन व्यक्तियों से आपके जीवन मे तनाव हो रहे हैं, उन से बचें।
- अगर कुछ विषयों जैसे राजनीति, धर्म आदि के बारे मे कीसी के साथ चर्चा करने में परिवेश गंभीर हो रहा है, तो इस तरह कि चर्चाओं से बचें।
- अपने लिये एक कार्यसूची बनाए और उसी के प्रकार से कार्य करें।

2. परिस्थिति को बदलना

- अपने भावनाओं को अंदर दबाने के वजाये , इस को व्यक्त करना सीखें।
- परिस्थिति से समझौता करना सीखें एवं नियंत्रण में रखें।
- समय का सही उपयोग करें। क्या है जो तनाव को ट्रिगर कर रहा है, उसको पहचान कर उसको जितना संभव कम करने की कोशिश करें।
- तनाव के कारण को अपने अनुकूल बनाएं। अपनी समस्याओं को देखने का दृष्टिकोण बदलें।
- अपनी जीवन को दूसरों से तुलना ना करें।
- जल्दबाजी और चिन्ता ना करें।
- सोच समझ कर निर्णय लें।
- अपरीवर्तनिय चीजों को ग्रहण करना सीखें।
- जो चीजें अपनी नियंत्रण में नहीं है, उस को नियंत्रण में लाने कि कोशिश न करें।
- अपनी भावनाओं को दूसरों के साथ बांटना सीखें।
- दूसरों को क्षमा करना सीखें।

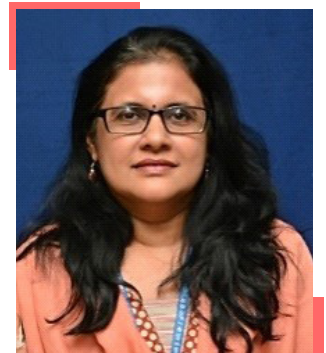
3. विश्राम और मनोरंजन

- अपने दिनचर्या में बदलाव लाएँ। यह जानले की कार्य के अलावा विश्राम और मनोरंजन भी आबश्यक है। कुछ उदाहरण जैसे टहलने के लिये जाना, प्रकृति के साथ समय बिताना, अपनी बगिचे मे काम करके समय बिताना, दोस्तों से मिलेने जाना, संगीत सुनना, किताब पढ़ना इत्यादि के लिये समय निकालें।
- परिवार के साथ समय बिताएँ।
- दूसरों से सम्पर्क बनाए रखें।
- जो चीज करने में हमे खुशी मिलती है, उसको नियमित करने की चेष्टा करें।
- अपनी 'सेंस ओफ ह्मर' (sense of humour) बनाए रखें।
- सेवानिवृत कर्मचारी जो हाथ में पर्याप्त समय के कारण तनावग्रस्त रहते हैं, वो समय बिताने के लिए कुछ शौक पालना आरंभ कर सकते है।

4. एक स्वास्थ्यकर जीवनशैली अपनाएं

- नियमित व्यायाम के लिये समय निकालें।
- नियमित योगाभ्यास और प्राणायाम तनाव दूर करने के लिए सहायक होते हैं।
- स्वास्थ्यकर भोजन करें।
- मदिरा पान, धूम्रपान, ड्रग्स आदि का सेवन ना करें।
- अपनी भोजन में कैफेन, सक्कर आदि का सेवन कम करें जिस से हम को अच्छी नींद आयेगी।
- सोशल मीडिया से जीतना हो सके उतना दूर रहें।
- मोबाइल का उपयोग भी जरूरत के हिसाब से ही करें।
- आवश्यक नींद जरूर लीजिये।
- अंत मे ये समझ ले की तनाव से समाधान नेही समस्या उत्पन होती है।

किसिने खूब कहा है , "जो मस्त रहते है, जो व्यस्त रहते है, जो स्वस्थ रहते है, उन्हें किसी भी चीज, की तनाव नहीं होती है।"



