विकास-पथ

मुंबई उपनगरीय रेल खंड के विकास की ओर निरंतर बढ़ते कदम...

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड

(रेल मंत्रालय का सार्वजनिक उपक्रम)

अंक : 14 www.mrvc.indianrailways.gov.in वर्ष : 2024

अंक : 14 वर्ष : 2024

विकास-पथ

संरक्षक

श्री सुभाष चंद गुप्ता
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

प्रधान संपादक

श्री विनोद कुमार मेहरा
मुख्य राजभाषा अधिकारी

संपादक

डॉ सुशील कुमार शर्मा
राजभाषा अधिकारी

संपादन एवं विशेष सहयोग

एमआरवीसी के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी

प्रकाशक

मुंबई रेलवे विकास कॉरपोरेशन लिमिटेड,
दूसरी मंजिल, चर्चगेट स्टेशन बिल्डिंग, चर्चगेट,
मुंबई-400020

वेबसाइट : www.mrvc.gov.in

टिप्पणी- पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं एवं लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण रचनाकारों के अपने हैं। जिसके लिए संपादक मंडल की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

अनुक्रमणिका

1. अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश ....(1)
2. निदेशक (परियोजना) का संबोधन ....(2)
3. निदेशक (वित्त) का संबोधन ....(3)
4. कार्यकारी निदेशक (तकनीकी) का वक्तव्य ....(4)
5. प्रधान संपादक का संदेश ....(5)
6. संपादक के दो शब्द ....(6)
7. देहरादून-चकराता रोड पर एक अविस्मरणीय ट्रैफिक जाम ....(8)
8. सात मिनट का चमत्कार ....(10)
खजाने का मेरा छोटा-सा डिब्बा ....(13)
9. (क) पश्चाताप (ख) अमृत वाणी (ग) मिथिला पेंटिंग (घ) योग और मन (ङ) महत्वपूर्ण प्रश्न और उनके उत्तर ....(15)
10. अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस और भारत ....(17)
11. रेल संचालन में 2X25 केवी प्रणाली की भूमिका ....(20)
12. एकता की प्रतिमा ....(23)
13. राजभाषा हिंदी का संवैधानिक पक्ष ....(25)
14. प्रकृति प्रेम ....(28)
यही हिंदुस्तान है। ....(29)
15. कार्यस्थल पर मानवीय संबंध ....(30)
16. शायद आपको किसी से बात करनी चाहिए "चिंता मत करो, सकारात्मक रहो, खुश रहो!" ....(32)
17. मेरी कर्म यात्रा में एमआरवीसी इंडिया आई केयर की भूमिका ....(34)
बस! चलते चले जाना है ....(36)
18. बचपन की यादें ....(37)
19. भ्रष्टाचार एक सामाजिक बीमारी ....(38)
20. वर्ष 2023-24 के दौरान आयोजित एम आर वी सी की प्रमुख गतिविधियां (40)
21. साइबर सुरक्षा और भारत ....(47)
22. चरण-स्पर्श ....(50)
23. ट्रांजिट-ओरिएंटेड प्रणाली-विकास की प्रतीक ....(51)
24. मानवीय जीवन में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की भूमिका ....(52)
25. सरकारी कार्यालयों में सतर्कता विभाग की भूमिका ....(54)
26. मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन की विकास यात्रा के 25 वर्ष ....(56)
27. मन की बात ....(58)
28. पगली हवा बदराये दिन ....(59)
संपूर्ण मूल राष्ट्रगान ....(60)
29. कोलाबा रेलवे स्टेशन का इतिहास ....(61)
30. सफ़र दोस्ती का ....(64)
31. रेल हूं मैं ....(66)
एकल उपयोग प्लास्टिक पर प्रतिबंध ....(67)
32. स्वास्थ्य ही धन है ....(68)
33. सागर और नदिया ....(69)
34. वक्त ....(70)
जिंदगी ....(71)
35. क्षणिकाएं ....(72)

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि मुंबई रेलवे विकास कॉरपोरेशन लिमिटेड की वार्षिक गृह पत्रिका "विकास-पथ" के 14 वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। कार्यालय द्वारा प्रकाशित की जाने वाली, इस प्रकार की गृह पत्रिकाओं के माध्यम से कार्यालय में राजभाषा का प्रचार-प्रसार एवं प्रयोग का अनुकूल वातावरण तैयार होता है।

मुंबई रेलवे विकास कॉरपोरेशन का गठन, मुंबई शहरी परिवहन परियोजना के रेल घटक की योजना बनाने और इसे लागू करने के लिए किया गया था। दो दशकों से अधिक की अपनी यात्रा के दौरान, एमआरवीसी ने मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली के नेटवर्क को विस्तारित और सुदृढ़ करने के लिए कई मील के पत्थर स्थापित किए हैं। मुंबई उपनगरीय रेल के बुनियादी ढांचे में अभूतपूर्व विस्तार करके मुंबईकरों की आशाओं पर खरा उतरने में एमआरवीसी काफी हद तक सफल रही है।

मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली के नेटवर्क को विस्तारित और सुदृढ़ करने के साथ-साथ, भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुसार एमआरवीसी,राजभाषा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण एवं उल्लेखनीय कार्य कर रही है। राजभाषा में किए गए कार्यों को मान्यता प्रदान करते हुए, मुंबई उपक्रम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा वर्ष 2023 में एमआरवीसी को द्वितीय राजभाषा पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

हिंदी, भारत की संस्कृति, सभ्यता, कला, साहित्य, जीवन एवं जीवन मूल्य, आध्यात्मिक आस्थाओं, धार्मिक मान्यताओं, बाजार तथा सामाजिक परंपराओं आदि को जानने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। भारत एक बहुभाषी देश है, जिसमें हिंदी, संपर्क भाषा के रूप में सर्वोपरि है।स्वतंत्रता से पूर्व हिंदी ने पूरे भारत को एकता के सूत्र में पिरोने का काम किया था। पूर्व से पश्चिम तक उत्तर से दक्षिण तक, देश के सभी भागों में भारत के जननायकों ने हिंदी के महत्व को माना था। इसलिए भारतीय संविधान में हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया है।अतः भारत सरकार के कार्यालयों से जुड़े हुए सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए अधिक से अधिक कार्य राजभाषा हिंदी में करना एक संवैधानिक दायित्व है। आशा है कि एमआरवीसी के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुसार अपना अधिक से अधिक सरकारी कामकाज राजभाषा हिंदी में करेंगे।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए संपादन मंडल को शुभकामनाएं।

- सुभाष चंद गुप्ता

निदेशक (परियोजना) का संबोधन

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि पिछले वर्ष की भांति इस वर्ष भी एमआरवीसी में राजभाषा का प्रचार-प्रसार एवं प्रयोग का सौहार्दपूर्ण वातावरण तैयार करने के उद्देश्य से हिंदी पत्रिका "विकास-पथ" का प्रकाशन किया जा रहा है।

भाषा, हमारे मन की भावनाओं को व्यक्त करने का महत्वपूर्ण माध्यम है। कोई भी समाज, भाषा के माध्यम से ही अपना ज्ञान, संस्कृति और संस्कार आने वाली पीढियां तक पहुंचाहता है। सांस्कृतिक रूप से समृद्ध भारत के प्राचीन ज्ञान में, वर्तमान के कई जटिल प्रश्नों के उत्तर हम भारतीय भाषाओं के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए हिंदी भाषा का प्रयोग,शिक्षण,प्रशिक्षण,व्यापार,संचार माध्यमों और रोजगार आदि क्षेत्रों में बढ़-चढ़कर हो रहा है।

राजभाषा हिंदी के विकास और उत्थान के लिए भारत सरकार द्वारा विभिन्न कदम उठाए जा रहे हैं। संचार माध्यमों ने भी हिंदी को एक नया मंच प्रदान किया है। वर्तमान में, सोशल मीडिया ने हिंदी की दशा और दिशा को सशक्त करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। भारत के सर्वांगीण विकास के लिए भारत सरकार द्वारा कई नीतिगत निर्णय लिए गए हैं। भारत सरकार के इन फैसलों, कार्यक्रमों एवं कल्याणकारी योजनाओं की सफलता में हिंदी की विशेष भूमिका है क्योंकि भारत की अधिकांश जनता हिंदी समझती है और हिंदी का प्रयोग करती है।

भारत के संविधान में हिंदी को भारत सरकार की राजभाषा घोषित किया गया है। संवैधानिक दिशा-निर्देशों से ही राजभाषा हिंदी का पूरा विकास संभव नहीं है। भारत सरकार के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को राजभाषा हिंदी के साथ मानसिक एवं आत्मीय रूप से जुड़कर इसकी प्रगति के लिए सतत प्रयत्न करना है। सभी को अपने कार्य क्षेत्र के जरूरी अंग के रूप में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को नई पहल करनी चाहिए ताकि कार्यालय में हिंदी को सरलता और सहजता से प्रयुक्त करके, हम राजभाषा के प्रयोग को बढ़ा सकें। एमआरवीसी में राजभाषा के प्रचार-प्रसार एवं प्रयोग का एक सकारात्मक और अनुकूल वातावरण तैयार करने के लिए हिंदी टीम को मैं बधाई और शुभकामनाएं देता हूं।

हिंदी पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामनाओं सहित!

- संजीव कुमार श्रीवास्तव

निदेशक (वित्त) का संबोधन

एमआरवीसी की वार्षिक गृह पत्रिका "विकास-पथ" के वर्ष 2024 के अंक के प्रकाशन पर मैं मुख्य राजभाषा अधिकारी तथा संपादक मंडल को बधाई देती हूं। मैं आशा करती हूं कि हिंदी विभाग द्वारा राजभाषा के प्रचार तथा प्रसार हेतु जो कदम नियमित रूप से उठाए जा रहे हैं उनसे हमारी कंपनी में राजभाषा के उपयोग का स्तर उत्तरोत्तर बढ़ेगा।

भारत के संविधान निर्माताओं ने हिंदी के महत्व को ध्यान में रखते हुए हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया था। अतः भारत के प्रत्येक भारतवासी का यह संवैधानिक दायित्व है कि वह अपने कामकाज में राजभाषा हिंदी का अधिक से अधिक प्रयोग करे। मेरा विचार है कि मुंबई जैसे शहर में काम करने वाले हम जैसे अधिकांश लोगों के लिए अंग्रेजी में काम करना संभवत: हिंदी में काम करने की अपेक्षा अधिक कठिन है। फिर भी हम आदतन अंग्रेजी में काम करते जाते हैं क्योंकि हम परंपराओं के बंधन में कुछ ऐसे बंध गए हैं कि यह नहीं देख पाते कि हम सब राजभाषा का इस्तेमाल स्वाभाविक रूप से कर सकते हैं। यह एक मानसिक स्थिति है जिसका समाधान अंतरावलोकन के माध्यम से किया जा सकता है। मैं यह आशा करती हूं कि "विकास-पथ" का प्रकाशन हमें ऐसे अंतरावलोकन के लिए प्रेरित करेगा जो हमारी अंत:प्रेरणा को जागृत करके हमें राजभाषा के विकास -पथ पर ले जाए।

हिंदी पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए संपादक मंडल को बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

- स्मृति वर्मा

कार्यकारी निदेशक (तकनीकी) का वक्तव्य

मुझे हार्दिक प्रसन्नता है कि राजभाषा का प्रचार-प्रसार करने के लिए एमआरवीसी की वार्षिक गृह पत्रिका "विकास-पथ" के14 वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। कंपनी की इस गृह पत्रिका में एमआरवीसी द्वारा मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली के नेटवर्क में की जा रही निरंतर प्रगति और समय-समय पर आयोजित किए जाने वाले विभिन्न कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी पाठकों को प्रदान की जाती है। एमआरवीसी में राजभाषा को लागू करने के लिए राजभाषा विभाग द्वारा जो प्रयास किए जा रहे हैं, वह प्रशंसनीय हैं।

भाषा वह साधन है जिसके माध्यम से हम बोलकर, सुनकर, लिखकर अथवा पढ़कर अपने मन के भावों या विचारों का आदान-प्रदान करते हैं। किसी भी राष्ट्र की मौलिक सोच और सृजनात्मक अभिव्यक्ति सही अर्थों में केवल उस राष्ट्र की अपनी भाषा में ही की जा सकती है। कोई भी राष्ट्र सच्चे अर्थों में अपनी भाषा से ही उन्नति प्राप्त कर सकता है क्योंकि भाषा किसी भी देश की उन्नति का मूल आधार होती है। जैसाकि हिंदी के प्रसिद्ध रचनाकार भारतेंदु हरिश्चंद्र ने कहा है-

"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल, बिन निज भाषा ज्ञान के मिटत न हिय को सूल" भारत विविधताओं का देश है, यहां पर अनेक भाषाएं और बोलियां बोली जाती हैं परंतु हिंदी आम आदमी की भाषा के रूप में देश की एकता का सूत्र है। हिंदी सरल, सहज और सुगम भाषा होने के साथ-साथ एक वैज्ञानिक भाषा भी है, इसमें जो बोला जाता है वही लिखा जाता है। हिंदी, विभिन्न भाषाओं के उपयोगी और प्रचलित शब्दों को स्वयं में समाहित करके सही अर्थों में भारत की संपर्क भाषा के रूप में भारत में विराजमान है। भारत में हिंदी की पहचान एक भाषा के रूप में नहीं है बल्कि यह भारत की संस्कृति, संस्कारों और जीवन मूल्यों की सच्ची संवाहक है। हिंदी, भारत के दर्शन, धर्म और अध्यात्म को वैश्विक स्तर पर आगे प्रसारित करने में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रही है क्योंकि हिंदी भाषा के ज्ञाता पूरे विश्व में मौजूद हैं।

किसी भी भाषा का विकास उसके साहित्य पर भी निर्भर करता है और साहित्यिक दृष्टि से हिंदी का साहित्य सभी विधाओं में अत्यंत व्यापक और समृद्ध है। हिंदी आज अपनी सरलता, सहजता एवं साहित्यिक विरासत के साथ-साथ सूचना प्रौद्योगिकी और तकनीकी भाषा के रूप में भी लोकप्रिय हो रही है।

साहित्यिक गतिविधियां हम सब को संवेदनशील बनाए रखती हैं। आशा है कि यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी तथा एमआरवीसी के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को राजभाषा में कार्य करने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करेगी। मुझे यह भी आशा एवं विश्वास है कि एमआरवीसी की वार्षिक हिंदी पत्रिका का प्रकाशन सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की भाषा और ज्ञान को और अधिक समृद्ध करेगा।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

- विलास सोपान वाडेकर

प्रधान संपादक का संदेश

हिंदी की वार्षिक गृह पत्रिका "विकास-पथ" के14 वें अंक को पाठकों के सामने प्रस्तुत करते हुए मुझे हर्ष की अनुभूति हो रही है। गृह मंत्रालय के आदेशों का अनुपालन करते हुए, एमआरवीसी में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों में राजभाषा हिंदी के प्रति रुचि उत्पन्न करना तथा सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ाना एवं हिंदी का विकास करना ही, इस पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य है।

किसी भी देश का विकास तभी संभव है,जब उसके पास एक सशक्त भाषा हो। सशक्त भाषा विभाजित देशों को भी पुनः एक करने में सहायक सिद्ध होती है। भाषा और संस्कृति का किसी भी देश की उन्नति में विशेष योगदान होता है। भाषा से ही किसी राष्ट्र एवं उसके प्रांत की पहचान होती है। भाषा के द्वारा ही लोग एक दूसरे को समझ पाते हैं और उनके निकट आते हैं। व्यावहारिक रूप से हिंदी भारत की सशक्त भाषा, मातृभाषा,जन भाषा,संपर्क भाषा,माध्यम भाषा और संचार भाषा है। आज हिंदी अपनी अपेक्षित गति के साथ कंप्यूटर, इंटरनेट, ई-मेल, ई-बुक, सोशल मीडिया तथा वेबसाइट की दुनिया में आगे बढ़ रही है। इंटरनेट पर हिंदी की अनेक वेबसाइट हैं,जिनमें हिंदी के महान साहित्यकारों के परिचय के अतिरिक्त कई प्रकार की महत्वपूर्ण जानकारियां हिंदी में उपलब्ध हैं। भूमंडलीकरण और बाजारीकरण के कारण हिंदी का पर्याप्त प्रचार-प्रसार हुआ है। आज हिंदी अपनी सामर्थ्य और शक्ति से केवल राष्ट्रीय भाषा नहीं,बल्कि वैश्विक भाषा का सम्मान पाने की पात्रता प्राप्त कर चुकी है। विदेशी कंपनियों ने भी हिंदी के महत्व को समझा है और वह हिंदी भाषा में अपने विज्ञापनों को प्रसारित कर रही हैं। हिंदी फिल्मों के माध्यम से विदेशियों ने भारत की संस्कृति, रीति-रिवाज,परंपराओं और समाज की जानकारी प्राप्त की है।

एमआरवीसी के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की दृढ़ इच्छा शक्ति तथा राजभाषा हिंदी के प्रति उनकी प्रतिबद्धता के परिणामस्वरुप ही विकास-पथ गृह पत्रिका का यह अंक प्रकाशित किया जा सका है।पत्रिका में प्रकाशित तकनीकी लेख इतने सहज हैं कि भाषा की दृष्टि से उनकी संप्रेषणीयता में कोई कमी दिखाई नहीं देती है।

मुझे आशा है कि विकास-पथ पत्रिका का यह अंक भारत सरकार के राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप एमआरवीसी कार्यालय में राजभाषा को लागू करने में विशेष भूमिका निभाएगा। विकास-पथ पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाकारों का मैं हृदय से आभार प्रकट करता हूं जिन्होंने सुरुचिपूर्ण लेख लिखकर इस पत्रिका के प्रकाशन का मार्ग प्रशस्त किया है। हिंदी पत्रिका को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए सभी पाठकों की प्रतिक्रियाएं सादर आमंत्रित की जाती हैं।

- विनोद कुमार मेहरा

संपादक के दो शब्द

बदल जाएं हम समय के साथ या हम समय बदलना सीखें,बहाने बनाना अब हम छोड़े, हिंदी में काम करना अब हम सीखें-अर्थात अब सभी भारतीयों को राजभाषा हिंदी में काम अवश्य करना चाहिए क्योंकि सूचना प्रौद्योगिकी के इस युग में, आज इंटरनेट, मोबाइल, सोशल मीडिया, पेजमेकिंग, कंप्यूटर, सॉफ्टवेयर, वेबसाइट, ऑनलाइन, हिंदी वॉइस टाइपिंग, मशीनी अनुवाद और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आदि ऐसा कोई भी तकनीकी क्षेत्र नहीं है, जहां पर हिंदी की उपस्थिति नहीं है। हिंदी में कार्य करने के लिए हमें केवल मानसिक रूप से तैयार होने की जरूरत है। भारत के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान भारत की गौरवपूर्ण संस्कृति एवं विकास से जन-जन को जोड़ने और पराधीन मानसिकता से छुटकारा पाने में हिंदी साहित्य की विशेष भूमिका रही थी। हिंदी में कार्य करना प्रत्येक भारतवासी के लिए सम्मान एवं गौरव का विषय है क्योंकि यह जनमानस के हृदय में विराजमान है।

भारत एक प्रजातांत्रिक देश है और इसके प्रजातंत्र के लिए यह आवश्यक है कि देश का प्रशासनिक, व्यावसायिक, वैज्ञानिक एवं तकनीकी आदि सभी कार्य देश की जनता की भाषा में हों। राजभाषा हिंदी आज अपनी सरलता, सहजता एवं साहित्यिक विरासत के साथ-साथ सूचना प्रौद्योगिकी और तकनीकी भाषा के रूप में भी लोकप्रिय हो रही है। विभिन्न भाषा-भाषियों के आपस में मिलने से एक भाषा के शब्द,दूसरी भाषा में स्थान पा लेते हैं। वैश्वीकरण, भूमंडलीकरण एवं सूचना क्रांति के इस युग में यह प्रक्रिया प्रभावी रूप अपना चुकी है। हिंदी में अन्य भाषाओं के शब्दों का प्रयोग आज भी सहज और स्वाभाविक रूप से हो रहा है,वह सभी हिंदी में भाव व्यक्त करने के आधार बन गए हैं।

राजभाषा,राष्ट्र की आर्थिक प्रगति,राजनीतिक एकता तथा प्रशासनिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए होती है। राजभाषा का कार्य केवल प्रशासन की भाषा तक सीमित नहीं है बल्कि इसका कार्य सरकार की प्रत्येक आवश्यकता को भी देखना होता है, इसको देश की आर्थिक, राजनीतिक, सुरक्षा आदि की दृष्टि से प्रशासन कार्य तो संभालना ही होता है, इसके साथ-साथ देश की सामाजिक, सांस्कृतिक, साहित्यिक,शैक्षणिक आदि संदर्भ में भी काम करना होता है। इसलिए भारत सरकार द्वारा सभी कार्यालयों से हिंदी के प्रचलित, सहज और सरल शब्दों के प्रयोग की अपेक्षा की गई है।

एमआरवीसी की वार्षिक गृह पत्रिका "विकास-पथ" के14 वें अंक का संपादन करना, मेरे लिए गर्व का विषय है। विकास-पथ के इस अंक में पाठकों के लिए मुंबई रेलवे विकास कॉरपोरेशन के विकास-क्रम के अतिरिक्त विविध विषयों से संबंधित लेख प्रकाशित किए गए हैं ।सभी महत्वपूर्ण, रोचक, पठनीय तथा ज्ञानवर्धक रचनाओं एवं लेख भेजने के लिए मैं सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करता हूं।विकास-पथ के आगामी अंक को संग्रहणीय बनाने के लिए पाठकों के सुझावों का सादर स्वागत है।

- डॉ सुशील कुमार शर्मा
राजभाषा अधिकारी

देहरादून-चकराता रोड पर एक अविस्मरणीय ट्रैफिक जाम

उन दिनों तहसील दिवस की तर्ज पर रेंज दिवस का आयोजन किया जाता था। चूंकि यह एक अनोखा विचार था, इसलिए प्रत्येक अधिकारी ने इसे पूरी ईमानदारी के साथ आयोजित किया और मैं भी इसका अपवाद नहीं था। इस विशेष दिन पर, हमने इसे बारकोट रेंज में आयोजित किया था। कार्यक्रम के सफल समापन के बाद, हम जॉली ग्रांट हवाई अड्डे के पास हिमालयन अस्पताल में भर्ती एक व्यक्ति से मिले, जो हाथी से भागते समय खाई में गिरने के कारण लकवाग्रस्त हो गया था। वह कूल्हे के नीचे लकवाग्रस्त था।

अस्पताल से निकलते समय,जिला अधिकारी,देहरादून का फोन आया। उन्होंने मुझे बताया कि देहरादून-चकराता रोड पर सुबह 11 बजे से ट्रैफिक जाम लगा हुआ है और उन्होंने मुझसे जल्द से जल्द पहुंचने का अनुरोध किया। इसके अलावा, उन्होंने मुझे बताया कि आंदोलनकारी जनता मांग कर रही है कि जब तक डीएफओ नहीं आएगा,यातायात नहीं खोला जाएगा। सामान्य समय में भी ऐसी व्यस्त सड़कों पर ट्रैफिक जाम के तत्काल समाधान की आवश्यकता होती है। इस बार मामला ज्यादा गंभीर था क्योंकि राज्य विधानसभा का सत्र चल रहा था। मामले की गंभीरता को समझते हुए हम अस्पताल से निकले और उस जगह की ओर चल पड़े।

रास्ते में डोईवाला के पास फ्लाईओवर निर्माण स्थल पर पहला ट्रैफिक जाम लग गया। इस जाम को पार करने के बाद विधानसभा के पास दूसरा ट्रैफिक जाम लग गया, जहां विधानसभा क्षेत्र के पास देहरादून-हरिद्वार मार्ग पर बैरिकेडिंग की गई। क्षेत्र को पार करने के बाद, हम देहरादून शहर बाई-पास रोड से आगे बढ़े। तभी मुझे स्थिति के अपडेट के लिए स्थानीय विधायक का फोन आया। मैंने उन्हें तदनुसार जानकारी दी और बदले में मैंने उनसे घटनास्थल पर आने का अनुरोध किया, जो उन्होंने स्वेच्छा से स्वीकार किया। जब हम शहर के दूसरी तरफ प्रेमनगर पहुंचे तो जिला अधिकारी का चौथा फोन आया। मैंने उन्हें आश्वासन दिया कि मैं क्षेत्र के आसपास में ही हूं। उन्होंने मुझसे पूछा कि क्या उनकी उपस्थिति की जरूरत है। मैं उनके पहले से व्यस्त कार्यक्रम में समस्या जोड़ना नहीं चाहता था, मैंने उन्हें यह कहते हुए नहीं आने के लिए कहा कि "मत आओ। अगर जरूरत पड़ी तो मैं आपको फोन करूंगा। यह विचार उन्हें अच्छा लगा और उन्होंने मुझे शुभकामनाएं दीं।

जैसे ही हमने नंदा-की-चौकी पार की, मुख्य स्थल के दोनों ओर लगभग 5 किमी दूर वाहनों की कतार थी। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं, लोगों को सड़क के किनारे बैठे या अपने वाहनों के अंदर आराम करते हुए देखा जा सकता था। वे हमें कोस रहे होंगे। अंत में, हम राजा चौक पहुँचे जहाँ आंदोलनकारी जनता ने सड़क के उस पार अपनी ट्रॉली के साथ एक ट्रैक्टर लगाया हुआ था।

यही कारण है कि लोगों ने इतना उग्र कदम उठाया। दो हफ्ते पहले, एक महिला, घास इकट्ठा करते समय, एक तेंदुए द्वारा घायल हो गई थी। रेंज के कर्मचारियों ने रणनीतिक बिंदुओं पर पिंजरे लगाए थे। एक शूटर को भी बुलाया गया और वह एक सप्ताह तक इलाके में डेरा डाले रहा, लेकिन तेंदुआ नहीं आया। इन दो हफ्तों में आगे कोई घटना नहीं हुई और हमें लगा कि यह आकस्मिक हमले का मामला है। हालांकि, एक दिन पहले, तेंदुआ फिर से प्रकट हुआ, उसी क्षेत्र में एक लड़की की मौत हो गई। अब जनता का आक्रोश सातवें आसमान पर पहुंच चुका था।

हमसे पहले पहुंचे विधायक आंदोलनकारी महिलाओं के साथ बैठे थे। महिलाएं सड़क पर थीं और पुरुष सड़क के किनारे पर या पेड़ों के नीचे खड़े होकर 'नैतिक' समर्थन कर रहे थे। जैसे-जैसे मैं उस घटनास्थल के पास पहुँचता हूँ, उनकी आवाज़ें तेज़ होती जाती हैं और ऐसा लगता है कि यह सभी दिशाओं से निकल रही है। जैसे ही मैं मौके पर पहुंचा, मुझे महिलाओं ने घेर लिया। उनके विभाग और डीएफओ के खिलाफ तरह-तरह के नारे- "डीएफओ मुर्दाबाद, डीएफओ मुर्दाबाद, वन विभाग मुर्दाबाद, वन विभाग मुर्दाबाद" हवा में गूंज रहे थे। शोरगुल में कोई विशेष आवाज सुनाई नहीं दे रही थी। ज़ेन जैसी एकाग्रता के साथ, मैंने एक समूह को सुनने का नाटक किया, फिर इससे पहले कि वे अपनी मांगों को पूरा कर सकें, मैं दूसरे समूह में बदल गया। यह आवश्यक रणनीति थी क्योंकि यदि कोई अपने प्रश्नों के अंत तक प्रतीक्षा करता है, तो उत्तर देना पड़ता है, जो वहां नहीं थे। इस हरकतों को दोहराते हुए, मैं अनगिनत बार घूमता रहा। सूरज की चिलचिलाती गर्मी में काफी देर तक ऐसा ही चलता रहा।

अभी तक मैं उस स्थान के पास ही खड़ा था जहां विधायक बैठे थे। मेरे मन में एक विचार आया कि दो केंद्र बनाना बेहतर होगा। इसलिए, मैं वहां से लगभग पचास मीटर की दूरी पर चला गया और कुछ महिलाओं को अपने पीछे आने के लिए बुलाया। फैलाव का प्रभाव था और उनकी आवाज़ें अब थोड़ी सुनाई दे रही थीं। नारेबाजी अभी भी पूरे जोरों पर थी, लेकिन मात्रा और तीव्रता में स्पष्ट रूप से कम हो गई थी। वे सामान्य रूप से जिला प्रशासन और विशेष रूप से वन विभाग की सुस्ती से नाराज थे। फिर, पुलिस और प्रशासनिक अधिकारी भीड़ से कुछ कहने के लिए मेरे पास आए। इलाके का एसीएफ भी भीड़ को शांत करने और स्थिति को नियंत्रित करने की पूरी कोशिश कर रहा था, लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ।

कई अपीलों के बाद मुझे बोलने की अनुमति दी गई। मैंने उनसे अनुरोध किया कि वे यातायात को खोलने की अनुमति दें क्योंकि लोगों को असुविधा हो रही है। फिर, वे यातायात खोलने के लिए सहमत हुए। मैंने जिला अधिकारी को इसकी जानकारी दी और वह काफी राहत महसूस कर रहे थे। कोई और विकल्प नहीं बचा था, मैंने प्रस्ताव रखा कि हम सभी को उस स्थान पर जाना चाहिए जहां लड़की को मारा गया था। आश्चर्यजनक रूप से, वे प्रस्ताव पर सहमत हुए।

फिर, मैं महिलाओं को तेलपुरा रोड तक ले गया। दूरी जितनी अधिक होगी, महिलाओं की संख्या उतनी ही कम होगी। जब हम प्रधान के घर पहुंचे, तब तक हमारे साथ शायद ही कोई महिला बची थी। महिला प्रधान, जो भीड़ में सबसे मुखर थी, अब सबसे विनम्र थी।

"सर, क्या यह बहुत ज्यादा था? मुझे जनता को खुश करने के लिए ये सब करना पड़ा, कृपया बुरा न मानें", उसने झिझकते हुए कबूल किया। "बिल्कुल नहीं," मैंने जवाब दिया। उसने हमें चाय और बिस्कुट की पेशकश की और हम कुछ समय के लिए उसके घर पर रहे। हमने उससे कहा कि हम आसपास होंगे और अगर कोई अप्रिय घटना होती है, तो उसे तुरंत हमें सूचित करना चाहिए। इन शब्दों के साथ,हम वहां से चले गए।

शाम होते-होते शूटर भी फिर से इलाके में पहुंच गए। हालांकि वे एक सप्ताह तक वहां रहे, लेकिन तेंदुआ फिर दिखाई नहीं दिया और मेरे डिवीजन छोड़ने तक कोई भी अप्रिय घटना नहीं हुई।

- बी. के. गांगटे
मुख्य सतर्कता अधिकारी

सात मिनट का चमत्कार

क्या आप "सात मिनट का चमत्कार" वाक्यांश जानते हैं? इस शब्द का उपयोग शिंकानसेन (Shinkansen) ट्रेन के सुरक्षित और विश्वसनीय संचालन के लिए आवश्यक एक अल्पज्ञात टीम के काम की प्रशंसा करने के लिए किया जाता है। "सात मिनट का चमत्कार" पूर्वी जापान रेलवे (JR-East) की TESSEI कंपनी लिमिटेड, जो शिंकानसेन सफाई कंपनियों में से एक है, की प्रशंसा करने के लिए दिया गया वाक्यांश है। उनके अनूठे, अति तीव्र और कुशल कार्य ने दुनिया भर का ध्यान आकर्षित किया है।

यदि आपने जापान के बारे में पढ़ा है, तो आपने जापान की शिंकानसेन सफाई टीमों की अविश्वसनीय दक्षता के बारे में सुना होगा या देखा भी होगा। 1964 में अपने उद्घाटन के बाद से, जापान की हाई-स्पीड ट्रेन शिंकानसेन या बुलेट ट्रेन ने दुनिया को आश्चर्यचकित कर दिया है। इस प्रतिष्ठित परिवहन के इंजीनियरों को भूकंप से लेकर ध्वनि बूम प्रभाव, बर्फ और असमान इलाके तक कई प्रकार की बाधाओं पर विचार करना पड़ा है। लेकिन शिंकानसेन ऑपरेशन का एक और पहलू है जो वैश्विक ध्यान आकर्षित करता है: "सात मिनट का चमत्कार।" यह यात्रा के बीच प्रत्येक ट्रेन की सफाई की प्रक्रिया को संदर्भित करता है। इस चमत्कार के पीछे की कहानी वास्तव में हमें जापान के बारे में कुछ महत्वपूर्ण और नवीन बातें सिखाती है।

शिंकानसेन एक इंजीनियरिंग और ऑपरेशनल चमत्कार है। पीक ऑवर्स के दौरान, पूर्वी जापान रेलवे (JR-East) 320 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से एक-दूसरे से तीन मिनट पीछे ट्रेनें चलाता है। टोक्यो स्टेशन पर, JR-East पीक सीज़न के दौरान प्रति दिन 438 आने और जाने वाली शिंकानसेन ट्रेनों को संभालता है, जिसमें केवल चार ट्रैक का उपयोग किया जाता है, जिसमें प्रति ट्रेन औसतन 12 मिनट का समय लगता है, जिसमें सात मिनट का "चमत्कारिक" सफाई समय भी शामिल है। इस कार्य को करने के लिए शेड्यूल के प्रति शानदार प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। कोई भी प्रस्थान समय पर तभी माना जाता है,यदि वह निर्धारित समय से 15 सेकंड के भीतर होता है; एक सेकंड भी पहले या बाद में नहीं। इसका मतलब यह भी है कि टोक्यो स्टेशन पर ट्रेनों का टर्नअराउंड समय केवल 12 मिनट है। यात्रा करके आए हुए यात्रियों को उतरने और नए यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने के लिए लगभग पाँच मिनट लगते हैं, और सफाई के लिए सात मिनट लगते हैं।

उन सात मिनटों में, 22-व्यक्तियों का समूह 1,300 सीटों को साफ़ करता है, सभी ट्रे-टेबलों को साफ़ करता है, सीट और हेडरेस्ट कवर को बदलता है, और सीटों को 180-डिग्री घुमाता है ताकि वे यात्रा की नई दिशा का सामना कर सकें। फिर वे फर्श और बाथरूम साफ करते हैं, सभी कूड़ेदानों को खाली कर देते हैं, सीटों के नीचे या ओवरहेड डिब्बे से कोई भी भूली हुई वस्तु इकट्ठा करते हैं, गंदे सीट कवर बदलते हैं, खिड़की के पर्दों को समायोजित करते हैं, और आम तौर पर यह सुनिश्चित करते हैं कि ट्रेन में सब कुछ साफ सुथरा हो।

सफ़ाईकर्मी यह सब कार्यकुशलता और शालीनता के साथ करते हैं जो ड्यूटी पर एक अविश्वसनीय प्रदर्शन की तरह लगता है। जब काम पूरा हो जाता है, आमतौर पर अतिरिक्त समय होने पर, टीम ट्रेन के सामने वाले प्लेटफॉर्म पर इकट्ठा होती है और चढ़ने वाले यात्रियों को वे सभी एक साथ सम्मान में झुकते हैं। कई बार यात्री तालियां भी बजाते हैं।

