विकास-पथ

जनवरी - मार्च, 2015

मुंबई रेलवे विकास कार्पोरेशन लिमिटेड

संरक्षक

श्री प्रभात सहाय
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

श्री आर.एस. खुराना
निदेशक (परियोजना)

संपादक मंडल

श्रीमती अलका अ. मिश्रा
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
मुख्य कार्मिक अधिकारी

विषय सूची

क्र. सं.	विषय सूची	पृष्ठ सं.
1.	अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश	2
2.	निदेशक (परियोजना) का संदेश	3
3.	निदेशक (वित्त) का संदेश	3
4.	संपादकीय—मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं मुख्य कार्मिक अधिकारी	4
5.	हिन्दी कार्यशाला	5
6.	मुंबई मैराथन 2015	7
7.	इन हाउस ट्रेनिंग	8
8.	अंधेरी स्टेशन का बदला स्वरुप	9
9.	एमआरवीसी द्वारा विभिन्न पुलों का निर्माण	11
10.	मध्य रेलवे पर डीसी-एसी परिवर्तन का कार्य	14
11.	कांदिवली व बोरीवली स्टेशन का नवीनीकरण	16
12.	पुनर्वास व पुर्नस्थापित कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी व संपोषणीयता (सीएसआर व एस)	19
13.	पत्रकार सम्मेलन का आयोजन	24
14.	अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस	25
15.	सुक्ष्म शरीर	26
16.	कविता ('सुबह', भारतीय रेल– हास्य कविता)	29-30

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक
का
संदेश

साथियों,

बड़े हर्ष की बात है कि एमआरवीसी की त्रैमासिक गृह पत्रिका 'विकास पथ' के वर्तमान अंक का प्रकाशन किया जा रहा है ।

देश के अधिकांश लोगों द्वारा प्रयोग की जाने वाली भाषा 'हिन्दी' को सविधान में संघ की राजभाषा के रूप में मान्यता प्रदान की गई । सहजतः हिन्दी देश के विभिन्न राज्यों में रहने वाले अनेक भाषियों में आपस की अनुसंधान भाषा बन चुकी है ।

इस क्रम में प्रचार माध्यमों का, खास कर हिन्दी सिनेमा एवं टीवी की भूमिका सराहनीय है। एमआरवीसी की गृह पत्रिका 'विकास पथ' में कर्मचारियों द्वारा प्रेषित लेख कविताएं प्रकाशित होती है । जिससे हिन्दी भाषा का प्रचार-प्रसार होता है । हिन्दी भारतवर्ष की सांस्कृतिक एकता की पहचान है । अतः हिन्दी में काम करना एवं हिन्दी के प्रचार प्रसार में अपना पूर्ण योगदान देना, हमारा संवैधानिक दायित्व है ।

इस अवसर पर मेरी अपील है कि हम सब अधिकतम कार्य हिन्दी में करें एवं सहज शब्दों का प्रयोग करें और राजभाषा हिन्दी को विश्व मंच के सर्वोच्च स्थान पर प्रतिष्ठित करने का प्रयास करें ।

पत्रिका के सफल प्रकाशन तथा रंगों एवं गुलालों का त्योहार 'होली' की शुभकामनाएँ।

(प्रभात सहाय)
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संदेश

हिन्दी को यह महत्व इसलिए नहीं दिया गया था कि वह सारी भारतीय भाषाओं में ऊँची है, बल्कि उसे 'राष्ट्रभाषा' इसलिए कहा और समझा जाता है कि हिन्दी को जानने, समझने और बोलने वाले देश के कोने-कोने में फैले हुए हैं। ये लोग चाहे हिन्दी न जानते हों, व्याकरण को भूला करते हों, अशुद्ध हिन्दी बोलते हों; परंतु बोलते हिन्दी ही हैं और उसी में अपने भाव व्यक्त करते एवं दूसरों की बात समझते हैं। वास्तव में हिन्दी की यह प्रकृति ही देश की एकता की परिचायक है और इस प्रकृति ने ही उसे इतना व्यापक रूप दिया है। हिन्दी कुछ मुट्ठी-भर लोगों की भाषा नहीं है; वह तो देश के कोटि-कोटि कंठों की पुकार और उनका हृदयहार है।

पत्रिका में साहित्य रचनाओं एवं कार्यालयीन ज्ञान गतिविधियों के अलावा विभिन्न विषयों को शामिल किया जाए । जिससे इसकी उपयोगिता को और अधिक से अधिक बढ़ाया जा सकें ।

पत्रिका नियमित रूप से प्रकाशित होती रहे इसके लिए मेरी ओर से हार्दिक शुभ्कामनाएं ।

(आर एस खुराना)

निदेश्क परियोजना

संदेश

हिन्दी के सूत्र के सहारे कोई भी व्यक्ति देश के एक कोने से चलकर दूसरे कोने तक जा सकता है और अपना काम चला सकता है। देश में फैली हुई अनेक भाषाओं और संस्कृतियों के बीच यदि भारतीय जीवन की उदात्तता एवं एकात्मकता किसी एक भाषा में दिखाई देती है तो वह हिन्दी में ही है। चाहे सब लोग हिन्दी न जानते हों, लेकिन फिर भी इसके द्वारा वे अपना काम चला लेते हैं और उन्हें इसमें कोई कठिनाई नहीं होती। भारत की बहुभाषिकता के प्रश्न को उठाकर जो लोग हिन्दी को राष्ट्रभाषा के गौरवपूर्ण स्थान पर अधिष्ठित करने में रुकावट डाल रहें हैं, वे यह कैसे भूल जाते हैं कि आज विश्व के सर्वाधिक शक्ति-संपन्न देश रूस ने इस समस्या का किस प्रकार समाधान किया है। उन्हें यह मालूम होना चाहिए कि सोवियत-संघ में यद्यपि 66 भाषाएँ बोली तथा लिखी जाती हैं, किंतु फिर भी वहाँ की राष्ट्रभाषा रूसी ही है।

