आज़ादी का अमृत महोत्सव

20 years of METRO OPERATIONS 2002-2022

आधारशिला
(FOUNDATION)

24वां संस्करण, जनवरी 2023

दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड

अकादमी में विभागाध्यक्षों के लिए दूसरी बार 'माइंडफुलनेस वर्कशॉप' का आयोजन

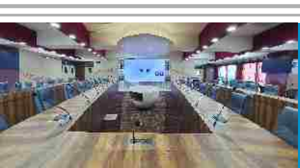
डीएमआरए में विभागाध्यक्षों के लिए 13 तथा 14 सितंबर, 2022 को दूसरी 'माइंडफुलनेस वर्कशॉप' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य अधिकारियों में आत्म–जागरूकता पैदा करना तथा व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों के हितों को ध्यान में रखते हुए उत्पादकता को बढ़ाना था। कार्यशाला का संचालन मैसर्स आशीष सेन कंसल्टेंसी एंड कोचिंग ने किया। कार्यक्रम में 20 विभागाध्यक्षों ने भाग लिया।

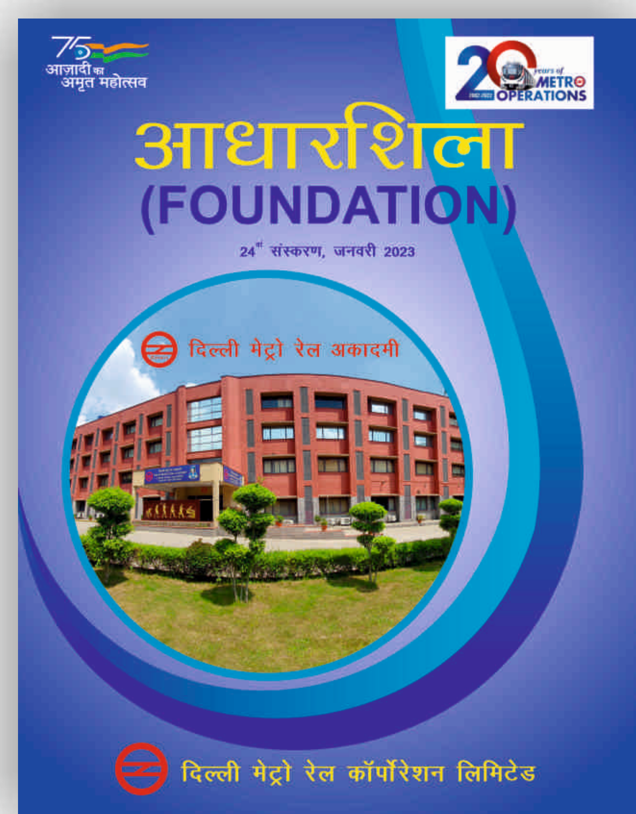
उपविभागाध्यक्षों के लिए दूसरा प्रबंधन विकास कार्यक्रम का आयोजन

उप विभागाध्यक्षों के लिए दूसरा प्रबंधन विकास कार्यक्रम (एमडीपी) का प्रशिक्षण अकादमी में 18 जुलाई से 10 अगस्त, 2022 तक आयोजित किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत प्रशिक्षण अकादमी में संगठनात्मक विकास नेतृत्व एवं प्रबंधन प्रशिक्षण और एल एंड टी, वडोदरा का औद्योगिक दौरा शामिल था।

ऑफशोर असाइनमेंट

ऑफशोर असाइनमेंट के अन्तर्गत, अकादमी में डीएमटीसीएल के 19 सिविल इंजीनियरों को 22 अक्तूबर, 2022 से 07 दिसम्बर, 2022 तक प्रशिक्षण दिया गया। पूरे प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षुओं में उत्साह और रुचि बरकरार रखने के लिए प्रशिक्षण को दो भागों में बांटा गया, पहले सत्र को आमतौर पर क्लासरूम सत्र के लिए उपयोग किया गया और दोपहर के बाद के सत्र को क्षेत्र दौरे तथा प्रैक्टिकल के लिए रखा गया।





आधारशिला
(FOUNDATION)

24वां संस्करण, जनवरी 2023

विषय–सूची

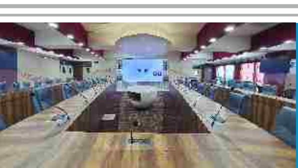
नव वर्ष पर प्रबंध निदेशक का संदेश	02
डीन की कलम से	03
प्राचार्य का संदेश	04
सह संपादक की लेखनी से	05
एक साधक की प्रगति	06
राष्ट्रीय समर स्मारक, नई दिल्ली	07
Electricity Tariff Conglomeration	08
मेट्रो परिचालन के 20 वर्ष	12
Axle Bearing Temperature Alerting & Monitoring System	13-14
DMRA An Institution of Resource Making	14
बाल्कनी को हरा–भरा और आकर्षक बनाएँ	15-16
संगीत का जीवन में महत्व	17
पिता	17
मैं रंग में रंग गया हिंदी के	18
दिल्ली में धुआं बहुत है	18
कभी दर्द हो तो कह देना	18
लड़की हूँ मैं	18
योग के साथ स्वस्थ जीवन	19
शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य	19
भारत में किस महीने कहाँ घूमने जाएं	20

संपादक
महेन्द्र सिंह
प्राचार्य
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

सह संपादक
अस्मिका सिन्हा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

प्रकाशक
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी
शास्त्री पार्क, दिल्ली–110053

डिजाइन
उपमा प्रिंटिंग सर्विसेज



नव वर्ष पर प्रबंध निदेशक का संदेश

प्रिय साथियों,

वर्ष 2022 दिल्ली मेट्रो परिवार के लिए नवीन शुरुआतों का वर्ष रहा है। कोविड–19 वैश्विक महामारी के कारण आई बाधाओं को पीछे छोड़ते हुए अब हम धीरे–धीरे, महामारी से पहले वाले उच्च राइडरशिप के स्तर को प्राप्त करने की दिशा में अग्रसर हो रहे हैं। फेज़–IV का निर्माण कार्य भी तेजी से चल रहा है और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई नए कार्य–कलापों का हिस्सा बनने के प्रयास भी जारी हैं ताकि हम दूसरे देशों में भी अपने अनुभव और विशेषज्ञता का समुचित उपयोग कर सकें।

कुछ पड़ोसी देशों में महामारी के मामलों में आई हालिया तेजी हालांकि चिंता का विषय है, फिर भी हम आशा कर सकते हैं कि बेहतर तैयारी के साथ, नए साल में उत्पन्न होने वाली चुनौतियों से निबटने में सक्षम होंगे। सुरक्षित और आरामदेह सार्वजनिक परिवहन की व्यवस्था किसी भी शहर अथवा क्षेत्र की अर्थव्यवस्था के सुचारू संचालन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और इस ज़िम्मेदारी का निर्वाह करने में हम कोई कसर नहीं छोड़ेंगे।

इस वर्ष हमने दिल्ली मेट्रो के परिचालन के 20 वर्ष पूरे किए हैं। 24 दिसंबर, 2002 को तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी ने शाहदरा और तीस हजारी के बीच दिल्ली मेट्रो की पहली ट्रेन को हरी झंडी दिखाई थी। दो दशक पूरे होने के बाद, आज हम गर्व से कह सकते हैं कि दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन सचमुच दुनिया की सबसे दक्ष जन परिवहन प्रणालियों में से एक है।

आने वाले दिनों में भी यात्रियों को यथासंभव उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान करने के लिए हम सदैव प्रयत्नशील रहेंगे। तकनीकी व्यवधानों के कारण होने वाली देरी को कम करके, अपनी परिचालन दक्षता बढ़ाने के लिए हम निरंतर प्रयासरत हैं। हमें इस उद्देश्य की ओर निरंतर काम करना जारी रखना होगा। आधुनिकीकरण और स्वदेशीकरण हमारे ऐसे दो सिद्धांत हों जिन्हें हम अपनी भावी प्रगति का आधार बना सकें। इसके लिए हमें अपने अधिक से अधिक कलपुर्ज़ों के स्वदेशीकरण की ओर ध्यान देना होगा ताकि अपने नेटवर्क को चलाने तथा इसके रखरखाव के लिए हमें विदेशी वेंडरों पर आश्रित न रहना पड़े। इस मोर्चे पर हमें संतोषजनक सफलता भी मिली है और इस समय अनेक प्रयास सार्थक हुए हैं। हमें इन प्रयासों के दायरे को बढ़ाना होगा ताकि भारत सरकार की 'मेक इन इंडिया' और 'आत्मनिर्भर भारत' की पहलें साकार हो सके।

इसके साथ ही हमें ऐसी नई तकनीकों की ईजाद के लिए भी तत्पर रहना होगा जिससे हमारे यात्रियों की यात्रा आसान बन सके। जब दिल्ली मेट्रो की शुरुआत हुई थी तो नवीनतम उपलब्ध प्रौद्योगिकी को अपनाने का विवेकपूर्ण निर्णय लिया गया था ताकि दिल्ली मेट्रो को एक आधुनिकतम विश्व स्तरीय प्रणाली के रूप में विकसित किया जा सके। आने वाले दिनों में भी हमें, इसी भविष्यदर्शी दृष्टिकोण को बनाए रखना होगा।

मुझे आशा है कि नया साल आपके तथा आपके सभी परिजनों के जीवन के सभी क्षेत्रों में बेहतर सफलता, समृद्धि और शांति लेकर आएगा। हम यूं ही साथ मिलकर काम करते रहेंगे और दिल्ली मेट्रो को नित नवीन उंचाइयां प्रदान करते रहेंगे।

!! नव वर्ष–2023 की असीम अनंत मंगल कामनाएं !!

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चित् दुखभाग् भवेत् ।।

विकास कुमार

(विकास कुमार)
प्रबंध निदेशक

डीन की कलम से

आधारशिला का 24वाँ अंक आपके हाथों में पहुंचाने में हमें हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह अर्धवार्षिक पत्रिका वर्ष 2011 से लगातार दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी द्वारा प्रकाशित की जा रही है। इसमें मुख्यतः दिल्ली मेट्रो के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी लेखन क्षमता दिखाने का अच्छा अवसर मिलता रहा है। वर्ष 2022 में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) दिल्ली उपक्रम –2 द्वारा इस पत्रिका को "विशेष प्रशंसा शील्ड सम्मान" (कार्यालय की सर्वश्रेष्ठ पत्रिका) घोषित किया गया है, जो कि इस पत्रिका में प्रकाशित विभिन्न लेखों, कविताओं आदि की उत्कृष्ट गुणवत्ता का द्योतक है।

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी विगत कुछ वर्षों की भांति वर्ष 2022 में भी सतत् उत्कृष्ट कार्य कर रही है। इस वर्ष जहाँ एक ओर सिविल प्रदर्शन कक्ष, संकेतन एवं दूरसंचार प्रदर्शन कक्ष, परिचालन प्रदर्शन कक्ष, पेंटोग्राफ मॉडल आदि के रूप में महत्वपूर्ण सुविधाएं जोड़ी गई हैं , वहीं टनल मॉडल और डिपो मॉडल जैसी अन्य महत्वपूर्ण ट्रेनिंग सुविधाओं पर कार्य जारी है जो कि शीघ्र ही पूर्ण हो जाएगा।

इसी वर्ष राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र परिवहन निगम (एन.सी.आर.टी.सी.) के 348 कर्मचारियों, महा मुंबई मेट्रो परिचालन कॉर्पोरेशन लिमिटेड (एम.एम.एम.आ.सी.एल.) के 255 कर्मचारियों को प्रशिक्षण देने का कार्य भी पूरा किया जा चुका है और ढाका मेट्रो (बांग्लादेश) के लगभग 150 कर्मचारियों का प्रशिक्षण शीघ्र ही पूरा हो जाने की आशा है।

नए प्रशिक्षण के क्षेत्र में कई महत्वपूर्ण पहल की गई है, जिसमें विभागाध्यक्षों के लिए AMP प्रशिक्षण कार्यक्रम, उपविभागाध्यक्षों के लिए MDP कार्यक्रम तथा अतिविशेषज्ञों के लिए पाइथन, डेटा साइंस, मशीन लर्निंग तथा कृत्रिम बुद्धिमता के प्रशिक्षण कार्यक्रम FMS दिल्ली, IIM लखनऊ, M/s APTECH जैसे विषय विशेषज्ञ संस्थानों की सहायता से आरम्भ किए गए हैं।

