एन एम डी सी
NMDC

बैला समाचार

बैलाडीला लौह अयस्क खान, किरन्दुल काम्प्लेक्स

फरवरी, 2023

एन एम डी सी
NMDC

मुख्य महाप्रबंधक का संदेश

प्रिय साथियों,

आपको बताते हुए बेहद खुशी हो रही है कि हमारी किरंदुल कॉम्प्लेक्स की 14 एमजेड एवं 14 एनएमजेड खदानों को भारतीय खान ब्यूरो द्वारा फाईव स्टार रेटिंग दी गई है । इसके लिए मैं परियोजना के सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को हार्दिक बधाई देता हूं।

किरंदुल परियोजना ने पिछले किसी भी साल की फरवरी के सर्वश्रेष्ठ की तुलना में इस वर्ष फरवरी, 2023 में आर.ओ.एम. उत्पादन 15.43 लाख टन, कुल उत्खनन 18.15 लाख टन, एल.सी.एफ. उत्पादन 16.14 लाख टन एवं एल.सी.एफ. प्रेषण 13.74 लाख टन का नया कीर्तिमान स्थापित किया है जो स्थापना से लेकर अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है । इस अनुपम उपलब्धि हेतु मैं परियोजना के सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को हार्दिक बधाई देता हूं ।

परियोजना में इस माह वार्षिक सुरक्षा सप्ताह, उत्पादकता सप्ताह, नए कैंटीन भवन का उद्घाटन, सुशोभित पार्क का उद्घाटन जैसे विभिन्न कार्यक्रम संपन्न हुए ।

साथियो, हमारे पास मात्र एक माह का वक्त है । हमें एक जुटता के साथ, और कार्यघंटों का सही उपयोग करते हुए वार्षिक लक्ष्यों को हासिल करना है । मैं आशा करता हूं कि आप सभी अपने कार्य को पूरी लगन और मेहनत के साथ निष्पादित करते हुए कंपनी के उत्तरोतर विकास में अपना पूर्ण सहयोग प्रदान करेंगे ।

शुभकामनाओं के साथ ......

आपका,
विनय कुमार
(विनय कुमार)

एनएमडीसी किरन्दुल खदान को फाईव स्टार रेटिंग

भारतीय खान ब्यूरो, खान मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सतत विकास की रूपरेखा के अर्न्तगत वित्तीय वर्ष 2021-22 के लिए किरंदुल कॉम्प्लेक्स की खदान 14 एवं 14 एनएमजेड तथा बचेली कॉम्प्लेक्स के डिपोजिट-5 को फाईव स्टार रेटिंग अवार्ड प्रदान किया गया ।

दिनांक 01.3.2023 को भारतीय खान ब्यूरो के 75वें स्थापना दिवस के अवसर पर नागपुर के नेशनल फायर सर्विस कॉलेज के आडोटोरियत में अवार्ड वितरण समारोह आयोजित हुआ । यह अवार्ड माननीय केंद्रीय मंत्री, संसदीय मामले, कोयला एवं खान श्री प्रह्लाद जोशी के करकमलो से श्री डी.के. मोहंती, निदेशक (उत्पादन), एनएमडीसी लिमिटेड ने ग्रहण किया । इस अवसर पर श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक, किरंदुल कॉम्प्लेक्स, श्री बी.वेंकटेश्वर्लू, मुख्य महाप्रबंधक, बचेली कॉम्प्लेक्स, श्री शंकर राव, सचिव, एसकेएमएस, बचेली, श्री आशीष यादव, सचिव, एमएमडब्ल्यू यूनियन, बचेली काम्प्लेक्स, श्री ए.के. सिंह, सचिव, एमएमडब्ल्यू यूनियन, किरंदुल कॉम्प्लेक्स उपस्थित थे । इसके अतिरिक्त श्री विवेक भारद्वाज, खान सचिव और श्री संजय लोडिया, अतिरिक्त सचिव व खान महानियंत्रक भी मौजूद थे । फाईव स्टार रेटिंग पुरस्कृत खदानें भारत की सर्वश्रेष्ठ खदानें होती है । फाईव स्टार रेटिंग के लिए खान स्तर पर उचित प्रबंधन, भू स्थल के बहालीकरण, खनिज संरक्षण, सामाजिक प्रभावों की जानकारी, प्रणाली में पारदर्शिता एवं रिपोर्टिंग प्रदर्शन, पर्यावरण प्रबंधन, शून्य अपशिष्ट खनन, नवीन खनन तकनीकों का उपयोग, हरित ऊर्जा उत्पादन एवं इसके उपयोग तथा नैगम सामाजिक दयित्व इत्यादि मानकों की आवश्यकता होती है । किरंदुल कॉम्प्लेक्स की 14 एवं 14 एनएमजेड खदानों को फाईव स्टार रेटिंग मिलने पर श्री डी.के. मोहंती, निदेशक उत्पादन का सतत दिशा-निर्देशन एवं श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक का कुशल मार्गदर्शन और कर्मचारियों एवं अधिकारियों का भरपूर सहयोग है ।

