आज़ादी का अमृत महोत्सव

रेल संगम

जुलाई - सितंबर, 2022

उत्तर मध्य रेलवे - प्रयागराज

प्रमोद कुमार
महाप्रबंधक
Pramod Kumar
General Manager

उत्तर मध्य रेलवे
NORTH CENTRAL RAILWAY

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यधिक प्रसन्नता हुई है कि राजभाषा पत्रिका 'रेल संगम' के जिस आगामी अंक का प्रकाशन किया जा रहा है, वह पत्रिका का पचासवां अंक होगा। पचास अंकों का यह अटूट सिलसिला हमारी रेलवे के अधिकारियों और कर्मचारियों की लेखन क्षमता और रचनात्मक प्रतिभा का जीवंत साक्ष्य हैं, साथ ही विगत अंकों में अपनी रेलवे और उसके कार्यों तथा उपलब्धियों की जो भी विषय सामग्री प्रकाशित की गई है, उनका अपना अभिलेखीय महत्व भी है। राजभाषा पत्रिका में विभागों और कार्यालयों के परंपरागत कार्य पद्धतियों के साथ-साथ रेलवे में आई नवीन और अभिनव प्रणालियों से संबंधित आलेखों को सरल और सुबोध भाषा में प्रकाशित किया जाना चाहिए। राजभाषा हिंदी के प्रयोग-प्रसार और रेलवे की तकनीकी कार्यप्रणाली की जानकारियों को आसान भाषा में उपलब्ध कराने की दृष्टि से ऐसी विषय सामग्री काफी उपयोगी साबित होगी।

मैं 'रेल संगम' के पचासवें अंक के प्रकाशन के लिए राजभाषा विभाग को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ और पत्रिका के निरंतर सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

(प्रमोद कुमार)
महाप्रबंधक

उत्तर मध्य रेलवे - राजभाषा पत्रिका

रेल संगम

जुलाई - सितंबर, 2022 त्रैमासिक अंक - 50

संरक्षक
प्रमोद कुमार
महाप्रबंधक

मार्गदर्शन
रंजन यादव
अपर महाप्रबंधक

मुख्य संपादक
शशिकांत सिंह
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
प्रधान मुख्य वाणिज्य प्रबंधक

प्रधान संपादक
शैलेन्द्र कुमार सिंह
उप मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
उप विसमुलेधि/वित्त एवं बजट

संपादक
चन्द्र भूषण पाण्डेय
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

उप संपादक
कृपा शंकर मिश्र
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी/निर्माण

सहायक संपादक
यथार्थ पाण्डेय
राजभाषा अधिकारी

संपादन सहयोग
नन्हे लाल यादव
वरिष्ठ अनुवादक

फोटो सहयोग
अमित मालवीय, वरिष्ठ जनसंपर्क अधिकारी

-: संपर्क :-
महाप्रबंधक कार्यालय
राजभाषा विभाग
उत्तर मध्य रेलवे, सूबेदारगंज
प्रयागराज - 211015
ई-मेल: pandeyrba@gmail.com
srhindiofficer@ncr.railnet.gov.in

-: नोट :-
पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं।

अनुक्रम

			पृष्ठ
1	संपादकीय		2
2	परिचालन विभाग का कार्य- रेलवे का रिपोर्ट कार्ड	बिप्लव कुमार	3
3	नक्षत्र - हमारे कालदर्शक	अजय सिंह	6
4	शब्द, अध्ययन, संवाद और समाज	ओम प्रकाश मिश्र	8
5	सफलता के सोपान	शैलेन्द्र कुमार सिंह	13
6	सौर ऊर्जा से ही बचेगी धरती	सुमन गुप्ता	14
7	री सखि सावन आयो री	डॉ. राजेश हजेला	16
8	शहीद	वी.पी. सेन	17
9	एक स्टेशन एक उत्पाद योजना	शैलेन्द्र कुमार	18
10	क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति: संरचना एवं उद्देश्य	संतोष बाजपेयी	23
11	एक विवाह यह भी	आचार्य नीरज शास्त्री	25
12	माँ की बिटिया	प्रवीण कुमार मिश्रा	26
13	नि:स्वार्थ सेवा का प्रतीक : स्काउट एवं गाइड	आदेश कुमार मिश्रा	27
14	वेल्डिंग पद्धति और इलेक्ट्रोड का प्रयोग	पुरुषोत्तम	30
15	गए हम बाराती बारात लेकर	प्रदीप कुमार	33
16	कार्यकाल नियम	सी.एल. वर्मा	34
17	उत्तर मध्य रेलवे में सूचना प्रौद्योगिकी के बढ़ते कदम	आशीष कुमार	35
18	विरासत	श्रीश रत्न पाण्डेय	36
19	कोच पुनर्निर्माण कारखाना झाँसी: आत्म परिचय	विवेक त्रिपाठी	37
20	स्वस्थ जीवन और आहार	सुरेश चन्द्र कुरील	39

संपादकीय

आजादी का अमृत महोत्सव एक अनवरत यात्रा है उन मूल्यों, आकांक्षाओं और संकल्पों के प्रति हमारी निष्ठा एवं वचनबद्धता की, जो हमारे गौरवशाली अतीत, मध्यकालीन सांस्कृतिक चेतना और समग्र राष्ट्रीय आंदोलन के सार्वभौमिक प्रदाय रहे हैं। राष्ट्रीय आंदोलन और आजादी की लड़ाई का उद्दाम प्रवाह बहुतेरी धाराओं और सरणियों से मिलकर बना था, जिससे हमारे बहुलतावादी राष्ट्र को नई समेकित पहचान मिली थी तथा उसी राष्ट्र चेतना को आजादी का अमृतत्व प्राप्त हुआ था। आजादी का अमृत काल उसी ऐतिहासिक संचेतना का कारवां है। हिंदी आजादी के संघर्ष और स्वराज का अभिन्न हिस्सा थी। हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने की समांतर मुहिम इस पूरे राष्ट्रीय आंदोलन की स्वत:स्फूर्त धारा रही है। इसका सबसे श्लाघनीय पक्ष यह था कि राष्ट्रभाषा के संघर्ष में जितना योगदान हिंदी भाषी महापुरुषों का था, उसमें उतनी ही अथवा उससे अधिक हिस्सेदारी हिंदीतर भाषी समाज सुधारकों, मनीषियों, साहित्यकारों और स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा की गई थी। नि:संदेह हिंदी की प्रतिष्ठा के लिए लगभग छह दशकों तक चला यह अभियान काफी उतार-चढ़ाव भरा था और तीखे तर्क-वितर्क और गहन विचार मंथन के बाद जिस बात पर आम सहमति बनी,वह राष्ट्रभाषा की पदवी न होकर,संघ की राजभाषा के संवैधानिक उपबंध के रूप में सामने आया। संविधान सभा द्वारा 14 सितंबर, 1949 को नागरी लिपि वाली हिंदी को संघ की राजभाषा का दर्जा दिया गया। कहना न होगा कि हिंदी स्वतंत्रता के नव विहान के विस्तीर्ण क्षितिज पर दमकते हुए नवोदित भारतीय राष्ट्र-राज्य के जीवंत और प्रांजल संप्रतीक के रूप में उभरकर सामने आई। हिंदी के लिए अपने को खपा देने वाली, अपना तन-मन -धन सर्वस्व न्योछावर कर देने वाली जानी मानी विभूतियां बाद में गुमनामी के अंधेरे में खो गईं, हमने उन्हें भुला दिया और उनकी महती भूमिका का सम्यक मूल्यांकन नहीं किया गया। आजादी के पहले कई शताब्दियों से हिंदी को एक संपर्क भाषा के रूप में जिस उदात्त भावना के साथ देश के पूरब, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण के कोने-कोने में अपनाया गया और विभिन्न क्षेत्रों, संस्कृतियों और भाषाओं के साथ समन्वय करके इसने इंद्रधनुषी रूप ग्रहण किया, उसी भावना और समन्वय के साथ स्वातंत्रयोत्तर भारत में राष्ट्रीय पहल की जरूरत महसूस की जाती रही है। यह अत्यधिक उत्साह, अभिप्रेरण और गौरव की बात है कि आजादी के अमृत महोत्सव एवं अमृत काल की पावन बेला में अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन जैसे महनीय भाषा पर्व की शुरुआत की गई है। भाषा को लेकर संहति एवं अंगीकरण का जो संस्कार अधूरा रह गया था, उसे पूरा करने के लिए यह सम्मेलन नए भारत का नव संकल्प है, नव आह्वान है।

'रेल संगम' का यह 50 वां अंक है। हमारी रेलवे के गठन के बाद 'रेल संगम' के प्रकाशन की जो शृंखला प्रारंभ हुई, वह बिना रुके अनवरत जारी है। वर्ष 2013 से विभागों, मंडलों, कारखानों, प्रशिक्षण संस्थानों और कार्यालयों के कार्यों और कार्यप्रणालियों पर केंद्रित सामान्य एवं तकनीकी लेखों के विशेषांकों का सिलसिला शुरू हुआ। सभी विभागों और कार्यालयों के सहयोग से ये सभी विशेषांक स्तरीय, उपयोगी और संग्रहणीय रहे हैं। इधर बीच कार्य पद्धतियों और कार्य प्रणालियों में नवाचार और तकनीकी अपग्रेडेशन हुए हैं और कार्य निष्पादन का परिदृश्य भी बदला है। अत: इस 50 वें अंक के बाद फिर से विभागीय विशेषांकों के प्रकाशन का निर्णय लिया गया है। उम्मीद और विश्वास है कि इस उपक्रम में हमें विभागों, मंडलों, कारखानों और कार्यालयों से पहले की तरह ही, बल्कि उससे भी अधिक सहयोग एवं योगदान मिलेगा, जिससे नई दृष्टि और नए परिप्रेक्ष्य के साथ 'रेल संगम' के सार्थक, उपयोगी एवं उद्देश्यपरक अंकों का सफल प्रकाशन किया जा सकेगा।

'रेल संगम' की ओर से अपने लेखकों, रचनाकारों तथा पत्रिका के प्रकाशन में योगदान करने वाले सभी सुधी जनों को 14 सितंबर, हिंदी दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

परिचालन विभाग का कार्य-रेलवे का रिपोर्ट कार्ड

- बिप्लव कुमार

रेलवे एक विशाल परिवार की तरह है जिसे कई विभाग मिलकर संचालित करते हैं। इसमें परिचालन विभाग का कार्य अत्यधिक महत्वपूर्ण है, जिसके निष्पादन के आधार पर रेलवे की वार्षिक रिपोर्ट की ग्रेडिंग निर्भर करती है। यह विभाग अन्य विभागों के द्वारा उपलब्ध कराए गए संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित कर लक्ष्य हासिल करने हेतु प्रयासरत रहता है।

उत्तर मध्य रेलवे की विशेष स्थिति के कारण परिचालन विभाग का कार्य अत्यधिक चुनौतीपूर्ण है, जहाँ भारतीय रेलवे के दो महत्वपूर्ण ट्रंक रूटों दिल्ली-हावड़ा रूट के 53 प्रतिशत तथा दिल्ली-चेन्नई रूट के 26 प्रतिशत भाग,

क्रमशः गाजियाबाद-पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन तथा पलवल-बीना के अत्यधिक व्यस्त मार्गों पर दैनिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन कई चुनौतियों से रूबरू होकर मालगाड़ी संचालन के सघन यातायात वाले रेल मार्ग पर भी मेल/एक्सप्रेस गाड़ियों का उच्च औसत गति से संचालन सुनिश्चित किया जा रहा है।

भौगोलिक स्थिति के कारण, देश की राजधानी सहित महत्वपूर्ण उत्तरी भाग को देश के अन्य भागों से जोड़ने के लिए आवश्यक रेल संपर्क हेतु लगभग सभी गाड़ियों का संचालन उपर्युक्त दोनों ट्रंक रूटों से ही किया जाता है।

भारतीय रेल के मुख्य उद्देश्यों-यात्रियों, उनके सामान एवं माल यातायात के सुरक्षित, संरक्षित एवं समयबद्ध परिवहन हेतु परिचालन विभाग निरंतर उत्कृष्ट प्रबंधन कार्य के साथ उपलब्ध संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करने का प्रयास करता है।

लक्ष्यों को पूरा करने के लिए यात्री यातायात, माल परिवहन, संरक्षा एवं योजना निर्माण के विभिन्न मदों सहित सभी आवश्यक क्षेत्रों में कई महत्वपूर्ण कार्यों का निष्पादन किया जा रहा है, जिनमें कुछ महत्वपूर्ण कार्यों को इस प्रकार लिपिबद्ध किया जा सकता है-

- माँग एवं जरूरत के अनुसार यात्री सेवाओं की समय-सारिणी तैयार करना।
- समय-सारिणी के अनुसार यात्री गाड़ियों का संचालन।
- माल परिवहन हेतु विभिन्न प्रकार की मालगाड़ियों का संचालन।
- व्यापारियों की माँग एवं आवश्यकता के अनुसार माल लदान हेतु रेकों की समय पर आपूर्ति।
- ग्रीष्मकालीन अतिरिक्त माँग एवं मेला आदि के अवसर पर अतिरिक्त गाड़ियों तथा डिब्बों की व्यवस्था करना।
- विवाह पार्टी एवं पर्यटकों आदि की माँग पर अतिरिक्त गाड़ियों तथा डिब्बों के संचालन की व्यवस्था।
- अतिरिक्त यातायात की प्राप्ति के लिए ग्राहकों से समन्वय।
- मुख्यालय के केंद्रीय नियंत्रण कक्ष (सेंट्रल कंट्रोल) एवं मंडलों के नियंत्रण कक्ष के माध्यम से गाड़ी संचालन के दैनिक एवं दीर्घकालिक लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित करना।
- विशेष जरूरतों जैसे- भारी मशीनरी, यंत्र, सैनिक साजो-समान आदि बड़े परिमाप वाले परेषणों का परिवहन, मिलिट्री स्पेशल गाड़ियों का संचालन एवं मॉनीटरिंग।
- स्टेशन एवं फैक्ट्रियों में माँग के अनुसार साइडिंगों का

निर्माण कराना।

- भविष्य में यातायात की संभावित वृद्धि का आकलन कर आधारभूत अवसंरचनाओं के निर्माण हेतु आवश्यक कार्यों को निर्माण कार्यक्रम में औचित्य एवं लागत सार के आधार पर प्रस्तावित करना एवं स्वीकृत कार्यों से संबंधित निर्माण कार्य की प्रगति की समय-समय पर समीक्षा करना।
- गाड़ी संचालन हेतु आवश्यक जनशक्ति का आकलन करना, तद्नुरूप भर्ती की योजना बनाना और रेल भर्ती बोर्ड, रेल भर्ती प्रकोष्ठ एवं मंडलों के माध्यम से भर्ती प्रक्रिया को पूर्ण कराना।
- संरक्षित गाड़ी संचालन हेतु रेलवे बोर्ड द्वारा जारी साधारण नियम के अनुरूप उत्तर मध्य रेलवे पर कार्य हेतु सहायक नियम, स्टेशन संचालन नियम, कार्य संचालन समय सारिणी, दुर्घटना नियमावली, विशेष अनुदेश एवं संयुक्त प्रकिया आदेश आदि तैयार कर संरक्षित गाड़ी संचालन सुनिश्चित करना।
- कार्य प्रणाली में सुधार एवं नई तकनीक के समावेश हेतु नियमों की समय-समय पर समीक्षा।
- रेलवे के अन्य विभागों के साथ समन्वय कर संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करना।

उत्तरोत्तर विकास के पथ पर अग्रसर होने के लिए तय लक्ष्यों के सापेक्ष उपलब्धियों का विश्लेषण कर नए लक्ष्य तय करना महत्वपूर्ण होता है। इसी क्रम में वर्ष 2021-22 के दौरान अर्जित उपलब्धियों का विवरण उल्लेखनीय होगा। यह वर्ष कोविड-19 महामारी का दौर होते हुए भी कई क्षेत्रों में ऐतिहासिक उपलब्धियों वाला वर्ष रहा है।

माल परिवहन के महत्वपूर्ण संकेतकों- थ्रूपुट (वैगन, माल-गाड़ियों की संख्या), इंजन उपयोगिता, वैगन टर्न राउंड, लोडेड वैगनों की प्राप्ति आदि सभी क्षेत्रों में उल्लेखनीय प्रगति हासिल की गई है-

मद	2020-21	2021-22	प्रतिशत वृद्धि
माल लदान	16.61 मिलियन टन	18.85 मिलियन टन	13.5
थ्रूपुट मालगाड़ियों की संख्या (प्रतिदिन)	400	520	30
थ्रूपुट वैगनों की संख्या (प्रतिदिन)	19384	25672	32.4
वैगन टर्न रांउड	2.15	1.68	21.9
इंजन कि.मी. प्रतिदिन (डीजल)	436	445	2.1
लोडेड वैगनों की प्राप्ति	5703	8067	41.5

यात्री परिवहन क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धियां-

- **सबसे तेज गाड़ियों का संचालन-** लगभग 800 मेल/एक्सप्रेस (दैनिक औसत 380) गाड़ियों के संचालन के साथ-साथ उत्तर मध्य रेलवे को देश की सर्वाधिक उच्च गति से चलने वाली गाड़ियां गतिमान एक्सप्रेस (160 कि.मी. प्रति घंटा) एवं 12001/12002 भोपाल शताब्दी (150 कि.मी. प्रति घंटा) के संचालन का गौरव प्राप्त है।
- **सर्वाधिक लंबी गाड़ी का संचालन-** उत्तर मध्य रेलवे द्वारा 24 एलएचबी कोचों वाली देश की सर्वाधिक लंबी गाड़ी प्रयागराज एक्सप्रेस का संचालन किया जा रहा है।
- **प्रथम वंदे भारत गाड़ी का संचालन-** पहली सेमी हाई स्पीड गाड़ी वाराणसी-नई दिल्ली वंदे भारत के संचालन का गौरव भी उत्तर मध्य रेलवे को प्राप्त हुआ है।

- **एसी थ्री इकॉनामी कोचों का सर्वप्रथम प्रयोग-** भारतीय रेल में सर्वप्रथम 12403/04 प्रयागराज-जयपुर एक्सप्रेस में इसका प्रयोग किया गया।
- **जीरो बेस टाइम टेबल-** वर्ष 2021-22 में नया जीरो बेस टाइम टेबल लागू करते हुए नियमित गाड़ियों का पुनः संचालन प्रारंभ करने के साथ-साथ 6 जोड़ी नई गाड़ियों का संचालन, 2 जोड़ी गाड़ियों के फेरों में वृद्धि, 7 गाड़ियों का नया ठहराव, 578 फेरे स्पेशल गाड़ियों का संचालन किया गया है।
- 80.20 प्रतिशत समयपालन का उच्च स्तर प्राप्त किया गया है।
- **सबसे अधिक तेज गाड़ियों का संचालन-** मुख्य मार्गों (पं. दीन दयाल उपाध्याय जं. - गाजियाबाद और पलवल - ललितपुर सेक्शन) की अधिकतम अनुमत गति को 130 किलोमीटर प्रति घंटा करने वाला प्रथम जोन बनने के पश्चात उत्तर मध्य रेलवे द्वारा 520 एलएचबी ट्रेन सर्विस का संचालन 130 किलोमीटर प्रति घंटा की गति से किया जा रहा है। यह भारतीय रेल में इस अनुमत गति के साथ किया जाने वाला सर्वाधिक गाड़ियों का संचालन है।
- मेल/एक्सप्रेस गाड़ियों की औसत गति 64 किलोमीटर प्रति घंटा है, जो सभी क्षेत्रीय रेलों में सर्वाधिक है।
- एलएचबी रेकों के साथ उच्च गति पर गाड़ी संचालन से परिचालन दक्षता में सुधार संभव हो सका है।
- सभी मुख्य मार्गों का विद्युतीकरण संपन्न हो जाने के बाद वर्ष 2021-22 में कुल 42 जोड़ी गाड़ियों को डीजल इंजन के स्थान पर विद्युत इंजनों से संचालित कर डीजल खपत में कमी एवं रेल राजस्व की बचत की जा रही है।

यातायात की वर्तमान जरूरतों एवं भविष्य में बढ़ने वाली माँग को पूरा करने के लिए आधारभूत अवसंरचनाओं के निर्माण के क्रम में निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य पूरे किए गए हैं-

- दोहरीकरण (51.20 किलोमीटर) चौराह - पुखरायाँ-मलासा, नंदखास - एरच रोड - परौना।
- तीसरी लाइन (27.35 किलोमीटर) झाँसी-बबीना, नैनी-प्रयागराज छिवकी।
- चौथी लाइन (27.82 किलोमीटर) छाता-भूतेश्वर ।
- विद्युतीकरण (रूट किलोमीटर-380.55), ट्रैक किलोमीटर-428.58)-महोबा-खजुराहो, बिरलानगर-उदीमोड़, शिकोहाबाद - मैनपुरी, इटावा-मैनपुरी-फर्रूखाबाद, खजुराहो -ईशानगर सेक्शनों में।
- ऑटो सिगनलिंग (74 किलोमीटर नया और 34 किलोमीटर रिप्लेसमेंट) चोला - सिकंदरपुर, सिकंदरपुर- खुर्जा, खुर्जा-डाँवर, बमरौली - मनौरी, मनौरी - सैयदसरावां, सैयदसरावा - मनोहरगंज, बिदनपुर - शुजातपुर, शुजातपुर -सिराथू, मनोहरगंज-भरवारी और भरवारी-बिदनपुर सेक्शनों में।
- इलेक्ट्रानिक इंटरलाकिंग - 37 स्टेशन।

उत्तर मध्य रेल के अधिकांश प्रमुख रूट उच्च उपयोगिता वाली लाइन है जहाँ शीतकाल में कुहरे के मौसम के दौरान तीन से चार महीने की अवधि तक दृश्यता अत्यधिक बाधित होने के साथ-साथ लाइन क्षमता में अत्यधिक कमी हो जाती है, जिससे संरक्षित गाड़ी संचालन काफी चुनौतीपूर्ण बना रहता है। इस चुनौती से निपटने के लिए मिड सेक्शन मॉ डिफाइड सेमी ऑटोमेटिक सिगनलिंग सिस्टम (MASS) लागू कर एवं इंजनों में फॉग सेफ डिवाइस का उपयोग कर सेक्शन की मोबिलिटी एवं गाड़ियों की संरक्षा सुनिश्चित की जाती है। MASS सिस्टम एवं फॉग सेफ डिवाइसों का प्रयोग उत्तर मध्य रेलवे का एक विशिष्ट नवाचार रहा है।