कुछ मिनट बाद अगली ट्रेन आती है और काम फिर से शुरू हो जाता है। यह हर दिन टोक्यो स्टेशन से प्रस्थान करने वाली प्रत्येक शिंकानसेन ट्रेन के लिए दोहराया जाता है। हालाँकि जापानी कर्मचारी कुशल हैं और अपने काम पर गर्व करते हैं, लेकिन उस वास्तविक नई खोज को समझना बहुत महत्वपूर्ण है जिसके कारण चमत्कार हुआ और बाकी दुनिया को इससे क्या सीखने की जरूरत है। सात मिनट के चमत्कार के लिए जिम्मेदार कंपनी TESSEI की स्थापना 1952 में JR रेल-एकाधिकार की सफाई सहायक कंपनी के रूप में की गई थी और 1987 में जापान रेल के निजीकरण के बाद इसे JR-East को सौंप दिया गया था।

2005 में, जापानी चरित्र और शिंकानसेन दोनों का शिड्यूल आज जैसा ही था, लेकिन TESSEI और उनके सफाई कर्मचारियों की कार्य संस्कृति में चीजें ठीक नहीं थीं। सफाई की नौकरी को गन्दा, जोखिम भरा और कैरियर का अंत माना जाता था। कर्मचारियों की भर्ती करना और उन्हें बनाए रखना कठिन था। मनोबल कम था, प्रदर्शन ख़राब था और देरी अक्सर होती

थी। TESSEI प्रबंधन ने इस समस्या पर उसी तरह प्रतिक्रिया व्यक्त की जैसे दुनिया भर के प्रबंधक आमतौर पर करते हैं। उन्होंने प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण बढ़ाया और जाँच और निरीक्षण की संख्या बढ़ा दी। अप्रत्याशित रूप से, इससे मनोबल और भी नीचे चला गया और ट्रेनों की समयपालनता पर बुरा असर पड़ा। इसी तरह दुर्घटनाएँ और ग्राहकों की शिकायतें भी हुईं।

उसी समय, JR-East ने TESSEI में व्यवसाय योजना को संभालने के लिए श्री टेरुओ याबे को भेजा और उन्होंने चीजों को बदलना शुरू कर दिया। ऐसे काम करना शुरू कर दिया, जो सभी स्थापित सर्वोत्तम प्रथाओं के विरुद्ध प्रतीत होते थे। पहले, सफाई कर्मचारियों को लगभग अदृश्य माना जाता था। यह त्वरित सफ़ाई बिना किसी के ध्यान में आए और नज़रों से ओझल होकर होनी थी। याबे ने इस विचार को उल्टा कर दिया। उन्होंने एक कार्यक्रम शुरू किया जिसे उन्होंने "शिंकानसेन थिएटर" कहा। उन्होंने ट्रेनों के इंटीरियर के साथ घुलने-मिलने के लिए डिज़ाइन की गई पेस्टल टोन की वर्दी को चमकीले लाल/गुलाबी/नीले रंग में बदल दिया, जिससे यह सुनिश्चित हो गया कि सफाईकर्मी अलग दिखें। यात्री स्पष्ट रूप से देख सकते थे कि सफाईकर्मी वहाँ थे और वे क्या कर रहे थे, और वे जो कर रहे थे उसकी सराहना करने के लिए यह पहला कदम था। ट्रेन में चढ़ने के लिए प्रतीक्षा करना तब बहुत कम कष्टप्रद होता है, जब आप समझते हैं कि आप प्रतीक्षा क्यों कर रहे हैं, और जब आप इसके बारे में सोचते हैं, कि सात मिनट में 1,300 सीटों की सफाई करना कितना प्रभावशाली होता है।

याबे ने अन्य परिवर्तन भी किए- उदाहरण के लिए, उन्होंने सफाईकर्मियों को यात्रियों से बात करने की अनुमति दी। पहले, उन्हें दक्षता और प्रशिक्षण की कमी दोनों के नाम पर प्रतिबंधित किया गया था। पता चला कि यात्रियों द्वारा पूछे गए अधिकांश प्रश्न सफाई या स्टेशन लेआउट से संबंधित थे। जब कोई ऐसा सवाल होता जिसका जवाब सफाईकर्मी नहीं दे सकते, तो इस ईमानदार स्वीकार्यता "मुझे क्षमा करें, मैं नहीं जानता" से किसी को परशानी नहीं होती। यात्रियों और सफाईकर्मियों के बीच संचार की अनुमति देने से सफाईकर्मियों का ध्यान उनके काम से नहीं भटका, बल्कि इससे यात्रियों में उनके द्वारा किए जा रहे काम के प्रति समझ और सराहना बढ़ी।

लगभग इसी समय, कुछ उल्लेखनीय घटित होने लगा। जैसे ही शिंकानसेन यात्रियों ने देखना शुरू किया कि सफाईकर्मी कितना अद्भुत काम कर रहे हैं, यात्रियों ने यात्रा के अंत में खुद ही कचरा उठाना शुरू कर दिया, और सफाईकर्मियों को साफ करने के लिए छोड़े गए कचरे की मात्रा कम होने लगी। याबे ने महत्वपूर्ण सांस्कृतिक परिवर्तन भी किए। उन्होंने कर्मचारियों को अपने सहकर्मियों के बारे में सबसे अच्छी बातें अपने प्रबंधकों को बताने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने कर्मचारियों के सुझावों को गंभीरता से लिया और एक कैरियर मार्ग विकसित किया, जिसके द्वारा अंशकालिक सफाईकर्मियों के पास पूर्णकालिक नौकरी के लिए एक स्पष्ट रास्ता दिया और पूर्णकालिक सफाईकर्मी प्रबंधन रैंक में प्रवेश कर सकते थे।

इन परिवर्तनों के साथ, दक्षता में सुधार हुआ और प्रशिक्षण लागत कम हो गई। कर्मचारियों का मनोबल और प्रतिधारण आसमान छू गया और कुछ ही वर्षों में, जापान का सात मिनट का चमत्कार हो गया। याबे-सान, TESSEI और सफाई कर्मचारियों ने जो हासिल किया उसके लिए उन्हें अच्छी-खासी अंतरराष्ट्रीय मान्यता मिली है। दुनिया भर से रेल ऑपरेटर इन सफाई कर्मचारियों का अध्ययन करने के लिए आते हैं, और हार्वर्ड बिजनेस स्कूल ने इस अविश्वसनीय बदलाव का दस्तावेजीकरण करने और समझने के लिए केस स्टडी विकसित की है। लेकिन यहां कुछ महत्वपूर्ण और नवीन तथ्य है जिसे समझने की जरूरत है।

नई खोज दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने, समाज, जिन संगठनों से हम जुड़े हैं, जिन लोगों के साथ हम काम करते हैं और जिन ग्राहकों की हम सेवा करते हैं, उनके लिए मूल्य पैदा करने के वास्तविक इरादे के साथ आती है।यह किसी भी स्थान, सेवा या अवसर को पहले से बेहतर बनाने की इच्छा और प्रतिबद्धता के साथ आता है। जापान में लोग इसे काइज़न (KAIZEN) कहते हैं जिसका अनुवाद "सुधार" या "बेहतरी" होता है। बच्चे दैनिक बातचीत के हिस्से के रूप में इस शब्द को सुनकर बड़े होते है।यह कोई गहरा रहस्य नहीं है, काइज़ेन एक मानसिकता है। यह जापान में विकास और स्थिरता के मुख्य आदर्श में से एक है।

यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे बढ़ी हुई जागरूकता, शिक्षा और अनुभव के माध्यम से प्रशिक्षित किया जा सकता है। जब आप नवप्रवर्तन करते हैं, तो आप वह करके सार्थक प्रगति कर रहे होते हैं जो दूसरे नहीं करते, या वास्तविकता को बिल्कुल नए दृष्टिकोण से देखते हैं। यह सब सावधानीपूर्वक अवलोकन से शुरू होता है, दुनिया का अवलोकन, हमारी दैनिक वास्तविकताएं, हमारे साथ घटित होने वाली चीजें और हमारे परिवेश पर हमारा प्रभाव। TESSEI ने शिंकानसेन सफाई प्रक्रिया और ग्राहक अनुभव को नए सिरे से डिज़ाइन किया। ग्राहक की जरूरतें क्या थीं? ट्रेन में यात्रा का आदर्श अनुभव कैसा था? यहां उनकी नवोन्वेषी दक्षता के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

उन्होंने एक सफाई कपड़े का उपयोग टेबल टॉप के लिए और दूसरे कपड़े का उपयोग खिड़कियों के लिए करने का निर्णय लिया। क्यों? यात्री के चेहरे के बहुत करीब खिड़कियों पर कॉफी के दाग या बिखरे हुए दानों को पोंछने के लिए एक ही कपड़े का उपयोग करना खराब व्यवहार माना जाएगा।

उन्होंने झाड़ू को दोबारा डिजाइन किया। एक अकेली छड़ी के रूप में, जिसकी लंबाई को एडजस्ट किया जा सके। क्यों ? ऐसी झाड़ू एक बैग में फिट हो सकती है और हाथों को दूसरे कार्य के लिए मुक्त कर सकती है। इसका फायदा यह भी है कि ट्रेन में किसी नए सफर पर चढ़ने के लिए तैयार अगले यात्री से गंदगी और धूल को छिपाया जा सकता है।

लेकिन यह जांचना कि सीटें गीली हैं या नहीं, विशेष रूप से समय लेने वाला और श्रमसाध्य है। श्रमिकों ने एक सिरे पर इलेक्ट्रोड वाली झाड़ू का उपयोग किया, जिसके सीट को छूने पर अलार्म बजता था और नमी का पता लगता था। लेकिन सफाईकर्मियों को हर सीट पर झाड़ू लगाने के लिए झुकना पड़ता था, जो उनकी पीठ के लिए कठिन था। नए "वेट सीट डिटेक्शन डिवाइस" की शुरुआत दो साल के विकास के बाद 1 दिसंबर, 2021 को हुई। यह एक छड़ी है जिसे 90 सेंटीमीटर तक बढ़ाया जा सकता है, इसके सिरे पर एक थर्मोग्राफी कैमरा और हैंडल से एक स्मार्टफोन जुड़ा होता है। जब कर्मचारी कैमरे से सीटों की तस्वीर लेते हैं, तो गीली सीटें स्मार्टफोन पर लाल रंग में दिखाई देती हैं, जिससे अलार्म बज जाता है। यह सब सफाईकर्मियों को आराम से सीधे रहने की सुविधा होती है क्योंकि वे एक समय में दो या तीन सीटों की एक साथ जाँच करते हैं।

निःसंदेह, यह मानवीय जुड़ाव की भावना ही थी जिसके परिणामस्वरूप यात्री स्वयं यात्रा के दौरान सफाई का ध्यान रखने लगे क्योंकि वे किसी ऐसे व्यक्ति के लिए अतिरिक्त काम नहीं देना चाहते थे जिसे उन्होंने यात्रा में इतनी मेहनत करते हुए देखा था। इस कनेक्शन से लोगों को यह एहसास हुआ कि सफाई हम सभी की सामूहिक जिम्मेदरी है । इससे पूरे जापान में सफाई कर्मचारियों की छवि बदल गई और इसने सफाई कर्मचारियों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध और राष्ट्रीय गौरव का स्रोत बना दिया।

इसने परिचालन को और अधिक कुशल बना दिया। इससे लागत कम हुई और मनोबल में सुधार हुआ। इसने रेलवे सफाई दल को एक अंतरराष्ट्रीय सनसनी में बदल दिया, और इसमें शामिल सभी लोगों के लिए जीवन को थोड़ा बेहतर और अधिक मनोरंजक बना दिया। यह अपने आप में एक सर्वोत्तम नवप्रवर्तन है।

- रवींद्र वर्मा
महाप्रबंधक/रोलिंग स्टॉक

खजाने का मेरा छोटा-सा डिब्बा

जैसे-जैसे गर्मियों के महीने लंबे समय तक दिन के उजाले के साथ भागते रहते हैं, बाहरी गतिविधियों के लिए आवेश, छुट्टियों का आगमन, और चुपके से अपने घर को व्यवस्थित और साफ करने की अवांछित आवश्यकता होती है - गेराज, भंडार कक्ष, नुक्कड़ और कोनों में, दस्तावेज़ कागजात के ढेर जो वर्षों से जमा हो जाते हैं। मेरा मामला ऐसा ही था और मैंने उन पुराने दस्तावेजों को फेंकने की ठान ली, जिन्हें मैंने वर्षों से नहीं छुआ था। मुझे इस प्रक्रिया पर थोड़ा आश्चर्य हुआ और मुझे क्या मिला - साहित्यिक धन, यादों और यादगार वस्तुओं का खजाना जो मुझे याद नहीं था, मेरे साथ था! मैंने छाँटने के लिए स्वयं को कागजों के पहले ढेर पर तल्लीन किया। लौवर संग्रहालय से एक पृष्ठ का पर्यटक पत्रक था जिसे मैंने बहुत पहले उठाया था। यह पेपर रखने के लिए अब महत्वहीन लग रहा था, जिसकी जानकारी अब पूरे वेब पर है और विश्व स्तर पर सुलभ है। लेकिन छोटे फ़ॉन्ट लेखन ने मेरा ध्यान आकर्षित किया, और इसमें आकर्षक उपाख्यान था, जिसने मेरे शरीर में कंपन पैदा कर दी। इसमें उस समय की बात की गई जब लियोनार्डो दा विंची मोनालिसा की मुस्कान को निखार रहे थे। वह इस बात से चिंतित हो गए थे कि चेहरे पर मुस्कान कैसे बनती है । प्रसिद्ध चित्रकार चेहरे की हर गतिविधि को सूक्ष्मता से खोज रहा था,चेहरे की मांसपेशियों को पैंतरेबाज़ी करने वाली हर तंत्रिका के आधार को उजागर करने की कोशिश कर रहा था। लियोनार्डो मोर्चरी में अनगिनत दिन और रात बिताने की हद तक चले गए, शवों के अवशेषों की मांसपेशियों और नसों का अध्ययन करते हुए। मैंने इस छोटे से विवरण को एक सांस में पढ़ा और हड्डियों में ठंडक को महसूस किया जैसे कि मुझे पिन और सुई चुभ गई हो । जिज्ञासा एक बात है और जिज्ञासा के लिए एक पूरी तरह से समर्पण एक अलग क्षेत्र है। लियोनार्डो की जिज्ञासा में यह सब जानने की जरूरत थी ताकि वह दुनिया को मोनालिसा की मुस्कान का चमत्कार और पहेली दिखा सके। यह सिर्फ एक पेज का दस्तावेज था, जिसे आसानी से फेंका जा सकता था। लेकिन मैं नहीं कर सका - मैं ने इस पृष्ठ को बनाए रखने का निर्णय किया और जब तक मैं कर सकता हूं तब तक इसे अपने साथ रखूँगा।

जब मैंने फिर से देखा, तो मुझे एक तकनीकी पत्रिका में प्रकाशित एक पुराना पेपर मिला, जो अब पीले रंग का हो गया था। मुझे याद है कि मैंने यह कहां, क्यों या कैसे लिखा था। जब मैंने इसको पढ़ना शुरू किया तो में फ्लैशबैक में चला गया ... एक कोर्स जिसे मैंने कई साल पहले लिया था। मैंने मुख्य रूप से एक अविनियमित बिजली बाजार में इष्टतम बिजली प्रवाह और स्पॉट मूल्य निर्धारण पर काम किया। कोर्स के सफल समापन के लिए, तकनीकी अनुसंधान पर पेपर लिखना एक महत्वपूर्ण कार्य था। मुझे जो पेपर मिला, वह वही था, जो मैंने कठिन परिस्थितियों में लिखा था। विषय का मेरा व्यक्तिगत विश्लेषण हॉलीवुड अभिनेता मैट डेमन द्वारा निभाई गई फिल्म "मार्शियन" की अवधारणा के साथ शुरू हुआ। फिल्म में, वह एक बहुआयामी नायक, नासा अंतरिक्ष स्टेशन का एक अंतरिक्ष यात्री, एक संयंत्र वैज्ञानिक और एक इंजीनियर है। फिल्म में दिखाया गया है कि जब वह मंगल ग्रह पर अकेला रह जाता है, तो वह वहां अकेले जीवित रहने के लिए सरल तरीके तैयार करता है। जब मैट को निर्जन उजाड़ ग्रह पर रह जाते है, तो ऐसी स्थिति में जहां कुछ भी नहीं किया जा सकता है, उसने इसे नाटकीय रूप से बदल दिया कि बाधा को दूर करने के लिए क्या विकल्प किए जा सकते हैं। उन्होंने जीवित रहने के लिए अल्प संसाधनों से पौधे उगाए, वैज्ञानिक रूप से उत्पन्न पानी, सौर सेल को जोड़कर एक वाहन को अनुकूलित किया, और दुनिया से जुड़ने के लिए अपनी सोंच का उपयोग किया। मुझे याद है कि मैं इस फिल्म को देखकर कितना हैरान था। मैट बच गए, जीवित रहे, उन्होंने अपने अस्तित्व को दुनिया के सामने रखा, निर्जन मंगल ग्रह से अपने बचाव को तैयार किया। मैट ने हमें संभावनाओं की विशालता दिखाई जब हम सभी ने देखा कि यह दुर्लभ था। किसी को भी विपरीत परिस्थितियों से जूझने की जरूरत हो सकती है। अपने विश्लेषण के माध्यम से पढ़ना, अब मैं याद कर सकता हूं ... मैंने प्रतिकूल परिस्थितियों में व्यावहारिक सकारात्मक प्रतिक्रियाओं पर अपनी सोच बढ़ाने के लिए मैट डेमन की फिल्म 'मार्शियन' को चुना था।

मैं यह स्वीकार क्या सोंचा कर सकता हूं कि मुझे मिले एक और पेपर से मैं काफी रोमांचित था। यह महसूस करने के लिए कि मैंने इस तरह महसूस किया था, मेरे प्रतिबिंबों को ईमानदारी से संकलित किया, कि मैं उस पल में जो आवश्यक था, उसे पूरा करने के लिए अपने सुविधा क्षेत्र से बाहर चला गया - यह सब मुझे तृप्ति की सुखद भावना देता था। मैंने इसे रखने के लिए एक फ़ोल्डर में बड़े अच्छे ढंग से से नत्थी किया है। शायद इस नई ऊर्जा के साथ मैंने फिर से कागज के ढेर को व्यवस्थित करने लगा । अब ढेर से जो सामने आया वह एक डॉक्टर का पर्चा था, जो पीला पड़ गया था, चूंकि काफी समय पहले का था। डॉक्टर ने प्रतिरक्षा बढ़ाने और पाचन दवा बताई थी और उस नुस्खे पर उनके दो शब्दों की सिफारिश में कहा गया था, "आराम करने की सलाह"। यह सब एक पल में फ्लैशबैक हुआ। बहुत समय पहले, जब मेरी बेटी बहुत छोटी थी, तो मैंने उस की देखभाल, घर के कामों और बाहर के काम के बीच संतुलन को कुछ हद तक समझ नहीं पाया था। सभी अपरिहार्य कार्य थे और इसे बिना किसी समर्थन के पूरा किया जाना था। जैसा कि स्वाभाविक है, इससे नियमित सिरदर्द, शरीर में दर्द और थकान आदि हो रही था। यह वह समय भी था जब इंटरनेट सर्च, डाउनलोडिंग आदि से स्वयं को अद्यतन करने का समय था। मैंने भी अपने लक्षणों को टाइप

करने और जानकारी खोजने की कोशिश करने के इस घरेलू विकल्प की कोशिश की। आप में से अधिकांश ने कभी न कभी इस विधि को आजमाया होगा और क्या इसे ऑनलाइन निदान या ऑनलाइन चिकित्सा कहा जा सकता है। इंटरनेट ने मुझे पर्याप्त जानकारी दी कि यह एक गंभीर बीमारी हो सकती है। मैं किसी भी हद चौंका भी था। इसे पढ़ने के साथ मेरा सिरदर्द बढ़ गया, नाराज़गी दोगुनी हो गई, पसलियों के दर्द ने अचानक मुझे परेशान कर दिया, थकान ने मुझे घेर लिया। मैं लगभग गहरी पीड़ा के साथ सोच में पड़ गया था। मैंने सोचा कि मुझे इसे बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। मैंने हिम्मत जुटाई और रेलवे अस्पताल के डॉक्टर के पास गया। एक अनुभवी, कुशल डॉक्टर ने ध्यान से सुना, कुछ परीक्षण किए और निर्धारित किया कि मैंने अधिक समय तक अपना काम किया है, मैंने अपने शरीर पर अधिक दबाव डाला है और अब यह मुझे कम दबाव डालने के लिए कह रहे हैं। डॉक्टर ने मुझे आश्वासन दिया कि कोई बीमारी नहीं है; कुछ आराम, प्रतिरक्षा संतुलन बहाल करने के लिए कुछ दवा की आवश्यकता है। मैं सोच रहा था और डॉक्टर के नोट से खुश भी था, मुझे याद है कि उसके बाद मैंने अपनी छोटी बेटी का हाथ पकड़ा और पार्क में घूमने चला गया। तब पश्चात्, दुकानों से विविध सामान खरीदा और हम सभी के आनंद लेने के लिए एक साथ रात का खाना पकाया।

मैंने फीके नुस्खे को गौर से देखा। चिकित्सा निदान और चिकित्सा विज्ञान के बारे में इंटरनेट की जानकारी ने मुझे छोटी अवधि के विचार के माध्यम से, अविश्वसनीय पर विश्वास करना बताया। और यह एक ऐसे समय में था जो मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण था - जब मुझे पितृत्व का आनंद लेना चाहिए। जैसा कि मैंने कई वर्षों के बाद अब उस पर्चे को पढ़ा,कागज का यह टुकड़ा मेरी जीवन रेखा की तरह लग रहा था ... और सब ठीक होता है, जो अच्छी तरह से समाप्त होता है। एक बार फिर मैंने बड़े अच्छे ढंग से इस कागज को भी रखने के लिए तह कर दिया।

छाँटने के लिए कागज का ढेर तब तक छोटा हो गया था, लेकिन अभी भी सावधानी से देखने के लिए पर्याप्त बचा था। ढेर से मैंने एक काले और सफेद फोटो को बाहर निकाला । यह मेरी दादी की थी, जब मैंने अपने पहले कैमरे से उनकी फोटो ली थी। फोटो में उनका तांबे का गिलास था जिसे वह रोजाना पानी पीने के लिए इस्तेमाल करती थी और गोल चश्मा जो उसके चेहरे को इतनी अच्छी तरह से उजागर करता था। मैं अपनी दादी के साथ तब से रहता था जब मैं ग्रेड 2 में पढ़ता था। अपने प्यार और स्नेह, उनके अतुलनीय व्यंजन कौशल और रामायण और महाभारत के महाकाव्यों को समझने के लिए सबसे सरल कहानी कहने के तरीके से मुझे प्यार किया। मैंने फोटो को गौर से देखा, मैंने दीवार पर लटके कैलेंडर में तारीख, महीना और वर्ष पढ़ा। बहुत पहले कि बात हैं, लेकिन ऐसा लगता था कि वह अभी प्रत्यक्ष है। फोटो के साथ एक छोटी-सी रेसिपी थी जो उनकी अपनी शैली थी। पकाने में आसान रेसिपी, लेकिन जैसा कि मैंने इसे पढ़ा, ऐसा लगा कि मैं स्वाद को महसूस कर सकता हूं और नाजुकता का स्वाद ले सकता हूं। यह जीवन का आशीर्वाद था, कि हमें कुछ वर्षों के लिए उनका साथ मिला। मुझे एहसास हुआ, कि हम अपने मन में जानते हैं कि वह व्यक्ति अब नहीं है, लेकिन दैनिक जीवन, जिम्मेदारियां, अस्तित्व की दिनचर्या हमें अतीत के साथ उस तरह से तालमेल नहीं बिठाने देती है, जिस तरह से इसे बनाए रखा जाना चाहिए। समय बीतने से धीरे-धीरे दुख और पीड़ा का ख्याल आता है, लेकिन मुझे लगता है कि यह हमें यादों से भी बेखबर बना देता है।

हम उस समय लगभग सब कुछ याद करते हैं जब कोई प्रियजन चला जाता है, लेकिन समय बीतने के साथ उसके बारे में बहुत कुछ भूल जाता है। यदि हम हर बार यादों को पकड़ नहीं सकते हैं, तो कम से कम इसे एक धारणा के रूप में बनाए रखने की कोशिश कर सकते हैं। मैंने सावधानी से इस पुराने कागज को फ़ोल्डर में सुरक्षित रूप से रख दिया। मैं लगभग कार्य के अंत की ओर था, मैंने पुराने अनावश्यक कागजात और दस्तावेजों को साफ करना शुरू किया जो चारों ओर पड़े थे। मैंने लगभग सभी फाइल और ढेर को श्रमसाध्य रूप से ब्राउज़ किया और इसे स्वच्छ और व्यवस्थित बनाने में सफल रहा हूं। जब मैंने कागजों के फेंकने वाले ढेर को देखा, यह मेरे द्वारा बनाए गए व्यवस्थित छोटे ढेर से कहीं बड़ा था जो अब फ़ोल्डर में अच्छे से रखा गया है। फाइल पहले से पतली लग रही थी जिसमें कुछ कागजात और दस्तावेज थे। लेकिन यह कम कीमती नहीं है। इसमें अंतर्दृष्टि, संस्मरण और समय बीतने की एक कहानी थी। जब मैंने फ़ोल्डर को मेरे करीब रखा, मुझे इन वर्षों के माध्यम से अपने जीवन के दिल की धड़कन सुनने को लग रही थी। सुनहरी यादें, और दिलचस्प क्षण मेरे लिए फिर से जीवित दिखते हैं। मैं स्वीकार करता हूं शुरुआत में, मैं पुराने कागजात और दस्तावेजों को साफ़ करने की प्रक्रिया के लिए तनिक असहज था। लेकिन अब, मैं स्वीकार करता हूं कि मैं अपना सिर झुकाता हूं - मुझे बहुत खुशी है कि मैंने ऐसा किया! जीवन अविस्मरणीय पलों को एक बार जीने का सौभाग्य प्राप्त हुआ ।

- रवींद्र वर्मा
महाप्रबंधक/रोलिंग स्टॉक

पश्चाताप

शादी के बाद हम पति-पत्नी नैनीताल घूमने के लिए रवाना हुए। काठ गोदाम से नैनीताल जाने वाली बस में बैठ गए। रास्ते के लिए पारले-जी बिस्किट का पैकेट खरीदा और बैग में रख लिया। बस के चलने में थोड़ी देर थी तो हम लोग बिस्किट वाली बैग को सीट पर रखकर नीचे घूमने लगे। बस जब स्टार्ट हुई तो हम लोग बस के अंदर आ गए। वहाँ देखा कि हमारी सीट पर एक और यात्री बैठा था और बड़े आराम से मेरे बिस्किट के पैकेट को अपने हाथ में लिए बिस्किट खाए जा रहा था। हम लोग पति-पत्नी भी उस सीट पर बगल में बैठे गए। बगल में बैठे इस यात्री के दुस्साहस पर बहुत ज्यादा गुस्सा आ रहा था कि वह मेरा बिस्किट बिना पूछे बैग से निकाल कर खाए जा रहा था और इधर हम लोगों का भूख से बुरा हाल हुआ जा रहा था। मैंने उसके हाथ में रखे पैकेट से दो बिस्किट निकाले और हम दोनों एक-एक बिस्किट खाने लगे। इस सज्जन ने हतप्रभ होकर हमारी तरफ देखा और मैंने गुस्से से लाल होकर उसकी तरफ। मेरे द्वारा उसके हाथ में रखे पैकेट से बिस्किट निकालने का सिलसिला तब तक चलता रहा जब तक कि उस सज्जन ने भी जल्दी-जल्दी बिस्किट खाकर पैकेट को अंत तक खत्म न कर दिया हो। मैं मन ही मन गुस्से से जलता-भुनता रहा लेकिन मर्यादा दिखाते हुए बगल वाले सज्जन को कुछ नहीं कहा।

अंततः बस नैनीताल पहुँच गई और सभी यात्री उतर गए। हम लोग भी अपने हॉटिल पहुँच गए। कमरे में जाकर जब बैग खोला तो देखा मेरा बिस्किट का पैकेट ज्यों-का-त्यों पड़ा हुआ था। तो एहसास हुआ कि बस में बगल में बैठा अजनबी सज्जन अपना बिस्किट खरीद कर खा रहा था और मैं नासमझी में गुस्से में आकर ऐसे ही उसके साथ मूर्खता का व्यवहार कर रहा था। अपने ऊपर शर्मिंदा होने के अलावा अब कोई चारा नहीं था। मुझे अपनी मूर्खता पर बहुत पश्चाताप हो रहा था।

उस काठ गोदाम से नैनीताल की यात्रा के दौरान मैंने अनुभव किया कि इस प्रकार की घटना किसी के जीवन में भी घटित हो सकती है।

अमृतवाणी

जैसा पियो पानी, वैसी होगी वाणी।

जैसा खाओ अन्न, वैसा होगा मन।

जैसा रखो ध्यान, वैसा होगा ज्ञान।

जैसा रखो विचार, वैसा दिखे संसार।

जैसा रखो संग, वैसा चढ़े रंग।

जैसा करोगे कर्म, वैसा मिलेगा धन।

जैसी पढ़ो पुस्तक, वैसा होगा मस्तक।

जैसी करोगे भक्ति, वैसी मिलेगी शक्ति।- आयुष कुमार

मिथिला पेंटिंग

मिथिला पेंटिग उत्तरी बिहार क्षेत्र की ऐसी कला है जो कि महिलाओं द्वारा विकसित है और आज संपूर्ण विश्व के कला प्रेमियों के आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। शरुआत में यह पेंटिग

मूलतः शादी विवाह, अन्य त्योहारों एवं धार्मिक आयोजनों पर घर की दीवारों पर आकर्षण के लिए बनाई जाती थी। लेकिन धीरे-धीरे इस वाल पेंटिग को क्लोथ पेंटिग में भी आजमाया गया और इसे लोगों द्वारा बहुत सराहा गया। आज यह पेंटिग प्रायः हर कला प्रेमी के ड्राइंग रूम को शोभायमान कर रही है। यहाँ तक कि विदेशों में भी यह काफी प्रचलित है और भारत के लिए बहुमुल्य विदेशी मुद्रा अर्जित कर रही है।

इस कला की प्रसिद्धि और बाजार में मांग ने यहाँ की गरीब महिलाओं को रोजगार देने के साथ-साथ उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर एवं सामाजिक रूप से सशक्त बनाया है। इस कला को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय मंच पर प्रसिद्ध एवं प्रचलित करने में राज्य सरकार, केंद्र सरकार एंव स्वयंसेवी संस्थाएं मिल-जुलकर सामूहिक रूप से प्रयासरत हैं और इन गरीब महिलाओं की मदद कर रही हैं। महिला शक्ति को नमन।- स्मृति झा

योग और मन

मन शरीर का सबसे रहस्यमय अवयव है। इसे वश में करना सबसे कठिन है।जीवन के समस्त मानसिक सुखों और दुःखों का कारण भी यही है।

विशेषतया नारी मन अत्यंत संवेदनशील होता है। यह असीम इच्छाओं का भंडार है। इच्छापूर्ति न होने पर यह विचलित हो जाता है और तमाम मानसिक व्याधियों को जन्म देता है जो कि अंततः शारीरिक रोगों का कारण बनता है।

मन पर विजय प्राप्त कर के ही हम उत्तम स्वास्थ्य पा सकते हैं। फिर प्रश्न उठता है कि कैसे- मन पर विजय पाने का एक मात्र साधन है योग और ध्यान। ध्यान एक मनोवैज्ञानिक क्रिया है जिसमें मनोचिकित्सक मनुष्य खुद होता है। ध्यान से लयबद्ध स्पंदन होता है जो तन और मन दोनों को शांत कर व्यक्ति में सकारात्मक विचार उत्पन्न करता है। यह सकारात्मक विचार और सोच शरीर में सकारात्मक उर्जा का संचार करता है जो कि विभिन्न व्याधियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

योग और ध्यान के निरंतर अभ्यास से हमारा शरीर मानसिक एवं भावनात्मक तनावों से मुक्त होता है और हम सभी रोगों को अलविदा कर, एक स्वस्थ एवं आनंदपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकते हैं। आओ, आज हम सब मिलकर प्रतिदिन योग एवं ध्यान करने का संकल्प लें। -तन्नू झा

महत्वपूर्ण प्रश्न और उनके उत्तर

1. सर्वोत्तम लाभ क्या है ?

<u>निरोगिता</u> सर्वोत्तम लाभ है।

2.धर्म से बढ़कर क्या है?

<u>उदारता</u> धर्म से बढ़कर है।

3.सर्वोत्तम सुख क्या है ?

<u>संतोष</u> सर्वोत्तम सुख है।

4.कौन सा धर्म सर्वोत्तम है ?

<u>सेवा</u> सर्वोत्तम धर्म है।

5.वह क्या है जिसको नियंत्रण करने करके प्रसन्नता होती है ?

<u>मन</u> को नियंत्रित करने से प्रसन्नता होती है।

6.किसके साथ मित्रता करके दुख नहीं होता ?

<u>सज्जन</u> के साथ मित्रता करके दुख नहीं होता।

7.किस वस्तु को त्याग कर शोक नहीं होता ?

<u>क्रोध</u> को त्याग कर शोक नहीं होता।

8.किसे त्यागकर मनुष्य सबका प्रिय हो जाता है ?

