बीसीसीएल
BCCL
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
Bharat Coking Coal Limited

कोयला भारती

बीसीसीएल की गृह पत्रिका

अंक - 40, अर्ध वार्षिक
फरवरी, 2024

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

(एक मिनीरत्न कंपनी)
(कोल इण्डिया लिमिटेड की एक अनुषंगी कंपनी)
कोयला भवन, कोयला नगर, धनबाद- 826005

विशिष्ट तिथि – विशिष्ट अतिथि

कोयला मंत्रालय, भारत सरकार के अपर सचिव श्री एम. नागराजू दिनांक 10 फरवरी 2024 को बीसीसीएल दौरे पर धनबाद पहुँचे। इस दौरान उनके साथ कोल इंडिया लिमिटेड के अध्यक्ष श्री पी. एम. प्रसाद भी मौजूद रहे। बीसीसीएल आगमन पर अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता के साथ निदेशक (तकनीकी) / संचालन श्री संजय कुमार सिंह एवं निदेशक (वित्त) श्री राकेश कुमार सहाय ने उनका स्वागत किया। धनबाद आगमन पर श्री नागराजू ने बीसीसीएल उच्च प्रबंधन एवं उपायुक्त धनबाद श्री वरुण रंजन के साथ झरिया मास्टर प्लान के संदर्भ में एक बैठक की। बैठक के बाद श्री नागराजू सभी संबंधित अधिकारियों के साथ झरिया मास्टर प्लान पुनर्वास साइट बेलगड़िया एवं कर्माटांड को देखने गये। बेलगड़िया पुनर्वास साइट पर अपर सचिव श्री नागराजू ने कोल इंडिया चेयरमैन श्री पी एम प्रसाद के साथ एक 'मल्टी स्किल डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट' का उद्घाटन किया। अंत में श्री नागराजू बीसीसीएल के ब्लॉक-II क्षेत्र पहुँचे जहाँ उन्होंने बीसीसीएल की पहली हाईवाल माइनिंग परियोजना का जायजा लिया।

स्वागतम

श्री शंकर नागचारी ने कंपनी में निदेशक (तकनीकी) / योजना व परियोजना के पद पर दिनांक 18 जनवरी, 2024 को कार्यभार ग्रहण किया। कंपनी के अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता ने इस अवसर पर उनका हार्दिक स्वागत किया। श्री नागचारी वर्तमान में सी एम पी डी आई एल रांची में निदेशक (तकनीकी / कोयला संसाधन विकास) के पद पर कार्यरत हैं। इससे पहले वह एसईसीएल में विभिन्न पदों पर कार्य कर चुके हैं। श्री नागाचारी ने 1988 में इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स (इंडिया) से माइनिंग इंजीनियरिंग की डिग्री और इग्नू से मार्केटिंग मैनेजमेंट में एमबीए की डिग्री प्राप्त की है। श्री नागाचारी ने अपने करियर की शुरुआत वेस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड के कन्हान क्षेत्र के अंबारा कोलियरी से की। श्री नागाचारी ने वेस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड और साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड की अंडरग्राउंड और ओपन कास्ट खदानों में खान प्रबंधक से लेकर क्षेत्रीय महाप्रबंधक तक विभिन्न क्षमताओं में कोयला उत्पादन गतिविधियों में काम किया। उनके नेतृत्व में एसईसीएल के बैकुंठपुर क्षेत्र और सोहागपुर क्षेत्र को राष्ट्रीय सुरक्षा पुरस्कार प्राप्त हुआ। श्री नागाचारी के विशाल अनुभव और ज्ञान से न केवल बीसीसीएल और सीएमपीडीआईएल बल्कि पूरे कोयला उद्योग को लाभ होने की उम्मीद है।

समीरन दत्ता
अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक
Samiran Dutta
Chairman-cum-Managing Director

बीसीसीएल
BCCL
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
Bharat Coking Coal Limited

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
एक मिनी रत्न कम्पनी
(कोल इण्डिया लिमिटेड की एक अनुषंगी कंपनी)
BHARAT COKING COAL LIMITED
A Mini Ratna Company
(A Subsidiary of Coal India Limited)
कोयला भवन, कोयला नगर / Koyla Bhawan, Koyla Nagar,
धनबाद /Dhanbad-826005

अध्यक्ष की कलम से

प्रिय साथियो,

अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के अवसर पर प्रकाशित की जाने वाली कंपनी की गृह पत्रिका 'कोयला भारती' के अंक-40 के माध्यम से मुझे आपसे संवाद करते हुए बेहद खुशी हो रही है। आप सभी के सहयोग से आपकी कंपनी सभी क्षेत्रों में पहले से बेहतर कार्य प्रदर्शन कर रही है और प्रगति के पथ पर अग्रसर है। मुझे आपको बताते हुए बेहद प्रसन्नता हो रही है कि कोयला उत्पादन में हमने पिछले वर्ष की तुलना में 15% की वृद्धि दर्ज की है। कंपनी कोयला उत्पादन, कोयला प्रेषण, गुणवत्ता मानकों, वित्तीय प्रदर्शन, सीएसआर, पर्यावरण संरक्षण और राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज कर रही है।

देश की ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कोयला खनन के साथ ही वाशरियों के नवीकरण, नए कोयला ब्लॉकों को स्थापित करने, सीबीएम के क्षेत्र में नयी संभावनाओं को तलाशने, स्वास्थ्य एवं अन्य सेवाओं के साथ जनकल्याण, स्वच्छ पेयजल एवं साफ-सफाई, अपने श्रमिकों व कंपनी के हितधारकों के साथ ही तमाम धनबाद वासियों के हितों का ध्यान रखना आदि हमारी प्राथमिकताओं में शामिल है।

कंपनी अपने कर्मियों के कैरियर विकास के लिए सतत प्रयत्नशील रहती है। कंपनी के निचले पदों पर कार्यरत हमारे कार्मिकों को बेहतर करियर अवसर उपलब्ध कराने के लिए पिछले दिनों 'मिशन उत्थान' नामक एक महत्वाकांक्षी योजना का शुभारंभ किया गया है। इसके माध्यम से विभिन्न वैधानिक पदों पर कर्मियों के चयन की योजना बनायी गयी है। पूरे कोल इंडिया लिमिटेड में बीसीसीएल इस प्रकार की योजना का शुभारंभ करने वाली प्रथम कंपनी है।

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड में राजभाषा कार्यान्वयन हमारी प्राथमिकताओं में है। कंपनी में राजभाषा के प्रति उत्साहजनक वातावरण तैयार करने के लिए वर्ष भर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। इसके अंतर्गत तिमाही समीक्षा बैठकें, राजभाषा कार्यशालाएं, राजभाषा संगोष्ठियाँ, राजभाषा प्रतियोगिताएं, राजभाषा प्रशिक्षण, राजभाषा पखवाड़ा, राजभाषा सम्मेलन, राजभाषा प्रदर्शनी, हिंदी पुस्तक मेला आदि प्रमुख हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि ये सभी गतिविधियाँ भारत सरकार द्वारा जारी राजभाषा संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होंगी। राजभाषा संबंधी लक्ष्यों को प्राप्त करने में प्रत्येक अधिकारी व कर्मचारी की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हमारी कंपनी आप सब के सहयोग से इन लक्ष्यों को प्राप्त करने में अवश्य सफल होगी। मुझे टीम बीसीसीएल की क्षमताओं पर पूरा विश्वास है।

अंत में आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं और एक नया अंक प्रस्तुत करने के लिए पत्रिका के संपादक मंडल को बधाइयाँ!

(समीरन दत्ता)
अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक

मुरली कृष्ण रमैया
निदेशक (कार्मिक)
Murli Krishna Ramaiah
Director (P)

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
एक मिनी रत्न कम्पनी
(कोल इण्डिया लिमिटेड की एक अनुषंगी कंपनी)
BHARAT COKING COAL LIMITED
A Mini Ratna Company
(A Subsidiary of Coal India Limited)
कोयला भवन, कोयला नगर / Koyla Bhawan, Koyla Nagar,
धनबाद /Dhanbad-826005

अपनी बात

प्रिय साथियो,

कंपनी की छमाही गृह पत्रिका 'कोयला भारती' के अंक-40 के माध्यम से आपसे संवाद करते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। कंपनी के कार्मिकों में हिंदी में रचनात्मक लेखन को बढ़ावा देने और कंपनी की गतिविधियों के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से इस पत्रिका का प्रकाशन किया जाता है।

आज हिंदी का स्थान दुनिया की शीर्ष भाषाओं में है। भारत में लगभग 43 प्रतिशत लोग हिंदी को प्रथम भाषा के तौर पर प्रयोग करते हैं। भारत में अन्य लोग हिंदी का प्रयोग द्वितीय या तृतीय भाषा के रूप में करते हैं। मनोरंजन जगत का व्यापार हिंदी में ही सर्वाधिक है। हिंदी की लोकप्रियता भारत के बाहर भी है। आज हिंदी तकनीकी माध्यमों में लोकप्रिय भाषा के रूप में प्रयोग हो रही है। सोशल मीडिया में भी हिंदी का प्रयोग बहुत अधिक बढ़ा है। इंटरनेट पर हिंदी व अन्य क्षेत्रीय भाषाओं की सामग्री की माँग बहुत अधिक है। इन सभी क्षेत्रों में हिंदी बहुत सशक्त भाषा बन गयी है। आज हिंदी एक वैश्विक भाषा है।

तमाम क्षेत्रों में हिंदी की प्रगति होने के बावजूद अभी भी शिक्षा और सरकारी क्षेत्र में हिंदी की वृद्धि दर अपेक्षित नहीं है। शिक्षा के क्षेत्र में नयी शिक्षा नीति लागू होने के बाद से इस ओर से पर्याप्त ध्यान दिया जा रहा है। इंजीनियरिंग व मेडिकल की पढ़ाई के लिए पुस्तकें हिंदी माध्यम में भी तैयार की गयी हैं। मातृभाषा में शिक्षा उपलब्ध कराए जाने के लिए विशेष प्रयास हो रहे हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम हिंदी व अन्य भारतीय भाषाओं में शिक्षा व पुस्तकों की माँग करें। भारतीय भाषाओं को सशक्त बनाने के लिए यह नितांत आवश्यक है।

भारत के संविधान के अनुसार हिंदी संघ की राजभाषा है। राजभाषा नियम-1976 के अनुसार भारत को भाषायी आधार पर तीन भागों 'क', 'ख' व 'ग' क्षेत्र में बांटा गया है। हमारा कार्यालय 'क' क्षेत्र में स्थित है। नियमानुसार हमें शतप्रतिशत पत्राचार हिंदी में ही करना अनिवार्य है। हिंदी में टिप्पणियों का लक्ष्य 75% निर्धारित किया गया है। इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए हम सतत प्रयत्नशील हैं। पिछले दिनों 02 फरवरी, 2024 को एकदिवसीय राजभाषा सम्मेलन का आयोजन इस दिशा में उल्लेखनीय है। इस सम्मेलन में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के विद्वान वक्ताओं ने अपने वक्तव्य दिए। राजभाषा सम्मेलन के साथ ही हिंदी पुस्तक मेला और राजभाषा प्रदर्शनी का आयोजन भी इस अवसर पर किया गया। कंपनी में इस प्रकार की अन्य गतिविधियाँ वर्ष भर चलती रहती हैं। आप सभी इनमें पूर्ण सक्रियता से भागीदारी करें।

मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ कि राजभाषा संबंधी लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नशील रहें। इसमें किसी प्रकार की समस्या होने पर कंपनी के राजभाषा विभाग से अवश्य संपर्क करें। राजभाषा विभाग आपके सहयोग के लिए सदा तत्पर है।

शुभकामनाओं के साथ!

(मुरली कृष्ण रमैया)
निदेशक (कार्मिक)

संपादकीय

भारत में मशीनी अनुवाद का विकास

मशीन अनुवाद के द्वारा एक भाषा के पाठ को स्वचालित रूप से दूसरी भाषा में बदला जाता है। पिछले कुछ दशकों में इसमें उल्लेखनीय सुधार आया है। आज यह एक सुगम तकनीकी बन चुकी है। द्वितीय विश्वयुद्ध के समय विभिन्न देशों के सैनिकों के बीच तात्कालिक रूप से संवाद कायम करने के लिए पहली बार मशीन अनुवाद की संकल्पना बनी थी। उस समय यह मुकम्मल रूप में नहीं बन पाया था। इसके बहुत बाद इस ओर पश्चिमी देशों में गंभीरता से प्रयास शुरू किए गए।

भारत में पिछले 40 वर्षों से इस दिशा में प्रयास हो रहे हैं। शुरुआती दौर में आईआईटी कानपुर, सीडैक पुणे आदि संस्थानों ने कार्य करना शुरू किया था। आंग्लभारती, मात्रा, अनुसारक, अनुवादक, शिव, शक्ति, मंत्रा आदि परियोजनाएं भारत में मशीन अनुवाद के क्षेत्र में उल्लेखनीय हैं। इनमें मंत्रा बहुत सफल परियोजना रही। इनमें से ज्यादातर परियोजनाएं नियम आधारित थीं और कोई भी परियोजना बहुत सफल नहीं हो पायी। दरअसल मशीन अनुवाद बहुत ही जटिल कार्य है। भाषाएं वैसे भी जटिल होती हैं। व्याकरण में नियमों के अपवाद और विचलन भी होते हैं। इस वजह से नियम आधारित मशीन अनुवाद प्रणालियाँ सफल नहीं हो पायीं।

गूगल मशीन अनुवाद और बिंग मशीन अनुवाद प्रणालियों की उच्च्व सफलता मिलने के बाद भारत की अधिकांश अनुवाद परियोजनाएं बंद कर दी गई। ये दोनों ही प्रणालियां कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) और न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन सिस्टम का प्रयोग करती हैं। इस वजह से इनकी सफलता की दर उच्च है। लंबे समय तक भारत में मशीन अनुवाद का पर्याय ही गूगल और बिंग अनुवाद प्रणाली को समझा जाता रहा। लेकिन भारत में वर्तमान सरकार के एजेंडे में डिजिटलीकरण के लिए आक्रामक नीति और तकनीकी की पहुँच को आम आदमी तक करने की प्रतिबद्धता ने मशीन अनुवाद के क्षेत्र में नए शोध के मार्ग खोले। सस्ते डाटा और सुलभ मोबाइल फोन ने इस राह को और आसान किया।

इस दिशा में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय द्वारा 'कंठस्थ' नामक मशीन अनुवाद प्रणाली विकसित करवायी गयी है। यह स्मृति आधारित प्रणाली है। एक बार किसी वाक्य को इसमें अनुवाद करवाकर इसे ग्लोबल करने के बाद दुबारा वही वाक्य आने पर पुन: वही अनुवाद प्राप्त हो जाता है। इससे समय और श्रम दोनों ही बचता है। राष्ट्रीय भाषा अनुवाद मिशन के अंतर्गत 'भाषिणी' नामक मशीन अनुवाद प्रणाली विकसित की जा चुकी है। यह वेबसाइट और मोबाइल एप के माध्यम से उपलब्ध है। इसमें अंग्रेजी के अलावा 12 अन्य लोकप्रिय भारतीय भाषाओं में अनुवाद की सुविधा उपलब्ध है। इनपुट देने के लिए ध्वनि आधारित प्रणाली (स्पीच टू टेक्स्ट) भी सक्रिय है। आउटपुट में ध्वनि आधारित व्यवस्था (टेक्स्ट टू स्पीच) भी है। यह प्रणाली भी न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन और कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित है। भविष्य में इस प्रणाली में भारत की अन्य लोकप्रिय भाषाएं जोड़ी जाएंगी।

इसी प्रकार शिक्षा मंत्रालय द्वारा एआईसीटीआई के माध्यम से अनुवाद के लिए एक अन्य प्रणाली 'अनुवादिनी' को विकसित किया गया है। यह एक बहुत महत्वाकांक्षी परियोजना है। इसके माध्यम से ऑनलाइन डाक्यूमेंट ट्रांसलेशन टूल, शब्द विशेष का 32 भाषाओं में भाषांतरण, पाठ सर्जक (अनंत), भारतीय भाषाओं में फॉर्म बनाने के लिए वेब टूल, वीडियो ट्रांसलेशन, वर्चुअल कीबोर्ड, डिक्टेशन टूल, विधि शब्दावली, स्पीच टू इमेज आदि की सुविधाएं उपलब्ध करवायी जा रही हैं।

भारतीय भाषाओं में तकनीकी उपलब्धता की आवश्यकता हम सभी को है। यह भारतीय भाषाओं को सशक्त करने की दिशा में एक कदम है। हम इन सभी प्रणालियों का जितना अधिक प्रयोग करेंगे, ये प्रणालियाँ उतनी अधिक विकसित होती जाएंगी। हालाँकि, भारत में मशीनी अनुवाद के क्षेत्र को अभी भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। संदर्भ के प्रति संवेदनशीलता और संस्कृति व परिवेश की समझ में सुधार की आवश्यकता है। निष्कर्षतः, भारत में मशीनी अनुवाद विकास की यात्रा लंबी रही है, लेकिन इसमें भविष्य की बहुत ही बेहतरीन संभावनाएं हैं। सफल तकनीकी प्रगति के साथ, भारतीय समाज वैश्विक स्तर पर भाषायी संवाद के क्षेत्र में नई संभावनाओं का सामना करने की आशा कर सकता है।

हिंदी में रचनात्मक लेखन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से प्रकाशित की जाने वाली कोयला भारती पत्रिका का अंक-40 पाठकों को सौंपते हुए हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि पूर्व अंकों की भांति यह अंक भी पाठकों को पसंद आएगा। पाठकों की प्रतिक्रियाओं के इंतजार में…

दिलीप कुमार सिंह
संपादक, कोयला भारती

अंक - 40, अर्ध वार्षिक
फरवरी, 2024

बीसीसीएल BCCL
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
Bharat Coking Coal Limited

कोयला भारती

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड की गृह पत्रिका

अध्यक्ष
समीरन दत्ता
अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक

संरक्षक
मुरली कृष्ण रमैया
निदेशक (कार्मिक)

परामर्श
विद्युत साहा
महाप्रबंधक (कार्मिक एवं औद्यो. सं.)/राजभाषा

विशेष सहयोग
सुरेन्द्र भूषण
विभागाध्यक्ष, प्रशासन विभाग

दीपक कुमार सिन्हा
वरिष्ठ प्रबंधक (सचिवीय)
निदेशक (कार्मिक) का सचिवालय

पंकज कुमार सिंह
विभागाध्यक्ष, भुगतान विभाग

अमन कुमार सिंह
प्रबंधक (कार्मिक) प्रशासन विभाग

प्रणव ओझा
उप प्रबंधक (कार्मिक)

अरघा सामंता
वरिष्ठ अधिकारी (वित्त), भुगतान विभाग

उप संपादक
उदयवीर सिंह
प्रबंधक (राजभाषा), जनसंपर्क विभाग

सहयोग
महेन्द्र कुमार सिंह, वरीय निजी सहायक
अनिरुद्ध नोनिया, अनुवादक
वंदना देवी, अनुवादक

प्रकाशक
राजभाषा विभाग
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
कोयला भवन, कोयला नगर, धनबाद- 826005
दूरभाष : 0326-2236463
फैक्स : 0326-2230262

'कोयला भारती' में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के निजी विचार हैं । इनसे प्रकाशक / संपादक / बीसीसीएल प्रबंधन का सहमत होना अनिवार्य नहीं है । अतः पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं की मौलिकता एवं उनमें व्यक्त विचारों के लिए रचनाकार उत्तरदायी है। न्यायिक सीमा, धनबाद। निःशुल्क, आंतरिक वितरण हेतु।

संपादक
दिलीप कुमार सिंह
प्रबंधक (राजभाषा)

अनुक्रम

प्रबंधन सूत्र
काम और जीवन के बीच संतुलन 5
समय प्रबंधन: जीवन के लिए एक अनिवार्य कौशल 8

तकनीकी आलेख
भाषायी संकट का दौर 10
साइबर सुरक्षा: डिजिटल समृद्धि का स्तंभ 13

सी एस आर
सामाजिक सरोकारों के प्रति समर्पित बीसीसीएल 14

जीवन-शैली
अनिद्रा 19
सकारात्मक सोच कैसे रखें 21
ऐसे रखें दिनचर्या, फिर देखें लाभ 23
योग से रहिए हरदम फिट 24

श्रेष्ठ विचार
सबसे उत्तम दान 25

कहानी
बड़ी दादी 26

लघु कथा
वचन 28

कोयला जगत
कोयला उद्योग धनबाद का मेरूदण्ड 29

राजभाषा समाचार
9वें राजभाषा सम्मेलन का आयोजन 30

कला और संस्कृति
माचिस की तीलियों और एक्सपायर्ड दवाइयों से निर्मित माँ शारदे की प्रतिमा .. 32

काव्यकुंज
देश को आजादी दिलाकर 20
आया अमृत काल है आया 33
बाबा 34
अमर गीत 34
जिंदगी की जंग 35
धूम्रपान निषेध 35
मन का दर्पण 36
चमके भाग्य सितारे 36

नोट: 'कोयला भारती' पत्रिका में प्रकाशन हेतु आप अपनी रचनाएँ ई-मेल dilipsingh83@gmail.com पर भी भेज सकते हैं।

प्रबंधन सूत्र

काम और जीवन के बीच संतुलन

✍ मुरली कृष्ण रमैया

इंग्लैंड में औद्योगिक क्रांति के दौरान कारखानों में काम करने वाले कर्मचारी आमतौर पर प्रतिदिन 16 घंटे और प्रति सप्ताह 6 दिन काम किया करते थे। संक्षेप में कहा जाए तो कामकाजी जीवन के घंटे सोने और अन्य दैनिक कार्यों के घंटे से बहुत अधिक थे। 1920 के दशक में हेनरी फ़ोर्ड ने काम के घंटे को 9 से 5 करने के सिद्धांत को प्रतिपादित किया। यह विचार वेल्श निर्माता और श्रमिक कार्यकर्ता, रॉबर्ट ओवेन की अवधारणा पर आधारित था, जिन्होंने वर्ष 1817 में, मूल रूप से "8 घंटे काम, 8 घंटे मनोरंजन और 8 घंटे आराम" का नारा दिया था। उनका यह मानना था कि दिन को इन तीन हिस्सों में बराबर-बराबर बांटना चाहिए।

शुरुआत में यह तय किया गया था कि 8 घंटे काम और 16 घंटे का समय स्वयं एवं परिवार के लिए होना चाहिए, किंतु कुछ दशकों बाद यह कार्य के 10-12 घंटे में बदल गया और बाकी 10-12 घंटे का समय आपका अपना होता था, जिसमें खुद के लिए, परिवार के लिए, नींद के लिए और यात्रा का भी समय भी शामिल होता था। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखा जाय तो यात्रा का समय ज्यादा आवश्यक है।