इन सभी प्रयासों के फलस्वरूप अकादमी इस वर्ष 2022 में करीब 9,000 प्रशिक्षुओं को विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण देने का लक्ष्य प्राप्त करने की ओर अग्रसर है और साथ ही आने वाले वर्षो में अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन को बनाए रखने का विश्वास भी रखती है।

आर. एल. गुप्ता
डीन/दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

प्राचार्य का संदेश

आधारशिला पत्रिका का 24वां अंक अत्यंत हर्ष के साथ पाठकों के लिए प्रस्तुत है। इस वर्ष हमारी संस्था की गृहपत्रिका के 23वें संस्करण को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) उपक्रम–2 के द्वारा "विशेष प्रशंसा शील्ड सम्मान" (कार्यालय की सर्वश्रेष्ठ पत्रिका) प्राप्त हुआ है। इसके लिए पत्रिका में अपनी रचनाएँ प्रदान करने वाले रचनाकार, लेखक, बधाई के पात्र हैं, हमें आशा है कि आपके निरंतर सहयोग से भविष्य में हमारी पत्रिका इसी तरह नई ऊंचाइयों को प्राप्त करेगी।

दो साल के बाद, कोविड से हमने राहत की सांस ली है और यह न्यूनतम स्तर पर है। जनजीवन सामान्य हो रहा है। लेकिन इससे उद्योगों, व्यवसायों और लोगों के जीवन को जो नुकसान हुआ है, उससे डीएमआरसी भी अछूता नहीं है, पिछले दो वर्षों में या तो परिचालन सेवाओं को स्थगित कर दिया गया था या कुछ यात्रियों के साथ मेट्रो पूर्णतः परिचालन में थी। जिसकी वजह से राजस्व में भारी कमी आई। सवारियों की संख्या स्थिर क्यों हो गई या गति धीमी क्यों हुई है? इसके अनेक कारण हैं जैसे कि लोग अभी भी घर से ही काम कर रहे हैं, ऑनलाइन शॉपिंग और ऑनलाइन शिक्षा में तेजी से वृद्धि हुई है, कोविड के दौरान निजी वाहनों की संख्या में भी वृद्धि हुई। ईवी तकनीक ने लोगों को सस्ते परिवहन का विकल्प भी दिया है। हालांकि राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में एक विशाल नेटवर्क के रूप में सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था होने के साथ–साथ दिल्ली मेट्रो अपने परिचालन क्षमता के कारण अन्य प्रणालियों से ऊपर है। फिर भी, इस स्थिति से उबरने का रास्ता हमारे विजन और मिशन में निहित है, जिसके तहत संसाधनों के इष्टतम उपयोग और उचित रखरखाव का हमेशा ध्यान रखा जाना चाहिए। स्टेशनों और ट्रेनों की साफ–सफाई पर उचित ध्यान दिया जाए। यात्रियों को उत्कृष्ट यात्रा का अनुभव कराना, यात्रियों की सेवाओं में अपना सर्वश्रेष्ठ देना, चाहे वह समय की पाबंदी हो, तलाशी और सामान की जांच, प्रवेश, निकास, स्टेशनों पर यात्रियों की सुविधाएं और उनमें सबसे बढ़कर है सक्रिय ग्राहक सेवा। उद्यमता और मूल मूल्यों से जुड़े रहना हमारी कुंजी है, उम्मीद है कि जल्द ही हम एक बार फिर पुराने गौरव को हासिल करेंगे। फेज– 3 के पूर्ण होने पर दिल्ली मेट्रो की पहुँच बाहरी दिल्ली के करीब–करीब सभी स्थानों तक हो चुकी है। 24 दिसंबर, 2022 को डीएमआरसी परिचालन को पूरे बीस वर्ष हो चुके हैं। अगर हम कोविड से प्रभावित समयान्तराल को दरकिनार कर दें तो इतने विशाल नेटवर्क में विस्तृत, दिल्ली मेट्रो के परिचालन का सफर विगत 20 वर्षों के इतिहास में शानदार रहा है।

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी का विस्तार फेज–3 की परियोजना का महत्वपूर्ण हिस्सा है। प्रशिक्षण स्थापत्य के दृष्टिकोण से अकादमी भारत ही नहीं विश्व स्तर की सुविधाओं से लैस है जिसमें सिम्युलेटर्स, एमडीपी रूम, ईडीपी रूम, स्टेट ऑफ आर्ट टेलीप्रेजेंस रूम, डिजिटल लाइब्रेरी, अत्याधुनिक डेमोंस्ट्रेशन रूम एवम् मॉडल रूम आदि शामिल हैं।

माननीय प्रबंध निदेशक महोदय के द्वारा हाल ही में उद्घाटित नवनिर्मित टेलीप्रेजेंस रूम में पहली बार भारत के 12 मेट्रो संगठनों के साथ दो दिनों का "शेयरिंग इज ग्रोइंग" वर्कशॉप किया गया। भारत के सबसे बड़े नेटवर्क के रूप में जानी जाने वाली डीएमआरसी ने फेज–1, 2 एवं 3 के परियोजनाओं के अपने अनुभव और ज्ञान को इन संगठनों के अधिकारियों से साझा किया। यह एक उम्दा प्रदर्शन था। आने वाले समय में निश्चित ही यह समाधान उनके परियोजनाओं को सफल बनाने में योगदान देगा। अकादमी भविष्य में इस तरह के और भी वर्कशॉप करती रहेगी।

आप सभी को नववर्ष की ढेर सारी शुभकामनाएँ।

महेन्द्र सिंह
प्राचार्य / डीएमआरए

सह संपादक की लेखनी से

आधारशिला का 24वां अंक आपके हाथों में है। डीएमआरए प्रबंधन के मार्गदर्शन में यह पत्रिका लोकप्रियता की नई ऊंचाईयों को स्पर्श कर रही है। अगस्त, 2022 में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दिल्ली (उपक्रम– 2) की छमाही बैठक एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन स्टेन ऑडिटोरियम, इंडिया हैबिटेट सेंटर, लोधी रोड, नई दिल्ली में संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता श्री कामरान रिजवी, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दिल्ली (उपक्रम–2) के तत्कालीन अध्यक्ष तथा सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम हाउसिंग एंड अर्बन डेवलपमेंट कार्पोरेशन लिमिटेड (हडको) के प्रबंध निदेशक ने की। वर्ष 2020–21 एवं 2021–22 के लिए विभिन्न श्रेणियों में दिल्ली मेट्रो रेल कार्पोरेशन लिमिटेड को कई पुरस्कार प्राप्त हुए। गृह पत्रिका के प्रकाशन वर्ग में उत्कृष्ट प्रकाशन हेतु हमारी पत्रिका "आधारशिला" को इस मंच से सम्मानित किया गया। डीएमआरसी की ओर से श्री डी. के. सैनी, निदेशक (परियोजना), कार्यकारी निदेशक/मानव संसाधन, श्री आर.डी.चौधुरी, तत्कालीन महाप्रबंधक/मानव संसाधन एवं मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री गोपाल कृष्ण सिन्हा के साथ मुझे भी मंच से इस पुरस्कार को प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। हम सभी के लिए यह गौरवपूर्ण क्षण था। इस यादगार उपलब्धि का श्रेय डीएमआरए प्रबंधन को देना चाहती हूँ। साथ ही पत्रिका के रचनाकार, लेखकगण तथा इसके सुधि पाठक भी हार्दिक बधाई एवं साधुवाद के पात्र हैं। विदित हो कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) उपक्रम–2, भारत सरकार के गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग के अंतर्गत राजभाषा संबंधी कार्यों की देखरेख करने वाली एक महत्वपूर्ण संस्था है। भारत सरकार के गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग के अंतर्गत देशभर में लगभग 500 से अधिक विभिन्न नराकास संस्थाएं हैं जो सदस्य कार्यालयों में राजभाषा के प्रचार–प्रसार में सक्रिय रूप से उल्लेखनीय भूमिका अदा कर रही हैं।

भाषा अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम होती है। भारत जैसे बहुभाषी देश में नागरिकों को एक–सूत्र में पिरोने व उनमें सांस्कृतिक एवं सामाजिक सामंजस्य स्थापित करने में हिंदी की अहम भूमिका है। संपर्क भाषा के रूप में हिंदी का प्रभाव देश के प्रत्येक हिस्से में परिलक्षित होता है। एक भाषा के रूप में हिंदी न सिर्फ भारत की पहचान है बल्कि यह हमारे जीवन मूल्यों और संस्कृति की संवाहक और संप्रेषक भी है। अतः हमें हिंदी को और अधिक प्रचारित और प्रसारित करने की आवश्यकता है। गीता के इस श्लोक में कहा गया है कि.....

कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः ।
स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् ॥ (4–18)

(जो कर्म में अकर्म और अकर्म में कर्म को देखता है, वह मनुष्यों में सच्चा ज्ञानी है। वह सब कर्मों को करता हुआ भी योगी है।)

आशा ही नही हमें पूर्ण विश्वास है कि पिछले अंकों की भांति यह अंक भी आपको पसंद आएगा। इस ऑनलाइन पत्रिका को रोचक बनाने के लिए आप सभी लेखकों तथा रचनाकारों के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ। आपके बहुमूल्य सुझावों का हमेशा स्वागत रहेगा।

हमारी तरफ से डीएमआरसी परिवार को नववर्ष की शुभकामनाएं।

अस्मिका सिन्हा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

एक साधक की प्रगति

हरिः ओम तत् सत, जय गुरु! ब्रह्मचारी सुमेश द्वारा पूछा गया प्रश्न कि एक साधक की प्रगति क्या है, अत्यंत प्रासंगिक प्रश्न है जो एक साधक के मन में आजीवन रहना ही चाहिए ।

मानव व्यक्तित्व के दो भाग हैं – बाहरी स्थूल और आंतरिक सूक्ष्म। आंतरिक भाग में बुद्धि और उसी का परिष्कृत रूप मन है। बाहरी भाग में पदार्थ और ऊर्जा है जो जड़ है और मन द्वारा जीवंत और कार्यशील होते हैं । किसी कार्य या संपर्क के लिए मन ही शरीर का प्रयोग करता है। एक वयस्क व्यक्ति का विकास आंतरिक है, मन और बुद्धि के स्तर पर है।

साधारणतः लोग बाहरी विकास को पसंद करते हैं। पर एक साधक आंतरिक विकास को महत्व देता है – जो कल्याणकारी या श्रेयस्कर है– जिसका फल है सतत आनंद और वैभव। साधक के मन को अधिक से अधिक परिशुद्ध होना चाहिए, जो आंतरिक आनंद और शांति प्रदान करे।

प्रिय सुमेश, यह अच्छी तरह समझ लो कि तुम्हारा मन तुम्हारे जीवन की धुरी है। इसे आध्यात्मिक रूप से विकसित होना चाहिए। जब मन शुद्ध होगा तो स्वतः ही तुम शांति और आनंद अनुभव करने लगोगे। तब तुम कह सकते हो, 'मैं शरीर नहीं बल्कि एक आंतरिक अस्तित्व हूं।' इस आंतरिक अस्तित्व की एक धुरी है जिसे हम 'आत्मा' कहते हैं। तुम्हारे मन और हृदय में जब शुद्धता बढ़ेगी तो तुम समझ सकोगे – शायद जीवन में पहली बार – कि यह शरीर नहीं है जो मन की उपस्थिति को अनुभव करता है बल्कि मन शरीर की उपस्थिति को अनुभव करता है।

मन सद्‌गुणों से विकसित होता है। जब तुम तीन गुणों को अपनाओगे – प्यार, संवेदना और त्याग – तो अन्य कई गुणों की ओर तुम स्वयं ही आकर्षित होने लगोगे। वे क्या हैं ? अष्टावक्र जनक को कहते हैं:

मुक्तिमिच्छसि चेत्तात विषयान्विषवत्त्यज ।
क्षमार्जवदयातोषसत्यं पीयूषवत्भज।। (अष्टावक्र संहिता 1.2)

यदि तुम मुक्ति चाहते हो तो संसार के विषयों को विषवत् त्याग दो। और इनके स्थान पर धैर्य, स्पष्टता, दया, संतोष और सत्य को अपनाओ मानो वे अमृत हों।