<u>अहंकार</u> को त्यागकर मनुष्य सबका प्रिय हो जाता है।

- प्रज्ञा झा

- भावेश झा
मुख्य परियोजना प्रबंधक

कोई भी लक्ष्य साहस से बड़ा नहीं होता है,असफल वही हुआ जो लड़ा नहीं।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस और भारत

योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है। अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाता है। भारत के माननीय प्रधान मन्त्री श्री नरेंद्र मोदी ने,सर्वप्रथम,संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा में 27 सितंबर 2014 के दिन, 21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव रखा था। 11 दिसम्बर 2014 को जब भारत की ओर से इस प्रस्ताव का प्रारूप संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा में प्रस्तुत किया गया तो लगभग 175 देशों के प्रतिनिधियों ने इसका समर्थन किया।अपनी तरह के प्रस्ताव के लिए यह बिना मतदान का सबसे बड़ा समर्थन था। भारत के अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा बहुत कम समय में पूर्ण बहुमत से पारित किया गया था।

योगी शब्द सुनते ही हमारे मस्तिष्क में तपस्या करते हुए किसी साधु, ऋषि मुनि की छवि स्वत: ही बन जाती है। महान सनातन संस्कृति में "योग" का सदा ही विशेष स्थान रहा है। योग शब्द संस्कृत भाषा के "युज" धातु से बना है। संस्कृत भाषा में युज का अर्थ है "जुड़ना"। योग द्वारा मनुष्य को जुड़ने के लिए प्रेरित किया गया है। जुड़ना है:- अपने आप से-अपनी अन्तरात्मा से। अलौकिक दिव्य प्रकाश के रूप में हमारे भीतर (अन्तः करण में) स्थित परमपिता परमात्मा से

वैसे तो योग की बहुत-सी परिभाषाएँ हैं किन्तु दो सर्वाधिक प्रचलित परिभाषाएँ हैं-

1.योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:-योग:चित्तवृत्ति निरोध:-अर्थात अपने चित्त तथा (उसकी) वृत्तियों को नियंत्रण (वश) में रखना ही योग है।

2.योगःकर्मसु कौशलम :-अर्थात अपने कर्म (शुभ कर्मों) में कुशलता लाना ही योग है,यह प्राथमिक रूप से कर्मयोगी को इंगित करता है। इसका उल्लेख श्रीमद्भगवद गीता में किया गया है। इनमें से "योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:"परिभाषा ही योग को प्रमुख रूप से सार्थक करती है।

सामान्य धारणा है कि योग,महर्षि पतंजलि की देन है। योग सनातन है तथा यह सदा से भारत की संस्कृति,दिनचर्या का अभिन्न अंग रहा है। योग कितना प्राचीन है इसका अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि भारत के वेदों, पुराणों, उपनिषदों आदि धार्मिक ग्रन्थों में भगवान श्री कृष्ण को योगेश, योगेश्वर तथा भगवान शिव को आदियोगी के नाम से सम्बोधित किया गया है। जन कल्याण के लिए महर्षि पतंजलि ने वृहद रूप से व्याप्त योग के भिन्न-भिन्न रूपों को एक साथ सूत्रों में पिरोकर "पतंजलि योगसूत्र" ग्रन्थ के रूप में लेखनबद्ध किया है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में "अष्टांग योग" के अन्तर्गत योग के आठ अंगों का वर्णन किया है। ये आठ अंग निम्नानुसार हैं:

(1) **यम** (पाँच सामाजिक नैतिक नियम: अहिंसा, सत्य, अस्तेय-चोरी न करना, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह-आवश्यकता से अधिक संचय न करना) (2) **नियम:**-पाँच व्यक्तिगत नैतिक नियम: शौच,सन्तोष,तप,स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान) (3)**आसन:** विभिन्न शारीरिक **मुद्राएं** (4)**प्राणायाम:**-प्राण वायु अर्थात श्वास द्वारा नए आयामों का विस्तार) (5) **प्रत्याहार:** इंद्रियों को उनके आहार (वासनाएं तथा नकारात्मकता) से विमुख करना (6) **धारणा:**किसी विशेष पर चित्त को स्थिर करना (7) **ध्यान:** किसी विशेष में एकाग्रचित होना (8) **समाधि:**ध्यान की उच्चतम अवस्था। इन आठ अंगों के विषय में पतंजलि योगसूत्र में बहुत विस्तार से वर्णन किया गया है।

भारत के योगियों का उद्देश्य है: इन्हीं आठ अंगों का पालन करते हुए, अपनी इंद्रियों को वश में कर, अन्तिम अवस्था- समाधि के द्वारा अपने भीतर स्थित अनन्त,निराकार,परमात्मा में लीन हो जाना। उपर्युक्त आठ अंगों का निष्ठापूर्वक पालन करने से मनुष्य अपनी उच्चतम अवस्था को प्राप्त होता है। परन्तु आधुनिक काल में योग का अर्थ मात्र तीन अंगों में सिमट कर रह गया है- (1) **आसन**,(2) **प्राणायाम** (3) **थोड़ी मात्रा में ध्यान** (शान्त चित्त के लिए)। योग सिखाने वाली जितनी भी संस्थाएँ, केन्द्र तथा संगठन आदि हैं उनमें अधिकतर का ध्येय लोगों को आसन और प्राणायाम की विभिन्न मुद्राएं तथा चरण सिखाना है।

आजकल अधिकतर लोग योग को मात्र स्वस्थ रहने का एक माध्यम मानने लगे हैं।आधुनिक दिनचर्या को ध्यान में रखते हुए एक स्तर तक यह ठीक भी है। आजकल का जीवन शारीरिक तथा मानसिक रूप से तनाव से भरा हुआ है। आधुनिक जीवन शैली के कारण प्रत्येक दूसरा या तीसरा व्यक्ति तनाव से ग्रस्त है। "पहला सुख निरोगी काया" कहावत को चरितार्थ करना ही अधिकतर लोगों का उद्देश्य है,क्योंकि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का वास होता है।स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि मनुष्य तन के सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करें। किसी भी अंग में निष्कर्मण्यता के कारण विकार उत्पन्न न हो। इस लक्ष्य को साधने के लिए योग सबसे उत्तम मार्ग तथा माध्यम है।अन्य साधनों व माध्यमों की तुलना में योग को अपनाने के बहुत लाभ हैं: (1) न्यूनतम व्यय (2) उपकरणों की आवश्यकता लगभग न के बराबर (3) हमारी मांसपेशियों को बल के साथ-साथ लचीलापन प्राप्त होता है। (4) दुर्घटना व चोट लगने की न्यूनतम संभावना (5) सभी आयु के लोगों के लिए उपयुक्त (6) पाचन तंत्र में सुधार (7) किसी भी ऋतु (मौसम) में तथा घर, बाहर कहीं भी किया जा सकता है। (8) सभी आसनों की मुद्राएं प्रकृति तथा जीवों से प्रेरित हैं,अतः योग

हमें प्रकृति के निकट ले जाता है।

भिन्न-भिन्न आसनों से जहाँ शरीर के अंगों को लचीलापन तथा बल मिलता है वहीं पर प्राणायाम के निम्नलिखित लाभ हैं-(1) तनाव का निराकरण होता है। (2) मन शान्त तथा स्थिर होता है। (3) एकाग्रता में वृद्धि होती है। (4) कार्य-क्षमता तथा निपुणता में वृद्धि होती है। (5) रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि होती है। (6) ध्यान तथा शरीर और मन के एकीकरण का मार्ग प्रशस्त होता है।

योग की इन्हीं उपरलिखित विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में अपनाने का निर्णय लिया गया था। 21 जून का दिन इसलिए चुना गया था क्योंकि उत्तरी गोलार्द्ध के लिए यह वर्ष में सबसे बड़ा दिन होता है। विश्व के अधिकतर देश उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित हैं, इसलिए इन सभी देशों के लिए 21 जून का दिन महत्त्वपूर्ण है। प्रथम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को विश्व भर में बड़े ही उत्साह के साथ मनाया गया था। सभी धर्मों, सम्प्रदायों के लोगों ने बढ़-चढ़ कर इसमें भाग लिया था।

<u>देश-विदेशों में योग</u> : पाश्चात्य देशों ने योग को यूँ ही सहजता से ही नहीं अपनाया है। एक बहुत बड़ी संख्या में देशी-विदेशी विश्वविद्यालयों में योग पर शोध किया गया है जो कि आज भी सतत जारी है। एक लम्बे समय तक किए गए विश्वसनीय शोध के बाद ही वैज्ञानिकों ने योग की महत्ता को स्वीकार किया है। आज विदेशी विश्वविद्यालयों में बहुत अधिक संख्या में योग के पाठ्यक्रमों को सम्मिलित किया गया है। निरन्तर बहुत से शोध पत्र तथा पत्रिकाएँ योग पर प्रकाशित की जा रही हैं जो योग को अपनाने की अनुशंसा करती हैं। इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण आज उपलब्ध हैं कि योग असंख्य बड़े-बड़े रोगों के उपचार में (जिनका उपचार औषधियों से संभव नहीं है) अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ है।

योग की सहायता से (1) हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्त चाप), डायबिटीज (मधुमेह), टेंशन(तनाव), एंजायटी(व्यग्रता), थकावट, डिप्रेशन(विषाद/अवसाद/निराशा), क्रॉनिक पेन (दीर्घकालिक दर्द) तथा कीमोथेरेपी के दर्द को दूर/कुछ मामलों में बहुत कम अवश्य किया जा सकता है। आज योग, विदेशों में सनातन संस्कृति का? परचम लहरा रहा है।

भारत में भी योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए अनेक संस्थाएँ तथा संगठन प्रयासरत हैं। कालान्तर में भारतीयों की जीवन शैली से जो छूट गया था उसे पुनः भारतीयों की दिनचर्या में सम्मिलित करने के लिए प्रेरित कर, ये संस्थाएँ जन कल्याण का पुनीत कार्य कर रही हैं। ये सभी इकाइयाँ वैज्ञानिक प्रमाणों की सहायता से भारत के महान ऋषि-मुनियों द्वारा दिए गए ज्ञान की महत्ता को पुनःस्थापित कर रही हैं। योग की नई-नई धाराएँ/शाखाएँ विकसित हो रही हैं। लाखों करोड़ों लोग योग से लाभान्वित होकर आरोग्य प्राप्त कर रहे हैं।

<u>सन्देश</u> : आज वैज्ञानिक प्रमाणों की उपलब्धता से सम्पूर्ण विश्व योग की महत्ता को स्वीकार रहा है। योग की पहचान,एक वैज्ञानिक और स्वस्थ जीवन शैली के रूप में स्थापित हो रही है। "उपचार से बचाव अच्छा है-को प्राप्त करने के लिए योग उत्तम साधन है। यह अच्छा ही है कि योग के निरन्तर अभ्यास से लोग आधुनिक जीवन शैली के तनाव व विषाद को दूर भगाएँ तथा शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहें। जीवन शैली से जुड़े रोगों से बचे रहें। यदि व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहेगा तभी समाज के उत्थान में भागीदार बनेगा। परन्तु इससे भी अधिक आवश्यकता है कि हम अष्टांग योग के इन तीन अंगों-आसन,प्राणायाम,ध्यान के अतिरिक्त और भी अंगों को अपनाएं। प्रभु श्रीराम ने भी योग की महत्ता को समझाते हुए कहा है कि योग के माध्यम से मनुष्य न केवल अनेक सिद्धियाँ प्राप्त कर सकता है अपितु त्रिकालदर्शी भी हो सकता है।

योग का सामर्थ्य अनन्त, अपरिमित है। योग के सभी अंग मनुष्य को आत्मिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जाते हैं। योग के सभी अंगों का पालन करने से हम न केवल उत्तम आरोग्यता प्राप्त करेंगे अपितु : (1) मानव के भीतर एक

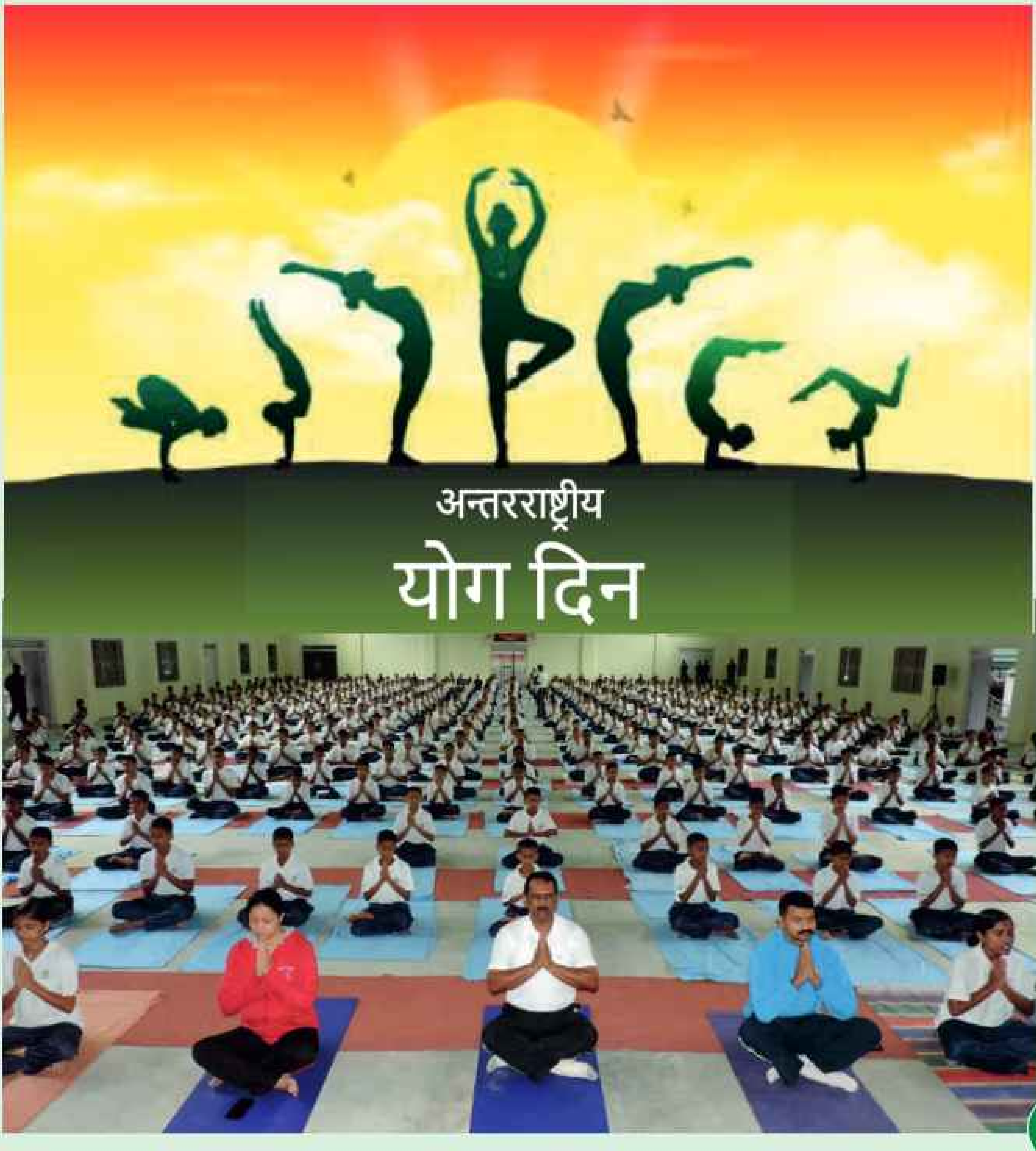
सकारात्मक सोच (तथा ऊर्जा) का प्रवाह होगा। (2) मनुष्य की सोच तथा आचरण को नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिलेगी। (3) हमारे विवेक का उत्थान होगा। (4) कार्यों में सकारात्मकता आएगी। (5) समाज में सभी को प्रफुल्लता, सुख तथा असीम आनन्द की अनुभूति होगी। (6) समाज में प्रेम, शान्ति और सौहार्द का वातावरण होगा। (7) हम एक उत्तम समाज का निर्माण करेंगे।

अतः प्रत्येक भारतवासी का यह निरंतर प्रयास रहना चाहिए कि योग के माध्यम से हमें न केवल अपना शारीरिक, बौद्धिक विकास करना है अपितु आध्यात्मिक चेतना को जागृत करके, हम सबको सच्चिदानन्द (सत-चित्त और आनन्द) की ओर अग्रसर होना है।

सर्वे भवन्तु सुखिन: सर्वे सन्तु निरामया:।

सर्वे भद्राणि पश्यंतु, मा कश्चिद दु:खभाग भवेत॥

- दिनेश वशिष्ठ
मुख्य सिग्नल एवं दूरसंचार इंजीनियर

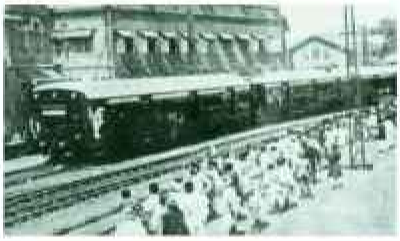


रेल संचालन में 2X25 केवी प्रणाली की भूमिका

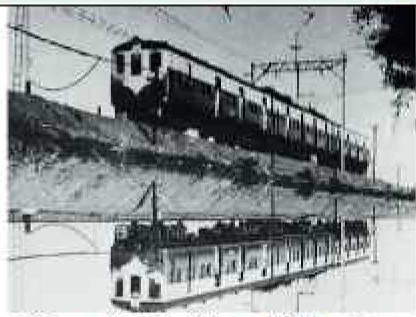
भारत में पहली ट्रेन 16 अप्रेल 1853 की दोपहर 3.30 बजे बाड़ी बंदर से थाने के बीच 34 किलोमीटर का सफर-साहिव, सुल्तान और सिंध नामक तीन भाप इंजनों द्वारा किया गया था। औद्योगिक विकास तथा माल ढुलाई में पर्याप्त वृध्दि को देखते हुए एवं समय के साथ-साथ विद्युतीकरण की आवश्यकता महसूस हुई,जिसके लिए विक्टोरिया टर्मिनिस से कुर्ला तक हार्बर लाईन की 1500 वोल्ट डीसी प्रणाली से विद्युतीकरण किया गया। भारतीय रेल की इलेक्ट्रिक ट्रैक्शन की शुरुआत ३ फरवरी 1925 को 9.5 मील की दूरी का सफर करके की गई, जिसका लोकापर्ण तत्कालीन गवर्नर सर लेस्ली आर्म विल्सन ने किया था।

1500 वोल्ट डी सी में निम्न वोल्टेज होने के कारण धारा का प्रवाह अधिक होता है।अत: इस कारण से अधिक सब स्टेशनों की आवश्यकता पड़ती है तथा इसे संचालित करने में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था। इस तरह की प्रणाली की दक्षता भी कम होती है। अत:उच्च वोल्ट प्रणाली को लाने की आवश्यकता महसूस की जा रही थी।

भारत में पहली इलेक्ट्रिक ट्रेन 3 फरवरी 1925 को बॉम्बे वीटी और कुर्ला हर्बल के बीच चली थी ट्रेन को 1500 वोल्ट डीसी पर विद्युतीकृत किया गया था इसे तत्कालीन मुंबई गवर्नर सर लेस्ली विल्सन ने झंडी दिखाकर रवाना किया था पहली इलेक्ट्रिक ट्रेन की पुरानी फोटो



मुंबई के सॅडहट्ज रोड,हार्बर लाइन डक्ट पर इलेक्ट्रिक ट्रेन



इलेक्ट्रिक ट्रेन विक्टोरिया टर्मिनिस से कुर्ला पहुंचते हुए

यूरोप में व्यापक अनुसंधान और परीक्षणों के परिणाम स्वरूप फ्रान्सीसी रेलवे (एस.एन.सी.एफ) में 25 केवी ट्रक्शन प्रणाली एक किफायती रूप में उभरी। भारतीय रेलवे ने 1957 में प्रारंभिक चरण 25 केवी प्रणाली को अपनाने का निर्णय लिया। पहला 25 केवी से विद्युतीकरण का कार्य वर्ष 1960 में दक्षिण पूर्व रेलवे द्वारा राजखरस्वान-केदपोसी के बीच किया गया। इसके पश्चात समय-समय पर 25 केवी से विद्युतीकरण की लगातार वृध्दि होती रही तथा मुंबई-कलकत्ता तथा मद्रास में जो 1500 वोल्ट डीसी से कर्षण में वितरण का कार्य 85 वर्ष से चल रहा था उसको भी 25 केवी कर्षण में बदल दिया गया।

1500 वोल्टेज डीसी प्रणाली की तुलना में 25 केवी कर्षण की विशेषताएं :-

(1) विद्युत आपूर्ति के उपकरणों की लागत में कमी (2) प्रणाली एवं इंजन की दक्षता में वृध्दि (3) ऊर्जा खपत में कमी (4) ब्रेकिंग से ऊर्जा का प्रभावी ढंग से उपयोग करना (5) उच्च वोल्टेज में कम करंट होने के कारण ट्रांसमिशन के दौरान नुकसान में कमी एवं पावर ट्रांसमिशन में कुशलता होना (6) उच्च वोल्टेज को विनियमन में आसानी (7) उच्च वोल्ट होने के कारण कम क्रॉस सेक्शन कंडक्टर की आवश्यकता होती है (8) विद्युत कर्षण के लिए सब स्टेशनों को अधिक दूरी पर बनाया जा सकता है, इससे कम सब स्टेशनों की आवश्यकता होती है। (9) दो फेज से सप्लाई लेकर एक फेज पर कर्षण वितरण किया जाता है।

उपर्युक्त विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए रेल मंत्रालय ने 25 केवी कर्षण से विद्युतीकरण का कार्य अधिकांश क्षेत्रों के रेलवे रूट पर किया है। अब विद्युत कर्षण जन परिवहन का मुख्य आधार बन गया है। बिजली आधारित रेलवे को न केवल परिवहन के अधिक मोड में निदेश कराती है बल्कि भविष्य का प्रमाण भी बनाती है। क्योंकि हम ऊर्जा के एक स्रोत से दूसरे स्रोत में जाते हैं। हाल के वर्षों में आयातित पेट्रोलियम आधारित उर्जा पर राष्ट्र की भी निर्भरता का कम करने तथा देश की उर्जा सुरक्षा को बढाने के लिये, परिवहन के पर्यावरण अनुकूल, तेज और ऊर्जा के कुशल तरीके प्रदान करने की दृष्टि से रेलवे पर जोर दिया जा रहा है। भारतीय रेल ने सभी ब्राडगेज मार्गों का विद्युतीकरण करने की योजना बनाई है।

25 केवी प्रणाली के विद्युतीकरण के बाद यह महसूस किया गया कि अधिक भार क्षमता का परिवहन उच्च शक्ति के इंजन द्वारा ही किया जा सकता है इसके लिये 25 केवी में वोल्टेज ड्राप की समस्या को हल करने के लिए 2x25 केवी प्रणाली को प्रस्तावित किया गया। भारतीय रेल द्वारा सबसे पहले 2x25 केवी प्रणाली का प्रयोग 1986 में राइट्स के माध्यम से जापान इलेक्ट्रिकल्स कंसल्टेंसी कंपनी लिमिटेड (जेईसी) को एक परामर्श देने का निर्णय किया गया। जिसके फलस्वरूप बीना-कटनी लाइन पर पहली बार 1995 में विद्युत परिवहन को 2x25केवी से चालू किया गया। इस कार्य को राइट्स द्वारा जापान

इलेक्ट्रिकल्स कंसल्टेंसी कंपनी लिमिटेड को 2x25 केवी प्रणाली की डिजाइन का अनुबंध दिया गया था।

भारतीय रेल के मिशन रफ्तार के अंतर्गत पश्चिम रेलवे द्वारा 2021 में विरार-दहानू की दो नई लाइनों को 2x25केवी प्रणाली के अनुसार विद्युतीकरण करने का प्रस्ताव मुंबई रेल विकास कॉरपोरेशन लिमिटेड को दिया गया। रेलवे बोर्ड की एक योजना के अनुसार भविष्य में रेलवे की सभी नई लाइनों का विद्युतीकरण 2x25केवी प्रणाली में किया जाएगा।

2x25केवी विद्युतीकरण प्रणाली क्या है-

2x25 केवी प्रणाली उच्च वोल्टेज (50 केवी) पर लाइन के साथ वोल्टेज विस्तारित करने और ट्रेन को 25 केवी पर फीड करने के सिध्दांत पर आधारित है। इसके लिए सब स्टेशन सिस्टम को 50 केवी 50 हर्टज पर फीड करता है और इंटरमीडिस्ट आटो ट्रांसफार्मर (ए.टी) के माध्यम से रोलिंग स्टाक 25 केवी पर आपूर्ति करते हैं। इस प्रणाली को लागू करने के लिए ट्रैक्शन सब स्टेशन में इन्टरमीडस्ट टेप के साथ 50 केवी के सेकेंन्डरी ट्रांसफार्मर होते ही इसका सेंटर टेप प्रणाली में न्यूट्रल का काम करता है, तथा यह सेंटर टेप रेल और जमीन से मजबूती के साथ जुड़ा होता है। इस प्रकार एक टर्मिनल (+) 25 केवी पर तथा दूसरा टर्मिनल (-) 25 केवी पर फीड किया जाता है। इसमें दोनों सप्लाई 25 केवी 100० के फेज पर होता है। अत: ट्रक्शन के लिए (+)25 केवी तथा फीडर में (-)25 केवी वोल्टेज रहता है। अर्थात लाइन पर केवल 25 केवी इन्सूलेशन की आवश्यकता पड़ती है। इस प्रणाली में ट्रेक के साथ समान्तर में (-)25 केवी फीडर तार खींचा जाता है और हर 10 से 20 किलोमीटर की दूरी पर सब सेक्शन या सब सेक्शन पोस्ट से जुड़ा रहेगा एवं दूसरा + 25 केवी पारंपारिक प्रणाली की तरह यह संपर्क तार को फीड करता है तथा सेंटर टेप रेल तथा जमीन से जुडां रहता है। इस बीच ए.टी लोड करंट को 50 केवी सर्विस में स्थानांतरित करता है। जिसमें फिडर तार तथा संपर्क तार शामिल होते हैं, ट्रैक्शन लोड को टी.एस.एस से एटी पर 50 केवी द्वारा भेजा जाता है। यह 2x25 केवी आटो ट्रांसफार्मर प्रणाली विभिन्न विशेषताओं को प्रदर्शित करता है, जो फिडिंग सर्किट पर कम विधुत प्रभाव के परिणाम स्वरूप कम वोल्टेज ड्राप और कम ऊर्जा की हानि होती है। साथ ही उच सर्किट वोल्टेज के साथ या बडें पैमाने पर टी एस एस के बीच के अंतर के विस्तार को सक्षम करता है, तथा रेल रिर्टन करंट कम होने के कारण टेलीकम्युनिकेशन एवं दूरसंचार मे पेरित वोल्टेज मे कमी आती है।

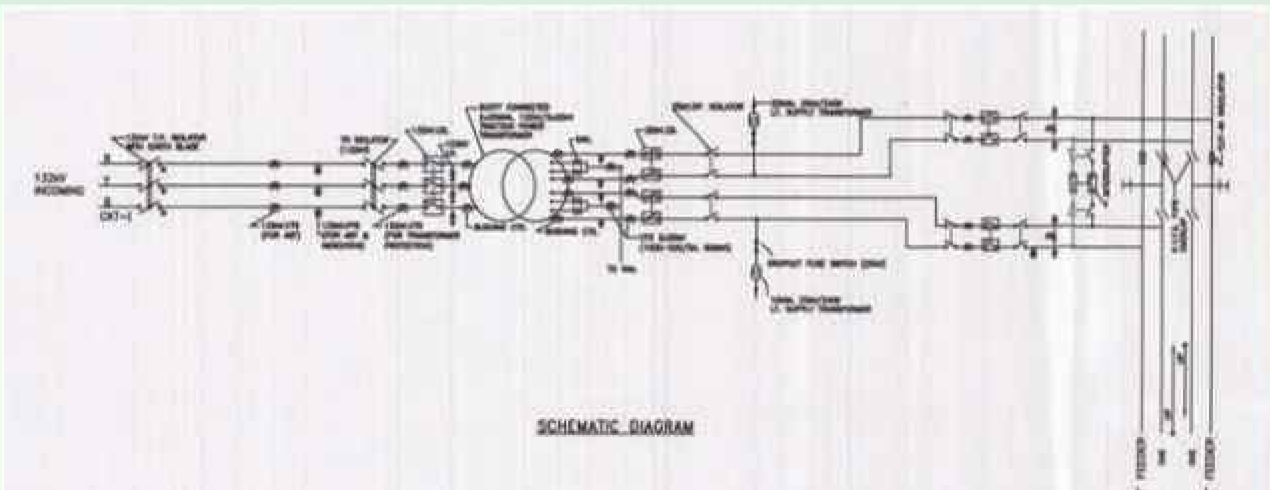
2x25 केवी प्रणाली में ट्रैक्शन सब स्टेशन के प्रकार–

2x25केवी प्रणाली की मुख्य व्यवस्था के तहत दो प्रकार के ट्रैक्शन सब स्टेशन का उपयोग किया जाता है- (1) स्कौट कनेक्टेड ट्रांसफार्मर के साथ ट्रैक्शन सब स्टेशन (2) तीन सिंगल फेज ट्रांसफार्मर (वी कनेम्टेड या ओपन डेल्टा) के साथ सब स्टेशन.

(1) स्कौट कनेक्टेड ट्रांसफार्मर प्रणाली-

इस प्रणाली में दो स्कौट कनेक्टेड ट्रांसफार्मर और चार आटो ट्रांसफार्मर स्थापित किए जाते हैं,नियंत्रण एवं सुरक्षा के लिए संबंधित स्विचगियर के साथ एक टी.एस.एस. होता है। स्कौट कनेक्टेड ट्रांसफार्मर की दो बाइंडिंग होती है,यानि मुख्य एवं टीजर बाइंडिंग जो समान पावर रेटिंग की होती है एवं टी.एस.एस. के दोनों तरफ स्वतंत्र रूप से फीड करती है। दोनों बाइंडिंग की आपूर्ति 900 के फेज अंतर पर टी.एस.एस.के पास उपलब्ध कराए गए न्युटल सेक्शन के दोनों तरफ स्वंतत्र रूप में फीड के लिए कनेक्ट रहती है। इन दोनों ट्रैक्शन ट्रांसफार्मर में से सामान्यतया एक ट्रांसफार्मर ही चालू रहता है। इस प्रणाली के लिए 60/84/100 एमवीए (ओएनएन/ओ एनए एफ/ओएफएएफ) के ट्रांसफार्मर प्रयुक्त किए जाते हैं। जहाँ वोल्टेज असंतुलित हो वहां स्कौट कनेक्टेड ट्रांसफार्मर का प्रयोग करते हैं।

स्कौट कनेक्टेड प्रणाली

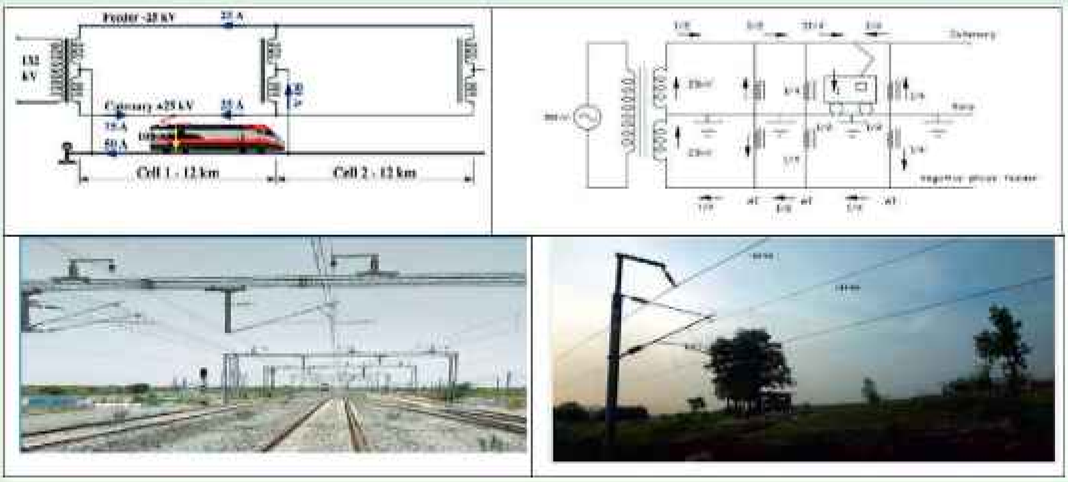


वी कनेक्टेड ट्रांसफार्मर प्रणाली-

इस प्रणाली में तीन सिंगल फेज ट्रांसफार्मर तीन विभिन्न जोड़े फेज की इनकमिंग आपूर्ति से जुड़े रहते हैं जो प्राइमरी साइड में ओपन डेल्टा कनेक्शन बनाते हैं। इन तीन सिंगल फेज ट्रांसफार्मर में से पहला ट्रांसफार्मर टी.एस.एस. को एक तरफ ओएचई में फीड करता है तथा दूसरा मुख्य वाला ट्रांसफार्मर एक विकल्प के रूप में रहता है और तीसरा ट्रांसफार्मर टीएसएस के दूसरी तरफ ओएचई को फीड करता है। पावर सप्लाई टीएसएस के दोनों सिरों पर 1200 के फेज अंतराल पर होती है। इसको अलग करने के लिए टीएसएस के सामने या पास में न्युटल सेक्शन बनाया जाता है इस वी कनेक्टेड ट्रांसफार्मर प्रणाली में तीन- 38/53/63 एमवीए(ओ.एन.ए.एन)/ओएनएएफ/ओएफएएफ) ट्रांसफार्मर लगाए जाते हैं।

आटो ट्रांसफार्मर-

आटो ट्रांसफार्मर का उपयोग केवल टी एस एस, एसएसपी एवं एल पी में किया जाता है। आटो ट्रांसफार्मर में दो बाइंडिंग होती है। जिसमे दोनो बाइंडिंग के बीच 50 केवी का विभांतर रहता है तथा सेंटर टर्मिनल अर्थ तथा रेल से जुड़ा रहता है इसमें एवं बाइंडिंग कोनटेक्ट तार तथा दूसरा बाइंडिंग का शिरा फीडर से जुड़ा रहता है। दो आसपास के ट्रांसफार्मर ट्रेन के लोड को साझा करते हैं,जिसमें 25 केवी में बहने वाला लोड करंट 50 केवी में स्थान्तरित एवं विस्तारीत हो जाता है। इस कारण से वोल्टेज ड्राप उल्लेखनीय रूप से कम हो जाता है। 2x25 केवी प्रणाली में एस पी एवं एस एस पी में प्राय:16.5 एवं 12.3 एम वी ए के ट्रांसफार्मर में प्रयोग लाए जाते हैं ।



2x25 केवी प्रणाली के लाभ-

(1) 2x25 केवी ए.टी. फीडिंग प्रणाली का उपयोग अधिक कर्षण बिजली की अपूर्ति की जरूरतों को पूरा करने के लिए किया जाता है। (2) इस प्रणाली में बिजली उपयोगिता के लिए सामान्यतया 220 केवी या 132 केवी तीन फेज के द्वारा टी.एस.एस में ट्रांसमिशन लाइन से ली जाती है। जिससे ट्रांसमिशन नेटवर्क पर वोल्टेज असंतुलित नहीं होता है जब कि 25 केवी प्रणाली मे दो फेज उपयोगिता में लिए जाते हैं जिससे नेटवर्क में वोल्टेज असंतुलित हो जाता है। (3) 2x25 KV केवी ए.टी. प्रणाली में ट्रैक्शन सब स्टेशन से 50 केवी का फीडिंग वोल्टेज जिसे ट्रेक के साथ लगभग 10 से 18 किलोमीटर पर स्थित ए.टी द्वारा 25 केवी तक लाकर ओवर डेड उपकरण एवं रोलिंग स्टोक को आपूर्ति करते हैं। (4) उच्च लोड धाराओं पर वोल्टेज का विनियमन बेहतर होता है। (5) न्यूनतम रेल में करंट प्रवाहित होने पर रेल पोटेशियल बढ़ने में कमी आती है तथा जमीन के माध्यम से बहनेवाले करंट में भी काफी कमी आती है। जिससे जमीन के अन्दर लगे हुए उपकरणों में क्षति, इडंक्शन के कारण कम होती है। (6) 2x25 KV केवी रिर्टन करंट फीडर तार द्वारा प्रवाहित होती है, क्योंकि फीडर के करंट की दिशा केटनरी के करंट के दिशा के विपरीत होती है। जिससे निकटवर्ती कर्षण लाईनों का विद्युत चुम्बकीय हस्तक्षेप कम हो जाता है। (7) विद्युत आपूर्ति के लिए तीन फेज से आपूर्ति लेने पर ट्रांसमिशन प्रणाली में लाइन में वोल्टेज असमानांतर की समस्या हल होती है। (8) 25 केवी की तुलना में 2x25 केवी प्रणाली में ट्रैक्शन सब स्टेशन की दूरी बढ़ाई जा सकती है। (9) अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय विद्युत कर्षण में 2x25 केवी प्रणाली अधिकृत उपयोग करने के लिए प्रस्तावित किया जा रहा है, जिससे उपकरण मिलने में आसानी होगी। (10) 2x25 केवी में करंट फीटर वायर तथा ओएचई के माध्यम से विस्तारित किया जाता है। जिसके कारण मौजूदा 2x25 केवी प्रणाली के तहत ओएचई में करंट लगभग आधा हो जाता है जिससे विद्युत क्षति कम हो जाती है।