इसका दूसरा पक्ष यह है कि हम नियोक्ता को अपनी सेवाएं देते हैं और बदले में हमें रुपये मिलते हैं, जिसका उपयोग हम अपने परिवार एवं स्वयं के लिए करते हैं। समय के साथ हम काम का आनंद लेना शुरू कर देते हैं या फिर काम की परिस्थितियां कुछ ऐसी हो जाती हैं कि हम लंबे समय तक अपने कार्यस्थल पर रहकर काम करने लगते हैं।

चूंकि हम कार्यस्थल पर पूरे दिन एक ही प्रकार के काम करते हैं जिससे कार्यस्थल पर एकरसता पैदा होती है और इसके परिणामस्वरूप शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। इस प्रकार के कार्य करने से तनाव, चिंता, अवसाद के साथ-साथ कई प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी विकार उत्पन्न होते हैं, जिसको एक प्रकार से अपूरणीय क्षति भी कहा जा सकता है।

'संतुलन' के इस विचार को समझना काफी हद तक आसान है, लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि इस दुनिया में काम और घर के बीच की जो सीमारेखा है वह तेजी से धुंधली होती जा रही है, ऐसे में यह जानना बहुत आवश्यक है कि काम क्या है और काम और जीवन के बीच संतुलन का क्या अर्थ है? जब काम और जीवन के बीच संतुलन की बात आती है तो हम अक्सर यह सोचते हैं कि कार्यस्थल पर बिताये गए समय और कार्यस्थल से बाहर अन्य गतिविधियों के लिए बिताये गए समय के बीच ताल-मेल बनाना ही काम और जीवन के बीच संतुलन है। एक आदर्श दुनिया वह है, जहाँ हम अपने कार्यस्थल के कामकाज के बाद वे काम करने में सक्षम हों जो हमें एक इंसान बनाते हैं। इसमें अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना भी शामिल है, या किसी शौक में स्वयं को व्यस्त करना भी सम्मिलित है।

काम और जीवन के बीच संतुलन की आवश्यकता

काम और जीवन के बीच संतुलन से तात्पर्य आपके उस विश्वास से है कि आपका व्यक्तिगत और कामकाजी जीवन सही तरीके से संतुलित है। इसका अर्थ यह है कि आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त समय दें और उन लोगों तथा उन गतिविधियों को भी पर्याप्त समय दें, जिनको आप पसंद करते हैं।

लंबे समय तक स्वस्थ एवं ऊर्जावान बने रहने के लिए, लोगों को अपने आहार की ही तरह अपने समय बिताने के तरीकों में विविधता लाने की जरुरत है। हम इस भ्रम के शिकार हो जाते हैं कि हम हर समय उत्पादक कार्य कर सकते हैं, अथवा यह कि यदि हम दिन के आठ घंटे अपने कार्यस्थल के काम में लगाते हैं तो यह दिन के

आठ घंटे के उत्पादन के बराबर होता है। सामन्यत: यह हर समय सत्य नहीं होता है। हमेशा से यह साबित हुआ है कि वास्तव में यदि किसी कर्मचारी द्वारा जरूरत से ज्यादा काम किया जाय तो उसका स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित होता है और इसका परिणाम उल्टा होता है। जो लोग अधिक काम करते हैं और जिन्हें अपनी देखभाल के लिए समय कम मिलता है, वे खुद को परेशान, थका हुआ और तनाव संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण अधिक जोखिम में पाते हैं। घर से काम (रिमोट वर्क) की भी अपनी चुनौतियां हैं। कार्यालय के काम को कार्यालय के बाहर से करने का मतलब है एक साथ कई काम करना, ध्यान भटकाना और काम के समय को पूरी तरह से काम के प्रति समर्पित करने में कठिनाई, अर्थात यह भी उत्पादकता के साथ-साथ काम एवं जीवन के बीच के संतुलन को प्रभावित करता है।

असंतुलित काम और जीवन के दुष्प्रभाव

आज, काम और जीवन के बीच संतुलन एक उभरती हुई अवधारणा है, अर्थात यदि हम सीधे शब्दों में कहें तो यह व्यवसाय एवं व्यक्तिगत जीवन के मिश्रण को संतुलित कर एक बेहतर जीवन जीने की कला है। हम सभी विशिष्ट हैं, और "व्यक्तिगत जीवन" शब्द का अर्थ सभी के लिए कुछ अलग है: मसलन इसमें अपने दोस्तों एवं परिवार के साथ समय बिताना, आराम, शौक, व्यक्तिगत, आध्यात्मिक या शैक्षिक विकास, व्यायाम या अपनों की देखभाल शामिल हो सकता है। इसमें आपका अपना काम भी शामिल हो सकता है।

जब आपको लगता है कि आप अपने जीवन के किसी दूसरे महत्वपूर्ण उद्देश्यों की कीमत पर जीवन के एक ही क्षेत्र में अपने बहुत अधिक समय एवं ऊर्जा की खपत कर रहे हैं, तो आप खुद को अपराधबोध, दु:खी एवं निराशा में भी महसूस कर सकते हैं। यह आपके व्यक्तिगत संबंधों और आत्मसम्मान पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

आपको इस बात से ताज्जुब होगा कि आप अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं, उदाहरण के लिए आप पा सकते हैं कि आप कुछ कार्यों, छोटे-मोटे मुद्दों से निपटने में, या गैर-जरूरी बैठकों में अपनी अपेक्षा से अधिक समय ले रहे हैं। यदि आप अपनी इन गतिविधियों को सीमित करते हैं, तो आपको अन्य चीजों के लिए अधिक समय मिल सकता है। आपके व्यक्तिगत जीवन में भी यही सच है: आप जितना सोचते हैं उससे कहीं अधिक टीवी देख सकते हैं। अपने टेलीविज़न के समय को कम करके, आप उन गतिविधियों को शामिल करने के लिए अपने शेड्यूल को खाली कर सकते हैं जो आपको अधिक फायदेमंद लगती हैं।

हम सभी अपने जीवन में कई जिम्मेदारियों एवं भूमिकाओं का निर्वहन करते हैं। कार्यस्थल पर आप एक बॉस, एक सहकर्मी और एक मेंटर हो सकते हैं। घर पर आप अभिभावक, परिवार के बुजुर्ग की देखभाल करने वाले, भाई-बहन, पति-पत्नी या साथी और एक दोस्त हो सकते हैं। जब हम इनमें से किसी एक या अधिक भूमिका की उपेक्षा करते हैं, तो हम खुद को तुरंत असंतुलित महसूस करने लगते हैं।

एक अध्ययन में यह पाया गया है कि स्ट्रोक का खतरा उन लोगों में अधिक होता है जो सप्ताह में 55 घंटे से अधिक काम करते हैं। इतने घंटे काम से चिंता एवं अवसाद का जोखिम अत्यधिक बढ़ जाता है और यहाँ तक कि यह सामान्य नींद के पैटर्न को भी प्रभावित करते हैं। एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि लंबे समय तक काम करना शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट का कारण बन सकता है। इसकी परिभाषा के अनुसार, काम और जीवन के बीच असंतुलन आपके जीवन के सभी क्षेत्रों को प्रभावित करता है।

काम और जीवन के बीच संतुलन प्राप्त करना

दरअसल ऐसा कोई नुस्खा नहीं है, जो सभी पर एक समान प्रकार से लागू हो। आपको यह समझना पड़ेगा किस समय में कौन सा काम आपके लिए सबसे अधिक जरूरी है। किसी एक दिन में यह संतुलन प्राप्त करने की कोशिश करना निराशाजनक हो सकता है, लेकिन सप्ताह या उससे अधिक समय में यह संतुलन बनाना आसान हो सकता है। आपके लिए संतुलन निर्धारित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने अंतःकरण और अपने परिणामों को परखना सीखें। ईमानदारी से थोड़े ही प्रयास में और थोड़ी रचनात्मकता के साथ आप अपने काम और जीवन के बीच संतुलन को पुनः स्थापित कर सकते हैं।

हमें छोटे-छोटे कदमों से शुरुआत करने की जरुरत है, हालांकि आप अपने काम और जीवन के बीच संतुलन में सुधार के लिए फिक्रमंद हो सकते हैं। आपकी कार्य करने की आदतें समय के अनुसार बनी हैं और संभवतः यह रातोंरात नहीं बदलेंगी। उदाहरण के लिए, यदि आपका लक्ष्य स्क्रीन टाइम को कम करना है, तो अपने आप को एक निश्चित समय-सीमा तक सीमित रखने की कोशिश करना शायद आपको निराश करेगा। यदि आप बीच में पांच मिनट का ब्रेक लेने जैसे छोटे लक्ष्य से शुरुआत करते हैं तो आपकी सफलता की अधिक संभावना है।

काम और जीवन के बीच संतुलन को बेहतर बनाने के लिए कुछ उपाय

1. आप अपने अवकाश, सामाजिक या फिटनेस गतिविधियों के साथ अपने काम की गतिविधियों का संयोजन कर उन्हें पूरा करने का प्रयास करें। आप अपने निर्णायक स्वयं हैं। जब आप टहलने के लिए जाते हैं तो कार्यालय के लिए आवश्यक फोन कॉल कर लेने का प्रयास करें। छोटी-छोटी गतिविधियों से जुड़े कुछ छोटे कदम उठाने पर विचार किया जा सकता है।
2. एक समय-निर्धारित करें कि मैसेज की जाँच कब करनी है, बैठक कब करनी है, और मानसिक रूप से रचनात्मक कार्य कब करना है। शुरुआत में यह मुश्किल होगा लेकिन समय के साथ मस्तिष्क इसके साथ तालमेल बिठा लेता है। समय बर्बाद करने वालों को पहचानें और उनके साथ कम समय व्यतीत करें।
3. कार्यालय के निर्धारित समय का अवश्य पालन करें। एक दिन का काम एक ही दिन में पूरा करने का समय तय करें तथा कार्यालय समय के तुरंत बाद कुछ गतिविधि को इसके साथ अवश्य जोड़ें। एक कहावत है कि "नियत समय पर सोच-समझ कर काम करो"। कर्मचारियों को एक निर्धारित समय पर काम समाप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, और उनकी जांच करें, जिन्हें आप कार्यालय समय के बाद लगातार काम करते हुए देखते हैं। एक बार जब आप यह शुरू करते हैं तो धीरे-धीरे यह आसान लगने लगता है।
4. दोपहर के भोजन के लिए बाहर जाएं, या सहकर्मियों के साथ दोपहर के भोजन का आनंद लें। यह परिवर्तन आपको ताजगी देगा, जो निश्चित रूप से, आपकी टीम और आपके स्वयं के लिए अच्छे परिणाम देगा।
5. अपने लिए समय निकालें, अर्थात स्वास्थ्य, व्यक्तिगत समय, छुट्टियां और शोक संतति के लिए समय निकालें जो आपके लिए संपूर्ण रूप से बहुत महत्वपूर्ण है। जब हम घर से काम करते हैं तो हम काम बंद करना भूल जाते हैं।
6. शौक पालें, यदि आपके पास कुछ ऐसा है जिसे आप काम के बाद करने के लिए उत्साहित हैं, तो यह काम के दबाव को कम करने अथवा पूर्व निर्धारित समय पर आपके काम को समाप्त करना आसान बना सकता है। हमारे शौक हमारी ऊर्जा एवं उत्साह को बढ़ावा देते हैं। जब हम खेलते हैं या रचनात्मक महसूस करते हैं, तो हम काम के दौरान खुद को तरोताजा महसूस करते हैं।
7. एक आत्म-प्रतिक्रिया (सेल्फ-फीडबैक): अपने आप से पूछें - क्या मैं ऊर्जावान, गुस्सा, नाराज या उदास, पूर्ण, संतुष्ट महसूस करता हूं? जो आम तौर पर हम दूसरों से अपने बारे में पूछते हैं।
8. कार्य में देरी न करें। एक बार जब आप अपने असंतुलित काम और जीवन से संबंधित समस्याओं की पहचान कर लेते हैं, तो कृपया अपने विचारों को कार्यों में लागू करें अन्यथा ये समस्याएं कभी खत्म नहीं होंगी और हम वहीं रहेंगे जहां से हमने शुरू किया था।

जो लोग अपने जीवन में वास्तविक परिवर्तन चाहते हैं, उन्हें अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में कुछ-कुछ समय के लिए रुकना, अपनी भावनाओं से जुड़ना, अपनी प्राथमिकताओं पर पुनर्विचार करना, विकल्पों का मूल्यांकन करना और परिवर्तनों को लागू करना याद रखना चाहिए।

आप जीवन में संतुलन तब प्राप्त करते हैं जब आपके पास काम और अपने पसंदीदा व्यक्तिगत हितों को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय होता है। हालाँकि, जब आपको ऐसा महसूस होता है कि आपके जीवन का एक पक्ष आपकी ऊर्जा का बहुत अधिक उपयोग कर रहा है, तो आप तनावग्रस्त हो सकते हैं, आपकी उत्पादकता गिर सकती है, और आपके व्यक्तिगत रिश्ते तनावपूर्ण हो सकते हैं।

याद रखें, कार्य-जीवन संतुलन का अर्थ है अपने लिए भी समय निकालना। यदि आप सारा दिन दूसरों की इच्छाओं और जरूरतों को पूरा करने में बिताते हैं तो आपके पास अपने सपनों को हासिल करने के लिए ऊर्जा और शक्ति नहीं होगी। प्रतिदिन व्यायाम, भोजन, नींद, चिंतन, विचार-मंथन या सिर्फ दिवास्वप्न के लिए ही शांत समय निर्धारित करें। जिन लोगों और जिस काम से आप प्यार करते हैं वे आपके सर्वोत्तम योगदान के हकदार हैं, और आप इसे तभी दे सकते हैं जब आप स्वस्थ रहें और अपना ख्याल रखें।

काम और जीवन के बीच उचित संतुलन से साथ नियोक्ताओं को भी कई प्रकार के लाभ प्राप्त हो सकते हैं। उत्पादकता अधिक होती है, अनुपस्थिति कम होती है और काम करने के लिए उच्च प्रतिबद्धता और प्रेरणा के साथ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इस संतुलन को प्राप्त करने से व्यक्तिगत संबंधों को भी लाभ हो सकता है।

निदेशक (कार्मिक)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

प्रबंधन सूत्र

समय प्रबंधन: जीवन के लिए एक अनिवार्य कौशल

✍ विद्युत साहा

समय, जीवन का सबसे अनमोल रत्न है। यह अनवरत गति से बहता रहता है और एक बार बीत जाने पर कभी वापस नहीं आता। इसलिए, समय का सदुपयोग करना और उसे प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। समय प्रबंधन एक ऐसा कौशल है जो हमें अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करता है।

समय जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है। यह हम सभी के पास समान रूप से होता है, लेकिन इसका उपयोग करने का तरीका हर व्यक्ति के लिए अलग होता है। समय प्रबंधन एक कौशल है जिसे सीखने और समझने की आवश्यकता है। यह न केवल हमारे जीवन को व्यवस्थित और उत्तम बनाता है, बल्कि हमें अपने लक्ष्यों की दिशा में अग्रसर करता है।

समय प्रबंधन के लाभ

सफलता की कुंजी: समय प्रबंधन विशेषतः सफलता की कुंजी होता है। एक व्यक्ति जो अपने समय को सही ढंग से प्रबंधित करता है, वह अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में सफल होता है।

तनाव का कम होना: अच्छा समय प्रबंधन व्यक्ति के जीवन में तनाव को कम करता है। एक संगठित और नियमित जीवनशैली उसे अधिक उत्साही और सक्रिय बनाती है। जब हम अपने कार्यों को समय पर पूरा करते हैं, तो हमें अंतिम समय की भागदौड़ से बचने की आवश्यकता नहीं होती है, जिससे तनाव कम होता है।

स्वास्थ्य का संरक्षण: समय प्रबंधन के द्वारा, व्यक्ति अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकता है। उसे विशेषकर व्यायाम, ध्यान और अन्य स्वस्थ आदतों के लिए समय निकालने की सहूलियत होती है। समय प्रबंधन हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। जब हम अपने समय का उचित उपयोग करते हैं, तो हमें पर्याप्त नींद, व्यायाम और स्वस्थ भोजन के लिए समय मिलता है।

संतुलित जीवन: समय प्रबंधन से व्यक्ति अपने काम-धंधों और परिवारिक जीवन के बीच संतुलन बनाए रख सकता है। यह उसे समृद्ध, सुखमय और संतुलित जीवन जीने की क्षमता प्रदान करता है।

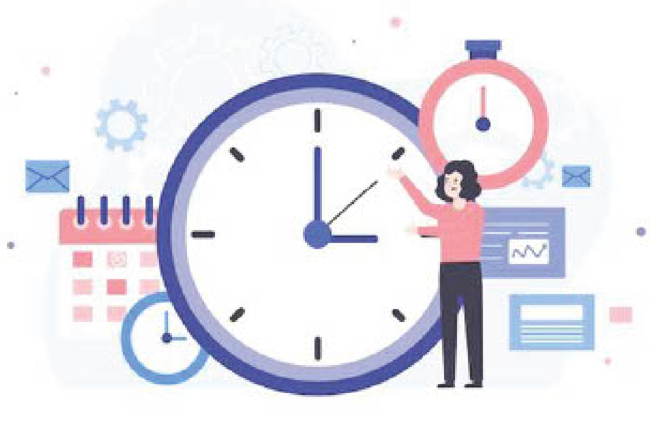
कार्यक्षमता में वृद्धि: समय प्रबंधन हमें अपने कार्यों को अधिक कुशलता से करने में मदद करता है। जब हम अपने समय का उचित उपयोग करते हैं, तो हम कम समय में अधिक काम कर सकते हैं।

बेहतर संबंध: समय प्रबंधन हमारे संबंधों को भी बेहतर बना सकता है। जब हम अपने समय का उचित उपयोग करते हैं, तो हम अपने परिवार और दोस्तों के लिए समय निकाल सकते हैं।

आत्मविश्वास में वृद्धि: समय प्रबंधन आत्मविश्वास में वृद्धि भी कर सकता है। जब हम अपने समय का उचित उपयोग करते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं, तो हमें अपनी क्षमताओं पर विश्वास बढ़ता है।

समय प्रबंधन कैसे करें?

कार्यसूची तैयार करें: दैनिक, साप्ताहिक और मासिक कार्यसूचियों को तैयार करें और उन पर नियमित रूप से काम करें।



लक्ष्य निर्धारित करें: सबसे पहले, अपने लक्ष्यों को निर्धारित करें। आप क्या हासिल करना चाहते हैं? अपने लक्ष्यों को छोटे, प्रबंधनीय कार्यों में विभाजित करें। प्राथमिकताओं को स्पष्ट करें और उन्हें लक्ष्यों में बदलें। इससे आप अपने समय का सही ढंग से उपयोग कर सकते हैं।

योजना बनाएं: एक बार जब आपके पास अपने लक्ष्य और कार्य हों, तो एक योजना बनाएं। अपनी योजना में प्रत्येक कार्य को पूरा करने के लिए समय सीमा निर्धारित करें।

समय का अनुमान लगाएं: प्रत्येक कार्य को पूरा करने में कितना समय लगेगा, इसका अनुमान लगाएं। यह आपको अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से आबंटित करने में मदद करेगा।

प्राथमिकताएं निर्धारित करें: अपने कार्यों को प्राथमिकता दें। सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करें।

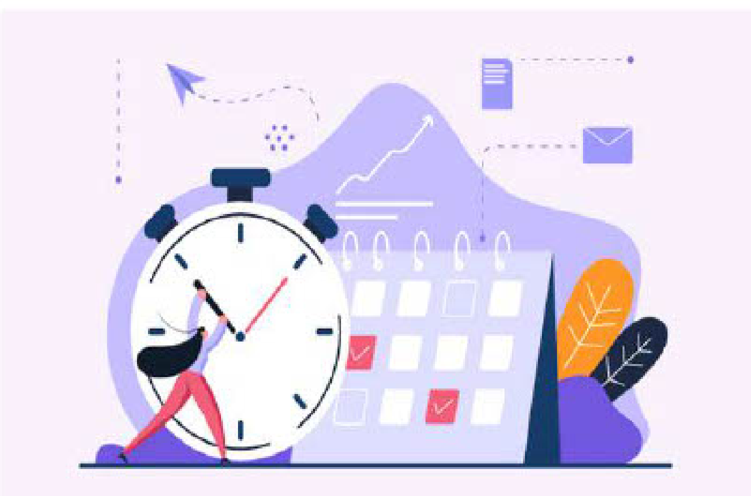
ध्यान केंद्रित करें: जब आप काम कर रहे हों, तो ध्यान केंद्रित करें। विचलित करने वाली चीजों से बचें।

नहीं कहना सीखें: यदि आप व्यस्त हैं, तो नई प्रतिबद्धताओं के लिए "नहीं" कहना सीखें।

आराम करें: अपने लिए समय निकालना न भूलें। आराम करना और तनाव कम करना महत्वपूर्ण है।

समय प्रबंधन के कुछ उपकरण:

कैलेंडर: अपनी योजनाओं और कार्यों को ट्रैक करने के लिए एक कैलेंडर का उपयोग करें।



टू-डू लिस्ट: कार्यों की एक सूची बनाएं और उन्हें पूरा करने के बाद उन्हें चिह्नित करें।

टाइमर: कार्यों को पूरा करने में कितना समय लगता है, इसका ट्रैक रखने के लिए टाइमर का उपयोग करें।

समय प्रबंधन ऐप: कई समय प्रबंधन ऐप उपलब्ध हैं जो आपको अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं।

निष्कर्ष

समय प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कौशल है जो हमें जीवन में सफलता प्राप्त करने में मदद करता है। समय का सदुपयोग करके, हम अपनी कार्यक्षमता बढ़ा सकते हैं, तनाव कम कर सकते हैं, अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और अपने संबंधों को मजबूत कर सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि समय प्रबंधन एक सतत प्रक्रिया है। आपको लगातार अपनी योजनाओं का मूल्यांकन करने और आवश्यकतानुसार समायोजन करने की आवश्यकता होगी। समय प्रबंधन की ओर ध्यान देकर आप अपने जीवन को अधिक संपूर्ण और सफल बना सकते हैं। समय प्रबंधन जीवन का एक महत्वपूर्ण और अभिन्न हिस्सा है। यह हमें सक्षम और संगठित बनाता है और हमारे लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायक होता है।

समय हमारे जीवन की सबसे कीमती चीज़ है। हम इसे पुन: प्राप्त नहीं कर सकते हैं और न ही इसे बदल सकते हैं। यह विशिष्ट होता है और एक बार गया तो वापस नहीं आता। इसलिए, हमें समय को महत्वपूर्ण रूप से उपयोग करना चाहिए।