श्रीमती बनमित्रा मिश्र
वरिष्ठ उप महाप्रबंधक(मा.सं.)
पाँ.से.द.क्षे.-चेन्नई



लेख

जीवन के सिद्धांत

आज के समय में आर्थिक प्रगति को सर्वोपरि महत्व दिया जाता है, प्रगति करना अच्छा है परंतु इस प्रगति की रेस में हम अपने नैतिक मूल्यों व संस्कारों से बहुत दूर होते जा रहे हैं।

आजकल लोग शीघ्र सफलता के लिए अनैतिक तरीकों को अपनाने में कोई परहेज नहीं करते हैं। ऐसी सफलता का कोई मायने नहीं होता। हमें अपने आपको नैतिक सिद्धांतों से जोड़ कर रखना चाहिए और साथ ही आगे वाली पीढ़ी के लिए एक उचित मार्ग दर्शन स्थापित करना चाहिए।

आजकल बच्चे वही बातें अपने व्यवहार में लाते हैं जिस वातावरण में वह बढ रहे हैं। यदि हम अपने घर का वातावरण निष्कपट, झूठ, फरेब और हिंसा मुक्त बनाकर रखेंगे तो घर का माहौल अत्यंत शांत सात्विक होगा और वहां रहने वाले लोगों का व्यवहार घर व बाहर में बहुत आत्मिय होगा, उसी प्रकार बच्चों में एक सौम्य स्वभाव से जीने की प्रवृत्ति विकसित होगी और वह आगे चलकर एक सभ्य सफल नागरिक तैयार होंगे।

हमारा व्यवहार हमारे लालन पालन व संस्कारों का दर्पण है, यदि हम दूसरों के साथ बहुत शालीन व सभ्य व्यवहार करते हैं तो लोगों के मन में यह विचार बनता है कि अमुक व्यक्ति एक सभ्य परिवार से संबंध रखता है। यदि हम अपना व्यवहार अच्छा बनाएंगे तो सभी के प्रयास से समाज अच्छा बनेगा और अंततः देश अच्छा बनेगा।



श्री राजेन्द्र बहादुर सिंह
अतिरिक्त अभियंता-॥
(एस.ए.एस), पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई

अमृतसर डायरी

अगर समूह में यात्रा करने का आनंद है तो एकल यात्रा करने और यात्रा तथा मंजिल का अनुभव करने का आनंद भी कम नहीं है। एकल यात्रा की एक और अध्याय की शुरुवात करते हुए रात की रेल यात्रा पूरी करते हुए नई दिल्ली से अमृतसर पहुंचा।

अमृतसर पहुँचते ही हमारा स्वागत इस विचार से हुआ, "Service to humanity is the service to God" अर्थात "मानवता की सेवा ही ईश्वर की सेवा है"। इस विचार को स्वर्णमंदिर में चरितार्थ देख मन मंत्रमुग्ध हो गया।

जलियां वाला बाग में गोलियों के निशान तथा शहिदी कुँआ देख नर संहार की छवी जीवत हो गई। अमृतसर जाकर स्वर्ण मंदिर न जाना ऐसा है जैसे आगरा जाकर पेठा का स्वाद न लेना। स्वर्ण मंदिर के जल कुंड में स्नान करना, मंदिर का लंगर खाना तथा वहां के शांत वातावरण का अनुभव करने में एक अलग ही आनंद है।

अमृतसर डायरी का आखरी पड़ाव भारत-पाक अटारी सीमा और वहाँ का प्रसिद्ध रिट्रीट समारोह देखना। अटारी सीमा से वापस अमृतसर आने के लिए सवारी गाडी नहीं मिलने के कारण अटारी रेलवे स्टेशन के पास एक गुरुद्वारा में रात गुजारी जो अविस्मरणीय और भय से भरपूर थी।



श्री पंकज कुमार
उप प्रबंधक
(एस.ए.एस), पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई



पीएसएसआर मुख्यालय में अंतराष्ट्रीय महिला दिवस 2023 समारोह

आयोजन



मुख्यालय पीएसएसआर, चेन्नई में मेरा माटी मेरा देश अभियान

मुख्यालय पीएसएसआर, चेन्नई में हर घर तिरंगा अभियान



प्रतियोगिता

कर्मचारी सहभागिता पहल

कर्मचारी सहभागिता पहल के एक भाग के रूप में, पीएसएसआर ने कर्मचारियों के लिए मुख्यालय चेन्नई, एनसीटीपीएस III, इन्नोर एसईजेड साइट और उड़नगुड़ी साइट आदि परियोजना स्थलों पर विभिन्न खेल/खेल कार्यक्रम आयोजित किए।