फरवरी माह में उत्पादन के नए कीर्तिमान

माह फरवरी, 2023 में परियोजना ने अब तक के किसी भी फरवरी माह के दौरान किसी भी साल की सबसे अधिक निष्पादन कर नया कीर्तिमान स्थापित किया है । इस उपलब्धि हेतु सभी को हार्दिक बधाई ।

क्र.	विवरण	उपलब्धि	पिछला सर्वश्रेष्ठ (लाख टन में)
1.	आर.ओ.एम. उत्पादन	15.43	14.60 (2021-22)
2.	कुल उत्खनन	18.15	17.70 (2021-22)
3.	एल.सी.एफ. उत्पादन	16.14	16.03 (2021-22)
4.	एल.सी.एफ. प्रेषण	13.74	13.29 (2021-22)
5.	आर.ओ.एम. उत्पादन-11 बी	6.07	6.02 (2021-22)
6.	एस.पी.-I उत्पादन	7.96	7.34 (2021-22)

कार्मिक मामले

सेवानिवृत्ति

श्री मुन्नालाल
मा. एचईएम (आप.)

श्री टी.शंबूलिंगम
सीनि. एचईएम (आप.)

श्री दीनदयाल घोनमोड़े
सीनि. इलेक्ट्रीशियन

श्री गिरधारी लाल
मा. एमसीओ

स्थानांतरण

श्री लखबीर सिंह, उप महाप्रबंधक (सिविल)	किरंदुल से दोणिमलै
श्री दुर्गेश गिरी, सहा.महाप्रबंधक (खनन)	किरंदुल से हैदराबाद
श्री संजय कुमार रोहितास,कनि.अधि. (मेके.)	किरंदुल से पन्ना
श्री नवीन कुमार श्रीवास्तव, कनि.अधि. (मेके.)	किरंदुल से पन्ना
श्री विजेन्द्र कुमार उइके, इलेक्ट्रीशियन	किरंदुल से बचेली
श्री तामन कुमार साहू, मेन्टे.असि.	किरंदुल से बचेली

स्वागत

श्री टी.श्रीनिवास रामनाथ, उप महाप्रबंधक (सिविल)	दोणिमलै से किरंदुल
श्री राजेन्द्र ठाकुर, सीनि.इलेक्ट्रीशियन	बचेली से किरंदुल
श्री लिशांश सिंह, मेन्टे.असि.	बचेली से किरंदुल

शोक संदेश

दिनांक 01.02.2023 को परियोजना में कार्यरत स्व. योगेश कुमार, टीसीओ (प्लांट) का आकस्मिक एवं असामयिक निधन पर परियोजना परिवार अपनी शोक संवेदनाएं व्यक्त करता है।