कबीरदास ने भी समय के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा है -

काल करे सो आज करि,
आज करे सो अब।
पल में प्रलय होएगी,
बहुरि करोगे कब॥

महाप्रबंधक
(कार्मिक एवं औद्योगिक संबंध/राजभाषा)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

तकनीकी आलेख

भाषायी संकट का दौर

✍ दिलीप कुमार सिंह

युवाल नोवा हरारी की पुस्तक 'सेपियंस' के अनुसार आधुनिक होमो सेपियंस की उत्पत्ति लगभग 2 लाख वर्ष पहले अफ्रीका में हुई। यहाँ से पलायन करके वे दुनिया के अन्य भागों में पहुँचे। सर्वप्रथम वे एशिया में पहुँचे। इस पलायन से पहले अफ्रीका में रहते हुए इन मानवों ने औजार तैयार करना, भोजन तलाशना, खुद को सजाना आदि सीख लिया था। यह वही समय था, जब मानवों में भाषा, कला और संस्कृति विकसित हुई। पलायन के दौरान ये भी उनके साथ गयी। दुनियाभर में छोटे-छोटे समूहों में फैलने बाद इनका तेजी से विकास हुआ जिससे भाषायी और सांस्कृतिक विविधता समूचे विश्व में फैल गई। प्रत्येक समुदाय समय के साथ अपना विकास करता चला गया। भौगोलिक कारणों से भाषाओं में परिवर्तन आता गया। धीरे-धीरे प्रत्येक समुदाय की अपनी भाषा और अपनी संस्कृति का विकास होता गया।

सांस्कृतिक विविधता विभिन्न मानवीय संस्कृतियों का द्योतक है, जिसमें उनके दृष्टिकोण, रीति-रिवाज, जीने के तरीके, जानकारियां और मूल्य समाहित होते हैं। दुनियाभर की सभी संस्कृतियों का पता लगाना बेहद मुश्किल कार्य है क्योंकि उनकी कोई तयशुदा सीमा नहीं है और बहुत सी संस्कृतियां विभिन्न सामाजिक समूहों में घुली मिली हैं। इन जटिलताओं के कारण भाषाओं को संस्कृति का परिचायक और सांस्कृतिक पहचान मान लिया गया। इस तरह दुनिया भर में बोली जाने वाली करीब 7,000 भाषाओं को संस्कृतियों से जोड़ लिया गया। हमारी भाषाएं पीढ़ी दर पीढ़ी स्थानांतरित होती हैं। इसके माध्यम से पीढ़ी-दर-पीढ़ी ज्ञान व संस्कृति भी स्थानांतरित होती है। इस प्रकार से हमारी भाषाएं हमारी विरासत भी हैं और धरोहर भी हैं। उदारीकरण और भूमंडलीकरण के दौर में हमारी यह विरासत और धरोहर खतरे में है। इस वजह से बहुत सी संस्कृतियाँ भी खतरे में हैं।

विश्व में लगभग 7000 भाषाएं बोली जाती हैं। एक सर्वे से पता चला कि विश्व की शीर्ष 25 भाषाओं को विश्व के आधे से अधिक लोग बोलते हैं। शेष आधे लोग शेष भाषाओं को बोलने वाले हैं। इनकी संख्या में भी लगातार कमी आती जा रही है। इस वजह से बहुत सारी भाषाएं संकटग्रस्त और लुप्तप्राय श्रेणी में आ गयी हैं। बहुत सी भाषाएं मर चुकी हैं और बहुत सी मरने के कगार पर खड़ी हैं। विविधता से भरी पूरी दुनिया में बहुभाषिकता की स्थिति में लगातार कमी आती जा रही है। भारत ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया इससे सर्वाधिक प्रभावित है। भाषाओं को बचाना और इनका संरक्षण करना मानवता के लिए सर्वाधिक आवश्यक है।

'एटलस ऑफ वर्ल्ड लैंग्वेज इन डैंजर' के वर्ष 2001 में जारी पहले संस्करण में लगभग 900 भाषाओं को संकटग्रस्त की श्रेणी में रखा गया था। वर्ष 2017 में छपे इसके एक संस्करण के अनुसार इस श्रेणी में अब भाषाओं की संख्या बढ़कर 2464 हो गयी है। दुनिया के 151 देशों की भाषाएं इस संकट के दौर से गुजर रही हैं। इन आंकड़ों से समस्या की गंभीरता का पता चलता है।

यूनेस्को ने भारत की 197 भाषाएं, संयुक्त राज्य अमेरिका की 191 भाषाएं, ब्राजील की 90 भाषाएं, चीन की 144 भाषाएं, इंडोनेशिया की 143 भाषाएं, मेक्सिको की 143 भाषाएं, रूस की 131 भाषाएं, आस्ट्रेलिया की 108 भाषाएं संकटग्रस्त सूची में चिह्नित किया है। इन आंकड़ों का विश्लेषण किया जाए तो पता चलता है कि भाषाओं के लुप्त होने की रफ्तार निकट भविष्य में बहुत तेज होने वाली है। यूनेस्को का आकलन है कि यदि भाषाओं के लुप्त होने की यही रफ्तार रही तो इस शताब्दी के अंत तक दुनिया भर से 50 से 90 प्रतिशत भाषाएं लुप्त हो जाएंगी।

युनेस्को के अनुसार दुनिया भर में भारतीय भाषाओं पर संकट सबसे अधिक है। यूनेस्को की सूची के अनुसार अहोम, आंद्री, रांगकास, सेंगमई ओर तोल्चा भारतीय भाषाएं अब तक मर चुकी है। भाषाओं की मृत्यु पहले भी होती थी लेकिन 21वीं सदी जैसी भाषाओं की व्यापक विलुप्ति पहले कभी नहीं देखी गयी। पीपुल्स लिंग्विस्टिक्स सर्वे ऑफ इंडिया द्वारा देश में विभिन्न राज्यों में किए गए सर्वेक्षण के अनुसार पिछले 50 वर्षों में 220 भाषाएं मृत हो चुकी है। भारत में जन जातीय समुदाय, घुमंतू समुदाय और तटवर्ती समुदाय के लोगों की भाषाओं पर सर्वाधिक संकट है।

भाषाओं पर काम करने वाले एक अंतरराष्ट्रीय संगठन एथनेलॉग ने भी अपने सर्वेक्षण में विश्व की 7139 भाषाओं में से 42 प्रतिशत यानी 3018 भाषाओं को संकटग्रस्त की श्रेणी में डाला है। ये भाषाएं विलुप्ति के विभिन्न चरणों में है। एथनेलोंग द्वारा बताया गया कि विश्व की आधी आबादी केवल 25 भाषाएं बोलती हैं। इनमें विश्व की सभी अग्रणी भाषाएं सम्मिलित है। एथनेलॉग के ही एक अध्ययन के मुताबिक विश्व की आधी भाषाओं को 10 हजार से कम बोलने वाले लोग बचे हैं। इसी विश्लेषण में आगे बताया गया कि विश्व की केवल एक प्रतिशत आबादी लगभग 5000 भाषाएं बोलती है। यह जानकर और भी ताज्जुब होगा कि विश्व की 0.1 प्रतिशत लोगों की ही वजह से 3,500 भाषाएं आज जिंदा है। 0.1 प्रतिशत का मतलब केवल 80 लाख लोग होते है। इन आंकड़ों पर गौर करने के बाद यह संकट और भयावह लगने लगता है।

युनेस्को की रिपोर्ट के आधार पर भारत में जो 197 भाषाएं लुप्तप्राय पायी गयी है उनमें से 81 असुरक्षित या अति संवेदनशील, 63 निश्चित रूप से लुप्त, 6 गभीर रूप से लुप्त, 42 संकटग्रस्त और 5 पूर्णतः विलुप्त हो चुकी भाषाएं हैं। अंडमान और निकोबार इस सूची में प्रथम स्थान पर है जहाँ 11 भाषाएं गभीर रूप से लुप्त हो रही भाषाओं की श्रेणी में आती है।

भाषाओं के संकटग्रस्त श्रेणी में चले जाने के अनेक कारण हैं। कई बार यह विस्थापन की वजह से होता है, कई बार नई पीढ़ी के द्वारा मातृभाषा को स्वीकार न करने के कारण, कई बार यह रोजगार के अवसरों की अपनी भाषा के माध्यम से कमी, कई बार मातृभाषा में शिक्षा की समुचित व्यवस्था न होने से, कई बार बड़े भाषा भाषी वर्ग के लोगों के प्रभाव में अल्पसंख्यक भाषाओं के आ जाने से होता है। भूमंडलीकरण और उदारीकरण की इसमें सबसे बड़ी भूमिका है।

मातृभाषा में यदि शिक्षा की व्यवस्था न हो तो फिर अगली पीढ़ी में मातृभाषा के स्थानांतरण में बड़ी समस्या आती है। मातृभाषा में शिक्षा की समुचित व्यवस्था होने से इनका संरक्षण बहुत आसानी से किया जा सकता है। बहुत बार बहुत से परिवार रोजगार की तलाश में अपना मूल स्थान छोड़कर अन्यत्र चले जाते हैं और उन्हें नये परिवेश की जरूरतों के अनुसार नयी भाषाओं को सीखना पड़ता है। ऐसे में 2-3 पीढ़ी के बाद उनकी मूल मातृभाषा को स्थानांतरित कर पाना संभव नहीं हो पाता है। भारत से बाहर गए परिवारों में यह समस्या बहुत आम है। दूसरी या तीसरी पीढी में अपनी मातृभाषा को सिखा पाना बहुत मुश्किल है, जहाँ से यह नयी पीढ़ी में स्थानांतरित होना बंद हो जाती है।

भाषाओं के संरक्षण के बहुत लाभ हैं। इन भाषाओं में हमारे पूर्वजों द्वारा विकसित ज्ञान को संजोया गया है। यह ज्ञान चिकित्सा विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान, मौसम विज्ञान, कृषि विज्ञान, जीवन दर्शन, अध्यात्म, सामाजिक मान्यताओं आदि रूप में होता है। यदि हमारी भाषाएं, लुप्त होंगी तो इनमें संचित ज्ञान को बचा पाना संभव नहीं होगा और यह भी लुप्त हो जाएगा। यह ज्ञान मनुष्य को प्रकृति के साथ संघर्ष करने और अपना अस्तित्व बचाकर मनुष्य को श्रेष्ठतम के रूप में स्थापित करने की शक्ति देता है। यहीं कारण है कि विश्व में जितनी भाषाएं हैं, हमें इस दुनिया को समझने के उतने माध्यम हमारे पास हैं।

इस संबंध में जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय की प्रोफेसर अन्विता अब्बी कहती हैं कि भाषा के मरने से बहुभाषिता ही नहीं मरती बल्कि पूरा समाज मर जाता है, समाज की संस्कृति मरती है, भाषा से जुड़े लोगों की सोच, हजारों वर्षों से संजोया ज्ञान, उनका दर्शन और मान्यताएं, उनका विश्वास और सबसे अहम पर्यावरण को समझने और बचाने का ज्ञान और सूझबूझ हमेशा के खत्म हो जाती है। इस नुकसान की भरपाई दूसरी भाषा नहीं कर सकती, चाहे वह हिंदी हो

या अंग्रेजी। अन्विता अब्बी ओडिशा के कोरापुट का उदाहरण देते हुए समझाती है कि हरित क्रांति से पहले यहां 1,700 किस्म के चावल उगाए जाते थे। दो या तीन किस्मों को छोड़कर चावल की लगभग सभी किस्में लुप्त हो गई है। इसके साथ ही उनसे जुड़े लोक साहित्य का भी लोप हो गया। वे तमाम शब्द भी खो गए जो चावल के साथ जुड़े थे। इन चावलों का स्वाद बताने वाले शब्द और अनुभूतियां भी गायब हो गई। वह साफ तौर पर मानती हैं कि भाषा के लोप के साथ समझने की शक्ति भी खत्म हो जाती है।

प्रोफेसर अन्विता अब्बी अंडमानी भाषा का एक उदाहरण देते हुए बताती हैं कि इस भाषा का एक शब्द रोषक है। इसका प्रयोग ऐसे लोगों के लिए होता है जिनके भाई या बहन की मृत्यु हो गयी हो। हिंदी या अन्य भाषाओं में इसका समानार्थी कोई शब्द नहीं है। अंग्रेजी में भी नहीं है। वर्ष 2004 में आई सुनामी को भी समुद्र तट पर रहने वाले कई समुदायों ने पहले ही भांप लिया था। उन्होने समुद्र की सतह पर कुछ ऐसी मछलियाँ देखी जो गहरे पानी में ही मिलती थीं। सतह पर उनका मिलना स्पष्ट संकेत था कि समुद्र के अंदर कोई हलचल मची हुई है। निकोबार द्वीप के जारवा जनजातियों ने खतरे को समझ कर दूर जंगलों में जाकर अपने को सुनामी के प्रकोप से बचा लिया।

यदि मलेशिया का उदाहरण लें, तो मलेशिया की स्थानीय भाषा में धन्यवाद शब्द को 16 अलग-अलग प्रकार से अलग-अलग अवसरों पर बोला जाता है। खासी भाषा के शोधकर्ता इम्तियाज हुसेन बताते हैं कि पूर्वोत्तर भारत की भाषा खासी में भोजन को बाम कहा जाता है और इसे 20 विभिन्न प्रकार से बोला जाता है। इसी भाषा में बोलने को क्रिन कहा जाता है और 38 विभिन्न प्रकार से व्यक्त किया जाता है। एस्कीमो की भाषाओं में बर्फ को 28 अलग-अलग नामों से जाना जाता है। जनजातीय भाषाएं विविधता का गढ़ हैं। ज्ञान-संपदा और अपने अस्तित्व को बचाने के लिए भाषाओं को बचाना बहुत आवश्यक है।

विश्व में भाषायी एवं सांस्कृतिक विविधता और बहुभाषिकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा प्रतिवर्ष 21 फरवरी को अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के रूप में मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा यह दिवस बांग्लादेश की पहल पर मनाए जाने की शुरुआत की गयी है। संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2022 और वर्ष 2032 के मध्य की अवधि को **स्वदेशी भाषाओं के अंतरराष्ट्रीय दशक** के रूप में नामित किया है। इससे पहले **संयुक्त राष्ट्र महासभा** ने वर्ष 2019 को स्वदेशी भाषाओं का अंतरराष्ट्रीय वर्ष (IYIL) घोषित किया था।

संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा वर्ष 2024 के लिए अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस का मूल विषय (थीम) **बहुभाषिक शिक्षा अंतरपीढ़ीगत शिक्षा का आधारस्तंभ है (Multilingual education is a pillar of intergenerational learning)** को घोषित किया गया है। विश्व में बहुभाषिकता को बनाए रखने के लिए बहुभाषिक शिक्षा बहुत आवश्यक है। शिक्षा के माध्यम से भाषाओं को आसानी से संरक्षित किया जा सकता है। शिक्षा के साथ रोजगार जुड़ जाने से भाषा का संकट बहुत हद तक दूर हो जाता है। यूनेस्को से प्राप्त सूचना के अनुसार विश्व की 40% आबादी को उस भाषा में शिक्षा उपलब्ध नहीं है, जिसे वे बोलते या समझते हैं। कुछ देशों में यह आंकड़ा 90% से भी अधिक हो जाता है। इस वजह से भाषा संकट गहराता जा रहा है। इसी को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष की थीम बहुभाषिक शिक्षा अंतर पीढीगत शिक्षा का आधारस्तंभ है, को रखा गया है।

प्रबंधक (राजभाषा)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड, धनबाद

तकनीकी आलेख

साइबर सुरक्षा: डिजिटल समृद्धि का स्तंभ

✍ भाव्या शक्ति

आधुनिक युग में तकनीकी प्रगति ने हमें नई संभावनाओं का सामना करने का साहस दिया है, लेकिन इसके साथ ही साइबर खतरों में भी वृद्धि की है। साइबर सुरक्षा, जो डिजिटल सुरक्षा की एक शाखा है, इस नए युग में हमारी जीवनशैली, व्यापार और समृद्धि की रक्षा करने का कारगर तंत्र है।

साइबर सुरक्षा एक विशेषाधिकारिता है जो डिजिटल जगत में हमारी सुरक्षा की रक्षा करती है। यह सुनिश्चित करती है कि जानकारी सुरक्षित रहती है, डेटा की गोपनीयता बनी रहती है और साइबर हमलों से बचाव करती है।

साइबर हमलों के प्रकार:

- **मालवेयर**: इसमें वायरस, ट्रोजन और वर्म्स शामिल होते हैं जो तंतु, डेटा या सिस्टम को हानि पहुंचा सकते हैं।
- **फिशिंग**: इसमें धोखाधड़ी साइट्स और ईमेल्स के माध्यम से व्यक्तिगत जानकारी चुराई जा सकती है।
- **ब्रूट फोर्स अटैक**: इसमें क्रैकर्स अनगिनत पासवर्ड की कोशिश करते हैं ताकि सुरक्षित सिस्टम में प्रवेश प्राप्त कर सके।

साइबर सुरक्षा के उपाय:

- **अच्छा पासवर्ड चयन**: मजबूत और विविध पासवर्ड का चयन करें और नियमित अंतराल में इसे बदलते रहें।
- **अपडेट्स और पैचेस**: सॉफ्टवेयर, एंटीवायरस और सिस्टम को नियमित रूप से अपडेट करें।
- **डेटा बैकअप**: महत्वपूर्ण डाटा/डेटा का नियमित बैकअप बनाएं ताकि यदि हमला होता है तो आप अपनी जानकारी को पुन: प्राप्त कर सकें।
- **शिक्षा और जागरूकता**: कर्मचारियों और उपयोगकर्ताओं को साइबर सुरक्षा के उपायों के प्रति जागरूक करें।

साइबर सुरक्षा को निरंतर बदलते समय के साथ भी नए उत्पादों और प्रणालियों के साथ रहना होगा। आगामी क्षणों में सुरक्षा नीतियों और तकनीक को अद्यतित रखना महत्वपूर्ण है ताकि हम साइबर जोखिमों का सामना कर सकें।

उच्चतम स्तर पर साइबर सुरक्षा की रक्षा के लिए सरकारें, उद्यम और व्यक्तिगत स्तर पर समर्पित भूमिका निभाना महत्वपूर्ण है। एक सुरक्षित डिजिटल समाज की दिशा में, उपयोगकर्ताओं को सकारात्मक साथी बनाए रखना आवश्यक है ताकि साइबर जोखिमों का सामना करना संभव हो सके।

साइबर सुरक्षा विकासशील समृद्धि का महत्वपूर्ण हिस्सा है जो हमें नए डिजिटल युग में सुरक्षित रखने में मदद करती है। एक सुरक्षित डिजिटल समाज बनाए रखने के लिए हमें साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक और सकारात्मक दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इसमें जागरूकता, शिक्षा और नवाचार का सही मिश्रण होना चाहिए ताकि हम सभी मिलकर एक सुरक्षित डिजिटल भविष्य की दिशा में कदम से कदम मिलाकर बढ़ सकें।

सरकारों को भी साइबर सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए। वे सुरक्षा नीतियों को बनाएं, अनुसंधान करें और लोगों को साइबर जोखिमों के बारे में जागरूक करें। साइबर सुरक्षा को राष्ट्रीय स्तर पर मजबूत करने के लिए साझा सहयोग और उपायों को प्रोत्साहित करना भी आवश्यक है।

एक सुरक्षित डिजिटल समाज बनाने के लिए जन सहयोग महत्वपूर्ण है। लोगों को साइबर सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करना, सुरक्षित आचरण अपनाना और संगठनों को सुरक्षित रखने के लिए सक्रिय रूप से योगदान करना सामाजिक जिम्मेदारी है। इस प्रकार, एक सुरक्षित डिजिटल समाज के निर्माण में जन सहयोग का महत्वपूर्ण हिस्सा बनता है।

अत: साइबर सुरक्षा के क्षेत्र में सामाजिक सहयोग, जागरूकता और सक्रिय योगदान के माध्यम से हम सुरक्षित डिजिटल युग की दिशा में कदम से कदम मिलाकर बढ़ सकते हैं। यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम सुरक्षित और स्वस्थ डिजिटल वातावरण का समर्थन करें ताकि हम आने वाले समय में भी सुरक्षित रह सकें।

सामान्य मजदूर
कर्मचारी स्थापना विभाग
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

सी एस आर

सामाजिक सरोकारों के प्रति समर्पित बीसीसीएल

✍ उदयवीर सिंह

सतत विकास के पथ पर चलते हुए, भारत कोकिंग कोल लिमिटेड (बीसीसीएल) कोयला खनन के साथ-साथ अपनी सीएसआर गतिविधियों के माध्यम से सामाजिक सरोकारों और समुदाय की बेहतरी के उद्देश्य के प्रति पूरी प्रतिबद्धता के साथ खड़ा है। संयुक्त राष्ट्र संघ के सतत विकास के लक्ष्यों (एसडीजी) को प्राप्त करने के मार्ग पर चलते हुए, बीसीसीएल गर्व से माननीय प्रधानमंत्री के स्वस्थ भारत, स्वच्छ भारत, सशक्त भारत और कौशल भारत के विजन की दिशा में अपने पूरे प्रयास के साथ समर्पित है। हम माननीय केंद्रीय कोयला खान और संसदीय कार्य मंत्री श्री प्रल्हाद जोशी के मार्गदर्शन में अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्वों (सीएसआर) को सामाजिक कल्याण, शिक्षा, कौशल विकास और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में प्राथमिकता के आधार पर नियोजित कर रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा निर्धारित सतत विकास के 17 एकीकृत लक्ष्य हमारे सीएसआर प्रयासों की रीढ़ हैं, जो हमें एक ऐसे भविष्य की ओर अग्रसर करते हैं जहां सामाजिक हित, वंचितों की मदद, शिक्षा के प्रसार में योगदान, कौशल विकास और पर्यावरणीय प्रबंधन केवल लक्ष्य ही नहीं बल्कि एक जीवंत वास्तविकता हैं। बीसीसीएल अपनी सीएसआर पहलों के माध्यम से समुदाय पर सकारात्मक प्रभाव डालते हुए एक स्थायी, समावेशी और संपन्न व सुखी समुदाय बनाने के लिए पूरी प्रतिबद्धता और समर्पण के साथ आगे बढ़ रहा है।

यदि पिछले कुछ वर्षों की हमारी सीएसआर यात्रा को देखा जाए तो, बीसीसीएल के प्रयासों ने सामाजिक परिदृश्य पर स्थायी प्रभाव छोड़ा है। हमने विशेष रूप से स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा संवर्धन और स्वच्छता, कौशल विकास और सामुदायिक कल्याण आदि के क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य किये हैं।

क. स्वास्थ्य एवं जन-कल्याण:

