



पूर्वोदय

अंक :
जनवरी-मार्च, 2019

अमर
जवान

अमर
जवान

पूर्व रेलवे, प्रधान कार्यालय की त्रैमासिक हिन्दी ई-पत्रिका

हमारी गतिविधियाँ

- **महापरिनिर्वाण दिवस** - दिनांक 06.12.2018 को संपूर्ण पूर्व रेलवे में डॉ. भीम राव अम्बेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस मनाया गया।
- **एचओजी पद्धति के साथ नई गाड़ी** - गाड़ी सं. 22317/18, सियालदह-जम्मू तवी हमसफर एक्स. (साप्ताहिक-सोमवार) को उत्तर रेलवे से पूर्व रेलवे ने ले लिया। गाड़ी को दिनांक 31.12.2018 से एचओजी संगतता के साथ परिवर्तित किया गया है।
- **सेक्शनल गति में वृद्धि** - तिमाही के दौरान आसनसोल मंडल में जसीडीह-दुमका सेक्शन 0.00 किमी से 71.55 किमी तक अधिकतम अनुमेय सेक्शनल गति में वृद्धि करते हुए 70 किमी प्रति घंटा से 90 किमी प्रति घंटा किया गया।
- **सेवानिवृत्ति उपरान्त द्वितीय स्वास्थ्य एवं प्रबंधन कार्यक्रम** - पिछली समाप्त तिमाही में दिसम्बर, 2018 के लिए सेवानिवृत्ति उपरान्त द्वितीय स्वास्थ्य एवं प्रबंधन कार्यक्रम फेयरली प्लेस में दिनांक 31.12.2018 को हेल्प एज इंडिया की सहायता से भुगतान निपटान कार्यक्रम के दौरान मनाया गया।
- **पूर्व रेलवे में हेरिटेज वॉक** - फेयरली प्लेस, हावड़ा स्टेशन एवं क्षेत्रीय रेल संग्रहालय/हावड़ा में दिनांक 08.12.2018 को हेरिटेज वॉक का आयोजन किया गया। इस वॉक में श्री सुब्रतो नाथ, ईडी/ हेरिटेज, रेलवे बोर्ड, श्री एस मुखर्जी, पूर्व एफसी एवं मेंटर, शीर्ष हेरिटेज समिति, रेलवे बोर्ड, जर्मनी, जापान, म्यांमार के महासलाहकार, बांग्लादेश के उप उच्चायुक्त, फ्रांस के उप महासलाहकार एवं रेलवे के वरिष्ठ अधिकारीगण ने भाग लिया।
- **पेंशन शिविर का आयोजन** - प्री- 2016 पेंशन/परिवार पेंशन के संशोधन के मामलों में शिकायत कम करने के उद्देश्य से दिनांक 14.12.2018 को 'पेंशन शिविर' का आयोजन किया गया।
- **70 वां गणतंत्र दिवस का आयोजन** - संपूर्ण पूर्व रेलवे में दिनांक 26.01.2019 को 70 वां गणतंत्र दिवस शानदार तरीके से समारोहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर प्रधान कार्यालयों, मंडलों, कारखानों एवं फील्ड इकाइयों में आयोजित समारोह में काफी संख्या में अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे। उन सभी कार्मिकों को सम्मानित किया गया जिन्होंने अपने असाधारण प्रयास से सुरक्षा सुनिश्चित करने में योगदान दिया एवं दुर्घटना की रोकथाम की। इसके अतिरिक्त, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को भी सम्मानित किया गया।
- **शहीद दिवस** - दिनांक 30.01.2019 को शहीद दिवस मनाया गया। इस अवसर पर दो मिनट का मौन रखा गया।
- **आसनसोल एवं बराकर स्टेशनों पर यात्री सुख- सुविधा संबंधी कार्य** - श्री बाबुल सुप्रियो, माननीय केन्द्रीय राज्य मंत्री भारी उद्योग एवं सार्वजनिक उपक्रम ने दिनांक 30.01.2019 को आसनसोल एवं बराकर स्टेशनों पर यात्री सुख-सुविधा संबंधी कार्यों का उद्घाटन किया।
- **क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति की बैठक** - क्षेत्रीय रेल उपयोगकर्ता परामर्शदात्री समिति की 122 वीं बैठक दिनांक 29.01.2019 को हावड़ा में सफलतापूर्वक आयोजित की गई। इसमें काफी सदस्यों ने भाग लिया।
- **माननीय प्रधानमंत्री द्वारा रेल परियोजनाओं का राष्ट्र को समर्पण** - माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने दिनांक 02.02.2019 को दुर्गापुर में आयोजित एक समारोह में पूर्व रेलवे से संबंधित कई रेल परियोजनाएं राष्ट्र को समर्पित की।
- **रेलों पर संसदीय स्थायी समिति का अध्ययन दौरा** - रेलों पर संसदीय स्थायी समिति के माननीय सदस्यों का, अध्ययन दौरे पर, दिनांक 21 फरवरी को कोलकाता आगमन हुआ और दिनांक 22.02.2019 को पूर्व रेलवे के उच्चाधिकारियों के साथ सफल बैठक आयोजित हुई।
- **रेल विकास परियोजनाओं का शिलान्यास** - श्री रणधीर कुमार सिंह, माननीय मंत्री, कृषि एवं गन्ना विकास, मत्स्यपालन, पशुपालन, झारखण्ड, श्री निशिकांत दुबे, माननीय संसद सदस्य, श्री अमित कुमार मंडल एवं श्री अशोक कुमार दोनों विधान सभा सदस्य (झारखण्ड) ने दिनांक 16.02.2019 को गोड्डा, झारखण्ड में आयोजित एक कार्यक्रम में रेल विकास