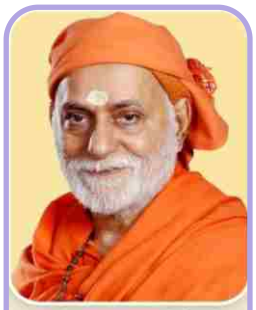
जब तुम अपने में इन गुणों को बढ़ाओगे तो मन की संकीर्णता छूटने लगेगी। तुम्हारा हृदय विशाल होने लगेगा। मन में प्रसन्नता और आनंद का भाव बना रहेगा। तुम्हारे अंदर अधिक से अधिक संतुलन और सामंजस्य आ जाएगा। तुम्हारे पास स्थिरता, विश्वास और आशा होंगे।

तुम यहां एक आश्रमवासी हो। तो इसे समझो कि आश्रम में हमारा कुछ भी नहीं है। भगवान को छोड़ निर्भर करने के लिए हमारे पास कुछ भी नहीं। यहां सब कुछ हमारे तपस से आता है। इसलिए तपस को चाहो। जब तुम अध्यात्म को चाहोगे तो तुम्हारी प्रगति भी सरलता से होगी।

विशुद्धसत्वस्य गुणाः प्रसादः स्वात्मानुभूतिः परमा प्रशांतिः ।
तृप्तिः प्रहर्षः परमात्मनिष्ठा यया सदानंदरसं समृच्छति ।।
(विवेक–चूड़ामणि 119)

शुद्ध सत्त्व के लक्षण हैं– शांतचित्तता, आत्मा की अनुभूति, परम शांति, संतोष, आनंद और आत्मा में सतत् लीनता, जिसके द्वारा व्यक्ति को चिरस्थायी आनंद की प्राप्ति होती है।

यह साधक के विकास की पराकाष्ठा है। स्पष्ट है, यह एक दिन का काम नहीं है। तो, इन विचारों के साथ आगे बढ़ो और इन गुणों के द्वारा परिवर्तित होकर धन्य हो जाओ।


स्वामी भूमानन्द तीर्थ जी

हरि ओम तत् सत। जय गुरु। आप सबको आध्यात्मिक प्रयासों से ही आध्यात्मिक विकास प्राप्त करना होगा। अध्यात्म में प्रत्येक कार्य को पूरे ध्यान से करना चाहिए। मैं प्रायः कहता हूं श्रद्धा रखो। श्रद्धा महत्वपूर्ण क्यों है ? उदाहरणतः यदि तुम अपने कपड़े ठीक से नहीं पहन सकते तो मुझे नहीं लगता कि तुम अपनी कलम को सम्भालने और अच्छा लिखने में सक्षम होंगे। हर काम में ध्यान और आग्रह मन से आते हैं। मनोभाव मन से उत्पन्न होते हैं। प्रतिक्रियाएं और प्रत्युत्तर भी मन की उपज हैं। तो यह मन है जो हर काम में उत्कृष्टता को आकार देता है। यह 'कुशलता', जो कर्म की गुणवत्ता है, वह कर्म में नहीं, कर्ता में, उसके मन में है। आश्रम में कई तरह के कार्य हैं जो सांसारिक नहीं हैं। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि तुम किस कार्य में रत हो। यह गुरु की सन्निधि में हो सकता है, या उनसे कहीं दूर हो सकता है। कोई भी कार्य जो आध्यात्मिक दृष्टिकोण और आध्यात्मिक उद्देश्य के साथ किया जाए, तुम्हें विकास की ओर ले जाएगा। यहां कार्य कैसे किया जाए वह महत्वपूर्ण हो जाता है, न कि क्या किया जा रहा है। और अंत में तुम्हारा लक्ष्य क्या है? मुझे लगता है प्रत्येक व्यक्ति को यह सुनना चाहिए। ऋषि वशिष्ठ कहते हैं:

परं पौरुषमाश्रित्य नीत्वा चित्तमचित्तताम।
तां महापदवीमेहि यत्र नासि न चेतरत।।
(योग–वासिष्ठ रामायण)

परम इच्छाशक्ति का प्रयोग करते हुए, मन को मन–मुक्त स्थिति में लाते हुए, उस उच्चावस्था को प्राप्त हों जहां न आप रहें न कोई और।

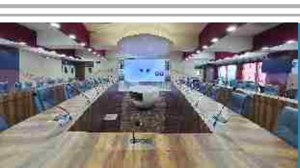
मेरे प्रिय बच्चे, हमें इसी स्थिति तक पहुंचना है। यदि तुम्हें विकसित होना है तो तुम्हें अहंकार और ममता को छोड़ना होगा। समझो कि सब कुछ प्रकृति के द्वारा हो रहा है – प्रकृति के साधनों और प्रेरणा के माध्यम से। तुम्हारी आंखें प्रकृति की रचना है। देखने की क्रिया में तुम्हारी किसी योग्यता की भूमिका नहीं है। बल्कि, प्रकृति के द्वारा बनी आंखों के कारण हम देखते हैं।

और फिर आंखें मन के द्वारा काम करती हैं। और मन प्रेरित होता है प्रकृति के तीन गुणों के द्वारा। ऐसी स्थिति में किसी क्रिया में तुम्हारा व्यक्तिगत अस्तित्व कहां आता है? यह शरीर तुम्हारा नहीं है, शरीर के अंग तुम्हारे नहीं हैं। ये तुम्हारे द्वारा नहीं बनाए गए हैं। प्रकृति की रचना का उपयोग कर तुम अहंकार कैसे कर सकते हो?

'अहंकार विमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते' (भगवद्‌गीता) – केवल एक अहंकार–भ्रमित व्यक्ति ही सोचता है कि वह कर्ता है।

सभी प्रकार की भिन्नता, भेद–बुद्धि को छोड़ो। भगवान और संसार, शरीर और आत्मा, प्रकृति और पुरुष, पाप और पुण्य, स्वर्ग और नरक, बंधन और मोक्ष में भेद – इनसे ऊपर उठो। फिर, जो विभिन्न कर्म हमारे द्वारा होते हैं उनके बारे में हम क्या कहें ? हमारे कर्म भिन्न–भिन्न हो सकते हैं– तुम उन सब को उसी एक आत्मा को समर्पित कर दो। उस स्तर पर कोई भिन्नता नहीं है। इस बात पर दृढ़ रहो। समझ लो कि भिन्नता एक भाव है जो हमारा मन उत्पन्न करता है। यही आध्यात्मिक प्रगति और विकास का निश्चित मार्ग है।

हरिः ओम तत् सत् जय गुरु ।



राष्ट्रीय समर स्मारक, नई दिल्ली

1960 के दशक में भारतीय सेना ने सरकार से एक मांग रखी थी कि युद्ध शहीदों के लिए भारत का अपना केंद्रीय युद्ध स्मारक होना चाहिए, समय बीतता गया, वर्ष 1972 में तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गाँधी ने 1971 के भारत–पाकिस्तान युद्ध के शहीदों की स्मृति में "इंडिया गेट" में तात्कालिक व्यवस्था के तौर पर अमर जवान ज्योति प्रज्वलित करवाई।

आखिरकार, वर्ष 2015 में सरकार ने राष्ट्रीय समर स्मारक यानी कि नेशनल वॉर मेमोरियल बनाने की प्रक्रिया शुरु की गई और भारत के अपने राष्ट्रीय युद्ध स्मारक का स्वप्न पूरा हुआ जब 25 फरवरी 2019 को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने इस भव्य स्मारक को राष्ट्र को समर्पित किया। 40 एकड़ में फैला यह युद्ध स्मारक एक महातीर्थ है, जो हमारे शूरवीरों के त्याग, पराक्रम और शौर्य की वीर गाथा को बयां कर रहा है।

राष्ट्रीय समर स्मारक को मुख्यतः चार भागों में विभाजित किया गया है:–

- **अमर चक्र**
- **त्याग चक्र**
- **वीरता चक्र**
- **रक्षक चक्र**

अमर जवान ज्योति को प्रदर्शित करता **अमर चक्र**! यहाँ प्रज्वलित ज्योति यह दर्शाती है कि जिन वीरों ने देश के लिए अपना बलिदान दिया, उनकी स्मृति को हम हर पल संजों कर रखेंगे और ऋणी राष्ट्र कभी इनके बलिदान को विस्मृत नहीं करेगा।

ग्रेनाइट के लाल पत्थरों पर सुनहरे शब्दों से उकेरे गए शहीदों के नामों को प्रदर्शित करता है – **त्याग चक्र**, यहाँ 29760 शहीदों के नाम अलग–अलग पत्थरों पर शहीदों के पद के साथ अंकित किए गए हैं।

छः अद्भुत म्युरल्स पर उकेरी ऐतिहासिक युद्धों की गाथा देखने में अचंभित कर देती है। यहाँ गंगासागर, तिथवाल, लोंगेवाला, रेजांगला, ऑपरेशन मेघदूत और ऑपरेशन ट्राइडेंट को रुचिकर ढंग से दर्शाया गया है। भारतीय सेना के इसी स्वर्णिम इतिहास को समेटे है **वीरता चक्र**। सम्पूर्ण समर स्मारक को हरियाली के पथ और जल से सुसज्जित करता है **रक्षक चक्र** जो हर देशवासी को यह सन्देश दे रहा है कि भारतीय सेना के जवान हर पल, हर क्षण उनकी सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध हैं। 21 जनवरी, 2022 को इंडिया गेट पर प्रज्वलित अमर जवान ज्योति को भी यहीं समाहित कर दिया गया है, अब हम गर्व से कह सकते हैं कि हमारे शहीद हमारे द्वारा बनाए गए स्मारक में एक पुण्य स्मृति के तौर पर निवास कर रहें हैं।

नेशनल वार मेमोरियल पूरी तरह से दिव्यांगजनों की जरूरतों के मुताबिक तैयार किया गया है, यहाँ अगर आपको व्हील चेयर या ई–रिक्शा की जरूरत हो तो आप इनकी वेबसाइट पर अग्रिम रिक्वेस्ट डाल सकते हैं। नेशनल वार मेमोरियल की अपनी एक ऐप भी है, इनकी वेबसाइट और इनकी ऐप के माध्यम से आप वर्चुअल श्रद्धांजलि भी अर्पित कर सकते हैं।

स्मारक के दर्शन के बाद आप यहाँ की सोवेनियर शॉप में यादगारी के तौर पर कुछ खरीद भी सकते हैं। यहाँ से निकलते ही सामने के हिस्से में योद्धा स्थल है जहाँ हमारे 21 परमवीर चक्र विजेताओं के कांस्य के बस्ट लगाए गए हैं और साथ ही उनकी पराक्रम गाथा को यहाँ प्रदर्शित किया गया है, जो निश्चित ही आज की युवा पीढ़ी को प्रेरित कर रही है।

अप्रैल 2022, में दिल्ली मेट्रो का एडवेंचर क्लब यहाँ अपने सदस्यों को ले कर गया जिसमें करीब 150 विभागीय कर्मचारी, अधिकारी एवं उनके परिवार के सदस्यों ने हिस्सा लिया और रुचिपूर्ण ढंग से सम्पूर्ण राष्ट्रीय समर स्मारक पर श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम में हमारे प्रबंध निदेशक श्री विकास कुमार ने भी हिस्सा लिया और भारत के तीन जीवित परमवीर चक्र विजेताओं में से एक कैप्टेन (मानद) योगेन्द्र सिंह यादव को दिल्ली मेट्रो परिवार की ओर से स्मृति चिन्ह भी भेंट किया गया।

आशा है आप भी जल्द इस पुनीत धरा पर जा कर अमर बलिदानियों की पुण्य स्मृति को नमन करेंगे। जय हिन्द।

ऋषि राज
संयुक्त महाप्रबंधक/परिचालन

ELECTRICITY TARIFF CONGLOMERATION

Introduction

The electricity tariff is defined as the rate at which the electrical energy is sold to consumer. The electricity tariff is a subject in itself requires amalgamation of different segments of consumers, different electric consumption patterns, various distribution companies (Discoms) and different Government policies. Fixation of electricity tariff is under purview of respective State Governments {*Electricity Act 2003, Section-86*}, for this purpose all State Governments has set up State Electricity Regulatory Commissions. These commissions also regulate the inter-State transmission of electricity, issue licences for transmission and also act as adjudicating issues related with the subject.

Each electric connection is charged for electricity bills on fixed interval (one or two months) based on their Electricity Load (i.e. kW of kVA) and Electricity consumption (i.e. kWH or kVAH also called UNIT).