अच्छे स्वास्थ्य और जन-कल्याण के सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) को आगे बढ़ाने के लिए बीसीसीएल दृढ़ संकल्पित है, विशेषकर कोविड-19 महामारी के विरूद्ध वैश्विक लड़ाई के दौरान बीसीसीएल समुदाय की भलाई के लिए पूरी तरह से समर्पित था। स्वास्थ्य और जन-कल्याण पर विशेष जोर देते हुए बीसीसीएल ने अपनी सीएसआर गतिविधियों के तहत कई प्रभावकारी पहलों की शुरूआत करते हुए कोविड-19 से लड़ने में अहम भूमिका निभाई है।

मार्च, 2020 में कोविड-19 महामारी की शुरुआत के बाद से ही एक जिम्मेदार कॉर्पोरेट नागरिक होने के नाते कंपनी ने अपने कमान क्षेत्रों में इस वायरस के मुकाबले के लिए सभी संभव संसाधनों का विस्तार किया। कंपनी द्वारा उठाए गए कुछ प्रमुख कदमों का विवरण निम्नलिखित हैं:

1. समर्पित कोविड-19 अस्पताल एवं स्वास्थ्य केंद्र:

- बीसीसीएल केंद्रीय चिकित्सालय को राज्य सरकार द्वारा एक समर्पित कोविड अस्पताल घोषित किया गया था, जिसमें कर्मचारियों, उनके आश्रितों, ठेका श्रमिकों के साथ-साथ स्थानीय समुदाय को मुफ्त उपचार एवं परीक्षण की सुविधाएं उपलब्ध करायी गयी थीं।
- क्षेत्रीय अस्पताल बाघमारा (20 बिस्तर), क्षेत्रीय अस्पताल जियलगोरा (30 बिस्तर) और 50 बिस्तरों वाले क्षेत्रीय अस्पताल भूली में तीन अन्य कोविड समर्पित स्वास्थ्य केंद्रों को स्थापित किया गया था।

2. अवसंरचना एवं मूलभूत सुविधाओं का विकास:

- सीएसआर निधि का उपयोग करते हुए, बीसीसीएल द्वारा रोगियों की महत्वपूर्ण जरूरतों को पूरा करने के लिए एक कोविड अस्पताल में 30 आईसीयू बेड तथा 04 वाटर प्यूरीफायर स्थापित किये गये।
- कोविड अस्पताल में तैनात डॉक्टरों एवं पैरामेडिकल कर्मचारियों को नि:शुल्क आवास एवं बोर्डिंग की सुविधाएं प्रदान की गईं।

3. प्रवासियों के लिए सहायता:

- बीसीसीएल ने धनबाद लौटने वाले प्रवासियों के लिए 02 क्वारंटाइन केंद्र स्थापित किये, जिससे आवागमन वाले लोगों के क्वारंटाइन के लिए एक सुरक्षित एवं निश्चिंत वातावरण सुनिश्चित हुआ।

4. सामुदायिक सहायता:

- बीसीसीएल द्वारा परिधीय क्षेत्र की आबादी को 24,000 और श्रमिक स्पेशल ट्रेनों में प्रवासी मजदूरों को 16,000 से अधिक खाद्य-पैकेट वितरित किये गये।
- कोविड-19 से सुरक्षात्मक उपाय के रूप में जरूरतमंदों के बीच 7000 फेस-मास्क एवं 7000 हैंड सैनिटाइजर/हैंड वॉश वितरित किए गए।

5. वित्तीय सहायता:

- बीसीसीएल ने कोविड-19 से निपटने के लिए धनबाद जिला प्रशासन को पर्याप्त वित्तीय सहायता देकर उनके विभिन्न प्रयासों का समर्थन किया।
- कोविड-19 से निपटने के लिए इस मद में बीसीसीएल द्वारा अपनी सीएसआर गतिविधियों के तहत कुल ₹10.00 करोड़ से अधिक का व्यय किया गया।

  हमारे ये प्रयास सामाजिक कल्याण के प्रति बीसीसीएल की प्रतिबद्धता और महामारी से उत्पन्न चुनौतियों से निपटने में कंपनी की सक्रिय भूमिका को दर्शाते हैं। हम अपने समुदायों के स्वास्थ्य एवं कल्याण में सार्थक योगदान देने के अपने संकल्प के प्रति प्रतिबद्ध हैं।

ख. शैक्षिक उन्नयन एवं स्वच्छता:

बीसीसीएल ने अपने सशक्त सीएसआर प्रयासों के माध्यम से शिक्षा एवं स्वच्छता से संबंधित सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) को आगे बढ़ाने का काम किया है। निम्नलिखित सारांश रूप में हमारी कुछ प्रमुख परियोजनाओं पर प्रकाश डाला गया है:

1. शैक्षिक अवसंरचनाओं का विकास:

- सरकारी स्कूलों में आठ कक्षाओं, दो साइकिल-स्टैंड शेड, और दो ऑडिटोरियम/हॉल का निर्माण किया गया, जिससे विद्यार्थियों के अध्ययन के लिए एक अनुकूल वातावरण बन सके।
- धनबाद के एक प्रमुख कॉलेज एसएसएलएनटी महिला महाविद्यालय में विद्यार्थी दूर-दराज के क्षेत्रों से यात्रा कर पढ़ने आते हैं। इन विद्यार्थियों की स्वच्छता जरूरतों को ध्यान में रखते हुए कंपनी द्वारा यहां एक दो मंजिला शौचालय परिसर की स्थापना की गई है।

2. उन्नत शिक्षा के लिए स्मार्ट कक्षाएं:

- बीसीसीएल ने ऑनलाइन एवं ऑफ़लाइन दोनों माध्यमों से अध्ययन की सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से सरकारी स्कूलों में ऑडियो एवं विजुअल उपकरणों से लैस 129 स्मार्ट कक्षाएं स्थापित की हैं।
- इस उद्देश्य के लिए ₹ 1.94 करोड़ का व्यय किया गया ताकि विद्यार्थियों को प्रौद्योगिकी के माध्यम से बेहतर शिक्षा प्रदान की जा सके। ये प्रयास बीसीसीएल शिक्षा के विकास के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।

3. मॉडल आंगनबाड़ी केन्द्रों का विकास:

- बीसीसीएल द्वारा 500 मॉडल आंगनबाड़ी केन्द्रों का विकास किया गया, जिसमें सिविल निर्माण कार्य, विद्युत व्यवस्था,

शैक्षिक उपकरणों का प्रावधान, बेंच-डेस्क, दरवाजें, पर्दे एवं रसोई के बर्तन आदि शामिल हैं।

- स्कूली बच्चों के लिए प्राथमिक शिक्षा की समग्र आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए इस मद में ₹7.5 करोड़ का व्यय हुआ।

4. नीति आयोग का महत्वाकांक्षी जिला कार्यक्रम:

- बीसीसीएल ने छात्रावासों के विकास सहित गिरिडीह मेंअवस्थित दृष्टिबाधित तथा गूंगे-बहरे दिव्यांग बच्चों के स्कूलों के बुनियादी ढांचे को विकसित कर इस महत्वकांक्षी जिला कार्यक्रम में सक्रिय रूप से योगदान दिया। इस पहल का उद्देश्य दिव्यांग बच्चों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करना है।

ये प्रयास शिक्षा एवं स्वच्छता जैसे सतत विकास के आवश्यक घटकों को बढ़ावा देने के लिए बीसीसीएल की प्रतिबद्धता के प्रतीक हैं। शैक्षिक बुनियादी ढांचे और स्वच्छता सुविधाओं में निवेश करके, बीसीसीएल न केवल स्थानीय समुदायों की भलाई में योगदान दे रहा है, बल्कि राष्ट्रीय और वैश्विक विकास लक्ष्यों के साथ भी जुड़ रहा है।

ग. कौशल विकास एवं रोजगारपरक प्रशिक्षण:

बीसीसीएल के कौशल विकास प्रयास स्थानीय समुदाय के जीवन स्तर में सुधार लाने में बेहद महत्वपूर्ण हैं। ये प्रयास हमारी सीएसआर प्रतिबद्धताओं के अनुरूप हैं और हमारे संचालन क्षेत्रों में निवास करने वाले युवाओं, महिलाओं आदि को सशक्त बनाने तथा उनके रोजगार हासिल करने में बीसीसीएल के समर्थन को दर्शाते हैं।

1. माईनिंग सरदारशिप प्रशिक्षण:

बीसीसीएल ने खनन उद्योग में कुशल कर्मियों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए माईनिंग सरदारशिप का प्रशिक्षण शुरू किया है। अब तक अनुसूचित जाति वर्ग के 10 और अनुसूचित जनजाति वर्ग के 9 उम्मीदवारों सहित कुल 19 उम्मीदवारों को प्रशिक्षित किया गया है। यह कार्यक्रम उन्हें खनन क्षेत्र में रोजगार के लिए अवसर उपलब्ध कराने, डीजीएमएस द्वारा आयोजित की जाने वाली परीक्षा को उत्तीर्ण करने के लिए प्रशिक्षण प्रदान करता है।

2. हथकरघा बुनाई प्रशिक्षण परियोजना:

झारक्राफ्ट के सहयोग से, बीसीसीएल द्वारा एक हथकरघा बुनाई प्रशिक्षण परियोजना के लिए वित्त पोषित किया गया है और इसके लिए अन्य सुविधाएं भी प्रदान की गई हैं। धनबाद में अलकडीहा, मुकुंदा एवं गेरेरिया गांवों की महिलाओं को प्रशिक्षित किया गया।

प्रशिक्षण के बाद ये महिलाएं आर्थिक एवं सामाजिक रूप से सशक्त बनी हैं और अपने उत्पादों को स्वतंत्र रूप से बेच रहीं हैं।

3. सीआईपीईटी के माध्यम से प्लास्टिक इंजीनियरिंग प्रशिक्षण:

बीसीसीएल द्वारा कौशल विकास के लिए सीआईपीईटी (सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ पेट्रोकेमिकल्स इंजीनियरिंग) के माध्यम से प्लास्टिक इंजीनियरिंग में प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। वित्त वर्ष 2022-23 तक 200 से अधिक उम्मीदवारों को यह प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जिनका प्लेसमेंट दर 80% से अधिक है। इस प्रशिक्षण के उपरांत इन अभ्यर्थियों का आर्थिक एवं सामाजिक उन्नयन हुआ है।

4. जनरल ड्यूटी असिस्टेंट प्रशिक्षण:

बीसीसीएल के हेल्थकेयर एंड पैरामेडिक्स ट्रेनिंग प्रोग्राम (जनरल ड्यूटी असिस्टेंट-एडवांस्ड) को शानदार सफलता मिली है। अब तक 120 महिला उम्मीदवारों ने यह प्रशिक्षण पूरा किया है और इसकी प्लेसमेंट दर 93.3% है, जो सीमांत समुदायों के आर्थिक उत्थान के लिए महत्वपूर्ण है।

5. इंडो डेनिश टूल रूम के माध्यम से प्रशिक्षण:

बीसीसीएल ने सीएनसी मिलिंग, रूम एयर कंडीशनर, घरेलू उपकरण तकनीशियन और हैंड-हेल्ड उत्पाद-मोबाइल तकनीशियन आदि ट्रेडों में 50 उम्मीदवारों को कौशल विकास प्रशिक्षण प्रदान करने हेतु एक पायलट परियोजना शुरू करने के लिए इंडो डेनिश टूल रूम के साथ एक समझौता किया है। चयनित उम्मीदवारों का बैच दिनांक

05.02.2024 को आईडीटीआर वाराणसी केंद्र के लिए रवाना हो गया है। बीसीसीएल द्वारा ₹ 33.66 लाख की लागत से इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को प्रायोजित किया जा रहा है।

6. बीएफएसआई-क्रेडिट प्रोसेसिंग अधिकारी प्रशिक्षण:

वित्त वर्ष 2023-24 में, बीसीसीएल ने प्रमिथ फाउंडेशन, कोलकाता के सहयोग से एक नए कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरूआत की है। यह कार्यक्रम बीएफएसआई-क्रेडिट प्रोसेसिंग अधिकारी प्रशिक्षण पर केंद्रित है, जिसका उद्देश्य 150 उम्मीदवारों को प्रशिक्षण प्रदान कर उन्हें बैंकिंग, वित्तीय सेवाओं एवं बीमा क्षेत्रों में उनके लिए रोजगार के अवसरों का मार्ग प्रशस्त करना है। वर्तमान में उम्मीदवारों की चयन प्रक्रिया चालू है और प्रशिक्षण सत्र जल्द ही शुरू होने वाला है।

ये कौशल विकास कार्यक्रम समाज को आर्थिक रूप से सुदृढ़ करने और स्थायी आजीविका के रास्ते को प्रशस्त करने के लिए बीसीसीएल की प्रतिबद्धता दर्शाते हैं। हम अपने इन प्रयासों के माध्यम से अपने आसपास के व्यक्तियों एवं समुदायों के जीवन में सकारात्मक प्रभाव को देखने के लिए तत्पर हैं।

घ. बेलगरिया टॉउनशिप में कौशल विकास एवं प्रशिक्षण के विशेष कार्यक्रम:

बेलगरिया टॉउनशिप में रहने वाले लाभार्थियों के लिए सीएसआर गतिविधियों के तहत कौशल विकास तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए एक विशेष अभियान चलाया गया है। कंपनी, राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) के सहयोग से बेलगरिया टॉउनशिप पुनर्वास केंद्र सहित धनबाद के विभिन्न स्थानों पर मल्टी स्किल डेवलमेंट इन्सटीट्यूट (एमएसडीआई) स्थापित कर रही है।

एमएसडीआई हमारा एक दूरदर्शी प्रयास है, जिसके तहत हम विविध ट्रेडों को समाहित करते हुए यहां रहने वाले परिवारों और आसपास के लोगों के लिए कौशल विकास प्रशिक्षण सुनिश्चित करते हुए क्षेत्र के सामाजिक-आर्थिक स्तर में व्यापक सुधार को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं। इन केन्द्रों पर लोडर ऑपरेटर (खनन), खदान इलेक्ट्रीशियन, मल्टी स्किल तकनीशियन (इलेक्ट्रिकल), फैशन उद्यमी (ईडीपी + परिधान), कस्टमर सर्विस एसोसिएट (वित्तीय सेवाएं), खाद्य एवं पेय पदार्थ सेवा-एसोसिएट और सोलर एंड एलईडी तकनीशियन (इलेक्ट्रॉनिक्स) आदि जैसे महत्वपूर्ण प्रशिक्षण शामिल हैं। इसके अंतर्गत 700 से अधिक उम्मीदवारों को लाभान्वित करने के लिए परियोजना तैयार की गयी है।

फैशनप्रेन्योर केंद्रों के माध्यम से महिला सशक्तिकरण:

लैंगिक समावेशिता की दिशा में आगे बढ़ते हुए, बीसीसीएल ने बेलगरिया में महिला उम्मीदवारों के लिए विशेष रूप से फैशन और इंटरप्रेन्योर यानि उद्यमिता को मिलाते हुए फैशनप्रेन्योर नाम से परिधान डिजायन का एक पायलट प्रशिक्षण आरंभ किया है। इस केंद्र की स्थापना का मूल उद्देश्य विशेष रूप से महिला उम्मीदवारों के लिए, सशक्तिकरण एवं उद्यमिता को बढ़ावा देना है।

ङ. स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति:

स्वच्छ पेयजल किसी भी समुदाय की पहली आवश्यकता है और बीसीसीएल अपनी विभिन्न सीएसआर योजनाओं के तहत अपने कार्य क्षेत्र के साथ-साथ धनबाद जिले के लोगों को स्वच्छ पेयजल पहुंचाने मदद करने के लिए प्रतिबद्ध है।

सरकारी स्कूलों में स्वच्छ पेयजल योजना के तहत बीसीसीएल ने धनबाद जिले के तीन सरकारी स्कूलों में स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ये स्कूल झारखंड के दूरदराज के आदिवासी क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों को शिक्षा प्रदान करते हैं, इसलिए यह सुनिश्चित किया गया है कि उनकी शैक्षिक गतिविधियों के दौरान उन्हें सुरक्षित एवं स्वच्छ पेयजल सुलभ हो सके।

सामुदायिक-जल सुलभ परियोजनाओं के अंतर्गत बीसीसीएल ने आसपास के तीन गांवों में बोरहोल एवं सामुदायिक नलकूप स्थापित करके 1000 से अधिक ग्रामीणों के पेयजल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से इन परियोजनाओं को लागू करके स्वच्छ-जल की आपूर्ति में मदद की है। ये परियोजनाएं सामुदायिक विकास हेतु बीसीसीएल के समग्र विजन को दर्शाती हैं।

च. धनबाद जिला प्रशासन को वित्तीय सहायता:

बीसीसीएल ने अपनी सीएसआर गतिविधियों के माध्यम से धनबाद जिला प्रशासन को ₹3.21 करोड़ की वित्तीय सहायता प्रदान की है। इस राशि से धनबाद नगर में निम्नलिखित कार्य किये जाने प्रस्तावित हैं:

1. पुलिस गश्त बढ़ाने के लिए 30 मोटरसाइकिलों का प्रावधान: ₹45.00 लाख

2. एक विज्ञान सम्मेलन का आयोजन: ₹50.00 लाख
3. छात्रों के कैरियर परामर्श के लिए टॉक शो का आयोजिन: ₹25.00 लाख
4. शारीरिक रूप से विकलांग लोगों के लिए 20 मोडिफाइड स्कूटरों की खरीद: ₹26.00 लाख
5. धनबाद और आसपास के छात्रों को लाभान्वित करने के उद्देश्य से यूपीएससी कोचिंग सेंटर की स्थापना: ₹75.00 लाख
6. धनबाद में मेगा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में फ्लड लाइट लगाया जाना: ₹10.00 लाख

च. लैंगिक और सामाजिक असमानताओं को कम करना:

बीसीसीएल द्वारा सामाजिक असमानताओं को कम करने और समाज के सभी वर्गों की मदद के उद्देश्य से धनबाद जिले के दो संस्थानों यथा लालमणि वृद्ध सेवा आश्रम तथा निर्मला कुष्ठ केंद्र को विभिन्न कार्यों के लिए सहायता प्रदान की गयी है।

लालमणि वृद्ध सेवा आश्रम:

बीसीसीएल ने वृद्ध एवं बेसहारा व्यक्तियों के रहन-सहन की स्थिति और गरिमा को बढ़ाने के उद्देश्य से लालमणि वृद्ध सेवा आश्रम में महत्वपूर्ण ढांचागत विकास किया है। बीसीसीएल ने अपनी सीएसआर योजना के तहत इस आश्रम में एक बहुउद्देशीय हॉल, दो शौचालय, एक रसोई तथा एक बरामदे का निर्माण किया है।

निर्मला कुष्ठ केंद्र:

बीसीसीएल ने 1 लाख लीटर की भंडारण क्षमता की एक भूमिगत पानी-टंकी का निर्माण करके निर्मला कुष्ठ केंद्र में निवासियों की मदद का प्रयास किया है। यह प्रयास यहां के निवासियों को स्वच्छ एवं सुलभ पेयजल स्रोत की सुविधा सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसमें उपचाराधीन कुष्ठ रोगी, निवासी, उनके बच्चे तथा सेवारत संकाय-सदस्य शामिल हैं।

लालमणि वृद्धा सेवा आश्रम एवं निर्मला कुष्ठ रोग केंद्र में बीसीसीएल का यह प्रयास असमानताओं को कम करने और एक बेहतर समावेशी एवं दयालु समाज बनाने हेतु कंपनी की भावना को रेखांकित करता है। यह पहल माननीय प्रधानमंत्री के विजन के अनुरूप है, जिसमें एक ऐसे समाज के निर्माण की परिकल्पना की गई है, जहां प्रत्येक व्यक्ति, उम्र एवं पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना, गरिमा एवं सम्मान के साथ जीवन व्यतीत कर सके।

ज. डिजिटल पहल के साथ सीएसआर पोर्टल का निर्माण:

बीसीसीएल ने एक समर्पित सीएसआर पोर्टल को विकसित किया है, जिसके माध्यम से डिजिटल डाटा रखने में मदद मिलेगी। यह पोर्टल, कंपनी के अभिनव दृष्टिकोण का प्रतीक है, इसे विशेष रूप से परियोजना प्रभावित व्यक्तियों (पीएपी) और आसपास के क्षेत्रों के निवासियों के बच्चों के लिए उनके आवेदन प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

इस पोर्टल के माध्यम से परियोजना प्रभावित लोगों के आश्रित वर्तमान बीसीसीएल द्वारा संचालित जीडीए (एडवांस), बीएफएसआई और आईडीटीआर जैसी कौशल विकास प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए निर्बाध रूप से आवेदन कर सकते हैं। इस पोर्टल को एक उपयोगकर्ता-अनुकूल गेटवे के तौर पर तैयार किया गया है, जो कौशल विकास हेतु सुलभ एवं समान अवसरों को सुनिश्चित करता है।

उपर्युक्त तमाम सीएसआर योजनाओं और गतिविधियों के अलावा बीसीसीएल ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण कार्य करते हुए पंचवटी ईकोपार्क, गोवर्धन ईकोपार्क, गोकुल पार्क, पारसनाथ ईको पार्क, वृंदावन ईकोपार्क, नेहरू बाल उद्यान, अमृत महोत्सव पार्क जैसे विभिन्न रमणीय उद्यान एवं पार्क धनबाद के लोगों को समर्पित किये हैं। इनमें अमृत महोत्सव पार्क,जगजीवन नगर विशेष रूप से उल्लेखनीय है। इस पार्क भारत माता की मूर्ति की स्थापना के साथ ही खुली व्यायामशाला और बच्चों के लिए विशेष रूप से किड्स-जोन की व्यस्था की गयी है। पर्याप्त लाइट, पेयजल, शौचालय और चौबीसों घंटे सुरक्षा व्यवस्था के साथ यह पार्क धनबाद के सर्वोत्तम पार्कों में से एक है।

सारांश रूप में कहा जाय तो बीसीसीएल की सीएसआर गतिविधियां महत्वपूर्ण सामाजिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए माननीय प्रधानमंत्री तथा केंद्रीय कोयला खान एवं संसंदीय कार्य मंत्री, भारत सरकार के विजन के अनुरूप संचालित हैं। इसमें स्वास्थ्य-सेवा, शिक्षा एवं कौशल विकास पर विशेष ध्यान दिया गया है, ताकि कंपनी की सीएसआर गतिविधियों को समावेशी विकास एवं सतत विकास के राष्ट्रीय कार्यसूची के अनुरूप बनाया जा सके। कंपनी द्वारा समुदायों एवं पर्यावरण के कल्याण में योगदान देकर एक समृद्ध, स्वस्थ एवं कुशल भारत के निर्माण के व्यापक विजन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता सुनिश्चित करने का प्रयास किया जा रहा है।

विभागाध्यक्ष, जनसंपर्क विभाग
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

जीवन-शैली

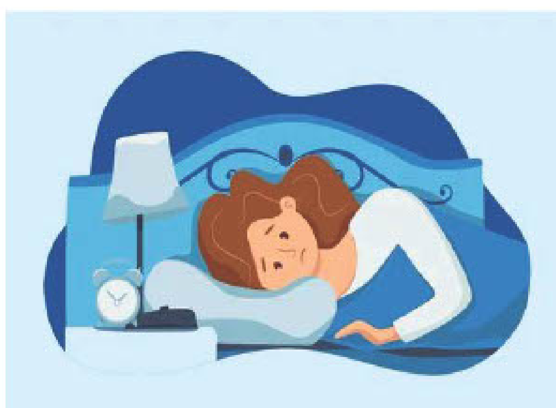
अनिद्रा

✍ चंदन कुमार श्रीवास्तव

स्वस्थ शरीर के लिए जितना जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर भोजन है, उतना ही आवश्यक भरपूर नींद भी है। अच्छी नींद से दिमाग शांत और मन खुश रहता है। आंखों के नीचे काले घेरे नहीं पड़ते, त्वचा की चमक बरकरार रहती है। अनिद्रा एक स्वास्थ्य समस्या है जिसमें व्यक्ति को पर्याप्त नींद नहीं मिलती। यह रोजमर्रा की चिंताएँ, तनाव और अन्य कई कारणों से हो सकती है। नींद, हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में मदद करता है। अनिद्रा एक सामान्य समस्या है जो आजकल की तेजी से बढ़ती जीवनशैली के चलते लोगों में हो रही है। नींद के महत्व को इससे भी समझ सकते हैं कि अगर किसी को लंबे समय तक नींद न आए, तो व्यक्ति विक्षिप्तता का शिकार हो सकता है, उसके सोचन-समझने, काम करने की क्षमता पूरी तरह समाप्त हो सकती है। आगे हमलोग जानेंगे कि नींद की कमी का कारण क्या है?, इसका हमारे स्वास्थ्य पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है? और कौन- कौन से उपायों को अपनाकर नींद की समस्या को दूर कर सकते हैं?