दक्षिण भारत की भाषाओं के प्राय: 60 प्रतिशत शब्द हिन्दी के मिल जाते हैं, तमिल को हम अपवाद के रूप में रख सकते हैं,किंतु उसमें भी कुछ हिन्दी शब्द तो ऐसे मिल ही जाते हैं, जिन्हें भारत की दूसरी भाषाओं के बोलने वाले सरलता से समझ लेते हैं।

मुझे विश्वास है 'विकास पथ' का यह अंक सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होगा ।

धनयवाद

(बी.के. मेहरा)

निदेशक वित्त

संपादकीय

अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि राजभाषा त्रैमासिक गृह पत्रिका 'विकास पथ' मार्च 2015 मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन द्वारा 'विकास पथ' पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है । मुझे पूर्ण विश्वास है कि मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी इससे प्रेरणा पाकर अधिकाधिक कार्य हिन्दी में करने के लिए आगे बढ़ेंगे तथा राजभाषा हिन्दी के सरल और सहज रूप को दिन-प्रतिदिन के सरकारी काम-काज में अपना कर हिन्दी के भविष्य को और उज्ज्वल बनाने में अपना सराहनीय काम करेंगे । मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन के जिन अधिकारियों और कर्मचारियों ने पत्रिका की प्रकाशन प्रक्रिया में अपना योगदान दिया है, वे प्रशंसा के पात्र हैं । उनके अथक प्रयास के बिना शायद यह संभव न हो पाता ।

आशा करती हूँ कि इस पत्रिका का प्रकाशन आप सभी के सहयोग से निरन्तर निर्बाध रूप से होता रहेगा । इसके चिर प्रकाशन की शुभ कामनाओं सहित आप सभी से अपील है कि अपना अधिकतम कार्य हिन्दी में करें एवं राजभाषा हिन्दी को शिखर पर स्थापित करें ।

(अलका मिश्रा)
मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं
मुख्य कार्मिक अधिकारी

हिन्दी कार्यशाला

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन लिमिटेड की हिन्दी कार्यशाला दिनांक 30.01.2015 को एमआरवीसी सभागृह में सम्पन्न हुई, जिसमें लगभग 40 कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।

दिन-प्रतिदिन के कार्यालयीन कार्य में प्रयोग होने वाले कुछ अंग्रेजी शब्दो/ वाक्यों की हिन्दी पर्यायवाची सूची की प्रति सभी कर्मचारियों को दी गई ताकि वे आसानी से हिन्दी में कार्य कर सकें एवं हिन्दी क्विज में भी उपयोगी हो सके ।

पश्चिम रेलवे की राजभाषा सहायक, श्रीमती देवी लक्ष्मी हेमंत कुमार, द्वारा सभी कर्मचारियों को हिन्दी यूनिकोड प्रशिक्षण दिया गया। उन्होंने कहा कि आज के बदलते दौर में कंप्यूटरों पर हिन्दी में काम-काज करने के लिए कम्प्यूटर में हिन्दी सॉफ्टवेयर यूनिकोड का होना बहुत जरूरी है तथा साथ ही उन्होंने यह भी बताया की इन सॉफ्टवेयर को हम कैसे इन्स्टॉल कर सकते है एवं इन्स्टॉल करने के कौन-कौन से तरीके है। तत्पश्चात पंजाब एंड सिंध बैंक (सरकारी उपक्रम) के प्रतिनिधी द्वारा फाइनेंशियल वेलनेस (**Financial Wellness**) के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करायी गयी जिसे सभी उपस्थित कर्मचारियों द्वारा सराहा गया एवं भविष्य में भी इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करने का आग्रह किया ।

फरवरी माह की हिन्दी कार्यशाला दिनांक 20.02.2015 को सम्पन्न हुई, जिसमें लगभग 25 कर्मचारियों ने हिस्सा लिया । इस कार्यशाला में निदेशक परियोजना श्री आर एस खुराना, निदेशक वित्त श्री बी.के. मेहरा, मुख्य कार्मिक अधिकारी व मुख्य राजभाषा अधिकारी श्रीमती अलका मिश्रा भी उपस्थित थे ।

कार्याशाला में कम्प्यूटर पर यूनिकोड इंस्टॉल करने एवं यूनिकोड उपयोग करने के संबंध में चर्चा की गई । सभी को कीबोर्ड इन्सक्रीप्ट की प्रति देते हुए बताया गया की इस पर 2-4 दिन प्रयास करने के बाद बहुत ही आसान सा लगेगा एवं हिन्दी में काम करने में सहूलियत महसूस होगी । इस कार्यशाला के दौरान हिन्दी क्विज़ का भी आयोजन किया गया जिसमें सभी कर्मचारियों ने हिस्सा लिया ।

निदेशक परियोजना के हाथों द्वारा 27 अक्टूबर 2014 को आयोजित की गई हिन्दी क्विज़ के सभी 10 प्रतियोगियों को पुरस्कार प्रदान किया गया ।

मुंबई मैराथन 2015

सटेन्डर्ड चार्टर्ड द्वारा दिनांक 18 जनवरी 2015 को आयोजित मुंबई मैराथन के ड्रीम रन कैटेगरी में मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन के 35 प्रतिभागीयों ने हिस्सा लिया ।जिसमें अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक श्री प्रभात सहाय,निदेशक परियोजना, श्री आर एस खुराना अन्य वरिष्ठ अधिकारियों व उनकी पत्नियों ने हिस्सा लिया ।

इन हाउस ट्रेनिंग

कार्मिक, पब्लिक ग्रिवांस व पेशंन मंत्रालय, ने दिनांक 10 फरवरी 2015 को पत्र संख्या टी-17.01.2014 सीटीपी (सीएसएस) द्वारा सभी विभागों को 1 घंटे की साप्ताहिक ट्रेनिंग सभी तृतीय व चतुर्थ कर्मचारियों के लिए आवश्यक रूप से करने के आदेश जारी किए । इस ट्रेनिंग में कम से कम 45 कर्मचारियों का उपस्थित होना आवश्यक है । इस ट्रेनिग का मूल मकसद कर्मचारियों की कर्तव्य निष्ठा बढ़ाना एवं काम के प्रति जागरूकता पैदा करना है । इन ट्रेनिंग में कोई भी ऐसा विषय चुना जा सकता है जो कर्मचारियों के कार्यकालीन कार्य से संबंधित हो अथवा जिस विषय पर कर्मचारियों को ट्रेनिंग की आवश्यकता हो ।