कविता

मेरा स्कूल

एक मंदिर की तरह ही स्कूल एक बहुत ही वास्तविक जगह है जहाँ हम रोज अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिए पढ़ने एवं सिखने जाते हैं। अपने बेहतर जीवन और सही पढ़ाई के लिए हम रोज स्कूल में भगवान से प्रार्थना करते हैं। हम रोज अपने कक्षा अध्यापक को सुबह का नमस्कार करते हैं और वे अपने मुस्कराते चेहरे के साथ हमें जवाब देते हैं। हमारे स्कूल में उसके पीछे की तरफ एक बहुत बड़ा उद्यान है। स्कूल एक ऐसी जगह है जहाँ व्यक्ति अपने शिक्षक हमें हमारी पढ़ाई में कड़ी मेहनत करने के लिए मदद करते हैं और अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिये प्रेरित करते हैं। वे हमें स्वच्छता, स्वास्थ्य विज्ञान, उचित स्वस्थ आहार व व्यवहार के बारे में बताते हैं।

हमारे शिक्षक हमेशा हमें खेल क्रियाओं, प्रश्न-उत्तर प्रतियोगिता, मौखिक-लिखित परिक्षा, वाद-विवाद, समूह चर्चा आदि दूसरी क्रियाओं में भाग लेने के लिये प्रेरित करते हैं। हमारे कक्षा अध्यापक हमें स्कूल के अनुशासन को बनाए रखना एवं स्कूल परिसर को साफ और स्वच्छ रखने को बताते हैं। प्रार्थना के स्टेज पर हमारे प्रधानाचार्य हमें प्रतिदिन प्रेरणादायक संदेश देते हैं। पूरे जीवन भर हम सच्चा, ईमानदार, आज्ञाकारी और समझदार बनने के लिए सीखते हैं। हम सीखते हैं कि कैसे अपनी कक्षा में पढ़ाई में एकाग्र होना है। हमारा स्कूल सालाना खेल प्रतियोगिता, प्रश्न-उत्तर प्रतियोगिता करता है जिसमें भाग लेना हमारे लिये बेहद जरूरी होता है।



प्राची पटनायक

पुत्री श्री काली प्रसाद पटनायक
अभियंता(मा. सं) पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई

समय

समय है, अभी नहीं कुछ भी है बिगडा,
देखो, अभी सुयोग तुम्हारे पास है खडा।

करना है जो काम उसीमें चित लगा,
आत्मा पर विश्वास करो, संदेह को दो भगा।

आवेगा क्या समय, समय तो जा रहा चला,
जीवन को न कर व्यर्थ, ले अभी यह फैसला।

बीर की भांति हो जाओ खडे,
जग में करके काम बडे।

ऐसा सुसमय भला और कब तुम पाओगे,
खोकर पीछे इसे सर्वथा पछताओगे।

तो वह काम तुम कर जाओ,
हो जिसमें परमार्थ, तथा तुम भी सुख पाओ।



माधुरी पटनायक

पत्नी श्री काली प्रसाद पटनायक
अभियंता(मा. सं) पॉ.से.द.क्षे.-चेन्नई

कविता

बच्चे खोये खिलौने मिल जाने पर
शोर मचाते हैं जितना
तरु (पेड़) में नई कोपल आ जाने पर
चहचहाचाते है पक्षी उतना

सुरभि (बसंत) के पश्चात
धारा पर तपन पड़ती है जितनी
नभचर से सजे पेड़ पर
बौर लगती है उतनी

बरखा (बरसात) के आते-आते
तरु पर फल आ जाते है उतने
सिर पर हो केश या
अंबर पर तारे जितने

फलों से लदा हुआ तरु
नवता जाता है जितना
मधुर फलों की चाह में
लोगों से पत्थर खाता है उतना