आजकल हमलोग जिस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में गुजर-बसर कर रहे हैं, वैसे आधुनिक जीवनशैली में तनाव और चिंता एक सामान्य समस्या बन गई है, जो लोगों को रात्रि को नींद नहीं आने का सामना करवा सकती है। बढ़ती काम की जिम्मेदारियों, पारिवारिक मुद्दों, और व्यक्तिगत तनावों के कारण नींद खोना सामान्य हो गया है। एक अन्य कारण स्मार्टफोन, टैबलेट, और कंप्यूटर का अधिक उपयोग भी रात्रि में लोगों को सोने से रोक सकता है। सोने से एक घंटे पहले मोबाइल या टीवी बंद कर दें। दरअसल सोने से पहले तक फोन या टीवी देखने से ब्रेन ज्यादा एक्टिव रहता है और नींद देर से आती है। कई बार जो वीडियो या प्रोग्राम आप देख रहे होते हैं, उसका भी दिमाग पर असर बना रहता है और नींद में मुश्किल आती है। इन डिवाइसेस से निकलने वाली किरणें सोने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती हैं और लोगों की नींद बाधित कर सकती है। रोज रात को जब व्यक्ति बिस्तर पर सोने जाता है तो रोजमर्रा की चिंताओं जैसे कि आर्थिक मुद्दे, सामाजिक दबाव, और करियर की चुनौतियों के बारे में सोचते रहते हैं, जिससे उन्हें नींद नहीं आती। नियमित रूप से व्यायाम न करना शारीरिक गतिविधियों में कमी पैदा कर सकता है, जो नींद को प्रभावित कर सकती है। योग और व्यायाम से युक्त जीवनशैली को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। कई सारी बीमारियां, जैसे कि डायबिटीज, थायराइड, और दिल संबंधित समस्याएं नींद को प्रभावित कर सकती हैं। इनमें से कुछ बीमारियां रात्रि को नींद आने से रोकती हैं और नींद नहीं आने का कारण बन सकती हैं।

हमें यह ध्यान रखना होगा कि नींद की कमी के कारण शारीरिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे कि कमजोरी, थकान और स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं। यह इंसोमनिया का एक सामान्य प्रभाव है। नींद की कमी से व्यक्ति चिंतित, उदास और भ्रमित हो सकता है। यह अवसाद और असहजता का कारण बन सकती है और व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। नींद की कमी के कारण व्यक्ति कार्यक्षमता में कमी महसूस कर सकता है। सही मात्रा में नींद न मिलने से कार्य करने में दिक्कतें आ सकती हैं और कार्य पर प्रभाव पड़ सकता है। नींद की कमी से व्यक्ति को दिनचर्या में बढ़ती हुई अन्य समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि गर्मी में आराम नहीं होना, दिनभर में असहजता और अवसाद। लोग जब रात्रि में नींद नहीं ले पा रहे होते हैं, तो वे अक्सर इंटरनेट या टीवी देखते रहते हैं जिससे उनकी समस्याएं बढ़ जाती हैं और नींद की कमी का समाधान नहीं होता।



रोज नियमित व्यायाम करना नींद को सुधारने का एक प्रमुख तरीका है। योग, साँस लेने का अभ्यास और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ नींद की गुणवत्ता को बढ़ा सकती हैं। ध्यान और प्राणायाम की प्रैक्टिस से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होती है, जिससे नींद में भी सुधार हो सकता है। सुबह उठकर अधिक समय न मिले तो 25 से 30 मिनट के लिए ही सही, लेकिन रोजाना व्यायाम जरूर करें। सुबह वर्क-आउट करने से आपका स्लीप शेड्यूल बेहतर होता है।रात्रि का समय निर्धारित करके और उसे नियमित बनाए रखकर व्यक्ति अच्छी नींद पा सकता है। ज्यादा कैफीन और तेज खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। नींद का माहौल शांत और शोरमुक्त होना चाहिए। इसके लिए धूप और ठंडी हवा युक्त कमरे में सोना फायदेमंद हो सकता है। सोने से पहले ध्यान और शांति प्रदान करने वाली गतिविधियां करना महत्वपूर्ण है। हमें इस बात से सावधान रहना चाहिए कि हम रात में क्या खाते हैं क्योंकि यह हमारी नींद को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा, सोने से दो-तीन घंटे पहले अपना भोजन करें ताकि आपका शरीर भोजन को पूरी तरह से पचा सके।

नींद की कमी से जूझना किसी का भी हो सकता है, लेकिन यह समस्या गंभीर हो सकती है और इसका निराकरण करना महत्वपूर्ण है। अनिद्रा का समाधान आपके नियमित और स्वस्थ जीवनशैली में ही है। यदि आपकी समस्या गंभीर है, तो चिकित्सक से संपर्क करना सबसे अच्छा होगा। सही दिनचर्या, स्वस्थ आहार और आत्म-निग्रह के साथ शांति भरी नींद प्राप्त करना संभव है।

क्षेत्रीय कार्मिक प्रबंधक
सिजुआ क्षेत्र
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

काव्यकुंज

देश को आजादी दिलाकर

सत्य अहिंसा का पाठ पढ़ाने वाले,
गगन से आँसू बहा रहे,
देश को आजादी दिलाकर,
अब वे पछता रहे,
कभी न सोचे थे,
ये दिन आयेगा,
खादी धारण करनेवाला ही,
भ्रष्टाचार में लिप्त हो जायेगा,
सोचा था, नेताओं पर होगा देश का दारोमदार,
पर उसी ने किया आज बंटाधार,
नेताओं में अब वो बात कहाँ,
बचा सिर्फ बातूनी सिद्धांत यहाँ,
पहले एक ही दल में पूरा जीवन बिताते थे,
सत्ता सुख के लिए दल में दल नहीं समाते थे,
जनता के नाम पर,
गठबंधन सरकार बनाने को तैयार अभी,
सत्ता सुख पाने के लिए,
पाला पलटने को बेताब सभी,
मूल मुद्दा से हटकर,
राम रहीम की चर्चा आम हुई,
एक-दूसरे पर धार्मिक हिंसा कर,
जनता हर गलियों में बदनाम हुई,
भाई-भाई में अब वो बात कहाँ,
चारों तरफ है भेद-भाव यहाँ,
आज भाई भाई दुश्मन बन बैठा,
जाति धर्म के नाम पर,
आपस में हिंसा कर बैठा,
यही सब देख,
गगन से आँसू बहा रहे,
देश को आजादी दिलाकर,
गाँधी जी अब पछता रहे।।

✍ **बिजय कुमार**
लिपिक, दोबारी कोलियरी,
बस्ताकोला क्षेत्र
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

जीवन-शैली

सकारात्मक सोच कैसे रखें

✍ सुहानी सागर

मनुष्य के जीवन में कई प्रकार की चुनौतियां आती है. उन चुनौतियों का सामना कर आगे बढ़ने के लिए सकारात्मक सोच का होना बहुत आवश्यक है। सकारात्मक सोच वाले इंसान हमेशा दूसरों को प्रेरित करते हैं, लेकिन कई बार न चाहते हुए भी हम नकारात्मक सोच की ओर जाने लगते हैं। हालांकि ज्यादा सकारात्मक सोच भी कई बार हानिकारक होती है। इसलिए थोड़ी मात्रा में नकारात्मक सोच भी जरूरी है, पर नकारात्मक सोच आप पर हावी न हो जाए और आप सकारात्मक रहे इसके लिए आप कुछ बिदुओं पर ध्यान दे सकते हैं, जो कि सकारात्मक सोच रखने में आपकी मदद कर सकते है। चूंकि आज-कल हमारी दिनचर्या भाग-दौड़ व चुनौतियों से भरी पड़ी है, ऐसे में हम निम्नलिखित बिंदुओं का अनुसरण कर सकारात्मक व ऊर्जावान रह सकते हैं:-

1. **सकारात्मक लोगों के साथ रहें**:- आपकी संगति का आपके जीवन पर बड़ा असर पड़ता है। जिन लोगों से आप रोज मिलते हैं, बात करते हैं, आप उनके गुण अपने अंदर शामिल कर लेते है। आपको पता भी नहीं चलता कि कब उनके गुण आप में आ गए, इसीलिए ऐसे लोगों के साथ रहे जिनकी सोच सकारात्मक हो ताकि कभी आप ज्यादा नकारात्मकता की ओर जा भी रहे हों तो उनकी संगति आपको जाने से रोक पाएगी।

2. **दूसरों से ईर्ष्या ना करें**:- जलन की भावना मनुष्य के अंदर के अच्छाई को समाप्त कर देती है। दूसरे के प्रति ईर्ष्या द्वेष रखने से मन में हीन भावना उत्पन्न होती है। इससे सामने वाले को तो कोई फर्क नहीं पड़ता पर आपका ही मन व्याकुल रहता है, जो कि आपके व्यक्तित्व पर एक नकारात्मक असर डालता है। इसलिए दूसरों की उपलब्धियों और तरक्की से ईर्ष्या ना करें बल्कि उनसे सीख लें और आप भी कामयाबी के लिए अथक प्रयास करें।

3. **चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें**:- अपने चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें। आपकी एक मुस्कान न केवल आपको ऊर्जावान बनाती है, बल्कि इससे आपके अगल-बगल के लोगों में भी सकारात्मक भावना उत्पन्न होती है, इसलिए हमेशा अपनी मुस्कान बिखेरते रहिए। इस दुनिया में कई सारी वजह है मुस्कुराने की तो उन वजह और हसीन लम्हों को याद करके हँसते रहे और सकारात्मक ऊर्जा बिखेरते रहें।

4. **खुद को व्यस्त रखें**:- हमारे दिमाग में नकारात्मक सोच, हीन भावना आदि विकार तब आते हैं जब हमारे पास काफी खाली समय होता है। हमारे पास करने को कुछ नहीं होता। इसलिए हमेशा व्यक्ति को कुछ ना कुछ करते रहना चाहिए। आप खुद को अच्छे कामों में उलझाए रखें। अगर आपके पास करने के लिए कोई काम न हो तो ऐसे में आप जरूरतमंद लोगों के समीप जाकर उनकी मदद कर सकते हैं। यह आपके अंदर अच्छी सोच पैदा करेगा और आप नकारात्मक भावनाओं से दूर रहेंगे।

5. **संतुष्ट रहना सीखें**:- ऐसा बहुत बार होता है कि हम अच्छी खासी जिंदगी जी रहे होते हैं पर फिर भी हम अपने आप से ऊँचे लोगों से खुद की तुलना करने लगते हैं। उनके बंगला, गाड़ी, रुपए पैसे देखकर हम मन ही मन दुखी होने लगते हैं, सोचते हैं कि हम उनके जितना खुश नहीं है, हम इतने अमीर नहीं है, पर दुखी होने के बजाय

हमें अपने से नीचे ओहदे के व्यक्ति को देखना चाहिए, तब हमें अपनी उपलब्धियों का पता चलता है।

6. अपने विचारों को सामने रखें:- कई बार हम जो सोचते हैं उसे शब्दों में नहीं कह पाते, अपनी बातों को दूसरों के सामने सही प्रकार से नहीं रख पाते है, जिससे आपके व्यक्तित्व पर नकारात्मक असर पड़ता है। आप लोगों के सामने अपने विचार को सही प्रकार से रखें यदि कोई आपके प्रति अच्छा व्यवहार नहीं रखता है फिर भी उसे अपनी बात सही तरीके व सलीके से कहें। इसका आपको फायदा मिलेगा और इससे आपकी और आप के प्रति लोगों की सकारात्मक सोच बढ़ेगी।

7. दूसरों की प्रशंसा में कंजूसी न करें:- हर दिन हम कुछ ना कुछ प्रशंसा योग्य चीजें देखते हैं पर उसकी प्रशंसा कभी- कभार ही करते हैं। किसी को भी प्रशसा करने से जिस व्यक्ति की प्रशंसा की गई उसमें और आप में दोनों में ही सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यह सकारात्मक रहने का काफी सरल तरीका है। बस आप हर दिन कम से कम एक व्यक्ति की प्रशंसा करें और सकारात्मक रहें।

8. कार्य की शुरुआत सकारात्मक सोच के साथ करें :- किसी भी कार्य को करने से पहले यदि हम उसके बारे में अच्छा सोचते हैं तो कार्य के सफल होने की संभावना बढ़ जाती है, इसीलिए हर एक कार्य को करने से पहले आप उसके बारे में अच्छा सोचिए। आप किसी भी चीज के प्रति जितने सकारात्मक रहेंगे, आपको उतना ही सकारात्मक महसूस होगा। एक नकारात्मक सोच के साथ यदि आप किसी कार्य को करेंगे तो शायद आपको उसका सही परिणाम न मिले।

9. अति आत्मविश्वास:- यदि किसी व्यक्ति में आत्मविश्वास है तो उसकी सोच हमेशा सकारात्मक होती है। व्यक्ति का विश्वास होना उसके लिए फायदेमंद होता है पर यदि व्यक्ति अति आत्मविश्वास हो जाए तो यह उसके लिए नुकसानदायक होता है। अति आत्मविश्वास व्यक्ति के अंदर नकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है इससे अहंकार को भावना उत्पन्न होती है, जो कि मनुष्य की सफलता की बाधा बन सकती है। खुद को आत्मविश्वासी बनाएं और अति आत्मविश्वास से बचे और सकारात्मक रहें।

10. अपनी नींद का रखें ध्यान:- यदि आपको पूरे दिन ऊर्जावान रहना है तो कम से कम 6 से 8 घंटे को नींद जरूर ले। इससे आपको दिन में काम करते समय आलस महसूस नहीं होगा और आप अपने कार्य को सजग तरीके से कर पाएंगे। इससे आप हमेशा सकारात्मक व ऊर्जावान महसूस करेंगे।

11. व्यर्थ की चिंता से बचें:- कुछ लोग दिनभर व्यर्थ की चिंता करते रहते हैं, जिससे नकारात्मक विचार उत्पन होते हैं, जैसे मकान कैसे बनेगा, अगर मेरी नौकरी छूट जाएगी तो क्या होगा, कर्ज की किस्त कैसे जमा कर पाएंगे व बच्चों को कैसे अच्छी शिक्षा देंगे इत्यादि। यह एक प्रकार का विकार है। आपको व्यर्थ को चिंता से बचना चाहिए।

12. धैर्यवान बने :- किसी भी चीज को पाने के लिए उसे एक उचित समय देना पड़ता है। यदि हम उसे उचित समय नहीं देते हैं तो नकारात्मकता महसूस होती है। जैसे जब भी हम किसी नई चीज को सीख रहे होते हैं तो उसे सीखने में उचित समय लगता है, चाहे वह कोई नई म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट हो या कोई नई भाषा, हमें उसमें निरंतर अभ्यास की जरूरत होती है जिसके लिए धैर्य का होना अति आवश्यक है। यदि आप धैर्यवान है तो आप हमेशा सकारात्मक महसूस करेंगे और सफलता को प्राप्त करेंगे।

13. रोज करें व्यायाम:- व्यायाम करना सकारात्मक रहने की सरल शरीर विधि है। यदि आप रोज व्यायाम करते हैं तो आपके में एडोर्फिन (Endorphins) नामक हार्मोन बनता है जिससे आपके शरीर में सकारात्मकता उत्पन्न होती है इसलिए रोजाना कम से कम 15 से 30 मिनट तक का व्यायाम जरूर करें। इससे आपका तन और मन दोनों ही स्वस्थ रहेगा।

" एक सकारात्मक व ऊर्जावान कर्मचारी ही एक स्वस्थ संस्थान की नींव होता है।"

सहायक प्रबंधक (कार्मिक)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

जीवन-शैली

ऐसे रखें दिनचर्या, फिर देखें लाभ

✍ अमित कुमार चटर्जी

संस्कृत में दैनिक कार्यक्रम को दिनचर्या कहते हैं। दिनचर्या आदर्श दैनिक कार्यक्रम है, जो प्रकृति के चक्र का ध्यान रखती है। आयुर्वेद यह मानता है कि दिनचर्या शरीर और मन का अनुशासन है और इससे प्रतिरक्षा तंत्र (इम्युनिटी सिस्टम) मजबूत होता है। सरल स्वस्थ दिनचर्या से शरीर और मन शुद्ध होता है, दोष संतुलित होते हैं, प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और दिन की शुरूआत ताजगी से होती है।

देश में बढ़ रही स्वास्थ्य को लेकर चुनौतियां, संक्रामक रोगों का खतरा हो या मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं, हमें इन सभी दिक्कतों से बचने के लिए निरंतर संतुलित दिनचर्या को अपनाने की आवश्यकता है।

इम्युनिटी को बढ़ाने, फिटनेस को ठीक रखने और बीमारियों से बचाव के लिए आज और अभी से दिनचर्या में कुछ जरूरी बदलाव करें। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि डाइट और दिनचर्या की आदतें सही हों। आपके ताजगी भरे दिन के लिए निम्नलिखित मार्गदर्शिका का पालन किया जा सकता है-

1. **सुबह गर्म पानी और फिर 30 मिनट का व्यायाम** - स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आपकी डाइट और दिनचर्या की आदतें सही हों। सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के सेवन की आदत बनाएं। भरपेट पानी पीने से डिहाइड्रेशन का जोखिम कम होता है इसके बाद रोज सुबह कम से कम 30 मिनट योग-व्यायाम के लिए समय जरूर निकालें। यह आपको शारीरिक-मानसिक दोनों तरह से फिट रखने विशेष लाभकारी हो सकती हैं। रोजाना कम-से-कम 10,000 कदम जरूर चलें।
2. **पौष्टिक नाश्ता और भोजन** - आहार में सुबह का नाश्ता सबसे महत्वपूर्ण है। भरपेट नाश्ता करें, जिसमें फल-कच्ची सब्जियां, अंडे, दूध, नट्स-सीड्स की मात्रा जरूर हो। भोजन के बाद कुछ मिनट के लिए टहलने की आदत बनाएं।
3. **दिन में ज्यादा बैठें नहीं, पानी पीते रहें**- ज्यादा समय तक बैठना कई बीमारियों को बढ़ाने वाला हो सकता है। इसके अलावा हर आधे घंटे पर थोड़ी मात्रा में पानी जरूर पीने का लक्ष्य बनाएं। शरीर को हाइड्रेट रखना हर मौसम में जरूरी है। दिन में कम से कम 3-4 लीटर पानी पीने का लक्ष्य रखें।
4. **जल्दी डिनर और अच्छी नींद जरूरी** - शाम को 6-7 बजे के बीच का समय सबसे उपयुक्त माना जाता है। डिनर हमेशा बहुत हल्का होना चाहिए। इसमें पौष्टिक चीजों, हरी सब्जियों को शामिल करें। रात में फल न खाएं। डिनर के बाद कम से कम 10-15 मिनट टहलें। रात में 10 बजे तक सोने के लिए जरूर चले जाएं।
5. **रोजाना प्रार्थना और ध्यान करें** - रोजाना प्रार्थना और ध्यान करना चाहिए। रोजाना प्रार्थना और ध्यान करने से मानसिक शांति का अनुभव होता है। आप रोजाना एक शांत जगह पर बैठ कर "ओम" का उच्चारण भी कर सकते हैं।
6. **तनाव से बचें** - तनाव शारीरिक और मानसिक बीमारियों का एक बड़ा कारण हो सकता है।बेहतर जीवन के लिए तनाव मुक्त रहें। तनाव हृदय रोग, स्ट्रोक और उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण हो सकता है। तनाव दूर करने के लिए सरल व्यायाम, ध्यान और योग आज़माएँ। खुद को सकारात्मक ऊर्जा से भरने का यह सबसे आसान तरीका है। हँसी के बिना जीवन कुछ भी नहीं है। यह मूड को बेहतर करने और तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मददगार साबित हुआ है। जियो, हंसो और स्वस्थ रहो!