वार्षिक सुरक्षा सप्ताह

खान सुरक्षा महानिदेशालय, बिलासपुर क्षेत्र के तत्वावधान में एनएमडीसी, किरंदुल में 38वां वार्षिक खान सुरक्षा समारोह मनाया गया। इस अवसर पर श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक, किरंदुल परियोजना ने ध्वजारोहण किया और उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सुरक्षा शपथ दिलाई। दिनांक 6.2.2023 से 21.2.2023 तक खान सुरक्षा महानिदेशालय, बिलासपुर द्वारा गठित निरीक्षण दल द्वारा दिनांक 17.02.2023 को किरंदुल कॉम्प्लेक्स के विभिन्न कार्यक्षेत्रों का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण दल के संयोजक श्री हेमराज सिंघल, प्रबंधक (खान), मेसर्स श्री सिमेंट लिमिटेड, श्री देवेन्द्र बघेल, उप प्रबंधक मेसर्स न्यूवोको, अरसमेटा, श्री अरविंद पाण्डेय, सहा. प्रबंधक मेसर्स जे.के. लक्ष्मी सिमेंट लिमिटेड एवं श्री सौजन्य नथाला, माईन फोरमेन, मेसर्स सेंचुरी सिमेंट लिमि. द्वारा बीआईओएम कॉम्प्लेक्स की खदानो के विभिन्न कार्यस्थलों का निरीक्षण किया और खदानों के विभिन्न क्षेत्रों सुरक्षा से संबंधित किये जा रहे उपयों की सराहना की। दिनांक 17.02.2023 को बीआईओपी स्कूल के प्रांगण में सुरक्षा प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में कर्मचारियों, सी. आई.एस.एफ., किरंदुल एवं विभिन्न स्कूलों द्वारा बनाए गए सुरक्षा मॉडल का निरीक्षण किया गया, जिसे मुख्य एवं विशिष्ट अतिथियों ने काफी सराहा।

समापन समारोह में बीआईओपी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, डीएवी स्कूल एवं केंद्रीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुतियों दी गई, जिसे अतिथियों एंव उपस्थित सभी ने सराहा। इसके पश्चात मुख्य एवं विशिष्ट अतिथियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत कर सम्मानित किया। अंत में धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्याक्रम संपन्न हुआ।

वार्षिक सुरक्षा समारोह-2022
सुरक्षा प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम
एवं पुरस्कार वितरण

वार्षिक सुरक्षा समारोह-2022
सुरक्षा प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम
एवं पुरस्कार वितरण

सुरक्षा प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम

सुरक्षा प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रम

वार्षिक सुरक्षा समारोह-2022

उत्पादकता सप्ताह

दिनांक 12-2-2023 से 18-2-2023 तक परियोजना में उत्पादकता सप्ताह मनाया गया। दिनांक 12-2-2023 को मुख्य महाप्रबंधक के सभागार में सप्ताह उद्घाटन परियोजना प्रबंधन समिति के सदस्यद्वव के मुख्य आतिथ्य में श्री आर.राजाकुमार, महाप्रबंधक (संयंत्र) एवं श्री एम. सुब्रमण्यम, महाप्रबंधक (विद्युत) सेवाएं थे। श्री ओ.पी. भगत, सहा. महाप्रबंधक (औ.अभि.) ने उत्पादकता सप्ताह के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि उत्पादन-उत्पादकता में सुधार लाने हेतु कर्मचारियों को सप्ताह के दौरान स्लैब लक्ष्य हासिल करने पर प्रोत्साहन पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। दिनांक 18-2-2023 को सप्ताह समापन बीआईओपी स्कूल सभागार में मनाया गया। मुख्य अतिथि परियोजना प्रबंधन समिति के सदस्यद्वव श्री एस.बी. सिंह, महाप्रबंधक (उत्पादन) एवं श्री आर. राजाकुमार, महाप्रबंधक (संयंत्र) थे। कार्यक्रम में श्री ओ.पी. भगत, सहा. महाप्रबंधक (औ.अभि.) ने उत्पादता सप्ताह की विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की। सप्ताह के दौरान कर्मचारियों, गृहिणियों एवं छात्र-छात्राओ के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन एवं स्वागत नृत्य और उत्पादकता ड्रामा का मंचन हुआ। मुख्य अतिथियों ने विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया। कार्यक्रम में औद्योगिक अभियांत्रिकी विभाग के श्री राजेश कुमार, प्रबंधक (औ.अभि.), बलजिन्दर सिंह, प्रबंधक (औ.अभि.) एवं श्री संतोष, कनि.अधि. भी उपस्थित थे।