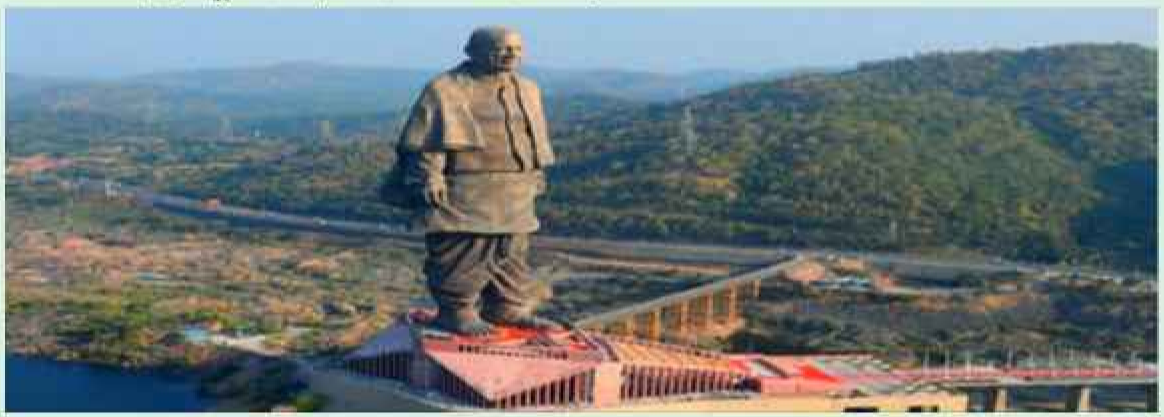
उपर्युक्त विचार-विमर्श के उपरांत निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि रेल संचालन में 2X25 केवी प्रणाली की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है तथा भविष्य में इसी प्रणाली के तहत रेल का संचालन किया जाएगा।

- बृजेन्द्र पाल सिंह
उप मुख्य विद्युत इंजीनियर

सभ्यता और संस्कृति का हिंदी है स्रोत- राष्ट्रीय एकता से यह ओत-प्रोत।

एकता की प्रतिमा

स्टैच्यू ऑफ यूनिटी दुनिया की सबसे ऊंची प्रतिमा है, जिसकी ऊंचाई 182 मीटर (597 फीट) है जो भारत के गुजरात राज्य में केवडिया के पास स्थित है। इस प्रतिमा में, भारतीय राजनेता और स्वतंत्रता सेनानी, वल्लभभाई झावेरभाई पटेल, जिन्हें आमतौर पर सरदार पटेल के नाम से जाना जाता है (1875-1950) को दर्शाया गया है, जो स्वतंत्र भारत के पहले उप प्रधान मंत्री और गृह मंत्री और महात्मा गांधी के अनुयायी थे। भारत के राजनीतिक एकीकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए पटेल का बहुत सम्मान किया जाता है। यह प्रतिमा गुजरात में केवडिया कॉलोनी में नर्मदा नदी पर स्थित है, जो वडोदरा शहर से 100 किलोमीटर दक्षिण पूर्व में सरदार सरोवर बांध के सामने है।



प्रारूप और निर्माण

देश भर में पटेल की मूर्तियों का अध्ययन करने के बाद, इतिहासकारों, कलाकारों और शिक्षाविदों की एक टीम ने भारतीय मूर्तिकार राम वी. सुतार द्वारा प्रस्तुत एक डिजाइन को चुना। स्टैच्यू ऑफ यूनिटी अहमदाबाद अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर स्थापित नेता की प्रतिमा का एक बड़ा संस्करण है। "अभिव्यक्ति, मुद्रा और मुद्रा उनके व्यक्तित्व की गरिमा, आत्मविश्वास, दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ-साथ दयालुता को भी उचित ठहराती है। सिर ऊपर है, कंधों पर शॉल लटका हुआ है और हाथ बगल में हैं जैसे कि वह चलने के लिए तैयार हैं"। शुरुआत में 3 फीट (0.91 मीटर), 18 फीट (5.5 मीटर) और 30 फीट (9.1 मीटर) मापने वाले डिज़ाइन के तीन मॉडल बनाए गए थे। एक बार जब सबसे बड़े मॉडल का डिज़ाइन स्वीकृत हो गया, तो एक विस्तृत 3डी-स्कैन तैयार किया गया, जिसने चीन में एक फाउंड्री में कांस्य क्लैडिंग कास्ट का आधार बनाया।

पटेल के धोती-पहने पैरों और जूते के लिए सैंडल के उपयोग ने डिज़ाइन को शीर्ष की तुलना में आधार पर पतला बना दिया, जिससे इसकी स्थिरता प्रभावित हुई। इसे अन्य ऊंची इमारतों के पारंपरिक 8:14 अनुपात के बजाय 16:19 के पतलेपन अनुपात को बनाए रखकर संबोधित किया गया था। प्रतिमा को 180 किलोमीटर प्रति घंटे (110 मील प्रति घंटे) की रफ्तार वाली हवाओं और रिक्टर पैमाने पर 6.5 तीव्रता वाले भूकंपों का सामना करने के लिए बनाया गया है, जो 10 किमी की गहराई पर और मूर्ति के 12 किमी के दायरे में हैं। अधिकतम स्थिरता सुनिश्चित करने वाले दो 250 टन ट्यून्ड मास डैम्पर्स के उपयोग से इसमें सहायता मिलती है। संरचना की कुल ऊंचाई 240 मीटर (790 फीट) है, जिसका आधार 58 मीटर (190 फीट) है और मूर्ति की माप 182 मीटर (597 फीट) है। 182 मीटर की ऊंचाई विशेष रूप से गुजरात विधान सभा में सीटों की संख्या से मेल खाने के लिए चुनी गई थी।

भारतीय बुनियादी ढांचा कंपनी लार्सन एंड टुब्रो ने प्रतिमा के डिजाइन, निर्माण और रखरखाव के लिए 27 अक्टूबर 2014 को ₹2,989 करोड़ (2023 में 48 बिलियन या यूएस $ 600 मिलियन के बराबर) की सबसे कम बोली के लिए अनुबंध जीता। एलएंडटी ने 31 अक्टूबर 2014 को निर्माण शुरू किया। परियोजना के पहले चरण में, मुख्य प्रतिमा के लिए 1,347 करोड़ रुपये, प्रदर्शनी हॉल और कन्वेंशन सेंटर के लिए 235 करोड़ रुपये, स्मारक को मुख्य भूमि से जोड़ने वाले पुल के लिए 83 करोड़ रुपये रखे गए थे। इसके पूरा होने के बाद 15 वर्षों की अवधि के लिए संरचना के रखरखाव के लिए ₹657 करोड़। प्रतिमा की नींव रखने के लिए साधु बेट पहाड़ी को 70 मीटर से 55 मीटर तक समतल किया गया था।

मूर्ति के निर्माण में एलएंडटी ने 3000 से अधिक श्रमिकों और 250 इंजीनियरों को नियुक्त किया। मूर्ति के मूल में 210,000 घन मीटर (7,400,000 घन फीट) सीमेंट और कंक्रीट, 6,500 टन संरचनात्मक स्टील और 18,500 टन रिइंफोर्सड स्टील का उपयोग किया गया था। बाहरी अग्रभाग 1,700 टन कांस्य प्लेटों और 1,850 टन कांस्य आवरण से बना है जिसमें 565 मैक्रो और 6000 माइक्रो पैनल शामिल हैं। कांस्य पैनल चीन में जियांग्शी टोंगकिंग मेटल हैंडीक्राफ्ट्स कंपनी लिमिटेड (टीक्यू आर्ट फाउंड्री) में बनाए गए थे क्योंकि ऐसी ढलाई के लिए पर्याप्त बड़ी सुविधाएं भारत में उपलब्ध नहीं थीं। कांस्य पैनलों को समुद्र के रास्ते और फिर सड़क मार्ग से निर्माण स्थल के पास एक वर्कशॉप में ले जाया गया जहां उन्हें इकट्ठा किया गया था। स्मारक का निर्माण अक्टूबर 2018 के मध्य में पूरा हुआ और इसका उद्घाटन समारोह 31 अक्टूबर 2018 (वल्लभभाई पटेल की 143वीं जयंती) को आयोजित किया गया था, और इसकी अध्यक्षता प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने की थी। इस प्रतिमा को भारतीय इंजीनियरिंग कौशल के लिए एक श्रद्धांजलि के रूप में वर्णित किया गया है।

विशेषताएँ

स्टैच्यू ऑफ यूनिटी 182 मीटर (597 फीट) की दुनिया की सबसे ऊंची प्रतिमा है। यह पिछले रिकॉर्ड धारक, चीन के हेनान प्रांत में स्प्रिंग टेम्पल बुद्ध से 54 मीटर (177 फीट) ऊंचा है। भारत में पिछली सबसे ऊंची मूर्ति आंध्र प्रदेश राज्य में विजयवाड़ा के पास परितला अंजनेय मंदिर में भगवान हनुमान की 41 मीटर (135 फीट) ऊंची मूर्ति थी। प्रतिमा को 7 किमी के दायरे में देखा जा सकता है।

प्रतिमा को पांच क्षेत्रों में विभाजित किया गया है, जिनमें से केवल तीन ही जनता के लिए पहुंच योग्य हैं। इसके आधार से पटेल के शिंस के स्तर तक पहला क्षेत्र है जिसमें तीन स्तर हैं और इसमें प्रदर्शनी क्षेत्र, मेजेनाइन और छत शामिल हैं। पहले क्षेत्र में एक स्मारक उद्यान और एक संग्रहालय भी है। दूसरा क्षेत्र पटेल की जांघों तक पहुंचता है, जबकि तीसरा 153 मीटर की ऊंचाई पर देखने वाली गैलरी तक फैला हुआ है। चौथा क्षेत्र रखरखाव क्षेत्र है जबकि अंतिम क्षेत्र में मूर्ति का सिर और कंधे शामिल हैं।

पहले क्षेत्र में संग्रहालय, सरदार पटेल के जीवन और उनके योगदान को दर्शाता है। निकटवर्ती ऑडियो-विजुअल गैलरी,पटेल पर 15 मिनट की प्रस्तुति प्रदान करती है और राज्य की आदिवासी संस्कृति का भी वर्णन करती है। मूर्ति के पैरों को बनाने वाले कंक्रीट टावरों में से प्रत्येक में दो लिफ्ट हैं। प्रत्येक लिफ्ट एक समय में 26 लोगों को केवल 30 सेकंड से अधिक समय में देखने वाली गैलरी तक ले जा सकती है। गैलरी 153 मीटर (502 फीट) की ऊंचाई पर स्थित है और इसमें 200 लोग बैठ सकते हैं।

पर्यटन

2018 में, इसके उद्घाटन के बाद, 2023 शायद सबसे व्यस्त वर्ष था, जब स्टैच्यू ऑफ यूनिटी (एसओयू) में रिकॉर्ड संख्या में लोग आए। 50 लाख से अधिक लोगों ने एकता नगर की सबसे ऊंची प्रतिमा को देखा, जो इस पर्यटक स्थल पर अब तक की सबसे अधिक वार्षिक पर्यटक संख्या है।2022 में, 46 लाख से अधिक आगंतुक स्टैच्यू ऑफ यूनिटी में आए और परिसर में बने अन्य आकर्षणों का भी आनंद लिया।

- टी. विल्सन कोशी
विशेष कार्य अधिकारी (मानव संसाधन)

राजभाषा हिंदी का संवैधानिक पक्ष

भारत की संविधान सभा में काफी लम्बी चर्चा के बाद 14 सितम्बर,1949 को हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया था। राजभाषा हिंदी का महत्व उस समय और बढ़ गया जब भारतीय संविधान के लागू होने पर, सरकारी कामकाज में अंग्रेजी के साथ-साथ हिंदी का प्रयोग शुरू हुआ। हिंदी के लिए यह एक नया दायित्व था क्योंकि काफी लम्बे समय तक भारत में अंग्रेजी शासन रहा था और प्रशासन की शब्दावली में अंग्रेजी का ही प्रयोग होता था। भारतीय संविधान के लागू होने पर दो महत्वपूर्ण चीजों की तत्काल आवश्यकता महसूस की गई। (क) हिंदी प्रशासनिक शब्दावली का निर्माण (ख) अंग्रेजी में तैयार प्रशासनिक कार्यविधि का हिंदी में अनुवाद। इन दोनों की पूर्ति हेतु भारत सरकार द्वारा विभिन्न कदम उठाए गए हैं। राजभाषा संबंधी सांविधानिक और कानूनी उपबंधों को लागू करने और भारत सरकार के विभागों में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए गृह मंत्रालय के अधीन एक स्वतंत्र, राजभाषा विभाग की जून, 1975 में स्थापना की गई थी। उसी समय से यह विभाग भारत सरकार के विभागों में हिंदी का प्रगामी प्रयोग बढ़ाने के लिए प्रयास कर रहा है। सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रगामी प्रयोग के क्षेत्र में प्रगति हुई है किन्तु भारतीय संविधान में जो प्रावधान किए गए हैं, उनकी पूर्ति अब भी नहीं हो पाई है। सरकारी कार्यालयों में हिंदी का प्रयोग बढ़ा है परन्तु अभी-भी बहुत-सारा काम अंग्रेजी में हो रहा है।

भाषा की परिभाषा- वह साधन जिसके द्वारा हम बोलकर अथवा लिखकर अपने विचारों का आदान-प्रदान करते हैं ।

राष्ट्रभाषा - वह भाषा जो पूरे राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करती है और जिसका पूरा राष्ट्र प्रयोग करता है।

राजभाषा - वह भाषा जो सरकारी कामकाज की भाषा के रूप में स्वीकार की गई हो और शासन तथा जनता के बीच आपसी सम्पर्क के काम आती हो।

राष्ट्रीय भाषाएं- वर्तमान में भारतीय संविधान की 8वीं अनुसूची में 22 राष्ट्रीय भाषाओं को शामिल किया गया है।

भारतीय संविधान में हिंदी के लिए प्रावधान - केन्द्र सरकार के कार्यालयों एवं केन्द्रीय सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों में राजभाषा के कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए भारतीय संविधान के भाग-5, 6 और भाग-17 में कई प्रावधान किए गए हैं किन्तु अधिकांश कार्यालयों में आज भी हिंदी के कार्यान्वयन की वस्तुस्थिति विचारणीय है।

संसद में प्रयुक्त होनेवाली भाषा - अनुच्छेद-120 के तहत अनुच्छेद-348 के उपबंधों के अधीन रहते हुए संसद में कार्य हिंदी अथवा अंग्रेजी में किया जाएगा। संसद में यदि कोई सदस्य हिंदी या अंग्रेजी में अपनी अभिव्यक्ति करने में असमर्थ हो तो वह सभापति अथवा अध्यक्ष की अनुमति से अपनी मातृभाषा में सदन को संबोधित कर सकता है।

विधान-मंडल में प्रयुक्त होनेवाली भाषा - अनुच्छेद-210 के तहत अनुच्छेद-348 के उपबंधों के अधीन रहते हुए राज्य के विधान-मंडल में कार्य राज्य की राजभाषा या हिंदी अथवा अंग्रेजी में किया जाएगा। विधान मंडल में कोई भी सदस्य सभापति अथवा अध्यक्ष की अनुमति से अपनी मातृभाषा में सदन को संबोधित कर सकता है।

अनुच्छेद-343(1) - संघ की राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी होगी और भारतीय अंकों का अंतरराष्ट्रीय रूप प्रयुक्त होगा।

अनुच्छेद-343(2) - भारतीय संविधान के प्रारम्भ से 15 वर्षों की अवधि तक सरकारी प्रयोजनों में अंग्रेजी भाषा का पहले की तरह प्रयोग होता रहेगा परन्तु अंकों एवं अंग्रेजी के प्रयोग पर राष्ट्रपति उक्त अवधि के दौरान आदेश जारी कर सकते हैं।

अनुच्छेद-344 - संघ के शासकीय प्रयोजनों में हिंदी भाषा के प्रयोग को बढ़ाने के लिए राजभाषा आयोग और संसदीय राजभाषा समिति का गठन किया जाएगा।

संसदीय राजभाषा समिति - भारत सरकार की राजभाषा नीति के सुचारू रूप से कार्यान्वयन के बारे में सलाह देने के उद्देश्य से अनुच्छेद-344-(4) के तहत संसदीय राजभाषा समिति गठित की गई है । इस समिति में 20 सदस्य लोकसभा के और 10 सदस्य राज्य सभा से होते हैं। यह समिति अब तक ११ प्रतिवेदन राष्ट्रपति महोदय को प्रस्तुत कर चुकी है और 9 प्रतिवेदनों पर राष्ट्रपति महोदय अपने आदेश जारी कर चुके हैं।

<u>अनुच्छेद-345</u> -इस अनुच्छेद के तहत किसी भी राज्य का विधान मंडल उस राज्य में प्रयुक्त होने वाली भाषाओं में से किसी एक या अधिक को उस राज्य के सभी या किन्हीं सरकारी प्रयोजनों के लिए प्राधिकृत कर सकता है।

<u>अनुच्छेद-346</u>- इस अनुच्छेद के तहत दो या अधिक राज्य पत्रादि के लिए किसी भाषा को प्राधिकृत कर सकता हैं।

<u>अनुच्छेद-347</u> - इस अनुच्छेद में ऐसे प्रावधान हैं कि किसी राज्य की जनसंख्या का पर्याप्त भाग यदि यह चाहता है कि उसके द्वारा बोली जाने वाली भाषा को राज्य द्वारा मान्यता दी जाए तो राष्ट्रपति महोदय ऐसी अनुमति प्रदान कर सकते हैं।

<u>अनुच्छेद-348</u> - इस अनुच्छेद के तहत उच्चतम न्यायालय और प्रत्येक उच्च न्यायालय में सभी कार्यवाहियाँ अंग्रेजी भाषा में होगी। संसद या किसी राज्य के विधान-मंडल द्वारा बनाई गई किसी विधि के अधीन निकाले गए या बनाए गए सभी आदेशों, नियमों, विनियमों और उपविधियों के प्राधिकृत पाठ अंग्रेजी भाषा में होंगे।

<u>अनुच्छेद-349</u> - संविधान लागू होने से 15 वर्षों की अवधि के दौरान किसी प्रयोजन के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा के लिए राष्ट्रपति की पूर्व मंजूरी के बिना कोई विधेयक या संशोधन संसद के किसी सदन में प्रस्तावित नहीं किया जाएगा और राष्ट्रपति ऐसी मंजूरी राजभाषा आयोग और संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदनों पर विचार करने के पश्चात् ही देंगे।

<u>अनुच्छेद-350</u> - इस अनुच्छेद के अन्तर्गत कोई व्यक्ति अपनी व्यथा के निवारण हेतु संघ या राज्य के किसी अधिकारी या प्राधिकारी को संघ या राज्य में प्रयुक्त होने वाली किसी भाषा में अपना अभ्यावेदन देने का हकदार होगा।

<u>अनुच्छेद-351</u> - इस अनुच्छेद में भारत सरकार को जिम्मेदारी सौंपी गई है कि वह हिंदी भाषा का प्रसार बढ़ाए और उसका विकास करे ताकि हिंदी भारत की सामासिक संस्कृति के सभी तत्वों की अभिव्यक्ति का माध्यम बन सके और हिंदी के साथ-साथ 8वीं अनुसूची में शामिल सभी भाषाओं की भी समृद्धि हो।

<u>राजभाषा अधिनियम-1963</u> - भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(3) के अनुसार भारतीय संसद द्वारा राजभाषा अधिनियम 1963 पारित किया गया। इसमें कुल 9 धाराएं और 11 उप धाराएं हैं। इस अधिनियम के तहत संविधान के प्रारम्भ से 15 वर्षों की अवधि तक हिंदी के अतिरिक्त अंग्रेजी भाषा संघ के राजकीय प्रयोजनों के लिए प्रयक्त होती रहेगी। राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के तहत निम्नलिखित 14 प्रकार के दस्तावेज हिंदी-अंग्रेजी में जारी करने आवश्यक है:-

आदेश, नियम, अधिसूचना, प्रशासनिक एवं अन्य प्रतिवेदन, प्रेस विज्ञप्ति, संसद के किसी सदन के समक्ष रखे गए प्रशासनिक एवं अन्य प्रतिवेदन, संविदा, करार, लाइसेंस अनुज्ञा पत्र(परमिट) सूचनाएं, निविदा प्रपत्र तथा अन्य कागजात।

नियम-6 के तहत उक्त दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले अधिकारियों की जिम्मेदारी है कि उक्त दस्तावेज द्विभाषी निष्पादित किए जाएं।

<u>गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग का वार्षिक कार्यक्रम</u> - हिंदी के प्रसार एवं विकास की गति बढ़ाने हेतु एवं भारत सरकार के राजकीय प्रयोजनों में राजभाषा के प्रयोग को उत्तरोतर बढ़ाने के लिए भारत के दोनों सदनों द्वारा 18 जनवरी, 1968 को एक राजभाषा संकल्प पारित किया गया था। इसी संकल्प के अनुसार भारत के विभिन्न स्थानों में स्थित केन्द्र सरकार के कार्यालयों एवं केन्द्रीय सरकार के अधीन आने वाले कार्यालयों में राजभाषा को प्रभावी ढंग से लागू करने हेतु गृह मंत्रालय द्वारा एक गहन एवं व्यापक कार्यक्रम तैयार किया जाता है और इस कार्यक्रम के अनुरूप कार्यान्वित की गई राजभाषा की प्रगति रिपोर्ट संसद के दोनों सदनों में प्रस्तुत की जाती है।

<u>राजभाषा नियम 1976</u>

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा-8 के अधीन प्रावधान के अनुसार केन्द्र सरकार द्वारा राजभाषा नियम 1976 बनाया गया। इसका विस्तार तामिलनाडु राज्य के सिवाय सम्पूर्ण भारत पर है। इसमें कुल 12 नियम तथा 20 उपनियम हैं। राजभाषा के कार्यान्वयन को ध्यान में रखकर पूरे देश को नीचे लिखे तीन क्षेत्रों में वर्गीकृत किया गया है:-

'क' क्षेत्र बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली।

'ख' क्षेत्र गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, चंडीगढ़, दमन और दीव तथा दादरा व नगर हवेली।

'ग' क्षेत्र 'क' और 'ख' में शामिल नहीं किए गए अन्य सभी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र।

नियम-5 का अनुपालन - हिंदी में प्राप्त सभी पत्रों के उत्तर हिंदी में देना अनिवार्य है।

नियम-7 का अनुपालन - नियम 7-2 के तहत यदि कोई आवेदक अपना अभ्यावेदन हिंदी में प्रस्तुत करता है अथवा अंग्रेजी में लिखे गए आवेदन पर हस्ताक्षर हिंदी में करता है तब उसका उत्तर 100 प्रतिशत हिंदी में दिया जाए।

नियम-8 का अनुपालन - हिंदी में लिखी गई टिप्पणी का अंग्रेजी में अनुवाद करना आवश्यक नहीं है।

नियम-9 का अनुपालन - इस नियम के तहत यदि किसी कर्मचारी ने मैट्रिक या इसके समकक्ष एवं इससे उच्चतर कोई परीक्षा हिंदी के माध्यम से या स्नातक एवं उच्चतर परीक्षा में हिंदी को वैकल्पिक विषय के रूप में पास किया हो अथवा कोई कर्मचारी यह घोषणा करे कि वह हिंदी में प्रवीण है तो उसे हिंदी में प्रवीण माना जाएगा।

नियम-10 का अनुपालन - यदि किसी कर्मचारी ने मैट्रिक या समकक्ष अथवा उच्चतर परीक्षा हिंदी के उत्तीर्ण की हो या प्राज्ञ पास की हो अथवा यह घोषणा करे कि उसे हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान है तो यह माना जाएगा कि उसने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है।

नियम-11 का अनुपालन - इस नियम के तहत कार्यालयों में प्रयुक्त एवं प्रदर्शित किए जाने वाले नामपट्ट, सूचना पट्ट द्विभाषी एवं त्रिभाषी में तैयार करने आवश्यक हैं और नियम-पुस्तिकाएं, संहिताएं, प्रक्रिया संबंधी साहित्य, लेखन सामग्री, लिफाफों पर पते आदि द्विभाषी (ऊपर हिंदी नीचे अंग्रेजी) में लिखना अनिवार्य है।

नियम-12 - इस नियम के तहत प्रत्येक कार्यालय के प्रशासनिक प्रधान का उत्तरदायित्व है कि वह सभी राजभाषा नियमों का अनुपालन सुनिश्चित करे और इनके प्रभावी ढंग से अनुपालन को सुनिश्चित करने हेतु समय-समय पर उचित कदम उठाए।

नियम-10(4) का अनुपालन - जिन कार्यालयों में 80 प्रतिशत या इससे अधिक अधिकारी एवं कर्मचारी हिंदी में प्रशिक्षित हैं उन्हें भारत सरकार के राजपत्र में प्रकाशित करते हुए अधिसूचित किया जाता है।

प्रशिक्षण संस्थान - "क" एवं "ख" क्षेत्रों में स्थित प्रशिक्षण संस्थानों में सभी प्रशिक्षणों का सामान्यतया माध्यम हिंदी होना चाहिए और "ग" क्षेत्रों में स्थित प्रशिक्षण संस्थानों में सभी प्रकार की प्रशिक्षण सामग्री हिंदी और अंग्रेजी में तैयार करनी अपेक्षित है।

हिंदी कार्यशालाएं - गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग के वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार सभी कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों की हिंदी में काम करने की झिझक को दूर करने हेतु तिमाही में एक और वर्ष में न्यूनतम चार हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन अनिवार्य है।

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन - गृह मंत्रालय के आदेशों के अनुसार कार्यालयों में सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए और भारत सरकार द्वारा राजभाषा कार्यान्वयन के संबंध में समय-समय पर जारी अनुदेशों को कारगर ढंग से क्रियान्वित करने हेतु प्रत्येक कार्यालय में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति का गठन अनिवार्य है और राजभाषा कार्यान्वयन में हुई प्रगति की समीक्षा के लिए इस समिति की वर्ष में चार बैठकें आवश्यक हैं।

- डॉ सुशील कुमार शर्मा
राजभाषा अधिकारी

प्रकृति प्रेम

बागों में हरियाली लाएं
उम्मीदों के फूल खिलाएं
चारों दिशा में लसी लताएं
नाजुक गुल खुशबू फैलाएं
सुखद सुनहरी धूप खिली हो
पेड़ों के झुरमुट की छाया
ठंडी-ठंडी हवा चले तब
शीतल झोंका मन को भाया
भ्रमरों का गुंजन कानों में
उड़ती तितली फूल-फूल पर
सारस हंस पपीहे आएं
खग कुल ने है शोर मचाया
भरे सरोवर शीतल जल से
पीले फूल सरसते मन से
अंबर में हो खिली चांदनी
इस मौसम में मन हरसाया
झर-झर झरते पात सुनहरे
और नजारे ठहरे-ठहरे
नदियों के जल लहरे-लहरे
मंदिर में घंटों की धुन हो
सांझ सवेरे मन भाए
सुर से सरंगम तक की दूरी
मधुर-मधुर संगीत सुनाएं
ये है जन- जन की अभिलाषा
पूरी होगी सबकी आशा
सबकी मेहनत सबकी कोशिश
एक नया संकल्प दिखाए।।

- विनोद कुमार सिंह
उप मुख्य बिजली इंजीनियर

वे लोग प्राय: सभी के लिए उपस्थित रहते हैं जिन्हें पता है कि अकेलापन क्या होता है।

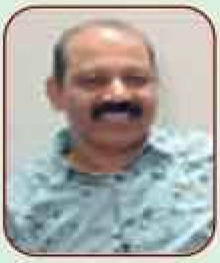
यही हिंदुस्तान है।

क्या गजब नजारे हैं।
इस पर हम दिल हारे हैं।
मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे हैं।
हाट,बाजार व चौवारे हैं।
पर्वत की लंबी श्रेणी है।
सागर तट तक फव्वारे हैं।
रक्त संचार की धमनियां हैं।
आग उगलती चिमनियां हैं।
खेत और खलिहान हैं।
मजदूर और किसान हैं।
कल-कल बहती नदियां हैं।
संस्कारों की शादियां हैं।
तीज और त्योहार हैं।
मान और मनुहार है.
आपस का व्यवहार है।
कब्रिस्तान और मजार हैं।
मन्द-मन्द मुस्कान है।
लंबी-सी थकान है।
सांझ-सवेरे मेरे मन को भाए।
फुलबारी और क्यारी है।
बच्चों की किलकारी है।
लंबा-सा कर्तव्य पथ है।
धर्म पताका का रथ है।
पीर और फकीर है।
अजब- गजब तासीर है।
भारत की तकदीर है।
ध्यान है और ज्ञान है।
लोगों का अरमान है।
यही हिन्दुस्तान है।
इस पर दिल कुर्बान है।

- विनोद कुमार सिंह
उप मुख्य बिजली इंजीनियर

ज्ञान रहित मनुष्य न तो धन कमा सकता है और न ही कोई सुख साधन ।

कार्यस्थल पर मानवीय संबंध



विल ड्यूरंट, अमेरिकी इतिहासकार और दार्शनिक ने कहा था कि- "शिक्षा हमारी अपनी अज्ञानता की एक प्रगतिशील खोज है,"। व्यापक अर्थों में इस उद्धरण का एक महत्वपूर्ण मूल्य है। जैसा कि हम सभी जानते हैं, शिक्षा केवल किसी व्यक्ति की प्रकृति को ही विकसित नहीं करती है बल्कि उसकी परवरिश करने में भी एक विशेष स्थान रखती है। पारिवारिक पृष्ठभूमि, संस्कृति का ज्ञान, शिक्षा, आसपास के समाज, दोस्तों के साथ अंतर-संबंध – ये सभी एक व्यक्ति के व्यवहार को विकसित करने के लिए, एक विशेष महत्व रखते हैं। मूल रूप से, दूसरों के साथ किसी के रिश्ते के संबंध में किसी का व्यवहार मायने रखता है। जैसे, मानवीय संबंध एक संगठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मानव संबंध एक संगठन के भीतर व्यक्तियों के बीच आपसी बातचीत, संबंधों और संबंधों को संदर्भित करते हैं। इसमें औपचारिक और अनौपचारिक दोनों पद्धतियों में लोगों के संवाद, सहयोग और एक दूसरे से संबंधित होने के तरीके शामिल हैं।

कार्यस्थल की अपनी धारणा के अनुसार सभी के लिए अपनी पवित्रता है। जैसे, सभी एक अनुकूल कामकाजी माहौल की इच्छा रखते हैं। अनुकूल कामकाजी माहौल में, श्रमिक अपना इष्टतम उत्पादन देंगे। आज के तेजी से विकसित हो रहे, कारोबारी परिदृश्य में, संगठन, कर्मचारियों, प्रबंधन और हितधारकों के बीच सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा देने के महत्व को पहचान रहे हैं।

प्रभावी मानवीय संबंध नौकरी की संतुष्टि में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। जब कर्मचारी अपनी भूमिकाओं में मूल्यवान, सम्मानित और समर्थित महसूस करते हैं, तो वे अपने काम के लिए प्रेरित और समर्पित होने की अधिक संभावना रखते हैं। प्रबंधन नियमित प्रदर्शन प्रतिक्रिया, मान्यता कार्यक्रम, और कर्मचारी विकास पहल, प्रशिक्षण आदि जैसी रणनीतियों को लागू करके ,सकारात्मक मानवीय संबंधों का पोषण कर सकता है। ये प्रयास कार्यबल के बीच अपनेपन और वफादारी की भावना पैदा करने में मदद करते हैं, जिससे उत्पादकता और टर्नओवर दरों में वृद्धि होती है।

विभिन्न अध्ययनों से यह पता चला है कि जहां पारस्परिक संबंध मजबूत होते हैं, कर्मचारियों के आउटपुट / उत्पादकता को उच्च स्तर पर देखा जाता है। उपरोक्त दिशा में एक शोध रिपोर्ट में यह कहा गया है कि शोधकर्ताओं ने श्रम उत्पादन पर विभिन्न प्रकाश तीव्रता के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया है। इस तरह के एक प्रयोग के दौरान, छह श्रमिकों को पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था में काम करने के लिए रखा गया। बाद में, प्रकाश की तीव्रता में काफी कमी आई और उत्पादकता कम होने के बजाय, जैसा कि अपेक्षित था, उत्पादकता में वृद्धि हुई है। शोधकर्ताओं ने दर्ज किया कि उत्पादन में उम्मीद के मुताबिक कमी नहीं आई है क्योंकि प्रबंधन ने इस अवधि के दौरान श्रमिकों की ओर और अधिक ध्यान दिया है।

इस प्रकार, मजबूत मानवीय संबंध एक संगठन के भीतर सहयोग और टीम वर्क की सुविधा प्रदान करते हैं। जब कर्मचारियों के अपने सहयोगियों के साथ सकारात्मक संबंध होते हैं, तो वे विचारों को साझा करने, खुले तौर पर संवाद करने और सामान्य लक्ष्यों की दिशा में मिलकर काम करने के इच्छुक होते हैं। यह बंधन प्रबंधकीय पदानुक्रम में भी लगभग लागू होता है, अर्थात आपस में और अधीनस्थों के साथ भी। प्रबंधन पक्ष टीम-निर्माण गतिविधियों का आयोजन करके, क्रॉस-फ़ंक्शनल सहयोग को प्रोत्साहित करके और एक सहायक और समावेशी वातावरण को बढ़ावा देकर एक सहयोगी कार्य संस्कृति को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस तरह की पहल कर्मचारियों के बीच संबंधों को मजबूत करती है, संचार में सुधार करती है और नवाचार को बढ़ावा देती है।

किसी भी कार्यस्थल में संघर्ष अपरिहार्य है, लेकिन प्रभावी मानवीय संबंध रचनात्मक रूप से संघर्षों को हल करने और प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं। संघर्षों में मध्यस्थता करना और कर्मचारियों के बीच स्वस्थ संचार को बढ़ावा देना, मामूली मुद्दों को बड़ी समस्याओं में बढ़ने से रोकना आवश्यक है। आज के विविध कार्य वातावरण में, मानवीय संबंधों पर ध्यान केंद्रित करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। विविधता को महत्व देने वाली एक समावेशी संस्कृति को बढ़ावा देकर, मध्य प्रबंधन कर्मचारियों को मतभेदों को गले लगाने, आपसी समझ बढ़ाने और पूर्वाग्रहों या पूर्वाग्रहों को कम करने में मदद कर सकता है।

इस प्रकार, कार्यस्थल पर मानवीय संबंध बहुत महत्वपूर्ण है और उत्पादकता में सहायक कारक की भूमिका निभाते हैं। अब सवाल यह है कि कार्यस्थल में संबंध कैसे बनाए रखा जाता है और कोई भी सदस्य उसमें कैसे योगदान दे सकता है। सरल शब्दों में यह रेखांकित किया जा सकता है कि सामान्य प्रबंधन और श्रमिकों में कनिष्ठ और वरिष्ठ, अधिकारियों और अधीनस्थों के बीच संबंध सौहार्दपूर्ण होना चाहिए। जैसा कि सभी समझते हैं, लक्ष्य केवल प्रशासन और श्रमिकों दोनों के सभी प्रयासों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। किसी भी श्रेष्ठ को यह महसूस नहीं करना चाहिए कि उसका अधीनस्थ हीन है या योग्य नहीं है।

साथ ही, वरिष्ठों को अपने अधीनस्थों को किसी भी तरह से सहकर्मियों के सामने अपमानित करने से बचना चाहिए, जिससे उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचे, जिससे कार्यकर्ता का मनोबल अत्यधिक कम हो जाता है।

स्पष्ट और प्रभावी संचार सफल मानवीय संबंधों की रीढ़ है। संगठन के भीतर प्रभावी संचार चैनलों पर विचार और उपयोग किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करता है कि कर्मचारियों को समय पर और सटीक जानकारी प्राप्त हो, चाहे वह कंपनी की नीतियों, संगठनात्मक परिवर्तनों या प्रदर्शन अपेक्षाओं के बारे में हो। यह प्रतिक्रिया तंत्र को भी प्रोत्साहित करता है और कर्मचारियों को अपनी चिंताओं, सुझावों या विचारों को व्यक्त करने के लिए मंच प्रदान करता है। मजबूत संचार प्रथाएं पारदर्शिता, विश्वास और सहयोग को बढ़ावा देती हैं, समग्र संगठनात्मक सफलता में योगदान करती हैं।

संक्षेप में, सभी दिल और दिमाग के साथ इंसान हैं और मशीन या रोबोट नहीं हैं। भावनाओं का सम्मान किया जाना चाहिए, जब कोई चूक या कमी स्वीकार्य तरीके से होती है तो उसे ठीक किया जाना चाहिए। यह भी समझा जाना चाहिए कि सामान्य मामले में कोई भी सामान्य पाठ्यक्रम में जानबूझकर गलत नहीं करता है।

अंत में, यह पुष्टि की जाती है कि संगठन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कार्यस्थल में मानवीय संबंधों को बनाए रखना हर कीमत पर आवश्यक है। मानव संबंध एक अनिवार्य पहलू है, जो एक संगठन की समग्र गतिशीलता को प्रभावित करता है। मजबूत मानवीय संबंधों को प्राथमिकता देकर, प्रबंधन एक सकारात्मक कार्य वातावरण बना सकता है, कर्मचारी जुड़ाव बढ़ा सकता है और उत्पादकता बढ़ा सकता है। संघर्षों को हल करने और प्रभावी संचार को बढ़ावा देने के लिए सहयोग को बढ़ावा देने से, मानवीय संबंधों पर ध्यान केंद्रित करेगा और एक सामंजस्यपूर्ण और संपन्न कार्यस्थल की नींव बनाएगा। कर्मचारियों, प्रबंधन और हितधारकों के बीच सकारात्मक संबंधों को अपनाना और उनका पोषण करना अंततः संगठन की दीर्घकालिक सफलता में योगदान देता है।

- के. पद्मसुंदरन
सहायक कार्मिक अधिकारी

शायद आपको किसी से बात करनी चाहिए "चिंता मत करो, सकारात्मक रहो, खुश रहो!"