इन आदेशों की अनुपालना में एमआरवीसी ने अपनी पहली इन हाउस ट्रेनिंग दिनांक 25 फरवरी 2015 को आयोजित की गई जिसका विषय था 'ऑफिस एटिकेट (Office Etiquette)अर्थात 'कार्यालय शिष्टाचार' इस ट्रेनिंग में 45 कर्मचारियों ने भाग लिया । वरिष्ठ कार्मिक अधिकारी श्रीमती स्मृति जेकब ने प्रेजेन्टेशन के माध्यम से सभी उपस्थित कर्मचारियों को कार्यालय शिष्टाचार के बारे में व्याख्यान दिया । सभी कर्मचारियों द्वारा इसे सराहा गया।

दिनांक 11.03.2015 को दूसरी इन हाऊस ट्रेनिंग का आयोजन किया गया जिसका विषय था ''एडवांस एक्सेल'' में कार्य इस ट्रेनिंग में 40 लोगों ने हिस्सा लिया ।

(स्मृति जेकब)
वरिष्ठ कार्मिक अधिकारी

अंधेरी स्टेशन का बदला स्वरुप

मुंबई भारत का सबसे घनी आबादी वाला एवं विश्व का आठवां सबसे घनी आबादी वाला महानगरीय क्षेत्र है । बावजूद इसकी बढ़ती हुई आबादी के मुंबई रेल नेटवर्क पर बहुत कम स्थान है । स्टेशनों के अंदर विशेष कर प्लेटफार्म पर जगह बनाना बहुत ही दुलर्भ कार्य है क्योंकि विशेष कर पीक हावर्स के दौरान ये प्लेटफार्म बहुत ही भीड़ भरे व तंग हो जाते है ।

एमआरवीसी ने इस परिदृश्य में बदलाव लाने का बीड़ा उठाया, इसके लिए शुरूआत की अंधेरी स्टेशन से जहां एमआरवीसी ने पश्चिमी छोर पर प्रि-इंजीनियरड स्टेशन बिल्डिंग का निमार्ण किया जो कि आधुनिक सजीला, आलीशान, हवादार, प्रकाश मुक्त है जो काफी शीर्ष पर निर्मित किया गया है । इस स्टेशन बिल्डिंग पर दो हार्बर लाइन के प्लेटफार्म जो कि तल लेवल पर है एवं एक विशाल तल का निर्माण पहली मंजिल पर किया गया है ।

अंधेरी रेलवे स्टेशन पश्चिम उपनगर को सबसे व्यस्ततम उपनगरीय स्टेशनों में से एक है जिस पर प्रतिदिन लगभग 6.04 लाख यात्रियों का आवागमन होता है । इस नवीनतम बिल्डिंग का एक एरिया लगभग 5800 वर्ग मीटर है जो कि सभी पदचारी पुलों से जुड़ा हुआ है ताकि यात्रियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसे अंधेरी मेट्रों स्टेशन से भी पदचारी पुल द्वारा जोड़ा गया है । जिन यात्रियों को मेट्रों रेल से प्रवास करना होता है उनके लिए तो यह स्टेशन ट्रांसिट प्वाइंट है।

चूंकि अंधेरी स्टेशन व्यवसायिक दृष्टि से मुख्य स्थान है । काफी भीड़-भाड़ होने के कारण इस डक का व्यवसायिक उपयोग भी किया जा सकता है जैसे कि ऑफिस के लिए स्थान काफी साफ, फूड कोर्ट, एटीएम आदि इस पर स्थापित किये जा सकते है जिसके द्वारा प्रत्येक वर्ष एक अच्छी खासी आमदनी रेलवे को हो सकती है ।

नवीनतम अंधेरी स्टेशन बिल्डिंग के कुछ खास पहलू ।

1. यह डक जमीन से 9 मीटर की ऊंचाई पर बनया गया हे जिसका क्षेत्रफल लगभग 5800 वर्ग मीटर है ।
2. 2 बुकिंग ऑफीस का निर्माण किया गया है । जिसमें 23 कांउटर हैं, जिसमें से 2 काउंटर शारिरीक रूप से अशक्त लोगों के लिए है ।
3. 6 एस्केलेटर (स्वचलित सीढ़ियां) उत्तर व दक्षिण भागों में यात्रियों की सुविधा हेतु लगायी गयी है ।
4. अधिक क्षमता वाली लिफ्ट भी शीघ्र ही लगाई जाने वाली है ।
5. डक पर हवा के संचार के लिए सौदर्यपूर्ण व टिकाऊ वेंटिलेशन पश्चिम छोर पर लगाये गये हैं एवं पूर्वी छोर पर स्टेनलेस स्टील की जाली लगाई गई है ।
6. विभिन्न कार्यालयों को डक पर पुर्नस्थापित किया गया है ।

अंधेरी स्टेशन न केवल अन्य उनगरीय स्टेशनों के लिए, अपितु देश के उन विभिन्न स्टेशनों के लिए भी जो कि काफी भीड़-भाड़ वाले स्टेशन है, एक मिसाल बन सकता है ।

(डी संपत कुमार)
सहायक इंजीनियर

एमआरवीसी द्वारा विभिन्न पुलों का निर्माण

1. ब्रिज सं. 33/4 ठाणे-कलवा के बीच

इस पुल का निर्माण 7**x9.05** मीटर पीएससी स्लेब एवं 1**x32.85** मीटर स्टील के गर्डर द्वारा किया गया है । इस पुल का आधार एवं खंबे क्रीक के अंदर खुले में निर्मित किये गये है ।