औद्योगिक जलपान गृह का उद्घाटन

दिनांक 14-02-2023 को किरंदुल परियोजना के प्रशासनिक भवन स्थित नए निर्मित व सर्वसुविधायुक्त औद्योगिक जलपान गृह का श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक ने फीता काटकर उद्घाटन किया। इस अवसर सर्वश्री आर. राजकुमार, महाप्रबंधक (संयंत्र), सुब्रमण्यम, महाप्रबंधक (विद्युत), पी. प्रसाद, महाप्रबंधक (एमएंडएस), एस. गुहा, उप महाप्रबंधक (वित्त), लखबीर सिंह, उप महाप्रबंधक (सिविल), धर्मेंद्र सिंहा, सहा. महाप्रबंधक (कार्मिक), के. साजी अध्यक्ष, राजेश संधु सचिव, एसकेएमएस, विनोद कश्यप, अध्यक्ष एमएमडब्ल्यू यूनियन, विभागाध्यक्ष, उन्नीकृष्णा, महाप्रबंधक, इंडियन कैफे हाऊस सहित सिविल विभाग के अधिकारी-कर्मचारी, आईसीएच स्टाफ एवं यूनियन के पदाधिकारी सहित अन्य कर्मचारीगण उपस्थित थे। इस दौरान नए जलपान गृह को गुब्बारे, लाइटिंग एवं सजावटी गमलों से सजाया गया। नए जलपान गृह में कर्मचारियों को नाश्ता एवं दोपहर भोजन हेतु बैठने के लिए नए टेबिल-कुर्सियां लगाई गई। नवनिर्मित जलपान गृह देखकर सभी कर्मचारियों ने हर्ष व्यक्त किए।

सुशोभनीय पार्क का उद्घाटन

किरंदुल परियोजना के सौंदर्यीकरण के क्रम में मुख्य मार्ग पर निर्मित सुशोभनीय पार्क का दिनांक 14-02-2023 को श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक ने फीता काटकर उद्घाटन किया । इस अवसर पर सर्वश्री आर. राजकुमार, महाप्रबंधक (संयंत्र), सुब्रमण्यम, महाप्रबंधक (विद्युत), पी. प्रसाद, महाप्रबंधक (एमएंडएस), एस. गुहा, उप महाप्रबंधक (वित्त), लखबीर सिंह उप महाप्रबंधक (सिविल), धर्मेंद्र सिंहा सहा. महाप्रबंधक (कार्मिक), के. साजी अध्यक्ष, राजेश संधु सचिव, एसकेएमएस, विनोद कश्यप, अध्यक्ष एमएमडब्ल्यू यूनियन, विभागाध्यक्षों सहित सिविल विभाग के अधिकारी-कर्मचारी एवं यूनियन के पदाधिकारी सहित अन्य कर्मचारीगण उपस्थित थे । पार्क को गुब्बारे, लाइटिंग एवं सजावटी गमलों से सजाया गया । पार्क में फव्वारा, वन्य जीव की खूबसूरत कलाकृतियां इत्यादि बनाई गई जिसे सभी ने सराहा एवं भूरी-भूरी प्रशंसा की ।

बैला क्लब

बैला क्लब, किरंदुल में नए अतिरिक्त कमरों का उदघाटन श्री एस.बी. सिंह, महाप्रबंधक (उत्पादन)/क्लब उपाध्यक्ष ने फीता काटकर किया । क्लब के इन कमरों में अधिकारियों के मनोरंजन हेतु बिलियर्ड एवं टेबिल टेनिस खेला जाएगा । इसके अतिरिक्त दो टेबिल टेनिस टेबिल एवं दो नए बिलियर्ड टेबिल रखे गए हैं । उदघाटन के दौरान आफिसर्स क्लब के सभी सदस्यगण एवं विभागाध्यक्ष उपस्थित थे ।