क्या न करें

- सोने वाले कमरे में टीवी, लैपटॉप आदि न चलाएं, न ही मोबाइल इस्तेमाल करें।
- व्यायाम खाली पेट बिलकुल न करें।
- उठने के बाद सबसे पहले चाय न पिएं।
- मद्यपान व धूम्रपान बंद करें।

इन आदतों का अगर रोजाना पालन किया जाए तो आप सेहत में बेहतर सुधार पा सकते हैं। स्वस्थ जीवनशैली वाला व्यक्ति व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन दोनों का आनंद उठाता है।

लिपिक
बोर्ड सचिवालय
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

जीवन-शैली

योग से रहिए हरदम फिट

✍ डॉ. ऋषिमोहन श्रीवास्तव

आज की जो लाइफ स्टाइल है, उससे व्यक्ति हमेशा कुछ न कुछ तनाव में बना रहता है। ढेरों ऐसी बातें हैं, जिनके विषय में व्यक्ति सोचता रहता है। भले व्यक्ति से आप पूछिए -कहिए जनाब, क्या हाल चाल हैं, कोई परेशानी या दिक्कत तो नहीं? तो जबाव मिलेगा -'नहीं भाई हम तो बड़े मस्त हैं, जिंदगी बड़े मजे से कट रही है।'

मगर जनाब। यह तो अंदर की बात है कि उन महोदय को ढंग से रात्रि में नींद भी नहीं आती। दस बार रात्रि में उठ जाते हैं। 'ब्लडप्रेशर' और 'डायबिटीज' है पर उसे छिपा ले जायेंगे। ऐसा इन्हीं महोदय की जिन्दगी में हो रहा है यह भी सच नहीं है। बहुत-सारे लोग आज ऐसे हे जिनमें न केवल वृद्ध व महिलाएं हैं बल्कि युवा छात्र व छात्राएं भी मानसिक तनाव व अवसाद में जीवन जीते नजर आते हैं। उनके मन में जरा भी शांति सुकून नहीं।

देखा जाता है कि कॉलेज-जीवन में कुछ छात्र-छात्राएं अपने जीवन को बहुत सारी ऊंची महत्वाकांक्षाओं से जोड़ लेते हैं। कुछ युवा प्रेमी-प्रेमिकाएं जिंदगी के ऊंचे सपने देखने लग जाते हैं। इन सपनों को अपने सामने एक के बाद एक ध्वस्त होते देख हमारे युवा गहरी मानसिक पीड़ा झेलने को विवश हो जाते हैं.

'योग' ही ऐसी व्यवस्था है जो हमें पूरी तरह सुरक्षा व सबल प्रदान करती है। हम योग से बड़ी-बड़ी तकलीफों व रोगों का सामना सरलता से कर लेते हैं। यह सच है कि बीमारियों का इलाज दवाओं में भी है परन्तु दवाओं के साथ यदि आप 'योग' करते हैं तो मानिए बहुत जल्दी आप स्वस्थ व प्रसन्न नजर आ सकते हैं।

किसी योग्य प्रशिक्षक से योग सीखिए फिर 'योग' करिये। कुछ लोग बिना प्रशिक्षक 'योग' से जुड़ना चाहते हैं। ऐसे में कभी-कभी किसी प्रकार की एक्सरसाइज परेशानी का कारण भी बन सकती है। एकदम लम्बी अवधि तक योग न करें। धीरे-धीरे प्रेक्टिस कर समयावधि बढ़ायें |

अनुलोम-विलोम और कपालभाति का अभ्यास जरूर करें। श्वास सम्बन्धी तकलीफों के साथ सर्दी-जुकाम में लाभ मिलता है। आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

जो व्यक्ति बैठ कर योग-आसन नहीं कर पाते, वे कम से कम सुबह-शाम दो-दो किलोमीटर पैदल चलें। डायबिटीज, ब्लडप्रेशर व ब्लॉकेज की समस्या में निरंतर सुधार होगा। साथ ही गैस, एसिडिटी में भी लाभ होगा।

अपने हाथ-पैरों को हमेशा एक्टिव रखें। पैरों को कुर्सी पर बैठे-बैठे उठाएं। हाथों को ऊपर-नीचे करें। इससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। सुस्त बैठ जाने पर उम्र के साथ जोड़ों की तकलीफ बढ़ सकती है।

रात्रि में सोते वक्त हल्दी की चुटकी डालकर एक कप दूध या पानी लेने से पेट के विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। विटामिन 'सी' हड्डियों को मजबूत बनाता है। ज्यादा मांत्रा में कैल्शियम पहुंचने से 'किडनी' में पथरी होने का डर बना रहता है।

जो लोग 'सूर्य नमस्कार'. कर सकते हैं, वे प्रातःकाल सूर्य नमस्कार करें। यह ऐसा योग है, जिसमें सारे व्यायाम छिपे हैं। आपकी फिटनेस में सूर्य नमस्कार बहुत मददगार सिद्ध हो सकता है।

सिर्फ आधा घण्टा ही योग करें| ज्यादा समय 'योग' करने वालों को अपनी सामर्थ्य और शक्ति पर विचार करके योग करना चाहिए।

योग आसन का सही और शुद्ध समय प्रातः.काल है, जब आप निराहार होते हैं। खाली पेट ही योग करना चाहिए। नाश्ता करने के बाद जो लोग योग करते हैं, उन्हें कोई फायदा नहीं। वे सिर्फ अपनी संतुष्टि के लिए 'योग' करते हैं।

ध्यान रखिए, योगासन से जुड़ें और अपनी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं ताकि मौसमी संक्रमण के कारण होने वाली बीमारियां आपको प्रभावित न कर सकें और आप होने वाले संक्रमण से पूरी तरह सुरक्षित रह सकें। थोड़ी-सी लापरवाही के कारण ही हम चाहे जब अस्वस्थ हो जाते हैं। इससे शरीर की क्षमताएं भी कम होती हैं|

एस-1, नित्यानंद विला
कमलेश्वर कॉलोनी, जीवाजीगंज
लश्कर, ग्वालियर (म.प्र.)

श्रेष्ठ विचार

सबसे उत्तम दान

✍ विपुल कुमार राय

हमने अपने पूर्वजों को अक्सर कहते हुए सुना है "सरस्वती के भंडार की बड़ी अपूरब बात, ज्यों-ज्यों खरचै त्यों बढ़े, बिन खरचै घट जाता" विद्या बांटने से घटती नहीं बल्कि बढ़ती है। यह सरस्वती का ऐसा भंडार है, जिसके नियम अद्भुत है, जो देने से बढ़ते हैं, इसलिए तो विद्या दान को सबसे उत्तम दान की श्रेणी में रखा गया है। विद्या, प्रेम, करूणा, आनंद आदि ऐसी ही चीजें हैं जो देने से बढ़ती हैं, क्योंकि उनका स्रोत अस्तित्व से जुड़ा होता है तथा इसका भंडार अकूत होता है।

संसार में सभी मनुष्यों की प्रकृति एक समान नहीं होती है। सभी लोग दान देकर प्रसन्न नहीं होते, अधिकतर लोगों का छोटा मन होता है जो हमेशा दूसरों से लेकर खुश होता है। वह हिसाबी मन है, जो हिसाब लगाता है कि मैंने कितना दिया और मुझे कितना मिला? ऐसा मन कभी सुखी नहीं हो सकता। वह इतना क्षुद्र है कि वह इस गणित की माया-जाल से उपर उठ ही नहीं सकता।

मनुष्य की प्रकृति के हिसाब से दान को तीन प्रकार से बांटा जा सकता है।

पहला प्रकार निकृष्ट दानी- ये दानी खोटे सिक्के या गैर जरूरी चीजें देकर खुश होते है तथा अपने आप को होशियार समझते हैं।

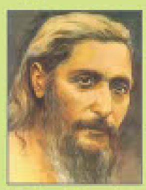
दूसरे प्रकार के दानी मध्यम श्रेणी के दानी होते हैं- इस प्रकार के दानी में उनका स्वार्थ छिपा रहता है। इनका दान करने का उद्देश्य पुण्य कमाना या अपनी प्रतिष्ठा बढ़ाना या टैक्स में छूट पाना इत्यादि हो सकता है। इसका उदाहरण आपको रोजमर्रा के जीवन में देखने को मिलता है। इस प्रकार के दानी में अहंकार जुड़ा होता है तथा दूसरे को नीचा दिखाने का भाव रहता है।

तीसरे प्रकार के दान को उत्तम दान के श्रेणी में रखा गया है। वह हृदय के आंतरिक भाव से निकलता है। इस प्रकार का दान देने से मन आनंदित हो जाता है। जिस प्रकार से भरा हुआ प्याला छलकता है वैसे ही जब हृदय सद्भाव और प्रेम से ओत-प्रोत होता तो छलकता है। इस प्रकार के दान में दाता अनुग्रहित होता है कि उनके दान को किसी ने ग्रहण किया। अत: दान देने के समय मन आनंदित होना चाहिए। इस भाव से देना चाहिए कि मेरे पास इतना है कि मैं इसका करूं भी क्या। देने का एकमात्र कारण आनंद हो तो ही वह उत्तम दान की श्रेणी में आता है।

हमें इस बात का अहसास नहीं कि ब्रह्मांड में बहुतायत का नियम काम कर रहा है। जब भी हम निस्वार्थ भाव से किसी को कुछ देते हैं या किसी की मदद करते हैं तो हमें और अधिक मिलता है। असल में निस्वार्थ भाव से किसी को कुछ देने से बढ़कर कोई खुशी नहीं है। यह खुशी हमें असीम सुख से भर देती है। निस्वार्थ भाव से किसी को कुछ देने वाला कभी नहीं खोता।

उप प्रबंधक (खनन)
भू-संपदा विभाग (मुख्यालय)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

सूर्यकांत त्रिपाठी निराला (1896-1961)



छायावाद के प्रमुख स्तंभकार कवि निराला जी के जीवन में अभाव ही अभाव रहे, पर उनकी आत्मा में वसंत की खुशबु रची-बसी रही इसीलिए हिन्दी जगत इन्हें महाप्राण मानता है।

हिन्दी साहित्य में छंद-मुक्त कविता के प्रवर्तक एवं प्रयोगवादी कवि के रूप में विख्यात ।

प्रमुख काव्य कृतियाँ- परिमल, गीतिका, अनामिका, तुलसीदास, राम की शक्ति-पूजा, सरोज-स्मृति ।

प्रसिद्ध कविता ..

वह तोड़ती पत्थर;
देखा उसे मैंने इलाहाबाद के पथ पर -
वह तोड़ती पत्थर ।
कोई न छायादार
पेड़ वह जिसके तले बैठी हुई स्वीकार;
श्याम तन, भर बँधा यौवन,
नत नयन प्रिय, कर्म-रत मन,
गुरु हथौड़ा हाथ,
करती बार-बार प्रहार : -
सामने तरु-मालिका अट्टालिका, प्राकार।

कहानी

बड़ी दादी

✍ रोशन कुमार सिंह

बरसों बाद उस शहर को जाना हुआ, जहां मेरा अतीत किसी पिंजरे में आज भी कैद था। वही चौक-चौराहे, वही इमारतें, वही दीवारें और वही सड़क। मेरे सामने चौराहे के ठीक बीचोंबीच किसी महापुरुष की आदमकद प्रतिमा, जिसके ऊपर रास्ते की धूल ने कब्जा कर रखा था। आगे कुछ दूरी पर टेंपो स्टैंड के बगल में वही पुरानी बलराम भैया की चाय दुकान। चूल्हे में खौलती चाय के गिरने के बाद की निकलती हुई खुशबू, जो किसी को भी एक क्षण के लिए रोक कर उसे चाय पीने को विवश कर दे। आगे कुछ दूरी पर रहमान चाचा की साइकिल मरम्मत की दुकान, जहाँ रहमान चाचा पुरानी साइकिलों को सुधारने के लिए उससे दो-दो हाथ किये जा रहे थे। कुछ दूर बढ़ा तो मांस-मछली की बदबू वाली गली। रुकना तो छोड़िए साहब, पार करना मानो भोपाल गैस त्रासदी से कम नहीं। शायद यही कारण था कि उस गली का नाम बदबू वाली गली पड़ गया था। आहिस्ता कदमों से आगे बढ़ते-बढ़ते मेरी नज़रें तल्लीनता पूर्वक सभी चीजों को निहारती जा रही थी। मन के एक कोने में यह भी चल रहा था कि कुछ भी तो नहीं बदला। बदला है तो सिर्फ कैलेंडर में साल और आगे सब्जी गली में बड़ी दादी का न होना। जी... हाँ, किसी स्थान पर बरसों से जमी हुई किसी व्यक्ति का न होना भी, उस स्थान को कितना बदल देता है।

जी! वही बड़ी दादी..... जिसके चेहरे की झुर्रियों में कुछ कहानियां शायद सदियों से विद्यमान हो। आँखों की रोशनी भले कमजोर हो लेकिन सब्जी लेने के क्रम में बात करते ही पहचान तुरंत पुरानी हो जाती है। मानो वह आपको और आप उसे बरसों से जान रहे हो। नीचे जमीन पर बैठी, पैर के घुटने कंधों से सटे हुए, पुरानी सूती साड़ी में समाई और आगे एक टाट-बोरी पर किलो, दो किलो मौसमी सब्जियां। जिसे बिकने में न जाने कितने पहर बीत जाए। भला इतने बड़े शहर के सब्जी मंडी में उनकी कौन सुध लेता। जहाँ इतने बड़े-बड़े थोक सब्जी विक्रेता और व्यापारी भारी-भरकम पूंजी लगाकर, अपनी मूंछों पर ताव फेर रहे है। बेचारी बूढ़ी दादी दिनभर जोर-जोर से चिल्ला कर अपनी सब्जियों के भाव वहां से गुजरते खरीदारों के कानों तक पहुंचाती रहती, पर कोई व्यक्ति उसकी तरफ मुड़कर उसे देखे इतनी फुर्सत भी कहां थी बड़े लोगों में। पर बड़ी दादी को इससे कोई फर्क नहीं पड़ता था, एक मुस्कान तो उसके चेहरे पर रहती ही थी।

आसपास के बड़े सब्जी विक्रेता उसे बड़ी दादी ही कहा करते थे और उसी नाम से आसपास के दुकानदार उससे कभी पानी, तो कभी अपने लिए खैनी, पान, बीड़ी वगैरह मंगाया करते थे। बड़े दुकानदार तो अपनी दुकानदारी में व्यस्त रहते थे, एक बड़ी दादी ही थी जो अपनी थोड़ी सी सब्जियों के साथ फुर्सत के दिन गिनती थी। बड़ी दादी भी बुरा नहीं मानती थी, वह अपने आसपास के सभी सब्जी विक्रेताओं को बेटा ही मानती थी। आस पास के दुकानदारों में आपसी प्रेम-सद्भाव था। अब बड़ी दादी की सब्जियां नहीं बिकती तो इसमें बड़े दुकानदारों का क्या दोष, ऐसा बड़ी दादी का मानना था। काया भले ढल चुकी थी पर ज़ुबान के साथ-साथ उसके हाथ-पैर खूब चलते थे और इस बात के तो आसपास के सभी दुकानदार कायल थे।

मेरा क्या, मैंने भी समय के झरोखों के बीच से उसे देख लिया। बिलकुल मेरे गाँव की कोई बूढ़ी दादी-नानी सी लग रही थी। खींचा चला गया एक दिन। क्योंकि मैं भी तो ठहरा एक गँवई ही। कहाँ तो..... जैसे ही दादी के पास पहुँचा पूछ बैठा, 'नानी कैसे किलो यह तुम्हारी सब्जियां हैं?' पहले तो उसने मुझे ऊपर से नीचे तक घूरा और बोली, 'अरे बेटा ज्यादा मक्खन मत लगाओ, नानी बोलकर। मैं दाम कम करने वाली नहीं हूं। मैं खूब जानती हूँ आजकल के छोकरे को। पूरे पचास रूपये किलो है गोभी और अस्सी रूपये किलो बैगन है और एक बात और यहाँ लोग मुझे बड़ी दादी कहते हैं। तुम मुझे बड़ी दादी कहोगे तो अच्छा रहेगा।' मैं बाजार के शोरगुल को भूलकर उस पर नज़रें गड़ाए एकटक उसकी बातों को सुने जा रहा था। अचानक उसने जोर से बोला, 'क्यों बेटे सुनाई नहीं पड़ा क्या? मैं हड़बड़ाकर कर वर्तमान में आते हुए, 'नहीं नानी, मतलब बड़ी दादी.... कोई बात नहीं तुम आधा आधा किलो दोनों दे दो। बड़ी दादी चिढ़ते हुए, 'हां दे दूंगी पर भाव तो ठीक से तुमने सुना न, एक रूपये कम न करूंगी। जानते हो कितनी मेहनत लगती है मुझे, सारा काम खुद करना पड़ता है। घर भी संभालती हूं और सब्जियाँ भी उगाती हूँ और बेचती भी स्वयं ही हूँ। वह बूढ़ा तो कब का मुझे छोड़ कर चला गया। तभी अचानक मैंने पूछा, 'कौन बूढ़ा? बड़ी दादी बोली, 'अरे वही बूढ़ा तुम्हारे दादाजी, मेरे पतिदेव। समझ में नहीं आता है क्या?' मैं बोला, 'नहीं.... मतलब समझ में आता है बड़ी दादी, तुम बोलो।' बड़ी दादी मुँह पिचकाते हुए, 'अब क्या बोलूं। यह लो तुम्हारी सब्जी। तुम बोलो

बड़ा आया भाषण सुनने वाला। बड़ा आया सहानुभूति जताने वाला।' भीतर ही भीतर बड़ी दादी बड़बड़ा रही थी। मैंने पैसे देते हुए कहा, 'ये लो दादी पैसे, पर एक और प्रश्न करुँ, तुम बुरा तो नहीं मानोगी। दादी बोली, 'पूछ ना करम जले।' मैंने अपना प्रश्न रखा, 'दादी तुम्हारे बच्चे?' दादी ने अपने अगल-बगल हाथ फैलाकर कहा, 'ये है ना मेरे बच्चे। मैं अकेली थोड़ी ना हूं।' इतना सुनते ही मेरी और हिम्मत न हुई उसके निजी जीवन में झांकने की। ऊपर से ठहरा उसकी सब्जी का पहला खरीदार। पर मैं जान रहा था उसकी बूढ़ी आंखें बहुत कुछ छुपा रही है और मैं भी उसके भूतकाल में झाँकना नहीं चाह रहा था। अब तो रोज आते-आते पाव-आधा किलो सब्जी खरीद ही लेता बड़ी दादी की दुकान से। छोटी-मोटी जान-पहचान हो गई थी। सच कहूँ तो मेरे लिए वो केवल एक दुकान नहीं थी, मेरे जैसे अजनबी के लिए उस शहर में वो सकारात्मकता थी, उम्मीद थी, ऊर्जा थी, अनुभव था और था अपनापन। हर एक वो चीज जिसकी एक युवा को एक नये शहर में आवश्यकता होती है।

फिर मेरे कॉलेज का वह आखिरी दिन और शायद उस शहर का भी। न जाने फिर कब लौटूँ इस शहर को। रोजाना की तरह आज आखिरी बार उस सब्जी वाली गली से गुजर रहा था। दूर से देखा तो आज बड़ी दादी दीवार से पीठ सटाए अपने आंचल से आंखों को बार-बार पोछे जा रही थी। एक दो व्यक्ति उसके पास खड़े दिखाई भी पड़े। मैं कोई अनहोनी समझ उसकी तरफ दौड़ पड़ा। तब तक एक-दो लोग और आगे बढ़े। अब बड़ी दादी हम चार-पांच आदमियों से घिर चुकी थी। नजदीक पहुंचते ही मैंने झुक कर दादी के कंधे पर अपना हाथ रख व्याकुलतावश पूछ बैठा, 'क्या हुआ बड़ी दादी? आज इन आंखों में आँसू? क्यों क्या हुआ? कुछ बताओ तो सही।' बड़ी दादी अपने आंसू पूछते हुए, 'बेटा! थोड़ी देर पहले एक ग्राहक आया और मेरी सारी सब्जियां उसने खरीद ली।' मैं यह सुनकर तुरंत कह बैठा, 'यह क्या बड़ी दादी, यह तो अच्छी बात है ना। इसमें रोने की क्या बात है?' बड़ी दादी बोली, 'बात इतनी सी नहीं है बेटा। उसने सब्जी थैली में भरने के बाद कहा- छुट्टे पैसे नहीं है आगे से छुट्टे पैसे करा कर तुम्हें देता हूँ। पर वह जो गया अभी तक नहीं आया। मैंने बहुत खोजा पर वह आदमी कहीं नहीं मिला। मैंने उसे मांस-मछली की बदबू वाली गली से लेकर चौक चौराहे तक खोजा। वह कहीं नहीं मिला बेटा, मैं अब क्या करूं? मेरा तो बस यह सब्जी ही सहारा है। रोज बेचती हूं तब जाकर कहीं शाम को चूल्हा जलता है।' इतना सुनते ही मैं भावुक हो गया, 'उसके एक-एक आँसू जैसे अनमोल थे। उसमें असंख्य वेदना उन आँसुओं में छिपी थी। एक क्षण ऐसा लगा, मानो पूरी सब्जी मंडी उन आँसुओं के सैलाब में डूब जाएगा। मैंने स्वयं से प्रश्न किया कि आज की तारीख में ऐसे लोग होते हैं क्या? खैर अभी प्रश्न करने से ज्यादा बड़ी दादी को ढाँढस बंधाने का समय था, उसके दुख-दर्द को बांटना था। मैंने बोला, 'तू रोना छोड़ मैं कुछ करता हूँ ना।' और मैंने अपनी जेब से कुछ रुपए निकाल कर उसके हाथों में थमा डाला। जैसे ही उसने मेरे पैसे वापस करना चाहा, मैंने बड़ी दादी के दोनों कंधों को जोर से पकड़ कर कहा, 'दादी यह भीख नहीं है, इसे भीख मत समझो। आज पैसे दिए हैं न, कल सब्जी आकर ले लूंगा। कल मुझसे पैसे मत लेना। आज एडवांस में पैसे तुम्हें दे रहा हूं, इसलिए इसे रखो। पर उम्र के अनगिनत बसंत पार कर चुकी उस बड़ी दादी का स्वाभिमान उन पैसों को लेने से मना कर रहा था। किंतु मेरे अथक प्रयास के बाद वह मान गई। पर उसे क्या पता था मेरा आज शहर में आखिरी दिन है, न जाने अब कितने वर्षों के बाद लौटना हो या फिर लौटूँ ही ना। लेकिन आज यह झूठ भी मुझे काफी सुकून दे रहा था, आत्मा को शांति महसूस हो रही थी।

पुनः आज बरसों बाद जब मैं सब्जी वाली गली से गुजर रहा था, अचानक मेरी नज़रें उसी जगह केंद्रित हो गई, जहां बड़ी दादी का दिन भर का ठिकाना हुआ करता था। किंतु आज उस जगह पर बगल वाले सेठ ने अपनी दुकान का विस्तार कर लिया था, उस सेठ की दुकान बड़ी लग रही थी। संभवतः उस दुकानदार की विस्तारवादी सोच ने बड़ी दादी के अस्तित्व और बड़ी दादी की जीवटता को निगल लिया था। मैंने आसपास के लोगों से बड़ी दादी के बारे में पूछना मुनासिब नहीं समझा, क्योंकि काफी बरस गुजर गए थे, समय ने जवाब दे दिया था मुझे।

लिपिक, प्रशासन विभाग
सिजुआ क्षेत्रीय कार्यालय
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