प्रमुख मार्गों पर स्थिति की विशिष्टता के कारण उत्तर मध्य रेलवे, रेलों में नवीनतम प्रयोगों का साक्षी रहा है तथा इसी क्रम में आने वाले दिनों में गाड़ियों का शत प्रतिशत एलएचबी रेकों से संचालन, वंदे भारत रेकों के उपयोग, दिल्ली-हावड़ा रूट एवं दिल्ली-चेन्नई/मुंबई रूटों को वर्तमान सेम्शनल गति 130 किलोमीटर प्रति घंटा से बढाकर 160 किलोमीटर प्रति घंटा तक अपग्रेडेशन, मथुरा-बीना सेक्शन पर तृतीय लाइन तथा पूर्वी डीएफसी का पूर्णरूपेण क्रियान्वयन का लक्ष्य रखा गया है। इससे यातायात समय में कमी के साथ-साथ भारी माँग वाले दोनो ट्रंक रूटों पर अधिक से अधिक गड़ियों का संचालन संभव होगा।

प्रधान मुख्य परिचालन प्रबंधक
उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज

नक्षत्र - हमारे कालदर्शक

- अजय सिंह

आदि काल से ही मनुष्य के अंदर समय को मापने की इच्छा रही है। उसकी इस उत्कंठा को सबसे पहले आकाशीय पटल पर स्थित सूर्य, चन्द्र और अन्य तारा गणों ने आकर्षित किया। समय का ज्ञान और हर समय उसकी इकाई में उपलब्धता के लिए संसार की सभी सभ्यताओं ने इसे अपने अन्वेषण में प्रमुख स्थान दिया। मनुष्यों की समय को जानने के कौतूहल के इस क्रम में आकाशीय ग्रह-नक्षत्रों ने न सिर्फ समय जानने में मदद की, अपितु दिशा का भी सतत ज्ञान प्रदान कर ये सच्चे दिग्दर्शक साबित हुए। जिन प्रमुख सभ्यताओं ने इस विद्या को जाना और उस पर प्रमुखता से विचार और अन्वेषण किया उनमें बेबीलोनिया, अरब, मिस्र, माया और चीन तथा भारत की सभ्यताएं प्रमुख थीं।

लोकानामनतकृत् कालः कालोऽन्यः कलानात्मकः ।
स द्विधा स्थूलसूक्ष्मत्वान्मूर्तश्चामूर्त उच्यते ॥ - 10

समय दो प्रकार का होता है। एक सतत जिससे लोक का निर्माण या संहार होता है एवं दूसरा जो गणनीय है। यह भी स्थूल अथवा सूक्ष्म रूप से क्रमशः मूर्त या अमूर्त होता है।

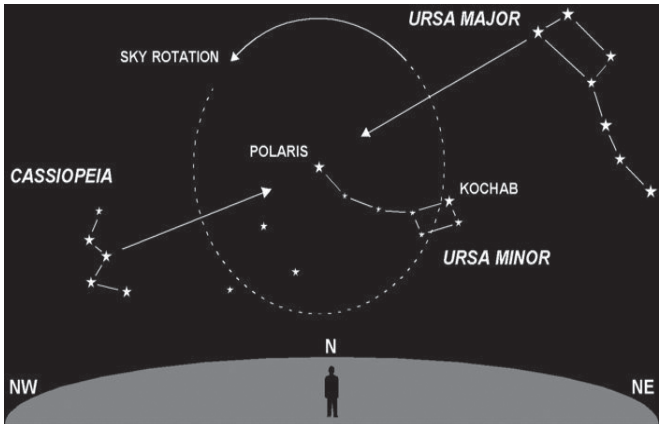
- सूर्य सिद्धांत ।।10।।

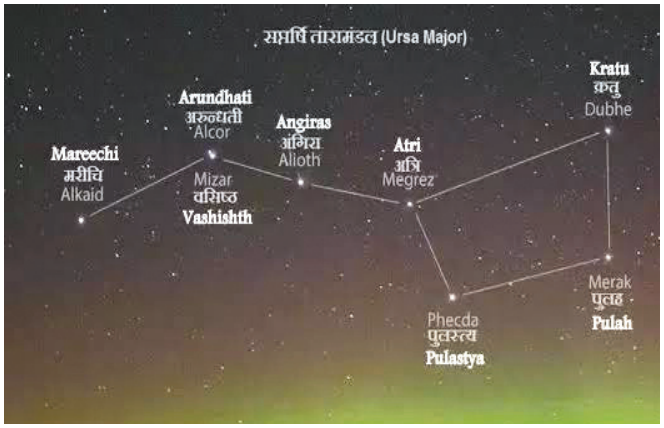
वेबस्टर के शब्दकोश के अनुसार समय का अर्थ क्षण, घंटा, दिन, वर्ष, घड़ी या कैलेंडर के द्वारा सांकेतित काल है। वर्तमान युग में व्यावहारिक या लौकिक समय की इकाई घंटा, मिनट या सेकेंड है। हिंदू समय मापक के खंड बहुत विस्तृत रहे हैं, जैसे– दिन, घटी, पल, विपल, वलिप्त, पर, तत्पर आदि। बड़े काल खंड को विभाजित किया गया, जिसे युग कहते हैं। युग चार हैं। युग, महायुग, कल्प, ब्रह्म दिवस, ब्रह्म वर्ष आदि। प्राचीन ग्रंथों में ज्योतिष के अनुसार समय का वर्गीकरण इस प्रकार भी है। निमेष, काष्ठा, कला, मुहूर्त, दिन/रात्रि, पक्ष, मास, ऋतु, अयन, वर्ष आदि। परंतु प्राचीन काल में व्यावहारिक समय की इकाई इस प्रकार नहीं थी। प्रागैतिहासिक काल से समय की गणना आकाश में सूर्य की स्थिति के अनुसार की जाती थी। परिणामस्वरूप हिंदू ज्योतिष में सौर दिन की गणना एक सूर्योदय से दूसरे सूर्योदय तक होती है। पृथ्वी के अपने अक्ष पर घूर्णन से दैनिक और सूर्य की परिक्रमा से वार्षिक गणना का प्रत्यक्ष अनुभव आकाश स्थित नक्षत्रों से ही हुआ है ।

आदि काल से मनुष्य ने सूर्य की आकाश में प्रत्यक्ष दैनिक स्थिति को दैनिक समय का आधार माना है। इस आधार में आगे अन्वेषण कर विभिन्न समय मापक यंत्र और वेधशालाओं का निर्माण भी किया। परंतु बड़े वार्षिक और ऋतु परिवर्तन के काल को मापने में अन्य आकाशीय पिंडों, ग्रह–नक्षत्रों ने अपनी दृश्य स्थिति से कई युगों तक मानव सभ्यता का मार्गदर्शन किया है। ग्रहों/उपग्रहों ने अपनी तीव्र गति से बदलती स्थिति द्वारा पक्ष, मास और वर्ष का निर्धारण किया। सर्वप्रथम इस क्रम में चंद्रमा ने पक्ष और मास निर्धारण में सर्वाधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। चंद्रमा ने अपनी कलाओं द्वारा पक्ष का निर्धारण किया। 360 अंश के आकाशीय परिमंडल को 27 नक्षत्रों में बाँटा गया और इसमें चंद्र की पूर्णिमा/अमावस्या की स्थिति के आधार पर क्रमशः चित्रा नक्षत्र से चैत्र, विशाखा नक्षत्र से वैशाख इत्यादि द्वादश मास निर्धारित किए गए। रोहिणी, मघा, ज्येष्ठा और दक्षिण मीन ये चार नक्षत्र 90° के अंतर में होने से चार दिग्पाल माने गए। चित्रा तारा की वार्षिक दृश्य गति अति अल्प है, इसलिए अयनांश का निर्धारण करने में यह सबसे श्रेष्ठ है। इस प्रकार इस नक्षत्र को अयनांश निर्धारण का आधार माना गया और 'चित्रपक्षीय पंचांग' का जन्म हुआ। इसी प्रकार बृहस्पति की आकाशीय स्थिति से वर्ष या संवत्सर का निर्धारण हुआ। शनि और बृहस्पति की सापेक्षित स्थिति से साठवर्षीय संवत्सर युग बनाए गए। परंतु रात्रिकालीन प्रत्यक्ष दैनिक समयांतर और दिशा निर्धारण के लिए जिस तारामंडल ने सभी सभ्यताओं को आकर्षित किया, उसमें सप्तर्षि मंडल अपनी दृश्यता और उपलब्धता से प्रथम रहा है।

सप्तर्षि मंडल और उसके विपरीत दिशा में दिखने वाले शर्मिष्ठा मंडल तथा दोनों के बीच उत्तर दिशा में Pole Star या ध्रुव तारे के दोनों तरफ 'घड़ी के डायल' की तरह वर्ष पर्यंत दिखने के कारण इन्होंने सभी को आकर्षित किया। दोनों तारामंडल घड़ी की सुई की तरह 24 घंटे में एक चक्र पूरा करते हैं। ऋतु पर्यंत सतत अवलोकन से आकाश में स्थित इस घड़ी को उत्तरीय ध्रुव की सभी सभ्यताओं ने प्रयोग में लिया है। रात्रि में सप्तर्षि मंडल को उसकी आकृति से पहचानना सभी के लिए सहज है। सप्तर्षि के सभी तारे चमक की श्रेणी में द्वितीय और तृतीय अवस्था में होने के कारण सामान्य दृष्टि से अवलोकित होते हैं। नक्षत्र मंडलों में सबसे सुपरिचित

सप्तर्षि मंडल है, इसका कारण यह है कि इसी के सहारे अर्वाचीन ध्रुव तारे की पहचान होती है। इसके अतिरिक्त, गर्मी के महीनों में जब सूर्यास्त के बाद लोग बहुधा बाहर रहते हैं, उन्हीं दिनों यह मंडल आकाश में अपने सर्वोच्च स्थान पर रहता है। उत्तरी गोलार्ध में कोई ऐसा देश नहीं है, जिसमें इस मंडल की प्रधानता न मिली हो। भारत में इस मंडल के सात तारे प्रत्येक मन्वंतर के सात ऋषियों के स्थान माने गए। वर्तमान स्वायंभुव मन्वंतर के सात ऋषि हैं- मरीचि, अंगिरा,





अत्रि, पुलस्त्य, पुलह, क्रतु और वसिष्ठ। (मरीचिरंगिरात्रिः पुलस्त्य पुलहक्रतुः सारुंधतीवशिष्ठश्च एते सप्तर्ष्य स्मृताः)। वसिष्ठ के समीपवर्ती सूक्ष्म तारा उनकी पत्नी अरुंधति है। इन सात ऋषियों के स्थान क्रमशः पूर्व भाग से इस प्रकार हैं- मरीचि, अरुंधति सहित वसिष्ठ, अंगिरा, अत्रि, पुलस्त्य, पुलह और क्रतु।

पाश्चात्य देशों में इस मंडल को बृहऋक्ष मंडल कहते हैं। अनेक विद्वानों के मत से इसका कारण यह है कि संस्कृत में ऋक्ष शब्द का अर्थ रीछ अथवा भालू तथा चमकने वाला अर्थात चमकीला तारा दोनों ही हैं। यूनानी दार्शनिक अरस्तू का यह मत था कि रीछ ही ऐसा जीव है जो बर्फीली उत्तर दिशा में इतनी दूर जा सके और इसी कारण प्राचीन काल में लोगों ने इस मंडल में भालू के आकार की कल्पना की थी। प्राचीन ब्रिटेन में यह राजा आर्थर (King Arthur) के गोलमेज़ (Round table) का स्थान है। वेल्श भाषा में आर्थ (Arth) ऋक्ष (भालू) को कहते हैं तथा उथिर (Uthir) का अर्थ विलक्षण होता है। पाश्चात्य बृहऋक्ष-मंडल में सात से अधिक तारे हैं। क्रतु तथा पुलह (ß-बृहऋक्ष) दोनों ध्रुव तारा की सीध में हैं तथा इन्हें देखकर ही लोग ध्रुव तारा को पहचानना सीखते हैं। रात्रि में दिशा निर्धारण के लिए यह सबसे आसान और सटीक तरीका है ।

इसी प्रकार शरद, हेमंत तथा शिशिर में हिरण्याक्ष अथवा काश्यपीय (Cassiopeia) मंडल तारा समूह हैं। यह सप्तर्षि मंडल और ध्रुव तारे की विपरीत दिशा में अंग्रेजी के 'W' के आकार में स्पष्ट दिखाई देता है। यह तारा समूह लगभग 7 दिसंबर को आठ बजे रात्रि के समय पारगमन करता है अर्थात यामोत्तर रेखा का उल्लंघन करता है। यूरोप में न तो सप्तर्षि मंडल कभी अस्त होता है और न हिरण्याक्ष तथा दोनों ही यामोत्तर रेखा का 24 घंटों में दो बार उल्लंघन करते हैं। हिरण्याक्ष तथा सप्तर्षि ये दोनों ध्रुव तारे से एक दूसरे के विपरीत हैं। जब एक मंडल ऊपर उठता रहता है तब दूसरा नीचे जाता रहता है। इस प्रकार इन दोनों तारा समूहों द्वारा रात्रि में कभी भी समय और दिशा का निर्धारण किया जा सकता है। दक्षिणी ध्रुव में यही स्थान अगस्त्य तारे और स्वस्तिक या त्रिशंकु (Crux) तारे समूह का है, जिसने कई शताब्दियों तक नाविकों का दक्षिणी गोलार्द्ध में दिशा और समयपालन में सहयोग किया है।

घंटे, दिन, मास और वर्ष निर्धारण के साथ सूर्य आदि नक्षत्रों ने इनके परिमार्जन और शोधन में भी वेध शास्त्रियों का अपार सहयोग कर शताब्दियों तक मानव सभ्यता का मार्गदर्शन किया। वर्तमान में भी परमाणु आधारित घड़ी का समय निर्धारण भी कृत्रिम उपग्रह के उपयोग से ही संभव है और कृत्रिम यंत्रों के अभाव में इन प्राचीन काल-सूचकों के अतिरिक्त कोई दूसरा कालदर्शी नहीं है। शताब्दियों से अपने पूर्वजों द्वारा अर्जित इस ज्ञान से वर्तमान एवं भविष्य की पीढ़ी को इससे परिचित कराना हमारा कर्तव्य है, ताकि वे 'समय' के महत्व को समझ सकें ।

कालो न यातो वयमेव याताः ।। 121।।
।। भर्तृहरि ।।

सचिव/महाप्रबंधक
उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज

शब्द, अध्ययन, संवाद और समाज

- ओम प्रकाश मिश्र

शब्द अमर है, अजर है, अजेय है। शब्द व ध्वनि, ब्रह्मांड एवं सृष्टि के प्रारंभ से ही जीवंत रूप में विद्यमान रहे हैं। शायद, शब्द व ध्वनि के बिना, जीवन के किसी भी प्रकार की कल्पना भी नहीं की जा सकती। मनुष्य, पशु पक्षी, वृक्ष, वनस्पति, वायु, जल, नदी, समुद्र, झरना, सोता, खेत, फसलें एवं किसी भी परिदृश्य में शब्द तथा ध्वनि का संगम अवश्यमेव होता ही है। शब्द कभी समाप्त नहीं होते, ध्वनि कभी धीमी, कभी तेज हो सकती है, परंतु शब्दों व ध्वनियों की तरंगों की चिरस्थायी शक्ति, अपरिमित प्रभाव रखती है। यही शक्ति, शब्द व शब्दकार, ध्वनि, उसकी तरंगों व स्रोत की अनंत जिजीविषा को स्थायी रूप से सशक्त करती है।

पहले शब्दवेधी बाण होते थे। श्रवण कुमार को मारने के लिए शब्द वेधी बाण छोड़ा गया था, श्रवण कुमार तो नहीं रह गया, परंतु शब्द व ध्वनि स्थायी रूप से रही, हाँ अपना रूप बदल-बदल कर। अब शब्दों व ध्वनियों का अजेय रूप सामने आता है, जब शब्द, बाणों पर वार करते हैं तो श्रवण कुमार ही विजयी होता है। यानी शब्द बाणवेधी होते हैं। ध्वनियाँ विश्व विजयी ही होती हैं। मेरी कविता 'बाणवेधी' शब्द में यह चित्र उभरता है-

''पहले शब्दवेधी बाण थे,
उन बाणों से शिकार पर
लक्ष्य किया जाता था
शब्द को लक्ष्य करके
वे शिकार का शिकार करते
शब्द को आहत करते

*****

आप चाहे जितने भी शब्द वेधी बाण
अपने धनुष से
साधें व छोड़ें
श्रवण कुमार ही
विश्वविजयी बनेगा
सारे बाण तरकश में रह जाएंगे।।''

''चालीस साल का सफर'' सरस्वती प्रकाशन मंदिर, 1991(पृष्ठ 85 व 86)

अब शब्दों के अर्थ बदलते जा रहे हैं। परंतु शब्द एवं अर्थ का चिरंतन संबंध असंपृक्त है। शब्दों व ध्वनियों का अध्ययन मानव के लिए एक चुनौती रही है। अध्ययन के लिए मानस के विकास हेतु तीन प्रमुख माध्यम हैं:-

(1) संस्कार
(2) अध्यापन
(3) स्वाध्याय

मनुष्य अपने चारों तरफ के समाज एवं वातावरण से संस्कार, निरंतर ग्रहण करता ही रहता है। उसमें समाज के प्रत्येक व्यक्ति का योगदान होता है। यद्यपि संस्कार एक बहुआयामी प्रक्रिया से उत्पन्न होते हैं, पल्लवित-पुष्पित होते हैं, फिर भी मानस की अनुसरण, संवेदना और सूचनात्मक प्रवृत्तियों के नियम के अनुसार समर्थ कर्ता की क्रियाएं भी प्रभावकारी होती हैं। निश्चित तौर पर, नई पीढ़ी के ऊपर, पुरानी पीढ़ी के आचार-विचार के संस्कार का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

माता-पिता, गुरुजन, परिवारजन, सहपाठी, विद्यालय के वरिष्ठ व कनिष्ठ छात्र, समाज के विभिन्न क्षेत्रों के अग्रणी- डॉक्टर, राजनेता, क्रांतिकारी, सामान्य जन, समाज के अधिष्ठाता वर्ग के सम्मानित जन सभी, युवापीढ़ी के संस्कारों का निर्माण करते हैं। अब 'ग्लोबल-विलेज' की संकल्पना साकार होने के कारण, समस्त विश्व के किसी भी क्षेत्र की घटनाओं का प्रभाव, पीढ़ियों के संस्कार पर पड़ता है। हम यह कह सकते हैं कि सभी क्रियाओं का प्रभाव, सभी पर पड़ता है यानी, अपने वर्ग द्वारा की गई क्रियाओं का प्रभाव,

दूसरे वर्ग पर पड़ता है तथा दूसरे वर्ग की क्रियाओं का प्रभाव अपने वर्ग पर भी पड़ता है। यह अन्योन्याश्रित संबंध होता है। हम अपने कर्म बंधन से, अन्य लोगों को भी बाँधते है। उपभोक्तावादी संस्कृति समकालीन पीढ़ी पर अपना प्रभाव डाल रही है। आज पश्चिमी उपभोक्तावादी संस्कृति और प्रदर्शन का असर नई पीढ़ी पर दिखाई पड़ रहा है। आज वैज्ञानिक प्रगति, औद्योगिक विकास एवं बहुराष्ट्रीय कंपनियों का प्रभाव भी युवा पीढ़ी पर दृष्टिगोचर हो रहा है। हमारे परंपरागत नैतिक मूल्यों का क्रमशः क्षरण, संस्कारों में भी दिखाई पड़ता है।

अध्यापन, शिक्षा प्राप्ति व शिक्षा प्रदान करने का सबसे महत्वपूर्ण तथा सर्वसामान्य साधन है। सामान्यतया, 'अक्षर ज्ञान' से पाठ्य पुस्तकों एवं उससे संबंधित पाठ्यक्रमों का अध्ययन ही इसके अंतर्गत माना जाता है। परंतु वस्तुतः इसका विस्तार अत्यंत व्यापक होता है। भाषा के द्वारा, मानव के ज्ञान का बहुत छोटा सा अंश ही व्यक्त किया जा सकता है तथा उसमें भी, उसका एक बहुत छोटा सा अंश ही लिपिबद्ध है। वस्तुतः लिपि के ज्ञान होने अथवा भाषा का ज्ञान होने मात्र से, शिक्षा का पूर्ण उद्देश्य सिद्ध नहीं हो सकता है।

वस्तुतः अध्यापन के अंतर्गत वे सब क्रियाएं आती हैं, जिनके द्वारा कोई भी व्यक्ति या व्यक्तियों का समूह, अपने ज्ञान को दूसरे को प्रदान करने का चेतनापूर्वक प्रयास करता हो। यह गुरुतर दायित्व, केवल विद्यालयों, तकनीकी संस्थानों, विश्वविद्यालयों द्वारा ही नहीं, वरन हर घर, हर परिवार में होने पर ही पूर्ण हो सकेगा।

खेतों, कारखानों, दुकानों, व्यावसायिक केंद्रों, कला केंद्रों, खेल के मैदानों में भी इसे व्यापक रूप से चलना होता है, तभी अध्यापन व ज्ञान विस्तार का कार्य व्यापक पैमाने पर होता है।

अध्यापन, ज्ञान का एक पक्षीय संप्रेषण मात्र नहीं है, यह परस्पर ज्ञान-संप्रेषण है। एक-दूसरे से ज्ञान का परस्पर संप्रेषण ही अध्यापन का मूल लक्ष्य एवं अभीष्ट है। हमारे राष्ट्र में मंत्रों, भजनों, कथा-कीर्तन तथा अन्यान्य विधियों द्वारा ज्ञान का परस्पर संप्रेषण होता रहा है। गुरु-शिष्य परंपरा में यह और भी प्रगाढ़ रूप में परिलक्षित होता है। आधुनिक कालखंड में रेडियो, सिनेमा, टी.वी., कंप्यूटर, मोबाइल आदि-आदि इसके विकसित हुए रूप हैं।