एक आदर्श दुनिया में, हम अपनी चिंताओं को चुटकियों में दूर करना पसंद करेंगे; हम "सकारात्मकता के मंत्र" का पालन करना पसंद करेंगे ताकि खुशियाँ हमारे दरवाजे पर दस्तक दें। जबकी , चिंता न करना, सकारात्मक दृष्टिकोण और खुश रहना क्या इतना आसान है? शायद नहीं।

आज की तेज़ रफ़्तार की दुनिया में, जीवन की जटिलताएँ अक्सर तनाव, चिंता, अवसाद और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का कारण बनती हैं। प्रशिक्षित मनोचिकित्सक व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों का पता लगाने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करता है, जिसके साथ आप जीवन के उतार-चढ़ाव को दूर करना, जिसे पहले न सीखा हो उसे पुनः सीख सकते हैं । सही अर्थों में, थेरेपी आत्म-खोज की दिशा में एक यात्रा हो सकती है, जीवन की भूलभुलैया में एक दिशासूचक यंत्र और मन के लिए एक अभयारण्य,जबकि मनोचिकित्सक व्यक्तियों को मानसिक विकार के निदान में मदद कर सकते हैं । यह मान लेना बुद्धिमानी नहीं होगी कि चिकित्सा केवल मानसिक बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए है।

अब हम मानसिक स्वास्थ्य को न केवल "बीमारी की अनुपस्थिति" के संदर्भ में समझने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं, बल्कि इसे मानसिक कल्याण की उपस्थिति के रूप में भी समझने जा रहें है। मनोचिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। जिस तरह हम जिम जाकर या अच्छा खाना खाकर शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हैं, उसी तरह अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। थेरेपी व्यक्तियों की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझकर, मुकाबला करने के तंत्र को विकसित करके जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए लचीलापन बनाने में मदद करती है।

मनोचिकित्सा के दो प्रमुख लक्ष्य- आत्म-जागरूकता और व्यक्तिगत विकास हैं। निर्देशित बातचीत के माध्यम से, व्यक्ति अपने विचार पैटर्न, व्यवहार और पिछले अनुभवों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। यह बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता अक्सर व्यक्तिगत विकास, बेहतर रिश्तों और पहचान की स्पष्ट समझ की ओर ले जाती है। स्वयं को बेहतर ढंग से समझना व्यक्तियों को स्वस्थ विकल्प चुनने और हानिकारक पैटर्न से मुक्त होने के लिए सशक्त बना सकता है।

मनोरुग्ण और चिकित्सक के बीच मनोचिकित्सीय संबंध जिन दो स्तंभों पर टिके हैं वे हैं: गैर-निर्णयात्मक वातावरण और सत्र के दौरान साझा की गई जानकारी की गोपनीयता। ज़रूरत के समय हम निश्चित रूप से अपने प्रियजनों से सहायता मांग सकते हैं। हालाँकि, कभी-कभी निष्पक्षता की कमी के कारण हमारे लिए अपनी कमजोरियों के बारे में खुलकर बात करना,मुश्किलें पैदा कर सकता है क्योंकि फैसले का डर अक्सर हमारे दिमाग में छिपा रहता है। ऐसे परिदृश्यों में, एक प्रशिक्षित मनोचिकित्सक का सहारा लेना लाभदायक हो सकता, जो आपकी बातें सहानुभूतिपूर्वक सुनें और आपको एक सुरक्षित स्थान प्रदान करे। बहुत सारे अनुसंधानों से पता चलता है कि एक वैध, सहायक और सशक्त चिकित्सीय संबंध ही लंबे समय से चली आ रही परेशानी को कम करने में सबसे शक्तिशाली साधन है।

मनोचिकित्सा की वृद्धि और लचीलापन बढ़ाने वाली भूमिका के अलावा, इसे अवसाद, चिंता, आघात, जुनूनी-बाध्यकारी विकार आदि जैसे कई मानसिक विकारों के लिए उपचार के एक विश्वसनीय तरीके के रूप में स्थापित किया गया है। कुछ मामलों में, मनोचिकित्सकों द्वारा प्रदान किया जाने वाला चिकित्सा उपचार यह एक सामान्य सहायक हो सकता है, जबकि अन्य मामलों में प्रशिक्षित मनोचिकित्सक/नैदानिक मनोवैज्ञानिक/परामर्शदाता द्वारा प्रदान किए जाने पर यह अपने आप में उपचार का एक प्रभावी तरीका भी हो सकता है। ऐसे ढेर सारे वैज्ञानिक प्रमाण हैं जो बताते हैं कि संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (सीबीटी),द्वंद्वात्मक व्यवहार थेरेपी (डीबीटी), साइकोडायनामिक थेरेपी, कई अन्य मनोचिकित्सीय दृष्टिकोणों के बीच कष्टकारी लक्षणों को प्रबंधित करने और कम करने में काफी सफल हो सकते हैं।

व्यापक अर्थ में, मनोचिकित्सा व्यक्तियों को मूल्यवान जीवन कौशल से सुसज्जित करती है। चिकित्सक मनोवैज्ञानिक मुद्दों की जड़ों में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, मुकाबला करने की रणनीतियाँ, संचार कौशल, तनाव प्रबंधन तकनीक और समस्या-समाधान क्षमताएँ सिखाते हैं जिन्हें विभिन्न जीवन स्थितियों में लागू किया जा सकता है। मनोचिकित्सा प्रक्रिया के माध्यम से निखारे गए कौशल व्यक्तियों को तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सशक्त बना सकते हैं, जिससे उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता में वृद्धि हो सकती है।

अब, मनोवैज्ञानिक सहायता प्राप्त करके, इन सभी लाभों को रेखांकित करने के बावजूद, हम यह साहसिक कदम उठाने में काफी शर्मीले और उलझन में हो सकते हैं, है ना? हमारे देश में मानसिकता स्वास्थ्य को लेकर व्याप्त कलंक के कारण यह बात समझ में आती है। हालाँकि, केवल खुली चर्चा से ही हम जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए इन बाधाओं को तोड़ सकते हैं। केवल सही स्रोतों से ज्ञान प्राप्त करके ही मानसिक स्वास्थ्य के रहस्य से जुड़े मिथकों को उजागर किया जा सकता है। इस प्रकार,

हिंसा करने से और हिंसक वस्तु का उपयोग करने से मनुष्य की मनस्थिति भी हिंसक हो जाती है।

इस लेख के माध्यम से, मैं आप सभी से अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की दिशा में पहला कदम उठाने का आग्रह करता हूं। थेरेपी पर खुलकर चर्चा करके और उसे सामान्य बनाकर, हम एक अधिक स्वीकार्य और समझदार समाज बनाने में योगदान दे सकते हैं। इससे दूसरों को ज़रूरत पड़ने पर मदद मांगने में अधिक सहज महसूस करने में मदद मिलती है, जिससे अक्सर मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से जुड़ी शर्मिंदगी कम हो जाती है।

आइए, चिंता न करें, सकारात्मक रहने और खुश रहने की दिशा में पहला कदम उठाने का प्रयास करें!

- वृंदा और दिनेश रुपारेलिया
वरिष्ठ प्रबंधक (सिग्नल)

"मेरी कर्म यात्रा में एमआरवीसी इंडिया आई केयर की भूमिका"

केरल के एक सुदूर गाँव में जन्मे और पले-बढ़े होने के कारण बाहरी दुनिया के बारे में मेरी जानकारी बहुत कम थी। शिक्षकों के परिवार से संबंधित होने के कारण मेरी इच्छा भी शिक्षक बनने की थी। लेकिन मैं अपनी किस्मत का फैसला करने वाला कौन होता हूं, जो पहले से ही कहीं लिखी हुई है। बॉम्बे देखना मेरा सपना था, जो मैंने सिर्फ अमिताभ बच्चनजी की फिल्म में ही देखा था। जून 1992 के एक बरसात के दिन में, मैंने बंबई के लिए बस पकड़ी और उस समय इस बात से अनजान था कि मेरी नियति मुंबई में बसना है- वह लगभग 24 घंटे का सफर, मेरी पहली सबसे लंबी सड़क यात्रा थी।

आर.आर.बी. बॉम्बे के माध्यम से, मुझे पश्चिम रेलवे में तैनात किया गया और उसके बाद एम.आर.वी.सी. में प्रतिनियुक्ति और आमेलन के रूप में नियुक्त किया गया। प्रतिनियुक्ति के समय भी मुझे बिल्कुल एहसास नहीं था कि मैं पश्चिम रेलवे में वापस नहीं जाऊंगा।

एम.आर.वी.सी. के मानव संसाधन विभाग में विभिन्न भूमिकाओं पर मेरे 10 वर्षों के कार्यकाल के दौरान मुझे प्रशिक्षण और कल्याण शिविरों के लिए अधिकारियों की टीम का नेतृत्व करने का अवसर मिला। गोल्डन पैगोडा, समुद्र तट, राष्ट्रीय उद्यान, पक्षी अभयारण्य, हिल स्टेशन आदि यात्रा सूची में शामिल हैं । जब हम कार्यालय में होते हैं, तो हम अक्सर कार्यालय के मामलों के बारे में बात करते हैं, लेकिन जब हम ऐसे शिविरों के लिए बाहर जाते हैं तब हमारे पास बात करने के लिए अधिक समय और विषय होते हैं - परिवार, कुछ गपशप, मित्र मंडली, आदि । ऐसे शिविर वास्तव में काम से संबंधित तनाव को कम करने और हमें तरोताजा करने में मदद करते हैं । वास्तव में, हम बहुत भाग्यशाली हैं कि हमारे सीएमडी उस दिशा में बहुत सकारात्मक हैं और जब भी मैं वैलनेस एंड वेलफेयर शिविर के प्रस्ताव के साथ उनके पास जाता हूं, तो वे उन्हें पूरे दिल से स्वीकार करते हैं। यह न केवल मुझे प्रोत्साहित करता है बल्कि विभिन्न स्टाफ शिविरों को आयोजित करने का आत्मविश्वास भी देता है। एमआरवीसी इंडिया आई केयर के साथ जुड़ने के उपरांत मेरे व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा ।

अब, एमआरवीसी के अधिकांश कनिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी "एमआरवीसी इंडिया आई केयर" व्हाट्सएप ग्रुप में हैं, लेकिन शायद इसके महत्व को कम जानते हैं परंतु मेरी कर्म यात्रा में "एमआरवीसी इंडिया आई केयर" का विशेष योगदान है। वर्ष 2014 में एशिया प्लेटो (Asia Plateau), पंचगनी में आयोजित एक प्रशिक्षण कार्यक्रम के समन्वय के लिए एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाया गया था। मेरे पास उस यात्रा की एक ज्वलंत स्मृति है और इसे आप सभी के साथ साझा करना मेरे लिए खुशी की बात है।

वर्ष 2014 में, एम.ओ.यू. मापदंडों के हिस्से के रूप में, तत्कालीन सीएमडी ने "प्रेरणा और संगठन व्यवहार" पर एक कार्यशाला आयोजित करने की मंजूरी दी और बहुत खोज के बाद इसके लिए एशिया प्लेटो, पंचगनी, को नामांकित किया । "प्रेरणा और संगठन व्यवहार" पर 3 दिनों के प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए एशिया प्लेटो, पंचगनी में सभी स्तरों के अधिकारियों और कर्मचारियों की एक टीम का नेतृत्व करने का अवसर मुझे मिला। तत्कालीन निदेशक (परियोजनाएं),ईडी/तकनीकी), ईडी/एस एंड टी), सीपीएम प्रतिभागियों में शामिल थे।

भारत की पश्चिमी पहाड़ियों में बसा और कृष्णा घाटी की ओर देखने वाला एशिया प्लेटो, आत्मनिरीक्षण और संवाद के लिए एक आदर्श केंद्र माना जाता है - इसे आशा की किरण का केंद्र भी माना जाता है। इस केंद्र में उद्योग, सशस्त्र बलों और गैर सरकारी संगठनों के लोगों के साथ-साथ स्कूल और विश्वविद्यालय के छात्रों और परिवारों के लिए पूरे वर्ष चरित्र विकास में विभिन्न प्रशिक्षण पाठ्यक्रम आयोजित किए जाते हैं । पाठ्यक्रमों में दृष्टिकोण, प्रेरणा और व्यवहार में बदलाव पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे उनके व्यक्तिगत जीवन, परिवारों, कार्यस्थलों, समुदायों और कभी-कभी इससे भी परे बदलाव आता है।

हालाँकि मुझे लंबी ड्राइविंग पसंद है और मैं महाबलेश्वर जाते समय कई बार एशिया प्लेटो के परिसर से होकर गुजरा हूँ, लेकिन कभी ध्यान नहीं दिया कि वहां इतना बड़ा और खूबसूरत कैंपस था। सभी स्तर के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ हम लगभग दोपहर 1 बजे एशिया प्लेटो के शांत और काफी सुंदर परिसर में पहुँचे और उन्होंने हमारा गर्मजोशी से स्वागत

किया। वहाँ तीन दिन का रहना बहुत ही मनमोहक था। प्रशिक्षण सत्र, भोजन, समूह चर्चा, खेल, सनसेट पॉइंट की यात्रा, टेबललैंड, बोर्डिंग स्कूल और निश्चित रूप से मौसम आदि - अद्‌भुत और वास्तव में यादगार अनुभव थे।

पंचगनी-महाबलेश्वर की टेबल लैंड हरी प्रकृति, सिल्वरोक पेड़ों, गुफाओं, मंकी पॉइंट, गुफाओं और सूर्यास्त पॉइंट के सुंदर चित्र दृश्यों के साथ अवश्य देखने लायक जगह है। पाचगनी नाम स्थानों के भौगोलिक महत्व के कारण पड़ा है। पंच का मतलब 5 है और गनी एक संस्कृत शब्द है जिसका मतलब है किसी चीज़ का मध्य या केंद्र। इसलिए पंचगनी हिल स्टेशन सह्याद्रि पर्वत श्रृंखला की 5 पहाड़ियों से घिरा हुआ है, इसलिए इसे पंचगनी कहा जाता है और उन 5 पहाड़ियों को टेबल लैंड माना जाता है। मराठी में इसे पचगनी कहा जाता है। चूंकि पंचगनी-महाबलेश्वर-वाई बॉलीवुड फिल्मों की शूटिंग के लिए प्रसिद्ध स्थान हैं, यहां तारे ज़मीन पर, बाजीराव मस्तानी, मंगल पांडे, दबंग, चेन्नई एक्सप्रेस, अग्निपथ आदि फिल्मों की शूटिंग हुई थी।

एशिया प्लेटो प्रशिक्षण सत्र इस बात पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है कि 'परिवर्तन किसे लाना चाहिए' - हाँ, वास्तव में "मैं' ही इसका उत्तर है। इससे मुझे व्हाट्सएप ग्रुप का नाम बदलकर "एमआरवीसी इंडिया आई केयर" करने की प्रेरणा मिली। तब से यह व्हाट्सएप ग्रुप का उपयोग एमआरवीसी से संबंधित जानकारी देने, हमारे खुशी और दुख के क्षणों, चिंताओं आदि को साझा करने के लिए किया जाता है। वापस पहुँचने पर, प्रबंधन ने मुझे ऐसे और अधिक कर्मचारी शिविरों की व्यवस्था करने के लिए अधिकृत किया, तदनुसार, मेरे तत्कालीन सहयोगी कल्याण निरीक्षक के सहयोग से, एशिया प्लेटो में तीन और शिविरों का आयोजन किया गया।

मुंबई रेलवे विकास निगम लिमिटेड के अधिकारियों के लिए 04 से 06 नवंबर,2016 को आयोजित कार्यक्रम की एक झलक ।

जहां फिल्म के बारे में बात हुई थी, मुझे अपने सहयोगी अधिकारियों के साथ एमआरवीसी द्वारा नामांकित लेह लद्दाख प्रशिक्षण की याद आती है। हमने कुछ समय ठंडी पैंगोंग झील के किनारे बिताया, जहां फिल्म 'थ्री इडियट्स' का एक सीन - लंबी खोज के बाद चतुर और टीम की अपने पुराने दोस्त रैंचो (फुनसुख वांगडू) से मुलाकात – शूट किया था।

अगर मुझे और अवसर मिलता है तो मैं खुशी-खुशी से एशिया प्लेटो (Asia Plateau) पर फिर से प्रशिक्षण सत्र आयोजित करूंगा, जो मेरा पसंदीदा स्थान है, जहां से हम अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए और अधिक सीख सकते हैं।

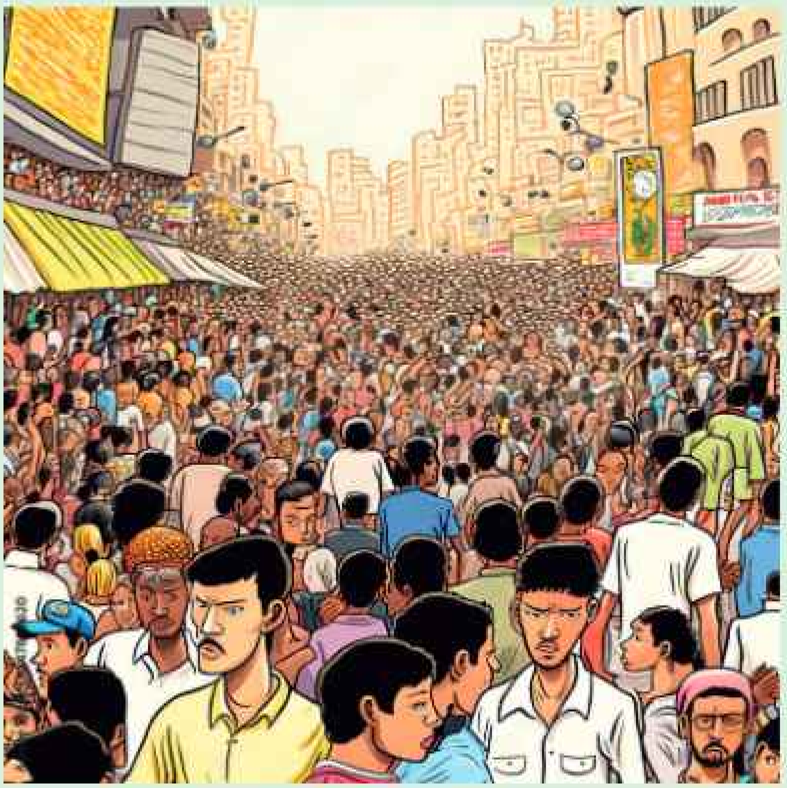
अंत में, मैं यह याद दिलाना चाहता हूं कि बेहतर पारिवारिक जीवन के साथ-साथ संगठनात्मक दक्षता के लिए कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

- बाबुराज नांबियार
प्रबंधक (मानव संसाधन)

मुस्कान ही हमें जिंदगी जीने का एहसास दिलाती है।

बस चलते चले जाना है

यात्रा है यह एक जीवन,
बस! चलते चले जाना है।
वास्तविक जीवन में कई चुनौतियां,
बस! सामना करते चले जाना है।
अनिश्चितताओं से भरा है यह जीवन,
बस! चलते चले जाना है।
पल में क्या बदल जाए किसने यह देखा है,
बस! चलते चले जाना है।
कठिन या आसान का संयोजन यह जीवन,
बस! चलते चले जाना है।
अपने-अपने दृष्टिकोण का यह जीवन,
बस! हर पल का आनंद लेते चले जाना है।
अपनी-अपनी अंतरात्मा का यह जीवन,
बस! चलते चले जाना है।
हर चुनौती को स्वीकार करना ही यह जीवन,
बस! बहादुरी से सामना करते चले जाना है।
सुख-दुख और सब कुछ इस धरा के अस्थाई,
बस! यह मानकर चलते चले जाना है।
निरंतर गतिशील रहना ही यह जीवन,
बस! चलते चले जाना है।



- बाबुराज नांबियार
प्रबंधक (मानव संसाधन)

विजेता जीवन में कुछ अलग नहीं करते हैं बल्कि वह प्रत्येक काम को अलग ढंग से करते हैं।

बचपन की यादें

मेरा जन्म केरल के त्रिशूर जिले में वडक्कांचचेरि नामक तालुक मुख्यालय के अंतर्गत एनकाकाड़ नामक एक गाँव में हुआ था। त्रिशूर जिला मध्य केरल क्षेत्र में स्थित है। त्रिशूर जिले को केरल की सांस्कृतिक राजधानी कहा जाता है।

मुझे याद है कि मेरा गांव एक छोटा -सा गांव था जो प्राकृतिक सुंदरता के साथ हरे-भरे जंगलों और खेतों से घिरा हुआ था। चूंकि यह वडक्कांचचेरि के करीब था, इसलिए इसमें आवश्यक सुविधाएं थीं, जैसे सरकारी कार्यालय, रेलवे स्टेशन, स्कूल, कॉलेज आदि। पैदल चलने योग्य दूरी के भीतर। किसी भी अन्य गांवों की तरह, हमारे पास मंदिर, मस्जिद, चर्च थे, और सभी धर्मों के लोग सामंजस्यपूर्ण रूप से सह-अस्तित्व में हैं। हमारे गांव के प्रसिद्ध मंदिर का नाम उथरलिका वु रखा गया था। यह मंदिर देवी काली को समर्पित है।उथरलिका वु पूरम हर साल फरवरी के अंतिम सप्ताह या मार्च के पहले सप्ताह के दौरान मनाया जाता है और लगभग सभी लोग इसमें भाग लेते हैं। पूरम का अर्थ है एक वार्षिक अनुष्ठान,जहां हाथियों की संख्या कभी-कभी 30 या उससे अधिक हो जाती है,पंचवाद्यम के साथ जुलूस में भाग लेते हैं। पंचवाद्यम का शाब्दिक अर्थ है पांच वाद्ययंत्रों का एक ऑर्केस्ट्रा, मूल रूप से एक मंदिर कला रूप जो केरल में विकसित हुआ है।

मुझे याद है कि पहले के दिनों में हमें साल में छह महीने बारिश देखने को मिलती थी, लेकिन निश्चित रूप से जलवायु परिवर्तन आदि के कारण अब वह स्थिति बदल गई है। उन दिनों, कोई कंप्यूटर आदि नहीं था, और फोन बहुत कम थे। यहां तक कि बिजली हर घर में नहीं आई थी और इसे एक लक्जरी आइटम माना जाता था। सबसे अच्छी बात यह है कि बच्चों के पास करने के लिए ज्यादा होमवर्क नहीं था,जैसा कि आज दिया जाता है, क्योंकि स्कूल में ही दैनिक पाठ पढ़ाया जाता था ताकि बच्चों के पास खेलने के लिए बहुत समय हो। चूंकि केरल में बहुत सारी नदियाँ हैं, राज्य भर में लगभग, पानी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध था,जिसका उपयोग सिंचाई और कृषि गतिविधियों के लिए किया जाता है। यहां तक कि बूढ़े और विकलांग लोगों के अलावा, लोग स्नान आदि के लिए नदी पर जाते थे और अपनी तैराकी का आनंद लेते थे। यहां तक कि एक साल का बच्चा भी तैराकी जानता है। इसके अलावा, लगभग हर घर में उनके पास खाना पकाने के उद्देश्य आदि के लिए पानी के स्रोत के लिए अलग-अलग कुआं था।

मुझे स्मरण है कि छुट्टी के दौरान या अन्यथा, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल आदि खेलना ज्यादातर बच्चों का शौक था क्योंकि यह महंगा नहीं था। सौभाग्य से, हमारे पास स्कूल में अच्छा खेल का मैदान था, जहां हमारे पास सांस्कृतिक गतिविधियों के अलावा बहुत सारी खेल गतिविधियां थीं। हमारे पास निजी कॉन्वेंट स्कूलों के अलावा हाई स्कूल स्तर पर लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग सरकारी स्कूल थे। प्राथमिक विद्यालय तक, यानी पहली से चौथी कक्षा तक, यह सरकारी स्कूलों में सह-शिक्षा थी। गर्मी की छुट्टी के दौरान बच्चे फुटबॉल आदि खेलने के लिए धान के खेत में जाते हैं, क्योंकि जब तक कटाई का मौसम खत्म हो जाता है और खेत खाली हो जाता है ।

चूंकि विभिन्न सरकारी कार्यालय आसपास के क्षेत्र में स्थित थे, इसलिए स्थानीय लोग ज्यादातर उन कार्यालयों में कार्यरत थे, शेष खेती करते थे, बड़े पैमाने पर धान करते थे। हमारी जलवायु धान, नारियल, दालें, रबड़, चाय, कॉफी, काली मिर्च, कार्डामोन, सुपारी, अदरक, टैपिओका, काजू आदि जैसी विभिन्न फसलों की खेती के अनुकूल है।

प्रमुख त्योहार, यानी ओणम, उन दिनों अगस्त के अंतिम सप्ताह-सितंबर के पहले सप्ताह के दौरान लगभग 10 दिनों तक मनाया जाता है, लेकिन निश्चित रूप से अब लोगों के पास इतना समय बिताने के लिए समय नहीं है। मूल रूप से, यह फसल के मौसम और मानसून के अंत का निशान है, लेकिन अन्य मिथक यह है कि यह पाताल लोक से राजा महाबली की घर वापसी है। साद्या ओणम के दौरान परोसा जाने वाला एक लोकप्रिय पारंपरिक भोज है। अब ओणम त्योहार हर राज्य में सभी के लिए जाना जाता है और वहां केरलवासियों की उपस्थिति के कारण मनाया जाता है। ओणम के अलावा, मुसलमानों और ईसाइयों के त्योहार भी मनाए जाते हैं।

मुख्य समस्या बेरोजगारी की थी। चूंकि केरल एक उच्च साक्षर राज्य था, इसलिए हर साल बहुत सारे छात्र स्कूलों/कॉलेजों आदि से उत्तीर्ण होते हैं। चूंकि उस समय नौकरी के पर्याप्त अवसर उपलब्ध नहीं थे, इसलिए बहुत कम उद्योगों के कारण, उनमें से अधिकांश को नौकरी की तलाश में भारत के अन्य प्रमुख शहरों में भी राज्य छोड़ना पड़ा, यहां तक कि विदेश में भी जो उनकी योग्यता आदि के अनुरूप हो।

निस्संदेह, केरल का विश्व मानचित्र में पर्यटन के क्षेत्र में एक स्थान है। बहुत सारे पर्यटक, भारतीय और साथ ही विदेशी, हर साल केरल की प्राकृतिक सुंदरता और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का आनंद लेने के लिए केरल आते हैं।

- के.श्रीवलसन
पीएस/सीएमडी

कठोर परिश्रम और धैर्य जीवन में सफलता के मूल मंत्र हैं।

भ्रष्टाचार एक सामाजिक बीमारी

भ्रष्टाचार का अर्थ-

भ्रष्टाचार का अर्थ भ्रष्टाचार का मतलब इसके नाम में ही छुपा है, भ्रष्टाचार यानी भ्रष्ट+आचार। भ्रष्ट यानी बुरा या बिगड़ा हुआ तथा आचार का मतलब है आचरण। अर्थात भ्रष्टाचार का मतलब है वह आचरण जो किसी भी प्रकार से अनैतिक और अनुचित हो। भ्रष्टाचार एक ऐसी स्थिति है,जिसमें कोई व्यक्ति अपने पद या शक्ति का दुरुपयोग करता है । भ्रष्टाचार में कई तरह की कार्यवाहियां शामिल हो सकती हैं, जिसमें रिश्वत या अनुचित उपहार देना और स्वीकार करना या दोहरा व्यवहार करना शामिल है। किसी निर्णय को जब कोई शासकीय अधिकारी धन पर या अन्य किसी लालच के कारण करता है तो वह भ्रष्टाचार कहलाता है। यह एक गंभीर समस्या है जो समाज के सभी स्तरों पर मौजूद है, और यह विकास और समृद्धि को बाधित कर सकता है। जर्मनी की एक अंतरराष्ट्रीय गैर सरकारी संगठन की 2023 की रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में भारत का भ्रष्टाचार सूचकांक में 93 वां स्थान है, जो कि औसत से भी कम है। भ्रष्टाचार वर्तमान में एक नासूर बनकर समाज को खोखला कर रहा है।

भ्रष्टाचार के कारण-

भ्रष्टाचार का मूल कारण है नैतिक मूल्यों में आई भारी गिरावट

भ्रष्टाचार के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

लालच: झूठी सामाजिक प्रतिष्ठा पाने के लिए धन को ही सर्वश्रेष्ठ समझने के कारण

कुछ लोग पैसा या अन्य लाभ प्राप्त करने के लिए भ्रष्टाचार में लिप्त होते हैं।

मजबूरी: गरीबी, भुखमरी तथा बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी, जनसंख्या वृद्धि तथा व्यक्तिगत स्वार्थ की वजह से कुछ लोग आर्थिक या अन्य दबाव के कारण भ्रष्टाचार में लिप्त होते हैं।

शून्य जवाबदेही: कुछ लोग भ्रष्टाचार में लिप्त होते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें कभी भी पकड़ा नहीं जाएगा।

कानून और कानून प्रवर्तन की कमजोरियां भ्रष्टाचार को बढ़ावा देती हैं।

भ्रष्टाचार का हमारे समाज और राष्ट्र पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणाम स्वरुप संपूर्ण व्यवस्था में असंतुलन की स्थिति पैदा हो जाती है तथा आक्रोश व चिंता का वातावरण बन जाता है। राजनीतिक धार्मिक आर्थिक व प्रशासनिक आदि सभी क्षेत्र इसके दुष्परिणामों से ग्रसित हो जाते हैं । भ्रष्टाचार, किसी भी देश की अर्थव्यवस्था को नुकसान पहुंचाता है, क्योंकि यह निवेश को कम करता है और विकास को बाधित करता है।

• लोकतंत्र को कमजोर करना: भ्रष्टाचार,किसी भी देश के लोकतंत्र को कमजोर करता है, क्योंकि यह लोगों का विश्वास कम करता है कि सरकार उनकी सेवा नहीं कर रही है।

यह देश की व्यवस्था में इस प्रकार से समाहित हो जाता है कि इसे दूर करना प्रत्येक राष्ट्र या समाज के लिए लोहे के चने चबाना जैसा हो जाता है। भ्रष्टाचार किसी व्यक्ति विशेष की नहीं बल्कि संपूर्ण राष्ट्र एवं समाज की समस्या हो जाती है। इसका निदान केवल प्रशासनिक स्तर पर हो सके ऐसा संभव नहीं है।

भ्रष्टाचार को कैसे रोकें-

यह देखा गया है कि नियमों और प्रक्रियाओं की जानकारी की कमी के कारण सरकारी सार्वजनिक क्षेत्र के संगठनों में कई बार अप्रिय स्थिति उत्पन्न हो जाती है, जिसमें संगठन को धन हानि,मानहानि या दोनों का सामना करना पड़ता है। कभी प्रक्रियात्मक गलतियां जानबूझकर की जाती हैं और कभी अनजाने में होती है। ऐसी स्थिति में कार्यों में सही प्रक्रिया के पालन पर बल देने हेतु संगठन को कार्य प्रणाली तथा कार्य पद्धति में सुधार कर निवारक पूर्व सजगता भागीदारी वाला दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। किसी भी संगठन के लिए कार्य संस्कृति में सुधार हेतु दंडात्मक सतर्कता से ज्यादा महत्वपूर्ण निवारक सतर्कता होती है।

भ्रष्टाचार को दूर करने के लिए सभी कार्यों पर गंभीरता पूर्वक विचार करके,उसे अपने आचरण से निकलने का प्रयत्न करना होगा। जिन कार्यों से भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है उसको दूर करना होगा। अपने राष्ट्र के हितों को सर्वोपरि मानना होगा । व्यक्तिगत स्वार्थ को छोड़कर भौतिक विरासत्ता से भी दूर रहना होगा। ईमानदार लोगों की अधिकतर अधिक नियुक्ति कर उन्हें पुरस्कृत करना होगा । भ्रष्टाचारियों के विरुद्ध कठोर कानून बनाकर उन्हें उचित दंड देना होगा। नियमों के अनुसार किया जा रहे कार्यों में राजनीतिक हस्तक्षेप को पूरी तरह से समाप्त करना होगा।

विश्वास वह शक्ति है जिससे उजड़ी हुई दुनिया में भी प्रकाश लाया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त भ्रष्टाचार को रोकने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

• शिक्षा और जागरूकता तथा लोगों को भ्रष्टाचार के बारे में शिक्षित करना और उन्हें भ्रष्टाचार के खिलाफ खड़े होने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है।

कानून और कानून प्रवर्तन में सुधारः भ्रष्टाचार को रोकने के लिए मजबूत कानून और प्रभावी कानून प्रवर्तन की आवश्यकता है।

राजनीतिक सुधारः भ्रष्टाचार को रोकने के लिए राजनीतिक सुधारों की आवश्यकता है, जैसे कि सभी प्रकार की कार्यप्रणालियों में पूर्ण पारदर्शिता और जवाबदेही में वृद्धि।

निष्कर्ष

भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है जिसे दूर करने के लिए सभी स्तरों पर प्रयास करने की आवश्यकता है। भ्रष्टाचार को मिटाने के उद्देश्य से सभी नागरिकों को एकजुट होकर ऐसा माहौल बनाने हेतु हर संभव प्रयास करने की आवश्यकता है,जिससे लोगों के मनोबल, उत्तरदायित्व, विश्वसनीयता और पारदर्शिता में वृद्धि हो सके। शिक्षा, कानून और कानून प्रवर्तन में सुधार, और राजनीतिक सुधार भ्रष्टाचार को रोकने के लिए महत्वपूर्ण उपाय हैं। भ्रष्टाचार के विरोध में राष्ट्रीय जन जागृति ही राष्ट्र को भ्रष्टाचार जैसी कुरीतियों से मुक्त कर सकती है। जब भारत के सभी नागरिक सही ढंग से अपने कर्तव्यों का पालन करेंगे और एक भ्रष्टाचार मुक्त राष्ट्र के लिए एकजुट होंगे तथा भ्रष्टाचार में किसी भी रूप में शामिल नहीं होंगे,उस समय हम गर्व से कह सकेंगे कि "सारे जहां से अच्छा हिंदुस्ता हमारा"।

- भुवन चंद्र सती
प्रबंधक (सतर्कता)

वर्ष 2023-24 के दौरान आयोजित प्रमुख गतिविधियां

राजभाषा का प्रचार-प्रसार एवं प्रयोग का अनुकूल वातावरण तैयार करने के उद्देश्य से एमआरवीसी कार्यालय में समय-समय पर आयोजित बैठकों,हिंदी कार्यशाला,हिंदी सप्ताह आदि के कुछ दृश्य

समस्याएं तब बड़ी लगने लगती है जब हमारा ध्यान लक्ष्य पर नहीं होता है।

राजभाषा में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए, मुंबई उपक्रम नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति से राजभाषा शील्ड प्राप्त करते हुए तथा समिति की बैठक में सहभागिता करते हुए अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक और अन्य अधिकारी

एशियन इन्फ्रास्ट्रक्चर इन्वेस्टमेंट बैंक की 27 फरवरी से 1 मार्च 2024 तक आयोजित बैठक की कुछ झलकियां

शब्दों से गहरा घाव और शब्दों से बेहतर दवा कोई नहीं हो सकती।

एमआरवीसी द्वारा किए गए निर्माण कार्यों के कुछ दृश्य

26 जनवरी 2024 को पनवेल-कर्जत खंड के कार्यस्थल पर आयोजित गणतंत्र दिवस के कुछ दृश्य

शब्दों से गहरा घाव और शब्दों से बेहतर दवा कोई नहीं हो सकती।

रेल संबंधी स्थाई संसदीय समिति की 01 जनवरी 2024 को आयोजित बैठक के दृश्य

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योग दिवस के चित्र

सही करने की हिम्मत उन्हीं में होती है जो गलती करने से नहीं डरते हैं।

12 जुलाई 2023 को आयोजित 24 वें वार्षिक उत्सव की कुछ झलकियां

5 अक्टूबर से 5 नवंबर 2023 तक आयोजित सतर्कता जागरूकता सप्ताह के कुछ चित्र

12 दिसंबर 2023 को आयोजित स्वास्थ्य शिविर के दृश्य

जिनमें अकेले चलने की हिम्मत होती है उनके पीछे एक दिन कारवां होता है।

कार्यालय में 14 जुलाई 2023 को आयोजित योगा ऑन चेयर कार्यक्रम के चित्र

उस ज्ञान का कोई लाभ नहीं है जो समाज के हित में न हो।

हिंदी का सम्मान-देश का सम्मान.