लघु कथा

वचन

✍ राज किशोर साहू

पति की मृत्यु के कुछ ही दिनों पश्चात अपने 6 वर्ष के पुत्र को लेकर मृणालिनी न जाने कहाँ चली गई। महेन्द्र ने अपनी भाभी को ढूंढ़ने की लाख कोशिश की, पर उनका कोई पता नहीं चला।

कहाँ अभी वे अपनी भाभी और उसके बच्चे के सुरक्षित भविष्य की योजना बना रहे थे और कहां अकस्मात भाई की मौत बाद ये सदमा। वे सोच रहे थे कि भैया उन्हें कभी माफ नहीं करेंगे।

मृणालिनी उनके भैया की दूसरी पत्नी थी। रिटायर होने के कुछ ही पहले उनकी पहली पत्नी उन्हें छोड़कर विधाता के पास चली गई। तब तक वो अपने बच्चों की सारी जिम्मेदारियों से मुक्त होकर पत्नी के साथ पोस्ट रिटायरमेंट के बाद खुद के लिए जीने के बारे में सोच ही रहे थे। शायद, ईश्वर को ये मंजूर नहीं था। वो बिल्कुल अकेले हो गए। शुरू में उन्होंने सोचा कि नाती पोतों के बीच वो अपना समय व्यतीत कर लेंगे। परंतु आज के इस आपा-धापी के युग में बड़े तो क्या बच्चों के पास भी वक्त कहाँ होता है।

ऐसे में अकेलापन उन्हें काफी खलने लगा। माता-पिता की अचानक असमय मृत्यु के बाद घर में बड़े होने के कारण उनपर अपने सभी भाई-बहनों सहित घर-गृहस्थी की सारी जिम्मेदारियां उनके नाजुक कंधे पर आ गई, जिसे उन्होंने बखूबी निभाया।

महेन्द्र उनके सबसे छोटे भाई थे। उनके बीच उम्र का एक लंबा फासला था। उन्होंने महेन्द्र को एक तरफ माँ का भरपूर प्यार दिया, वहीं दूसरी तरफ पिता की तरह उनकी देखभाल भी की। खुद अपनी पढ़ाई जारी रखी और सरकारी मुलाजमत हासिल कर ली।

वक्त के साथ महेन्द्र भी पढ़ लिखकर एक अच्छे संस्थान में मुलाजिम हो गए। दोनों भाइयों में इतनी समझदारी विकसित हो गई थी कि वो एक-दूसरे से हर बात साझा करते थे।

पहली पत्नी की मौत के बाद बच्चों व परिवार के विरोध के बावजूद महेन्द्र अपने पिता तुल्य भाई की दूसरी शादी के पक्ष में खड़े रहे। सिर्फ खड़े ही न रहे, अपितु सभी की सहमति भी हासिल की।

भाई की अकस्मात मौत और उनकी दूसरी पत्नी और बच्चे के अचानक गुम हो जाने से वो खुद अपराधी सा महसूस कर रहे थे। उन्हें लगता था कि भैया की आत्मा को इस हादसे से बहुत दुख पहुँचा होगा।

लेकिन बात कुछ और थी। मृणालिनी से दूसरी बार विवाह बंधन में बंधने के पश्चात दोनों में इतना प्यार विकसित हो चुका था कि उन दोनों ने तय किया था कि यदि पति की मौत हो जाती है तो वो जायदाद के बँटवारे की बात कभी भी न करेगी।

यद्यपि, महेन्द्र के भैया ने जीते जी ही मृणालिनी के जीवन-यापन की पूरी व्यवस्था कर दी थी और मृणालिनी ने भी पति को दिए वचन को निभाया और बिना किसी को कुछ बताए सबके जीवन से दूर चली गई।

डाटा इंट्री ऑपरेटर
पश्चिमी झरिया क्षेत्र
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

सुमित्रानंदन पंत

(20 मई, 1900- 28 दिसंबर, 1977)

"सुमित्रानंदन पंत" छायावाद के आधार-स्तंभ हैं। इन्हें प्रकृति के सुकुमार कवि के रुप में जाना जाता है।

लेखक, कवि, समाज विचारक, काव्य और गद्यात्मक शैली में लेखन । पद्मभूषण, साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित ।

इनकी रचनाओं में प्रकृति के गूढ़ रहस्य को सहज भाषा में जानने और पढ़ने को मिल जाता है।

प्रसिद्ध पंक्तियाँ

प्रथम रश्मि

प्रथम रश्मि का आना रंगिणि!
तूने कैसे पहचाना?
कहाँ, कहाँ हे बाल-विहंगिनि!
पाया तूने वह गाना ?
सोयी थी तू स्वप्न नीड़ में,
पंखों के सुख में छिपकर,
ऊँघ रहे थे, घूम द्वार पर,
प्रहरी-से जुगनू नाना ।

कोयला जगत

कोयला उद्योग धनबाद का मेरूदण्ड

✍ पुलपुल झा

देश की कोयला राजधानी धनबाद 23.795399 (उत्तर) अक्षांश और 86.427040 (पूर्व) देशांतर के बीच स्थित है। यह झारखंड के प्रमुख औद्योगिक क्षेत्रों में से एक है। कोयले के अलावा, यह क्षेत्र चूना पत्थर, फायरक्ले, चीनी मिट्टी, ग्रेनाइट, पत्थर और रेत जैसे खनिज संसाधनों से भी समृद्ध है। यह शहर उत्तर में गिरिडीह और जामताड़ा, पूर्व में बर्दवान (पश्चिम बंगाल) से घिरा हुआ है। इसके दक्षिण में पुरुलिया (पश्चिम बंगाल) और पश्चिम में बोकारो है। दो महत्वपूर्ण नदियाँ दामोदर और बराकर जिले के उत्तर और दक्षिण की ओर से गुजर रही हैं। दामोदर और बराकर नदी पर डीवीसी के जल विद्युत संयंत्र धनबाद शहर को बिजली की आपूर्ति करते हैं।

धनबाद की अर्थव्यवस्था मूल रूप से कोयला खनन उद्योगों और कोयला संबंधित व्यवसाय पर आधारित है। धनबाद को दुनिया में 96वां सबसे तेजी से बढ़ते शहर का दर्जा दिया गया है। इस शहर में कई प्रसिद्ध कंपनियों की कोयला खदानें हैं। बीसीसीएल, सेल, टाटा स्टील और ईसीएल ऐसी कुछ कंपनियां हैं जिनके क्षेत्र में बड़े पैमाने पर औद्योगिक प्रतिष्ठान और कोयला खदानें हैं।

धनबाद कोयलांचल में सन् 1895 ई0 के आस-पास कोयला खनन कार्य शुरू हुआ था। टाटा स्टील द्वारा धनबाद में 1910 के आसपास कोयला व्यवसाय किया गया। 1910 में भेलाटांड़ की कोयला खदानों के लिए पहला पट्टा दिया गया। इसके बाद जामाडोबा और सिजुआ को 1918 में पट्टा मिला और उसके बाद 1931 में मलकेरा कोयला खदानों के लिए पट्टा दिया गया।

जामाडोबा कोयला प्रसंस्करण संयंत्र और वाशरी 1952 में शुरू किया गया था और भेलाटांड़ कोयला प्रसंस्करण संयंत्र और वाशरी 1955-56 में चालू किया गया था। समय बीतने के साथ, धनबाद में व्यावसायिक गतिविधियाँ तेजी से बढ़ी हैं और इसे एक औद्योगिक शहर में बदल दिया गया है। 2000 में झारखंड राज्य के निर्माण के बाद धनबाद नवोदित राज्य की आर्थिक वृद्धि में एक प्रमुख योगदानकर्ता बन गया। मौजूदा समय में देश की कोयला राजधानी धनबाद झारखंड के प्रमुख औद्योगिक शहरों में से एक है, जो कई लोगों को रोजगार प्रदान करता है।

धनबाद की अर्थव्यवस्था कोयला व्यवसाय और प्रमुख कोयला संबंधित उद्योगों पर निर्भर करती है। धनबाद अपनी कोलियरी इकाइयों और प्रमुख औद्योगिक प्रतिष्ठानों के लिए प्रसिद्ध है। धनबाद में कोयला व्यवसाय और कोयला उद्योगों से सालाना 7000 मिलियन रुपये से अधिक की आय होती है। इसमें 100 से अधिक कोयला खदानें हैं जिनका कुल उत्पादन लगभग 50 मिलियन टन है और कई कोयला वाशरी हैं। धनबाद में भारत कोकिंग कोल लिमिटेड (बीसीसीएल), डीजीएमएस खान सुरक्षा महानिदेशालय, केंद्रीय खनन और ईंधन अनुसंधान संस्थान (सीआईएमएफआर), बरवा रोड कैंपस सीएमपीएफ- कोयला खान भविष्य निधि संगठन. सीसीएसओ- केंद्रीय कोयला आपूर्ति संगठन (सीसीएसओ), सेल की एक इकाई, बीईएमएल लिमिटेड जैसे प्रमुख सरकारी और पीएसयू संगठन हैं.

धनबाद में 3000 से अधिक पंजीकृत लघु उद्योग और लगभग 14 बड़े उद्योग हैं। सूक्ष्म, लघु और कारीगर श्रेणियों के तहत क्लस्टर में उद्योगों में इंजीनियरिंग और फैब्रिकेशन, रेफ्रेक्ट्रीज, खनिज आधारित, चमड़ा आधारित, कागज उत्पाद, रबर सामान आदि शामिल हैं। धनबाद कोक ओवन क्लस्टर झारखंड में महत्वपूर्ण औद्योगिक क्लस्टरों में से एक है। कोक बनाने वाले उद्योग 100 वर्ष से भी अधिक पुराने हैं। धनबाद क्लस्टर विभिन्न ग्रेड के कोक का उत्पादन करता है, जिसका उपयोग देश के भीतर विभिन्न धातु कास्टिंग उद्योगों में किया जाता है। पड़ोसी देशों को कोयला भी निर्यात किया जाता है। धनबाद में भारत कोकिंग कोल लिमिटेड (बीसीसीएल) एक सार्वजनिक क्षेत्र का उपक्रम है, जो कोयला खनन और संबद्ध गतिविधियों में लगा हुआ है। यह एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है क्योंकि यह देश में खनन किए गए कोकिंग कोयले का बड़ा हिस्सा पैदा करता है।

बीसीसीएल एकीकृत इस्पात क्षेत्र की कुल प्राइम कोकिंग कोयले की आवश्यकता का लगभग 50% पूरा करता है। बीसीसीएल को जनवरी, 1972 में झरिया और रानीगंज कोयला क्षेत्रों में संचालित कोकिंग कोयला खदानों (संख्या 214) को संचालित करने के लिए निगमित किया गया था। देश में दुर्लभ कोकिंग कोयला संसाधनों के योजनाबद्ध विकास को सुनिश्चित करने के लिए 16 अक्टूबर, 1971 को भारत सरकार ने अपने अधीन ले लिया था।

दरअसल, खनन क्षेत्र में रोजगार के अवसर प्रदान करने की अपार क्षमता है। लेकिन, साथ ही, ये क्षेत्र खनन के हानिकारक प्रभावों के कारण संसाधन अभिशाप से भी पीड़ित हैं। कोयला उद्योग धनबाद की अर्थव्यवस्था का मेरुदण्ड है।

वरीय ओवरमैन
बस्ताकोला ओसीपी-1, बस्ताकोला क्षेत्र
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

राजभाषा समाचार

9वें राजभाषा सम्मेलन का आयोजन

भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के सहयोग से दिनांक 2 फरवरी, 2024 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति धनबाद के 9वें राजभाषा सम्मेलन का आयोजन कोयला नगर स्थित सामुदायिक भवन में किया गया। इस सम्मेलन का उद्घाटन नराकास अध्यक्ष कार्यालय भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया, केंद्रीय खनन एवं ईंधन अनुसंधान संस्थान के निदेशक प्रो. ए. के. मिश्रा एवं आमंत्रित वक्तागण श्री अनिल कुमार शर्मा, श्री अनूप भार्गव, श्री सत्य व्यास आदि गणमान्य अतिथियों द्वारा किया गया।

दीप प्रज्वलन कर सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। तदुपरांत डीएवी, कोयला नगर के बच्चों द्वारा सरस्वती वंदना एवं स्वागत गान प्रस्तुत किया गया। मंचासीन विशिष्ट जनों का स्वागत पुस्तक व पौधा प्रदान कर किया गया। इसके पश्चात श्री विद्युत साहा, महाप्रबंधक (राजभाषा), भारत कोकिंग कोल लिमिटेड ने स्वागत वक्तव्य प्रस्तुत करते हुए कहा कि बीसीसीएल राजभाषा के क्षेत्र में निरंतर प्रगति कर रहा है तथा इसे राष्ट्रीय स्तर के कई पुरस्कारों से सम्मानित भी किया गया है।

इसके उपरांत सेल की 'कोयला इस्पात भारती' छमाही पत्रिका का विमोचन किया गया। इस अवसर पर बोलते हुए सिम्फर के निदेशक प्रोफेसर अरविंद कुमार मिश्रा ने कहा कि हिंदी में कार्य करने में झिझक से आगे बढ़कर हिंदी में गर्व की अनुभूति के साथ कार्य करना होगा। उन्होंने यह भी कहा कि अर्थव्यवस्था में देश जैसे-जैसे आगे बढ़ेगा तो हिंदी का महत्व भी उसी क्रम में विश्व व्यापी होता जाएगा। भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया ने अध्यक्षीय वक्तव्य में कहा कि लोग हिंदी सीख रहे हैं। हिंदी में

निपुण न होने पर भी व्यावहारिक हिंदी का प्रयोग करना अच्छा है तथा हिंदी आने से ज्यादा हिंदी सीखने का प्रयत्न जरूरी है। सीएमपीएफ के वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी नफीस आलम ने उद्घाटन सत्र में सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया।

उद्घाटन सत्र के पश्चात मंचासीन विशिष्ट जनों द्वारा पुस्तक मेला और राजभाषा प्रदर्शनी का उदघाटन किया गया। राजभाषा प्रदर्शनी में भारत कोकिंग कोल लिमिटेड, कोयला खान एवं भविष्य निधि संगठन, भारतीय स्टेट बैंक, बैंक ऑफ इंडिया, यूनियन बैंक, सेल, सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, इंडियन बैंक और केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल द्वारा स्टॉल लगाकर अपनी राजभाषा संबंधी गतिविधियों और उपलब्धियों को प्रदर्शित किया गया। पुस्तक मेला में विभिन्न प्रकाशनों द्वारा बुक स्टॉल लगाए गए। सर्वश्रेष्ठ स्टॉल का पुरस्कार सेल के स्टॉल को, द्वितीय पुरस्कार बीसीसीएल के स्टॉल को तथा तृतीय पुरस्कार संयुक्त रूप से यूनियन बैंक एवं बैंक ऑफ इंडिया को दिया गया।

इसके पश्चात निम्नलिखित तकनीकी सत्रों में राजभाषा सम्मेलन का आयोजन किया गया-

तकनीकी सत्र-1 : हिंदी में गर्व की अनुभूति

इस विषय पर कोयला मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य और वरिष्ठ साहित्यकार श्री अनिल कुमार शर्मा ने अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि भाषा केवल भाषा न होकर संपूर्ण जीवन शैली होती है, हिंदी के साथ हमारी संस्कृति भी जुड़ी हुई है। एकता और अखंडता की राष्ट्रव्यापी भाषा हिंदी ही है। उन्होंने यह भी कहा कि, हिंदी एक वैज्ञानिक भाषा है तथा भारत में 50 से ज्यादा विश्वविद्यालय में 8 से ज्यादा भारतीय भाषाओं में अभियांत्रिकी की शिक्षा दी जा रही है।

तकनीकी सत्र-2 : अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हिंदी के बढ़ते कदम

इस विषय पर अमेरिका से पधारे विशेषज्ञ वक्ता श्री अनूप भार्गव ने अपने वक्तव्य में कहा कि भारत में हिंदी को नकार कर विदेश में हिंदी के प्रसार की बात नहीं की जा सकती है। उन्होंने हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ ही भारतीय संस्कृति को सशक्त करने पर भी बल दिया। उन्होने अपने वक्तव्य में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए चलाए जा रहे विभिन्न प्रयासों की विस्तार से जानकारी दी।

तकनीकी सत्र-3 : हिंदी की लोकप्रियता में नई वाली हिंदी का योगदान

सम्मेलन के अंतिम सत्र में वक्ता के तौर पर प्रतिष्ठित लेखक श्री सत्य व्यास को आमंत्रित किया गया था। उन्होंने हिंदी की लोकप्रियता में नई वाली हिंदी का योगदान विषय पर अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। इसके अंतर्गत हिंदी के नये लेखकों द्वारा हिंदी साहित्य में दिए जा रहे योगदान पर प्रकाश डाला गया।

संपूर्ण कार्यक्रम का संचालन नराकास सचिव श्री दिलीप सिंह ने किया। सम्पूर्ण आयोजन में सेल के मुख्य महाप्रबंधक श्री संजय तिवारी, महाप्रबंधक श्री अनिल कुमार सिंह एवं श्री योगेंद्र पासवान, सीआईएसएफ के कमांडेंट श्री विशाल शर्मा एवं यूनियन बैंक के क्षेत्रीय प्रमुख श्री मुकेश कुमार सिंह आदि का विशेष योगदान रहा। इस सम्मेलन में लगभग 400 प्रतिभागियों द्वारा भागीदारी की गयी।

कला और संस्कृति

माचिस की तीलियों और एक्सपायर्ड दवाइयों से निर्मित माँ शारदे की प्रतिमा

बीसीसीएल के सिजुआ क्षेत्र में वरिष्ठ अधिकारी (वित्त) के पद पर कार्यरत अभिजीत चटर्जी एक अच्छे अधिकारी के साथ-साथ कोयलांचल के एक कुशल कलाकार के रूप में भी जाने जाते हैं। वे समय-समय पर विभिन्न थीम पर आधारित दैनिक उपयोग की अलग-अलग वस्तुओं से माँ शारदे और माँ दुर्गा आदि की मूर्ति बनाते रहते हैं। वह पिछले पचास वर्षों से मूर्तिकला के माध्यम से लोगों को अचंभित करते आ रहे हैं। इस वर्ष अपनी कला के पचासवें वर्ष में श्री अभिजीत चटर्जी ने पचास तरह की विभिन्न वस्तुओं से कलात्मक ढंग से माँ शारदे की सुंदर और अद्भुत भाव-भंगिमाओं वाली प्रतिमा बनायी है। उनके द्वारा निर्मित कलाकृतियों में उनके कठिन परिश्रम, लगन, श्रद्धा की स्पष्ट झलक मिलती है।

इस वर्ष सरस्वती पूजा के अवसर पर उनके द्वारा निर्मित माँ शारदे की प्रतिमा दीक्षा महिला मंडल के तत्वावधान में कोयला नगर साईं मंदिर के पास बीसीसीएल कम्युनिटी हॉल स्थित अन्नपूर्णा सभागार में स्थापित की गयी। दीक्षा महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती मिली दत्ता के संयोजन में दिनांक 14 व 15 फरवरी, 2024 को भव्य पूजा अनुष्ठान किया गया। समारोह में बीसीसीएल के निदेशकगण और अन्य अधिकारियों के साथ ही स्थानीय लोग सम्मिलित हुए।

मूर्ति को बनाने में उपयोग की गयी 50 वस्तुओं में मुख्य प्रतिमा को **माचिस की तीली** एवं **एक्सपायर्ड दवाइयों से** बनाया गया है। इसके अलावा 48 अन्य दैनिक उपयोग की वस्तुओं का भी उपयोग किया गया है।

अभिजीत चटर्जी 50 वर्षों से सरस्वती माँ की प्रतिमा का निर्माण कर रहे हैं। दैनिक उपयोग की विभिन्न वस्तुओं से प्रतिमा निर्माण में सिद्धहस्त हैं। इन्होने राँची विश्वविद्यालय से एम. कॉम और पत्रकारिता में स्नातक किया है। एक कुशल कलाकार होने के साथ ही वे खेलों में गहरी रुचि लेते हैं। श्री अभिजीत साक्षात्कार और लेखन में भी सक्रिय रहे हैं। उन्होंने 1989 में महाभारत के सेट पर सभी कलाकारों के साक्षात्कार के साथ ही अमिताभ बच्चन, मिथुन चकवर्ती, सुधीर पाण्डे, डैनी, नीलम जैसे बड़े कलाकारों के साथ ही महेन्द्र सिंह धौनी, जीशान कादरी, पूजा चटर्जी (गायिका) जैसी युवा हस्तियों के भी साक्षात्कार लिए हैं। उनके द्वारा लिए गये साक्षात्कार समय-समय पर विभिन्न समाचार पत्रों व पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहे हैं।

श्री अभिजीत द्वारा सफलता के सोपान, शुभकामना, युग पुरुष और कर्मवीर पुस्तकों की रचना की गयी है। उनको अपनी कला और बहुआयामी व्यक्तित्व के लिए समय-समय पर विभिन्न संस्थाओं और गणमान्य व्यक्तियों द्वारा सम्मानित और पुरस्कृत किया गया है।

काव्यकुंज

आया अमृत काल है आया

अमृत महोत्सव का हुआ आगाज,
लाल किले पर किया शंखनाद
मेरी माटी मेरा देश
जन-जन में पहुँचा संदेश।
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

पाँच प्रण का संकल्प है लेना,
पचीस वर्ष अथक श्रम है करना।
ज्ञान, अक्ल और ताकत, मेहनत
निर्माण करेगा विकसित भारत।
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

गुलामी की हर सोच से मुक्ति
विचारों की हो ऐसी युक्ति।
जीव में भी हम देखते हैं शिव,
गौरवपूर्ण विरासत से भविष्य की नींव
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

देशभक्ति धागे में खुद को पिरोकर
एकता को मजबूत हथियार बनाकर
कर्तव्यों को समझना है,
दायित्वों को निभाना है।
खुशियों का त्योहार है आया, ।
आया अमृत काल है आया।

सबका साथ सबका विकास,
दिल में भर कर दृढ़ विश्वास।
विकासशील अब नहीं रहेगा,
भारत विकसित बन निखरेगा।
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

लागू कर डिजिटल अर्थव्यवस्था,
प्रौद्योगिकी सक्षम विकास है करना।
ऊर्जा संक्रमण के दौर में देश,
वृद्धि कर निजी निवेश।
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

पूरा करने अमृत काल का विजन
पीएम गतिशक्ति के सात हैं इंजिन
जन परिवहन, रोड, रेलवे,
वॉटरवेज़, पोर्ट, हवाई अड्डे,
सुप्रचालन तंत्र को करना है बेहतर,
दिल में यह विश्वास भरकर,
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