सीएसआर

परियोजना प्रमुख श्री विनय कुमार के दिशा निर्देशों एवं श्री बी.के माधव, उप महाप्रबंधक (कार्मिक) के कुशल मार्गदर्शन से ग्राम बैमपाल में सीएसआर मद से टेंट सामग्री जिसमें 20 कुर्सियां, एक माईक सेट, दो टेबिल प्रदान किए गए । इस अवसर पर श्री जीतेन्द्र कुमार, सहा. महाप्रबंधक (सीएसआर), सुखराम गावडे, प्रबंधक (सिविल) सहित ग्रामवासी उपस्थित थे ।

प्रेरण महिला समिति

दिनांक 22.02.2023 को प्रेरणा महिला समिति सदस्यों ने कुम्हारराास (दंतेवाड़ा) में एक दिवसीय नैसर्गिक भ्रमण किया। इस दौरान श्रीमती बबीता विनय कुमार, अध्यक्षा, श्रीमती राखी सिंह, उपाध्यक्षा, प्रेरणा महिला समिति सहित अन्य सदस्याएं एवं बच्चे उपस्थित थे। भ्रमण के दौरान सदस्यों एवं बच्चों ने प्रकृति को करीब से जाना और जल क्रीड़ा का आनंद लिया साथ ही सदस्याओं एवं बच्चों के लिए विभिन्न मनोरंजक खेल भी हुए।

विद्यालय समाचार

दिनांक 23-2-2023 को प्रेरणा महिला समिति द्वारा संचालित विद्या मंदिर नर्सरी स्कूल का वार्षिकोत्सव बैला क्लब के कला मंच पर धूमधाम से मनाया गया। मुख्य अतिथि श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक एवं विशिष्ट अतिथि श्रीमती बबिता विनय कुमार, अध्यक्षा, प्रेरणा महिला समिति उपस्थित थीं। सर्वप्रथम मां सरस्वती के फोटो पर अतिथियों ने माल्यार्पण कर दीप प्रज्ज्वलित किया। तत्पश्चात अतिथियों ने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए आशीवर्चन दिया और स्कूल की सभी शिक्षिकाओं के कार्यों की सराहना की। कार्यक्रम में नन्हें बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए, जिसे अतिथियों एवं उपस्थितों ने काफी सराहा। अतिथियों ने बच्चों को पुरस्कार वितरित किए। प्राचार्या, श्रीमती पूर्णिमा अनिल कुमार ने शैक्षणिक सत्र 2022-23 की वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में प्रेरणा महिला समिति की सदस्याएं एवं अभिभावक गण उपस्थित थे।

बीआईओपी स्कूल

दिनांक 09.02.2023 को विद्यालय में पुरस्कार वितरण कार्यक्रम संपन्न हुआ। मुख्य अतिथि श्री बी.के. माधव, उप महाप्रबंधक (कार्मिक) एवं विशिष्ट अतिथि श्री जी. वेलबसंथन, सहा. महाप्रबंधक (कार्मिक) थे। सर्वप्रथम अतिथियों का पुष्पगुच्छ भेंट कर हार्दिक स्वागत हुआ और स्वागत गीत प्रस्तुत किए गए। कार्यक्रम में शैक्षणिक सत्र 2022-23 की विभिन्न शैक्षणिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के पुरस्कार अतिथियों द्वारा वितरित किए गए। दिनांक 10.02.2023 को विद्यालय के सभागार में कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को विदाई दी गई। प्राचार्य श्री ए. बिस्वास ने सभी बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए आशीवर्चन दिया।

राजभाषा गतिविधियां

दिनांक 04.02.2023 को राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसी क्रम में राजभाषा मासिक कार्यक्रम के तहत कर्मचारियों व अधिकारियों के लिए रिक्त स्थान भरो प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें पर्याप्त संख्या में प्रतिभागियों ने भाग लिया। परिणाम निम्नवत है :