परियोजनाओं की शृंखला का शिलान्यास किया।

- **हमसफर एक्सप्रेस को हरी झण्डी** - श्री निशिकांत दुबे, माननीय संसद सदस्य एवं श्री राज पलिवार, माननीय श्रम, नियोजन एवं प्रशिक्षण मंत्री, झारखण्ड ने दिनांक 15.02.2019 को मधुपुर स्टेशन से 12235/12236 मधुपुर-आनन्द विहार (साप्ताहिक) हमसफर एक्सप्रेस को इसकी पहली यात्रा पर हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने मधुपुर स्टेशन पर प्रीमियम वातानुकूलित लाउंज, स्टेशन चतुर्दिक क्षेत्र के विकास एवं स्टेशन के अग्रभाग की आधारशिला रखी।
- **पदों का अभ्यर्पण** - तिमाही के दौरान इस रेलवे में कुल 145 पद अभ्यर्पित किए गए।
- **उच्च मस्तूल वाला राष्ट्रीय ध्वज** - हावड़ा एवं सियालदह स्टेशनों पर उच्च मस्तूल वाला राष्ट्रीय ध्वजारोहण किया गया।
- **रेलवे की भूमि के वाणिज्यिक उपयोग से आय** - रेलवे की बेकार पड़ी भूमि के वाणिज्यिक उपयोग के माध्यम से 12.54 करोड़ रुपये की आय अर्जित की गई।
- **कोचों की संख्या में वृद्धि** - यात्रियों की अत्यधिक भीड़ को कम करने के लिए विगत तिमाही में मौजूदा गाड़ियों में 1624 अतिरिक्त कोचों की वृद्धि की गई।
गाड़ी सं. 22323 कोलकाता-गाजीपुर सिटी एक्सप्रेस में दिनांक 03.01.2019 से एक अतिरिक्त एलएससीएन कोच जोड़ा गया।
- **विशेष गाड़ियों का परिचालन** - इस रेलवे में तिमाही के दौरान ईएमयू/एमईएमयू सहित कुल 4542 विशेष गाड़ियां चलाई गईं।
गाड़ियों का चालू किया जाना/विस्तार किया जाना/बारम्बारता में वृद्धि/ठहराव में वृद्धि
- गाड़ी सं. 13181/82 कोलकाता-सियालदह-कोलकाता साप्ताहिक एक्स. को दिनांक 07.01.2019 से चालू किया गया।
- गाड़ी सं. 12375/76 आसनसोल-चेन्नई एक्स. की सेवा का उपयोग करते हुए उसे आसनसोल-जसीडीह-आसनसोल के बीच विशेष गाड़ी के रूप में दिनांक 27.01.2019 से 28.04.2019 तक अस्थायी रूप से चलाई गई।
- रामपुरहाट-आजिमगंज-रामपुरहाट के बीच दिनांक