वस्तुतः 'स्वाध्याय', मनुष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह मनुष्य का स्वयं का अध्यापन ही होता है। पठन, मनन एवं चिंतन के द्वारा मनुष्य ज्ञान को स्वतः आत्मगम्य बनाता है। वास्तव में, स्वाध्याय के बिना, ज्ञान स्थायी रूप से टिक नहीं सकता है तथा स्वाध्याय के बिना ज्ञान का संवर्द्धन भी नहीं हो सकता है। यदि ज्ञान का तेज प्राप्त करना है तो स्वाध्याय के बिना, यह संभव ही नहीं है। हमारे यहाँ कहा गया है 'स्वाध्यायान्मा प्रमदः' यानी स्वाध्याय में कभी भी आलस्य नहीं करना चाहिए। तैत्तरीय उपनिषद की 'शिक्षा-वल्ली' में यह महत्वपूर्ण मार्गदर्शन कुलपति या विद्या के अधिष्ठान का दिया हुआ है।

यदि शिक्षा का सर्वांगपूर्ण दृष्टि से विचार किया जाए, तो विद्यालयीन शिक्षण के योगदान एवं शिक्षा के माध्यम पर भी ध्यान दिया जाना उचित ही है। यह मनुष्य ही है जो पीढ़ियों से पीढ़ियों तक ज्ञान को पहुँचाने का एजेंट होता है। वही दाता है और वही प्राप्तकर्ता भी होता है। विद्यार्जन का यही मूल स्वभाव है। यदि ऐसा नहीं होता, तो विद्याध्ययन, चेतनाशील तथा ज्ञान के प्रचार-प्रसार का प्रभावी घटक न होकर, समाज से असंपृक्त व मृतप्राण जैसा होकर, समाज के लिए अहितकर होता।

वस्तुतः विद्यालयीन शिक्षा, ही केवल, मनुष्य निर्माण का कार्य नहीं करती है। संस्कार निर्माण का एक बहुत बड़ा क्षेत्र ऐसा होना चाहिए, जिससे विद्यालयीन शिक्षण व अनौपचारिक शिक्षा/स्वाध्याय/व्यक्तित्व विकास के द्वारा एक समन्वित, एकीकृत, सर्वांगपूर्ण एवं अखंड व्यक्तित्व का विकास हो सके। अध्ययन, अध्यापन, स्वाध्याय व सामाजिक संबंधों से विकसित ज्ञान परंपरा का यही समेकीकृत लक्ष्य, मनुष्य निर्माण की पहली शर्त है। मनुष्य निर्माण ही राष्ट्रनिर्माण की आधारशिला होती है।

वस्तुतः अध्ययन, अध्यापन और स्वाध्याय में पुस्तकों की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। भारतीय संस्कृति में,

गुरु-शिष्य परंपरा में, वाचिक की एक महत्वपूर्ण भूमिका थी। गुरु, मंत्रों आदि के माध्यम से शिष्यों को वाचिक परंपरा के द्वारा ज्ञान संप्रेषित करते थे। एक गुरु अपने शिष्य को, फिर वह शिष्य, गुरु के रूप में अपने शिष्यों को ज्ञान संप्रेषित करता था। वेदों से लेकर हजारों वर्षों तक श्रुत परंपरा का निर्वहन सफलतापूर्वक होता रहा। ताम्रपत्र व भोजपत्र पर भी इसके रूप मिल सकते थे। विभिन्न प्रकार की लिपियों, एवं छपाई का आविष्कार होने के बाद, पुस्तकों का आगमन हुआ। अब तो पुस्तकों के बिना, संसार की ज्ञान परंपरा की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

महावीर प्रसाद द्विवेदी ने सत्य ही लिखा था कि तोप, तीर, तलवार में जो शक्ति नहीं होती, वह शक्ति पुस्तकों में होती है। तलवार आदि के बल पर तो हम केवल दूसरों के शरीर पर विजय प्राप्त कर सकते हैं, यानी भौतिक तौर पर। परंतु उस व्यक्ति के मन को तलवार से नहीं जीता जा सकता। वस्तुतः पुस्तकों की सहायता से हम दूसरों के मन और हृदय को जीत सकते हैं।

शरीर की जीत तो अस्थायी होती है, परंतु सच्ची और स्थायी जीत के लिए मन एवं हृदय पर जीत आवश्यक है। पुस्तकें हृदय को प्रकाशित करती हैं, ज्ञान से मनुष्य एवं समाज को आलोकित करती हैं। श्रेष्ठ पुस्तकों के अध्ययन एवं तत्पश्चात मनन से अज्ञानी भी ज्ञानी बन सकते हैं। श्रेष्ठ पुस्तकों के द्वारा समाज व मनुष्य का सही मार्गदर्शन होता है। पुस्तकें हमारे मन-मंदिर पर स्थायी प्रभाव डालती हैं। यदि हम इतिहास के महापुरुषों की जीवनी का अध्ययन करते हैं तो ज्ञात होता है कि उनके जीवन के लक्ष्य व विचारधारा पर पुस्तकों का अपरिमित प्रभाव रहा है। विद्वानों के विषय में तो यह और भी सच है। पुस्तकों से जिन विचारों का प्रचार-प्रसार होता हैं, वे समाज की सोच को प्रभावित करते रहे हैं।

पुस्तकें किसी भी समाज एवं राष्ट्र की अमूल्य थाती हैं। ये समाज एवं राष्ट्र की सभ्यता, संस्कृति, कला, संगीत, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, जीवन शैली का प्रमाण भी होती हैं। पुस्तकों में वर्णित विषयों तथा समग्र रूप से कहें तो साहित्य के द्वारा समाज एवं राष्ट्र के उत्थान और पतन का वर्णन मिलता है। पुस्तकों के बिना जागृत समाज एवं राष्ट्र की कल्पना संभव नहीं है।

क्या पुस्तकों के बिना कोई भी बुद्धिजीवी या विद्वान, क्रांतिकारी या वैज्ञानिक, अधिवक्ता या चिकित्सक बन सकता है, कदापि नहीं। विचारों के आदान-प्रदान, विचार परंपरा के परिमार्जन का महनीय दायित्व भी पुस्तकों से पूरा होता है। पुस्तकें मार्गदर्शन करती हैं एवं मन को आत्म संतुष्टि प्रदान करती हैं।

एक बात ध्यान देने की है कि केवल पुस्तकों को पढ़ने से विचार परंपरा का विकास नहीं होता, वरन मनन एवं चिंतन भी उसी से जुड़ा हुआ है। यदि अध्ययन के साथ चिंतन-मनन नहीं होगा, तो जैसे भोजन बिना पचे, अपच करता है, वैसे ही पुस्तक का ज्ञान आत्मसात करने के लिए, चिंतन व मनन भी परमावश्यक है। तभी पुस्तकें आत्मविश्लेषणात्मक कौशल का विकास करती हैं। पुस्तकें न केवल जागरूकता का प्रचार-प्रसार करती हैं, वरन आसपास की दुनिया को अच्छी तरह से समझने का माध्यम भी होती हैं। निश्चित तौर पर पुस्तकों का अध्ययन, मनन, चिंतन एवं स्वाध्याय वह महानतम पूँजी है, जिस पर मानव समाज की नींव स्थापित है। पुस्तकों का व्यसन, सर्वश्रेष्ठ व्यसन है।

पुस्तकालय की आवश्यकता एवं महत्ता पर दृष्टि डालने पर यह ज्ञात होता है कि समाज के स्तर पर जैसे जलाशय से जल की उपलब्धता होती है, उसी प्रकार पुस्तकों की उपलब्धता भी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से पुस्तकालय, सामाजिक एवं सामुदायिक स्तर पर परमावश्यक हैं। पुस्तकालय न केवल विद्यार्थियों, शोधार्थियों, बुद्धिजीवियों एवं श्रेष्ठजन के लिए आवश्यक है, बल्कि सामान्यजन के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं। पिछले कई दशकों में हमारे देश में साक्षरता बढ़ी है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय के आँकड़ों के अनुसार भारत में साक्षरता वर्ष 2021 में 77.7 प्रतिशत रही। जो व्यक्ति पढ़ एवं लिख सके, उसे साक्षर कहा जाता है। साक्षरता को बढ़ाने के लिए सरकार, कुछ स्वयंसेवी संगठन एवं निजी प्रयास भी सक्रिय हैं। गरीबी एवं निरक्षरता अक्सर साथ-साथ होती हैं। जैसे-जैसे गरीबी कम हो रही है, साक्षरता बढ़ रही है। सरकार, स्वयंसेवी संगठनों तथा निजी प्रयासों के समवेत कार्यों से साक्षरता बढ़ेगी।

पुस्तकालयों की आवश्यकता उच्च वर्ग एवं उच्च मध्यम

वर्ग की अपेक्षा, गरीबों व निम्न मध्यम वर्ग को अधिक होती है। सूचना क्रांति के युग में निरक्षरता अभिशाप है। पुस्तकालय, साक्षरता एवं शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने में निश्चित रूप से सहयोगी होगा।

लब्धप्रतिष्ठ लेखक प्रेमपाल शर्मा ने इस विषय पर लिखा है, 'पुस्तकालय आंदोलन साक्षरता और शिक्षा की बेहतरी में तो मदद करेगा ही, एक बेहतर नागरिक बनाने में भी इनकी भूमिका महत्वपूर्ण होगी। केरल इसका सबसे अच्छा उदाहरण है, जहाँ लगभग हर गाँव में पुस्तकालयों की श्रृंखला मौजूद है।' लड़कियों की शिक्षा हो या साक्षरता अथवा लिंग अनुपात या ह्यूमन डेवलेपमेंट इंडेक्स, सभी में केरल बाकी राज्यों से बेहतर है। भारत एक गरीब देश है, जिसकी अधिकांश जनता बहुत कम सुविधाओं में गुजर-बसर करती है। यदि हर गाँव में एक पुस्तकालय हो, तो उन मजदूरों, किसानों के बच्चे भी उसका फायदा उठा सकते हैं, जिनके अभिभावक न तो पढ़े लिखे हैं और न ज्ञान के विभिन्न स्रोतों से परिचित हैं। शिक्षा की शुरुआत तो किसी न किसी किताब से करनी पड़ेगी और जब पुस्तकालय की बात की जाती है, तो इसका उद्देश्य बहुत सहजता से उन लोगों के बीच पहुँचाने का है, जो पीढ़ियों से निरक्षर बने हुए हैं। पुस्तकालय आंदोलन विशेषकर हिंदी पट्टी में साहित्य, संस्कृति के प्रति एक जागरूकता भी पैदा कर सकता है।'

'शिक्षा-कुशिक्षा'- प्रेमपाल शर्मा, पृष्ठ 104 से 107
लेखक मंच प्रकाशन, गाजियाबाद, 2015 संस्करण

वस्तुतः पुस्तकें एवं पुस्तकालय, 'मिड डे मील' की भाँति भारत की अगली पीढ़ी के बचपन के लिए ज्ञान का आधार प्रदान कर सकती हैं। साक्षरता एवं शिक्षा, दोनों के लिए पुस्तकालयों की उपलब्धता महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है।

शब्द, साहित्य अध्ययन-अध्यापन व स्वाध्याय के लिए पुस्तकों के साथ-साथ संवाद भी परम आवश्यक है। 'संवाद' शब्द का अर्थ, नाटकों में प्रयुक्त कथोपकथनों के संवाद या फिल्मों के डायलॉग से कुछ भिन्न है। संवाद के अनेक रूप और प्रकार होते हैं। आवश्यक नहीं कि स्फुट शब्दों का स्वर के साथ प्रयोग करने पर ही संवाद हो। संकेतों में, प्रतीकों में, चित्रों व अन्य माध्यमों से भी संवाद संभव हैं। पहले मूक फिल्में बनती थीं। कई बार बिना कहे, जो बात कहीं जा सकती है, उसमें संवाद की खूबसूरती और संवाद करने वाले दोनों पक्षों की बुद्धिमत्ता और चातुर्य का परीक्षण भी होता है।

संचार माध्यमों की बहुत तेजी से हुई प्रगति एवं सूचना प्रौद्योगिकी के तूफानी विकास ने बहुत सारे संवादों के महत्व को जहाँ एक तरफ कम किया है, वहीं दूसरी ओर इनके नए-नए आयाम भी खुले हैं। याद करिए कि पहले लोग पत्र कितना लिखा करते थे और कम्युनिकेशन के माध्यम के रूप में पत्र महत्वपूर्ण था। पारिवारिक स्तर पर पिता - पुत्र, पिता-पुत्री, भाई, संबंधियों इत्यादि के मध्य पत्राचार होता रहता था। साहित्यिक लोगों, कवियों व पत्रकारों के बीच पत्राचार होता रहता था। पत्रों के माध्यम से विचारों का आदान-प्रदान एवं पत्रों के आधार पर साहित्य-सृजन भी होता था।

आज की स्थिति यह है कि शायद ही पत्र लिखे जाते हों, सरकारी पत्रों या अर्द्धशासकीय पत्रों को तो सरकार एवं प्रशासन की कार्यवाही का ही अंग माना जाता है। डाक विभाग का प्रयोग अब नौकरी के आवेदन-फार्म, (अब बहुत से आवेदन ऑनलाइन ही माँगे जाते हैं), राखी भेजने या नए वर्ष के ग्रीटिंग कार्ड ही अब पत्रों की स्थिति में रह गए हैं। पत्रों की विधा का विलोपन, सारे बौद्धिक लोगों और साहित्यिक लोगों को पसंद नहीं आ रहा है।

आज सड़कों पर लगभग हर हाथ में मोबाइल सेट दिखाई पड़ रहा है। शहर में, गाँव में, दूरस्थान पर भी जो लोग अपने परिजनों से दूर हैं, वे मोबाइल से लगभग नित्य संपर्क में रहते हैं। इसके अपने बहुत सारे लाभ भी हैं, परंतु कई बार इससे बहुत सी समस्याएं भी पैदा हो जाती हैं। मसलन, पहले कोई लड़की, पहली बार अपने ससुराल जाती थी तो जब भाई लोग चौथी लेकर जाते थे, तब समाचारों का आदान-प्रदान होता था। अब तो लड़की के ससुराल पहुँचते ही मायके बात कर लेती है। बहुत से प्रेम व विवाद का कारण अब मोबाइल हो गया है। बची-खुची कमी मैसेज/वाट्सऐप/कू आदि-आदि ने पूरी कर दी है। परंतु मोबाइल का फायदा अपराधियों को पकड़ने में किया जा रहा है। उनको मोबाइल ट्रैक करके पकड़ा जा सकता है।

कोई भी प्रौद्योगिकी, लाभकर या हानिकर हो सकती है, जैसे विज्ञान के महत्वपूर्ण अविष्कारों-बिजली और परमाणु प्रौद्योगिकी मानव कल्याण में इस्तेमाल हो सकती है और मानव के विनाश में भी इस्तेमाल हो सकती है।

इन्स्टैंट कम्युनिकेशन ने बहुत सारी समस्याओं को कम करने में भूमिका अदा की है, वहीं कई बार यह समस्याओं को जन्म भी देता है, जो जीवन के अनेक क्षेत्रों में दृष्टिगोचर हो रही है।

प्रश्न उचित है कि इतने संचार और संवाद के माध्यमों के बाद भी, वास्तविक संवाद जो पहले मिलने-जुलने और पत्रों के माध्यम से होता था, क्या उस संवाद की गुणवत्ता, आज के संवाद माध्यमों में है? मुझे तो ऐसा लगता है कि हम धीरे-धीरे संवादहीनता की तरफ बढ़ते जा रहे हैं।

समाज के अन्य संगठनों में भी, संवाद, औपचारिक तौर पर और बाह्य तौर पर अच्छा दिखने के लिए चलता है, लेकिन संवाद की मूल इकाई परिवार, गाँव, मुहल्ला में संवाद की कमी, समाज को संवादहीनता की ओर ले जा रही है।

याद आते हैं हम लोगों के बचपन के दिन, जब पूरे गाँव व मुहल्ले में सभी घर, अपने घर होते थे, हम उनमें खेल सकते थे। गाँव के चाचा, ताऊ के सामने बच्चे शरारत करने से डरते थे। जहाँ समाज में, तमाम प्रकार के वैज्ञानिक विकास के कारण हम जीवन के उच्च स्तर को प्राप्त कर सके हैं, परंतु पड़ोस एवं परिवार से हमारा कोई खास संपर्क नहीं रह गया है। महानगरों की संस्कृति धीरे-धीरे शहरों, कस्बों एवं गाँवों में उतर रही है। पड़ोसी के सुख-दुख से हमारा सरोकार घटता जा रहा है। किसी के सुख-दुख में औपचारिक रूप से भले ही शामिल हों, निजी तौर पर संपर्क घटता जा रहा है।

संवादहीनता को बढ़ाने में संयुक्त परिवार की टूटन भी, बहुत हद तक जिम्मेदार है। पहले परिवार के एक सदस्य से, दूसरे सदस्य के संवाद टूटने की स्थिति, संयुक्त परिवार के कारण नहीं हो पाती थी। पूरे समाज के लिए यह चिंताजनक स्थिति है। यद्यपि रोजगार के लिए, परिवार अब एक ही जगह नहीं रह सकते, लेकिन संवाद के आधुनिक माध्यम जैसे मोबाइल के द्वारा यह बना रह सकता है।

शब्दों के अध्ययन एवं शब्दों के द्वारा संवाद से ही अखिल जगत का अस्तित्व प्रमाणित होता है। शब्दों से संवाद करने का माध्यम भाषा ही होती है। परंतु भाषा के अतिरिक्त ध्वनि, संगीत आदि भी संवाद करत-कराते हैं। इसलिए शब्दों और संवादों के लिए समाज का जीवन रहना ही चाहिए।

कोरोना काल में लोगों का परस्पर मिलना-जुलना बहुत कम हो गया था। संवादहीनता व्याप्त हो गई थी। यह समाज का सामान्य स्वभाव न बन जाए, इस हेतु चिंता करने की आवश्यकता है।

शब्द, अध्ययन, संवाद तीनों समाज के लिए ही हैं और सामाजिक जीवन की धुरी भी हैं। अस्तु, समाज के सर्वांग विकास के लिए शब्दों का अध्ययन, विद्या हेतु अध्यापन, स्वाध्याय, पुस्तकों की सार्वजनिक सरल सुलभ उपलब्धता परमावश्यक है। संवाद के लिए समाज के विभिन्न अंगों के मध्य सामंजस्य और बंधुत्व का भाव आवश्यक है। समाज और मानवता का एकीकरण करके हम कल्याणकारी जीवन की कामना कर सकते हैं।

सभी शब्दों, साहित्य के अध्ययन, पारस्परिक संवाद का लक्ष्य तो मानव कल्याण के अतिरिक्त कुछ हो नहीं सकता है। मानवता के उच्च धरातल पर सभी मनुष्यों का कल्याण भी परम लक्ष्य है।

''सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,
मा कश्चिद दुःख भाग्भवेत।।''

यानि प्रभु से प्रार्थना है कि सभी सुखी हों, सभी नीरोग रहें, सभी का कल्याण सभी देखें और किसी को भी दुःख का भागी न होना पड़े। यही समस्त शब्दों, अध्ययनों, संवाद का समाज व मानवता के लिए परम उद्देश्य है।

सेवानिवृत्त मुख्य कार्मिक अधिकारी
उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज

सफलता के सोपान

- शैलेन्द्र कुमार सिंह

आज के युग में हर कोई चाहता है कि उसका भविष्य उज्जवल हो, श्रेष्ठ कैरियर हो तथा वह जीवन में बहुत आगे बढ़े। इस चाह में सर्वप्रथम प्रश्न उठता है कि सफल कैसे बनें? सफल व्यक्ति में कौन से गुण होने चाहिए? इसका बहुत ही सरल जवाब है- कड़ी मेहनत। कड़ी मेहनत का कोई विकल्प नहीं है। इसके अतिरिक्त कुछ अन्य आवश्यक बातें हैं- कभी हार मत मानो, ध्यान हमेशा लक्ष्य पर केंद्रित रखें, पढ़ाई किसी बोझ की तरह नहीं, बल्कि मन लगाकर करें तथा धैर्य रखें। इससे आपको सफलता अवश्य प्राप्त होगी। मैं इस लेख को दो भागों में बाँटना चाहूँगा- पहले भाग में एसएससी, बैंक, पीओ आदि परीक्षाओं के बारे में चर्चा करुँगा तथा दूसरे भाग में विशेषकर सिविल सेवा परीक्षा के बारे में।

एसएससी, बैंक, पीओ तथा इसी तरह की अन्य परीक्षाओं में मुख्य रूप से सामान्य गणित, सामान्य तर्कशक्ति, सामान्य अंग्रेजी एवं सामान्य ज्ञान से संबंधित प्रश्न पूछे जाते हैं। इसकी तैयारी के लिए सिर्फ हाईस्कूल स्तर के गणित और अंग्रेजी ज्ञान की आवश्यकता होती है। सामान्य गणित एवं सामान्य अंग्रेजी की कोई भी अच्छे प्रकाशन की पुस्तक का अध्ययन करें। सामान्य ज्ञान के लिए 'लुसेंट सामान्य ज्ञान' या अन्य किसी अच्छी पुस्तक का अध्ययन करें तथा अखबार नियमित रूप से पढ़ें। उसके बाद जिस परीक्षा में आप बैठना चाहते हैं, उसके पिछले तीन-चार वर्षों के प्रश्न-पत्र अवश्य हल करें। इससे अपनी तैयारी का आकलन हो जाएगा। जरूरत होने पर पुनः प्रैक्टिस करें।