Payment of electricity bills is on post consumption basis, accordingly the Discoms at the time of initial release of electric connection keeps a security deposit based on sanctioned load. This deposit is also called Advanced Consumption Deposit (ACD) and some Discoms offer an interest to consumers on the deposit.

DMRC deals with three States Electricity Commissions (i.e. NCT of Delhi, Haryana and Uttar Pradesh) and 7 different Discoms.

Purpose

- Recovery of cost of producing electrical energy at the power station.
- Recovery of the cost of capital investment in transmission & distribution system.
- Recovery of cost of operational & maintenance of supply of electrical energy e.g. metering equipment, billing etc.
- A suitable profit on the capital investment.

As a matter of practice, policy of divergent electrical tariff is made applicable for ensuring efficient utilization of electrical energy and uniform availability of electricity across all the segments/ sections of society.

Components

- *Fixed Charge*: Fixed Charge is applied to recover the basic cost of electric service like: Capital investment in equipments, Land Cost etc. and is independent of how much energy is used. Consumers pay their fix charge depending upon sanctioned load i.e. Rs / kW or kVA.
- *Energy Charges / Variable Charge:* This depends on the total volume of energy/electricity consumed during the billing period, i.e. Rs / kWH or kVAH.
- *Taxation duties & surcharges etc.*: Applicable provisions either on fixed charges and / or on Energy charges.
- *Subsidies/ Penalties*: are used for short term or long terms in order to promote certain objectives of the Government/ Discoms.

Consumers

Components of Electrical Tariff are varying in all types of consumers. Consumers are classified mainly into following groups:

- Industrial Consumer (Industries)
- Domestic Consumer (Individual residential consumer)
- Non-Domestic Consumers (Shops etc.)
- Agricultural
- Public Utility (includes DMRC)
- Airports
- Advertisements
- Charging Station for E-Rickshaw

Different electricity tariff are applicable for different consumers normally, the agriculture consumers and consumers for electrical vehicle charging are provided lower tariff.

Since DMRC is a company dealing in public transport the electricity is provided to us at a special tariff.

Load

Even within same consumer variation in electrical tariff is applied based on sanctioned electricity load and/or unit consumption per month. A typical example is

domestic consumers are further grouped as follows:

Sanctioned load up to 2 kW.

Sanctioned load up to 2kW to 5 kW and so on.

Different electrical tariff is applied to them.

Another example of grouping within same segment and same consumer is as follows:

Per month electricity consumption is between 0-200 Units

Per month electricity consumption is between 201-400 Units and so on

Different electrical tariff is applied accordingly.

Other Methodologies

Time of Day (TOD):

In order to discourage use of electrical during peak hours and encourage use of electricity during non-peak hours, a new idea for differential tariff even for the complete day has been introduced in tariff structure and is called Time of Day (or TOD). Additional surcharge is levied on consumption of electricity during peak hours and discounts are offered for electricity consumptions during non-peak hours. In order to implement this tariff, special energy meters capable of recording consumption of electricity based on re-programmable hourly basis are employed. At present, this provision is applicable only in the NCT of Delhi for a period from 01st May to 30th September for consumers above the electricity load of 10 kW.

Monthly Minimum Charges (MMC):

Methodology of charging minimum electricity bill irrespective of consumption has been put in place by some Discoms in order to discourage non-operative energy connections for effective utilization of the capacity.

Presently this methodology is applicable for the Discoms in the state of Uttar Pradesh (UP).

Open Access

In order to promote sale of renewable energy and also to give competitive opportunity to consumers, Government has allowed purchase of electrical energy by certain customers other than their existing Discoms. For such provisions the transmission and distribution system of the existing Discoms shall only be utilized. This system is called Open Access.

Under such system the purchases can be fixed up from different companies dealing in sale of electrical energy anywhere in India on a mutually agreed duration and for mutually agreed load at mutually agreed price. The buyer needs to pay certain charges to existing Discoms for use of existing transmission and distribution network.

As per the Indian Electricity Act, 2003, Open Access enables heavy users with more than 1 MW connected load to buy cheap power from open market.

DMRC is using this system.

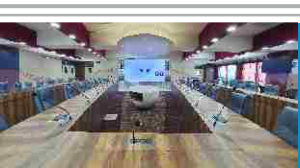
PD Consumers in DMRC

It is a well-known fact that for sustainable metro operations, it is essential to utilize the existing metro network for generation of revenue through the commercial ventures.

The electricity requirement of such commercial ventures under the footprint of metro station is always met by DMRC own electrical network. For this purpose, necessary approval from the Discoms has been obtained.

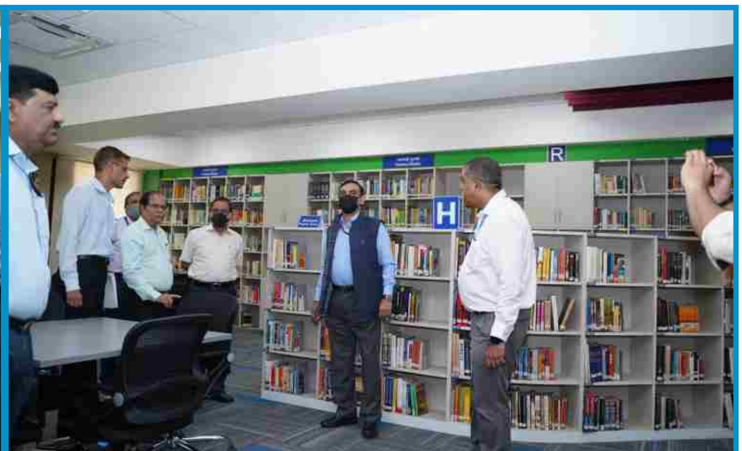
DMRC treats the commercial ventures in a same manner as they would have been treated by relevant Discom as regards to imposition of tariff and collection of electricity bills etc. is concerned. The difference in electricity tariff (as collected from commercial licensees and special tariff of DMRC) is reimbursed back to the relevant Discom.

Chandra Kishor Prasad
Associate Professor/ Traction
Delhi Metro Rail Academy



प्रबंध निदेशक के कर कमलों द्वारा दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी में अत्याधुनिक टेली–प्रेजेंस रूम सहित अन्य उन्नत प्रशिक्षण सुविधाओं का उद्घाटन किया गया।

20 वर्षों के अपने शानदार अस्तित्व में एक और मील का पत्थर जोड़ते हुए, दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी ने हाल ही में अपनी उन्नत और पुनर्निर्मित सुविधाओं का अनावरण किया। श्री विकास कुमार, प्रबंध निदेशक महोदय ने 17 अगस्त, 2022 को, निदेशक/अवसंरचना और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में अत्याधुनिक हाई–टेक टेली–प्रेजेंस रूम, अल्ट्रा–मॉडर्न लाइब्रेरी, ऑपरेशन्स डेमो रूम और एस. एंड टी. डेमो रूम का उद्घाटन किया। डीएमआरए में नवनिर्मित अन्य सुविधाओं के बीच एम.डी.पी. रूम, ई.डी.पी. रूम तथा योग और ध्यान कक्ष है। प्रबंध निदेशक महोदय द्वारा अकादमी के नए ब्रोशर का विमोचन भी किया गया। दो दशकों की अपनी यात्रा में, अकादमी ने लगभग 50,000 डीएमआरसी कर्मियों और भारत के साथ–साथ पड़ोसी देशों के अन्य संगठनों के लगभग 3,000 कर्मियों को प्रशिक्षित किया है।

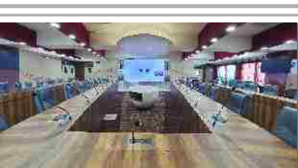


प्रबंध निदेशक महोदय द्वारा देश भर के मेट्रो संगठनों के लिए 'शेयरिंग इज ग्रोइंग' कार्यशाला का अकादमी में उदघाटन

देश भर के मेट्रो संगठनों के लिए डीएमआरए द्वारा 17 और 18 नवंबर, 2022 को 'शेयरिंग इज ग्रोइंग' विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्‌घाटन प्रबंध निदेशक और वाइस प्रेसिडेंट और सीईओ, इंडियन मेट्रो रेल ऑर्गनाइजेशन सोसाइटी द्वारा अकादमी के टेलीप्रेजेंस रूम में किया गया। इस कार्यशाला में देश भर के 12 मेट्रो संगठनों के कुल 27 प्रतिभागियों ने भाग लिया और इस अद्‌भुत पहल की सराहना की। कार्यशाला के दौरान डीएमआरसी के विशेषज्ञों ने मास रैपिड ट्रांजिट सिस्टम के विभिन्न डोमेन से अपने अनुभव साझा किए। इसके साथ ही प्रतिभागियों को अकादमी में अत्याधुनिक प्रशिक्षण सुविधाओं से अवगत कराया गया। कार्यशाला के उपरांत प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र भी सौंपे गए।

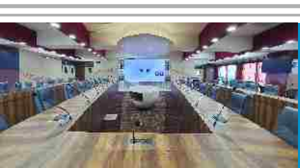
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), दिल्ली (उपक्रम–2) की छमाही बैठक एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दिल्ली (उपक्रम– 2) की छमाही बैठक एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन स्टेन ऑडिटोरियम, इंडिया हैबिटेट सेंटर, लोधी रोड, नई दिल्ली में दिनांक 10 अगस्त, 2022 को किया गया। डीएमआरसी की ओर से निदेशक (परियोजना) श्री डी. के. सैनी, कार्यकारी निदेशक /मानव संसाधन, श्री आर. डी. चौधुरी और पूर्व महाप्रबंधक/मानव संसाधन एवं मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री गोपाल कृष्ण सिन्हा ने तत्कालीन अध्यक्ष, नराकास, दिल्ली (उपक्रम–2) एवं अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, हाउसिंग एंड अर्बन डेवलपमेंट कार्पोरेशन लिमिटेड (हडको) के कर–कमलों से पुरस्कार प्राप्त किए। इस बार डीएमआरसी की गृह पत्रिका आधारशिला को 'विशेष प्रशंसा शील्ड सम्मान' प्राप्त हुआ। पुरस्कार प्राप्त करते हुए अधिकारीगण।



मेट्रो परिचालन के 20 वर्ष

दिल्ली की जीवन रेखा मानी जाने वाली दिल्ली मेट्रो ने दिनांक 24 दिसम्बर, 2022 को अपने परिचालन के 20 वर्ष पूरे कर लिए हैं। वर्तमान में, डीएमआरसी दिल्ली–एनसीआर में 12 कॉरीडोर (नोएडा–ग्रेटर नोएडा और रैपिड मेट्रो, गुरुग्राम सहित) पर 286 स्टेशनों के साथ 391 किलोमीटर मेट्रो नेटवर्क का संचालन करती है। आज,यह भारत में सबसे बड़ा मेट्रो नेटवर्क है और दुनिया के सबसे बड़े महानगरों में से कुछ सबसे एडवांस तकनीकों के साथ है, जैसे दो कॉरिडोर पर चालक रहित मेट्रो संचालन। चौथे फेज की परियोजना में नेटवर्क का और विस्तार किया जा रहा है, जिसके पूरा होने के बाद 65 किलोमीटर और नेटवर्क जुड़ जाएगा। इस अवसर पर वेलकम मेट्रो स्टेशन में मेट्रो संचालन के 20 वर्ष और भारत–जापान साझेदारी के 70 वर्ष की हाइलाइट्स पर एक विशेष प्रदर्शनी का उद्घाटन भारत में जापान के असाधारण राजदूत, सुजुकी हिरोशी, डीएमआरसी के प्रबंध निदेशक, विकास कुमार, मुख्य प्रतिनिधि, जेआईसीए इंडिया ऑफिस, सैटो मित्सुनोरी और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में किया गया। संचालन की 20वीं वर्षगांठ के समारोह के तहत रेड लाइन पर शनिवार को पहली ट्रेन, जिसे तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने हरी झंडी दिखाई थी, को विशेष रूप से सजाया और संचालित किया गया। प्रदर्शनी के दौरान डीएमआरसी के कर्मचारियों ने नृत्य का मंचन किया और जापानी युवकों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया।



Axle Bearing Temperature Alerting & Monitoring System (ABTAMS)

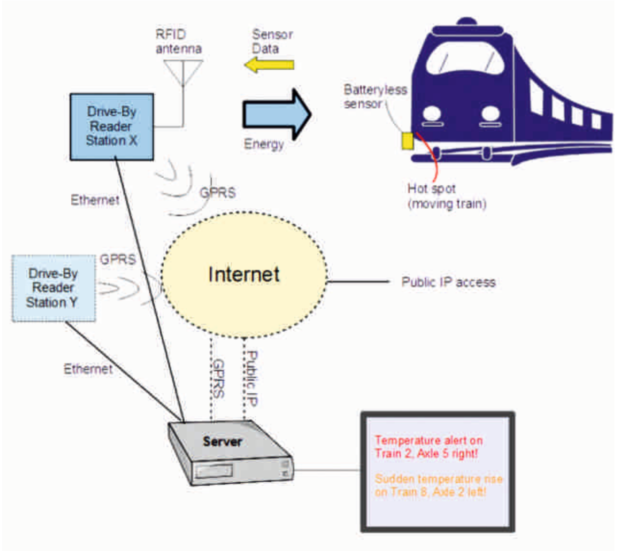
What is ABTAMS?'