उत्पादक, निवेश में वृद्धि,
उदीयमान अवसर में सिद्धि
अमृत काल का ढाँचा ऐसा
समावेशी विकास हो ऐसा
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

कलशों में भरकर मिट्टी अपार
संग ले आए पचहत्तर हज़ार
विकसित करने अमृत वाटिका
कर्तव्य पथ पर होकर तैयार
वीर शहीदों को देने श्रद्धांजलि,
"शीलाफलकम" का नाम दिया
खुशियों का त्योहार है आया,
आया अमृत काल है आया।

देने शहीदों को सम्मान,
चला है अभिनव अभियान।
मेरी माटी मेरा देश,
पाँच प्रण का शुभ संदेश।
खुशियों का त्योहार है आया
आया अमृत काल है आया।

✍अर्चना
उप प्रबन्धक (कार्मिक)
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

काव्यकुंज

बाबा

बाबा आप मेरे जीवन का हैं आधार,
आप ही मेरे गौरव, आप ही मेरे प्यार,
पाया मैंने सदा, आपसे जीवन संस्कार
स्नेह छांव तले मिला आपका दुलार।

सदा प्रिय था आपको अपना किसान कर्म,
धरती माँ की सेवा था आपका परम धर्म,
गाँव-चौपाल, खेत-खलिहान वाला मर्म,
दुःखी, असहायों की खातिर था हृदय नर्म।

तुम्हारी छाँव में बाबा महफूज हो गया था मैं,
कुछ कर्ज, कुछ फर्ज पूरा करने चला था मैं,
चाह थी करूँ सेवा, रखूँ सदा तुम्हें पास मैं,
थी परदेश की दूरियाँ, नहीं सफल हुआ मैं।

चले गए हो बाबा, अपने निज वतन की ओर,
नयन बंद करने पर नजर आते हो मुझे चहुँओर,
रूह में अब भी हो बाबा, याद रहोगे हर भोर,
आपके संस्कार सदा याद दिलाएंगे बनकर डोर।

सीखा तुमसे कड़ी मेहनत और ईमानदारी,
किसी पल न महसूस किया हमने लाचारी,
करूंगा भेंट यह संस्कार अगली पीढ़ी को
पावन चरणों में सजल नयनों से भेंट हमारी।

✍ **ओम प्रकाश लोहरा**
वरिष्ठ प्रबंधक (कार्मिक)
ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड

अमर गीत

शत-शत नमन तुम्हें है मेरा,
जो शहीद हुआ तन तेरा।
याद तुम्हारी सदा रहेगी
जब तक ये चेतना रहेगी।।

जब भी आज का दिन गुजरेगा,
जमाना तुमको याद करेगा,
याद करेगा तेरा करतब।
फिर गौरव से बात करेगा,
भारत मां का सच्चा बेटा।
तुझे उस जननी का लाल कहेगा।।

धन्य है वो जननी भी,
जिसने तुझको जन्म दिया,
जिसने भारत को ऐसा लाल दिया,
कैसी होगी वो जननी भी,
सूत जिसका हनन किया।।

आने वाली पीढ़ी जब भी
इतिहास को दोहराएंगे
तब-तब तेरा नाम लबों से
अमर गीत में गायेंगे।।

✍ **मनीष कुमार**
अनुवादक (प्रशिक्षु)
अधिकारी स्थापना विभाग
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

काव्यकुंज

जिंदगी की जंग

जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है,
हार हो या जीत हो, भिड़ना जरूरी है।
हो महारथी या अनाड़ी,
सीखने की चाह रखना जरूरी है।
जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है।।

होंगे कठिन वे रास्ते, लड़खड़ायेंगे कदम,
हौसलों के पंख ले उड़ना जरूरी है।
जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है।।

कोई भी हो रास्ता, रणक्षेत्र हो कोई,
हर बदलते वक्त में ढलना जरूरी है।
जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है।।

हर अंधेरी रात परखेगी धैर्य को,
इक किरण की खोज में चलना जरूरी है।
जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है।।

शत्रु रोके रास्ता, तोड़ना है हौसला,
खुद से पहले देश का होना जरूरी है।
जिंदगी की जंग में लड़ना जरूरी है।।

✍ तूलिका
प्रबंधक (कार्मिक)
वाशरी डिवीजन
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

धूम्रपान निषेध

सिगरेट, तंबाकू, बीड़ी
ऊपर जाने की सीढ़ी।
भोग रहे हैं लोग मगर
लेते पीढ़ी दर पीढ़ी।।

निश्चित है सबको मौत, मगर
बेमौत यहां वे मरते हैं।
लुट गया सब धन रोगी पर,
बच्चे भूखे तब मरते हैं।।

अपने तो खुद जाते ही,
यजमान साथ ले जाते हैं।
सार्वजनिक स्थल पर जो
धुएं को खूब उड़ाते हैं।।

खुद वे भी इसके आदी हैं
जो खतरनाक बतलाते हैं।
फिर बच्चे कैसे सुधरेंगे
जो उनका गुण अपनाते हैं।।

गलत स्रोत से प्राप्त आय
कल्याण हनन कर देती है।
सब जान रही जनता मगर
क्यों नहीं अभी तक चेती है।।

उन्हें बचाना होगा ही अब
धूम्रपान पर रोक लगाकर।
बढ़ा रहे जो कर्क रोग को
तंबाकू का शौक जगाकर।।

कठोर दंड से कानून को
सरकार अगर संयुक्त करेगी।
फिर तो आने वाली पीढ़ी
धूम्रपान से मुक्त रहेगी।।

✍ डॉ. प्रतिमा कुमारी
उप चिकित्सा अधिकारी
केंद्रीय चिकित्सालय, धनबाद

काव्यकुंज

मन का दर्पण

मन का दर्पण उजला रखना,
राम सिया को हरपल भजना।
जीवन नैया पार उतारे,
जन-जन को प्रभु आप सँवारे।।
जैसे उठती सागर लहरें,
सुख-दुख आकर आँगन ठहरें।
मन मंदिर में जलता दीपक,
देव दरस का नहीं प्रतीपक ।।

जनम-जनम की मैली चादर,
ओढ़ चली यह काया वासर।
मेरी कुटिया आओ रघुवर,
राम नाम है अंकित हरिहर।।
सुख के दिन ढल जाता सूरज,
दुख में मिलती माटी दो गज।।

मन दर्पण है सूना मेरा,
दर्शन दो प्रभु सुभग सवेरा।।
मन का दर्पण शीतल तरुवर,
छाया मिलती है जब रघुवर।
उर आनंदित जीवन पाकर,
ममता में ही पले दिवाकर।।
मोह जगत में नीड़ बनाना,
पीड़ा से भर देता जाना।।
चरण शरण में मुझको ले लो,
ज्ञान भक्ति का सागर दे दो।।

✍ रिंकु दुबे वैष्णवी
राजभाषा विभाग
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड

चमके भाग्य सितारे

स्वेद कणों में जो डूबा है,
चमके भाग्य सितारे।
गढ़े अगर इतिहास नवल तो,
दुनिया उसे निहारे।।

अगर कभी जो हार मिले तो,
धीरज धरना साथी।
स्वर्ण सरिस तप सहकर बनते,
रोशन दीपक बाती।।
बल को धारण करने वाले,
नहीं किसी से हारे।
स्वेद कणों में जो डूबा है,
चमके भाग्य सितारे।।

जीत हमेशा मिली उसी को,
आँधी से जो लड़ते।
सागर की लहरों पर चलते,
पाँव भँवर में रखते।।
समर खड़ा जो डटा अकेला,
विजय उसे ही धारे।
स्वेद कणों में जो डूबा है,
चमके भाग्य सितारे।।

मोड़ सके जो बहती धारा,
तूफ़ाँ से टकराते।
अंगारों पर पाँव बढ़ाते,
पथ पर बढ़ते जाते।।
आशाओं के दीप जलाकर,
दूर करो तम सारे।
स्वेद कणों में जो डूबा है,
चमके भाग्य सितारे।।

विशिष्ट गतिविधियाँ

दिनांक 13.11.2023 को कंपनी द्वारा लालमणि वृद्ध सेवा आश्रम, धनबाद में सीएसआर के तहत निर्मित बहुउद्देशीय हॉल एवं एक रसोईघर औपचारिक रूप से आश्रम प्रबंधन को सौंपा गया। इस अवसर पर कंपनी के अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता के साथ ही अन्य निदेशकों एवं उच्च अधिकारियों द्वारा आश्रम में उपस्थित सदस्यों के साथ शुभ दीपावली मिलन समारोह का आयोजन भी किया गया।

दिनांक 18 दिसंबर 2023 को बीसीसीएल में चल रहे मिशन उत्थान के अंतर्गत कल्याण भवन, मानव संसाधन विभाग, जगजीवन नगर में सामान्य मजदूरों के पहले बैच का प्रशिक्षण शुरु किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के आरंभ में उद्घाटन सत्र के अवसर पर अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और डीजीएमएस के निदेशक, खान सुरक्षा श्री एन. बालासुब्रमणियम विशिष्ट अतिथि के रूप उपस्थित रहे।

कंपनी द्वारा कोल इंडिया अंतर कंपनी फुटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। दिनांक 09 नवंबर, 2023 को आयोजित फाइनल मैच में विजेता एमसीएल की टीम को ट्रॉफी प्रदान करते हुए अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता।

23वें झारखंड स्थापना दिवस के सुअवसर पर बीसीसीएल द्वारा अपनी सामुदायिक विकास एवं जन-कल्याणकारी योजनाओं के तहत धनबाद के स्थानीय एवं जरूरतमंद 11 विद्यालयों में प्राथमिकता के आधार पर कंप्यूटर अनुप्रयोग तथा डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा के उद्देश्य से कंप्यूटर वितरण किया गया।

दिनांक 1 जनवरी 2024 को नए वर्ष के शुभ अवसर पर कंपनी द्वारा सीएसआर के अंतर्गत जरूरतमंदों को कंबल वितरण किया गया। बीसीसीएल सीएसआर की ओर से जन सेवा को ही सर्वोत्तम मानते हुए प्रतिवर्ष शीत ऋतु में यह सामाजिक कार्य किया जाता है।

लोक उद्यम विभाग, भारत सरकार के द्वारा प्रगति मैदान नई दिल्ली में 25.09.23 से 26.09.2023 तक दो दिवसीय सीएसआर प्रदर्शनी तथा सम्मेलन 2023 का आयोजन किया गया। बीसीसीएल ने इस प्रदर्शनी में अपनी सीएसआर गतिविधियों को प्रदर्शित करते हुए एक स्टॉल लगाया था।

विशिष्ट गतिविधियाँ

कंपनी में दिनांक 14-28 सितंबर, 2023 के दौरान राजभाषा पखवाड़ा का आयोजन किया गया। राजभाषा पखवाड़ा पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन दिनांक 28 सितंबर 2023 को आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के तौर पर शान्तिनिकेतन विश्वविद्यालय के पूर्व प्रतिकुलपति, प्रो. उदयनारायण सिंह को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता द्वारा की गई। इस अवसर पर श्री अमन राज, मुख्य सतर्कता अधिकारी, निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया, श्री राकेश कुमार सहाय , निदेशक (वित्त) भी मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान प्रो. उदय नारायण सिंह को बीसीसीएल कोयला भारती राजभाषा सम्मान से सम्मानित किया गया। इसी दौरान गृह पत्रिका कोयला भारती के अंक-39 का विमोचन किया गया।

दिनांक 02 अक्टूबर, 2023 को गांधी जयंती के अवसर पर 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत श्रमदान करते हुए अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक व निदेशक मंडल के अन्य सदस्य और अन्य अधिकारी व कर्मचारीगण।

दिनांक 24 नवंबर, 2023 को आईआईटी-आईएसएम के सहयोग से नराकास धनबाद की छमाही समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता बीसीसीएल के निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया द्वारा की गयी। इस अवसर पर आईआईटी-आईएसएम के निदेशक प्रो. जे. के. पटनायक भी मौजूद रहे। इस दौरान नराकास धनबाद की पत्रिका 'राजभाषा संदेश' का भी विमोचन किया गया।

विशिष्ट गतिविधियाँ

दिनांक 24 जनवरी, 2024 को जननायक कर्पूरी ठाकुर की जन्मशती के अवसर पर उनकी तस्वीर पर अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता और निदेशक मंडल के सदस्यों द्वारा श्रद्धासुमन अर्पित किए गए।

कंपनी द्वारा जगजीवन नगर में तैयार किए गए अमृत महोत्सव पार्क का लोकार्पण दिनांक 26 दिसंबर, 2023 को धनबाद के माननीय सांसद श्री पशुपति नाथ सिंह और श्री राज सिन्हा, माननीय विधायक धनबाद द्वारा किया गया। इस पार्क में विशेष रूप से स्थापित भारत माता की मूर्ति का भी अनावरण किया गया।

कंपनी में दिनांक 30 अक्टूबर – 05 नवंबर, 2023 के दौरान सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन किया गया। इस दौरान शपथ दिलाते हुए अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता और साथ में निदेशक (वित्त) श्री राकेश कुमार सहाय, निदेशक (तकनीकी/संचालन) श्री संजय कुमार सिंह और मुख्य सतर्कता अधिकारी श्री अमन राज।

दिनांक 23 नवंबर 2023 को भारत कोकिंग कोल लिमिटेड मुख्यालय कोयला भवन में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2023 के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर मुख्य सतर्कता अधिकारी अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक महोदय का स्वागत करते हुए।

दिनांक 06 दिसंबर, 2023 को बाबासाहब भीमराव अंबेडकर के परिनिर्वाण दिवस के अवसर पर श्रद्धांजलि अर्पित की गयी।

दिनांक 02 अक्टूबर, 2023 को गांधी जयंती के अवसर पर महात्मा गाँधी और लाल बहादुर शास्त्री की प्रतिमा पर श्रद्धासुमन अर्पित किया गया। इस अवसर पर स्वच्छता अभियान भी आयोजित किया गया।

विशिष्ट गतिविधियाँ

दिनांक 05 फरवरी, 2024 को बीसीसीएल के परिधीय क्षेत्रों में निवास करने वाले परियोजना प्रभावित परिवारों के युवक-युवतियों को रोजगार परक प्रशिक्षण दिलाने के उद्देश्य से विभिन्न तकनीकी ट्रेडों में प्रशिक्षण के लिए अभ्यर्थियों को चयनित कर वाराणसी सेंटर पर भेजा गया। अभ्यर्थियों की बस को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता।

दिनांक 12 जनवरी, 2024 को राष्ट्रीय युवा दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डीएवी सिंदरी स्कूल के बच्चों द्वारा अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक महोदय को सोहराय पेंटिंग भेंट की गयी। इसी अवसर पर कोयला नगर में स्वामी विवेकानंद की मूर्ति भी स्थापित की गयी।

दिनांक 13 जनवरी, 2024 को बीसीसीएल से सेवानिवृत्त कर्मियों के साथ एक संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों के साथ उपस्थित निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया।

दिनांक 23 जनवरी, 2024 को पराक्रम दिवस के अवसर पर नेताजी सुभाष चंद्र बोस की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किया गया।

दिनांक 11.12.2023 को सिजुआ क्षेत्र की 'लोयाबाद कोयला खदान' के पुनर्विकास और कोयले के निष्कर्षण हेतु एमडीओ मॉडल में रेवेन्यू शेयरिंग के आधार पर बीसीसीएल और 'वेंसर कंस्ट्रक्शन कंपनी लिमिटेड (SPV - Loyabad Coalfields Pvt. Ltd.)' के बीच एक अनुबंध पर हस्ताक्षर हुए। बीसीसीएल की ओर से महाप्रबंधक श्री अनूप कुमार रॉय और 'मै0 वेंसर कंस्ट्रक्शन कंपनी लिमिटेड' की ओर से डॉ. एम. एस वेंकट रमैया ने 'अनुबंध दस्तावेज' पर हस्ताक्षर किये।

दिनांक 21.12.2023 को बीसीसीएल द्वारा इंडो डेनिश टूल रूम (आईडीटीआर) के एमएसएमई सैमसंग टेक्निकल स्कूल वाराणसी में छात्रों को प्रशिक्षण दिलाने के लिए एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गये हैं। कंपनी मुख्यालय में महाप्रबंधक (सीएसआर) श्री डी.के. बेहरा और इंडो डेनिश टूल रूम (आईडीटीआर) के एमएसएमई सैमसंग टेक्निकल स्कूल वाराणसी केंद्र के प्रभारी वरिष्ठ प्रबंधक आशुतोष कुमार ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए।

विशिष्ट गतिविधियाँ

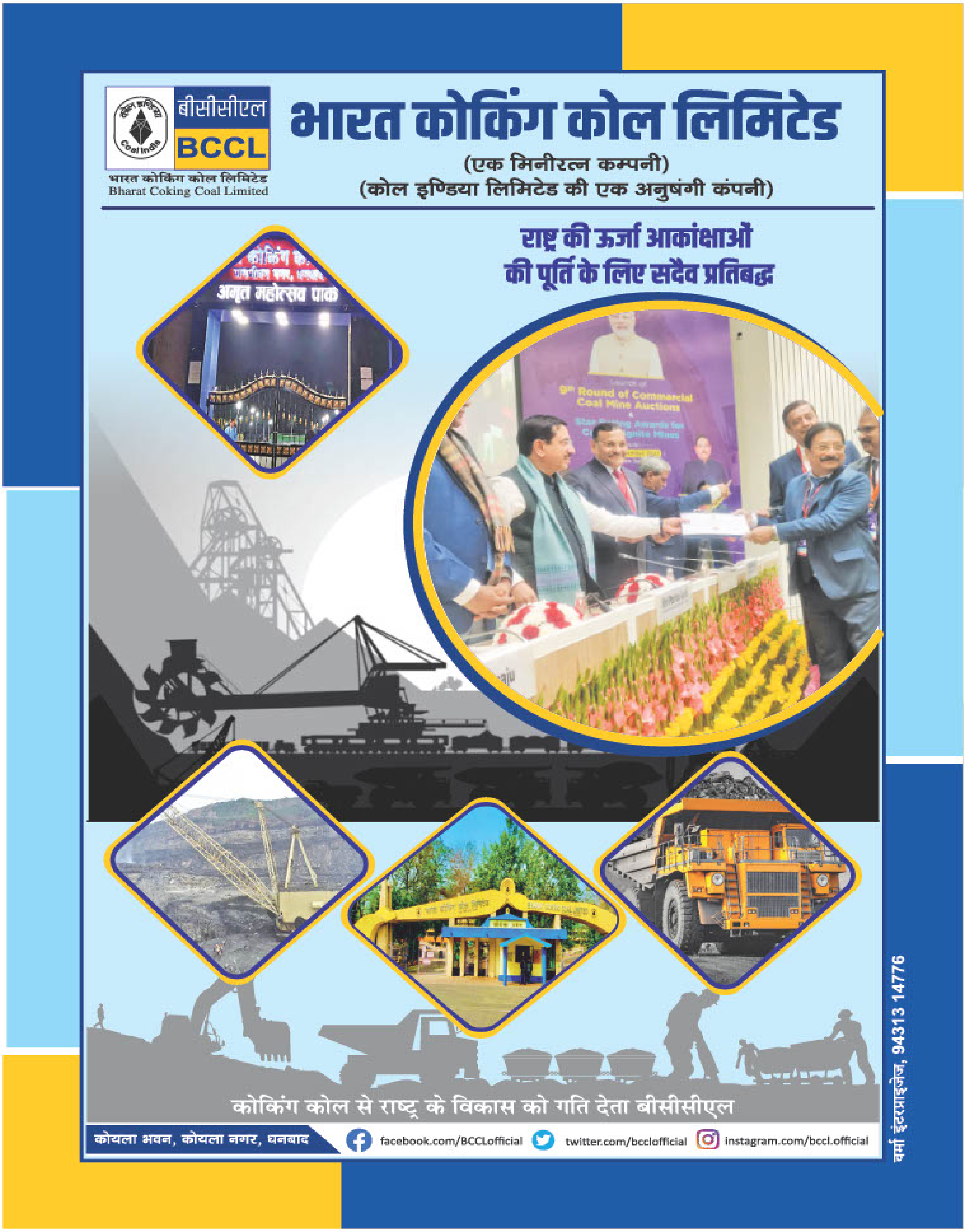
दिनांक 26 जनवरी, 2024 को गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित केंद्रीय समारोह में अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता ने झंडा फहराया और परेड की सलामी ली।

दिनांक 21 व 22 दिसंबर, 2023 को कोयला नगर स्थित नेहरू कॉम्प्लेक्स में विक्रेता विकास कार्यक्रम-सह-औद्योगिक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। समारोह के उदघाटन के अवसर पर कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक श्री समीरन दत्ता और उपस्थित अन्य अधिकारीगण।

दिनांक 01 नवंबर, 2023 को कोल इंडिया स्थापना दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पदोन्नत कर्मियों को आदेश पत्र की प्रति सौंपते हुए तत्कालीन निदेशक (तक. / संचालन) श्री उदय अनंत काबले और साथ में निदेशक (वित्त) श्री राकेश कुमार सहाय, निदेशक (तक. / संचालन) श्री संजय कुमार सिंह, महाप्रबंधक (का./राजभाषा) श्री बिद्युत साहा।

दिनांक 8 दिसंबर 2023 को भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के कल्याण बोर्ड की बैठक कोयला भवन में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता निदेशक (कार्मिक) श्री मुरली कृष्ण रमैया ने की। इस अवसर पर कल्याण बोर्ड के माननीय सदस्य उपस्थित रहे।

दिनांक 24 दिसंबर, 2023 को बी सी सी एल की दीक्षा महिला मंडल द्वारा आनंद मेला का आयोजन किया गया। मेले का उद्घाटन धनबाद के माननीय सांसद श्री पशुपति नाथ सिंह जी द्वारा किया गया। इस अवसर पर दीक्षा महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती मिली दत्ता और अन्य पदाधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहीं। इस अवसर पर महिला मंडल की ओर से दो दिव्यांग बच्चों को व्हील चेयर सौंपी गयी।


बीसीसीएल
BCCL
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
Bharat Coking Coal Limited
भारत कोकिंग कोल लिमिटेड
(एक मिनीरत्न कम्पनी)
(कोल इण्डिया लिमिटेड की एक अनुषंगी कंपनी)
राष्ट्र की ऊर्जा आकांक्षाओं
की पूर्ति के लिए सदैव प्रतिबद्ध
अमृत महोत्सव पार्क
9th Round of Commercial Coal Mine Auctions
कोकिंग कोल से राष्ट्र के विकास को गति देता बीसीसीएल
कोयला भवन, कोयला नगर, धनबाद
facebook.com/BCCLofficial
twitter.com/bcclofficial
instagram.com/bccl.official
वर्मा इंटरप्राइजेज, 94313 14776