अब बात संघ लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सिविल सेवा परीक्षा की करें तो यह विश्व की कठिन परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इस परीक्षा में अभ्यर्थी के हर पहलू की परीक्षा होती है। इस परीक्षा में तीन चरण होते हैं- प्रारंभिक परीक्षा (वस्तुनिष्ठ), मुख्य परीक्षा (व्यक्तिनिष्ठ) तथा साक्षात्कार। सिविल सेवा की तैयारी इंटरमीडिएट के बाद से ही शुरू कर देनी चाहिए। एक राष्ट्रीय समाचार पत्र प्रतिदिन पढ़ें। प्रतिदिन नियम से अध्ययन करें। ज्यादा से ज्यादा घंटे पढ़ने की बजाय ज्यादा ईमानदारी से पढ़ने की आदत डालें। अपनी क्षमताओं को और विकसित करें तथा अपनी कमियों में सुधार करें। क्या पढ़ें? कैसे पढ़ें? कितना पढ़ें? आदि के लिए विशेषज्ञ या सफल सिविल सेवक से सलाह प्राप्त करें। लिखने की क्षमता का विकास करें। एक सिविल सेवक में तीक्ष्ण विश्लेषण क्षमता, उच्च अवलोकन क्षमता, स्पष्ट विचार, विनम्रता आदि होना आवश्यक है। देश, समाज एवं विश्व से संबंधित विभिन्न विषयों पर अपनी स्पष्ट राय बनाएं। ईमानदारी से कठिन परिश्रम करते रहें। आज नहीं तो कल सफलता अवश्य प्राप्त होगी। असफल होने पर पुनः दुगुने उत्साह से प्रयास करें। अंत में, मैं अपनी असफलता के समय लिखी कुछ पंक्तियों के साथ विराम लेता हूँ-

'कभी एक ख्वाब - रूपी बीज बोया था मैंने,
साल-दर-साल अपने जीवन रस से सींचा जिसे
संसार की रंगीनियों के झोंकों से बचाया जिसे
अपने को तिल - तिल जलाकर धूप दिखाई जिसे
इस तरह वह ख्वाब रूपी बीज पौधा बना ।

पर आज इस पौधे को मुरझाते देखकर
जीवन की तपस्या को यूँ ही व्यर्थ जाते देखकर
एक बार जी भरकर रोने का निश्चय किया मैंने
ताकि उस ख्वाब को अपने आँसुओं से सींच सकूँ
उस पौधे को फिर से पल्लवित होते देख सकूँ'

उप मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
उप विसमुलेधि/वित्त एवं बजट
उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज

सौर ऊर्जा से ही बचेगी धरती

- सुमन गुप्ता

मिट्टी, पानी, हवा अगर है इस धरती की शान
सूरज से दुनिया रोशन ये ऊर्जा की पहचान
कोयला, बिजली जैसे मर्ज की दवा है केवल नेचर
सूर्य शक्ति का स्रोत इसी में है धरती की जान।

क्रांति की शुरुआत हो चुकी है। क्रांति, अच्छे खुशहाल जीवन के लिए, तरक्की के लिए। इस क्रांति में प्रमुख हथियार है सौर ऊर्जा। कोयले की कमी, लगातार बढ़ रहा पर्यावरण प्रदूषण और कार्बन उत्पादन करने वाले उद्योगों की अधिकता से बढ़ रहा तापमान, ये ऐसे संकट हैं जो भविष्य के लिए बेहद खतरनाक हैं। इन सभी संकटों से निपटने के लिए जिस ठोस कदम की जरूरत है, उसका पहला चरण शुरू हो चुका है। वैज्ञानिक भी मान चुके हैं कि सौर ऊर्जा वह विकल्प है जो कभी खत्म नहीं होगी और भारत के मामले में तो यह वरदान है कि यहाँ साल में 300 दिन साफ और तेज धूप होती है।

सौर ऊर्जा क्षेत्र में जिस तेजी से तरक्की हो रही है, उससे यह साफ है कि आने वाले वक्त में घर की छतों पर तो बहुतायत सोलर पैनल दिखेगा ही, बड़े उद्योग, ऑफिस, स्कूल सब सोलर से ही चलेंगे। इससे बिजली पर निर्भरता तो कम होगी ही, पर्यावरण प्रदूषण में भी बहुत कमी आएगी, देश में नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय (MNRE) ने सौर ऊर्जा को घर-घर पहुँचाने की जिम्मेदारी उठाई है। पुणे के एक व्यवसायी ने नया कदम उठाया है। 150 घरों वाली एक कॉलोनी में बिजली के लिए सोलर प्लांट लगा दिया। अब उन्हें 24 घंटे मुफ्त बिजली मिलेगी, न बिल की टेंशन, न कटौती या खराबी की चिंता। दिल्ली और नोएडा में कई बड़े उद्योग सौर ऊर्जा से चलने लगे हैं। बड़े पैमाने पर लोग यह मान चुके हैं कि धरती को बचाना है तो सौर ऊर्जा को अपनाना ही होगा।

कोयले और पानी की कमी से बिजली व्यवस्था पटरी से उतर जाए, इससे पहले भारत सरकार और रेलवे ने सौर ऊर्जा को पटरी पर चलाने के लिए बड़े कदम उठाए हैं। जो लोग सौर ऊर्जा की ताकत को लेकर उहापोह में हैं, उनके लिए यह जानना पर्याप्त होगा कि मध्य प्रदेश के बीना में सौर ऊर्जा से ट्रेन चलने लगी है।

कोयले के स्टीम इंजन की ताकत से शुरू हुई भारतीय रेल गाड़ी अब सौर ऊर्जा से दौड़ने लगी है। यह प्राकृतिक ऊर्जा के उपयोग की दिशा में क्रांति की शुरुआत से कम नहीं है।

भारतीय रेल ने अपने राष्ट्रीय रेल योजना 2030 में रेलवे को पूरी तरह ग्रीन रेलवे में बदलने का लक्ष्य रखा है। ऐसा मुकाम हासिल करने वाली भारतीय रेल दुनिया की पहली रेलवे होगी। इसी के अंतर्गत मध्य प्रदेश के बीना में सोलर प्लांट बनाया गया है, जिसके जरिए ट्रेनों का संचालन किया जा रहा है। ये सोलर प्लांट भारतीय रेल का पहला प्लांट है, जो सीधे ट्रैक्शन पावर की सप्लाई कर सकता है।

भारत में सौर ऊर्जा का महत्व इसलिए अधिक है क्योंकि वर्ष के लगभग 300 दिन यहाँ पर्याप्त धूप मिल जाती है। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि भारत में 5000 लाख करोड़ किलोवाट घंटा प्रति वर्ग मीटर के बराबर सौर ऊर्जा आती है जो कि विश्व की संपूर्ण विद्युत खपत से कई गुना अधिक है। यह अपने आप में सबसे खास बात है कि ऊर्जा की इतनी प्रचुर मात्रा अपने पास होने के बाद भी ज्यादातर लोग बिजली संकट से जूझ रहे हैं।

सूर्य से सीधे प्राप्त होने वाली ऊर्जा में कई विशेषताएं हैं। यह अत्यधिक विस्तीर्ण तो है ही, प्रदूषण मुक्त और अक्षुण्ण है। इसमें किसी बाहरी ऊर्जा की खपत नहीं है। इसका परिचालन लागत काफी कम है। यह आसान और विश्वसनीय है। पर्यावरण के अनुकूल होने के साथ-साथ यह आर्थिक रूप से लाभकारी भी है। इसकी स्थापना और स्थानांतरण भी बेहद आसान है।

जरूरी है सौर ऊर्जा

- विकासशील अर्थव्यवस्था होने के नाते भारत को औद्योगिक विकास और कृषि कार्य के लिए बिजली की आवश्यकता है, जो सौर ऊर्जा से पूरी हो सकती है।
- बिजली की कटौती और अनुपलब्धता की समस्या विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्र में, मानव विकास में रुकावट उत्पन्न करती है, जो सौर ऊर्जा से कम हो सकती है।

सौर ऊर्जा से लाभः-

- सौर ऊर्जा की उपलब्धता पूरे दिन बनी रहती है, विशेष रूप से उस समय भी जब विद्युत ऊर्जा की माँग सर्वाधिक होती है।
- सौर ऊर्जा को विद्युत ऊर्जा में रूपांतरित करने वाले उपकरणों की अवधि अधिक होती है और उनके रखरखाव की भी कम आवश्यकता होती है।
- पारंपरिक ताप विद्युत उत्पादन (कोयले द्वारा) के विपरीत सौर ऊर्जा से प्रदूषण की समस्या भी उत्पन्न नहीं होती है तथा स्वच्छ विद्युत ऊर्जा के उत्पादन को बढ़ावा दिया जाता है।
- देश के लगभग सभी हिस्सों में मुफ्त सौर ऊर्जा की प्रचुरता है।
- सौर ऊर्जा के उपयोग में विद्युत के तार एवं ट्रांसमिशन का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं होती है।

क्षमता

- सौर ऊर्जा के क्षेत्र में रोजगार के नए अवसर सृजन करने की अपार संभावनाएं हैं।
- एक गीगावाट GW सोलर मैन्युफैक्चरिंग सुविधा लगभग 4000 लोगों के लिए प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार उत्पन्न करती है।
- सौर ऊर्जा के विकास के अलावा इसके संचालन और रख-रखाव क्षेत्र में अतिरिक्त रोजगार सृजित होता है।
- वर्ष 2035 तक वैश्विक सौर क्षमता में भारत की हिस्सेदारी 8% होने की उम्मीद है। 363 गीगावाट (GW) की भविष्य की संभावित क्षमता के साथ, भारत का ऊर्जा के क्षेत्र में एक वैश्विक नेता के रूप में उभरने की संभावना है।

रेलवे की बड़ी पहल

रेलवे के दो बड़े स्टेशनों ने सौर ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भरता की ओर कदम बढ़ा दिया है। इसके चलते न सिर्फ पर्यावरण की रक्षा हो रही है, बल्कि सरकारी खजाने से बहुत बड़ा बोझ भी उतरना शुरू हो गया है।

चेन्नै स्थिति पुरट्चि तलैवर डॉक्टर एमजी रामचंद्रन सेंट्रल रेलवे स्टेशन अब पूरी तरह से सौर ऊर्जा से संचालित होने लगा है। यह पहला स्टेशन है, जहाँ बिजली का इस्तेमाल पूरी तरह खत्म हो गया है। यहाँ के 13 स्टेशन भवनों पर सोलर वोल्टाइक पैनल लगाए गए हैं और इसने इसकी बिजली पर निर्भरता खत्म करके पूरी तरह से सौर ऊर्जा के जरिए इसे आत्मनिर्भर बना दिया है। ये पैनल यहाँ की 100% ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने में सक्षम हैं।

चेन्नै सेंट्रल स्टेशन में 1.5 मेगावाट सौर ऊर्जा की क्षमता स्थापित की गई है। दिन में स्टेशन पर जितनी भी बिजली की आवश्यकता होती है, उसकी पूर्ति सोलर एनर्जी से होता है। इससे पहले आंध्र प्रदेश का विजयवाड़ा रेलवे स्टेशन भी पूरी तरह सोलर एनर्जी से चल रहा है।

उत्तर मध्य रेलवे ने भी सौर ऊर्जा के क्षेत्र में बड़ी पहल की है। प्रयागराज, झाँसी और आगरा मंडल ने सौर ऊर्जा के इस्तेमाल से 5 करोड़ रुपए से अधिक की बचत करके भविष्य की तस्वीर साफ कर दी है। 2021-22 में सोलर पैनल से बिजली उत्पादित करने में उत्तर मध्य रेलवे जोन अव्वल रहा है। इस वित्त वर्ष में एन.सी.आर. जोन ने 124 लाख यूनिट सौर ऊर्जा बिजली का उत्पादन किया, जो पिछले वर्ष की तुलना में 17 फीसदी अधिक है। वर्ष 2022-23 की पहली तिमाही के दौरान उत्तर मध्य रेलवे ने सौर ऊर्जा से 1.56 करोड़ रुपए की बचत की है और 3200 मीट्रिक टन कार्बन उत्सर्जन की रोकथाम की है। इस वर्ष 1.5 मेगावाट की क्षमता वाले और सौर ऊर्जा संयंत्र लगाए जाएंगे। यह बड़ी पहल है, जिसका सकारात्मक असर जल्द ही बड़े पैमाने पर नजर आएगा।

इसके अलावा पूर्वोत्तर रेलवे मुख्यालय, गोरखपुर का आफिसर्स रेस्ट हाउस सौर ऊर्जा से ही जगमगा रहा है। इसके लिए 10 किलो वॉट क्षमता का ग्रिड कनेक्टेड सोलर पैनल लगाया गया है। प्रधान मुख्य यांत्रिक इंजीनियर और प्रधान मुख्य वाणिज्य प्रबंधक कार्यालय भवन की छत पर सोलर पैनल लगाए गए हैं।

ग्वालियर एवं बिरलानगर रेलवे स्टेशन पर भी काफी बड़े स्तर पर सौर ऊर्जा का प्रयोग हो रहा है। यह देश को बिजली संकट से उबारने और पर्यावरण प्रदूषण के खिलाफ क्रांति का पहला चरण है। भारतीय रेलवे दूसरे स्टेशनों पर भी सोलर पैनल लगाने की कोशिशों में जुटा हुआ है। रेलवे को उम्मीद है कि इस तरह से ग्रीन रेलवे का लक्ष्य पूरा करना आसान होगा।

मुख्य कार्यालय अधीक्षक/कार्मिक शाखा
मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय, प्रयागराज

री सखि सावन आयो री

- डॉ. राजेश हजेला

कारी-कजरारी घटाओं के बीच अल्हड़ षोडशी नायिका की भाँति बलखाती-इठलाती चपला चंचला बन कर अभिनव नाद करती हुई जहाँ एक ओर विरहिणी कामिनियों के अंतस को कंपायमान कर देती है वहीं दूसरी ओर वियोगी मन स्वयं में ही गुनगुनाने लगता है। गुनगुनाने-गाने की सहज तरंग के मध्य मन-मयूर अनायास ही अतीत की सुधियों के दर्पण में झाँकने लगता है। पुरवा के झीने-झीने झोकों के मध्य नयनों के समक्ष उभरते हुए सुधियों के प्रतिबिंब जैसे नृत्य करने लगते हैं और अधरों से कविता की पंक्तियां फूट पड़ती हैं।

वर्षा को ऋतुओं की रानी कहा जाता है और सावन को वर्षा रानी का यौवन-काल। जिस प्रकार फागुन पुरुषों को रससिक्त कर देता है उसी प्रकार सावन नवयुवतियों को रसवंती बना देता है। सावन की ठंडी फुहारों से उन पर मस्ती छा जाती है एवं उनके तन-मन की ज्वाला और अधिक उत्तप्त हो जाती है। नवयौवनाओं की मादक अँगड़ाइयाँ और चहकता तन - बदन वस्तुतः मनभावन सावन का ही प्रतिबिंब है। सावन का महीना बालाओं और ललनाओं पर अपना विलक्षण मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालता है। सच बात तो यह है कि इस अवसर पर मन सांवेगिक उर्वरा शक्ति को पहचानते हुए जैसे सावन का आभार प्रदर्शन करता है-

गढ़े हँसुली सुनार सुर धनु के दुआर
सखि जमुना के पार घिरि आई बदरी

मानव-मन की सारी गतिविधियाँ मानसिक संवेगों से ही संचालित होती है। जब सावन में मन झूमने और गाने लगता है तब स्वभावतः तन भी पुलकित होकर झूलों के साथ मस्त पवन के झोकों से ऊँचे-ऊँचे पेंग बढ़ाते हुए आनंद सागर में हिलोरें लेने लगता है। मेंहदी रची सुकुमार हथेलियों और महावरी एड़ियों से युक्त कजरी गाती हुई वनिताएं एवं छेड़छाड़ करती हुई ननदें एवं भाभियाँ कह उठती हैं-

झूला परो आम की डारी
झूलैं ननद दुलारी ना
करैं ओट से चोट
घूँघटा भौजी प्यारी ना

सावन के महीने में जल वृष्टि होते ही वसुधारूपी नवोढ़ा नायिका भरपूर शृंगार और उन्मत्त यौवन के साथ सर्वत्र अपने मनोहारी रूप की छटा बिखेरने लगती है। सर्वत्र व्याप्त हरियाली और रंग-रंगीले पुष्पों से उसका यौवन निखर उठता है। वर्षा की फुहार उसमें एक नूतन उल्लास भर देती है जो प्रेम भावना को उद्वेलित करता हुआ सावनी चिंतन को अनुरूप रूप प्रदान करता है।

पुलकित हृदय अपनी अमूर्त इच्छाओं को मूर्तरूप देने के लिए प्रतिक्षण प्रतिपल प्रेम की विभिन्न मनोहर भावनाओं को समय की तूलिका से चित्रित करने लगता है और शीतल फुहार से भीगा हुआ तन-मन अपने प्रियतम से मिलन की कल्पना में अनायास ही सतरंगी स्वप्न सँजोने लगता है-

सावन में जो मिले साजना
झूमे बरखा मेरे आँगना
रिमझिम से क्यूँ भीगी काया
कटी विरह की रैन जागना

सावन की झीनी-झीनी फुहार भी मन को प्रकृति के अनुरूप अंदर तक सराबोर कर देती है। हरे-भरे खेतों की मेड़ों पर पायल की रुनझुन, कुएं पर सखियों के बीच इठलाती- बलखाती उन्मुक्त खिलखिलाहट वातावरण में मद भरे गुंजन का संचार कर देती है। साँझ-सवेरे आकाश में घिरे कारे-कजरारे मेघ एवं सुगंध बिखेरती मस्त पवन सावनी गीतों की गुंजार को सर्वत्र गुंजायमान करती हुई जनमानस को आह्लादित कर देती है और यौवनाओं का अंग-प्रत्यंग प्रफुल्लित होकर गा उठता है-

मन बहके तन चहके
री सखि सावन आयो री
झूमे तन-मन रूप सलोना
खिला प्रकृति का कोना-कोना

सावन और मेंहदी का अन्योन्याश्रित संबंध है। जिस प्रकार मस्त घटा देख कर मोर नाचता है उसी प्रकार सावन के आते ही मन-मयूर आशा से उत्कंठाएं लिए नृत्य करने लगता है। यदि नायिका का प्रियतम उसके पास है तो इससे बढ़कर कोई और सुख नहीं परंतु यदि नायिका विरहिणी है तो आँखों में सावन-भादों लिए अपने साजन की सुधि सँजोती है-

परदेसी सजना की सुधि ने
मन भरमायो री

विरहिणी नायिका पागलों की भाँति उन्मत्त होकर पपीहे की 'पी कहाँ' की पुकार से अपना स्वर मिलाते हुए कभी गाने, कभी हँसने तो कभी रोने लगती है। यद्यपि स्वप्नों में भी उसे मिलन-सुख का आभास नहीं होता, तथापि रह-रहकर कौंधने वाली बिजली उसे एक क्षण के लिए ही सही, अपने प्रियतम के संस्पर्शों की मधुर याद दिला जाती है-

रिमझिम घिरी बदरिया
पी की याद सताए री
चमक चमक चपला
प्रियतम का बिंब दिखाऐ री

नायिका मन में विचार करती है कि मदमाती बयार तो साजन के देश में भी वर्षा को साथ लाई होगी, वहाँ भी पपीहे बोलते होंगे, फिर भी संदेश पाकर साजन क्यों नहीं आए? उधर प्रियतम को यह अहसास भी नहीं है कि जब उसकी प्रियतमा अपनी समवयस्का सखियों को साजन के संग देखती होगी, तब उसके मन पर क्या बीतती होगी? इस प्रकार तन-मन में नई तरंग भरने वाला, जीवन में नूतन आशा एवं नवोल्लास का संचार करने वाला सावन समूचे मानव-मन को आनंद - सिंधु की उत्ताल तरंगों से अठखेलियाँ करते हुए प्रकृति को नवचेतना प्रदान करता है। ऐसे समय जनमानस मस्त होकर उन्मत्तों की भाँति प्रणय-सुख के आनंद की कल्पना और उसमें रमते हुए बादलों की भाँति मस्त पवन के झोकों से गतिमान हो जाता है। बादलों के बीच रह-रहकर दमकती दामिनी जहाँ एक ओर साजन के स्पर्श की अनुभूति कराती है, वहीं दूसरी ओर झूलों के बढ़ते पेंग प्रियतम के देश उड़कर पहुँचने की नायिका की कल्पना को साकार करते हैं:-

सावन आयो सखि छाई कारी बदरिया
मस्त फुहार चलै पिचकारी
भीजै अंगिया चोली सारी
चम-चम चपला चमकै
जैसे सजना नजरिया

किंतु मानवीय आकांक्षाएं सदा व्यावहारिक धरातल पर मूर्त रूप तो नहीं ले पातीं, अतः विरहिणी नायिका प्रियतम के स्पर्श की कल्पना मात्र से रोमांचित होकर पुनः उसके आगमन की प्रतीक्षा करने लगती है।

सदस्य, मंडल रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति, (डी.आर.यू.सी.सी.)
उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज मंडल

शहीद

- वी.पी. सेन

कृतज्ञ देश है उन वीरों का
जिसने लहू बहाया अपना।
देश की खातिर तन मन धन
सब कुछ है लुटाया अपना।
बलिदान दिया है कितनी माँ ने
कितनी बहनों ने है भाई खोया।
आज शहीदों को नमन किया
आज देश है खूब रोया।
सारी जवानी भेंट चढ़ा दी
अपनी भारत माँ के लिए
दीवाली पर घर आँगन से पहले
शहीदों की चिताओं पर जले दीए।
अनमोल दिया है तोहफा हमको
हम सब की आजादी का।
गाँधी देश के वासी हो तुम
तो कपड़े पहनो खादी का।
एक प्रतिज्ञा फिर से ले लो
सवा सौ करोड़ तुम हिंदुस्तानी।
अब न वतन से करने देंगे
दुश्मन को अपनी मनमानी।

यातायात निरीक्षक/निर्माण
उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज

एक स्टेशन एक उत्पाद योजना

- शैलेन्द्र कुमार

भारत सरकार के केंद्रीय बजट 2022-23 में की गई घोषणा एवं प्रधानमंत्री के वोकल फॉर लोकल विजन को मूर्त रूप देने हेतु उत्तर मध्य रेलवे में दिनांक 25.03.2022 से एक स्टेशन एक उत्पाद योजना शुरू की गई। इस योजना का मुख्य उद्देश्य भारत सरकार के वोकल फॉर लोकल विजन को बढ़ावा देना, स्थानीय/स्वदेशी वस्तुओं को बाज़ार उपलब्ध कराना, रेल यात्रियों को समृद्ध भारतीय विरासत से रूबरू कराना एवं स्थानीय/स्वदेशी वस्तु की खरीद की सुविधा उपलब्ध कराना और कम आय वर्ग के लिए अतिरिक्त आय बढ़ाने के अवसर उपलब्ध कराना है।