2. ब्रिज क्रमांक 33/5

इस पुल का निर्माण 13**x9.05** मीटर पीएससी स्लेब एवं 1**x29**.10 मीटर स्टील के गर्डर द्वारा किया गया है स्टील गर्डर को लाँच करने को छोड़कर इस पुल का कार्य लगभग पूरा हो चुका है ।

3. वैतरणा आरयूबी (रोड अंडर ब्रिज)

यह पुल ठाणे वाशी रोड के ऊपर बनाया गया है । इस पुल का विस्तारीकरण पीएससी स्लेब एवं आरसीसी बॉक्स के आधार एवं दो आर सी सी के काउंटर फोर्ट आधार द्वारा किया गया है ।

4. मुंब्रा क्रीक ब्रिज

इस पुल का निमार्ण मुंब्रा क्रीक के ऊपर किया गया है । आधार एवं जोड़ का कार्य पूर्ण हो चुका है । इसका भव्य आकार 76.10 मीटर है जो कि जाल द्वारा ग्रीडर पर बिछाया गया है । इस गर्डर का निर्माण इंजीनियरिंग वर्कशॉप मनमाड द्वारा किया गया है । गर्डर को लॉंच करने का कार्य एमआरवीसी द्वारा किया गया जो कि एमआरवीसी के लिए उपलब्धि है ।

5. कलवा-मुंब्रा स्टेशन के बीच पुल (आरओबी)

इस पुल का निमार्ण वर्तमान पुल के ट्रैफिक को दूसरे मार्ग द्वारा विभाजित करने के लिए किया गया है । इस पुल का निर्माण 2 आधार,13 खंबों,11 आरसीसी पाट जो कि (18 से 20 मीटर लम्बाई के है) एवं 4 स्टील गर्डर द्वारा किया गया। रेलवे ट्रैक पर आने वाले आधार 38.72 मीटर व 10.5 मीटर चौड़े है । सभी स्तम्भ आधार की मजबूत बुनियाद रखी गयी है ताकि वर्षों तक इन्हें कुछ न हों ।

ए मोहन
सहायक इंजीनियर

मध्य रेलवे पर डीसी-एसी परिवर्तन का कार्य

मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन द्वारा मध्य रेलवे के सायन एवं चिंचपोकली स्टेशनों पर कर्षण उपकेंद्र [ट्रेक्शन सबस्टेशन (टीएसएस)] के लिए आपूर्ति, निर्माण, परीक्षण एवं स्थापना का कार्य किया गया है, माटुंगा पर सेक्शनिंग व पेरलेलिंग पोस्ट (एसपी) का कार्य, छत्रपति शिवाजी टर्मिनल (सीएसटीएम), सेंडहर्सट रोड, परेल, एवं विद्याविहार पर सब सेक्शन व पेरलेलिंग पोस्ट (एसएसपी) का कार्य, सभी डीसी–एसी परिवर्तन से संबंधित सामाग्री के साथ मध्य रेलवे के ठाणे-सीएसटीएम खंड पर किया जा चुका है ।

चिंचपोकली एवं सायन कर्षण उपकेंद्रों पर 110 कि.वो. की विद्युत आपूर्ती परेल व धारावी स्थित टाटा रिसीविंग सेक्शन से की जाती है । कर्षण उपकेंद्र पर इस 110 कि.वो. की विद्युत आपूर्ती को कर्षण कार्य के लिए सर्किट ब्रेकर्स द्वारा ओ.एच.ई. में प्रवाहित करने हेतु 25 कि.वो. में परिवर्तित किया जाता है ।

सेक्शन के आईसोलेशन के लिए स्विचिंग पोस्ट, माटुंगा, सीएसटीएम, सेडहर्सट रोड, परेल, एवं विद्याविहार पर उपलब्ध कराये गये हैं । ओएचई में 25 कि.वो. की आपूर्ती हेतु भूमितल के नीचे से 66 कि.वो. के विद्युत तारों और क्रास फीडर द्वारा व्यवस्था की गई है ।

सभी कार्य स्थलों पर कार्य पूर्ण हो चुका है । मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन द्वारा स्थापित टीएसएस/एसपी/एसएसपी का ईआईजी की सहमति व स्वीकृति के उपरांत चिंचपोकली व सायन कर्षण उपकेंद्रों पर दिनांक 12.09.2014 को एवं एसपी/एसएसपी पर दिनांक 17.11.2014 को मुख्य विद्युत अभियंता मध्य रेलवे द्वारा निरीक्षण किया जा चुका है ।

चिंचपोकली व सायन कर्षण उपकेंद्रों को क्रमशः दिनांक 24.09.2014 व 25.09.2014 को सफलता पूर्वक चार्ज किया जा चुका है । सीएसटीएम-ठाणे खंड पर दिनांक 21.12.2014 को सायन टीएसएस से विधुत आपूर्ती करके सफलता पूर्वक जांच की जा चुकी है ।

गोपाल चंद्र

मुख्य विधुत अभियंता-**II**

कांदिवली व बोरीवली स्टेशन का नवीनीकरण

- बोरीवली:-

1. **6** मीटर चौड़ा पदचारी पुल बोरीवली स्शन के दक्षिणी छोर पर निर्मित किया गया है । इस पदचारी पुल को प्लेटफार्म क्रमांक 2,3,4 व 5 एवं 6ए को रैम्प द्वारा और प्लेटफार्म क्रमांक 6,6ए को सिढ़ियों द्वारा जोड़ा गया है, साथ ही प्लेटफार्म क्रमांक 7 को स्वचलित सीढ़ी एस्केलेटर द्वारा जोड़ा गया है। इसके अलावा एमआरवीसी ने बोरीवली स्टेशन पर 4 एस्केलेटर व 3 लिफ्ट का प्रावधान भी किया है ।
2. मौजूदा भूमिगत मार्ग का नविनीकरण किया गया हे । मौजूदा दक्षिणी पश्चिम निकास को नविनीकृत करके पश्चिम की ओर बढ़ाया गया है ।
3. दत्तपाड़ा की ओर स्थित भूमिगत मार्ग सिढ़ियों द्वारा प्लेटफार्म क्रमांक 7 व 8 से जोड़ा गया है, इसके अलावा दत्तपाड़ा सबवे में वाटरप्रूफिंग एवं ड्रैनेज की व्यवस्था की गयी ।
4. प्लेटफार्म क्रमांक 1 पर स्थित कार्यालयों को पश्चिम दिशा में स्थानांतरित करके प्लेटफार्म को 6 मीटर चौड़ा किया गया है ।
5. फेसिंग के साथ ग्रीन पेच का निर्माण किया गया है ।
6. ट्रैक डिवाइडर व आरसीसी का बाउंडरी वाल बनायी गयी है ।