An Axle Bearing Temperature Alerting & Monitoring System or ABTAMS measures the variation in Axle Bearing Temperature through the use of a temperature sensor in contact and provides the temperature information to wayside equipment via wireless communication'.

ABTAMS - System Overview

The Axle Bearing Temperature Alerting and Monitoring system consists of:

- Battery-less temperature sensors mounted on axle covers.
- Drive-by readers that interrogate the sensors while train passes over the wireless interrogation antennas.
- Data base server with user interface

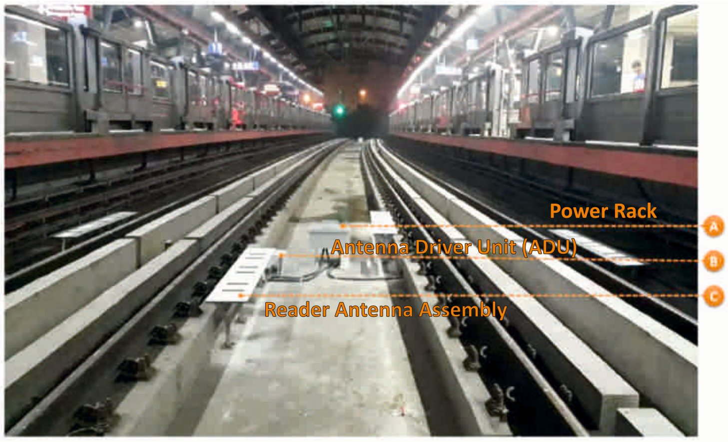


Features:-

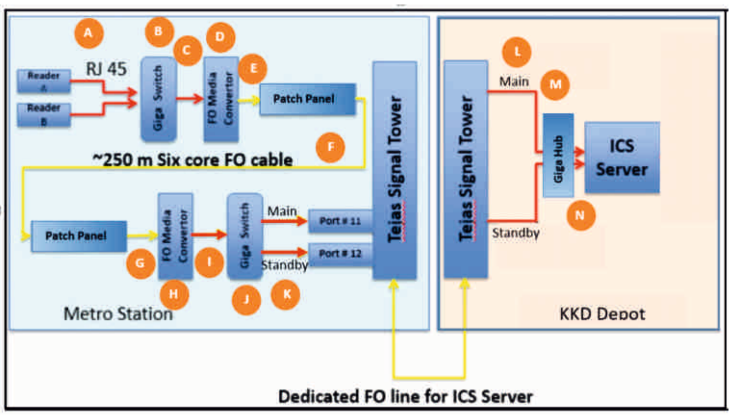
- Axle Identification
- Axle Temperature Sensor
- Passive RFID (Radio Frequency IDentification) LF & UHF (Low Frequency & Ultra High Frequency)
- No Battery (Self Powered)
- Wireless & Real Time communication
- Retrofittable
- All Weather Proof
- Date & Time Stamping
- Train-View Application
- Dynamic Dashboards
- Custom Reports
- Data Analytics
- User Configurable Alerts
- Artificial Intelligence & Machine Learning
- MAXIMO Interface
- Custom Sensor Design
- High Availability Design

Wayside Equipment

- The wayside installed equipment consists of:
- Antenna Driver Unit (ADU)
- Low Frequency Antenna
- Ultra High Frequency Antenna
- Antenna Cabling
- Data Cabling
- Power cabling
- Wayside equipment installed in selected metro stations interrogate the sensors wirelessly while the train passes through the station.

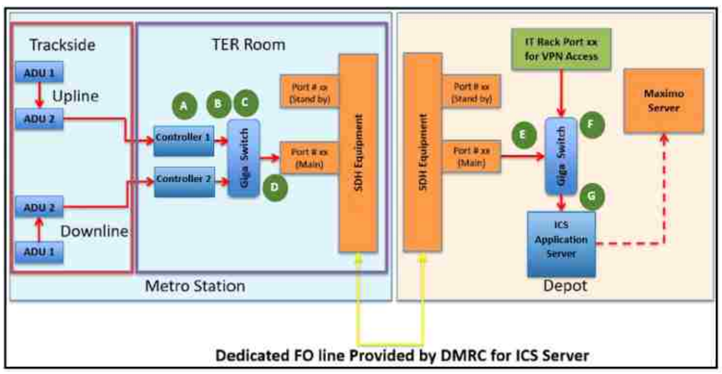


ABTAMS Network Architecture Diagram (Line 8)



Legend	Network Point of Failure
A	Cat 5 Ethernet patch chord Reader to Giga Switch
B	Giga Switch (Wayside on station floor)
C	Cat 5 Ethernet patch chord Giga Switch to FO Converter
D	FO Media Converter
E	SC-SC FO Patch Chord
F	Six Core FO Cable
G	SC-SC FO Patch Chord
H	FO Media Converter
I	Cat 5 Ethernet Patch Chord FO Converter to Giga Switch
J	ICS Giga Switch (TER Room)
K	Cat 5 Ethernet Patch Chord ICS Giga Switch to Tejas Managed Switch
L	Cat 5 Ethernet Patch Chord Tejas Managed Switch to ICS Giga Switch
M	Giga Switch (Hub)
N	Cat 5 Ethernet Patch Chord Giga switch to ICS Server

ABTAMS Network Architecture Diagram (Line 7)



Legend	Network Point of Failure
A	ICS Controller
B	Cat 5 Ethernet patch chord – Controller to Giga Switch
C	ICS Giga Switch (TER Room)
D	Cat 5 Ethernet Patch Chord - Giga Switch to Tejas Switch
E	Cat 5 Ethernet Patch Chord – Tejas Switch to Giga Switch
F	ICS Giga Switch (MKD)
G	Cat 5 Ethernet Patch Chord – Giga Switch to Server

By Mukesk Kumar
Professor/RS, DMRA

DMRA: An Institution of Resource Making

Manpower is the most valuable resource if they are provided with knowledge, skill and discipline in the specific field. DMRA is a place where not only newly recruited employees gets training but also existing employees and executives get refresher training, safety procedure training and Managerial development training.

DMRA provides training to enhance the knowledge and skills of employees while providing information and instructions on how to better perform specific tasks.

DMRA also provides management development training which includes the process by which executives acquire not only skills and competency in their present job but also prepare for future managerial tasks. This academy focuses not only on technical skills but also on conceptual and human ideas. When any person gets employed in DMRC, he becomes a resource for himself and for his family on the same day. But for DMRC, he becomes a resource only after getting foundation training, department related specific training, safety related training, ethics and DMRC culture and vision related training from DMRA. Thus it converts a raw manpower into successful valuable resource for DMRC.

Refresher training is provided in DMRA to employees who are already performing their duties so that they could be recharged to do their work more accurately, precisely and safely. Information related with new technological developments is also provided.

DMRA is creating manpower resources not only for DMRC but also for many metros in our country and abroad.

Thus DMRA is helping to make our country more sustainable because it is empowering our economy.

We are proud of having DMRA in DMRC.

Ram Kishor Singh
SSE/ RS/ Simulator/DMRA

बाल्कनी को हरा–भरा और आकर्षक बनाएँ

शहरों में बढ़ती आबादी के कारण जमीन कम हो रही है। आधुनिक युग में इस जनसंख्या को व्यवस्थित करने के लिए गगनचुंबी इमारतें, बड़ी–बड़ी कॉलोनियों का निर्माण तीव्र गति से चल रहा है। आज लोग फ्लैटों के दायरे में सिमट कर रह गए हैं। अमूमन हरेक फ्लैट में बाल्कनी होती ही है। बाल्कनी हाल से अटैच होती है तो कहीं–कहीं यह बेडरूम या किचन से भी अटैच रहती है। कहीं यह बड़ी होती है तो कहीं यह छोटी होती है। बाल्कनी का उपयोग लोग कपड़े सुखाने, बड़ी–चिप्स वगैरह सुखाने के लिए करते हैं तो कहीं– कहीं लोग इसका इस्तेमाल स्टोर के रूप में भी करते हैं। बाल्कनी का इस्तेमाल हमें औषधीय पौधों और रंग–बिरंगे फूलों को लगाने के लिए करना चाहिए। बाल्कनी को हरा–भरा रखने से एक तो हमें ऑक्सिजन मिलती रहती है, दूसरी ओर फूलों के सुगंध से न केवल बाल्कनी बल्कि अटैच हाल, बेडरूम, किचन भी महकता रहता है। पेड़–पौधे जहां रहते हैं, वहाँ का तापमान 8 से 9 डिग्री तक कम हो जाता है। बाल्कनी को हमें स्टोर की तरह इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए। बाल्कनी को इस तरह से सजाना चाहिए कि फुर्सत के क्षणों में हम बैठ सकें। अगर हम बाल्कनी को औषधीय पौधों से सजा दें तो हमें ऑक्सिजन के साथ–साथ प्रकृति के समक्ष रहने का एहसास होता है। हमारे लिए सबसे ज्यादा जरूरी स्वास्थ्य है अगर हम स्वस्थ हैं तो धन और समृद्धि कभी भी हासिल कर सकते हैं। गांधी जी ने कहा था– 'हेल्थ इज वेल्थ एंड नोट द पिसेस ऑफ गोल्ड एंड सिल्वर।' इसलिए हमारे लिए हेल्थ सबसे पहले है। औषधीय पौधों को लगाने से स्वास्थ्य की देखभाल हो जाती है। आयुर्वेद में औषधीय पौधों के बारे में बताया गया है जिनका हम इस्तेमाल कर स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। अगर हम ताजे हरे औषधिय पत्तों, फूलों का इस्तेमाल करेंगे तो यह हमारे शरीर को तुरंत लाभ पहुंचता है। आजकल प्रदूषण की समस्या इतनी गंभीर है कि हवा में मानों जहर घुला पड़ा है। प्रदूषण की मार से बचने के लिए भी हमें बाल्कनी को हरा–भरा रखने की जरूरत है। अगर हम बाल्कनी में औषधीय पौधे और फूल लगाते हैं तो हमें ताजी–ताजी हवा मिलती है, इससे अटैच हाल, रूम भी महकने लगता है। सुगंधित फूलों से महकती हुई हवा हमारे घर को ताजा कर देती है। पारिजात, गेंदा, बेली के फूल जहां बाल्कनी को खुशबूदार बनाते हैं, वहीं तुलसी जैसे पौधे विषाणुनाशक और ऑक्सिजन से भरपूर हवा देते हैं। आइए हम कुछ ऐसे औषधीय पौधों और फूलों के पौधों को जान लेते हैं जिन्हें हमें बाल्कनी में लगाना चाहिए।

करी पत्ता

यह नीम के जैसा कड़वा नहीं होता है लेकिन नीम के तरह ही फायदा पहुंचाता है। यह हमारे रक्त को शुद्ध करता है। यह शरीर में ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। यह पोहा, उपमा, सांभर, डोसा में डाला जाता है। चाहें तो करी पत्ता आप ऐसे ही चबा के खा सकते हैं। यह पौधा न केवल औषधि के रूप में प्रयोग होता है बल्कि यह भोजन बनाने के समय में भी डाला जाता है। यह औषधीय पौधा बाल्कनी में जरूर लगाना चाहिए। इसे बड़े गमले में लगाएँ जिससे इसको मिट्टी से प्रचुर मात्रा में खनिज पदार्थ मिलेगा और यह ज्यादा बड़ा होगा। यह आसानी से मिलने वाला पौधा है।