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड
Mumbai Railway Vikas Corporation Limited

भारत की अब मांग- हिंदी में हो सब काम.

क-बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और अंडमान तथा निकोबार दीप समूह,राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र.
ख-महाराष्ट्र गुजरात पंजाब संघ राज्य चंडीगढ़, दमन द्वीप एवं दादर नगर हवेली.
ग- उपर्युक्त के अतिरिक्त अन्य राज्य एवं संघ राज्य क्षेत्र.

- 90% मूल पत्राचार हिंदी में किया जाए.
- सभी प्रकार की लेखन सामग्री, सूचना पट्ट, नामपट्ट-पदनाम सहित, मोहर, बैनर, निमंत्रण-पत्र, संकेत बोर्ड आदि हिंदी और अंग्रेजी में तैयार किए जाएं.
- फाइलों तथा रजिस्टरों पर विषय अनिवार्य रूप से हिंदी में लिखे जाएं.
- फाइलों पर अधिक से अधिक टिप्पणियां हिंदी में लिखी जाएं.
- हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर 100% हिंदी में दिए जाएं.

- राजभाषा की धारा- 3 (3) के तहत सामान्य आदेश, ज्ञापन, अधिसूचना, परिपत्र, निविदाएं और प्रशासनिक रिपोर्ट आदि हिंदी और अंग्रेजी में तैयार की जाए.
- सभी प्रकार की लेखन सामग्री, सूचना पट्ट, नाम पट्ट, मोहर, निमंत्रण-पत्र, संकेत बोर्ड आदि हिंदी और अंग्रेजी में तैयार किए जाएं.
- अंग्रेजी में लिखे गए पत्र पर यदि हस्ताक्षर हिंदी में हो,तो उसका उत्तर अनिवार्य रूप से हिंदी में दिया जाए.

मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली के नेटवर्क के विकास का प्रतीक- एमआरवीसी

साइबर सुरक्षा और भारत

आज इंटरनेट हमारे दैनिक जीवन के अभिन्न अंगों में से एक एक महत्वपूर्ण अंग बन चुका है। इंटरनेट हमारे दैनिक जीवन के अधिकांश पहलुओं को प्रभावित कर रहा है। साइबरस्पेस हमें वर्चुअल रूप से दुनिया भर के करोड़ों ऑनलाइन उपयोगकर्त्ताओं से जोड़ता है और हम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रत्येक देश की विभिन्न परिस्थितियों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

जैसे-जैसे भारत का इंटरनेट आधार बढ़ता जा रहा है, उसे देखते हुए कहा जा सकता है कि एक अनुमान के अनुसार वर्ष 2025 तक 900 करोड़ से अधिक इंटरनेट उपयोगकर्त्ता हो जाएंगे। साइबर खतरों में भी चिंताजनक रूप से वृद्धि हो रही है। डिजिटल प्रौद्योगिकी की प्रगति के साथ साइबर अपराधों का ग्राफ भी बढ़ रहा है।आजकल हमें समाचार-पत्रों तथा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर विभिन्न रूपों में साइबर अपराध के कई मामले देखने को मिल रहे हैं। इस परिदृश्य में यह अनिवार्य है कि भारत अपने साइबरस्पेस में विद्यमान खामियों पर सूक्ष्मता से विचार करे और एक अधिक व्यापक साइबर-सुरक्षा नीति के माध्यम से साइबर अपराध से छुटकारा पाए।

साइबर सुरक्षा क्या है- साइबर सुरक्षा या सूचना प्रौद्योगिकी सुरक्षा- कंप्यूटर, नेटवर्क, प्रोग्राम और डेटा की अनधिकृत पहुँच अथवा साइबर हमलों से बचने की तकनीकें हैं जो साइबर-भौतिक प्रणालियों और महत्त्वपूर्ण सूचना अवसंरचना के उपयोग को परिलक्षित करती हैं।

सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 की धारा 70(1), महत्त्वपूर्ण सूचना अवसंरचना को एक कंप्यूटर संसाधन के रूप में परिभाषित करती है, जिसकी अक्षमता या विनाश का राष्ट्रीय सुरक्षा, अर्थव्यवस्था, सार्वजनिक स्वास्थ्य या सुरक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भारत में साइबर हमलों के कुछ उदाहरण-

•वर्ष 2020 में लगभग 82% भारतीय कंपनियों को रैनसमवेयर साइबर हमलों का सामना करना पड़ा।

•मई 2017 में भारत के पाँच प्रमुख शहर (कोलकाता, दिल्ली, भुवनेश्वर, पुणे और मुंबई) 'वानाक्राइ' रैनसमवेयर हमले से प्रभावित हुए।

•हाल में एम्स, दिल्ली पर रैनसमवेयर हमला हुआ है। देश के इस शीर्ष चिकित्सा संस्थान के सर्वर पर रैनसमवेयर हमले के बाद लाखों मरीजों का व्यक्तिगत डेटा खतरे में है।

•वर्ष 2021 में एक हाई-प्रोफाइल भारत-आधारित भुगतान कंपनी 'जस्पे' को डेटा उल्लंघन का सामना करना पड़ा,जिसमें 35 मिलियन ग्राहक प्रभावित हुए।

•यह उल्लंघन अत्यंत चिंताजनक है क्योंकि 'जस्पे' अमेज़न और कई अन्य बड़ी कंपनियों के ऑनलाइन मार्केटप्लेस के लिए भुगतान से संबंधित है।

•फरवरी 2022 में एयर इंडिया को एक बड़े साइबर हमले का सामना करना पड़ा जहाँ लगभग 4.5 मिलियन ग्राहकों के लिए खतरा उत्पन्न हुआ। यहाँ पासपोर्ट, टिकट और क्रेडिट कार्ड संबंधी सूचना की गोपनीयता भंग हुई।

साइबर खतरों के प्रमुख प्रकार-

रैनसमवेयर- इस प्रकार का मैलवेयर कंप्यूटर डेटा को हाईजैक कर लेता है और फिर उसे पुनर्स्थापित करने के लिए आमतौर पर बिटकॉइन के रूप में भुगतान की मांग करता है।

ट्रोजन हॉर्सेज़- ट्रोजन हॉर्स अटैक एक दुर्भावनापूर्ण प्रोग्राम का उपयोग करता है जो एक वैध प्रतीत होने वाले प्रोग्राम के अंदर छिपा होता है। जब उपयोगकर्त्ता संभवतः निर्दोष और वैध प्रोग्राम को निष्पादित करता है तो ट्रोजन के अंदर गुप्त रूप से शामिल मैलवेयर का उपयोग सिस्टम में बैकडोर को खोलने के लिये किया जा सकता है, जिसके माध्यम से हैकर्स कंप्यूटर या नेटवर्क में प्रवेश कर जाते हैं।

क्लिकजैकिंग- यह इंटरनेट उपयोगकर्त्ताओं को दुर्भावनापूर्ण सॉफ्टवेयर वाले लिंक पर क्लिक करने या अनजाने में सोशल मीडिया साइटों पर निजी जानकारी साझा करने के लिए लुभाने का कार्य करता है।

डिनायल ऑफ सर्विस अटैक- यह किसी सेवा को बाधित करने के उद्देश्य से कई कंप्यूटरों और मार्गों से वेबसाइट जैसी किसी विशेष सेवा को ओवरलोड करने का जानबूझकर कर किया जाने वाला कार्य है।

मैन इन मिड्ल अटैक- इस तरह के हमले में दो पक्षों के बीच संदेशों के आदान-प्रदान के दौरान 'इंटरसेप्ट' किया जाता है।

क्रिप्टोजैकिंग- क्रिप्टोजैकिंग शब्द क्रिप्टोकरेंसी से संबंधित है। क्रिप्टोजैकिंग वह स्थिति है जब हमलावर क्रिप्टोकरेंसी माइनिंग के लिए किसी और के कंप्यूटर का उपयोग करते हैं।

ज़ीरो डे वल्नेरेबिलिटी- ज़ीरो डे वल्नेरेबिलिटी मशीन/नेटवर्क के ऑपरेटिंग सिस्टम या ऐप्लीकेशन सॉफ़्टवेयर में व्याप्त ऐसा दोष है, जिसे डेवलपर द्वारा ठीक नहीं किया गया है और ऐसे हैकर द्वारा इसका दुरुपयोग किया जा सकता है जो इसके बारे में जानता है।

साइबरस्पेस की चुनौतियाँ

क्षमता की वृद्धि तथा संभावनाओं में विस्तार- नागरिकों के डिजिटल एकीकरण के साथ भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था फली-फूली है, लेकिन इसने डेटा चोरी की संभावना भी पैदा की है। सरकार विभिन्न क्षेत्रों में 'डेटा प्रवाह' के लिए सभी बाधाओं को दूर करने की अपेक्षा करती थी। एक सर्वेक्षण के अनुसार टेक-उद्योग ने डेटा संरक्षण के प्रति केवल औपचारिकताएं ही पूर्ण की हैं।

विदेशों में डेटा का संग्रहण- प्रत्येक क्षेत्र में डिजिटलीकरण की ओर बढ़ने की होड़ ने भारत के बाहर एप्लीकेशन सेवा प्रदाताओं के साथ सहयोग को बल दिया है, ताकि ग्राहक शीघ्रातिशीघ्र सर्वोत्तम ऐप्स और सेवाओं तक पहुँच सकें परंतु विदेश में डाटा संग्रहण अपने देश के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। विदेशी स्रोतों से प्राप्त हार्डवेयर एवं सॉफ्टवेयर या भारत के बाहर के सर्वरों पर भारी मात्रा में डेटा की पार्किंग हमारे राष्ट्रीय साइबरस्पेस के लिये खतरा पैदा कर सकता है।

प्रॉक्सी साइबर अटैक- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता), स्वचालित घातक हथियार प्रणाली के निर्माण में सक्षम हैं जो मानव संचालन के बिना ही जीवन और लक्ष्य को नष्ट कर सकती है। नकली डिजिटल मुद्रा और नवीनतम साइबर प्रौद्योगिकियों की सहायता से बौद्धिक संपदा की चोरी जैसी अवैध गतिविधियों की संभावना से भी राष्ट्रीय सुरक्षा के लिये खतरा उत्पन्न हो सकता है।

चीन की क्वांटम सूचना प्रौद्योगिकी- चीन की क्वांटम सूचना प्रौद्योगिकी की प्रगति भारत की डिजिटल अवसंरचना पर क्वांटम साइबर हमले की संभावना का विस्तार करती है, जो पहले से ही चीनी राज्य-प्रायोजित हैकरों के हमलों का सामना कर रही है। विदेशी हार्डवेयर, विशेष रूप से चीनी हार्डवेयर पर भारत की निर्भरता एक अतिरिक्त साइबर हमले की संभावना उत्पन्न करती है।

साइबर सुरक्षा से संबंधित सरकार के प्रमुख कदम- साइबर सुरक्षा के लिए भारत सरकार और राज्य सरकारों द्वारा कई कदम उठाए गए हैं जिनमें से कुछ प्रमुख निम्नलिखित हैं- (1) भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (2) भारतीय कंप्यूटर आपातकालीन प्रतिक्रिया दल (3) साइबर सुरक्षित भारत (4) साइबर स्वच्छता केंद्र (5) राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा समन्वय केंद्र की स्थापना।

साइबर अपराध से बचने के लिए ध्यान देने योग्य बातें-

साइबर-जागरूकता,साइबर अपराधों की रोकथाम के उपायों के बारे में सूचना के प्रसार के लिए महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में से शिक्षा का एक अलग महत्व है। शिक्षा,युवा आबादी साइबरस्पेस में अपनी भागीदारी के बारे में जागरूक होने तथा साइबर सुरक्षा के लिए और साइबर अपराध रोकने के लिए एक आधारभूत प्रणाली का निर्माण करने के लिए बल गुणांक के रूप में कार्य कर सकती है।

सुरक्षित वैश्विक साइबरस्पेस के लिए टेक-डिप्लोमेसी- भारत की सीमाओं पर उभरते साइबर खतरों से निपटने के लिए और एक सुरक्षित वैश्विक साइबरस्पेस की ओर आगे बढ़ने के लिए भारत को उन्नत अर्थव्यवस्थाओं तथा प्रौद्योगिकी-उन्मुख लोकतांत्रिक देशों के साथ अपनी राजनयिक साझेदारी को सुदृढ़ करना चाहिए।

सहकारी संघवाद और साइबर सुरक्षा- पुलिस और लोक व्यवस्था राज्य सूची के विषय हैं, इस लिए राज्य सरकारों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि साइबर अपराध से निपटने के लिए विधि प्रवर्तन पूर्ण सक्षम हो।

सार्वभौमिक वैधानिक प्रक्रियाएँ- आईटी अधिनियम और अन्य प्रमुख कानून केंद्रीय रूप से अधिनियमित किये जाते हैं, इसलिए केंद्र सरकार कानून प्रवर्तन के लिए सार्वभौमिक वैधानिक प्रक्रियाएँ विकसित कर सकती है। इसके साथ ही, भारत सरकार और राज्य सरकारों को आवश्यक साइबर अवसंरचना विकसित करने के लिए आपसी समन्वय से पर्याप्त धन का निवेश करना चाहिए।

अनिवार्य डेटा संरक्षण मानदंड: व्यक्तिगत डेटा से संबंधित सभी सरकारी और निजी एजेंसियों के लिए अनिवार्य डेटा सुरक्षा मानदंडों का पालन करना आवश्यक होना चाहिए।

डेटा सुरक्षा ऑडिट- डेटा सुरक्षा मानदंडों का अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए संबंधित प्राधिकारों को नियमित रूप से डेटा सुरक्षा ऑडिट करना चाहिए।

भारत के प्रत्येक नागरिक की यह नैतिक जिम्मेदारी है कि वह साइबर अपराध को रोकने के लिए भारत सरकार तथा राज्य सरकारों द्वारा जो समय-समय पर दिशा- निर्देश जारी किए जाते हैं, उनका गहराई से अध्ययन करे तथा उन्हें प्रभावी ढंग से लागू करे।

- मयूरी धारावने
इंजीनियर/आईटी

मनुष्य की समस्याओं का समाधान केवल उसके पास होता है दूसरों के पास केवल सुझाव होते हैं।

चरण – स्पर्श

जब प्रातः तेरी स्मरण करू, चित शांत शांत सा रहता है,
मन खिला-खिला, तन ऊर्जायुक्त, दिन बड़ा सुकून से बीतता है।
तू महालक्ष्मी, तू महासरस्वती, हर रूप में तुम ही दिखती हो,
मेरे मन में लाकर खुशियां, मां सदा मेरे पास ही रहती हो।
तुम दया का सागर हो माता, तेरा बड़ा उपकार है हे! मैया,
तुमने पाला-पोसा और प्यार किया, हृदय रस में है, नहलाया।
तेरे मुख के वो प्यारे भजन, जब भी होठों पर आते हैं,
मन असीम शांति को पाता हैं, खुशियां इर्द-गिर्द ही दिखती हैं।
आती याद तेरी सब बातें, जो तुम छोटे में थी सिखालाती,
जगा प्रातः काल मुझे, अपने काम में तुम थी लग जाती।
तेरी मुख से किस्सा सुन- सुन कर, मैं दृढ़ संकल्प लिया करता,
कुछ बनूं तभी तो है फायदा, मानव तन मुश्किल से मिलता।
कर्मठ और शालीनता का पाठ, तुमने ही तो है सिखलाया,
परोपकार संग दया का भाव, मेरे मन में है जगाया।
कैसे कहूं मैं जग को कि, तुम्हीं हो मां जीजाबाई!
मुझ में वो सामर्थ नहीं, जो शिवाजी ने कर दिखलाई।
पर मुझ में जो सामर्थ्य है मां, तेरी वाणी से ही सीखा हूं,
कुल, धर्म, तपस्या, कर्म पथ से, मनोबल को ऊँचा रखा हूं।
आज मेरा मन बार-बार, तेरे चरणों को, छूने को करता है,
ये अशांत व्यग्र मन, तेरी गोदी में, फिर बैठने को करता है।
कुछ जादू कर हे यशोदा मैया, मैं बनू छोटा तेरा कन्हैया,
तुम कान पकड़ मेरे मरोरो, तेरी इसी दुलार को मैं तरसो।

- नवल किशोर पाठक
यातायात निरीक्षक

एक मिनट की सफलता वर्षों की असफलता की कीमत चुका देती है।

ट्रांजिट-ओरिएंटेड प्रणाली-विकास की प्रतीक

जब मैं स्कूल में पढ़ता था,तब मैंने देखा था कि जब किसी स्थान पर रेलवे की लाइन तैयार करने अथवा रेलवे स्टेशन के निर्माण का सर्वेक्षण होता था तब बहुत कम समय में ही वहां पर चारों तरफ मकान, दुकान एवं कई उद्योग लगने शुरू हो जाते थे। उस समय मुझे इस निर्माण की जानकारी नहीं थी परंतु जब मैंने कॉलेज में सिविल इंजीनियरिंग का अध्ययन किया, तब मुझे जानकारी मिली कि पारगमन (ट्रांजिट) प्रणाली केवल यात्रा के लिए नहीं है बल्कि यह प्रणाली विकास की भी प्रतीक है।

कॉलेज के शानदार दिनों का अंत हो गया। मैंने अपनी मास्टर डिग्री अच्छे ग्रेड के साथ पूरी की और मैं एक प्रशिक्षु के रूप में इंफ्रास्ट्रक्चर कंस्ट्रक्शन कंपनी में शामिल हो गया । मेरा भाग्य अच्छा था कि मुझे मुंबई की सबसे महत्वाकांक्षी इंफ्रास्ट्रक्चर परियोजना, मुंबई मेट्रो लाइन-5 परियोजना पर काम करने का अवसर मिला । यह भारत की पहली मेट्रो परियोजना है जो एक खाड़ी के ऊपर से गुजरती है। पूरा मेट्रो संरेखण अंततः ठाणे और भिवंडी नोड को जोड़ने वाले गांवों से गुजर रहा था, जो 6 मेट्रो स्टेशनों वाला 12.5 किमी का पूरी तरह से उन्नत कॉरीडोर है। जब मैं शामिल हुआ, तो परियोजना के सिविल कार्य अभी शुरू हुए थे। कई महीने बीत गए, परियोजना की टीम ने दिन-रात काम किया, कई चुनौतियों का सामना किया और विभिन्न माईलस्टोन स्थापित किए और परियोजना को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़े।

जैसा कि इस परियोजना से मैं 1 वर्ष तक एक प्रशिक्षु के रूप में जुड़ा रहा , मैं उन तस्वीरों को देख रहा था जो मैंने शुरुआत के दिनों में खींची थी, जब मैं परियोजना में,बस शामिल हुआ था और मैंने देखा कि मेट्रो के आसपास का क्षेत्र जबरदस्त गति से विकसित हुआ है। आसपास के क्षेत्र में जहां कभी गांव हुआ करते थे, वहां कई ऊंची इमारतें, वाणिज्यिक स्थान और बहुराष्ट्रीय कंपनियों के कार्यालय स्थापित किए जा रहे हैं। क्या यह दिलचस्प नहीं है कि एक मेट्रो परियोजना इस तरह के विकास को कैसे प्रभावित कर सकती है। टाउन प्लानिंग की भाषा में इसे ट्रांजिट ओरिएंटेड डेवलपमेंट (टीओडी) के नाम से जाना जाता है।

ट्रांजिट-ओरिएंटेड डेवलपमेंट (टीओडी) क्या है? (1) टीओडी भूमि उपयोग और परिवहन योजना को एकीकृत करता है और इसका उद्देश्य उच्च घनत्व मिश्रित भूमि-उपयोग के साथ चलने योग्य और रहने योग्य समुदायों वाले नियोजित टिकाऊ शहरी विकास केंद्रों को विकसित करना है। नागरिकों को खुले हरे और सार्वजनिक स्थानों तक पहुंच प्राप्त होती है और साथ ही पारगमन सुविधाओं का कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाता है। (2) टीओडी पारगमन (ट्रांजिट) स्टेशनों के प्रभाव क्षेत्र में उच्च घनत्व मिश्रित भूमि उपयोग विकास के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करता है, यानी (500-800 मीटर) ट्रांजिट स्टेशन की पैदल दूरी के भीतर या कॉरीडोर के साथ यदि स्टेशन की दूरी लगभग 1 किमी है। टीओडी खरीदारी, मनोरंजन और काम जैसी विभिन्न सुविधाओं तक पहुंचने के लिए पैदल यात्रा को प्रेरित करता है।(3) टीओडी पैदल यात्री और गैर-मोटर चालित परिवहन (एनएमटी) अनुकूल बुनियादी ढ़ांचे (इंफ्रास्ट्रक्चर) का निर्माण करके पारगमन स्टेशनों की पहुंच बढ़ाता है जिससे बड़ी संख्या में लोगों को लाभ होता है, जिससे पारगमन सुविधा की सवारियों में वृद्धि होती है और प्रणाली की आर्थिक और वित्तीय व्यवहार्यता में सुधार होता है। चूंकि पारगमन कॉरीडोर में मिश्रित भूमि-उपयोग है, जहां पारगमन स्टेशन या तो मूल (आवास) या गंतव्य (कार्य) हैं, दोनों दिशाओं में व्यस्ततम समय यातायात का अनुभव करने वाला गलियारा विकल्प चुनेगा।

टीओडी की आवश्यकता और इसके लाभ: तेजी से बढ़ती जनसंख्या, नगरीकरण, आम जनता का शहरों की ओर पलायन और यातायात की भीड़ आदि ऐसे कारक हैं जिनको ध्यान में रखते हुए टीओडी की आवश्यकता है। नागरिकों को रहने, काम करने और खेलने के लिए बेहतर स्थानों के साथ जीवन की उच्च गुणवत्ता, घूमने-फिरने में आसानी के साथ अधिक गतिशीलता, यातायात की भीड़ में कमी, कार दुर्घटनाएं, परिवहन पर घरेलू खर्च में कमी और किफायती आवास आदि टीओडी के लाभ हैं।

भारत में टीओडी और नीतिगत पहल: यह तीन स्तंभों पर आधारित है:-(1) परिवर्तन सक्षम करें-निजी से सार्वजनिक परिवहन तक । शहरों को निजी वाहन पर निर्भर शहर से सार्वजनिक परिवहन उन्मुख विकास में बदलने में सहायता करना। (2) सुलभ सार्वजनिक परिवहन- हरित गतिशीलता को बढ़ावा देना। सार्वजनिक परिवहन को सुलभ बनाकर इसके उपयोग को बढ़ावा देना, लोगों को पैदल चलने और साइकिल चलाने के लिए प्रोत्साहित करके हरित गतिशीलता को प्रोत्साहित करना और साथ ही प्रदूषण और मोटरीकरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों पर अंकुश लगाना। (3) सघन (कॉम्पैक्ट) चलने योग्य समुदाय:-रहने योग्य और किफायती समुदाय बनाना, जो कॉम्पैक्ट और चलने योग्य हों।

टीओडी का कार्यान्वयन : टीओडी को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने अपेक्षित हैं:- प्रभावित क्षेत्र का सीमांकन, उच्च घनत्व कॉम्पैक्ट विकास (प्रभावित क्षेत्र में उच्च एफएसआई), मिश्रित उपयोग विकास, अनिवार्य और समावेशी आवास, मल्टीमॉडल एकीकरण, पैदल चलने वालों, साइकिल चालकों और एनएमटी उपयोगकर्ताओं पर ध्यान, सड़क उन्मुख इमारतें और जीवंत एवं आकर्षक सार्वजनिक स्थान, प्रबंधित पार्किंग।

- सुमुख पाठक
प्रोजेक्ट इंजीनियर

जिन्हें अध्ययन की आदत होती है वह कभी अकेले नहीं होते हैं।

मानवीय जीवन में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की भूमिका

आजकल मानवीय जीवन को और अधिक आरामदायक और सुविधाजनक बनाने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का प्रत्येक क्षेत्र में प्रयोग बढ़ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने विभिन्न उद्योगों में क्रांति ला दी है और इसका तेजी से विकास जारी है। भारत सरकार, राज्य सरकार तथा प्राइवेट सेक्टर के कार्यालयों में कार्मिकों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का प्रशिक्षण देने के प्रबंध किए जा रहे हैं।

एक सूचना के अनुसार लगभग १९५० में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का जन्म हुआ था और जॉन मैकार्थी को इसका जनक माना जाता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) , ऐसी मशीनें बनाने का विज्ञान है जो मानव की तरह सोच सकती हैं।यह ऐसे काम कर सकता है,जिन्हें अत्यंत "स्मार्ट" माना जाता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीक मानव के विपरीत, बड़ी मात्रा में डेटा को संसाधित कर सकती है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का लक्ष्य मानव की तरह पैटर्न पहचानने, निर्णय लेने और निर्णय लेने जैसी चीजें करने में सक्षम होना है। हम कह सकते हैं कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, इंटेलिजेंस वाले कंप्यूटर और मशीनें हैं जो हमारे काम को आसान बनाती हैं। सरल शब्दों में कहें तो यह कंप्यूटर को मानव की तरह सोचने और कार्य करने की क्षमता प्रदान करने की प्रक्रिया है।यह कंप्यूटर को इनपुट और दिशा-निर्देश के रूप में डेटा देकर किया जाता है। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) द्वारा इसी वर्ष मानवयुक्त अंतरिक्ष मिशन से पूर्व अंतरिक्ष में भेजा जाने वाला व्योममित्रा महिला रोबोट आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का ही एक उदाहरण है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की उपयोगिता- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस हमारे रहने, काम करने और खेलने के तरीके को बदलने की अपनी क्षमता के लिए महत्वपूर्ण है। ग्राहक सेवा कार्य, लीड जनरेशन, धोखाधड़ी का पता लगाने और गुणवत्ता नियंत्रण सहित मनुष्यों द्वारा किए गए कार्यों को स्वचालित करने के लिए व्यवसाय में इसका प्रभावी ढंग से उपयोग किया गया है। कई क्षेत्रों में, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मनुष्यों की तुलना में बहुत बेहतर कार्य कर सकता है। विशेष रूप से जब दोहराए जाने वाले, विस्तार-उन्मुख कार्यों की बात आती है, जैसे कि संबंधित क्षेत्रों को ठीक से भरने के लिए बड़ी संख्या में कानूनी दस्तावेजों का विश्लेषण करना, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उपकरण अक्सर कार्यों को जल्दी और अपेक्षाकृत कम त्रुटियों के साथ पूरा करते हैं। बड़े पैमाने पर डेटा सेट को संसाधित करने के कारण, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उद्यमों को उनके संचालन के बारे में अंतर्दृष्टि भी दे सकता है, जिसके बारे में उन्हें जानकारी नहीं होती है। जेनेरिक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस टूल्स की तेजी से बढ़ती आबादी शिक्षा और विपणन से लेकर उत्पाद डिजाइन तक के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण होगी।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की विशेषताएं -(1) डिजिटल सहायक (2) सामाजिक मीडिया (3) सेल्फ-ड्राइविंग कार (4) चेहरे की पहचान (5) स्वास्थ्य देखभाल आदि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की विशेषताएं हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की प्रोग्रामिंग- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की प्रोग्रामिंग, संज्ञानात्मक कौशल पर केंद्रित है जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं: (1) **सीखना**- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रोग्रामिंग का यह पहलू डेटा प्राप्त करने और इसे कार्रवाई योग्य जानकारी में बदलने के लिए नियम बनाने पर केंद्रित है। नियम, जिन्हें एल्गोरिदम कहा जाता है, कंप्यूटिंग उपकरणों को किसी विशिष्ट कार्य को पूरा करने के लिए चरण-दर-चरण निर्देश प्रदान करते हैं। (2) **तर्क**- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रोग्रामिंग का यह पहलू वांछित परिणाम तक पहुंचने के लिए सही एल्गोरिदम चुनने पर केंद्रित है। (3) **स्वयं सुधार**- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रोग्रामिंग का यह पहलू एल्गोरिदम को लगातार बेहतर बनाने और यह सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है कि वे यथासंभव सटीक परिणाम प्रदान करें। (4) **रचनात्मकता**-आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का यह पहलू नई छवियां, नया पाठ, नया संगीत और नए विचार उत्पन्न करने के लिए तंत्रिका नेटवर्क, नियम-आधारित सिस्टम, सांख्यिकीय तरीकों और अन्य आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीकों का उपयोग करता है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के लाभ- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के अनुप्रयोग विशाल और विविध हैं, जिनमें स्वास्थ्य देखभाल और वित्त से लेकर परिवहन, मनोरंजन और बहुत कुछ शामिल है। जैसेकि स्वचालित गाड़ियां, एआई-पावर्ड असिस्टेंट, फेशियल रिकॉग्निशन, सिफ़ारिश प्रणाली, रोबोटिक्स आदि। आजकल सबसे लोकप्रिय आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एप्लिकेशन चैटजीपीटी है, यह ऐसा सॉफ्टवेयर है जो उपयोगकर्ताओं को प्रश्न टाइप करते ही उसका उत्तर दे देता है, यह बिलकुल एक मानव जैसा उत्तर देता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस फोटो जनरेटर, जो एक सॉफ्टवेयर है,उपयोगकर्ताओं को प्रश्न टाइप करते

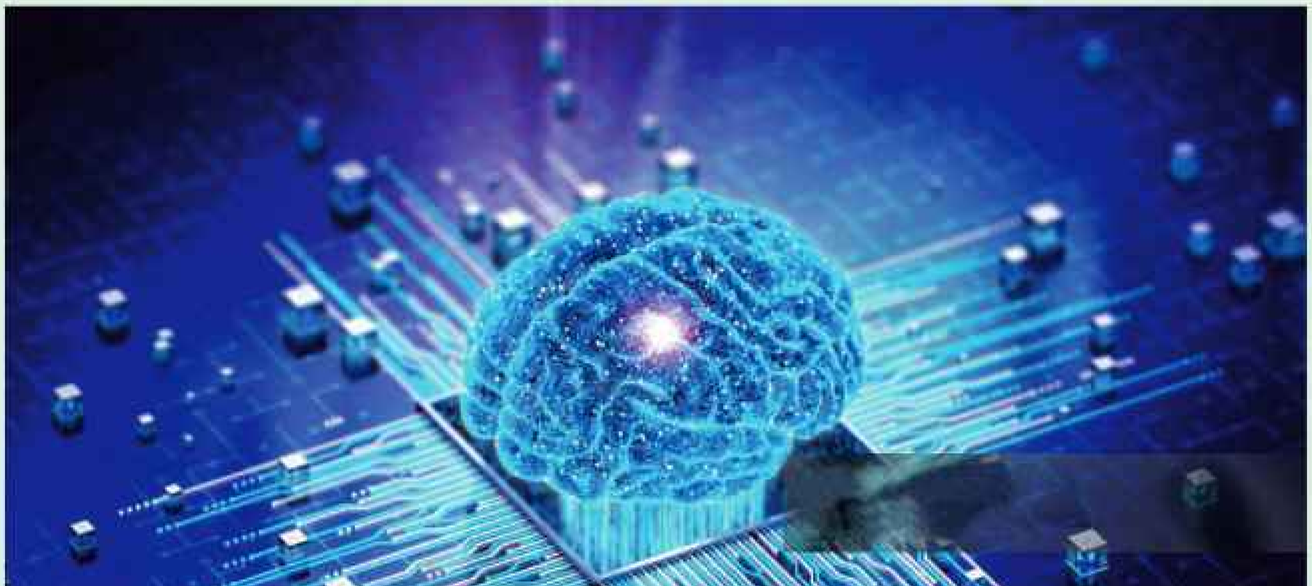
ही मांग के अनुसार फोटो जेनेरेट कर देता है। ये बिलकुल ही अकल्पनीय सॉफ्टवेयर है। सोफिया, एक बहुत ही उन्नत ह्यूमनॉइड रोबोट है जो एक व्यक्ति की तरह कार्य और व्यवहार कर सकती है। इस प्रकार से आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के लाभों को हम निम्नलिखित रूप में परिभाषित कर सकते हैं- (1) विस्तार-उन्मुख कार्यों में अच्छा। (2) डेटा-भारी कार्यों के लिए कम समय। (3) श्रम की बचत होती है और उत्पादकता बढ़ती है। (4) वैयक्तिकरण के माध्यम से ग्राहक संतुष्टि में सुधार कर सकते हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की हानियां: (1) आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का प्रयोग काफी महंगा है।