हिंदी भाषी विजेता प्रतिभागी का नाम		
1	हेमलता देवांगन, वरि. सहायक कार्मिक	प्रथम
2	रोमियो मसीह, नर्स (पुरूष) चिकित्सालय	द्वितीय
3	हेमलता सोनी, सीनि. नर्स चिकित्सालय	तृतीय
4	मोनिला ठाकुर, सहायक वित्त	सांत्वना

हिंदीतर भाषी विजेता प्रतिभागी का नाम		
1	वीणा मसीह, सीनि. नर्स चिकित्सालय	प्रथम
2	बी.शोभा, सहायक कार्मिक	द्वितीय
3	डी.बाबू, कनि. सहायक कार्मिक	तृतीय
4	डी.राममोहन राव, प्रबंधक इले.संयत्र	सांत्वना

स्वस्थ भारत अभियान

स्वस्थ देश की परिकल्पना को साकार करने के उद्देश्य से माननीय प्रधानमंत्री जी ने 29 अगस्त, 2019 को फिट इंडियामूवमेंट की शुरूआत की। इसी के तहत हमारे कर्मचारियों को स्वयं के स्वास्थ्य के लिए विभिन्न प्रयासकर दिन-प्रतिदिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहना है । इस अभियान में सक्रिय भूमिका निभाते हुए हमसब मिलकर फिट किरंदुल की परिकल्पना को साकार करेंगे ।

दिल के दौरे : कारण शुरुआती चेतावनी और उपचार के विकल्प

हार्ट अटैक यानी दिल का दौरा तब आता है जब हृदय को ब्लड पहुंचाने वाली कोशिकाओं में फैट बढ़ने लगता है और इससे खून का प्रवाह प्रभावित होने लगता है । फैट या प्लाक अधिक जमा होने से ब्लड कोशिकाएं ब्लॉक हो जाती है और हृदय को पर्याप्त मात्रा में ब्लड पहुंच नही पाता जिससे दिल का दौरा पड़ जाता है ।

हार्ट अटैक के प्रमुख कारण

आयु, पुरूष के लिए 45 वर्ष से ज्यादा और महिलाओं के लिए 55 वर्ष से अधिक उम्र होने पर दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक होती है ।

आनुवांशिकि : दिल के दौरे का उच्च जोखिम विरासत में भी मिल सकता है ।

रक्तचाप : उच्च रक्तचाप के वजह से हृदय पर अनावश्यक तनाव रहती है ।

मोटापा : अधिक मात्रा में वजन बढ जाने से दिल पर जोर पड़ता है ।

नशा : धूम्रपान और मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों को दिल के दौरे का खतरा रहता है ।

मानसिक तनाव : शिफ्ट कार्यरत लोग जो भी तनावपूर्ण कार्य करतें है या जो अपने व्यक्तिगत जीवन में लम्बे समय तक तनाव से गुजरतें है वे दिल के दौरे के जोखिम का सामना करतें है । इनके अलावा, एनजाइन यानि दिल में आक्सीजन की कमी, उच्च कोलेस्ट्राल का स्तर, शरीर कि निष्क्रियता और डायबिटीज दिल के दौरे के जोखिम का कारण बनता है ।

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण

हार्ट अटैक के इन निश्चित लक्षणों को महिलायें अक्सर मामूली समझ कर नजरअंदाज कर देती हैं ।