ऐलोवेरा

एलोवेरा हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक तथा औषधीय गुणों से भरपूर पौधा है। ये न सिर्फ स्किन को सुंदर बनाता है बल्कि हमारे स्वास्थ्य के लिए भी वरदान है। इसमें एंटी–बैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, इसके साथ ही एलोवेरा में पॉवरफुल एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं. जो पॉलीफेनोल्स नामक पदार्थों से जुड़े होते हैं। इससे ये हमारे शरीर के घावों को भरने और त्वचा की समस्याओं के इलाज में काफी मदद करते हैं। एलोवेरा पेट में अल्सर को भी खत्म करता है। इसके छिलके उतारकर अंदर के गुदे से दाँतो के मसूड़ों को मालिश करने से दांतों को मजबूती मिलती है। मुंह के छालों को भी ठीक करता है। यह गंभीर रूप से कब्ज को भी ठीक करता है। इसको एक बड़े गमले में लगा देंगे तो यह अपने आप बढ़ता रहता है। इसको कहीं से भी काट कर लगा दें तो यह बढ़ने लगता है।

सदाबहार

यह एक छोटा पौधा है जो विशेष देखभाल के बिना भी रहता है। इसके फूल सफेद या गुलाबी होते हैं। हाइब्रिड नस्लों के प्रयोग से आजकल इसमें विविध रंगों के फूल भी खिलते हैं। विभिन्न रंगों वाला देखने में बहुत सुंदर दिखता है लेकिन इसका देसी पौधा जिसका फूल गुलाबी तथा कुछ–कुछ सफेद रंग का होता है, औषधीय उपयोग के लिए है।

गले में खराश, डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों के लिए सदाबहार की पत्तियां संजीवनी मानी जाती हैं। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए सदाबहार की पत्तियां बहुत फायदेमंद होती हैं। देखने में भी यह खूबसूरत लगता है।

तुलसी

इस पौधे के गुणों की जितनी बखान की जाए वो कम है। हमारे आयुर्वेदिक ग्रन्थों में इसे अमृत तुल्य माना गया है। तुलसी विटामिन सी और जिंक से भरपूर होती है। इस तरह यह एक नैचुरल इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में काम करती है और संक्रमण को दूर रखती है। इसमें एंटी–बैक्टीरियल, एंटी–वायरल और एंटी–फंगल गुण होते हैं जो हमें कई तरह के संक्रमणों से बचाते हैं। बुखार को ठीक करने में यह पैरासेटामोल की तरह काम करती है। सर्दी–जुकाम में इसका अदरक, दालचीनी, पीपर आदि औषधियों के साथ काढ़ा बना कर पीने से बहुत लाभ होता है। वैसे तुलसी के पाँच तरह के पौधे होते हैं लेकिन राम तुलसी, श्याम तुलसी दो ऐसे पौधे आम हैं जो मिल जाते हैं, राम तुलसी हरे रंग का होता है इसका तना भी हरे रंग का होता है, पर श्याम तुलसी के पत्ते श्याम रंग लिए होते हैं और इसका तना भी श्यामल होता है। श्याम तुलसी अधिक गुणकारी पौधा होता है जो ज्वर में लाभ करता है। यह पौधा हमेशा ऑक्सीजन देता है अतः इसे बाल्कनी में अवश्य लगाना चाहिए। इसके पत्ते का रस बालों में रूसी को जड़ से निकाल देता है।

हरसिंगार/पारिजात

नारंगी डंडे वाली फूल के पौधे हरसिंगार या पारिजात का वेदों में वर्णन है कि ये स्वर्ग का पौधा है और इसके प्रभाव से देव और अप्सराएँ चिर यौवन को प्राप्त थे। अतः ये पौधा हमारे शरीर के रोगों जैसे अर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द, चिकनगुनिया, डेंगू जैसे बुखार जिसमें हड्डियों में दर्द हो, आदि को ठीक करता है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करता है।

गिलोय

यह एक प्रकार की लता है जिसे अमृता, अमृतवल्ली, गिलोय, गुडुंची कहा जाता है। गिलोय की डंडी के एक टुकड़े को पीसकर एक गिलास पानी में उबालें और जब पानी आधा रह जाए, उस आधे गिलास पानी को पिएं तो यह प्लेटलेट्स को बढ़ाता है और बुखार को ठीक करता है। यह हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। गिलोय बहुत जल्दी बढ़ता है और लता होने के कारण इसको सही तरीके से सपोर्ट देकर बाल्कनी को सही रूप में सजा भी सकते हैं।

गेंदा

गेंदे का फूल देखने में आकर्षक लगता है यह आपकी बाल्कनी को जीवंत कर देता है, पीले, नारंगी रंग के फूलों से सजी बाल्कनी बहुत ही खूबसूरत लगती है। इन फूलों का उपयोग माला बनाने और पूजन सामग्री के रूप में किया जाता है। इस फूल के औषधीय गुण भी हैं, यह दुनिया का सबसे बढ़िया एंटीसेप्टिक औषधि है जो चोट लगने और घाव होने पर इसके साफ सुथरे फूल को पीस कर लगाने से जल्दी ठीक होता है। फूलों का रस पीने से भी लाभ होता है। कैलेंडुला होम्योपैथिक क्रीम इसी फूल से बनती है जो घाव, जले और चोट पर लगाई जाती है। एलोवेरा के गुद्दे से मिलाकर लगाने से यह अद्भुत परिणाम देता है।

गुलाब

बाल्कनी को आकर्षक बनाने के लिए सबसे बेहतरीन है यह पौधा। सफेद, गुलाबी, लाल, आज तो विविध रंगों में भी यह उपलब्ध है। इसके अलग–अलग रंग के पौधे लगा दें तो बाल्कनी को यह बहुत ही सुंदर बना देता है। यह पौधा सुगंध ही नहीं बिखेरता अपितु यह औषधि के रूप में भी काम आता है। इससे गुलाब जल, गुलकंद, इत्र आदि बनाएँ जाते हैं। गुलाब के फूल हमें ठंडक प्रदान करते हैं चाहे वह आँखों में हो या पेट में। इसमें विटामिन–सी पाया जाता है जो त्वचा के लिए फायदेमंद है।

बाल्कनी को इन औषधियों और फूलों से सजाने के लिए आजकल हमें ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं पड़ती अगर आप कॉलोनी और फ्लैट में रह रहे हो। क्योंकि आजकल पौधे वाले हर कॉलोनी और घर तक पौधे पहुंचाते हैं। वे अपने साथ गमले, खाद और मिट्टी भी लाते हैं। आपसे कुछ पैसे लेकर महीने में पौधे की देखभाल भी करते हैं।

नवीन कुमार बर्णवाल
सहा. सुपरिटेंडेंट/डीएमआरए

संगीत का जीवन में महत्व

संगीत जीवन का आधार है, क्योंकि यह मनोरंजन के साथ–साथ हमारे जीवन शैली को एक नया आयाम देता है। यह बच्चे, युवा और वृद्ध सभी आयु के लोगों को प्रभावित करता है। छोटे बच्चे जो जन्म लेते हैं उनके कानों पर भी जब संगीत का स्वर पड़ता है तो शारीरिक हलचल होने लगती है। प्रसिद्ध गायिका लता–मंगेशकर सुबह तानपुरे की आवाज से उठती थी। वास्तविक रूप में जब बच्चे ढाई से तीन साल के हो जाते हैं तो संगीत को अपने जीवन शैली में उतारने लगते हैं।

संगीत के बिना ये जीवन, ये संसार, ये प्रकृति सब अधूरा है या यूं कहें कि पृथ्वी का हर प्राणी संगीत के बिना अधूरा है। हमारे वेदों में सामवेद को भारतीय संगीत का मूल माना गया है। गायन, वाद्य और नृत्य ये तीनों को मिलाकर ही संगीत बना है, इसमें गायन का स्थान इन तीनों विधाओं में सबसे ऊंचा है, दूसरे स्थान पर दर्जा वाद्य को दिया गया है क्योंकि गायन का अनुसरण करके ही वाद्य चलता है और तीसरे स्थान पर नृत्य को दर्जा दिया जाता है क्योंकि गायन और वादन के आधार पर ही नृत्य किया जाता है। संगीत की इन तीनों विधाओं को ही जीवन का आधार माना गया है।

इस समय संगीत जीविकोपार्जन का बहुत बड़ा आधार बन गया है। जीवन में संगीत की जरूरत हम मनुष्यों के अलावा पशु–पक्षियों और इन वादियों को भी है। हम ये कह सकते हैं कि संगीत प्रकृति के अनिवार्य वस्तुओं में से एक है। संगीत को हम इसलिए भी जीवन का आधार मानते हैं कि यह बचपन को प्रभावित करता है। जो बच्चे संगीत से जुड़ें होते हैं उनकी भाषाई कौशलता का विकास बहुत तेजी से होता है। बच्चे संगीत को सुनकर अपने शरीर को हिलाकर, तालमेल बिठाकर कौशलता का विकास करते हैं।

बच्चों के साथ–साथ संगीत युवाओं के जीवन का भी सबसे बड़ा आधार है। जब भी कोई व्यक्ति अपने कार्यों से थक जाता है तो अपने मस्तिष्क को तरो–ताजा या ऊर्जावान करने के लिए संगीत का आनंद लेता है। संगीत कुछ सेकंड में ही हमारा मूड बदल देता है। यह हमारे तंत्रिका तंत्र को सीधा प्रभावित करता है। हमारे मस्तिष्क की तरंगों का सीधा संबंध हमारी धड़कनों से है, जो हमें पूर्णतः स्वस्थ रखता है।

जब हम संगीत का रियाज करते हैं तो यह हमारे फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है। धड़कनों की दर को प्रभावित करता है। गले के लिए तो यह बहुत फायदेमंद है स्वर तंत्रों को यह वाइब्रेशन देता है जिससे गला स्वस्थ होता है। यह एक योग है, साधना है, प्राणायाम है या यूं कहें कि सब कुछ है हमारे जीवन के लिए। हमारे लिए तनाव को खत्म करने का एक उत्तम साधन है। यह याद रखने की क्षमता को भी विकसित करता है। इसके बिना हम जीवन की परिकल्पना भी नहीं कर सकते है।

आइए हम कुछ और बिन्दुओं पर नजर डालते हैं कि संगीत किस लिए जीवन का एक मूल्य अंग है। यह एक अद्भुत दवा है, आजकल के युवाओं के लिए जो दिन भर काम में व्यस्त होते हैं।

संगीत हमारे आत्मा या मन का भोजन है यह सजावट का भी काम करती है। पर्व–त्योहार या नाच–गान हो, जीवन में प्रत्येक खुशी के पल को संगीत–नृत्य से सजाकर महिलाएं चार चाँद लगा देती हैं।

शैलेश कुमार,
सहायक खंड अभियंता/
सिग्नलिंग–टेलीकम्युनिकेशन

पिता

पिता : एक ऐसा शब्द जो कि हमेशा ही सम्मानीय रहा है। जीवन की सच्चाई भी यही है कि हमारी आयु, हमारा ज्ञान, हमारा अनुभव सबकुछ सदैव हमारे पिता से कम ही रहेगा। हम चाहे कितने भी बड़े हो जाएं, परंतु अपने पिता से बड़े नहीं हो सकते। पिता होना केवल मात्र रिश्ता ही नहीं है, ये तो एक भावना है जिसे निभाना इतना आसान नहीं होता। एक व्यक्ति को पिता बनने के लिए बहुत कुछ करना पड़ता है, जिसे ना तो जाहिर किया जा सकता है और न ही शब्दों में समझाया जा सकता है। उसे केवल मात्र पिता बनकर ही अनुभव किया जा सकता है। पिताजी को हम तभी समझ पाते हैं जब हम स्वयं पिता बनते हैं।

मैं पढ़ा हूँ लिखा हूँ, मैं लिख–पढ़ गया हूँ,
जो चाहा था जीवन में, वो पा गया हूँ ,
भटक भी मैं सकता था, गलत रास्तों पर,
मंजिल तक मेरी, तूने है पहुंचाया।

कभी भूखा भी सोया, ना कुछ तूने खाया,
मगर अपने वादे से, कभी नहीं डगमगाया,
तेरे त्याग को मैं, करूँ कैसे बयां
तू अनपढ़ था फिर भी, मुझे काबिल बनाया।