इस योजना के लिए संबंधित स्टेशन की स्थानीय और स्वदेशी वस्तुएं होनी चाहिए, इसके अंतर्गत हस्तशिल्प/शिल्पकृति/कलाकृति, वस्त्र एवं हथकरघा की वस्तुएं, पारंपरिक परिधान, स्थानीय कृषि उत्पाद/प्रसंस्कृत/अर्ध प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ जैसी वस्तुएं शामिल हैं।

इस योजना में शामिल होने के लिए निम्नोक्त मानदंड निर्धारित हैं-

(i) शिल्पकार एवं बुनकरों को आई.डी. कार्ड धारक होना चाहिए और आई.डी. को विकास आयुक्त, हैंडीक्राफ्ट/हैंडलूम या राज्य/केंद्र सरकार के प्राधिकारी द्वारा जारी किया गया हो।

(ii) व्यक्तिगत कारीगर/शिल्पकार/बुनकर, जो टीआरआईएफ़ईडी/एनएचडीसी/केवीआईसी में पंजीकृत हो।

(iii) स्वयं सहायता समूह जो पीएमईजीपी योजना के अंतर्गत पंजीकृत हों।

(iv) समाज के कम आय वर्ग या कमजोर वर्ग के व्यक्ति।

इस योजना के अंतर्गत प्रत्येक पात्र व्यक्ति को रेलवे स्टेशनों पर 15 दिनों के लिए 1000 रुपए रजिस्ट्रेशन फीस जमा करने पर रेलवे द्वारा निर्मित दुकान उपलब्ध कराया जाता है। एक स्टेशन पर एक से अधिक आवेदन प्राप्त होने पर लॉटरी के आधार पर पात्र आवेदनकर्ता को 15 दिनों के लिए दुकान का आवंटन किया जाता है एवं अन्य पात्र आवेदनकर्ताओं को वरीयता के आधार पर इसके बाद दुकान का आवंटन किया जाता है। इस प्रकार सभी पात्र आवेदनकर्ताओं को रेलवे स्टेशन पर अपने उत्पादों की बिक्री का मौका दिया जाता है। उत्तर मध्य रेलवे में इस योजना हेतु कुल 244 रेलवे स्टेशनों का चयन किया गया है, जिसके लिए पात्र व्यक्ति आवेदन कर सकते हैं।

मंडलवार चयनित रेलवे स्टेशन इस प्रकार से हैं- प्रयागराज मंडल- 94, झाँसी- 103 एवं आगरा- 47- कुल 244 । वर्तमान मे इस योजना के अंतर्गत इस रेलवे में 18 रेलवे स्टेशनों पर दुकानें संचालित हैं। इस योजना का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। यह योजना सामाजिक उत्थान के लिए अत्यंत लाभप्रद है तथा उत्तर मध्य रेलवे के अन्य रेलवे स्टेशनों पर भी इसका तत्परता के साथ व्यापक प्रचार-प्रसार किया जा रहा है।

उत्तर मध्य रेलवे, 'एक स्टेशन एक उत्पाद योजना' के अंतर्गत स्थानीय, स्वदेशी एवं कुटीर/लघु उद्योगों के लिए बाजार उपलब्ध कराकर, महात्मा गाँधी के विचार 'कुटीर एवं लघु उद्योगों को अधिक से अधिक बढ़ावा देकर ही देश को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है', को चरितार्थ करने के लिए सचेष्ट है और देश की उन्नति में अहम भागीदारी निभा रही है।

मुख्य कार्यालय अधिक्षक/वाणिज्य विभाग
उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज

उत्तर मध्य रेलवे के
प्रयागराज-कानपुर
सेक्शन
में फुट प्लेट
निरीक्षण करते हुए
महाप्रबंधक
श्री प्रमोद कुमार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
पर दीप प्रज्ज्वलित कर
योग दिवस का शुभारंभ
करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

केंद्रीय चिकित्सालय, प्रयागराज
में उच्च तकनीकी की मशीन का
उद्घाटन करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

मुख्यालय में आयोजित
स्वतंत्रता दिवस समारोह
में उपस्थित अधिकारियों एवं
कर्मचारियों को संबोधित
करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

स्वतंत्रता दिवस समारोह
की परेड का निरीक्षण
करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

स्वतंत्रता दिवस समारोह
में कर्मचारियों को पुरस्कृत
करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन
समिति की बैठक में उपस्थित
अधिकारियों को संबोधित
करते हुए महाप्रबंधक
श्री प्रमोद कुमार

'रेल संगम' पत्रिका के
अप्रैल-जून, 2022
अंक का विमोचन करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

स्वतंत्रता दिवस की पूर्व
संध्या पर आयोजित
कवि सम्मेलन का दीप प्रज्ज्वलित
कर शुभारंभ करते हुए
महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार

क्षेत्रीय रेल स्तर पर आयोजित हिंदी वाक् प्रतियोगिता में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं प्रधान मुख्य वाणिज्य प्रबंधक श्री शशिकांत सिंह

कार्मिक विभाग द्वारा लगाई गई राजभाषा प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं प्रधान मुख्य वाणिज्य प्रबंधक श्री शशिकांत सिंह

आगरा मंडल कार्यालय में संरक्षा विभाग द्वारा लगाई गई राजभाषा प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री मुदित चंद्रा

क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति संरचना एवं उद्देश्य

- संतोष बाजपेयी

भारतीय रेलवे में रेल यात्रियों को बेहतर सुविधा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एवं यात्रियों और आमजन के सुझाव प्राप्त करने के लिए विभिन्न स्तरों पर रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समितियों का गठन किया गया है। इन समितियों द्वारा मुख्यतः यात्रियों के लिए उत्तम सुविधाएं एवं सुगम यात्रा हेतु सुझाव प्रदान किए जाते हैं। भारतीय रेलवे में विभिन्न स्तरों पर निम्नोक्त रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समितियों के गठन का प्रावधान है।

1. **रेलवे बोर्ड स्तर पर-** राष्ट्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति (एन.आर.यू.सी.सी)
2. **क्षेत्रीय रेल स्तर पर-** क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति (जेड.आर.यू.सी.सी.)
3. **मंडल स्तर पर-** मंडल रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति (डी.आर.यू.सी.सी.)

इन समितियों का गठन रेलवे बोर्ड द्वारा जारी किए गए दिशा-निर्देशों के तहत किया जाता है। इन समितियों का कार्यकाल 2 वर्षों के लिए होता है। अप्रैल, 2003 में उत्तर मध्य रेलवे के गठन के पश्चात प्रथम क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति, उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज का गठन समयावधि 01.08.2004 से 31.07.2006 तक के लिए किया गया था। उक्त समिति में कुल 33 सदस्य थे।

➢ क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति, उत्तर मध्य रेलवे के गठन में संस्थाओं एवं सदस्यों को निम्न प्रकार प्रतिनिधित्व प्रदान किए जाने का प्रावधान है:-

1. क्षेत्रीय रेलवे द्वारा जिन राज्यों को सेवा प्रदान की जा रही है, उनका एक-एक प्रतिनिधि जिनकी सिफारिश उन राज्य की सरकारों ने की हो।
2. राज्य विधान मंडलों का एक-एक सदस्य जिनकी

सिफारिश राज्य सरकारों ने की हो।

3. प्रमुख चैंबर आफ कामर्स और ट्रेड एसोसिएशनों के अधिक से अधिक पाँच प्रतिनिधि जिनको कम से कम 5 साल का अनुभव हो।
4. राज्य सरकार अथवा कृषि संगठनों और अन्य निकायों के दो प्रतिनिधि जो उपर्युक्त मद सं. (3) में उल्लिखित चैंबर आफ कामर्स में शामिल न हों अथवा उससे संबद्ध न हों।
5. प्रत्येक मंडल रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति से चयन किया गया एक गैर-सरकारी प्रतिनिधि।
6. सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों के दो प्रतिनिधि।
7. पंजीकृत यात्री संघ (अधिकतम दो प्रतिनिधि)।
8. उपभोक्ता संरक्षण संगठन का एक प्रतिनिधि।
9. दिव्यांग एसोसिएशन का एक प्रतिनिधि ।
10. 10 सांसद (7 लोकसभा से और 3 राज्यसभा से)
11. प्रत्येक केंद्रीय मंत्री के निर्वाचन क्षेत्र को सेवा

प्रदान करने वाली रेलवे के क्षेत्रीय रेल उपयोगर्ता परामर्शदात्री समिति में उनका एक प्रतिनिधि।

12. रेलवे के महाप्रबंधक की सिफारिश पर हित विशेष का प्रतिनिधित्व करने के लिए एक सदस्य।

13. ऐसे हितों, जिन्हें मंत्री समिति में प्रतिनिधित्व दिया जाना आवश्यक समझें, वह उतनी संख्या में व्यक्तियों को नामित कर सकते हैं।

➢ क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति का स्वरूप परामर्शदायी होता है। समिति समग्र रूप से जोन के निम्नलिखित मदों के संबंध में सुझाव देती है:-

(i) समिति से संबंधित क्षेत्र में सुविधाओं की व्यवस्था।

(ii) समिति के क्षेत्राधिकार के भीतर नए स्टेशन खोलने से संबंधित प्रस्ताव।

(iii) समय सारणी संबंधी प्रबंध।

(iv) रेलवे द्वारा प्रदान की गई सेवाओं और सुविधाओं में सुधार।

(v) सामान्य जनहित या जन सुविधाओं का कोई मामला या ऐसे मामले, जो सेवाओं और सुविधाओं को प्रभावित करते हों और जिनके संबंध में उपयोगकर्ताओं ने ज्ञापन दिए हों अथवा मंडल रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति, राष्ट्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति अथवा प्रशासन द्वारा जिन्हें विचारार्थ भेजा गया हो।

➢ क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति के गैर-सरकारी सदस्य जब इस समिति की बैठकों में भाग लेते हैं, तो उन्हें यात्रा हेतु निःशुल्क प्रथम श्रेणी का पास एवं दैनिक भत्ता देने का प्रावधान है।

➢ गैर सरकारी सदस्यों के लिए संचालित भ्रमण यात्राओं हेतु (अथवा उनके द्वारा भ्रमण हेतु) वर्ष में दो बार निःशुल्क पास देने का प्रावधान है।

➢ उत्तर मध्य रेलवे में अब तक 9 क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समितियों का गठन किया जा चुका है। इन समितियों की बैठकों के दौरान सदस्यों द्वारा समय सारणी, यात्री सेवा सुविधाओं में सुधार तथा सामान्य जनहित के विषयों पर विभिन्न सुझाव दिए जाते हैं। क्षेत्रीय रेल द्वारा इन सुझावों का परीक्षण कर उन पर यथासंभव आवश्यक कार्रवाई की जाती है। इस समिति की अध्यक्षता महाप्रबंधक महोदय द्वारा की जाती है।

➢ वर्तमान में उत्तर मध्य रेलवे की 9वीं क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति में 10 माननीय सांसदों सहित कुल 69 सदस्य नामित हैं। हाल ही में दिनांक 24.06.2022 को 9वीं क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति की बैठक का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया है।

बैठक के दौरान सदस्यों द्वारा दिए गए महत्वपूर्ण सुझावों से उत्तर मध्य रेलवे की कार्यप्रणाली में काफी सुधार हुआ है, जिससे रेल यात्रियों की सुविधाओं में काफी बढ़ोत्तरी हुई है। इसकी सराहना समय-समय पर बैठकों के दौरान सदस्यों द्वारा की जाती रही है।

सहायक उप महाप्रबंधक

उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज

एक विवाह यह भी

- आचार्य नीरज शास्त्री

एक दिन नलिन अचानक ही मेरे घर आया। मेरे हाथ में एक कार्ड देते हुए बोला- 'मित्र ! मेरी शादी है। पूरे परिवार के साथ आना, और हाँ, तुम दो दिन पहले ही पहुँच जाना।'

'चिंता न करो मित्र ! हम अवश्य अएंगे।' मैंने उत्तर दिया। तदुपरांत उसने विदा ली।

शादी के दिन मैं अपने पिताजी और बहन के साथ नलिन के घर पहुँचे। घर में कोई चहल-पहल नहीं थी। एक पड़ोसी ने बताया कि शादी आर्य समाज मंदिर में है। आपको वहीं पहुँचना चाहिए।

हम ऑटो से आर्य समाज भवन पहुँचे। अंदर प्रवेश कर इधर-उधर हर तरफ देखा, किंतु शादी जैसा कुछ अनुभव नहीं हुआ। न मंडप था, न सजावट, न भीड़ और न ही कोई दूसरी तैयारी। मुझे लगा कि हमसे मजाक किया गया है।

शाम के साढ़े पाँच बज चुके थे। हमें बहुत अजीब लग रहा था। अचानक नलिन के बड़े भाई दिखाई दिए। मैंने आश्चर्य के साथ उनसे पूछा- 'भैया ! क्या वास्तव में आज नलिन की शादी है?'.

वे बोले- 'हाँ, सात बजे तक शादी हो जाएगी, फिर घर चलना ।'

मैं पिताजी का और पिताजी मेरा मुँह देख रहे थे। हम तीनों को बहुत भूख भी लगी थी, परंतु सुबह से न पानी मिला, न चाय और नाश्ता; खाना तो बहुत दूर की बात थी। बाहर निकल कर हम एक हलवाई की दुकान पर पहुँचे, दो-दो समोसे खाए और एक बार पुनः आर्य समाज भवन में प्रविष्ट हो गए। नलिन वहीं मिला। ठीक सात बजे लड़की वाले लड़की को साथ लेकर आर्य समाज भवन पहुँच गए। पंडित जी भी आ पहुँचे। ये पंडित जी कोई और नहीं, आर्य समाज भवन के व्यवस्थापक थे। उन्होंने यज्ञकुंड में अग्नि प्रज्ज्वलित की। वर-वधू को वहीं बैठाया और मंत्र पढ़ने लगे। नलिन ने मुझे अपने करीब ही बैठने को कहा। विवाह की रीति कुछ समझ में नहीं आई। बीस मिनट में शादी हो गई। पंडित जी ने रजिस्टर में वर-वधू के हस्ताक्षर कराए। उनका डाटा रजिस्टर में पहले से ही अंकित था ।

विवाह हो चुका था। तब नाश्ता शुरू हुआ। बेटे और बेटी वाले सब मिलाकर कुल चालीस आदमी थे, जिनमें लगभग पंद्रह बच्चे थे। नाश्ते में दो-दो समोसे की व्यवस्था थी। लगभग दस लोग इससे भी वंचित रह गए जिनमें तीन हम थे। नलिन के भाई ने कहा- 'साठ समोसे मँगवाए, फिर भी कम पड़ गए। चलो कोई बात नहीं, अब तो घर चलना है।'

हम तीनों शांत मन से यह सब देख रहे थे। कुछ समय पश्चात सभी नलिन के घर पहुँचे। भोजन की तैयारी शुरू हुई। भोजन घर की औरतें बना रही थीं। रात्रि के साढ़े ग्यारह बज चुके थे। भोजन तैयार हुआ। हम भी भोजन के लिए बैठे। बैंगन की सूखी सब्जी, गोभी की रसे की सब्जी और पूड़ी सामने आ गए। एक तो हम सुबह से भूखे थे, दूसरे इसमें खाने योग्य कुछ भी न था। मन ही मन मुझे बहुत गुस्सा आ रहा था। बहन भूखी थी। खाना शुरू कर दिया, परंतु पिताजी शांत मन से सभी गतिविधियाँ देख रहे थे। उन्होंने भी खाना खा लिया। पिताजी के डर से मुझे भी खाना खाना ही पड़ा। सोने के लिए भी कोई स्थान नहीं दिख रहा था। मैंने संकोच के साथ नलिन से कहा- 'नलिन ! क्या ऐसी व्यवस्था हो सकती है कि रात कट जाए? कहीं सोने के लिए जगह मिल जाए?'

नलिन ने कहा- 'बस पाँच मिनट रुको।' कुछ ही देर बाद वह लौटा और बोला- 'आपके सोने की व्यवस्था कर दी गई है, चलें।'

हम नलिन के साथ नलिन के भाई संजीव के घर पहुँचे। उन्होंने हमारा स्वागत-सत्कार किया। नलिन लौट गया। हमें डबल बैड पर ही चाय भी मिल गई, मिठाई और नमकीन के साथ।

मैंने सोचा कि सोने से पहले ही सही, पेट में कुछ तो अच्छा पहुँचेगा। अतः चाय नाश्ता करने लगे। इसी बीच संजीव से बातचीत भी हो रही थी। संजीव नलिन से नाराज था। इसीलिए वह और उसकी पत्नी नलिन की शादी में शामिल नहीं हुए। संजीव की नाराजी का कारण यह था कि हर प्रकार की व्यवस्था और भरपूर पैसा होने पर भी नलिन शादी, बिना कुछ खर्च किए करना चाहता था। संजीव को यह बेतुका और अतिथियों एवं रिश्तेदारों का अपमान लगा। मैं भी नलिन के व्यवहार से बड़ा शंकित था कि इसे हुआ क्या है? सोचते हुए मैं कब सो गया, पता ही न चला। सुबह जब हम जागे, फ्रेश होने के बाद चाय, नाश्ता किया और संजीव से विदा ली। मैं नलिन से मिलना नहीं चाहता था, परंतु पिता जी ने कहा- 'उसने हमें आदर से बुलाया है, इसलिए मिलकर जाना ही उचित है।'

नलिन से मिलकर हम घर लौट आए। मेरा मन नलिन की ओर से बहुत खिन्न था।

अचानक एक दिन नलिन से एक शादी में मुलाकात हुई। मैं उस पर बरस पड़ा। उसने बड़ी सहजता से कहा- 'मित्र! आपको कष्ट हुआ, इसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ, परंतु मैंने बहुत सोच समझकर ही यह कदम उठाया था।'

मैंने पूछा- 'इसमें तुम्हारी कौन सी समझदारी थी?'

वह बोला- 'मित्र! समझदारी यह है कि मैंने एक ऐसी लड़की से शादी की है, जिसकी शादी गरीबी के कारण नहीं हो पा रही थी। दूसरी बात, जो चार-पाँच लाख रुपए मैं शादी को यादगार बनाने के लिए खर्च करता, वे मैंने अनाथालय को दान कर दिए। अब तुम ही कहो, मैंने क्या गलत किया?'

अब मुझे नलिन, नलिन नहीं, फरिश्ता लग रहा था। उसका मान मेरी दृष्टि में बहुत बढ़ गया था। उसको धन्यवाद देने के लिए मेरे पास शब्द नहीं थे। मैं केवल इतना ही कहा सका- 'नलिन ! मेरे मित्र तुम इतने अच्छे हो, मुझे मालूम न था।'

34/2, 'गायत्री निवास',
लाजपत नगर, एन. एच- 2, मथुरा

माँ की बिटिया

- प्रवीण कुमार मिश्रा

वात्सल्य का रूप ये नारी
ममता की मूरत है नारी
करुणा का सागर भी नारी
हर घर का आधार है नारी
माँ भी नारी बहन भी नारी
हर रिश्ते की धुरी भी नारी
दुर्गा सीता सती भवानी
इस समाज की पूज्य ये सारी
क्या ये ज्ञान सिर्फ अखबारी
जब प्रथम गुरु ये नारी
फिर क्यों मारी जाती नारी
क्यों कश्मीर से कन्याकुमारी
हो रही शोषित अबला नारी
दुर्भाग्य की पराकाष्ठा
भ्रूण में जाती नारी मारी
गर बच गई भ्रूण से नारी
ताउम्र सहे ताने अपमान कारी
फिर इक दिन मिलता व्यभिचारी
तार तार करे अस्मिता सारी
अब भी नहीं रुके दुराचारी
फिर से जाती नारी मारी
और अंत में क्रूर शिकारी
जिंदा जलाए एक राजदुलारी
करे न्याय की आस बिचारी
सदियों से संघर्ष है जारी
शायद मर्दों को जनने की
सजा चुकाती भारतीय नारी।
भूल गए हम भारतवासी
क्या है अपनी जिम्मेदारी
ऐसा लगता है यह जग अपना
है रावण की लंका सारी।
अब आप ही उम्मीद हमारी
आँखे खोलो पालनहारी
कर भी दो कोई ऐसी युक्ति
बच जाए माँ की बिटिया प्यारी।।

वरिष्ठ सेक्शन इंजीनियर
सी.एम.एल.आर. कारखाना, झाँसी

नि:स्वार्थ सेवा का प्रतीत : स्काउट एवं गाइड

- आदेश कुमार मिश्रा

भारत स्काउट एवं गाइड का मूल मंत्र सेवा भाव है। इस संगठन में बच्चों एवं युवाओं का बहुमुखी विकास होता है, ताकि वे एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में समाज और राष्ट्र की सेवा में अपना बहुमूल्य योगदान कर सकें। इस परिप्रेक्ष्य में वे ईश्वर, व्यक्ति और स्वयं के प्रति कर्तव्य का सार्थक निर्वहन करते हैं। तैयार रहो, शारीरिक रूप से मजबूत बनो, मानसिक रूप से चौकन्ने रहो, स्काउट एवं गाइड का आदर्श वाक्य है। भारतीय रेल में स्काउट एवं गाइड के बच्चों और युवाओं को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास का सुअवसर प्राप्त होता है। इसीलिए भारतीय रेल के विशाल परिसर में स्काउट एवं गाइड की सेवा भावना का बहुआयामी स्वरूप देखने को मिलता है। गर्मी, सर्दी या बरसात कोई भी मौसम हो, रेलवे स्टेशनों, रेल परिसरों या जनसंपर्क स्थलों पर इनके द्वारा यात्रियों, ग्राहकों और आमजन की पूरी कर्तव्यपरायणता के साथ नि:स्वार्थ भाव से की जाने वाली सेवा अपने आप में एक मिसाल है। स्टेशनों और रेल कार्यालयों में राष्ट्रीय पर्वों, स्थानीय मेलों तथा विभिन्न सामाजिक और राष्ट्रीय उद्देश्यों से जुड़े आयोजनों में इनकी अत्यंत सराहनीय भूमिका होती है। इस परिप्रेक्ष्य में उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड निरंतर सक्रिय एवं प्रभावशाली योगदान कर रहा है। आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में यात्रियों की सेवा के साथ-साथ उत्तर मध्य रेलवे में आयोजित किए गए विभिन्न कार्यक्रमों, पर्यावरण संरक्षण एवं पौधा-रोपण, स्वच्छता अभियान, योग दिवस, सतर्कता एवं सुरक्षा, आपदा प्रबंधन, रचनात्मक कार्यक्रमों, कार्यशालाओं आदि में हमारे स्काउट एवं गाइड द्वारा अपनी क्षमता एवं कुशलता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया गया है। इस संदर्भ में आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर महाप्रबंधक महोदय के संरक्षण एवं मार्गदर्शन तथा राज्य मुख्य आयुक्त एवं वरिष्ठ उप महाप्रबंधक महोदय के निर्देशानुसार उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड द्वारा उल्लेखनीय कार्य किए गए हैं, यहाँ उनका संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है।

आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर वर्ष 2022 में जल सेवा कार्यक्रम के तहत 25 अप्रैल, 2022 से 2 माह तक प्रयागराज, कानपुर, टूंडला, आगरा, मथुरा, झाँसी, बाँदा और उरई रेलवे स्टेशनो पर भीषण गर्मी में भी रेल यात्रियों को पीने का पानी उपलब्ध कराने का कार्य शुरू किया। इस जल सेवा अभियान में सभी जिलों के सदस्यों ने हमेशा अपना पूर्ण सहयोग दिया है।

दिनांक 23 से 24 अप्रैल 2022 तक आजादी के अमृत महात्सव के उपलक्ष्य में खेलकूद एवं सांस्कृतिक टीम के द्वारा रंगोली तथा पेंटिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। इसका उद्घाटन माननीय महाप्रबंधक श्री प्रमोद कुमार द्वारा किया गया। उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड के सदस्यों ने सभी के साथ मिलकर इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया तथा सहयोग प्रदान किया।

आजादी के अमृत महोत्सव की मूल भावना और प्रयोजनों को चरितार्थ करने के उद्देश्य से उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड, आगरा जिले द्वारा दिनांक 29 अप्रैल 2022 को परिंडा लगाएं, परिंदा बचाएं अभियान चलाया गया। यह अभियान मंडल रेल प्रबंधक, आगरा के कर कमलों द्वारा मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय परिसर में शुभारंभ किया गया और नन्हें पक्षियों को गर्मी से बचाने के लिए अपने घर, ऑफिस एवं आसपास उनके लिए पीने का पानी की व्यवस्था करने का आह्वान किया गया। इस कार्यक्रम में प्रशासनिक एव स्काउट पदाधिकारी तथा स्काउट एवं गाइड सदस्य उपस्थित थे।

दिनांक 12 से 17 मई 2022 तक नेशनल ट्रेनिंग सेंटर, पंचमढ़ी में हिमालय वुड बैज कोर्स में उत्तर मध्य रेलवे भारत

स्काउट्स एवं गाइड प्रयागराज से 03 रेंजर लीडर तथा आगरा जिले से 02 रेंजर लीडर ने भाग लिया। सभी सदस्यों ने इस पाठ्यक्रम को सफलतापूर्वक पूरा किया।

दिनांक 23 से 27 मई, 2022 तक राज्य मुख्यालय, उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड्स, प्रयागराज द्वारा जिला प्रशिक्षण केंद्र, झाँसी में स्ट्रेटेजिक प्लानिंग कार्यशालाएँ विजन 2024 का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में झाँसी एवं आगरा के सदस्यों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन श्री एस.एस. रॉय, सहायक निदेशक, नार्दन रीजन, नई दिल्ली द्वारा किया गया। स्टाफ मेंबर के रूप में राज्य संगठन आयुक्त (स्काउट) श्री रवि कांत शर्मा तथा राज्य प्रशिक्षण आयुक्त श्री संजय कुमार चतुर्वेदी उपस्थित थे। आजादी के अमृत महोत्सव के संदर्भ में इस कार्यशाला में नए-नए विचारों का आदान प्रदान किया गया और स्काउट एवं गाइड संस्था को किस प्रकार आगे उन्नति की ओर ले जाया जाए, इस संबंध में सभी सदस्यों के परस्पर विचारों के आधार पर बेहतर कार्य करने की रणनीति तैयार की गई।

प्रयागराज जिले द्वारा मई 2022 माह के दौरान स्काउट हट नवाब यूसुफ रोड, प्रथम मार्ग, सिविल लाइन्स, प्रयागराज में एक माह के लिए समर वोकेशनल कैंप का आयोजन किया गया। इस समर कैंप में बच्चों को पेंटिंग, रंगोली, सांस्कृतिक कार्यक्रम, वोकेशनल क्राफ्ट, कैंप क्राफ्ट, कबाड़ से जुगाड़, जूडो, डांस आदि का प्रशिक्षण दिया गया। आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर आयोजित यह कैंप बच्चों को खाली समय में अपनी प्रतिभा को निखारने एवं फिट रहने की दृष्टि से काफी उपयोगी सिद्ध हुआ। ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन प्रत्येक वर्ष किया जाएगा।

अजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर 3 से 5 जून, 2022 तक उत्तर मध्य रेलवे, प्रयागराज जिले के स्काउट हट, प्रथम मार्ग, सिविल लाइन्स में तीन दिवसीय आपदा प्रबंधन, बचाव एवं प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण कैंप का आयोजन किया गया। यह कैंप सिविल डिफेंस, सेंट जॉन एंबुलेंस ब्रिगेड एवं उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट एवं गाइड्स के संयुक्त तत्वावधान में लगाया गया। आपदा प्रशिक्षण के इस समवेत कार्यक्रम में स्काउट एवं गाइड के सभी उपस्थित सदस्यों को आपदा, फायर, बचाव कार्य एवं स्ट्रेचर ड्रिल का अभ्यास कराया गया।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में 5 जून, 2022 को उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड के सभी जिलों प्रयागराज, आगरा एवं झाँसी में विश्व पर्यावरण दिवस से संबंधित विभिन्न गतिविधियाँ संचालित की गईं। इसके तहत आगरा छावनी स्टेशन पर रैली निकाली गई, मथुरा जं. रेलवे स्टेशन से रेलवे कालोनी होते हुए जिला प्रशिक्षण केंद्र तक रैली निकाली गई, जिला प्रशिक्षण केंद्र, मथुरा में विभिन्न प्रकार के 20 पौधे रोपित किए गए। झाँसी में मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय से रेलवे स्टेशन तक रैली निकाली गई और जिला प्रशिक्षण केंद्र में पौधे रोपित किए गए। प्रयागराज स्काउट हट में तथा कानपुर, टूंडला, फिरोजाबाद में स्काउट गाइड के सदस्यों द्वारा पौधरोपण किया गया। महाप्रबंधक महोदय एवं स्मस्त स्काउट तथा प्रशासनिक पदाधिकारियों द्वारा महाप्रबंधक कार्यालय प्रांगण में पौधरोपण किया गया।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून 2022 के अवसर पर महाप्रबंधक कार्यालय, प्रयागराज में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में माननीय महाप्रबंधक, अपर महाप्रबंधक तथा मुख्यालय के सभी प्रधान विभागाध्यक्ष एवं पदाधिकारी सम्मिलित हुए। इस कार्यक्रम में उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स मुख्यालय ग्रुप, सूबेदारगंज के राज्य संगठन आयुक्त (स्काउट/गाइड) सहित कुल 16 सदस्य सम्मिलित हुए। इस योग कार्यक्रम में सभी ने योग का अभ्यास किया और प्रतिदिन योग करने की प्रतिज्ञा ली। जिला प्रशिक्षण केंद्र, मथुरा में आगरा जिले के सदस्यों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग किया। योग करने के उपरांत सभी सदस्यों ने केंद्र पर पौधरोपण भी किया, जिसमें आम, अमरूद, नीम, जामुन, बरगद, कंजी, अर्जुन, पपड़ी इत्यादि के पौधे लगाए गए तथा साफ-सफाई का भी कार्य किया गया।

आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर झाँसी मंडल द्वारा 1 जुलाई, 2022 को वीरांगना लक्ष्मीबाई रेलवे स्टेशन के पास ई-1 केबिन (डाउन प्रस्थान यार्ड) में एनडीआरएफ के साथ मोक ड्रिल किया गया, जिसमें रेल दुर्घटना के समय यात्रियों की सुरक्षा के तौर तरीकों की जानकारी दी गई। इस अवसर पर उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स

झाँसी जिले के सदस्यों ने बढ़-चढ़ कर प्रतिभागिता की।

10 जुलाई, 2022 दिन रविवार को उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स राज्य प्रशिक्षण केंद्र सूबेदारगंज में कब, बुलबुल एवं स्काउट एवं गाइड यूनिट के सदस्यों को एनइआरओ स्लैबस के अंतर्गत प्रशिक्षण दिया गया। आजादी के अमृत महोत्सव के कार्यक्रमों के आयोजन हेतु यूनिट लीडर तथा रोवर, रेंजर के साथ प्रत्येक रविवार को कार्यक्रमों के आयोजन का प्रारूप तैयार किया गया।

आजादी के अमृत महोत्सव कार्यक्रमों के अंर्तगत उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, आगरा मंडल द्वारा मथुरा जं.स्टेशन पर दिनांक 8 जुलाई 2022 से 15 जुलाई 2022 तक गुरु मुड़िया पूर्णिमा मेला सेवा शिविर का आयोजन किया गया। इस आयोजन में स्काउट, गाइड, रोवर, रेंजर एवं लीडर्स द्वारा खोया पाया केंद्र एवं प्राथमिक उपचार केंद्र, प्लेटफार्म नंबर 1, मथुरा रेलवे स्टेशन पर शिविर लगाया गया। इसके साथ-साथ रेल प्रशासन के सहयोग हेतु पूछताछ केंद्र, यात्रियों का मार्गदर्शन, भीड़ नियंत्रण इत्यादि सेवा कार्यों में सहयोग के साथ-साथ आजादी के 75वें वर्ष में नुक्कड़ नाटक के द्वारा राष्ट्र की प्रगति में योगदान के लिए जागरूकता का संदेश दिया गया।

उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स राज्य प्रशिक्षण केंद्र, सूबेदारगंज में दिनांक 17 जुलाई 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में क्विज प्रतियोगिता तथा रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्यालय ग्रुप, सूबेदारगंज के कब, बुलबुल, स्काउट, गाइड, रोवर, रेंजर द्वारा बढ़-चढ़ कर प्रतिभागिता की गई । इस कार्यक्रम में कुल 47 सदस्य उपस्थित थे।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में दिनांक 18 जुलाई 2022 को प्रयागराज जं.स्टेशन में आजादी की गाड़ी और स्टेशन विषय पर संगीत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन महाप्रबंधक महोदय द्वारा किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ अधिकारियों के साथ-साथ उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स प्रयागराज यूनिट के सदस्यों ने सहभागिता की।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में दिनांक 23 जुलाई, 2022 को प्रयागराज जं स्टेशन में आजादी की रेलगाड़ी और स्टेशन विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्यालय ग्रुप, सूबेदारगंज के स्काउट एवं गाइड सदस्यों ने नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया।

दिनांक 23 जुलाई, 2022 को राज्य मुख्य आयुक्त एवं वरिष्ठ उप महाप्रबंधक द्वारा उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, जिला प्रशिक्षण केंद्र, मथुरा का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान स्काउट पदाधिकारीगण के साथ-साथ इंजीनियरी, विद्युत एवं दूर संचार के प्रशासनिक पदाधिकारी उपस्थित थे। राज्य मुख्य आयुक्त द्वारा निर्देश दिया गया कि सितंबर माह में क्षेत्रीय स्तर पर कब बुलबुल उत्सव कार्यक्रम को आयोजित करने से पहले बताए गए आवश्यक कार्य पूर्ण कर लिए जाएं। आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर जिला प्रशिक्षण केंद्र, मथुरा में पौधरोपण भी किया किया गया। उपस्थित सभी स्काउट/गाइड सदस्य एवं प्रशासनिक पदाधिकारियों ने इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में आजादी की रेलगाड़ी और स्टेशन कार्यक्रम के आइकनिक वीक के अंतर्गत वीरांगना लक्ष्मीबाई रेलवे स्टेशन (झाँसी) पर दिनांक 18 से 23 जुलाई 2022 तक विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिसमें देश भक्ति के गीत, नुक्कड़ नाटक, नृत्य, रंगोली, ड्राइंग प्रतियोगिता आदि कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन सभी कार्यक्रमों में उत्तर मध्य रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, झाँसी जिले के सदस्यों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर दिनांक 24 जुलाई, 2022 को उन कब, बुलबुल, स्काउट, गाइड, रोवर, रेंजर सदस्य, जिन्होंने क्विज और रंगोली प्रतियोगिता में भाग लिया और जीत हासिल की। राज्य मुख्यालय द्वारा राज्य प्रशिक्षण केंद्र, सूबेदारगंज में आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह में पुरस्कार प्रदान किए गए। इस अवसर पर उपस्थित 55 सदस्यों के साथ मिलकर सफाई अभियान कार्य एवं वृक्षों को संरक्षित करने का कार्य किया गया। फलदार और फूलदार नए पौधे भी लगाए गए।

उत्तर मध्य रेलवे स्काउट एवं गाइड संगठन अपने दायित्वों और कर्तव्यों को पूरे प्राण-प्रण के साथ पूरा करने के लिए सदैव प्रतिबद्ध है।

सहायक कार्मिक अधिकारी एवं
सहायक राज्य सचिव, भारत स्काउट एवं गाइड
उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज

वेल्डिंग पद्धति और इलेक्ट्रोड का प्रयोग

- पुरुषोत्तम

भारतीय रेलवे में यातायात को सहज व सुगम बनाने में वेल्डिंग की हमेशा भूमिका महत्वपूर्ण रही है। वेल्डिंग के महत्व को ध्यान में रखते हुए, भारतीय रेलवे में वेल्डिंग टेक्नोलॉजी में प्रशिक्षण देने के लिए वाराणसी, कपूरथला, भोपाल, चेन्नै और खड़गपुर में वेल्डिंग के विशेष प्रशिक्षण केंद्रों की स्थापना की गई है, जहाँ प्रति वर्ष रेलवे के सैकड़ों कर्मचारी (वेल्डर) एवं पर्यवेक्षक वेल्डिंग के सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ प्रायोगिक जानकारी प्राप्त करते हैं।

धातु के दो या अधिक अवयवों को आपस में मिलाकर एक बड़ा एवं मजबूत अवयव का निर्माण करने को जोड़ कहते हैं। जोड़ मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं:-

(1) अस्थायी जोड़ (2) अर्ध अस्थायी जोड़ (3) स्थायी जोड़। वेल्डिंग द्वारा एक स्थायी जोड़ बनाया जाता है।

वेल्डिंग की परिभाषा :

वेल्डिंग क्रिया वह क्रिया है, जिसके द्वारा दो समान या असमान धातुओं को एक उचित तापक्रम पर दबाव या बिना दबाव के फिलर रॉड या बिना फिलर रॉड का प्रयोग किए हुए जोड़ा जाता है।

वेल्डिंग के विभिन्न प्रकार :

ब्रेजिंग - इस विधि में पार्ट्स को 600 डिग्री सेल्सीयश से 700 डिग्री सेल्सीयश तक गर्म करके स्पेल्टर पूरक धातु (तांबा व जस्ता का मिश्रण) से मजबूत जोड़ बनाया जाता है। झाँसी कारखाने में ब्रेजिंग का उपयोग वेल्डिंग एवं कटिंग के टूल आदि की मरम्मत करने में किया जाता है।

गैस वेल्डिंग - इस विधि में एसीटलीन एवं ऑक्सीजन गैस के द्वारा धातु की पतली प्लेटों को पूरक धातु के प्रयोग द्वारा जोड़ प्राप्त किया जाता है। इसमें जोड़ के किनारों को गलाया जाता है। झाँसी कारखाने में गैस वेल्डिंग का उपयोग टूल्स की मरम्मत करने में किया जाता है।

आर्क वेल्डिंग :

वेल्डिंग में इस विधि का सर्वाधिक उपयोग किया जाता है। वेल्डिंग में विद्युत उर्जा के वेल्डिंग ट्रांसफार्मर (स्टेप डाउन) अथवा डी.सी. वेल्डिंग रेक्टिफायर के उपयोग से उच्च वोल्टेज वाली विद्युत उर्जा को कम वोल्टेज वाली उच्च मान की विद्युत धारा में बदला जाता है। तत्पश्चात जॉब और पूरक धातु (इलेक्ट्रोड) के मध्य आर्क उत्पन्न होता है, जिसका तापमान लगभग 4000K से 30000K तक होता है। इस आर्क की गर्मी से जोड़ी जाने वाली प्लेट के सिरे गलकर एक मोल्टन पूल बनाते हैं, जिसमें इलेक्ट्रोड के सिरे से धातु, बूँदों के रूप में आर्क से होकर लगातार गिरती है और सुरक्षित वातावरण में ठंडी होकर एक मजबूत जोड़ का निर्माण करती है।

रेलवे मे प्रयुक्त होने वाली वेल्डिंग विधियां :

1. शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (SMAW) या मैनुअल मेटल आर्क वेल्डिंग (MMAW)
2. गैस शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (GMAW)
3. फलक्स कोटेड आर्क वेल्डिंग (FCAW)
4. सबमर्ज आर्क वेल्डिंग (SAW)
5. टंगस्टन इनर्ट गैस आर्क वेल्डिंग (TIG)
6. रजिस्टेंस वेल्डिंग - पतली प्लेटों, ट्यूब इत्यादि की वेल्डिंग के लिए।
7. थर्मिट वेल्डिंग - ट्रैक पर लाइनों को जोड़ने के लिए।
8. फ्लैश बट वेल्डिंग - नई रेल लाइनों को जोड़ने के लिए।
9. स्पॉट वेल्डिंग मैनुअल एवं ऑटोमेटिक - कोच तथा रेल वैगन के निर्माण एवं मरम्मत हेतु।
10. गैस वेल्डिंग - पतली प्लेटों की वेल्डिंग हेतु ।

झाँसी कारखाने में उपयोग होने वाली विधियां :

1. शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (SMAW) या मैनुअल मेटल आर्क वेल्डिंग (MMAW)
2. गैस शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (GMAW)

शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (SMAW) **-** वेल्डिंग की इस विधि को मैनुअल मेटल आर्क वेल्डिंग या स्टिक वेल्डिंग भी कहते है। इस वेल्डिंग का अविष्कार सर्वप्रथम

1881 में अगस्ट डी मेरीटेंस ने किया था। इसके बाद कवर्ड इलेक्ट्रोड के साथ सुधरी हुई विधि का विकास आस्कर जीलवर्ग ने सन 1904 में किया था। सभी प्रकार की ज्ञात वेल्डिंग विधियों में इस विधि का प्रयोग सबसे अधिक लगभग 70 प्रतिशत तक किया जाता है।

कार्य सिद्धांत- वेल्डिंग की इस विधि में इलेक्ट्रोड एवं बेस मेटल के बीच आर्क की गर्मी, जिसका तापमान लगभग 5000K होता है, से इलेक्ट्रोड एवं फ्लक्स की परत पिघलती है और बेस मेटल के साथ फ्यूज होकर के मोल्टन पूल का निर्माण होता है। इस मोल्टन पूल के ठंडा होने से वेल्डमेंट का निर्माण होता है। इसी दौरान फ्लक्स आर्क के चारो तरफ गैस का धुँआ बनता है एवं मोल्टन पूल की मेटल को सुरक्षा प्रदान करके स्वयं स्लैग में बदल कर वेल्डिंग आर्क तथा पिघले वेल्ड मेटल की बाहरी गैसों से सुरक्षा करता है। वेल्डिंग के उपरांत जमा स्लैग की परत चिपिंग करके हटा दी जाती है। इलेक्ट्रोड कोटिंग के फ्लक्स द्वारा विभिन्न डी-आक्सीडाइजर कंपाउंड एवं एलॉय वेल्ड मेटल की क्वालिटी को सुधारने का कार्य करते हैं।

प्रयुक्त पैरामीटर :

- ओपन सर्किट वोल्टेज - OCV अधिकतम 100वोल्ट हो सकता है, लेकिन सामान्यतः 50-70 के बीच होता है।
- करेंट - विद्युतीय करेंट का मान इलेक्ट्रोड के डाया के अनुसार लिया जाता है।

आर्क वोल्टेज - 25-35 वोल्टेज तक होता है।

लाभ :

- वेल्डिंग की यह विधि पूर्णतः मैनुअल है।
- यह सबसे सस्ती एवं उत्पादन तथा रिपेयर कार्य में अत्यधिक प्रयोग की जाती है।
- सभी पोजीशन में वेल्डिंग संभव है।

सीमाएं :

- प्रत्येक वेल्डिंग पास के बाद सफाई की आवश्यकता होती है।
- इस वेल्डिंग विधि में तुलनात्मक रूप से अधिक समय लगता है एवं वेल्डिंग डिफेक्ट आने की संभावना अधिक रहती है।
- वेल्डिंग से पूर्व इलेक्ट्रोड को गर्म करना पड़ता है।
- स्लैग व स्पैटर अधिक मात्रा में होता है।
- सही इलेक्ट्रोड का चुनाव महत्वपूर्ण है।
- इसमे डेपोजीशन रेट 60-65 प्रतिशत तक होती है।
- हमेशा कुशल वेल्डर की आवश्यकता रहती है।

झाँसी कारखाने में SMAW वेल्डिंग में प्रयोग किए जाने वाले इलेक्ट्रोड

आरडीएसओ वर्गीकरण	एडब्ल्यूएसओ वर्गीकरण	साइज	करेंट रेंज एंपीयर	प्रयोग
A1	E6013	3.15 MM	100-120	माइल्ड स्टील से माइल्ड स्टील की वेल्डिंग के लिए।
A1	E6013	4.00 MM	140-180	
A1	E6013	5.00 MM	190-230	
A2	E6013	4.00 MM	140-180	
M2	308L	3.15 MM	80-100	स्टेनलेस स्टील से स्टेनलेस स्टील की वेल्डिंग के लिए।
M2	308L	4.00 MM	110-140	
M4	E309L	3.15 MM	80-100	माइल्ड स्टील से स्टेनलेस स्टील की वेल्डिंग के लिए।
M5	E 307	4.00 MM	140-180	सिलिकॉन मैग्नीज लाइनर वेल्डिंग के लिए।

D Class	E 8018W2	4.00 MM	140-180	कास्ट स्टील से कास्ट स्टील की वेल्डिंग के लिए
D Class	E 8018W2	5.00 MM	190-230	
N1	-	4.00 MM		यह एक गॉजिंग इलेक्ट्रोड है, जिसका उपयोग विभिन्न प्रकार की स्टील कटिंग के लिए किया जाता है।