अमृतफल (आम) को पाने की
लोगों को लालसा होती है इतनी
पर तरु को पत्थर से मारने पर
व्यथा होती है न के जितनी

जनमानस के चेहरों पर
मुस्कान आती है जितनी
करहाते हुए पेड़ को
संतुष्टि मिलती है उतनी

देता सूरज प्रकाश-ऊर्जा
धरती को चाहिए जितनी
पर सोचा क्या हमने कभी
सूरज की जलती होगी देह कितनी

है यही संसार का नियम
करता जाता है जो जितना
उम्मीद कहीं बढ़कर ही
संसार, उससे लगाता है उतना

आभार

आओ सीखें, महाभारत में
कर्ण-दुर्योधन से इतना
कर्ज चुकाया अंगराज ने
अमर किया मित्रता को कितना

या गिरिधर से, जो मित्रों को
अंक में भरकर बहाते हैं अश्रु इतने
जब प्रेम-भाव से मित्र सुदामा
लाते चावल, तीन मुठी जितने



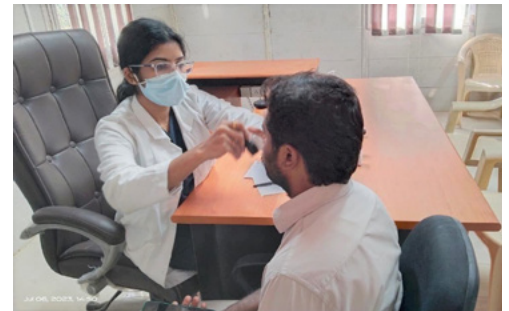
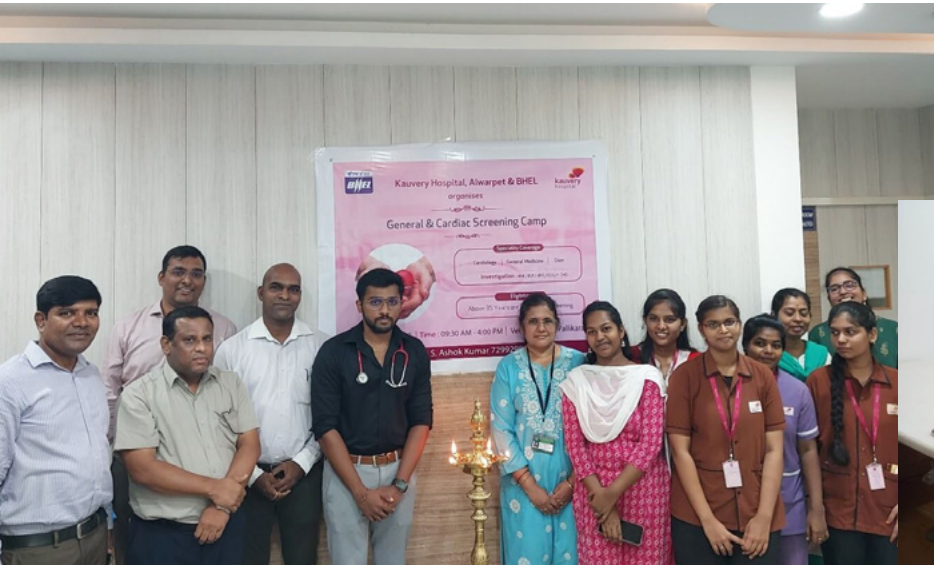
श्री अमित गोयल
प्रबंधक/ आंतरिक अंकेक्षण
पॉ.से.द.क्ष.-चेन्नई



चिकित्सा शिविर

आयोजन

बी.एच.ई.एल.-पॉ.से.द.क्ष. ने कर्मचारी कल्याण उपाय के अंतर्गत पूरे क्षेत्र में कर्मचारियों के लाभ के लिए पीएसएसआर मुख्यालय में सामान्य जांच शिविर आयोजित करके एक नई पहल शुरू की



चिकित्सा शिविर

आयोजन



हिंदी पखवाड़ा समारोह-2023

आयोजन

बीएचईएल, पॉवर सेक्टर दक्षिण क्षेत्र मुख्यालय चेन्नै में हिंदी पखवाड़ा समारोह-2023 दिनांक-14.09.2023 से 29.09.2023 तक मनाया गया एवं इस दौरान भारत सरकार के दिशानिर्देशानुसार निम्नलिखित प्रतियोगिताओं एवं कार्यशाला का आयोजन किया गया।