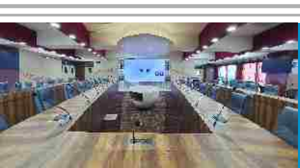
मैं छोटा हूँ तुझसे, बड़ा बन ना पाऊँ,
उंगली पकड़ के तूने, चलना सिखाया।
जुबां भी नहीं थी, फिर भी तू समझ पाया,
शब्दों ने तेरी, मुझे वक्ता बनाया।

मैं रोता था जब–जब, तूने हँसना सिखाया
मुस्कान को मेरी, अपनी ताकत बताया।
दुनियादारी की समझ, मुझमें नहीं थी,
गलत सही का भेद, तूने समझाया।

गुस्से ने तेरे, मुझे हमेशा डराया ,
छिपे प्यार को कभी देख ना पाया,
भीड़ में जब भी, मैं अकेला पड़ा था,
तुझे अपने पीछे, खड़ा मैंने पाया।

बनकर पिता मैंने, वही कर्तव्य निभाया,
सीखा जो तुझसे, वही मैंने सिखाया
तेरी परवरिश में, नहीं कोई कमी थी,
शायद मैं मूर्ख, समझ ही नहीं पाया।
ईश्वर ने भी कैसा, ये विधान बनाया,
जब मैं पिता बना, तब समझ आया।

कांति चंद शर्मा
व्याख्याता/सिविल, डीएमआरए



मैं रंग में रंग गया हिंदी के

मैं रंग में रंग गया हिंदी के,
मैं शिखर चढ़ गया हिंदी से।
मेरी कलम उगलती हिंदी है,
मेरे हर काम हैं हिंदी से।।
हिंदी ने मुझको मान दिया,
हिंदी ने मुझे सम्मान दिया।
देवनागरी लिपि है इसकी,
भारत को अभिमान दिया।।
भारत के हर गांव में हिंदी है,
हर जन–जन की प्यारी हिंदी है।
भारत की भूमि पर हर शब्द गूंजता,
मेरी राष्ट्र भाषा हिंदी है।
हर शब्द चमकता मोती सम,
हिंदी हमें गर्व अहसास कराती।
विश्वगुरु बनने में दुनिया में,
हिंदी ही पहचान दिलाती।।
वेद, पुराण की भाषा बनकर,
करती है हमको गौरवान्वित।
भोर से सांझ हिंदी का आदी,
वंदन, क्रंदन हिंदी है मेरी नित।
हिंदी ने पहचान दी मुझको,
हिंदी ही सम्मान है मेरा।
हिंदी के बिना जीवन में,
रहता है सदा घोर अंधेरा।।

शशि कुमार
अभियंता/विद्युत व अनुरक्षण

कभी दर्द हो तो कह देना

कभी दर्द हो तो कह देना
अकेले पड़ो, तो घर में मेरे रह लेना
दिखे अँधेरा, तो मैं जलकर रौशनी दूंगा
लगे फीकी जिन्दगी, मैं हंसी की चाशनी दूंगा
कितना ही दुख हो, मैं बाँट लूंगा
राहों के पत्थर मैं छांट दूंगा
कुछ समझ न आये, न करना फिक्र
पास मेरे आना, तुम करना बस जिक्र
की गम और दर्द जिन्दगी का हिस्सा है
लंबी सी जिन्दगी का बस एक किस्सा है
बस कही दूर न जाना तुम कभी
नजरे तो उठाओ अपने ही है सभी
बस मेरी इतनी सी बात सुनना
न आ सको वापस वो राह न चुनना
वो राह न चुनना

मनीष जोशी
प्रधान स्टेशन नियंत्रक/ट्रेन प्रचालक

दिल्ली में धुआं बहुत है

दिल्ली में धुआं बहुत है
खांस रहे हैं बच्चे, जलन बहुत है आँखों में ।
पड़े शीशे काले, कतार बढ़ी दवाखानों में ।।

दिल्ली में धुआं बहुत है
धुंध बढ़ी है, सड़क पर पड़ी, वाहन चले जोरदार ।
और खड़ा है बहुत देर से राजू सड़क किनारे,
नजर नहीं आता कुछ उस पार ।।

पेड़ काले पंछी काले, काला काला है आकाश ।
सोच रहे हैं विहग सभी , कहाँ से आए कौवे करने वास ।।

काली यमुना काले नाले काला पड़ा है विश्वास ।
भविष्य पड़ा है अंधकार में, हो रहा है यह आभास ।।

समझ सके तो समझ ले, समय अभी भी है पास ।
कर सके दूर प्रदूषण को, करें भरसक प्रयास ।।

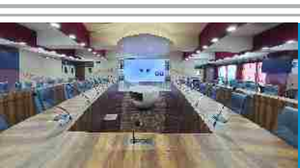
ध्यान रखें भावी पीढ़ी का, बनाए सुनहरा भविष्य ।
विचार करें प्रबल, हम सभी मनुष्य ।।

नीरज वर्मा
उप–मुख्य वास्तुक

लड़की हूँ मैं

न जाने मैं किस मंजिल की तरफ भाग रही हूँ।
समुंदर की तलाश में नदी की तरह बह रही हूँ।।
समस्याएँ बन पर्वत मेरे सामने खड़ी हो जाती है।
छोटे–बड़े कांटे रास्ते में आ जाते हैं।
मैं इच्छा शक्ति से इन पर्वतों को किनारे कर देती हूँ।
लहरों से चट्टान काटकर नया मार्ग बना लेती हूँ।।
इन्हीं उतार–चढ़ाव से जिंदगी जी रही हूँ।
लड़की हूँ अपने दम पर लड़ रही हूँ।।
औरों का क्या अपनों से भी लड़ना पड़ता है।
धरा पर आने के लिए समझौता करना पड़ता है।।
भ्रूण हत्या पाप है सबको समझना पड़ता है।
आगे बढ़ने के लिए अपनों को मनाना पड़ता है।।
इस अजनबी दुनिया में वजूद बनाना चाहती हूँ।
पैरों में पड़े छालों से इतिहास लिखना चाहती हूँ।।
कभी मीरा, कभी मीराबाई , झाँसी की रानी, मेरीकॉम।
सावित्री बाई फुले, लतामंगेशकर बन इतिहास गढ़ रही हूँ।।
कभी मंत्री, कभी राष्ट्रपति बन खुद को साबित कर रही हूँ।
खुद को सूरज की तपिश में तपा रही हूँ।।
लड़की हूँ मैं अपने दम पर लड़ रही हूँ।।

ज्योति झा
एम. टी. एस.



योग के साथ स्वस्थ जीवन

आज हमारे जीवन में योग की आवश्यकता है क्योंकि सारा संसार प्रदूषित वातावरण से प्रभावित है। पूर्व में पर्यावरण, वातावरण, खान–पान, रहन–सहन सभी कुछ आज की अपेक्षा प्राकृतिक था। परंतु आज प्रदूषित पर्यावरण एवं भोज्य पदार्थ के बदलते परिवेश ने पाचन अंगों और हमारे जीवन को बुरी तरह से प्रभावित कर दिया है। इसलिए योग शिक्षा, योगाभ्यास एवं प्राणायाम हमारे जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करता है। योग साधना में आसन, प्राणायाम, ध्यान के माध्यम से हम अपने शरीर के तंत्रिका–तंत्र आदि को प्रभावी, सुगम व रोग मुक्त बनाकर अपने श्वासों पर नियंत्रण करते हुए लोक कल्याण के लिए कार्यरत रहते हैं। निरंतर योगाभ्यास से श्वासों और विचारों में स्थिरता आती है। योगाभ्यास करने वाले दृढ़ संकल्पी हो जाते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं। साधना करने से कहना मानने की समझदारी उत्पन्न हो जाती है। व्यवहार भी बदल जाता है और मन के क्रोध, काम, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष आदि मिट जाते हैं। जीवन में आनंदोपलब्धि हो जाती है। हमें नित्य साधना करनी चाहिए। आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी तत्व में समता लाने की कला ही योग है। दीर्घायु स्वस्थ एवं आनंदमय जीवन किस प्रकार से संचालित हो वह योग है। जो नियम, सिद्धान्त उत्तम स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए काम में लाए जाते हैं वहीं नियमित और विश्वास के साथ योग साधना करने से हमें स्वतः प्राप्त हो जाते हैं। केवल आसन, प्राणायाम करने मात्र से भी हम निरोग आनंदमय जीवन नहीं जी सकते। इसके साथ–साथ क्यों, कब, कितना, किस तरह और क्या खाना–पीना है, इसके साथ आराम करना, पसीना बहाना अन्य जीवनपयोगी कामों को करने के ढंग अपनाकर जीवन को कैसे सुखमय बनाना है ये सभी विषय योग के अंतर्गत आते हैं। केवल जीवित रहना ही नहीं अपितु आनंदपूर्वक स्वस्थ रहने का नाम जीवन है।

सुबह नित्य कर्म से निवृत होकर संभव हो तो खुली हवा में योग आसन पर बैठकर ॐ ध्वनि व गायत्री मंत्र से योग शुरू करें। पहले पाँच मिनट सूक्ष्म क्रियाएँ फिर योगासन उसके बाद प्राणायाम व फिर ध्यान भी अवश्य करें। उसके बाद खाना कब, कैसे और कितना खाएं:–

खाना सुखासन में बैठकर धीरे–धीरे चबा–चबा कर खाना चाहिए जिससे कि अधिक स्राव/लार रसायन जो मुंह में हर समय बनती रहती है खाने के साथ ही वह पेट के अंदर जाती है। जिस तरह का खाना हम खाते हैं उसी तरह का स्राव हमारे मुख से निकलता रहता है। बिना इस स्राव/लार के हमारा कोई भी खाना– पीना पचता ही नहीं है। इसलिए जितना अधिक समय चबा–चबा कर खाना खाने में लगाएंगे उतना ही पाचन क्रिया सुदृढ़ हो जाएगी और हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। फ्रिज में रखा बासी खाना न खाएं।

भोजन की मात्राः मान लो एक व्यक्ति की खुराक 600 ग्राम या 6 रोटी पूरे दिन की है तो उसको क्रमशः 3:2:1 के अनुपात सुबह, दोपहर व सायं खाएं।

खाने के कम से कम 2 घंटे बाद सोएं। खाने के बाद 15 मिनट वज्रासन में बैठें या कम से कम 1 कि.मी. टहलना अनिवार्य बनाएँ।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. बाड के अनुसार सबसे तंदुरुस्त वे लोग है जिनका रसोइया स्वयं प्रकृति, वायु, आकाश आदि तत्वों के अतिरिक्त कोई और नहीं है।

अतः अच्छा स्वास्थ्य औषधालय से नहीं अपितु भोजनालय से ही मिल सकता है। ये योग गुरुओं का मानना है व निर्देश भी है।

आजाद सिंह
निरीक्षक योग प्रशिक्षक

शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य

केवल मनुष्य जीवन में इस बात की सम्भावना है कि हम अपने आप को और समाज को बेहतर बना सकते हैं। इस बेहतरी के लिए व्यक्ति का शिक्षित होना आवश्यक है। शिक्षित होना विद्यालयों से केवल प्रमाणपत्र एकत्रित करना नहीं है, क्योंकि इन प्रमाणपत्रों से इस बात की तो पुष्टि हो जाती है कि उस व्यक्ति के पास सूचनाएं एवम आंकड़ों की तो जानकारी है, लेकिन इस बात की पुष्टि नहीं होती कि ये प्रमाणपत्र उस व्यक्ति के विचारों के उत्थान में सहायक ही होंगे। अतः शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य मानव जीवन को बेहतर बनाना एवम् मानव सोच को विकसित करना है। जीवन बेहतर बनाने का तात्पर्य यह है कि शिक्षा से मिले ज्ञान का उपयोग मनुष्य जाति के विचारों में उत्थान के लिए किया जाए। जीवन के बेहतर होने का मतलब भौतिक वस्तुओं की उपलब्धता आसानी से एकत्रित होना नहीं है, क्योंकि भारतीय संस्कृति में ज्ञान पद्धति कभी भी भौतिक सुविधाओं की पक्षधर नहीं रही है।

शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य पहले स्वयं के विचारों का उत्थान, उसके उपरांत सामाजिक ढांचे के विचारों का उत्थान है। विचारों का उत्थान अपने आप में एक गूढ़ विषय है।

विचारों के उत्थान की सीमा अनन्त है, अपने चरम पर विचार एक ईश्वर में लीन हो जाता है, तो हम कह सकते है कि शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य हमें सर्वप्रथम अपने आप को पहचानने का है, उसके उपरान्त हमें समाज में इसको प्रचारित कर लोगों के अन्दर ज्ञान जगाने का है।

आधुनिक शिक्षा पद्धति आंकड़ों के संकलन की योग्यता को ही शिक्षित मानने की भूल कर बैठी है, जबकि आंकड़ों का संकलन हमें शिक्षित होने में सहायक हो सकता है, लेकिन वही शिक्षा है ये कदाचित सत्य नहीं है।

आज के परिवेश में इतनी सारी भौतिक वस्तुओं की उपलब्धता के उपरान्त भी यदि लोग असंतुष्ट दिख रहे हैं तो इसका कारण ज्ञान की कमी है।

अतः हमें सर्वप्रथम वास्तविक तौर पर शिक्षित होने की आवश्यकता है, जिससे हम स्वयं के जीवन को आनन्द के साथ व्यतीत कर सकें और दूसरों का मार्गदर्शन भी कर सकें।

चन्द्र भान सिंह
व्याख्याता/संकेतन/डी.एम.आर.ए

भारत में किस महीने में कहाँ घूमने जाएं ?