- कांदिवलीः-

1. दक्षिण बीएमसी पदचारी पुल और रेलवे पदचारी पुल जो कि उपनगरीय रेल लाईन के ऊपर स्थित है को पश्चिम की ओर से बढ़ाया गया है । इस एलिवेटिड डेक पर बुकिंग कार्यालय एवं पीआरएस भी स्थापित किया गया है ।
2. 3 मीटर चौड़े फेन्सड्-पाथवे को पश्चिम की ओर पोइसर अंत पर 1000 की लम्बाई तक रनिंग रूम के पास स्थित पदचारी पुल से जोड़ा गया है ।
3. नये 12 मीटर चौड़े पदचारी पुल (एफओबी) के पास उत्तरी छोर पर बुकिंग ऑफीस का

निर्माण किया गया है ।

4. उत्तर-पश्चिम छोर पर क्रास ड्रैन को कवर करके नये प्रवेश द्वारा बनाया गया है ।

5. आरसीसी वाउंडरी वाल एवं ग्रीन पेच का फेमिंग के साथ निर्माण किया गया है ।

(राज कुमार शर्मा)
सहायक इंजीनियर

पुनर्वास व पुर्नस्थापित
कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी व संपोषणीयता (सीएसआर व एस)

जैसा कि आप सभी को विदित है कि मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन अपनी सीएसआर गतिविधियों के तहत दो स्वास्थ्य इकाईयां मानखुर्द व गोवंडी में चला रहा है एवं इन पुनर्वास व पुर्नस्थापित क्षेत्र के रहवासियों के लिए कौशल क्षमता प्रशिक्षण (**Vocational Training**)की व्यवस्था करता है । आइये आपको पिछले तीन माह अर्थात दिसम्बर 2014 से फरवरी 2014 तक एमआरवीसी द्वारा की गई सीएसआर व एस गतिविधियों से अवगत कराते है ।

माह दिसम्बर 2014 में नटवर पारिख स्थित गोवंडी स्थित स्वास्थ्य इकाई पर 1382 एवं लल्लूभाई कम्पाउंड मानखुर्द स्थित स्वास्थय इकाई पर 2521 मरीजों का इलाज किया गया। जनवरी 2015 में नटवर पारिख स्वास्थ्य इकाई पर 2507 मरीजों का इलाज किया गया । आंखों का ओपीडी जो कि हाल ही में शरू किया गया था, इसकी लोकप्रियता भी मानखुर्द क्षेत्र में काफी बढती जा रही है । आंख ओपीडी में दिसम्बर 2014 में 65 व जनवरी 2015 में 57 मरीजो को देखा गया । यह ओपीडी सप्ताह में सिर्फ एक दिन था, परंतु इसकी लोकप्रियता को देखते हुए अब इसे सप्ताह में दो दिन कर दिया गया है । दिसम्बर 2014 में जहां टिकाकरण की संख्या 284 थी, वहीं जनवरी 2015 में यह बढ़कर 324 हो गयी है । इसी तरह जनरल फिजिओथेरेपी में दिसम्बर 2014 में 55 नये व 14 फोलोअप मरीजों का इलाज किया गया एवं जनवरी 2015 में 46 नये व 17 फोलोअप मरीजों का इलाज किया गया । डिसेबिलिटी विभाग में दिसम्बर 2014 में 15 नये व 13 फोलोअप मरीजों ने लाभ उठाया व जनवरी 2015 में 10 नये व 17 फोलोअप मरीज लाभान्वित हुए ।

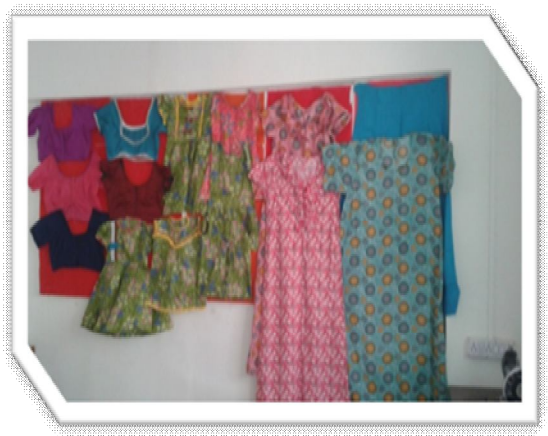
इसके अतिरिक्त दिनांक 3 दिसम्बर 2014 को विश्व डिसेबिलिटी दिवस के दौरान 'डॉक्टर फॉर यू' ने जागरूकता फैलाने के लिए **140 स्कूली बच्चों के साथ मिलकर लल्लूभाई कम्पाउंड, मानखुर्द एवं आस-पास के क्षेत्रों में एक रैली का आयोजन किया । जागरूकता के लिए रैली के दौरान पर्चे भी वितरीत किये गये ।**

26 जनवरी 2015 को नटवर पारिख कम्पाउंड स्थित स्वास्थ्य इकाई पर **दाँतों** की जाँच हेतु कैम्प का आयोजन किया गया । दाँतों की हाइजिन कें बारे में बताया गया एवं टूथपेस्ट का वितरण भी किया गया ।