क्रम / Sl.No.	दिनांक / Date समय/Time	माध्यम/ Channel	विवरण / Particular	आयोजक / Organiser
01.	14.09.2023	ऑनलाइन/ Online	हिंदी दिवस समारोह – महाप्रबंधक एवं प्रमुख का संदेश - Hindi Day Celebration – GM & HEAD(PSSR) Message	पीएसएसआर मुख्यालय / PSSR HQ
02	16.09.2023 to 27.09.2023	ऑनलाइन/ Online	ई-मेल प्रतियोगिता - E-mail Competition	पीएसएसआर मुख्यालय / PSSR HQ
03.	(16.09.2023 to 27.09.2023- upto 16.00 hrs)	ऑनलाइन/ Online	हिंदी स्लोगन / Hindi Slogan - (विषय- एक विश्व एक परिवार एक भविष्य/ one world one family one future)	पीएसएसआर मुख्यालय / PSSR HQ
04.	(16.09.2023 to 27.09.2023- upto 16.00 hrs)	ऑनलाइन/ Online	निबंध प्रतियोगिता / Essay Competition - (हिंदी - पारंपरिक ज्ञान से लेकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तक/ Hindi – Traditional Knowledge to Artificial Intelligence)	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ
05.	18.09.2023 (14.30 hrs- 15.30 hrs)	ऑफलाइन/ offline	राजभाषा कार्यशाला / Rajbhasha Workshop	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ
06.	18.09.2023 (16.00 hrs- 17.30 hrs)	ऑफलाइन/ offline	प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता / Quiz Competition	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ
07.	19.09.2023 (15.00 hrs- 16.00 hrs)	ऑफलाइन/ offline	श्रुतलेख (हिंदीतर भाषी कर्मचारियों लिए विशेष प्रतियोगिता) Dictation (Special Competition for non- Hindi speaking employees)	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ
08.	20.09.2023 (15.00 hrs- 16.00 hrs)	ऑफलाइन/ offline	हिंदी के अव्यवस्थित शब्द प्रतियोगिता Hindi Jumbled words Competition	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ
09.	29.09.2023	ऑफलाइन/ offline	पुरस्कार वितरण / Prizes Distribution	पीएसएसआर मुख्यालय /PSSR HQ



आयोजन

हिंदी पखवाड़ा समारोह- 2023

बी.एच.ई.एल., पॉ.से.द.क्षे. में हिंदी पखवाड़ा समारोह (दिनांक 14.09.2023 से 29.09.2023) के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं एवं कार्याशालाओं के छायाचित्र

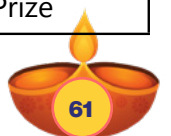


हिंदी पखवाड़ा समारोह-2023 के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के परिणाम