- महिलाओं के सीने में एवं स्तन में दर्द होना, शरीर के ऊपरी भाग यानि गर्दन, पीठ, दांत, भुजाएं और कंधे की हड्डी में तेज दर्द होना ।
- चक्कर आना, बेचैनी महसूस करनाया सिर घुमना, जी मचलना, उलटी, पेट खराब होना आदि पुरूषों की तुलना में महिलाओं में अधिक दिखाई देते है । दिल में गहराई तक जेक रक्त पहुंचाने वाली दार्यी घमनी अवरूद्ध हो जाने के वजह से अक्सर ऐसा होता है ।
- जबड़े दर्द होना, महिलाओं में हार्ट अटैक के प्रमुख लक्षण है, क्योंकि इसके पास जो नसें होती है वे आपके हृदय से निकलती हैं । ये दर्द थोड़ी-थोड़ी देर में होता है ।
- सांस लेने में परेशानी, खांसी का दौरा और भारी सांस लेना (एक अध्ययन से पता चलता है कि 52 महिलाएं जिन्हे हार्ट अटैक आया, उन्हें इस समस्या का सामना करना पडता है ।
- 88 साल उम्र की महिलाओं में हॉमोन्स के बदलाव की वजह से अचानक पसीना आना बहुत सामान्य है यद्यपि अचानक पसीना आने पर ये हार्ट अटैक के लक्षण भी हो सकते हैं ।

पुरूषों में हार्ट अटैक के लक्षण

पुरूषों और महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण अक्सर समान पाया जाता है। हालांकि पुरूषों में पाये जाने वाले हार्ट अटैक के ये 3 अन्य लक्षण है -

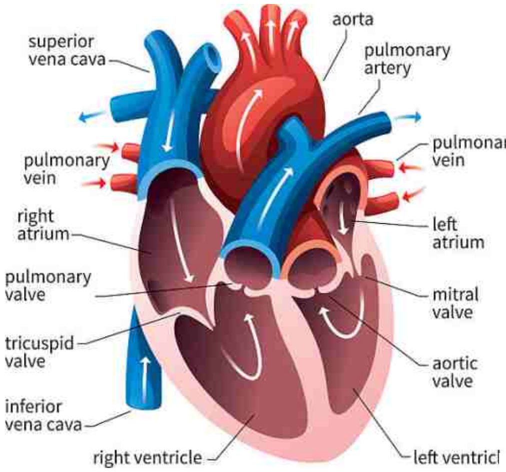
लगातार खर्राटालेना और सोते समय पर्याप्त आक्सीजन न खींच पाना हार्ट अटैक के संकेत हो सकते है । नींद पूरी न होना, हार्ट अटैक का खतरा बढ़ा देता है। इसका इलाज जल्द से जल्द होना चाहिए ।

टहलने में पैरों का दर्द हार्ट अटैक आने का संकेत हो सकता है। धमनियों का संकुचित हो जाने और रक्त प्रवाह बाधित होने पर जोडो में दर्द, पेट और सिर में खून कम पहुंचता है और पैरो में खून की कमी की वजह से दर्द होता है । पेट में दर्द होना और उपरी पीठ दर्द होना ।

हृदय रोग से उभरने के लिए जरूरी उपचार :

- संतुलित एवं पौष्टिक आहार
- वजन नियंत्रित रखना
- ब्लड शुगर नियंत्रित रखना
- ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखना व समय-समय पर अवश्य जांचे
- नियमित व्यायाम/कसरत
- रोजाना पैदल चलना/टहलना
- तनाव कम करना
- तेल, घी एवं वसायुक्त खाद्य पदार्थ से परहेज
- मद्यपान एवं धुम्रपान से परहेज
- नींद पूरी लेना

आपके हार्ट प्रॉब्लम से जुडी जीवनशैली और आदतों को सभांलने में आपके डॉक्टर्स नर्सेस, फार्मासिस्ट के साथ-साथ परिवार और दोस्त आपके साथ रहेंगे और आपको मदद करेंगे ।



बैलाडीला संगीत समिति

इंद्रजीत सिंह भवन के सभागार में बैलाडीला संगीत समिति ने स्वर कोकिला लता मंगेशकर जी को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की । इस दौरान संगीत कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसमें लता जी के गाये गीतों को सर्वश्री मधुकर सितापराव, सतीश नखाते, के. साजी, गुरदीप सिंह, वाय. अनिल और श्रीमती रीना साहू ने प्रस्तुत कर उन्हें याद किया । कार्यक्रम में देवरायलू, राजनाथ सहित भारी संख्या में नगर के संगीत प्रेमी मौजूद थे ।