इसके अलावा जनवरी 2015 में ही नटवर पारिख स्वास्थ्य ईकाई पर **डाइबिटिज** जाँच एवं जागरूकता शिविर का आयोजन किया जिसमें 42 लोग लाभान्वित हुए । डाइबिटिज के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए पर्चों का वितरण भी किया गया ।

19 फरवरी 2015 को एमआरवीसी स्वास्थ्य ईकाई नटवर पारिख द्वारा गोवंडी स्थित **ज्ञान विहार स्कूल गोवंडी में स्कूली बच्चों के लिए शिविर** का आयोजन किया गया जिसमें 71 बच्चे लाभान्वित हुए । शिविर के दौरान बच्चों का सामान्य परिक्षण, दंत परिक्षण किया गया एवं विटामिन 'ए' की खुराक भी दी गयी । इसी के साथ फरवरी माह में ही डिसेबिलिटी जागरूकता के लिए लल्लूभाई कम्पाउंड एमआरवीसी स्वास्थ्य ईकाई एवं स्कूली बच्चों ने 'स्ट्रीट प्ले' का आयोजन किया । स्ट्रीट प्ले के पश्चात 'डाक्टर्स फॉर यू' के प्रतिनिधि द्वारा उपस्थित लोगों की समस्या को सुना और उसका समाधान किया ।

कौशल क्षमताः- एमआरवीसी ने स्वयं द्वारा निर्धारित लक्ष्य को समय से पूर्व पूर्ण करते हुए 'पुर्नवास व पुर्नस्थापित क्षेत्र' मानखुर्द व गोवंडी में 100 महिलाओं के लिए सिलाई व कढाई की कौशल क्षमता का प्रशिक्षण पूर्ण हो चुका है । जिसमें महिलाओं को विभिन्न प्रकार के वस्त्रों की कंटिंग, सिलाई व उन पर कढाई करने का सफल प्रशिक्षण दिया गया ।



इसी के साथ 'पुर्नवास व पुर्नस्थापित क्षेत्र' के बेरोजगार नवयुवकों व पुरूषों के लिए भी एमआरवीसी द्वारा मोटर कार **ड्रायविंग प्रशिक्षण** की व्यवस्था की गई थी जिसमें प्रथम बैच के 20 प्रशिक्षाणार्थियों का प्रशिक्षण पूर्ण हो चुका है ।

मिस कार्ला गोंजालेज कारवाजल, मैनेजर, ट्रांसपोर्ट सेक्टर, दक्षिण एशिया, विश्व बैंक द्वारा हेल्थ सेंटर एवं कौशल क्षमता प्रशिक्षण का निरीक्षण ।

एमआरवीसी "कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी" (सीएसआर) की प्रतिबद्धता को पूर्ण करने के लिए वचनबद्ध है एवं भविष्य में इसी प्रकार कार्य करते हुए अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों का निर्वाह करती रहेगी ।

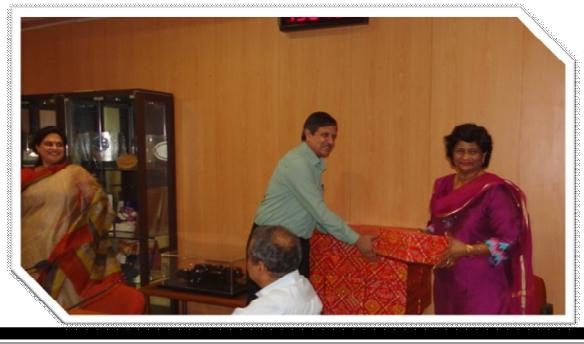
मुंबई रेलवे विकास कॉर्पोरेशन के प्रयास से पुनर्स्थापन व पुनरुत्थान क्षेत्र गोवंडी, मानखुर्द, टाटा नगर, अम्बेडकर नगर के लोगों को स्कील सर्टीफिकेशन सेंटर ताज लेंड एंडस, बान्द्रा द्वारा हाउस कीपिंग एवं फूड व बेवरेज में हॉस्पिटैलिटी ट्रेनिंग उपलब्ध करवायी गयी । जिसमें से तीन नवयुवतीयों का प्रशिक्षण पूर्ण होने वाला है, ताज लेंड एंडस द्वारा इन तीनों नवयुवतीयों को अप्रैल 2015 से उनके यहां नियुक्ति का अवसर प्रदान किया जायेगा ।

पत्रकार सम्मेलन का आयोजन

12 जनवरी 2015 को एमआरवीसी द्वारा पत्रकार सम्मेलन का आयोजन किया गया। अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री प्रभात सहाय, निदेशक (तकनीकी) श्री रवि शंकर खुराना तथा मुख्य परिचालन प्रबंधक श्री प्रभात रंजन पत्रकार सम्मेलन में उपस्थित थे । इस पत्रकार सम्मेलन में टाईम्स ऑफ इंडिया, इंडीयन एक्सप्रेस,हिन्दुस्तान टाईम्स, डीएनए, फ्री प्रेस जर्नल, नवभारत, नवभारत टाईम्स, जागरुक टाईम्स, सकाल, झी 24 तास, एबीपी माझा, इत्यादि कई जाने माने अखबार तथा न्यूज चैनेल के पत्रकार सम्मिलित हुए । श्री प्रभात सहाय, अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक द्वारा एमआरवीसी में आनेवाले परियोजनाओं के बारे में प्रतिनिधियों को अवगत कराया गया ।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

एमआरवीसी द्वारा दिनांक 12.03.2015 को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन किया गया जिसमें कार्यालय की सभी महिला अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने हिस्सा लिया । इस दौरान गेम का आयोजन भी किया गया । कार्यक्रम में अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक व निदेशक परियोजना भी उपस्थित थे । ततपश्चात अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक द्वारा उपस्थित सभी महिलाओं को उपहार दिया गया ।