घूमने का शौक भी बहुत ही अजीब होता हैं, बस एक बैग पैक किया और निकल पड़े अपनी मंजिल की ओर। मैं यात्रा का शौकीन बचपन से ही था, फिर समय निकलता चला गया, घुमक्कड़ी का अनुभव बढ़ता गया और समझ में आ गया कि हर जगह जाने का एक मौसम होता है। यूँ तो हर जगह का अपना आकर्षण है और प्रत्येक यात्री की अपनी–अपनी रुचि है, लेकिन मौसम भी तो उसके अनुकूल होना चाहिए। आगे के लेख में हम साल के सभी महीनों के मौसम के अनुसार यह तय करेंगे कि किस मौसम में कहाँ जाना सही रहेगा।

दिसंबर–जनवरी : इन महीनों में उत्तर भारत में कड़ाके की सर्दी पड़ती है। जब भी पश्चिमी विक्षोभ का असर होता है, तो जम्मू–कश्मीर, हिमाचल और उत्तराखंड की पहाड़ियों में बर्फबारी होती है और बाकी मैदानी भाग में बारिश होती है। पूर्वोत्तर में सिक्किम और अरुणाचल की ऊँची पहाड़ियों में बर्फबारी हो जाती है, लेकिन पूर्वोत्तर का मौसम खुशनुमा बना रहता है। इस मौसम में पूर्वोत्तर में अमूमन बारिश नहीं होती है, इसलिए मेघालय के जलप्रपात सूख जाते हैं। मध्य, पश्चिम और दक्षिण भारत का मौसम खुशनुमा बना रहता है। तमिलनाडु में लौटते मानसून के कारण खूब बारिश होती है और अक्सर बाढ़ भी आ जाती है।
तो अगर आप कड़ाके की ठंड बर्दाश्त नहीं कर सकते, तो हिमालयी राज्यों से परहेज कर सकते हैं। बर्फबारी देखनी हो, तो हिमालयी राज्यों में जाइए। कड़ाके की ठंड और शून्य से नीचे तापमान देखना है, तो हिमालय पार की जगहों पर जाइए, जैसे लद्दाख, लाहौल–स्पीति आदि। बाकी पूरे देश में भी खूब घूमिए, मौसम बहुत अच्छा बना रहता है।

फरवरी–मार्च : उत्तर भारत में तापमान थोड़ा बढ़ने लगता है, लेकिन जब भी पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होता है, तो बारिश और बर्फबारी के साथ तापमान एकदम गिर भी जाता है। राजस्थान और गुजरात में दोपहर में अच्छी–खासी गर्मी होने लगती है, लेकिन रातें सर्द होती हैं। दक्षिण में दोपहर के समय तेज धूप पड़ती है और बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। पूर्व और पूर्वोत्तर में मौसम खुशनुमा बना रहता है और बारिश अक्सर नहीं होती है। बर्फबारी का आनंद लेना है, तो ऑनलाइन मौसम पूर्वानुमान देखिए और निकल जाइए हिमालय की ओर। बाकी उत्तर भारत के मैदानी भाग में घूमिए। दक्षिण के पठार से परहेज करना शुरू कर दीजिए । पश्चिमी घाट की पहाड़ियों में मौसम अच्छा मिलेगा, लेकिन हरियाली कम मिलेगी।

अप्रैल : उत्तर के मैदानी राज्यों में अच्छी–खासी गर्मी होने लगती है। हिमालय में 1500 मीटर से ऊपर शीतलता जरूर होती है, लेकिन हरियाली नहीं होती। 2500 मीटर से ऊपर अक्सर बर्फ भी मिल जाती है। पूर्वोत्तर में तूफान के साथ बारिश शुरू हो जाती है। पश्चिम और दक्षिण में बहुत गर्मी होती है। तो अप्रैल के महीने में आप पूर्वोत्तर जा सकते हैं, खासकर मेघालय और हिमालय में भी जा सकते हैं।

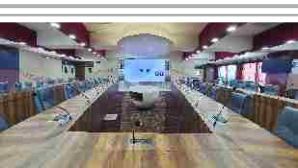
मई–जून : उत्तर के मैदानी राज्यों में गर्म हवाओं के थपेड़े लगते हैं, भयानक लू चलती है और बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। पूरा देश गर्मी से त्रस्त रहता है और जून आते–आते बड़ी बेचैनी से मानसून की प्रतीक्षा करता है। तमाम तरह के कयास लगाए जाते हैं और अनुष्ठान तक किए जाते हैं। दक्षिण में भयानक गर्मी पड़ती है और दक्कन के पठार का सूखा तो विश्व–प्रसिद्ध है। राजस्थान में रेत के बवंडर उठते हैं और रेत पछुआ हवाओं के साथ पूरे उत्तर भारत में छा जाती है। मध्य हिमालय की पहाड़ियाँ भी इससे अछूती नहीं रहतीं। समुद्र तल से 2000 मीटर तक भी लू चलती है और शिमला जैसे स्थानों पर भी तापमान 40 डिग्री तक जा पहुँचता है। पूर्वोत्तर में बारिश होती है।
जून में मानसून भारत में केरल के रास्ते प्रवेश करता है। मानसून के प्रवेश करते ही केरल का मौसम खुशनुमा हो जाता है, लेकिन कई बार चक्रवातों के कारण बाढ़ भी आ जाती है। जैसे–जैसे ये मानसूनी हवाएँ उत्तर की ओर बढ़ती हैं, तो हवा में नमी बढ़ जाने के कारण शरीर पसीने से लथपथ होने लगता है और पसीना सूखता नहीं है। हिमालय की ऊँचाइयों में प्री–मानसून की बारिश भी हो जाती है। केदारनाथ आपदा प्री–मानसूनी बारिश का ही नतीजा थी ।

जुलाई–अगस्त–सितंबर : मानसून लगभग पूरे देश में छा जाता है। केरल समेत पूरे पश्चिमी तट और पश्चिमी घाट की पहाड़ियों में खूब बारिश होती है। दक्कन के पठार में भी बारिश हो जाती है। लेकिन तमिलनाडु में बारिश नहीं होती । पूर्वोत्तर में खूब बारिश होती है, इसलिए मेघालय जाया जा सकता है। मार्ग कठिन हो जाने के कारण नागालैंड, मणिपुर, त्रिपुरा और मिजोरम जाने से बचना चाहिए।
अगस्त तो उत्सवों का महीना होता है। नदियाँ पूरे उफान पर होती हैं। जलप्रपातों का शोर चरम पर होता है और सावन–भादो की रौनक होती है। हिमालय में दुर्गम स्थानों पर ट्रैकिंग करने वाले लोग इसी महीने में निकलते हैं। हिमालयी गाँवों के सभी देवता अपने– अपने मंदिरों से बाहर निकलते हैं और दूर–दूर तक भ्रमण करने जाते हैं। सबसे ज्यादा जीवंत महीना होता है अगस्त। पूर्वोत्तर में म्यांमार सीमा वाले राज्यों को छोड़कर पूरे देश में कहीं भी जाइए।

अक्टूबर–नवंबर : उत्तर के मैदानी राज्यों में गुनगुनी सर्दी पड़ने लगती है और हिमालय में 3000 मीटर से ऊपर बर्फबारी भी होने लगती है। उत्तराखंड के चारधाम आदि बंद हो जाते हैं और लद्दाख वाली सड़क भी अगले कुछ महीनों के लिए बंद हो जाती है। दक्षिण में दिन में गर्मी तो होती है, लेकिन कुल मिलाकर मौसम अच्छा रहता है। तमिलनाडु में बारिश होती है। पूर्वोत्तर के पहाड़ी राज्यों में भी सर्दी बढ़ने लगती है और बारिश भी नहीं होती। इसलिए पूर्वोत्तर जाना अच्छा रहता है। दक्षिण भारत, अंडमान और गोवा जाना भी ठीक रहता है। पश्चिम भारत के गुजरात और राजस्थान राज्यों में फिर से पर्यटकों की आवाजाही बढ़ने लगती है।
तो इस प्रकार आपने देखा कि मई और जून घुमक्कड़ी के लिहाज से अच्छे महीने नहीं हैं, लेकिन स्कूलों की छुट्टियों के कारण ज्यादातर लोग इन्हीं महीनों में घूमने निकलते हैं। असल में स्कूलों की छुट्टियाँ इसीलिए होती हैं, क्योंकि ये महीने घर से बाहर निकलने के होते ही नहीं हैं। फिर भी पूरा देश घूमने निकलता है और शीतलता पाने के लिए हिमालय पर अचानक दबाव बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। हिमालयी सड़कों पर जाम लग जाता है और कई प्रसिद्ध स्थानों पर तो पानी की किल्लत भी हो जाती है।
इसलिए मेरा सुझाव है कि मई और जून की बजाय मानसून में घूमने निकलिए। अगर मई–जून में ही निकलना जरूरी है, तो ज्यादा प्रसिद्ध स्थानों की बजाय कम प्रसिद्ध स्थानों का रुख करें। हिमालयी राज्यों के चप्पे–चप्पे में ऐसे स्थानों की भरमार है, जहाँ मौसम भी खुशनुमा होता है और भीड़ भी नहीं होती ।

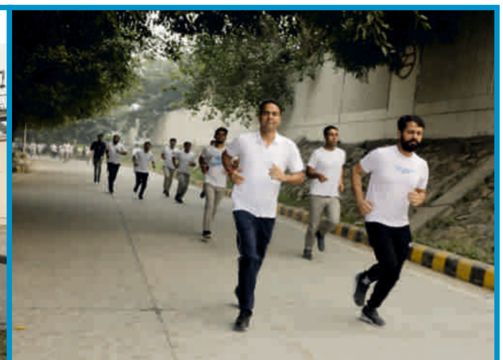
आपकी आने वाली यात्राओं के लिये शुभकामनाएं, अपनी यात्राओं को यादगार बनाइए।

विपिन कुमार तोमर
प्रबंधक / चल स्टॉक



राष्ट्रीय एकता दिवस के अवसर पर 'रन फॉर यूनिटी' का आयोजन

एकता किसी भी संगठन की नींव होती है। डीएमआरसी की संस्कृति में एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में एकता ही सफलता का कारण है। सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के रूप में मनाई जाने वाली राष्ट्रीय एकता दिवस के तत्वावधान में, दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी में 31 अक्टूबर, 2022 को 'रन फॉर यूनिटी' कार्यक्रम आयोजित किया गया। एकता की यह दौड़ शास्त्री पार्क स्टेशन से डीएमआरए तक थी जिसे डीन/डीएमआरए ने झंडी दिखाकर रवाना किया। डीएमआरसी के अधिकारियों और कर्मचारियों तथा मुंबई मेट्रो के प्रशिक्षुओं ने इस कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लिया।



स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर अकादमी के सभागार में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

76वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर, दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी द्वारा 10 अगस्त, 2022 को वर्ष की थीम– 'राष्ट्र प्रथम, हमेशा प्रथम' पर एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में प्रशिक्षुओं के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा देखी गई। विजेताओं और उपविजेताओं को डीन/डीएमआरए द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किए गए।

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

शास्त्री पार्क, दिल्ली–110053