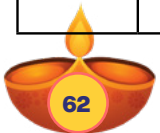
क्रम	प्रतियोगिता	नाम (सर्वश्री/श्रीमती/सुश्री)	विभाग	परिणाम
01.	हिंदी के अव्यवस्थित शब्द प्रतियोगिता Hindi Jumbled words Competition	अमित गोयल AMIT GOYAL	आंतरिक अंकेक्षण	प्रथम I
		गुरुप्रिया एल GURUPRIYA L	परियोजना प्रबंधन	द्वितीय II
		शैलेन्द्र कुमार आठनेरे SHAILENDRA KUMAR ATHANEREY	उप संविदा	तृतीय III
02.	हिंदीतर भाषी कर्मचारियों लिए विशेष प्रतियोगिता Special Competition for non-Hindi speaking employees	गुरुप्रिया एल GURUPRIYA L	परियोजना प्रबंधन	प्रथम I
		आर स्वामीनाथन R SWAMINATHAN	परियोजना प्रबंधन	द्वितीय II
		श्रीधर एम SRIDHAR M	मानव संसाधन	तृतीय III
03.	हिंदी स्लोगन प्रतियोगिता Hindi Slogan Competition	राम अवतार RAM AVTAR	गुणत्ता	प्रथम I
		अमित गोयल AMIT GOYAL	आंतरिक अंकेक्षण	द्वितीय II
		शंकर टुडू SHANKAR TUDU	क्रय	तृतीय III
04.	निबंध प्रतियोगिता Essay Competition	शंकर टुडू SHANKAR TUDU	क्रय	प्रथम I
		राम अवतार RAM AVTAR	गुणत्ता	द्वितीय II
		वी माधवराज V MADHVARAJ	डी. टी .जी.	तृतीय III
05.	ई-मेल प्रतियोगिता E-mail Competition	निधिन पी एम NIDHIN P M	मानव संसाधन	प्रथम I
		रविशंकर एम RAVISHANKAR M	नर्थ चेन्नई	द्वितीय II
		राम अवतार RAM AVTAR	गुणत्ता	तृतीय III
06.	प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता Quiz Competition	वरुण गुप्ता VARUN GUPTA	वाणिज्य	प्रथम I
		शंकर टुडू SHANKAR TUDU	क्रय	द्वितीय II
		टी रवीन्द्र बाबू T RAVINDRA BABU	मानव संसाधन	तृतीय III

हिंदी प्रतियोगिता 2023 में प्रतिभागिता सूची

क्रमांक SI No.	नाम (सर्व श्री/सुश्री) Name (Shri / Smt.)	विभाग Department	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
1	शैलेन्द्र कुमार आठनेरे	उप संविदा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
2	वरुण गुप्ता	वाणिज्य	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
3	अमित गोयल	आंतरिक अंकेक्षण	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
4	सतेंद्र कुमार शुक्ला	एच.एस.ई.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
5	शंकर टुडू	क्रय	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
6	राम अवतार	गुणत्ता	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
7	रोशन लाल	उप संविदा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
8	पी.के.चौधरी	एस.ए.एस.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
9	कोटेश्वर राव	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
10	श्रीकेश नायर	सुविधा अभियांत्रिकी	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
11	मालोथ प्रसाद	वाणिज्य	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
12	नीतीश कुमार बेहेरा	परियोजना प्रबंधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
13	टी रवीन्द्र बाबू	मानव संसाधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
14	आदर्श परिडा	प्रबंधन सेवाएं	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
15	देबास्मिता प्रधान	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
16	एम धनलक्ष्मी	वाणिज्य	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
17	पी. प्रदीप	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
18	वाई बलराम	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
19	पी माधवराज	डी.टी.जी.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize



क्रमांक SI No.	नाम (सर्व श्री/सुश्री) Name (Shri / Smt.)	विभाग Department	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
20	वी बालागणेशन	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
21	एम श्रीधर	मानव संसाधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
22	निधिन पी एम	मानव संसाधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
23	रविशंकर एम	नर्थ चेन्नई	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
24	गुरुप्रिया एल	परियोजना प्रबंधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
25	स्वामीनाथन आर	परियोजना प्रबंधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
26	श्वेता कृष्णामूर्ति	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
27	सरन्या एस	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
28	सौम्या श्री वी एस	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
29	ए असन्या प्रियंका	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
30	टी विद्या	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
31	डी इलामाथी	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
32	के नागलक्ष्मी	मेडिकल	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
33	एच राजलक्ष्मी	वित्त एवं लेखा	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
34	गणेश एस	एस.ए.एस.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
35	सिमदुजा वेंकटरमण	मानव संसाधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
36	साई किरण एम	एस.ए.एस.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
37	राजेन्द्र बहादुर सिंह	एस.ए.एस.	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize
38	अन्नपूर्णा ए	परियोजना प्रबंधन	प्रतिभागिता पुरस्कार Participation Prize



बी.एचई.एल.-पाँ.से.द.क्षे. चेन्नई में अंतराष्ट्रीय योग दिवस समारोह 2023

आयोजन



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई में विश्व पर्यावरण दिवस समारोह 2023

आयोजन



बी.एचई.एल.-पॉ.से.द.क्षे. चेन्नई की साइटों पर विश्व पर्यावरण दिवस समारोह 2023



कविता

தமிழுக்கு தேன் என்றொரு பெயர் உண்டு கரணம் ஏன் தெரியுமா?