बालाजी कल्याणम

दिनांक 15.02.2023 को किरंदुल तेलुगु सांस्कृतिक संघ द्वारा भगवान श्री श्री वेंकटेश्वरा स्वामी जी का कल्याण महोत्सव, श्री राघव मंदिर में मनाया गया । इस दौरान श्री विनय कुमार, मुख्य महाप्रबंधक ने प्रभु की विशेष पूजा अचर्ना कर सभी की मंगल कामना की । इस अवसर पर श्री अरूण सोम, एसडीओ, दंतेवाड़ा, श्री बी. वेंकटेश्वलू, मुख्य महाप्रबंधक, बचेली कॉम्प्लेक्स, तुलिका कर्मा, अध्यक्ष, जिला पंचायत, श्री पी. प्रसाद, महाप्रबंधक (एमएंडएस), श्री धर्मेन्द्र सिन्हा, सहा. महाप्रबंधक (कार्मिक), कार्यक्रम में पुण्याहावाचनम, मंडप्पा आवाहनम, मंगला शासनम, तीर्थ प्रसादम, होम, पूर्णाहूति एवं अन्नदानम आदि कार्यक्रम आयोजित हुए । नगर के सभी भक्तगणों ने कल्याण महोत्सव में भाग लेकर प्रभु से आशीर्वाद लिया ।

महाशिवरात्रि

दिनांक 18-2-2023 को महाशिवरात्रि के अवसर पर कैलाश नगर स्थित शिव मंदिर में श्री बी.के. माधव, उप महाप्रबंधक (कार्मिक) ने सपत्नी श्रीमती इन्द्रा माधव के साथ भगवान शिव का रूदाभिषेक कर पूजा-अर्चना करते हुए सभी के सुख, समृद्धि की कामना की । इस अवसर पर कमेटी सदस्य सर्वश्री जी.के. देवांगन, मोहनराव, वाई. ब्रमैया, सुंदर सिंह, रवि रेड्डी, नोमेश्वर राव, तारक शाहा, शंकर चौधरी, दुष्यंत कश्यप, ताम्रध्वज मंधावी, संतोष सिंह, शैलेष रथ, हरिकांत देवनाथ, विजय विद्यासागर, रवि पांडेय, हेमंत यादव, रवि मरकाम, शंकर गोंड, बेसेज भारद्वाज, मुर्गेश पुन्नन सहित अन्य कर्मचारी, अधिकारी उपस्थित थे । पूजा कमेटी द्वारा मंदिर परिसर में भक्तगणों के लिए विशाल भंडारे का आयोजन भी किया गया ।

उत्पादन एवं प्रेषण की स्थिति (लाख टन में) फरवरी, 2023

उत्खनन	लक्ष्य	वास्तविक	प्रतिशत
आर.ओ.एम.	16.25	15.43	94.9%
वेस्ट उत्खनन (रिपोर्टेड)	4.40	2.72	61.8%
कुल	20.05	18.14	87.8%

उत्पादन	लक्ष्य	वास्तविक	प्रतिशत
बैला लम्प	2.35	2.91	12.38%
सी.एल.ओ.	3.40	2.14	62.94%
फाईन (स्लाईम सहित)	14.50	11.09	76.48%
कुल	20.25	16.14	79.7%

प्रेषण	लक्ष्य	वास्तविक	प्रतिशत
बैला लम्प	2.50	2.38	95.2%
सी.एल.ओ.	3.55	1.69	47.6%
फाईन (स्लाईम सहित)	13.95	9.66	69.2%
कुल	20.0	13.74	68.7%

स्रोत : औद्योगिक अभि. विभाग, किरन्दुल

एन एम डी सी

NMDC

संपादक : संजय पाटील, सहायक महाप्रबंधक (राभा)

एनएमडीसी लिमिटेड, बैलाडीला आयरन ओर माईन, किरन्दुल काम्प्लेक्स

जिला-दक्षिण बस्तर दंतेवाड़ा, छत्तीसगढ़, पिन-494556 द्वारा प्रकाशित एवं के. रघु राव, किरन्दुल द्वारा मुद्रित