गैस शील्डेड मेटल आर्क वेल्डिंग (GMAW) :

वेल्डिंग की इस विधि में विद्युतीय आर्क एक कॉन्टीन्युअस पूरक धातु (इलेक्ट्रोड) एवं वेल्डपूल के बीच बनता है। आर्क की गर्मी से इलैक्ट्रोड वायर गलकर के बूँद के रूप मे बदल कर आर्क से होकर वेल्ड पूल में गिरता जाता है। इस आर्क की वातावरण से सुरक्षा हेतु शील्डिंग गैस का प्रयोग किया जाता हैं।

वेल्डिंग की जाने वाली धातु के आधार पर शील्डिंग के लिए आर्गन, कार्बन डाई ऑक्साइड या दोनो का मिश्रण प्रयोग में लाए जाते हैं।

वेल्डिंग की इस विधि का जब कॉपर, एल्यूमिनियम जैसे नॉन फेरस मेटल के लिए प्रयोग किया जाता है, तब केवल आर्गन (Ar) या हीलियम (He) या दोनों गैसों का मिश्रण प्रयोग में लाया जाता है। तब इसे (MIG) मिग वेल्डिंग तथा फेरस मेटल के केस में जब कार्बन डाई ऑक्साइड (CO_2) या आर्गन व कार्बन डाई ऑक्साइड (CO_2) के मिश्रण का प्रयोग किया जाता है तब इसे मैग (MAG) वेल्डिंग कहा जाता है।

वेल्डिंग की इस विधि में (Constant Voltage) मोड वाले वेल्डिंग रेक्टिफायर पावर सोर्स का प्रयोग, रिवर्स पोलरिटी के साथ किया जाता है। वायर का फीडिंग रेट प्रायः 1 मी/मिनट से 20 मी/मिनट तक रखा जाता है। इस विधि का प्रयोग कॉपर, एल्यूमिनियम, स्टेनलेस स्टील एवं माइल्ड स्टील को जोड़ने में किया जाता है।

लाभ :

- वेल्डिंग की यह विधि सेमी ऑटोमेटिक होती है।
- इसमें पूरक धातु की सफाई तथा फीडिंग स्वतः होती है।
- इस विधि में डेपोजीशन रेट 90 से 95 प्रतिशत होता है।
- वेल्डिंग के उपरांत बहुत कम सफाई की आवश्यकता पड़ती है।
- आपरेटिंग फैक्टर अधिक होता है।
- वेल्डिंग में समय कम लगता है।
- डिस्टॉर्शन का मान कम रहता है।
- पेनिट्रेशन पर्याप्त होता है।

सावधानियां/हानियां :

- वेल्डिंग के दौरान तेज हवा का बहाव नहीं होना चाहिए।
- शील्डिंग के लिए गैस का प्रयोग करने के कारण आर्क की चमक अधिक रहती है।
- इस वेल्डिंग में उपकरणों की लागत अधिक रहती है।

झाँसी कारखाने में GMAW वेल्डिंग में प्रयोग किए जाने वाले वायर स्पूल

एमएसआईआरएमएस 46-2013 क्लास-I के लिए एमआईजी वायर	A. 5.18 ER 70S-6	1.2MM	150-300	15-25 लीटर/ मिनट	माइल्ड स्टील से माइल्ड स्टील की वेल्डिंग के लिए।
एसएसआईआरएसएम 46/13 क्लास-VI के लिए एमआईजी वायर	A. 5.9.10 -308L	1.2MM	150-300	15-25 लीटर/ मिनट	स्टेनलेस स्टील से स्टेनलेस स्टील की वेल्डिंग के लिए।

वरिष्ठ सेक्शन इंजीनियर/वेल्डिंग
वैगन मरम्मत कारखाना, झाँसी

गए हम बाराती बारात लेकर

- प्रदीप कुमार

मन तो मेरा बिलकुल भी नहीं था, पर दोस्तों के आगे किसकी चली है जो मेरी चलती। हो लिए साथ में और साथ में ले लिए अरमानों का पिटारा, जैसे कि इसके चेहरे पर झाग वाला स्प्रे मारना, वो भी तब, जब यह नाच कर थक चुका हो, दूल्हे की सालियों के ऊपर फूल फेंकना और भी बहुत कुछ।

मुझे आज तक समझ में नहीं आया कि ये गाँव की शादियों का मुहूर्त गर्मी के मौसम में कैसे आ जाता है, या फिर लोग जानबूझकर ऐसा करवाते हैं। या फिर ऐसा हो सकता है कि उस समय फसल खेत से खलिहान का सफर करते हुए घर की डेहरी तक पहुँच चुकी होती है और बारात रोकने का ऐसा सुअवसर कौन अपने हाथ से जाने देता। बड़े-बड़े शामियानें यूँ खड़े हो जाते हैं कि मालूम ही नहीं चलता। परसों शाम को ही तो वहीं ट्रैक्टर चला है, पर जब से भारत सरकार ने प्राथमिक शिक्षा पर जोर दिया है, विद्यालय के चुस्त-दुरुस्त होने के साथ-साथ बारात रोकने की जगह भी मिल गई है।

बारात शाम सात बजे विदा होनी थी, पर दूल्हा सजाने में देर तो लगनी ही है। जब तक डी.जे. वाला गाने की ऐसी-तैसी ना कर दे, लोगों का नाच ही नहीं निकलता है। इन डी.जे. वालों ने तो नरक ही मचा रखा है, गाना कोई भी हो, इनका अपना ही धुन चलता रहता है, जिसे डी.जे. का फुल फार्म भी नहीं पता, वह भी डी.जे. - डी.जे. किए जा रहा। उफ्फ! कान फाड़ू आवाज।

खैर साढ़े नौ-दस बजे के करीब हम लड़की के गाँव में प्रवेश कर चुके थे। वहीं पर एक सुंदर सा गेट बना हुआ था, ताकि बारात किसी और तरफ न चली जाए। बारात का गाँव में पहुँचना था कि डी.जे. वाले ने अपना काम शुरू कर दिया 'आज मेरे यार की शादी है'। कुछ लोगों पर तो मैं आज गौर कर रहा हूँ कि ये कितने तेज हैं, यहाँ तो बड़ा नाच निकल रहा है, न जाने कहाँ से इतनी एनर्जी मिल रही उसे। अरे वह भी नाचने लगा, सब पसीने से लथपथ, पर पाँव रुके नहीं। ओह! तो इस एनर्जी का सोर्स वो छत पर खड़ी लड़कियाँ हैं। वो खुद शर्ट उतार, जेनरेटर की आवाज पर भी नाचने वालों को देखकर प्रफुल्लित हुई जा रही थीं, खुदा खैर करे।

द्वार पूजा होने के बाद हम सब खाने की टेबल पर बैठ चुके थे। खुशबू तो बहुत अच्छी आ रही थी, गरमागरम-कचौरियाँ और मशरूम की सब्जी प्लेट में परोसी जाने लगी। अभी पुलाव आना तो बाकी था। ओह, इन रसगुल्लों को तो देखो, पापड़ की चुर-चुर इतनी सुहानी कैसे हो सकती है, और ये सलाद में कटा हरा नींबू तो खाने का जायका और भी बढ़ाने को तैयार था। इन सबके रसास्वादन के लिए मैंने अभी पहला कौर उठाया ही था कि हमारे मित्र पेट पर हाथ रखते हुए बोले, 'गुड़गुड़ सी हो रही, आओ, जरा हलका होकर आते हैं।' 'अभी!!' पर उनके मिमियाने की इंटेसिटी से मैं आगे का हाल समझ रहा था। न चाहते हुए भी अपनी प्लेट बगल वाले जनाब को देनी पड़ी।

उनकी इस स्थिति पर तरस आ रहा था और गुस्सा भी। अनजान गाँव में पेट पकड़ कर किधर जाएं, समझ नहीं आ रहा था। ऐसी स्थिति में पीने का पानी मिलना आसान था, धोने का कठिन। खैर, किसी तरह जुगाड़ से इनके बैठने और धोने की व्यवस्था हुई, पर इन सब प्रोसेस में पौना घंटा

निकल चुका था।

हम फिर से टेबल पर बैठ चुके थे। अभी और भी लोग बचे थे खाने को। प्लेट में सब कुछ लेने के बाद मैंने पानी वाले को आवाज लगाई। वो भी एकदम पसीने से लथपथ था, दौड़कर आया। मैंने अपना गिलास आगे बढ़ाया, तभी एक बूँद प्लेट में गिरी टपाक। मैंने एक बार फिर उसको देखा, एक बार प्लेट को देखा। मेरा मन खिन्न हो गया। अगला कौर उठाने को गवाही ही ना दे। मैं अभी पसीने और प्लेट की उधेड़बुन में ही था, तभी एक बूँद फिर गिरी-टपाक। फिर इन बूँदों का सिलसिला तेज हो गया और पहली वाली सोच को गलत साबित किया। सभी बाराती शामियाने की तरफ भागे। कुछ लोग अपनी प्लेट उठाए भागे जा रहे हैं, उनमें से एक मैं भी था। पर तब तक बारिश तूल पकड़ चुकी थी। उस तेज बारिश के आगे शामियाना इतना दयनीय लग रहा था, जैसे कोई गरीब किसान किसी साहूकार से अपनी जमीन बचाने के लिए गिड़गिड़ा रहा हो। शामियानें की एक न चली। लोग इधर-उधर सर छिपाने की जगह ढूँढ़ रहे थे।

अब कौन बाराती, कैसा विवाह, कौन डी.जे.- सब अस्त-व्यस्त हो चुका था। बारिश जल्दी ही रुक गई थी, पर अपना काम कर गई थी। गद्दे-चटाई सब गीले हो चुके थे और आधे से ज्यादा बाराती। किसी तरह लोगों ने रात काटी और सुबह की पहली बोलेरो से वापस अपने गाँव लौट आए। उस दिन, दिन मैं इतनी प्यारी नींद आई, जैसे बच्चा अपनी माँ की गोद में सो जाता है, बेफिकर, लापरवाह।

शाम को आँख खुली, तो सोचा आस-पास टहल कर आता हूँ। मैं सड़क की तरफ निकल गया। बगल में एक डी. जे. वाला गाना चलाते हुए जा रहा था 'आए हम बाराती बारात लेकर'। मैं भी गुनगुनाता-मुस्कुराता चौराहे की तरफ चल पड़ा।

जूनियर इंजीनियर/रेलपथ/निर्माण
उत्तर मध्य रेलवे, ग्वालियर

कार्यकाल नियम

- सी.एल. वर्मा

कार्यकाल के नियम बनाए, कार्य स्वभाव अनुसार
कार्य अनुरूप कर्मचारी बाँट श्रेणी बनाई चार।

सम्मिलित किए हैं कैजुअल लेबर और सबस्टीट्यूट
सभी गैर राजपत्रित कर्मी नहीं रहा डिस्प्यूट
जहाजरानी अपवर्जित श्रेणी इन्हें मिली है छूट।

गहन श्रेणी कर्मचारी रहता, कार्य में हर पल व्यस्त
कठिन कार्य है थकान वाला, तबियत रहती दुरुस्त।
इस श्रेणी में कर्मी आते सेक्शन कंट्रोलर
आगे और भी जानो इसमें टेलीफोन आपरेटर।

आवश्यक विरामी के कर्मी होते सीधे-साधे
बारह घंटे की ड्यूटी में व्यस्त रहें ये आधे।
इस श्रेणी के कर्मी जैसे-प्रतीक्षालय वेयरर
सी श्रेणी के गेटमैन, विश्राम गृह के केयर टेकर।

अविराम श्रेणी में आते गार्ड, ड्राइवर, शंटर
क्लर्क, टाइपिस्ट भी सम्मिलित हैं
और लोको इंस्पैक्टर।

अपवर्जित श्रेणी को रखा है कार्यकाल से दूर
समय सुनिश्चित नहीं ड्यूटी का नजर रखें भरपूर।
इस श्रेणी में आते भैया पर्यवेक्षक कर्मचारी
कार्य अनुरूप बनी है सूची रेलवे बोर्ड से जारी।

गहन श्रेणी के कार्य के घंटे हफ्ते में पैंतालीस
अविरामी श्रेणी के घंटे सिक्स प्लस अड़तालीस।
आवश्यक विरामी श्रेणी के घंटे होय बहत्तर
तीन जोड़ दो तैयारी के कुल हो जाएं पचहत्तर।

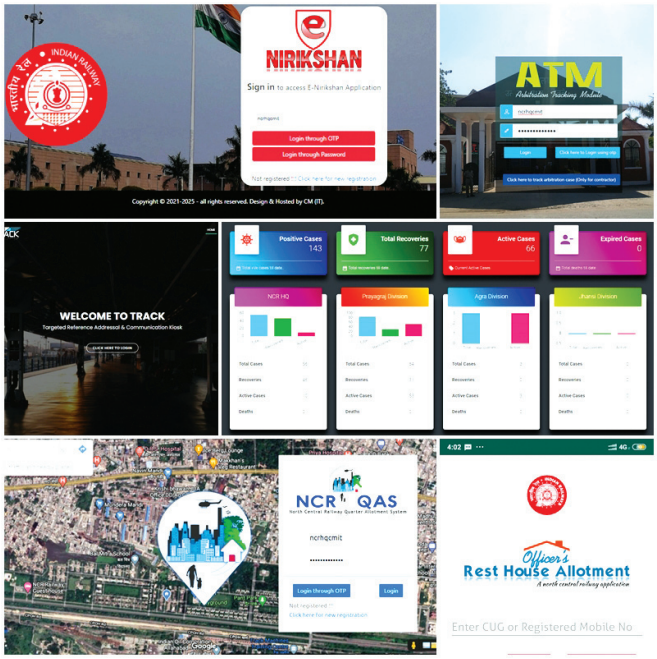
अपवर्जित श्रेणी के घंटे नहीं हुए निर्धारित
करें कार्य आवश्यकता पर जो बन जाते आधारित।

सेवानिवृत्त मुख्य कार्यालय अधीक्षक/कार्मिक
उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज

उत्तर मध्य रेलवे में सूचना प्रौद्योगिकी के बढ़ते कदम

- आशीष कुमार

आधुनिकीकरण के इस युग में सूचना प्रौद्योगिकी प्रकोष्ठ, उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, सूचना प्रौद्योगिकी का उपयोग करके अपनी रेलवे को तकनीकी दृष्टि से अग्रणी रेल बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। इस प्रकोष्ठ की स्थापना 11 अगस्त, 2016 को हुई थी। आईटी सेल की स्थापना का प्रमुख उद्देश्य उत्तर मध्य रेलवे में सूचना प्रौद्योगिकी की अपार संभावनाओं का रेल परिचालन एवं प्रबंधन में अत्यधिक उपयोग कर उत्पादकता बढ़ाने में सहयोग करके डिजिटल भारत के निर्माण में योगदान करना था।



गत 6 वर्षों में आईटी सेल की टीम ने अपने इस उद्देश्य को पूरा करने में सराहनीय कदम उठाए हैं तथा काफी हद तक इसमें सफलता भी हासिल की है। आईटी सेल के प्रमुख कार्यों में सबसे महत्वपूर्ण कार्य इन हाउस एप्लीकेशन विकसित करना है। आईटी सेल ने अभी तक ई-निरीक्षण (निरीक्षण नोटों का अनुपालन ऑनलाइन करने हेतु), ऑफिसर रेस्ट हाउस आवंटन प्रणाली, TRACK टारगेटेड रिफरेन्स एड्रेसल एवं कंम्युनिकेशन कियोस्क (एमपी/एमएलए/एमआर/रेलवे बोर्ड/सीए III संदर्भ वाले पत्रों एवं जीएम ट्रैकिंग आइटम का निस्तारण ऑनलाइन करने हेतु), (आर्बिट्रेशन ट्रैकिंग मॉड्यूल), एनसीआर कोविड डैशबोर्ड तथा एनसीआर क्वार्टर आवंटन सिस्टम इत्यादि एप्लिकेशनों का इन हाउस निर्माण करके न केवल रेलवे के राजस्व को बचाया है, बल्कि इन प्रक्रियाओं को ऑनलाइन करके समय की बचत के साथ-साथ उत्पादकता में भी वृद्धि की है। इन एप्लिकेशनों के उपयोग में आने के बाद से उत्तर मध्य रेलवे पेपरलेस कार्यप्रणाली में अग्रणी रहा है। इसके आलावा आईटी सेल ने पूरे उत्तर मध्य रेलवे में ई-ऑफिस को कार्यान्वित किया, जिसमें तीनों मंडल, सभी यूनिट, सभी वर्कशॉप एवं आर.आर.बी., प्रयागराज भी शामिल हैं। इसी के साथ ही आईटी सेल ई-ऑफिस के लिए मुख्यालय में तकनीकी सहायता भी प्रदान करता है। आईटी सेल एनसीआर मुख्यालय में आईटी मामलों (हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर) पर तकनीकी मंजूरी भी प्रदान करता है। मुख्य प्रबंधक/सूचना प्रौद्योगिकी PH-17 (कम्प्यूटराइजेशन) की योजना समन्वय का कार्य भी देखते हैं तथा मुख्य सूचना एवं सुरक्षा अधिकारी भी हैं एवं समय समय पर आईटी मामलों से संबंधित सुरक्षा के लिए दिशानिर्देश और सहायता प्रदान करते हैं। आईटी सेल द्वारा विकसित एप्लिकेशनों की गुणवत्ता का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि अन्य रेलवे द्वारा भी इन एप्लिकेशनों को अपने यहाँ कार्यान्वित करने हेतु समय-समय

पर अनुरोध किया गया है। ई-निरीक्षण, ट्रैक तथा ऑफिसर्स रेस्ट हाउस आवंटन सिस्टम को पूर्वोत्तर रेलवे में भी कार्यान्वित किया गया है। यह गर्व की बात है कि वर्तमान अध्यक्ष, रेलवे बोर्ड जिस समय पूर्वोत्तर रेलवे एवं उत्तर मध्य रेलवे के महाप्रबंधक थे, उस समय उन्होंने इन एप्लिकेशनों को पूर्वोत्तर रेलवे में कार्यान्वित कराया तथा आईटी सेल/एन-सीआर को 25000/- का पुरस्कार एवं कर्मचारियों को कार्यकुशलता प्रमाण-पत्र भी दिया था। आईटी सेल ने समय समय पर अपनी बहुमुखी योग्यता का प्रदर्शन किया है। उदाहरण के लिए रैनसम वेयर के साइबर हमले के समय आई.टी. सेल ने मुख्यालय के सभी कंप्यूटरों का अवलोकन करके उसमें एंटीवायरस/एंटीमैलवेयर अपडेट/इंस्टाल किए, कर्मचारियों को आवश्यक प्रशिक्षण दिया तथा रैनसम वेयर से ग्रसित कंप्यूटरों को सही किया, कोरोना काल के समय ई-ऑफिस की उपलबध्ता VPN के माध्यम से सुनिश्चित किया एवं उत्तर मध्य रेलवे में कोरोना पीड़ितों तथा वैक्सीनेशन के सही आंकड़ों को एकत्र करके रेलवे बोर्ड को उपलब्ध कराया। इसके अलावा आईटी सेल ने वित्त वर्ष 2020-21 की प्रथम तिमाही में कोविड डैशबोर्ड के लिए सबसे अच्छा नवाचार में द्वितीय स्थान तथा वित्त वर्ष 2020-21 की चतुर्थ तिमाही में ऑफिसर्स रेस्ट हाउस आवंटन सिस्टम की एंड्रायड एप के निर्माण के लिए सबसे अच्छा नवाचार में तृतीय स्थान प्राप्त किया। 13 जुलाई 2022 से 15 जुलाई 2022 के दौरान आईटी सेल द्वारा मुख्यालय के कर्मचारियों हेतु तीन दिवसीय प्रशिक्षण सत्र का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया, जिसमें प्रत्येक विभाग के कर्मचारियों को ई-निरीक्षण, ट्रैक, आर्बिट्रेशन ट्रैकिंग मॉड्यूल एवं ऑफिसर्स रेस्ट हाउस आवंटन सिस्टम, आईटी सिक्योरिटीज, ई-ऑफिस, माइक्रोसॉफ्ट वर्ड, माइक्रोसॉफ्ट पॉवर पॉइंट तथा माइक्रोसॉफ्ट एक्सेल का प्रशिक्षण दिया गया। भविष्य में भी सूचना प्रौद्योगिकी प्रकोष्ठ इसी प्रकार से उत्तर मध्य रेलवे की कार्य प्रणाली एवं प्रबंधन को आधुनिक बनाने तथा रेल कर्मचारियों की कार्य कुशलता में वृद्धि करने के लिए प्रतिबद्ध है।

आरक्षण पर्यवेक्षक/सूचना प्रौद्योगिकी प्रकोष्ठ
उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज

विरासत

- श्रीश रत्न पाण्डेय

बाबा ने पोती की खातिर,
बाग लगाया है।
बादल ने धरती पर जैसे,
जल बरसाया है।
गोला, लँगड़ा और दशहरी,
सुर्खा,भाया है।
स्नेहिल स्पर्श शीश पर,
जैसे पाया है।
कांधे-कांधे प्रति अमराई,
खूब घुमाया है।
नन्हीं-नन्हीं कैरी बीनी,
ज्यों जग पाया है।
भरी बाल्टी लखनउव्वा से,
देसी खाया है।
पाल खुला तो दो-दो
पंजा सबने पाया है।
गई बहारे नहर नहाना,
बाग बचाया है।
मामा, मौसी, फूफा, दिदिया,
घर मुसकाया है।
सबके बच्चे अपना कुनबा,
उधम मचाया है।
रतन वही अब सपना मन में,
घट भर लाया है।

क्रू नियंत्रक
उत्तर मध्य रेलवे, कानपुर

कोच पुनर्निर्माण कारखाना झाँसीः आत्मपरिचय

- विवेक त्रिपाठी

मैं कोच पुनर्निमाण कारखाना, झाँसी हूँ। जब अक्टूबर-2014 को मेरी स्थापना की गई थी, तब शायद ही किसी ने यह सोचा होगा कि मात्र 8 वर्षों की अल्प अवधि में ही यह छोटा सा पौधा एक विराट वृक्ष बनकर पुष्प, फल और छाया प्रदान करने लगेगा। इन 8 वर्षों में मैंने बहुत से उतार-चढ़ाव देखे हैं।