01.01.2019 से एक जोड़ी मेमू सेवा प्रारम्भ की गई।

- गाड़ी सं. 12235/36 मधुपुर-आनन्द विहार-मधुपुर साप्ताहिक हमसफर एक्स. को दिनांक 15.02.2019 से चालू किया गया।
- गाड़ी सं. 12019/20 हावड़ा-रांची शताब्दी एक्स. की बारम्बारता को दिनांक 24.02.2019 से 5 दिन से बढ़ाकर 6 दिन किया गया।
- दिनांक 25.02.2019 से गाड़ी सं. 53370/69 कोडरमा-कंवर पैसेंजर का मधुपुर तक एवं 53366/65 कोडरमा-कंवर पैसेंजर का महेशमुंडा तक विस्तार किया गया।
- 13483/13484 मालदा-दिल्ली फरक्का एक्सप्रेस का दिनांक 24.02.2019 से कजरा स्टेशन पर ठहराव दिया गया।
- **कर्षण में परिवर्तन** - दिनांक 31.12.18 से गाड़ी सं. 53417/18 (वर्द्धमान-मालदा पैसेंजर) के कर्षण को डीजल से बदलकर बिजली में परिवर्तित किया गया।
- गाड़ी सं. 13011/12 हावड़ा-मालदा इंटरसिटी एक्स. को दिनांक 26.01.2019 से डीजल के बदले बिजली द्वारा कर्षित किया गया।
- पूर्व रेलवे के लोको से चलने वाली गाड़ी सं. 13121/22 कोलकाता-गाजीपुर सिटी एक्स. का दिनांक 28.01.2019 से छपरा से गाजीपुर सिटी तक डीजल के बदले बिजली कर्षण द्वारा चालन किया गया।
- **आईसीएफ रेक से एलएचबी रेक में परिवर्तन**- दिनांक 03.12.2018, 03.12.2018, 02.12.2018, 04.12.2018 एवं 05.12.2018 से क्रमशः निम्नलिखित आईसीएफ रेक को एलएचबी रेक में परिवर्तित कर दिया गया : 12337/38 (हावड़ा-बोलपुर शांतिनिकेतन एक्स.), 12339/40(हावड़ा-धनबाद कोलफिल्ड एक्स.), 12341/42(हावड़ा-आसनसोल अग्निवीणा एक्स.), 13011/12(हावड़ा-मालदा इंटरसिटी एक्स.) 53047/48 (हावड़ा-रामपुरहाट विश्वभारती फास्ट पैसेंजर)।
- दिनांक 03.12.2018 से गाड़ी सं. 13167 कोलकाता-आगरा कैंट साप्ताहिक एक्स. एवं गाड़ी सं. 12377 सियालदह-न्यू कोचबिहार पदातिक एक्स. का आईसीएफ रेक से एलएचबी रेक में परिवर्तन किया गया।

निर्माण विभाग द्वारा सराहनीय कार्य -

- दिनांक 16.12.2018 से खन्यान-देवीपुर सेक्शन (19.52 कि.मी.) का दोहरीकरण कार्य शुरू किया गया जो बेंची - शक्तिगढ़ (25.83 कि.मी.) एवं बेंडेल-बेंची (30.53 कि.मी.) की तीसरी लाइन परियोजना का भाग है।
- पीरपैंती-भागलपुर (50.06 कि.मी.) दोहरीकरण परियोजना के एक भाग के रूप में भागलपुर-लैलख ममलखा सेक्शन (14.30 कि.मी.) के लिए दिनांक 14.12.2018 को रेल संरक्षा आयुक्त द्वारा निरीक्षण किया गया।
- **बृहत् एन-आई (गैर-अंतर्पाशन) कार्य** - नए पैनल एवं पैनल कक्ष खोले जाने के लिए दिनांक 13.01.2019 को सियालदह मंडल के बानपुर स्टेशन पर एन-आई (गैर-अंतर्पाशन) कार्य किया गया।
- दोहरी लाइन चालू किए जाने के उद्देश्य से मालदा मंडल के भागलपुर-सबौर-लैलख ममलखा सेक्शन का दिनांक 05.02.2014 से 14.02.2019 तक एन-आई (गैर-अंतर्पाशन) कार्य किया गया।
- **ट्रैक लिंकिंग** - तिमाही के दौरान निम्नलिखित सेक्शनों के कुल 29.14 कि.मी. ट्रैक लिंकिंग के कार्य पूर्ण किए गए : डानकुनी-बारुईपाड़ा (1.10 कि.मी.) चौथी लाइन, बेंडेल-खन्यान (0.50 कि.मी.) दोहरीकरण, देवीपुर-रसूलपुर (4.5 कि.मी.) दोहरीकरण, आजिमगंज-खगड़ाघाट रोड (0.89 कि.मी.) दोहरीकरण, भागलपुर-लैलख ममलखा (11.0 कि.मी.) दोहरीकरण, हंसडीहा-पोड़ैयाहाट (2.00 कि.मी.) नई लाइन, देवीपुर-मेमारी (4.0 कि.मी.) तीसरी लाइन, आजिमगंज-लालबाग कोर्ट (0.20 कि. मी.) दोहरीकरण, कहलगांव-लैलख ममलखा (4.0 कि.मी.) दोहरीकरण, निमतीता-धुलियानगंगा (0.75 कि.मी.) दोहरीकरण।
- **छोटे पुल** - कुल 29 छोटे पुलों के कार्य पूरे किए गए जिनमें निमतीता-धुलियानगंगा में 09, कटवा-बाजारसो में 01, देवीपुर-मेमारी में 02, आजिमगंज-कर्ण सुवर्ण में 03, हंसडीहा-गोड्डा में 14 शामिल हैं।