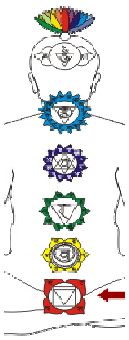


सुक्ष्म शरीर

- प्रत्येक मनुष्य के सुक्ष्म शरीर के अंदर मुख्यतः तीन नाड़ियाँ और सात चक्रों की ऊर्जा शक्ति होती है । मानव शारीरीक प्रणाली के अंदर एक परमात्मा स्वरूप सुसुप्त मातृत्व शक्ति **(कुण्डलीनी)** होती है जिसमें सृजनात्मक, रक्षात्मक, विकसितात्मक शक्तियाँ होती है । जब ये कुण्डलीनी शक्ति मनुष्य शरीर में जागृत होती है तो वे अनायास ही हमारे रीढ़ की हड्डी के माध्यम से सभी चक्रों में से गुजरते हुए व तालू में से होते हुए मष्तिक तक पहुंच जाती है । यह प्रक्रिया हमारा ज्ञानोदय **(स्वयं अवलोकन)** कराती है इस प्रक्रिया को आत्म साक्षात्कार को पाना भी कहा जाता है ।
- कुण्डलीनी शक्ति की ऊर्जा को मनुष्य अपने शरीर के तालू भाग व हथेलीयों पर महसूस कर सकता है । कुण्डलीनी शक्ति जागरण पर सूक्ष्म शरीर प्रणाली का कोई भी असंतुलन प्रत्येक हाथ के विभिन्न भागों पर प्रतित होता है । प्रत्येक मनुष्य इसे ध्यान के द्वारा न केवल अपने सुक्ष्म शरीर के असंतुलन को जान सकता है बल्कि बहुत ही सरल तकनीक के माध्यम से उस असंतुलन को दूर भी कर सकता है ।
- सुक्ष्म शरीर में मुख्यतः सात **(7)** चक्र होते हैं -मूलाधार**,** स्वाधिष्ठान**,** नाभी **(**माणिपुर**),** हृदय **(**अनाहत**),** विशुद्धि**,** अग्नया और सहसार ।
- हर चक्र की अपनी एक विशेषता होती है । इन चक्रों के जागृत होने पर और संतुलित करने पर**,** मनुष्य इन चक्रों की विशेषता को भी जागृत कर सकता है और मानसीक, शारीरीक व भावनात्मक रूप से संतुलित व एकीकृत हो सकता है ।
- ये सारे जागृत चक्र हमें शांति और आन्नद भी प्रदान करते हैं । हर चक्र विशेष ऊर्जा शक्ति का भंडार होता है जो मानव के स्थूल शरीर की मानसीक**,** शारीरीक व भावनात्मक जरूरतों को ऊर्जा प्रदान करते हैं । उदाहरणतः**-** जैसे स्वाधिष्ठान चक्र हमारे पेट की देख**-**रेख करता है । यह चक्र हमारे सृजनात्मक भाव को भी ऊर्जा प्रदान करता है और सोचने की क्षमता व सौन्दर्य चेतना की गहराई तक भी ले जाता है ।
- कुण्डलीनी जागरण के पूर्व हर चक्र की ऊर्जा सीमित हद तक होती है । जैसे की बैटरी में

होती है। आत्म साक्षात्कार और सुषुम्ना नाड़ी(मध्य नाड़ी) से कुण्डलीनी के जागरण के बाद ये चक्र सामूहिक चेतना की अन्नत शक्तियों से जुड़ जाते हैं और मनुष्य को एक नई दिव्य चेतना का आयाम भी प्रदान करते हैं ।

चक्रों की मुख्य विशेषताएं निम्नलिखित है -



1. मूलाधार चक्र

भौतिक अभिव्यक्ति - श्रोणी संबंधी स्नायुजाल **(Pelvic Plexus)**

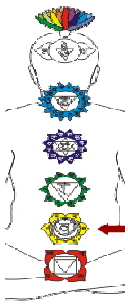
पंखुड़ीयों की संख्या **-4**

मूल स्वभाव - धरती तत्व

नियंत्रण -उत्सर्जन और प्रजनन अंग

विशिष्ट गुण- अबोधिता, बुद्धि, निडरता, पवित्रता

हाथों के स्थान - हथेली की एडी (हील ऑफ पाम)



2. स्वाधिष्ठान चक्र

भौतिक अभिव्यक्ति - महाधमनी स्नायुजाल **(Aortic Plexus)**

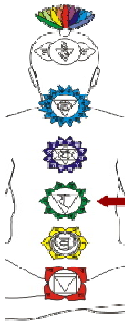
पंखुड़ीयों की संख्या **-6**

मूल स्वभाव - अग्नि तत्व

नियंत्रण -किडनी, लीवर, पेन्क्रीयास, यूर्टस, आंत

विशिष्ट गुण- रचनात्मकता, शुद्ध चित्, शुद्ध इच्छा व शुद्ध ज्ञान ।

हाथों में स्थान - अगूंठा



3. नाभी चक्र

भौतिक अभिव्यक्ति - उदरशूल/नाभी स्नायुजाल

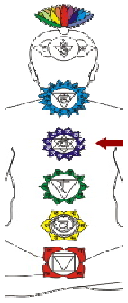
पंखुड़ीयों की संख्या **-10**

मूल स्वभाव - जल तत्व

नियंत्रण -उदर, आंत, लीवर,तिल्ली**(Spleen)**

विशिष्ट गुण- शांती, तलाश, उदारता, संतुष्टि, शुद्ध-चित्त, दूसरों की देखभाल करने की प्रवृत्ति ।