தேன் கொண்டு வந்தவரைப் பார்த்து,
நேற்று ஏன் *தேன்* கொண்டுவரவில்லை
என்று ஒருவர் கேட்கிறார்.
அதற்கு அவர் கூறிய இனிமை பொருந்திய
விடை...
ஐயா நீங்கள்
கூறியதை நினைத் *தேன்*
கொல்லிமலைக்கு நடந் *தேன்*
பல இடங்களில் அலைந் *தேன்*
ஓரிடத்தில் பார்த் *தேன்*
உயரத்தில் பாறைத் *தேன்*
எப்படி எடுப்பதென்று மலைத் *தேன்*
கொம் பொன்று ஓடித் *தேன்*
ஒரு கொடியைப் பிடித் *தேன்*
ஏறிச்சென்று கலைத் *தேன்*
பாத்திரத்தில் பிழிந் *தேன்*
வீட்டுக்கு வந் *தேன்*
கொண்டு வந்ததை வடித் *தேன்*
கண்டு நான் மகிழ்ந் *தேன்*
ஆசையால் சிறிது குடித் *தேன்*
மீண்டும் சுவைத் *தேன்*
உள்ளம் களித் *தேன்*
உடல் களைத் *தேன்*
உடனே படுத்த *தேன்*
கண் அயர்ந் *தேன்*
அதனால் மறந் *தேன்*
காலையில் கண்விழித் *தேன்*
அப்படியே எழுந் *தேன்*
உங்களை நினைத் *தேன்*

தேனை எடுத்த *தேன்*
அங்கிருந்து விரைந் *தேன்*
வேகமாக நடந் *தேன்*
இவ்விடம் சேர்ந் *தேன்*
தங்கள் வீட்டை அடைந் *தேன்*
உங்களிடம் கொடுத்த *தேன்*
என் பணியை முடித் *தேன்*
என்றார்..!
அதற்கு ...*தேன்* பெற்றவர்
தேனினும், இனிமையாக உள்ளது உமது
விடை...
இதனால் தான்
நம் முன்னோர்கள் தமிழைத்
தமிழ்த் *தேன்* என்று உரைத்தரோ... எனக்
கூறி மகிழ்ந் *தேன்* என்றார்.
படித் *தேன்*..
படித்ததில் சுவைத் *தேன்*
உடனே பகிர்ந் *தேன்*



ம.ஜோஸ்பின் பிரவீனா
பி.எஸ்.எஸ்.ஆர், சென்னை



जोश ऐसा जोश के
लोहा पिघल जाये,



जोश ऐसा जोश के लोहा पिघल जाये,
होश ऐसा होश के लोहा नये सांचों में ढल जाये,
माथे पर जगमग जो मेहनत का पसीना है,
हर असम्भव हमको सम्भव करके जीना है,
ऐसे जीना है

जोश ऐसा जोश के लोहा पिघल जाये,
होश ऐसा होश के लोहा नये सांचों में ढल जाये

उन्नति की राह के हम लोग हैं रही,
सबको सुख हो हमनें दुनिया ऐसी है चाही
है जतन अपना की हर जीवन सरल कर दें,
आज से बेहतर हम आने वाला कल कर दें

जग सवारें..... जग निखारें....
स्वर्ग धरती, पर उतारें
अपनी मेहनत से ये दुनिया ही बदल जाये....

जोश ऐसा जोश के लोहा पिघल जाये,
होश ऐसा होश के लोहा नये सांचों में ढल जाये

मन में साहस और इन हाथों में है शक्ति,
चेष्टा है वो जो एक पल भी नहीं थकती
हम है वो जो मंजिलों से आगे जाते हैं,
हम हैं वो जो सपने सच करके दिखाते हैं

जग सवारें.... जग निखारें....
स्वर्ग धरती, पर उतारें
हम जिधर देखें उधर एक जोत जल जाये

जोश ऐसा जोश के लोहा पिघल जाये,
होश ऐसा होश के लोहा नये सांचों में ढल जाये