(2) गहन तकनीकी विशेषज्ञता की आवश्यकता है। (3) आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उपकरण बनाने के लिए योग्य श्रमिकों की सीमित आपूर्ति। (4) बड़े पैमाने पर इसके प्रशिक्षण डेटा के पूर्वाग्रहों को दर्शाता है। (5) एक कार्य से दूसरे कार्य में सामान्यीकरण करने की क्षमता का अभाव। (6) मानव नौकरियों के खत्म होने और बेरोजगारी के बढ़ने की संभावना ।(7) आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीक का उपयोग यदि नकारात्मक मानसिकता के साथ किया जाता है तो यह कहना गलत नहीं होगा कि यह सम्पूर्ण मानव जाति को भी नष्ट कर सकता है।

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जिम्मेदार और लाभकारी उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से जुड़े नैतिक विचारों और संभावित जोखिमों पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है।

- अश्विनी निखारे
वरिष्ठ कार्यपालक/आईटी



सफल बनने के लिए पहले असफलता का डर मन से निकलना होगा।

सरकारी कार्यालयों में सतर्कता विभाग की भूमिका

सतर्कता, सार्वजनिक जीवन में सत्यनिष्ठा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से गठित एक सर्वोच्च संगठन है। सतर्कता मूल रूप से एक प्रबंधकीय कार्य है और प्रशासन की पवित्रता एवं कार्यक्षमता बनाए रखने में सहायता करती है। किसी भी संगठन में सतर्कता का मुख्य उद्देश्य प्रबंधन को उसके लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता करना है। धन के दुरुपयोग की गुंजाइश को कम करते हुए कार्य सिस्टम और प्रक्रियाओं के अनुसार किए जाते हैं। सतर्कता विभाग में एक सतर्कता कार्यकारी की भूमिका को कम नहीं आंका जा सकता है जो संगठन में सत्यनिष्ठा और ईमानदारी के रखरखाव का एकमात्र संरक्षक बना रहता है। किसी भी मात्रा की सतर्कता तब तक प्रभावी और सफल नहीं हो सकती जब तक कि संगठन का प्रत्येक कार्यकारी स्वयं इसमें शामिल न हो और सतर्कता कार्यकारी की भूमिका न निभाए।

❖ **सतर्कता विभाग के कार्य-**

सतर्कता मूल रूप से और स्वीकार्य रूप से एक प्रबंधकीय कार्य है और प्रशासन की सत्यनिष्ठा, पवित्रता, और कार्यक्षमता बनाए रखने में सहायता करती है। सतर्कता के कार्य निम्नलिखित हैं। (1) गलत काम करने वालों को अनुशासित करना। (2) संगठन के हित के विरुद्ध गतिविधियों के संभावित क्षेत्रों पर सावधानीपूर्वक नजर रखना। (3) पारदर्शिता और निष्पक्षता बढ़ाना। (4) जवाबदेही सुनिश्चित करना। (5) अपव्यय और रिसाव को कम करना। (6) नैतिक प्रथाओं और ईमानदारी और सत्यनिष्ठा की संस्कृति को बढ़ावा देना। (7) प्रणालियों और प्रक्रियाओं में सुधार करना और उनके बारे में जागरूकता फैलाना। (8) पारदर्शिता और जवाबदेही के लिए नियमों, प्रक्रियाओं, मानदंडों और प्रणालियों को संहिताबद्ध करना।(9) भ्रष्टाचार के प्रति जीरो टॉलरेंस का प्रयास करके संगठन की सकारात्मक छवि को बढ़ाना।

❖ **सतर्कता के प्रकार**-सतर्कता सामान्यतः तीन प्रकार की होती है।

निवारक सतर्कता – (1) यह एक सुदृढ़ कार्य प्रणाली है जो अनियमितताओं की गुंजाइश को कम करता है।(2) मौजूदा प्रक्रिया की विस्तृत जांच और नियमों और प्रक्रियाओं को सरल बनाना। (3) संवेदनशील स्थानों का पता लगाना और ध्यान केंद्रित करना। (4) संवेदनशील स्थानों पर स्वच्छ छवि वाले कर्मचारियों की तैनाती और इन क्षेत्रों में कर्मचारियों के लिए समय-समय पर रोटेशन नीति बनाना। (5) संदिग्ध सत्यनिष्ठा और अवांछित संपर्क व्यक्ति वाले अधिकारियों पर ध्यान केंद्रित करना। (6) संगठन की पारदर्शिता में सुधार करना। (7) जागरूकता, शिक्षा और प्रशिक्षण के माध्यम से कर्मचारियों के बीच निष्पक्षता, प्रतिस्पर्धात्मकता और जवाबदेही बढ़ाना। (8) यह सुनिश्चित करना कि संगठन में आचरण नियमों का कड़ाई से पालन हो। (9) प्रशासनिक देरी को प्रतिबंधित करना और त्वरित निर्णय लेना सुनिश्चित करना।

❖ **निगरानी और जासूसी सतर्कता**- यह निरीक्षण/जाँच आदि के माध्यम से अनियमितताओं/कदाचारों का पता लगाने के लिए किया जाता है। इसे निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा किया जाता है। (1) औचक निरीक्षण/निरीक्षण करना। (2) विस्तृत जांच और नियंत्रण प्रणाली का परिचय। (3) शिकायतों और फीडबैक पर त्वरित कार्रवाई करना। (4) वार्षिक संपत्ति रिटर्न और ऑडिट रिपोर्ट आदि जैसे संवेदनशील दस्तावेजों की जांच करना।

❖ **प्रतिक्रियाशील या दंडात्मक सतर्कता** –जांच करना और सत्यनिष्ठा के अभाव वाले कर्मचारी के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्यवाही शुरू करने और नियमों की उचित जानकारी देते हुए दंडात्मक कार्रवाई करने में अनुशासनात्मक प्राधिकारी की सहायता करना शामिल है।

❖ **सतर्कता के सिद्धांत**- सतर्कता प्रबंधन का एक अभिन्न अंग है। यह किसी संगठन के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण उपकरण प्रदान करता है। इसमें स्वच्छ व्यापारिक लेनदेन, व्यावसायिकता, उत्पादकता, तत्परता और नैतिक प्रथाओं को बढ़ावा देना शामिल है। यह भ्रष्टाचार के अवसरों को रोकने में प्रणालीगत सुधार में भी सहायता करता है। इसलिए, सतर्कता कर्मियों के साथ-साथ संगठन की दक्षता और प्रभावशीलता में सुधार करने में मदद करती है।

सतर्कता के निम्नलिखित चार प्रमुख सिद्धांत हैं । (1) **पारदर्शिता** - इसका मतलब उन सभी लोगों से कोई तथ्य या मामला छिपाना नहीं है जो हितधारक हैं और जो निर्णय लेते हैं। (2) **निष्पक्षता** - इसका मतलब समान परिस्थितियों में सभी संबंधितों के लिए समान सिद्धांतों को लागू करना है। (3) **प्रतिस्पर्धात्मकता** - इसका अर्थ है संगठन के हित में संगठन के भीतर प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करना। (4) **जवाबदेही**- इसका मतलब यह है कि यदि संगठन के व्यावसायिक हित में निर्धारित नियमों/प्रक्रियाओं से कोई विचलन होता है तो उसे पहले ही स्पष्ट रूप से दर्ज किया जाना चाहिए, न कि बाद में औचित्य के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए। भ्रष्टाचार का उन्मूलन करने में तथा अपने कार्यों के सभी पहलुओं में सत्यनिष्ठा, पारदर्शिता तथा

अपनी पीड़ा सह लेना और दूसरों को पीड़ा न पहुंचना ही तपस्या का स्वरूप है।

सुशासन के उच्चतम मानक बनाए रखने के लिए एक संगठन के सभी विभागों के अधिकारीयों एवं कर्मचारियों की भूमिका भी विशेष होती हैं।

सतर्कता विभाग की यह अपेक्षा होती है कि संगठन के सभी कार्मिक अपने - अपने कर्तव्यों के प्रति ईमानदार रहें और सभी कार्यों का निष्पादन नियमों एवं प्रावधान । के अनुसार सुनिश्चित करें। संगठन के कार्मिको द्वारा नियमानुसार किए गए कार्यों के निष्पादन से समाज और देश की उन्नति में भी अपना अमूल्य योगदान दे सकते हैं।

- हिरामण सांगे
सीनियर सेक्शन इंजीनियर

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन की विकास यात्रा के 25 वर्ष

मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली के नेटवर्क को विस्तारित और सुदृढ़ करने के उद्देश्य से मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड की स्थापना 12.07.1999 को कंपनी अधिनियम के तहत की गई थी। इस कंपनी को 25 करोड़ रुपये की इक्विटी पूंजी के साथ स्थापित किया गया, जिसमें रेल मंत्रालय और महाराष्ट्र सरकार का हिस्सा 51:49 के अनुपात में तय किया गया था। एमआरवीसी का भौगोलिक क्षेत्राधिकार पश्चिम रेलवे में चर्चगेट से दहानु रोड़ तक और मध्य रेलवे में सीएसएमटी से कसारा,कर्जत/खोपोली और पनवेल तक है।

यह कंपनी मुंबई महानगरी में उपनगरीय यातायात के प्रचलन तथा उपनगरीय आवास विकास को ध्यान में रखकर तथा विस्तारपूर्वक अध्ययन कर परियोजनाओं को प्रस्तावित करती है। प्रारंभ से वर्तमान तक स्वीकृत की गई एमयूटीपी परियोजनाओं का सार निम्नानुसार है-

एमयूटीपी-1 को 2003-04 में,एमयूटीपी-2 को 2008-09 में, हार्बर लाइन पर १२ कार की ईएमयू ट्रेन संचालन को 2012-13 में स्वीकृति प्राप्त हुई थी और एमआरवीसी द्वारा सभी कार्य निष्पादित किए जा चुके हैं। एमयूटीपी-3 को 2016-17 में और एमयूटीपी-3ए को 2019-20 में स्वीकृति प्राप्त हुई थी और एमआरवीसी द्वारा इन परियोजनाओं से संबंधित सभी कार्य निष्पादित किए जा रहे हैं।

पिछले 25 वर्षों के दौरान विभिन्न एमयूटीपी के अंतर्गत एमआरवीसी द्वारा निम्नलिखित प्रमुख कार्य सफलता पूर्वक किए गए और कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त की । वर्ष 2007 में मध्य रेलवे पर टिटवाला में नया 25 केवी एसी ट्रैक्शन सबस्टेशन को चालू किया गया और एमयूटीपी-1 के तहत बोरीवली-विरार-चौहरीकरण-कॉरिडोर का उद्घाटन किया गया। वर्ष 2008 में , एमयूटीपी-1 के अंतर्गत एमआरवीसी कॉन्ट्रैक्ट की पहली रेक को सार्वजनिक सेवाओं में शामिल किया गया। दहानु रोड पर नया गुड्स शेड विरार-दहानु रोड ट्रैक सेंटर के काम के एक हिस्से के रूप में चालू किया गया जिसे पश्चिम रेलवे को सौंपा गया। वर्ष 2009 में , शहरी विकास मंत्रालय, भारत सरकार ने एमयूटीपी के रेल घटक को लागू करने और बेहतर पहुंच, यात्रा समय में कमी, कार्बनडाइ ऑक्साइड उत्सर्जन के कम उत्पादन, और शोर में कमी हासिल करने के माध्यम से मुंबई शहर में शहरी गतिशीलता में सुधार के लिए एमआरवीसी को "उत्कृष्टता पुरस्कार" प्रदान किया। वर्ष 2010 में , एमयूटीपी-1 के अंतर्गत मुंबई उपनगरीय प्रणाली में मार्च 2010 तक 1000 नए डिब्बों(कोच) को समाविष्ट किया गया। ये कोच मात्र 30 महीनों में प्राप्त हुए थे जो एक विश्व रिकॉर्ड था। इतने कम समय में किसी भी शहर में इतने अधिक नए कोच सेवा में उपलब्ध नहीं कराए गए थे। वर्ष 2011 में ,एमआरवीसी ने पश्चिम रेलवे पर बोरीवली-चर्चगेट खंड में डीसी-एसी रूपांतरण के एक भाग के रूप में 25 केवी एसी के लिए बिजली आपूर्ति की व्यवस्था की। एमआरवीसी ने जोगेश्वरी, बांद्रा और महालक्ष्मी में ट्रैक्शन सब-स्टेशनों का निर्माण किया, जिसके बल पर मैसर्स टाटा द्वारा 110 केवी पर बिजली की आपूर्ति की गई। इस आपूर्ति के लिए आवश्यक काम भी 2011 में पूरा किया गया था।

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड ने वर्ष 2012 में 05.02.2012 को पूरे पश्चिम रेलवे खंड के कर्षण को तत्कालीन 1500 वोल्ट डीसी से 25 केवी एसी में बदल दिया। रूपांतरण प्रक्रिया निर्बाध रूप से की गई और बिना किसी समस्या के पूरे पश्चिम रेलवे को 25 केवी एसी कर्षण प्रणाली पर शेष भारत के साथ एकीकृत किया गया। यह एक विशेष उपलब्धि थी। एमयूटीपी चरण-1 को मार्च 2012 तक सफलतापूर्वक पूरा किया। इस परियोजना में 15000 से अधिक परियोजना प्रभावित परिवारों के पुनर्स्थापन और पुनर्वास, इलेक्ट्रिक्स की खरीद और ईएमयू रेकों के निर्माण, पश्चिमी और मध्य रेलवे पर डीसी-एसी रूपांतरण, कुर्ला-ठाणे के बीच अतिरिक्त लाइनें, बोरीवली-विरार चौहरीकरण और विरार में अत्याधुनिक ईएमयू कार शेड जैसी कई चुनौतियां शामिल थीं। एमयूटीपी चरण-1 के पूरा होने के बाद, प्राप्त प्रमुख लाभ निम्नानुसार हैं-(1) 101 ईएमयू गाडियां (909 कोच) उपलब्ध कराई गईं (2) 559 अतिरिक्त सेवाएं शुरु की गई। (4)1216 ट्रेन सेवाओं में 9 कार रेक को 12 कार रेक में परिवर्तित किया गया। (5) अतिरिक्त यात्री वहन क्षमता में 36% की वृद्धि - (6) वाहन कि.मी. में 36% की वृद्धि। वर्ष 2013 में एमआरवीसी द्वारा निष्पादित किए जा रहे डहाणू रोड तक ईएमयू सेवाओं के लिए अपेक्षित विरार-दहानू रोड ट्रैक सेंटरिंग कार्य 2011-12 में पूरा किया गया। इस कार्य के कारण 16.04.2013 से पश्चिम रेलवे के डहाणू रोड-चर्चगेट कॉरिडोर (123 कि.मी) के बीच लोकल ट्रेन चलाना संभव हो सका। एमआरवीसी ने 60/15 कार ईएमयू रेकों के रख-रखाव की क्षमता वाले अत्याधुनिक विरार कारशेड का निर्माण कार्य पूरा किया तथा कारशेड को पश्चिम रेलवे को सौंपा गया।

मध्य और पश्चिम रेलवे पर वर्ष 2012-13 के दौरान मुख्य लाइन पर 9 डिब्बों वाली गाड़ियों को 12 कार में परिवर्तित किया गया। इससे मुख्य लाइनों की क्षमता में 33% की वृद्धि हासिल की जा सकी। एमआरवीसी ने मध्य रेलवे की मुंबई उपनगरीय कॉरिडोर पर 15 कार की गाड़ियां चलाने के विषय पर अध्ययन किया। रिपोर्ट के आधार पर मध्य रेलवे ने 2012-13 में सीएसटी-कल्याण पर पहली 15 कार सेवाएं चलाने की शुरुआत की। वर्ष 2014 में पहली बार एमआरवीसी की उपनगरीय रेल परिवहन में विशेषज्ञता का उपयोग करने के लिए एमआरवीसी ने परामर्श के क्षेत्र में प्रवेश किया। केरल सरकार द्वारा तिरुवनंतपुरम से चेंगानूर के बीच उपनगरीय सेवाएं शुरू करने के लिए व्यवहार्यता अध्ययन और विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने के लिए एमआरवीसी को परामर्शी ठेका प्रदान किया गया। अथक प्रयासों के कारण एमआरवीसी ने निर्धारित समयावधि में दिनांक 31.07.2014 को केरल सरकार को अंतिम रिपोर्ट प्रस्तुत की। वर्ष 2015 में एमयूटीपी-2 के तहत दो प्रोटोटाइप रेकों को यात्री सेवा में शामिल किया गया और दिसंबर 2014 से इलेक्ट्रिक्स की श्रृंखलाबद्ध आपूर्ति शुरू की गई। पहली रेक इसी वर्ष प्राप्त हुई। एमयूटीपी-2 के तहत 1500 वोल्ट डीसी को 25 केवी एसी में बदलने का काम पूरा किया गया

जब मनुष्य को कोई वस्तु आसानी से मिल जाती है तो वह उसका मूल्य नहीं समझता है।

और ठाणे-सीएसएमटी सेक्शन पर रेल संचालन सुचारू रूप से चालू हो गया। एमआरवीसी ने सायन और चिंचपोकली में ट्रैक्शन सब-स्टेशनों (टीएसएस) का निर्माण किया और मध्य रेलवे पर डीसी-एसी रूपांतरण के एक हिस्से के रूप में टाटा रिसिविंग स्टेशनों से ट्रैक्शन सर्विस स्टेशन तक 110 केवी केबल बिछाई गई। 15 स्टेबलिंग साइडिंग को चालू किया गया जिन्हें पश्चिम रेलवे को सौंप दिया गया। सभी आधुनिक सुविधाओं और फर्नीचर के साथ विरार में 56 बेड का रनिंग रूम चालू किया गया जिसे में पश्चिम रेलवे को सौंप दिया गया। वर्ष 2015-16 के दौरान विभिन्न स्थानों पर कुल 10 फुट ओवर ब्रिज चालू किए गए। इस अवधि के दौरान विभिन्न स्टेशनों पर 18 एस्केलेटर भी उपलब्ध कराए गए।

एमआरवीसी ने वर्ष 2016 के दौरान हार्बर लाइन पर 12 कार ट्रेनों को चलाने के एक हिस्से के रूप में,वडाला यार्ड के रीमॉडलिंग का काम नए रूट रिले इंटरलॉकिंग के चालू होने के साथ पूरा किया गया। कलवा में नई आरआरआई बिल्डिंग कमीशन की गई। सीएसटी-पनवेल और ठाणे-वाशी के बीच ट्रांस-हार्बर लाइन पर 1500 वोल्ट डीसी से 25 केवी एसी कर्षण के परिवर्तन को सफलतापूर्वक पूरा किया गया। इससे मुंबई उपनगरीय क्षेत्र का भारत के अन्य क्षेत्रों से निर्बाध एकीकरण संभव हुआ। साथ ही मुख्य लाइन ट्रेनों के लिए इंजनों की आवश्यकता और यात्री समय में बचत हासिल हुई। साथ-साथ विद्युत ऊर्जा की खपत में भी कमी प्राप्त की गई। हार्बर लाइन पर 12 कार रेक चलाने से संबंधित सभी सक्षम कार्य मार्च 2016 से पहले पूरे कर लिए गए थे जिसके आधार पर मध्य रेलवे द्वारा सीएसटीएम-पनवेल के रेक को 9 कार से बढ़ाकर 12 कार करना संभव हुआ। हार्बर लाइन पर 9 से 12 कार तक वृद्धि करने से क्षमता में 33% की वृद्धि हुई । माननीय रेल मंत्री ने 29.05.2016 को मुंबई में आयोजित एक समारोह में इस कार्य को राष्ट्र को समर्पित किया। एमयूटीपी-2 के तहत डीसी-एसी रूपांतरण के हिस्से के रूप में मध्य रेलवे पर मल्टी सेक्शनिंग डिजिटल एक्सल काउंटर (एमएसडीएसी) का काम पूरा किया गया जिसे मध्य रेलवे के 19 स्टेशनों पर चालू किया गया। मध्य रेलवे के उपनगरीय खंड पर दिवा स्टेशन के प्लेटफार्म पहले केवल धीमी कॉरिडोर पर थे। ठाणे-दिवा के बीच 5 वीं और 6 वीं लाइन के एक भाग के रूप में एमआरवीसी द्वारा अक्टूबर में थ्रू लाइन के माध्यम से दिवा प्लेटफॉर्म का निर्माण पूरा किया गया तथा दिवा रेलवे स्टेशन पर फास्ट ट्रैक का उद्घाटन 18.12.2016 को किया गया। जोगेश्वरी और गोरेगांव के बीच पश्चिम रेलवे के उपनगरीय खंड पर,25.51 कि.मी पर धीमी कॉरिडोर पर राममंदिर रोड नाम के एक नए उपनगरीय स्टेशन का निर्माण किया गया। यहां पर 13 विंडोज बुकिंग ऑफिस, 2 एफओबी, पब्लिक टॉयलेट, और वाटर कूलर आदि सुविधाएं प्रदान की गईं।

वर्ष 2017-18 के दौरान एमयूटीपी-2 के तहत सभी 72/12 कार ईएमयू रेक उपलब्ध कराए गए, जिन्हें पश्चिम रेलवे द्वारा यात्रियों की सेवा में लगाया गया।13/12 कार ईएमयू रेकों में से पहली 12 कार ईएमयू रेक सीएसटीएम/अंधेरी से पनवेल के बीच हार्बर लाइन पर 12 कार चलाने के कार्य के तहत 2017 में आई। इस काम के तहत सभी 13/12 कार गाड़ियों को सेवा के लिए तैयार किया गया। हार्बर लाइन पर अंधेरी-गोरेगांव कॉरिडोर को पूरा किया गया और चर्चगेट से गोरेगांव के बीच ईएमयू सेवा शुरू की गई। जिस से इस खंड पर नियमित सेवाएं प्रारंभ हो सकीं। वर्ष-2018 में एमआरवीसी को रेलवे बोर्ड द्वारा "स्थायी संगठन" के रूप में मान्यता प्रदान की गई । वर्ष 2019-21 के दौरान ठाणे-दिवा के बीच 5वीं और 6वीं लाइनों के तहत कलवा में रूट रिले इंटरलॉकिंग सिस्टम को मध्य रेलवे को सौंपा गया। विरार यार्ड में नई पांच स्टेबलिंग साइडिंग और भायंदर में चार नई स्टेबलिंग साइडिंग का निर्माण किया गया। इन सभी स्टेबलिंग साइडिंग को 25 केवी एसी कर्षण के साथ विद्युतीकृत किया गया एवं इन्हें चालू किया गया।

एमआरवीसी ने वर्ष 2022-24 के दौरान ठाणे-दिवा के बीच 5वीं और 6वीं लाइन पर पटरियां बिछाने का काम पूरा किया गया और इस नए कॉरिडोर को चालू किया गया। इस परियोजना में 170 मीटर लंबी सुरंग, 1.4 कि.मी लंबा रेल फ्लाई ओवर, 3 बड़े पुल, 2 छोटे पुल, 8 फुट ओवर ब्रिज, 6 प्लेटफार्म,7 सर्विस बिल्डिंग आदि का निर्माण शामिल था। जुईनगर स्टेशन पर 6 ईएमयू स्टेबलिंग साइडिंग के प्रावधान और इंटरलॉकिंग का काम पूरा किया। हार्बर लाइन पर ईएमयू की भारी संख्या के कारण यह कार्य आवश्यक था। इन स्टेबलिंग साइडिंगों को चालू करने के बाद छ ईएमयू गाडियों को यहाँ स्टेबल करके उनकी जांच की जा सकती है। इसके अलावा कर्मचारियों के आराम के लिए यहां 16 बेड का रनिंग रूम भी चालू किया गया। एमयूटीपी-2 के तहत मुंबई सेंट्रल-बोरीवली के बीच छठी लाइन को पश्चिम रेलवे द्वारा खार रोड-गोरेगांव (8.8कि.मी) के बीच आंशिक रूप से चालू किया। "दीघा गांव" नाम के नए स्टेशन का उद्घाटन 12.01.2024 को माननीय प्रधानमंत्री द्वारा किया गया। इसके अंतर्गत 270 मीटर लंबे 4 प्लेटफॉर्म कवर शेड के साथ, 6 एस्केलेटर, 2 लिफ्ट, 5 सबवे, 6 काउंटर के साथ 2 बुकिंग कार्यालय तथा स्टेशन के दोनों तरफ पार्किंग आदि सुविधाएं प्रदान की गईं।

रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड द्वारा विभिन्न एमयूटीपी परियोजनाओं के अंतर्गत कुल मिलाकर अबतक लगभग 130 कि.मी अतिरिक्त ट्रैक पश्चिम और मध्य रेलवे पर बिछाया गया एवं पश्चिम और मध्य रेलवे पर अबतक लगभग 80 से अधिक फुट ओवर ब्रिज का निर्माण किया गया है। इस प्रकार एमआरवीसी, मुंबई उपनगरीय रेल प्रणाली के नेटवर्क को विस्तारित और मजबूत करने के लिए विशेष भूमिका निभा रही है।

- वैशाली गोसावी,
सहायक प्रबंधक-योजना

मन की बात

'कुछ नहीं रखा है इस दुनिया में
सिवाय रिश्ते-नाते अपनाने से,
ऐ पंछी भूल जा दुनिया को
बचा ले स्वयं को मिट जाने से।
ये दुनिया रंग-बिरंगी है
कोई नेता है, कोई फिरंगी है,
हो जा कहीं दूर तू इस जंजाल से
बचना है तुझे इस बुरे काल से।
नहीं रहा विश्वास किसी पर
डर लगता है जुल्मी जमाने से,
संत मुनि सब श्रेष्ठ महात्मा
नहीं बचे इज्जत गवाने से।
कोई कहता है ये कलियुग है
पाप इस युग में होता है,
ठुकराया हुआ ये दिल बावरा
अपने ही किए हुए पर रोता है।
भगवान करे वो दिन आए
जिस दिन हम प्रेम का नगमा गाएँ,
दुनिया की सारी खामियां समेटकर
इस द्वेष सागर से दूर हो जाएँ।

- नारायण दुबे
प्रोजेक्ट इंजीनियर

जो व्यक्ति निरंतर शोक करते रहते हैं उन्हें जीवन में सुख नहीं मिलता है।

पगली हवा बदराये दिन

पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।
पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।

यहाँ सभी अनजाने, राहों के है न ठिकाने,
वही मन अकारण ही भागे जाये रे।
पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।

मुड़के पीछे अब क्यों रे, जाये कभी वह अपने द्वारे,
मुड़के पीछे अब क्यों रे, जाये कभी वह अपने द्वारे,
जाये न जाये न, दीवारे जितनी हो टूटेंगी रे।
जाये न जाये न.
पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।

बारिश नशा लाई साँझ की बेला,
किस बलराम का मैं हूं चेला ।
बारिश नशा लाई साँझ की बेला,
किस बलराम का मैं हूं चेला ।
मेरे सपने गेरे नाचे मतवारे, नाचे मतवारे,
मेरे सपने गेरे नाचे मतवारे, नाचे मतवारे,
चहुं जिसकी नहीं, वही चहुं मैं,
जोह पाई न गयी, कहा पहुं मैं।
चहुं जिसकी नहीं, वही चहुं मैं,
जोह पाई न गयी, कहा पहुं मैं।
पहुं न पहुं न, चाहे अनहोनी के द्वारे माथा पीते,
पहुं न पहुं न,
पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।
पगली हवा बदराये दिन,
पागल मेरा मन जागे रे।

- रूपम भट्टाचार्य
कार्यालय कार्यकारी

अनजान होना इतने शर्म की बात नहीं है जितने सीखने के लिए तैयार न होना।

संपूर्ण मूल राष्ट्रगान

जन: गण: मन:-अधिनायक जय हे, भारत भाग्य विधाता!
पंजाब सिन्ध गुजरात मराठा द्राविड़ उत्कल बंग:
विन्ध्य हिमाचल यमुना गंगा उच्छलजलधितरंग:
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मागे,
गाहे तव जयगाथा।
जन: गण: मंगलदायक जय हे, भारत भाग्य विधाता!
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।
अहरह तव: आह्वान प्रचारित, सुनि तव उदार बाणी
हिन्दु बौद्ध सिख जैन पारसिक मुसलमान खृष्तानी
पूरब पश्चिम आसे तव सिंहासन-पाशे
प्रेमहार हय गाथा।
जन: गण:-ऐक्य-विधायक जय हे, भारत भाग्य विधाता!
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।
पतन-अभ्युदय-वन्धुर पन्था, युग युग धावित यात्री।
हे चिरसारथि, तव रथचक्रे मुखरित पथ दिनरात्रि।
दारुण विप्लव-माझे तव शंखध्वनि बाजे
संकटदुःखत्राता।
जन: गण: पथपरिचायक जय हे भारत भाग्य विधाता!
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।
घोरतिमिरघन निविड़ निशीथे पीड़ित मूर्छित देशे
जाग्रत छिल तव अविचल मंगल नतनयने अनिमेषे।
दुःस्वप्ने आतंके रक्षा करिले अंके
स्नेहमयी तुमि माता।
जन: गण: दुःखत्रायक जय हे भारतभाग्यविधाता!
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।
रात्रि प्रभातिल, उदिल रविच्छवि पूर्व-उदयगिरिभाले

गाहे विहंगम, पुण्य समीरण
नवजीवनरस ढाले।
तव करुणारुणरागे निद्रित भारत
जागे
तव चरणे नत माथा।
जय जय जय हे, जय राजेश्वर भारत
भाग्यविधाता!
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।

- रूपम भट्टाचार्य
कार्यालय कार्यकारी

सच्चा मित्र वही है जो हमारे गुण दूसरों को बताता है परंतु हमारे अवगुण हमें बताता है।

कोलाबा रेलवे स्टेशन का इतिहास

यद्यपि, वर्तमान में भारत की वित्तीय राजधानी-मुंबई में यात्रियों की सुविधा के लिए कई परियोजनाएं चल रही हैं परंतु मुंबई की जीवन रेखा कहलाने वाली रेलवे और मुंबई का रिश्ता बहुत पुराना है। पहली ट्रेन, ग्रेट इंडियन पेनिनसुला रेलवे (अब मध्य रेलवे) द्वारा बोरी बंदर (अब छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस) और ठाणे के बीच 16 अप्रैल 1853 को चलाई गई थी। अगली प्रमुख ट्रेन अप्रैल 1867 में बॉम्बे, बड़ौदा और मध्य भारत रेलवे (अब पश्चिम रेलवे) द्वारा विरार और चर्चगेट के बीच चलाई गई थी। इस मार्ग पर कोलाबा को भी एक स्टेशन के रूप में जोड़ा गया था, लेकिन बाद में इसे 1930 में बंद कर दिया गया।

मुंबई उपनगरीय, भारत का पहला उपनगरीय रेल नेटवर्क है। मुंबई उपनगरीय रेलवे प्रणाली भारतीय रेलवे के दो क्षेत्रीय रेलों- पश्चिम रेलवे और मध्य रेलवे द्वारा संचालित है। मध्य रेलवे के साथ-साथ पश्चिम रेलवे पर तेज़ यात्री रेल गलियारे लंबी दूरी और मालगाड़ियों के साथ साझा किए जाते हैं, जबकि आंतरिक उपनगरीय सेवाएं विशेष समानांतर पटरियों पर चलती हैं। पश्चिम रेलवे पश्चिमी लाइन का संचालन करती है और मध्य रेल, सेंट्रल लाइन, हार्बर लाइन, ट्रांस-हार्बर लाइन, वसई-रोहा लाइन और नेरल-माथेरान और पनवेल-कर्जत लाइन का संचालन करती है।

कोलाबा द्वीप का नाम कोलियों के नाम पर पड़ा, जिन्होंने बोम्ब्ली के सात द्वीपों के सबसे दक्षिणी हिस्से का नाम 'कोल्ला-भाट' या कोलाबा रखा, जो मछुआरे लोगों की ज़मीन-जायदाद थी। इसके उत्तर में छोटा पुराना वुमन द्वीप है-जो ए-ओमानी का अंग्रेजी अपभ्रंश है, यह नाम अरब नाविकों द्वारा ओमान सागर के गहरे समुद्र के मछुआरों के घर को दिया गया था, 1838 में ये द्वीप मुख्य एच- आकार के दीप से जुड़े हुए थे।

कोलाबा रेलवे स्टेशन का यार्ड

द्वीप शहर में बीबी एंड सीआई रेलवे के संचालन के पहले कुछ वर्षों के दौरान,राजमार्गों पर यातायात अपर्याप्त था और बहुत कम ट्रेनें चालू थीं,वास्तव में, जब 12 अप्रैल, 1867 को स्थानीय उपनगरीय रेलवे सेवा शुरू की गई थी तो विरार और बॉम्बे बैक बे के बीच एक अस्थायी स्टेशन, मुख्य लाइन पर था। प्रत्येक तरफ से केवल एक ट्रेन थी, जबकि मुख्य लाइन पर प्रत्येक दिन केवल एक मिश्रित ट्रेन और एक यात्री ट्रेन थी।कुछ लोग अब उपनगरीय मार्ग पर कुछ स्टेशनों के नाम पहचानते हैं- बैक बे, ग्रांट रोड, दादर, सांता क्रूज़ आदि। 1870 में स्थानीय सेवा को प्रति दिन प्रत्येक तरफ से पांच ट्रेनों तक बढ़ा दिया गया था और उसके बाद से, सेवा और यात्री यातायात दोनों में नियमित वृद्धि हुई।1873, बीबी और सीआई रेलवे के इतिहास का,एक यादगार वर्ष था, जब रैडवे लाइन को कोलाबा तक बढ़ाया गया।

कोलाबा को और भी अधिक सुलभ बनाने के लिए स्टीम्स और किटट्रेज द्वारा घोड़े से खींची जाने वाली ट्रामवे प्रणाली स्थापित की गई थी, ट्रामवे के कार्यालय कोलाबा कॉज़वे (अब इलेक्ट्रिक हाउस की साइट) और अस्तबल के पश्चिमी किनारे पर कॉटन ग्रीन के पास स्थित थे। कॉटन ग्रीन के पास और भायखला में 900 घोड़ों के लिए जगह बनाई गई थी। दो नई परिवहन प्रणालियाँ - रेलवे और ट्रामवे - ने त्वरित और कुशल परिवहन की सुविधा के साथ एक निश्चित रोमांस लाया और इस तरह कोलाबा क्षेत्र में और भी अधिक लोगों को आकर्षित किया, इसने अंततः कोलाबा स्टेशन को एक औपचारिक टर्मिनस के रूप में विस्तार करने की आवश्यकता बताई।

कोलाबा रेलवे स्टेशन के स्थान पर समुद्र पहुंच रहा था, और ज्वार का स्तर कपास के गोदाम तक पहुंच गया था। एक को छोड़कर, लाइन के साथ किसी भी प्रतिधारण की एक भी इमारत नहीं थी, और यह सर दिनशॉ पेटिट से संबंधित थी, जिसे अब टेम्परेंस हॉल के रूप में जाना जाता है। बॉम्बे टाइम्स प्रेस पहले इसी घर में था। कोलाबा से वालकेश्वर तक का पश्चिमी तट रेत का एक खंड था। कोई क्वीन रोड नहीं थी और समुद्र, वह जगह थी जहां पर अब हम रेलवे लाइन और चर्चगेट, मरीन लाइन्स और चरनी रोड स्टेशनों को देखते हैं।

दादर से कोलाबा तक बीबी एंड सीआई रेलवे के विस्तार मार्ग पर कई वर्षों तक चर्चा चली थी। घर की संपत्ति और सड़क क्रॉसिंग पर घुसपैठ से बचने के लिए योजनाएं तैयार की गई थीं। बॉम्बे सरकार ने मरीन लाइन्स पर एक यात्री स्टेशन का प्रस्ताव रखा और यह भी राय थी कि इस स्टेशन के उत्तर की ओर एक माल स्टेशन का निर्माण किया जाना चाहिए। सरकार ने चर्चगेट के लिए संरचना का निर्माण किया था, यह देखते हुए कि मरीन लाइन्स स्टेशन, जिसमें दो प्लेटफॉर्म शामिल थे, निकटतम स्थान था जिस पर रेलवे ने आसपास के क्षेत्रों में विकसित होने वाले मूल शहर से संपर्क किया था। जैसे-जैसे अधिक से अधिक लोगों ने कोलाबा में निवास किया या कॉजवे के किनारे स्थित कपास बाजार में दैनिक यात्रा की, यह तेजी से स्पष्ट हो गया कि इस क्षेत्र को अतिरिक्त सार्वजनिक परिवहन सुविधाओं की आवश्यकता होगी।

अंततः ग्रांट रोड से चौपाटी तक और वहां से बैक बे तट से कोलाबा तक लाइन के विस्तार को मंजूरी दे दी गई। यह शायद व्यावहारिक सोच के तहत लिया गया फैसला था। कोलाबा, सबसे दक्षिणी द्वीप, रेलवे टर्मिनस, साइडिंग और यार्ड के लिए पर्याप्त जगह प्रदान कर सकता है। इस प्रकार भीड़-भाड़ वाले इलाकों में महंगी अचल संपत्ति खरीदने की आवश्यकता समाप्त हो गई। इसके अलावा, कोलाबा में एक टर्मिनस छावनी में स्थित सैनिकों की इसके दक्षिण में परिवहन आवश्यकताओं को पूरा करेगा, जब भी आवश्यकता होगी, उन्हें शहर या उपनगरों के अन्य हिस्सों से तेजी से जोड़ देगा।1873 में कोलाबा में बीबी एंड सीआई टर्मिनल स्टेशन आखिरकार खोला गया था।

प्रत्येक दुख एक शिक्षा देता है और प्रत्येक शिक्षा मनुष्य को बदल देती है।

कोलाबा रेलवे स्टेशन का दृश्य।

रेलवे स्टेशन और प्लेटफ़ॉर्म इमारतों की एक दिलचस्प विशेषता यह थी कि प्रमुख स्तंभ और अन्य लोहे का एक बड़ा हिस्सा ओकट रेल से बनाया गया था। यात्रियों को मानसून से बचाने के लिए बुडहाउस रोड की तरफ एक ईंट की दीवार ने स्टेशन को घेर लिया था। स्टेशन को दिन और रात के दौरान अच्छी तरह से रखने के लिए स्टेशन को आधुनिक गरमागरम गैस-बर्नर रोशनी से सुसज्जित किया गया था। उत्तरी छोर पर बनाया गया एक ओवर ब्रिज संरचना में एक व्यावहारिक और महत्वपूर्ण योगदान था। स्टेशन के निर्माण के परिणामस्वरूप अगले दशक में इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट द्वारा पुनः प्राप्त भूमि की एक नई पट्टी के भीतर स्टाफ क्वार्टर और अपार्टमेंट का निर्माण हुआ और बाद में इसे कफ परेड नाम दिया गया।

वर्तमान में, ऐतिहासिक कोलाबा रेलवे स्टेशन पर,बधवार पार्क नामक आवासीय फ्लैट को देखा जा सकता है , जिसमें वरिष्ठ रेलवे अधिकारियों के लिए बड़ी संख्या में बहु मंजिला इमारतें हैं।

- पी.सी.रघुवंशी
परामर्शदाता (शिष्टाचार)

सफ़र दोस्ती का...