शुरुआत में मेरे द्वारा आई.सी.एफ. कोचों के मिडलाइफ रिहैबिलिटेशन का कार्य किया जाता था। न जाने कितने दीन हीन जर्जर कोचों की जिंदगी मैंने सँवारी है। इसी दौरान सन 2019 में रेलवे बोर्ड ने नीतिगत फैसला करते हुए आई.सी.एफ. कोचों के मिडलाइफ रिहैबिलिटेशन के काम को बंद कर दिया। मेरे पास एम.एल.आर. का कार्य अनुभव था, बहुत सारे कॉन्ट्रैक्ट थे, एम.एल.आर. की इन्वेन्ट्री थी। एक पल को तो लगा कि सब कुछ बेकार हो गया। किंकर्तव्यविमूढ़ता की स्थिति पैदा हो गई। लेकिन मैंने इस चुनौती को स्वीकार किया। एक-एक करके कुछ कॉन्ट्रैक्ट को बंद किया गया और कुछ को मॉडिफाइड किया गया। एम.एल.आर. की इन्वेन्ट्री को आवश्यकता वाली रेल यूनिट को भेजा गया। ध्यान देने की बात यह है कि ये दोनों कार्य कहने में जितने आसान लगते हैं, वास्तव में उतने ही क्लिष्ट और श्रमसाध्य कार्य हैं।

अब मुझे कोचों के पीरियॉडिक ओवरहॉलिंग करने का कार्य दिया गया जो वर्तमान में निस्पादित किया जा रहा है। कोचों के पी.ओ.एच. के कार्य की चुनौती यह है कि इसमें बहुत बारीक परीक्षण और उचित निर्णय क्षमता की आवश्यकता होती है। एक गलत परीक्षण रिपोर्ट अथवा एक गलत निर्णय से टैक्सपेयर का कीमती पैसा व्यर्थ हो सकता है। मैंने इस कठिन चुनौती और जिम्मेदारी को स्वीकार किया। आज स्थिति यह है कि मैंने रेलवे बोर्ड के टारगेट को न केवल पार कर लिया है, बल्कि दक्षता के मोर्चे पर हमारी कुशलता पर मुहर लगाते हुए उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय द्वारा हमें कारखाना दक्षता शील्ड प्रदान की गई है। आज हम आई.सी.एफ. कोचों के साथ-साथ एल.एच.बी. कोचों के एस.एस.1 एवं एस.एस.2 शेड्यूल तथा वातानुकूलित कोचों के पी.ओ.एच. का भी कार्य कर रहे हैं। मेरे द्वारा पी.ओ.एच. किया गया पहला एल.एच.बी. कोच दिसंबर-2020 में और पहला वातानुकूलित कोच दिसंबर-2021 में निकला। इसके अलावा मार्च-2022 में मैंने पहले वातानुकूलित एल.एच.बी. कोच का पी.ओ.एच. कार्य संपन्न किया।

कोच के पी.ओ.एच. कार्य का निरीक्षण

कोचों के पी.ओ.एच. के जो कार्य विभिन्न शॉपों में किए जा रहे हैं, उनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है -

1. **यार्डः** सबसे पहले पी.ओ.एच. की आवश्यकता वाले कोच को यार्ड में लाया जाता है, जहाँ इसकी सफाई और धुलाई की जाती है। यहीं पर कोच का गहन परीक्षण करके यह पता लगाया जाता है कि किन-किन स्थानों पर क्या-क्या कार्य किए जाने हैं और विभिन्न शॉपों को यह सूचना पहुँचा दी जाती है।
2. **स्ट्रिपिंग शॉपः** स्ट्रिपिंग शॉप में कोच से बोगी को अलग कर दिया जाता है और इसके पश्चात बोगी को रिपेयर एवं ओवरहॉलिंग हेतु बोगी शॉप में भेज दिया जाता है और कोच को डमी बोगी पर रख कर बॉडी शॉप में भेज दिया जाता है।
3. **बॉडी शॉपः** बॉडी शॉप में मुख्यतः कोच पर कोरोजन रिपेयर का कार्य किया जाता है। यहाँ पर हेड-स्टॉक फिटमेंट और सोल-बार फिटमेंट जैसे महत्वपूर्ण कार्य किए जाते हैं। यहीं पर अंडर-फ्रेम और बैटरी-बॉक्स रिपेयरिंग का भी कार्य निस्पादित किया जाता है।

डीजल पावर कार का निरीक्षण यान में रूपांतरण का कार्य

4. **पेंट शॉप:-** पेंट शॉप में ग्रिट व्लास्टिंग तकनीक द्वारा कोच का सरफेस प्रिपेरेशन किया जाता है। यहीं पर आधुनिक तकनीक द्वारा स्क्रेपिंग, प्राइमर एप्लिकेशन, पुटटी एप्लिकेशन और पी.यू.पेंट एप्लिकेशन का कार्य किया जाता है।

5. **फर्निशिंग एवं कॉरपेन्ट्री शॉप:-** फर्निशिंग एवं कॉरपेंट्री शॉप में कोच में सीट एवं बर्थ के रिपेयर एवं फिटमेंट का काम किया जाता है। डोर एवं विंडो रिपेयर, लैवेटरी, एस.एस.इनले, वॉश-बेसिन इत्यादि के बफिंग तथा बायो-टैंक फिटमेंट, वॉटर-टैंक फिटमेंट एवं रिपेयर, सेफ्टी एमेनिटी फिटिंग, इत्यादि से संबंधित कार्य किए जाते हैं।

6. **एअर ब्रेक शॉप:-** एअर ब्रेक शॉप में एअर ब्रेक से संबंधित अवयवों की ओवरहॉलिंग, टेस्टिंग एवं रिपेयरिंग का कार्य किया जाता है। यहाँ पर डिस्ट्रीब्यूटर वाल्व, एम.आर., ए.आर., ब्रेक सिलिंडर तथा विभिन्न एअर ब्रेक पाइपों की ओवरहॉलिंग के साथ ही सेफ्टी से संबंधित डब्ल्यू.एस.पी. एवं FIBA सिस्टम लगाने का कार्य भी किया जाता है।

पी.ओ.एच. के पश्चात एल.एच.बी. वातानुकूलित कोच

7. **बोगी शॉप:-** बोगी शॉप में बोगी की क्लीनिंग, सैंड-ब्लास्टिंग, डी.पी.टी. टेस्टिंग, डिस्मैंटलिंग, ओवरहॉ लिंग, रिपेयर एवं बोगी असेंबलिंग का कार्य किया जाता है। यहाँ एस.एस.1 एवं एस.एस.2 शेड्यूल के अंतर्गत एल.एच.बी. बोगी की पीरियॉडिक ओवरहॉलिंग का कार्य भी किया जाता है। बोगी शॉप में व्हील टर्निंग, बैलेंसिंग, माउंटिंग एवं एडी करेंट टेस्ट जैसे उच्च तकनीकी दक्षता वाले कार्य भी किए जा रहे हैं।

8. **मेन रिसिविंग सब-स्टेशन:-** मेन रिसिविंग सब-स्टेशन अपने 06 ट्रांसफार्मरों, एअर सर्किट ब्रेकर तथा 15 वैक्यूम सर्किट ब्रेकर के द्वारा पूरे एम.एल.आर. को विद्युत सप्लाई प्रदान कर रहा है। हाल ही में कस्टमाइज केज के द्वारा विद्युत पैनलों को सुरक्षित करके विद्युत दुर्घटनाओं से बचाव का उल्लेखनीय कार्य किया गया है। इसके अतिरिक्त एम.आर. एस. द्वारा एम.एल.आर. के जनरल मेंटेनेंस के कार्य के साथ-साथ 110 केवीए डीजल जनरेटर के अनुरक्षण का भी कार्य किया जा रहा है। ए.सी., वॉटर कूलर, डेजर्ट कूलर तथा आर. ओ. सिस्टम के रख-रखाव तथा मरम्मत का कार्य भी एम.आर.एस. द्वारा किया जा रहा है। एम.आर.एस. द्वारा विद्युत ऊर्जा की मद में हो रहे खर्च को सीमित करने के उद्देश्य से विगत वर्षों में सोलर प्लांट लगाए गए, जिसके कारण जहाँ वर्ष 2016-17 में प्रति कोच 33776.2 केडब्ल्युएच ऊर्जा उपयोग की जा रही थी, वहीं 2021-22 में यह घट कर प्रति कोच 4390.5 केडब्ल्युएच रह गई है।

9. **ई.टी.एल. शॉप:-** ई.टी.एल. शॉप द्वारा कोचों की कंडीशन बेस्ड वायरिंग, लाइट एवं फैन इत्यादि की रिपेयरिंग तथा माउंटिंग का कार्य किया जा रहा है। यहाँ बैटरी चार्जिंग तथा डाइनो ड्राइव टेस्टिंग का कार्य भी समुचित तरीके से किया जा रहा है। ए.सी. कोचों की आर.एम.पी.यू. रिपेयरिंग एवं फिटमेंट तथा कंट्रोल पैनलों की ओवरहॉलिंग तथा रिपेयर का कार्य भी पूरी दक्षता के साथ किया जा रहा है।

वरिष्ठ सेक्शन इंजीनियर/टेंडर
सी.एम.एल.आर. कारखाना, झाँसी

स्वस्थ जीवन और आहार

- सुरेश चन्द्र कुरील

आहार हमारे जीवन का आधार है। प्रत्येक प्राणी का आहार के बिना जीवन असंभव है। अत्यंत सूक्ष्म जीवाणु से लेकर बड़े-बड़े जीव जंतु, मनुष्य तथा वृक्ष सभी को आहार ग्रहण करना पड़ता है। जहाँ तक वनस्पतियों की बात है, तो वे अपना आहार पृथ्वी और वायु से अकार्बनिक और कार्बनिक ऑक्साइड के रूप में ग्रहण करती हैं। पेड़-पौधे सूर्य के प्रकाश में अपने भीतर उपर्युक्त कार्बोहाइड्रेट, वसा और अन्य। आवश्यक पदार्थ तैयार कर लेते हैं। जबकि मनुष्य और जंतु अपना आहार वनस्तपतियों तथा जांतव शरीर से प्राप्त करते हैं। इस प्रकार उनको तैयार आहार मिल जाता है, जिसके अवयव उन्हीं अकार्बनिक मौलिक तत्वों से बने होते हैं जिनको वनस्पतियाँ पृथ्वी तथा वायु से ग्रहण करती हैं। अतएव जांतव वर्ग के लिए वृक्ष ही भोजन तैयार करते हैं। कुछ वनस्पतियों का औषधियों के रूप में भी प्रयोग होता है।

आहार या भोजन के उद्देश्य :

1. शरीर को अथवा उसके प्रत्येक अंग को क्रियाशील रखने की ऊर्जा भोजन ही प्रदान करता है।
2. दैनिक क्रियाओं में हमारे शरीर की आंतरिक कोशिकाओं के टूट-फूट से नष्ट होने वाली कोशिकाओं का पुनर्निर्माण हमारे खानपान से ही होता है।
3. शरीर को विभिन्न रोगों से लड़ने की शक्ति अर्थात प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है।

इस प्रकार हम यह भी कह सकते हैं कि वही आहार हमारे शरीर के लिए उपयुक्त है, जो उक्त तीनों उद्देश्यों को पूरा करने में सक्षम हो।

संतुलित आहार :

स्वस्थ जीवन के लिए हमें संतुलित आहार की बहुत आवश्यकता होती है। लेकिन यह जानना भी जरूरी है कि आखिर संतुलित आहार होता क्या है?

आज हममें से बहुत से ऐसे लोग हैं जो घर का भोजन करना ही नहीं चाहते। अधिकतर लोग घर से बाहर फास्ट फूड या तला हुआ खाना पसंद करते हैं, जिसके कारण शरीर में कई तरह की बीमारियाँ प्रवेश कर जाती हैं, जबकि हम सभी जानते हैं कि हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। जिस भोजन में प्रोटीन, वसा, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट तथा अनेक पोषक तत्व पूरी तरह मिल सकें, वही संतुलित आहार है। हमें ऐसा भोजन करना चाहिए, जो आसानी से पच जाए और उसमें भरपूर पोषक तत्वों का समावेश हो, जो हमारे शरीर को शक्ति प्रदान कर सकें।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन :

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर व्यक्ति के जीवन में व्यस्तता बहुत है या वह अपने को अनावश्यक रूप से व्यस्त रहने का दिखावा करता हैं। वे समय पर भोजन करने को महत्व नहीं देते, जबकि वो भलीभाँति जानते हैं कि सेहतमंद रहने के लिए हर व्यक्ति को समय से भोजन करना चाहिए। हम सभी को सुबह नाश्ता अवश्य करना चाहिए। सुबह का हल्का-फुलका नाश्ता खाना लाभदायक होता है। ऐसा न करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। इसी प्रकार शाम का भोजन सोने से 2-3 घंटे पहले कर लेना चाहिए, ताकि बिस्तर पर जाने से पूर्व हमारा भोजन आसानी से पच सके और हम अच्छी नींद का आनंद ले सकें।

अव्यवस्थित खान-पान का हमारे स्वास्थ पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि पोषक तत्वों से भरपूर भोजन हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक हैं। इससे हमारे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है, साथ ही मासपेशियाँ और हड्डियाँ भी मजबूत रहती हैं। कुछ लोग नाश्ते के नाम पर सुबह किसी भी तरह का खाना खा लेते हैं, जिससे शरीर में परेशानी हो जाती है। मोटापा बढ़ने लगता है, कमजोरी होने लगती है। इसलिए नाश्ते में जो भी खाएं, वह पोषक तत्वों से परिपूर्ण होना चाहिए।

भोजन को अच्छी तरह से पचाने के लिए खाना हमेशा चबाकर खाना चाहिए। जल्दबाजी में या ज्यादा खाना खा

लेने की वजह से एसिडिटी या अपच की शिकायत हो जाती है। इसका मुख्य कारण सही तरीके से खाना न खाना होता है। खाना हमेशा सही तरीके से खाना चाहिए। जब भी खाना खाएं, तो उसे आराम से और पूर्ण मनोभाव से चबाकर खाना चाहिए। ऐसा करके आसानी से खाना पचाया जा सकता है।

जीवन के लिए खाना जितना आवश्यक है, पानी भी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। गर्मियों के दिनों में शरीर में पानी की कमी हो जाती है, क्योंकि गर्मी के मौसम में पसीने के रूप में जो पानी निकलता है, उससे शरीर में पानी की मात्रा कम होने लगती है। इसलिए प्रतिदिन 3 से 4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। इसके साथ ही फल का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए। फल ऐसा खाना चाहिए, जिसमें पानी की मात्रा ज्यादा हो। तरबूज, खरबूजा, संतरा, ककड़ी, खीरा, नारियल पानी इत्यादि का सेवन गर्मियों में अवश्य करना चाहिए।

शरीर के लिए विटामिन भी बहुत जरूरी होते हैं, जिनमें से विटामिन सी बहुत ही जरूरी है। जिसके शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाती है, उसे त्वचा संबंधी बीमारी होने लगती है। इसलिए विटामिन सी की मात्रा के लिए फलों का भरपूर सेवन करना चाहिए। इसके लिए संतरा, अमरूद, अंगूर, कच्चा आम, मौसमी फल, चना, मूँग आदि का सेवन कर सकते हैं। इन फलों से प्राप्त विटामिन सी हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करती है।

यहाँ ये जानना भी जरूरी है कि स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ होते क्या हैं?

जिन पदार्थों से हमारे शरीर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, विटामिन, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व मिलते रहें, जिससे हमारा शरीर सेहतमंद और तंदुरुस्त रहे, वही स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ कहे जाते हैं। इसमें हम हरी सब्जियाँ, फल, दही, अनाज को अपने खाद्य पदार्थों में शामिल कर सकते हैं। ऐसा करने से हमारा शरीर स्वस्थ और नीरोग रहेगा।

संतुलित आहार के लाभ :

जो खाद्य पदार्थ हमारे शरीर में स्फूर्ति प्रदान करता है, हमारी फिटनेस बनाए रखता है, किसी भी काम को करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे हमें जल्दी थकान महसूस नहीं होती है, ऐसे खाद्य पदार्थ, स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ की श्रेणी में आते हैं। इसीलिए प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ का सेवन करना बहुत ही आवश्यक है। इसके अनेक लाभ हैं:-

1. शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और किसी भी बीमारी से लड़ने की पर्याप्त क्षमता शरीर में बनी रहती है।
2. स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है।
3. भोजन में हरी सब्जियाँ, फल आदि लेने से मोटापा, कैंसर, हृदय रोग, डायबिटीज जैसी बीमारियों से बचने में मदद मिलती है।
4. स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ के सेवन से शरीर की मांसपेशियां और हड्डियां मजबूत रहती हैं।
5. स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ के सेवन से शरीर में कमजोरी का आभास नहीं होता है।
6. किसी काम को करने में व्यक्ति तभी सक्षम हो सकता है जब उसे अच्छी नींद आती है। नींद अच्छी आने के लिए शरीर का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है। इसलिए हमें वो सारे प्रयास करने चाहिए जिनसे हमारा शरीर स्वस्थ रह सके।

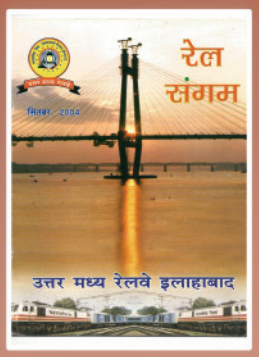
प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्यप्रद भोजन करना चाहिए। इससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। शरीर बीमारियों से ग्रसित नहीं रहता, मानसिक विकास होता है, शरीर में मोटापा नहीं आता है तथा हम स्वस्थ और तंदरुस्त रहते हैं।

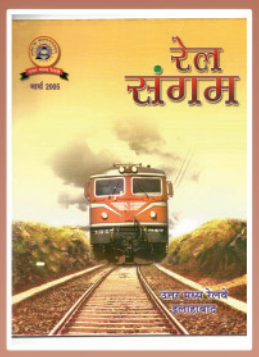
मानव शरीर के लिए संतुलित आहार ही एक स्वस्थ और क्रियाशील जीवन की नींव रख सकता है। यहाँ हम यह भी कह सकते हैं कि स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ समाज श्रेष्ठ समाज का निर्माण करने में सक्रिय भूमिका निभा सकता है और अपने परिवार के साथ-साथ देश के उत्थान में अपना सहयोग प्रदान कर सकता है।

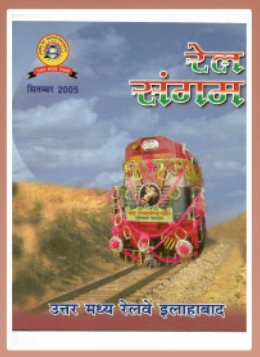
वरिष्ठ अनुवादक
वैगन मरम्मत कारखाना, झाँसी एवं
रेल स्प्रिंग कारखाना, सिथौली, ग्वालियर

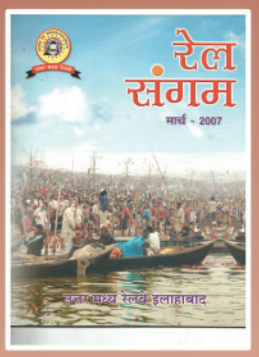
उत्तर मध्य रेलवे महिला कल्याण संगठन द्वारा संचालित गतिविधियाँ

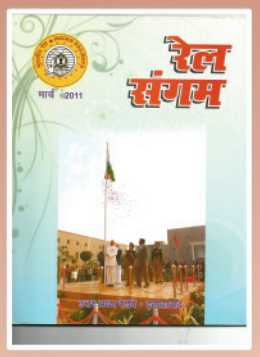
'रेल संगम' की प्रकाशन-यात्रा : एक विहंगावलोकन

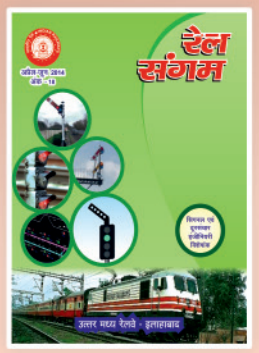


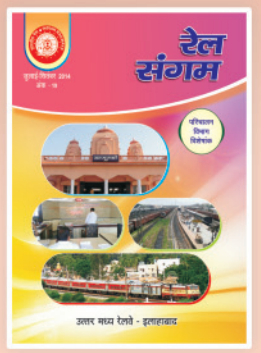


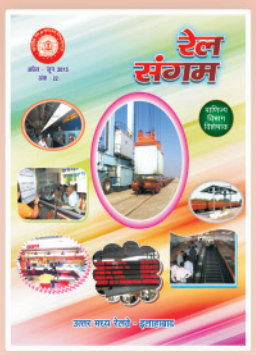


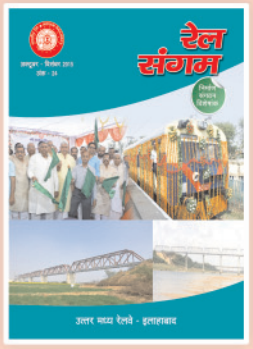


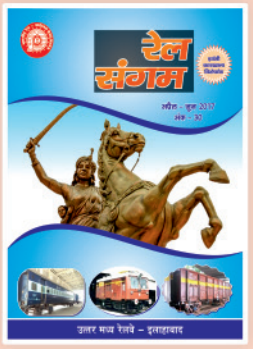


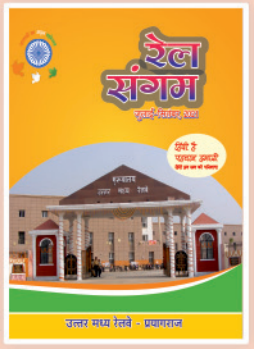


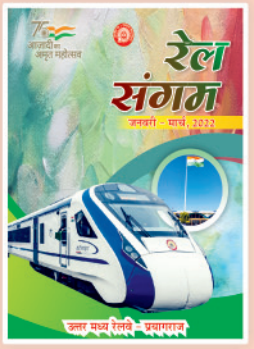












महाप्रबंधक कार्यालय, उत्तर मध्य रेलवे के राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित और कैक्सटन प्रेस,
बाई का बाग, प्रयागराज मोबाइल – 9307770002 द्वारा मुद्रित (निःशुल्क वितरण के लिए)