हाथों में स्थान - बीच की(मध्य)उगंली



4. हृदय चक्र

भौतिक अभिव्यक्ति - हृदय संबंधी स्नायुजाल

पंखुड़ीयों की संख्या **-12**

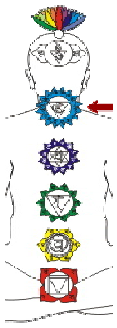
मूल स्वभाव - वायु तत्व

नियंत्रण -हृदय, फेफड़े, उरोस्थि हड्डी **(Sternum Bone)**

विशिष्ट गुणः-हर्ष, संवेदना, सुरक्षा की भावना, प्रेम, जिम्मेदारी का भाव

हाथों में स्थान- छोटी उगंली

5. विशुद्धि चक्र



भौतिक अभिव्यक्ति-सरवाइकल स्नायुजाल

पंखुड़ीयों की संख्या **-16**

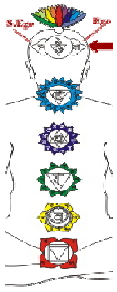
मूल स्वभाव - आकाश तत्व

नियंत्रण-गला,भुजा,मुख,जिव्हा, मुंह, नाक, दांत, थाइरोइड

विशिष्ट गुणः-बोलचाल में मधुरता, कूटनीति, समष्टिवाद, निर्लिपता, स्वयं एवं अन्य के लिए आदर, भाई व बहन के प्रति पवित्र संबंध

हाथों में स्थान- प्रथम उंगली

6. अग्नया चक्र



भौतिक अभिव्यक्ति-दृष्टि संबंधी स्नायुजाल

पंखुड़ीयों की संख्या **-2**

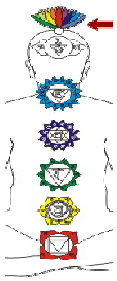
मूल स्वभाव - प्रकाश तत्व

नियंत्रण- पीनियल और पिट्यूटरी ग्रंथि, दृष्टिज्योति, स्मरण शक्ति, बुद्धि

विशिष्ट गुणः-क्षमादान **(Forgive & Forgetness),** त्याग की भावना

हाथों में स्थान- तृतीय उंगली **(**रिंग फिंगर**)**

7. सहसार चक्र

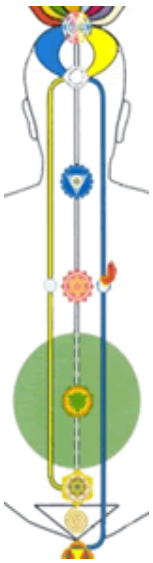


भौतिक अभिव्यक्ति-दिमाग का लिम्बिक क्षेत्र

पंखुड़ीयों की संख्या **-1000**

मूल स्वभाव - हर्ष, निर्विचारिता, सामूहिक चेतना

हाथों में स्थान- हथेली का मध्य भाग



<u>ऊर्जा के तीन माध्यम (नाड़ियाँ)</u>

1.बाई नाड़ी- (इड़ा नाड़ी**)-** बाई नाड़ी **(**नीली**),** हमारे भूतकाल **(**पास्ट**),** भावनात्मक इच्छाओं को दर्शाती है । इस नाड़ी का संबंध हमारे प्रति अंहकार से होता है जिसमें हमारी यादें, आदतें व कडीशनिंग जमा होती है ।

2.दायी नाड़ी (पिगंला नाड़ी**)-** दायी नाड़ी **(**पीली**)** हमारी मानसिक, शारीरीक क्रिया शक्ति व योजनाओं को दर्शाती है । इस नाड़ी का संबंध हमारे अहंकार से होता है जिसमें हमारा अहम, स्वयं को अलग व व्यक्तिगत समझने की प्रवृती जमा होती है।

3.मध्य नाड़ी (सुषुम्ना नाड़ी**)-** मध्य नाड़ी उद्धार **(Ascent)** की नाड़ी है । यह नाड़ी मनुष्य को विकसित करती है और हर गलत और असंतुलन से भी मुक्त कर सकती है । यह नाड़ी हमें चेतन व अचेतन अवस्था में सहसार चक्र की उच्च जागरूकता के गुणों से भी प्लावित करती है ।

सुश्री संगीता वर्मा

कंपनी सचिव

'सुबह'

'सुबह' रोज तुम आते रहना
निशा-तमस छोर रवि आलोक में
हम सबको आलोकित करना ।
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
हरी घास पर सबनम के संग
प्रणय राग तुम गाते रहना ।
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
तरूण तेज के स्वर्णिम रंग से
आभा तुम फैलाते रहना ।
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
सांझ-ऊषा के हर रंग को
तुम सदा अपनाते रहना
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
पत्थर कांटों से लड़कर भी
मुस्कुराहटों के संग तुम जीना
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
जीवन की वगिया में हरदम
कुसुम कुसुमित बनाते रहना
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।
तुम प्रकाश हो नई आस हो
राह नई दिखाते रहना
'सुबह' रोज तुम आते रहना ।

राजेश कुमार पाठक
वरिष्ठ अनुभाग अधिकारी, लेखा

भारतीय रेल – हास्य कविता

एक बार हमें करनी पड़ी रेल की यात्रा
देख सवारियों की मात्रा
पसीने लगे छुटने
हम घर की तरफ़ लगे फूटने

इतने में एक कुली आया
और हमसे फ़रमाया
साहब अन्दर जाना है?

हमने कहा हां भाई जाना है....
उसने कहा अन्दर तो पंहुचा दूंगा
पर रुपये पुरे पचास लूँगा
हमने कहा समान नहीं केवल हम हैं
तो उसने कहा क्या आप किसी समान से कम हैं ?....

जैसे तैसे डिब्बे के अन्दर पहुचें
यहाँ का दृश्य तो और भी घमासान था
पूरा का पूरा डिब्बा अपने आप में एक हिंदुस्तान था
कोई सीट पर बैठा था, कोई खड़ा था
जिसे खड़े होने की भी जगह नही मिली वो सीट के नीचे पड़ा था....

इतने में एक बोरा उछलकर आया और गंजे के सर से टकराया
गंजा चिल्लाया यह किसका बोरा है ?
बाजु वाला बोला इसमें तो बारह साल का छोरा है.....

तभी कुछ आवाज़ हुई और
इतने में एक बोला चली चली
दूसरा बोला या अली ...
हमने कहा काहे की अली काहे की बलि
ट्रेन तो बगल वाली चली...

बिपिन कुमार
डेटा इंट्री ऑपरेटर, हिन्दी

मुंबई रेलवे विकास कार्पोरेशन लिमिटेड,
2 री मंजिल, चर्चगेट स्टेशन भवन,
चर्चगेट, मुंबई - 400 020.