सफर में साथ चलते हुए हम अनजाने में कब किसी के दोस्त बन जाते हैं, पता ही नहीं चलता है। ऐसे ही, मुंबई के थाने से छत्रपति शिवाजी टर्मिनस मुंबई (सीएसटीएम) चलने वाली सुबह 8.02 की पुरानी फास्ट लोकल में दोस्ती की माला में कब अठारह मोती जुड़ गए, पता ही नहीं चला। लोकल महज़ घर से काम पर जाने वाले सफ़र का जरिया ही नहीं रही, बल्कि समय के साथ दोस्तों की चलती-फिरती महफ़िल बन गई। कभी कोई किसी दिन नहीं आती तो सभी को चिंता होती। "दीपा ठीक तो है न"? "सीमा, ज़रा फोन तो कर"। धीरे-धीरे हम सब का एक विशाल परिवार जैसा बन गया। सभी के दुख-सुख की कहानियाँ लोकल के पहियों के संगीत की लय पर थिरकतीं थी। थाने से सीएसटी जैसे हमारा चलता-फिरता रंगमंच था। सभी पात्र अपनी-अपनी कथा सुनाते। सही कहा है, 'हरि अनंत हरि कथा अनंता'।

बातें करने के लिए बहुत सामग्री हुआ करती थी। वैसे भी चार महिलायें अगर एक साथ बैठ जाएँ तो सिलसिला गंतव्य पर पहुँचने पर ही रुकता है। जन्म दिन हो या नवरात्रि; हल्दी कुमकुम हो या फिर गणपति उत्सव, सब बड़े शौक से मनाये जाते। मोदकों का आदान-प्रदान होता। दूसरे सहयात्री भी इसका आनंद लेते। इतना सब हो और व्हाट्स ऐप ग्रुप न हो, ऐसे कैसे संभव हो सकता है। इतनी चहल-पहल और हास्य विनोद होता था कि ग्रुप का नाम बाकायदा 'बबली गर्ल्स' रख दिया गया और बबली गर्ल्स की हंसी खुशी में हमारी सहयात्री भी शामिल हो जाते। बात यहीं नहीं रुकी,हमारी प्रसिद्धि ट्रेन के बाहर की दुनिया में भी पहुँच गई। बबली गर्ल्स की चर्चा एक दिन 'महाराष्ट्र टाइम्स' ने भी फ़ोटो विश्लेषण के साथ छाप दी।

नवरात्रि का पहला दिन था।पहले दिन का रंग तय हुआ था पीला। लेकिन इधर हम सज-धज कर पीली साड़ियाँ पहनकर निकले और उधर उस दिन आसमान खूब गीला हुआ। खूब ज़ोरदार बारिश हुई थी। कुछ भीगे-भीगे कुछ सीले-सीले से हमने बड़े उत्साह के साथ सबको ट्रेन में लड्डू बांटे। ऐसा लगता था कि काम तो एक बहाना था मकसद तो सफ़र में साथ आना था। सही मायनों में हमें जैसे खुशियों का खजाना मिल गया था। उस दिन फोटो लिया गया और पीत वस्त्र परिधान किए हुए बबली गर्ल्स का यह फोटो दूसरे दिन अखबार में भी छपा। इसका पता हमें अन्य सहयात्रियों और रिश्तेदारों से चला। यह रहस्य ही रह गया कि फ़ोटो अखबार तक पहुंची कैसे? शायद उस ट्रेन में और एक महिला थी, जो प्रेस में काम करती थी।

साल 2016 में हिन्दी सप्ताह के उपलक्ष्य में 'विमुद्रीकरण' विषय पर मेरे दफ्तर में निबंध प्रतियोगिता आयोजित की गई। मुझे आम जनता को हुई समस्याओं के बारे में कुछ जानकारी थी पर इसके आर्थिक प्रभाव के बारे में सफ़र की साथियों से चर्चा हुई तो मेरी काफी जानकारी बढ़ी। मेरी सफ़र की सहेलियों में 75 प्रतिशत बैंक कर्मचारी थीं लिहाजा उनकी जानकारी फर्स्ट हैन्ड थी। मुझे अपना निबंध लिखने में उनसे बहुत मदद मिली। 'विमुद्रीकरण' निबंध और उसके ऊपर संगोष्ठी, दोनों के लिए मुझे प्रथम पुरस्कार मिला था। अगले दिन पूरे डिब्बे में मिठाई बांटी गई।

लेकिन कहते हैं न कि सब दिन जात न एक समान। कोविड का प्रकोप हुआ और हमारा ग्रुप बिखर गया। किसी का तबादला हुआ, किसी ने अपनी नौकरी बदल दी। लेकिन खुशकिस्मती कि सभी सकुशल रहीं। आज भी हमारे दिल में एक दूसरे के प्रति उतना ही लगाव और स्नेह है, जितना लोकल के सफर के दौरान था।

समय ने एक बार फिर करवट ली। समय की आदत होती है,करवट लेता रहता है। नया दौर आया-ए.सी लोकल का। महिलाओं के लिए कम जगह होने के कारण, मैंने शाम के समय ए.सी लोकल से सामान्य डिब्बे से सफर करना तय किया। शाम के सफर में, पेशे से इंजीनियर, वकील, डॉक्टर, एल.आय.सी और रेलवे के अफसर,टाटा, मंत्रालय और डी.टी.ई. में कार्यरत लोगों से मेरी पहचान होने लगी। सुबह और शाम के दो अलग-अलग ग्रुप बन गए। सुबह के ग्रुप में पहले वाले ग्रुप की तरह मौज मस्ती चलती है। एक साथ त्यौहार मनाने और एक दूसरे के प्रति प्यार -खुशियां बांटने के मौके फिर से जुडने लगे हैं।

महिला दिवस के उपलक्ष में ग्रुप की सदस्य महिलाओं को सम्मानित करते हुए।

आपके मुख पर,आपकी मुस्कान, भगवान के हस्ताक्षर हैं।

एक दिन जब थाने स्टेशन पर लोकल आई तो ए.सी डिब्बे में कुछ ज्यादा ही ठंड थी। लोग ठंड से कांप रहे थे। मेरा रेलवे धर्म जाग उठा और मैं अपना बैग अपनी सीट पर रखकर बिना किसी को बताए लोकल से उतर गई और मोटर मैन को कूलिंग कम करने की गुहार लगाई। थाने होने के कारण मुझे यकीन था कि लोकल जल्दी नहीं छूटेगी। मैंने मोटर मैन को कूलिंग कम करने के लिए कह तो दिया पर तब तक ए.सी. लोकल के दरवाजे बंद हो चुके थे और ट्रेन चल पड़ी। दोस्तों से संपर्क का कोई माध्यम नहीं था क्योंकि पर्स, मोबाईल सब कुछ बैग में ट्रेन के अंदर ही रह गये थे। लेकिन मुझे इस बात का बिल्कुल डर नहीं था कि मेरा पर्स या सामान चोरी हो जाएगा या कोई उठाकर ले जाएगा। मेरा ग्रुप जो अंदर मौजूद था और उन्होंने मेरे सामान का पूरा ख्याल रखा। अगली लोकल से जब मैं सी.एस.टी. पहुंची, तो मेरी सहेलियां मेरा बैग लेकर मेरा इंतजार कर रहीं थी।

शाम के पुरुष सहयात्रियों/ग्रुप के किस्से तो और भी निराले निकले। इन दोस्तों के साथ सामाजिक,आर्थिक,अलग–अलग विषयों पर चर्चा होती है। इतना ही नहीं 'द वीक' के पत्रकार भी हमारे साथ होते है। अलग-अलग व्यवसाय में होने के कारण काफी ज्ञान वृद्धि हो जाती है। एक महानुभाव ऐसे भी है, जो खाने पीने और खिलाने-पिलाने के भी शौकीन हैं। पीने का मतलब गलत न निकालें। किस शहर में क्या अच्छा मिलता है,उसकी वह न केवल खासी जानकारी रखते हैं, बल्कि खिला भी देते हैं। उनका शहर-शहर में दौरे करने का जॉब है।

सब कुछ अच्छा लगने वाला भी इतना अच्छा नहीं होता है। एक बार शाम को 6.00 बजे सीएसटी में मेरा पर्स चोरी हो गया। मैंने चोर को धर पकड़ा तो उसने पर्स अपने साथी को पकड़ा दिया। मैं भी जिद पर अड़ गई और मैंने चोर को कसकर पकड़कर रखा। मैं चिल्लाती रही - मेरा पर्स निकालो। चोर ने भागने की बहुत कोशिश की। लेकिन मेरी पकड़ मजबूत होने के कारण वह भाग नहीं पाया। लेकिन कुछ ही क्षणों में चोर के सिर से खून गिरने लगा। उसने खुद ही कुछ कर लिया था। चोर को पकड़े-पकड़े, मैं मदद के लिए चिल्लाने लगी। मेरा शोर सुनकर सीएसटी स्टेशन पर मौजूद पुलिस भागकर आयी। चोर को पुलिस थाने ले गई। पुलिस थाने पहुँचने तक मुझे डर नहीं लगा। लेकिन पुलिस थाने में पहुंचकर खून से लथपथ चोर और पुलिस द्वारा मुझसे किए जाने वाले उल्टे-सीधे सवालों के कारण मैं डर गई। उस वक्त मुझे लगा मानो मैंने ही गुनाह किया है। मैंने अपने ए.सी लोकल के पुरुष साथियों को फोन करके बुला लिया। 6.10 ए.सी लोकल प्लेटफॉर्म पर आ चुकी थी और दोनों साथी लोकल में बैठने जा ही रहे थे, लेकिन मेरा कॉल देखकर दोनों भागकर पुलिस थाने पहुंचे। शाम के 6.15 से लेकर रात के 11 बजे तक दोनों मेरे साथ रहे। पुलिस ने बयान लेने के चक्कर में, मुझे बहुत परेशान किया। तीन-तीन बार बयान देने पर मुझे मजबूर किया गया। इस दौरान चोर के बच्चे और पत्नी का भी आगमन हुआ, लेकिन मेरे साथियों ने मुझे पूरी तरह कवर करके मेरी शक्ल उन्हें नजर नहीं आने दी। अगर मैं अकेली होती तो शायद अपना मनोबल खो देती, लेकिन मेरे दोनों साथियों ने मुझे पूरी तरह शांत रहने में मेरी मदद की। दूसरे दिन सारे सामान के साथ पुलिस ने मेरा पर्स मुझे लौटा दिया।

तो ऐसे हैं मेरे ट्रेन के सफर के दोस्त। सच कहूँ तो ट्रेन में वर्षों तक साथ सफर करते-करते हमारे सहयात्री हमारे जीवन के सफ़र के साथी लगने लगते हैं। लोकल ट्रेन मुंबई की जीवन रेखा तो है ही, इसके साथ-साथ हमारे जीवन में प्यार भरे साथ की यादगार की लकीर भी खींच देती है। या यूं कहूँ कि जीवन के सफ़र में साथी, मिलते ही हैं साथ निभाने के लिए।

- दीपा अजित राणे,
गोपनीय सहायक

दुख-दुख अनुभव करने से पहले, हम स्वयं उन्हें चुनते हैं।

रेल हूं मैं

कश्मीर से कन्याकुमारी तक
गोवा से गुवाहाटी तक
हर पल सरपट दौड़ती बिना रुके,
बस!निरंतर चलते रहना बिना थके।

न देखती जात-पात,न मजहब,न धर्म,
यात्रियों की सुरक्षा और न कोई मेरा धर्म
मंजिल तक पहुंचना मेरा कर्म।

बच्चे बूढ़े,जवान की प्यारी हूं मैं,
कुछ के लिए रोजगार और कुछ के लिए
सैर सपाटे की सवारी हूं मैं।
खेत खलिहानों से, नदियों के पार से
जंगलों और बीहड़ से गुजरती हूं मैं,
यात्रियों के आकर्षण का केंद्र बिंदु हूं मैं।

बंद, हड़तालों में जलाते, तोड़ते,
मुझको बेजान समझकर,बेजान हूं मैं
पर मेरे अन्दर बसती लाखों की जान,
यात्रियों,मुसाफिरों से है मेरी पहचान,
मैं हूं सब की धड़कन और जान,
मत करो देश की सम्पत्ति का नुकसान,
मत छीनों मेरी मुस्कान।

सफर की शुरुआत में सब अंजान,
पर मंजिल बन जाती है पहचान,

नफरत,दुश्मन,प्यार,संप्रदाय
और समाज में एकता का आधार हूं मैं
।

हर क्षेत्र की रानी हूं मैं
डेक्कन हो या देहरादून
स्वच्छता अभियान का हिस्सा हूं मैं,
आकर्षक,सुंदर दिखने की मेरी भी आशा है
घर हो मेरा साफ-सुथरा मेरी भी अभिलाषा है।

सालों से पटरियों पर दौड़ते मुरझा-सी गई हूं मैं,
कमजोर हुई हूं पर टूटी नहीं हूं मैं,
मुझे भी ताकत और मरम्मत की खुराक चाहिए,
नई आधुनिक तकनीक का तंत्र चाहिए,
मेरे सिग्नल ब्रिज, ट्रैक, कोच को भी इलाज चाहिए।

कुछ दिनों के लिए मैं भी धीरे दौड़ूगी,
पर विश्वास है मुझे अपने कर्मचारियों पर,
शीघ्र ही मैं जल्द ठीक होकर सरपट भागूंगी,
गति और सुरक्षा से अपनी मंजिल तक पहुंचूंगी।

- पूनम योगेश चव्हाण
डीईओ

एकल उपयोग प्लास्टिक पर प्रतिबंध

भारत सरकार ने 1 जुलाई 2022 से एकल उपयोग या एक बार उपयोग होने वाले प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगा दिया था परंतु बाजार में इसका अभी भी प्राय: प्रयोग किया जा रहा है। यह प्रतिबंध एक बार उपयोग होने वाले प्लास्टिक के निर्माण,आयात,भंडारण,बिक्री और उपयोग पर प्रभावी हुआ है। एकल उपयोग प्लास्टिक की ऐसी वस्तुएं होती है जिन्हें एक बार इस्तेमाल करने के बाद फेंक दिया जाता है। इस तरह के प्लास्टिक मुख्यतः किराना बैग, पानी की बोतलों एवं प्लास्टिक की कटलरी जैसे-कप, प्लेट इत्यादि होते हैं।

अधिकांश प्लास्टिक स्वयं नष्ट होने वाले नहीं होते हैं और वे धीरे-धीरे छोटे-छोटे टुकड़ों में टूट जाते हैं ,जिसे एकत्रित करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इन प्लास्टिक के छोटे-छोटे टुकड़ों को माइक्रोप्लास्टिक कहा जाता है और यह पर्यावरण को अत्यधिक नुकसान पहुंचाते हैं।

भारत में सालाना 35 लाख मेट्रिक टन प्लास्टिक का कचरा पैदा होता है। प्लास्टिक सूप फाउंडेशन के मुताबिक दुनिया भर में प्रति सेकंड 15,000 प्लास्टिक की बोतलें बिकती हैं। यानी लगभग 10,00,000 बोतलें प्रति मिनट और 480 बिलियन प्लास्टिक की बोतलें प्रतिवर्ष। इन एक बार उपयोग होने वाली प्लास्टिक की बोतलों में से केवल 7% को ही पुनर्चक्रित किया जाता है, इसके बावजूद, उपयोग की जाने वाली सामग्री पुनर्चक्रण करने में आसान है।

एकल उपयोग में आने वाली प्लास्टिक के कचरा प्रबंधन में होने वाली प्रमुख समस्या उनका एकत्र होना। एकत्र होने के बाद इस कचरे को एक निश्चित स्थान पर पहुँचाना और उसका निस्तारण करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य है जो आसान नहीं है। वेस्टटेक इंडिया इन सब कार्यों में आपकी मदद करता है और ये सुनिश्चित करता है कि कचरे का सही नपटान हो। प्लास्टिक के 19 एकल उपयोग सामान जो 1 जुलाई, 2022 से प्रतिबंधित किए गए थे - प्लास्टिक के चम्मच, प्लास्टिक या पीवीसी बैनर,मिठाई के डिब्बे पर लगने वाली पन्नी,प्लास्टिक ट्रे,इन्विटेशन कार्ड पर लगने वाली पन्नी,प्लास्टिक कप,ईयर बड स्टिक,प्लास्टिक प्लेट्स,प्लास्टिक आइसक्रीम स्टिक, प्लास्टिक स्ट्रॉ,प्लास्टिक के झंडे, प्लास्टिक के चाकू,थर्माकोल के सजावटी सामान, बलून स्टिक, प्लास्टिक स्टिरर, कैंडी स्टिक,प्लास्टिक के कांटे,सिगरेट के पैकेट पर लगने वाली पन्नी, प्लास्टिक के ग्लास।

उद्योगों के साथ-साथ आम जनता के लिए भी बेहद सुविधाजनक एकल उपयोग प्लास्टिक, पर्यावरण के लिए अत्यंत घातक बन गया है। संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम का लक्ष्य 2024 तक भारत के 100 शहरों में उनके प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन को तीन गुणा करना है। 2018 में शुरू हुए इस कार्यक्रम के तहत अब तक 83,000 मेट्रिक टन कचरे का निपटान किया जा चुका है।

संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम के मुताबिक़ अगर प्लास्टिक का सही ढंग से पुनर्चक्रण नहीं किया गया तो वर्ष 2040 तक यह प्रदूषण तीन गुणा तक बढ़ सकता है और इसकी वजह से समुद्रों में 23 से 37 मिलियन मेट्रिक टन अधिक कचरा जाने की सम्भावना व्यक्त की जा रही है। इसका दुष्प्रभाव समुद्री जीवों के लिए अत्यधिक बुरा हो सकता है।

एकल उपयोग में आने वाली प्लास्टिक को आसानी से निस्तारित नहीं किया जा सकता है। इसके साथ ही इसका पुनःनवीकरण करना भी आसान कार्य नहीं है। प्लास्टिक की एक ख़राबी यह भी है कि न तो यह खुद डीकम्पोज़ होती हैंऔर न ही इसे जलाया जा सकता है क्योंकि जलाए जाने पर प्लास्टिक से बहुत ही ज़हरीले धुएँ और हानिकारक गैस उत्पन्न होती है जो अन्य बीमारियों का कारण बन सकती है।

एकल उपयोग की प्लास्टिक की वस्तुओं पर प्रतिबंध लगने से भारत में उत्पन्न हुए प्लास्टिक के कचरे के आँकड़ों में 70% तक गिरावट आएगी और यह कदम भारत के प्लास्टिक कचरा प्रबंधन में एक मील का पत्थर साबित होगा। इसकी वजह से कचरा प्रबंधन प्रणालियों पर प्लास्टिक के कचरे से होने वाले दबाव में भी काफ़ी कमी आएगी और कचरे का प्रबंधन और निस्तारण अपेक्षाकृत आसान होगा। भारत सरकार द्वारा उठाए गए इस क्रांतिकारी कदम से प्लास्टिक कचरा प्रबंधन में सकारात्मक सुधार अपेक्षित है। भारत के प्रत्येक नागरिक की यह नैतिक जिम्मेदारी है कि वह प्रतिबंधित प्लास्टिक का उपयोग न करे।

- पूनम योगेश चव्हाण
डीईओ

यदि हम समाधान का हिस्सा नहीं है तो हम समस्या हैं।

स्वास्थ्य ही धन है

"स्वास्थ्य वास्तविक धन है और सोने और चांदी के टुकड़े नहीं। इसलिए, अच्छा स्वास्थ्य धन से अधिक महत्वपूर्ण है। हमारा स्वास्थ्य, हमारे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को प्रभावित करता है। यही कारण है कि हमारे लिए अपने स्वास्थ्य के बारे में सक्रिय होना और बीमारी और बीमारी को रोकने के लिए कदम उठाना बहुत महत्वपूर्ण है।

मनुष्य का स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति के इर्द-गिर्द का पर्यावरण हर तरह से उसके स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित और प्रभावित करता है। आमतौर पर, लोग सिर्फ अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में बोलते हैं और चिंता करते हैं, लेकिन उन्हें अपने शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ रखने के लिए मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, दोनों को बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

प्रायः लोग पैसा बनाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं परंतु अपने स्वास्थ्य की ओर बहुत कम ध्यान देते हैं। बहुत से लोग यह नहीं समझते हैं कि जब तक वे बाहर निकलने और विभिन्न गतिविधियों के लिए अपने शरीर का उपयोग करने के लिए पर्याप्त स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक वे कुछ भी नहीं कर पाएंगे, जो वे चाहते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का लाभ उठाने का अधिकार है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उनकी आर्थिक और सामाजिक स्थिति क्या होगी। स्वस्थ रहना एक संतोषजनक और उत्पादक जीवन जीने का एकमात्र तरीका है। आज की दुनिया में, जहां सोशल मीडिया, जंक फूड और काम एक सामान्य इंसान के हर दिन का एक बड़ा हिस्सा बन चुका है, स्वास्थ्य या किसी भी फिटनेस से संबंधित गतिविधियों में शामिल होने के बहाने ढूंढना आसान है। अनुसंधान ने विभिन्न बीमारियों के लिए अस्पतालों में भर्ती होने वाले लोगों की बढ़ती संख्या को दिखाया है। अब, महामारी के साथ, यह और भी जोखिम भरा है यदि आप चीजों को बहुत हल्के में लेते हैं। यदि हम स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो यह सही समय है कि हम सभी अपने शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की देखभाल करने का मन बनाएं। लोगों को यह समझने की जरूरत है कि यदि आप शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय नहीं हैं तो धन की कोई भी राशि कोई अच्छा नहीं करेगी।

बहुत से लोग अपनी सेवानिवृत्ति के सपने देखने में वर्षों बिताते हैं। दुर्भाग्य से, आज के श्रमिक लंबे समय तक काम करेंगे, अधिक आर्थिक अनिश्चितता का सामना करेंगे, और पिछली पीढ़ियों में सेवानिवृत्त लोगों की तुलना में खराब स्वास्थ्य स्थिति हो सकती है। काम के वर्षों के दौरान अच्छे स्वास्थ्य को संरक्षित करना अधिक सुसंगत रोजगार रिकॉर्ड, अधिक वित्तीय संसाधनों और बीमारी के कम जोखिम से जुड़ा हुआ है। एक युवा वयस्क के रूप में स्मार्ट वित्तीय निर्णय लेना भी सेवानिवृत्ति में बेहतर वित्त की व्याख्या करता है। जबकि बहुत से लोग इन रिश्तों के बारे में जानते हैं, कई लोग खराब स्वास्थ्य विकल्प बनाना जारी रखते हैं। किसी को भी अपनी सेवानिवृत्ति तक आनंद लेने के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए! जितनी जल्दी हो सके एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से संभावना बढ़ जाएगी कि आज के श्रमिक सेवानिवृत्ति में वित्तीय सुरक्षा का आनंद लें।

अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण के लिए प्राकृतिक प्रकाश, ताजी हवा, स्वच्छ पानी, स्वच्छ वातावरण, संतुलित आहार, दैनिक व्यायाम, अच्छी नौकरी, शांतिपूर्ण पारिवारिक वातावरण आदि की आवश्यकता होती है।

- मैरी वर्गीज
गोपनीय सहायक

स्वयं को कमजोर समझना बहुत बड़ा पाप है।

सागर और नदिया

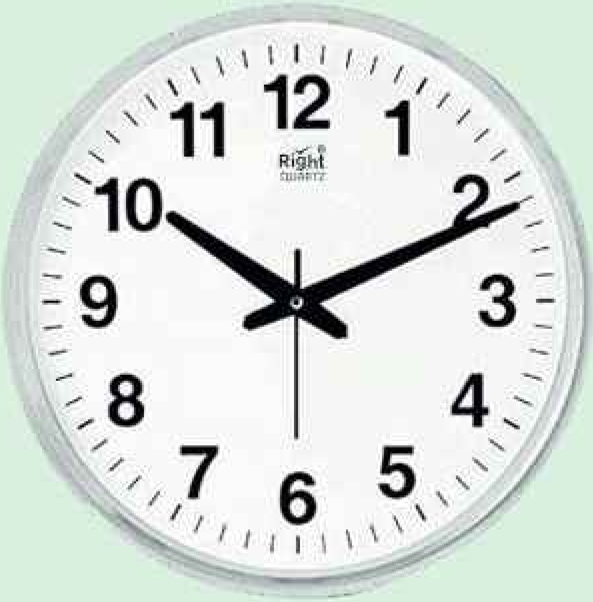
सागर बोल पड़ा नदिया से
ऐ नदिया! तू पहले इतना जल ला
कि हो सके बराबर मेरी संचयता के
तभी संभव होगा अपना मिलना
मैं एक अपार महासागर
तू तो छोटी-सी इक नदिया है
मुझको क्या कमी पड़ी है जल की
ये संगम तो बस तेरा सपना है।
नदी मुस्काई, बोली सिंधु से
ये तो तेरे हृदय की संकीर्णता है
हाँ, तू स्वामी है अपार लहरों का
पर लोग मुझे माँ कहते हैं
जीवन पाकर मेरे मृदु जल से
स्वयं सदा ऋणी रहते हैं।
लहराती, उफनाती पर्वत पर, मैं
उतरकर धीमी पर जाती हूं
सिंचित करती संपूर्ण जगत को
जीवन देती चली जाती हूं
और इस क्रम में मुझसे भी तो
कई धारे आस लगाए रहते हैं
सबको लेती ममता के आंचल में
तेरे पास चली आती हूं।
हे सागर! गौरवता नहीं बसती
इन आती-जाती लहरों में
बलशाली की गाथा होती है
त्याग और करुणा के पहरों में।
नदिया की ओजस वाणी सुन
सिंधु पांव बढ़ाता है
नदी भी मुस्काती धिमे से
स्वयं को समर्पित कर जाती हैं
होता है पावन मिलन फिर
मृदुता और वैभवता का
दे जाते सीख संपूर्ण जगत को
स्वयं को खोकर, एक-दूजे में खो जाने का!!

- रेश्मा सावले,
कार्यकारी सहायक

नजर को बदलो तो नजारे बदल जाते हैं।

वक्त

वक्त ना रूका है,
न रूकेगा,
कभी किसी के लिए
जीतना है तो चलना पड़ेगा
साथ वक्त के सदा के लिए
जो सोचोगे कि आएगा एक पल
कामयाबी लिए हुए
जो रूक जाओगे इंतजार में
उस पल के लिए
तो खो दोगे सारे रास्ते
जिंदगी की जीत
जो खो चुके हो आज तक
और हो रहे हो अब भी
भूल जाओ सबको
चल पड़ो आज से नई राह में
जीत होगी सिर्फ तुम्हारी
थाम लो तुम हाथ वक्त का
चल पड़ो साथ में वक्त के
सदा के लिए
वक्त ना रूका है
ना रूकेगा कभी किसी के लिए।।



- प्राजक्ता पाटिल
डीईओ

आपके विचार,आपकी वास्तविकता को आकार देते हैं।

जिंदगी

खुश रहकर गुजारो,
तो मस्त है जिंदगी,
दुखी रहकर गुजारो,
तो त्रस्त है जिंदगी,
तुलना में गुजारो,
तो पस्त है जिंदगी,
इतंजार में गुजारो,
तो सुस्त है जिंदगी,
सीखने में गुजारो,
तो किताब है जिंदगी,
दिखावे में गुजारो,
तो बर्बाद है जिंदगी,
मिलती है एक बार,
प्यार से बिताओं जिंदगी,
जन्म तो रोज होते हैं,
यादगार बनाओ जिंदगी।।

- प्राजक्ता पाटिल
डीईओ

क्षणिकाएं

(क) वक्त और मजबूरी

किसी की मजबूरियों पर मत हंसिए,
कोई मजबूरियाँ खरीदकर नहीं लाता।
वक्त जब अपना, तब सब अपने होते हैं,
वक्त जब पराया, तब अपने भी पराए होते हैं।
डरिए वक्त से वक्त बदलते पता नहीं चलता,
बुरा वक्त किसी को बताकर नहीं आता।

(ख) दृष्टि और व्यक्ति

आंखे संसार की हर चीज देखती हैं,
इसमें कुछ चला जाए तो असमर्थ हो जाती हैं।
व्यक्ति दूसरों की बुराइयों को तुरन्त देखता है,
परन्तु अपनी बुराइयों को देखने में असमर्थ होता है।

(ग) व्यक्ति और व्यवहार

व्यक्ति का घमंड बता देता है, उसके पास कितना पैसा है,
व्यक्ति का संस्कार बता देते हैं,उसका परिवार कैसा है।
व्यक्ति की बोली बता देती है, उसका चरित्र कैसा है,
व्यक्ति की बहस बता देती है, उसका ज्ञान कैसा है ।
व्यक्ति की नजरें बता देती है, उसकी सूरत कैसी है,
व्यक्ति का स्पर्श बता देता है, उसकी नीयत कैसी है।
व्यक्ति का परिहार बता देता है, उसका व्यक्तित्व कैसा है,
जरूरतमंदों का सहयोग बता देता है, वह व्यक्ति कैसा है ।।

- अमरदीप गिरि
बहुउद्देशीय सहायक

धैर्य का छोटा हिस्सा भी एक क्विंटल उपदेश से बेहतर है।

कल करे सो आज कर आज करे सो अब
पल में प्रलय होएगी बहुरि करेगा कब।
साई इतना दीजिए जामे कुटुंब समाय,
मैं भी भूखा न रहूं साधु न भूखा जाए।
पोथी पढ़ि-पढ़ि जग मुआ, पंडित भया न कोय,
ढाई आखर प्रेम का,पढ़े सो पंडित होय।
माला फेरत जुग भया, फिरा न मन का फेर,
कर का मनका डार दे,मन का मनका फेर।
बड़ा हुआ तो क्या हुआ जैसे पेड़ खजूर,
पंछी को छाया नहीं फल लागे अति दूर।
गुरु गोविंद दोउ खड़े, काके लागूं पांय,
बलिहारी गुरु आपनो,गोविन्द दियो बताय।
धीरे-धीरे रे मना धीरे सब कुछ होय,
माली सींचे सौ घड़ा ऋतु आए फल होय।
दुख में सुमिरन सब करे सुख में करे न कोई,
जो सुख में सिमरन करे दुख काहे को होय।

-कबीर दास