यांत्रिक विभाग द्वारा सराहनीय कार्य -

- तिमाही में प्रथम दार्जिलिंग मेल के लिए लिलुआ कारखाना से 'परियोजना उत्कृष्ट' के अंतर्गत 24 कोचों

(10 वाता. 14 गैर-वाता.) से युक्त रेक तैयार किया गया।

- 1928 में निर्मित मिस मफेट नामक बड़ी लाइन की चार पहियों वाली वाष्प इंजन का पुनरुद्धार कर उसे जमालपुर कारखाने के विभिन्न शॉपों में चलाया गया।

बिजली विभाग द्वारा प्रशंसनीय कार्य -

- 475 केपी सौर पीवी मॉड्यूल हावड़ा स्टेशन के विभिन्न प्लेटफार्म शेडों में चालू किए गए।
आसनसोल मंडल के काशीटांड हॉल्ट स्टेशन का स्थानीय (जेएसईबी) विद्युत आपूर्ति द्वारा विद्युतीकरण किया गया।
- आसनसोल मंडल के सिरसा एवं धनपतडीह हॉल्ट स्टेशन का स्थानीय (जेबीवीएनएल) विद्युत आपूर्ति द्वारा विद्युतीकरण किया गया।

समपार फाटक का विद्युतीकरण -

- मालदा मंडल में मंदार हिल विद्यापीठ एवं पंजवारा रोड स्टेशन के बीच मानवयुक्त समपार फाटक सं. 31/सी/ई पर स्थानीय विद्युत आपूर्ति के माध्यम से विद्युतीकरण किया गया।
- सियालदह मंडल में माझेरहाट एवं न्यू अलीपुर में एक अस्थाई समपार फाटक का स्थानीय बिजली आपूर्ति (सीईएससी) के माध्यम से साथ विद्युतीकरण किया गया।

सुरक्षा विभाग द्वारा सराहनीय कार्य -

- तिमाही के दौरान 73 नाबालिग बच्चों को बचाया गया जिनमें 30 लड़कियां थीं। इन्हें संबंधित प्राधिकारियों को सौंप दिया गया।
- रेल अधिनियम, 2003 की विभिन्न धाराओं के तहत 10238 अपराधियों को गिरफ्तार किया गया।
- एसीपी में 314, बूम डैशिंग में 48 एवं सिगनल गियर से छेड़छाड़ के मामले में 04 अपराधियों को गिरफ्तार किया गया।

यात्री सुख-सुविधा संबंधी कार्य -

- तिमाही के दौरान निम्नलिखित सुख-सुविधा संबंधी कार्य पूरे किए गए :-
1. सियालदह मंडल में 17 मूत्रालय एवं शौचालय तथा

आसनसोल में एक नए शौचालय परिसर की सुविधा प्रदान की गई।

2. सियालदह एवं मालदा मंडलों में 07 नए प्लेटफॉर्म शेड लगाए गए और सियालदह तथा हावड़ा मंडलों में 10 प्लेटफॉर्म सतह उठाए गए।

3. सियालदह मंडल में 630 वर्ग मीटर प्लेटफॉर्म सतह का विस्तार किया गया।

4. सियालदह मंडल में 43 प्लेटफॉर्म बेंच लगाए गए।

5. सियालदह मंडल में 06 पैदल ऊपरी पुल की मरम्मत की गई।

6. आसनसोल मंडल के दुर्गापुर एवं मधुपुर स्टेशनों में एक दत्त (पेड) वातानुकूलित प्रीमियम लाउंज का कार्य पूराकर उसे चालू किया गया।

7. आसनसोल मंडल के आसनसोल स्टेशन स्थित पार्सल कार्यालय के प्रथम तल पर 02 नए विश्रामालय चालू किए गए।

8. आसनसोल मंडल के बराकर स्टेशन में एक नया उच्चश्रेणी प्रतीक्षालय एवं आर्ट गैलरी का कार्य पूरा किया गया।

9. आसनसोल स्टेशन के पूछताछ केंद्र पर वीडियो आधारित पूछताछ प्रणाली की सुविधा प्रदान की गई।

10. रेल यात्रियों में रेलवे की विरासत संबंधी जानकारी देने के लिए जसीडीह एवं आसनसोल की आर्ट गैलरी में 65" के 02 फुल एचडी एलईडी टीवी स्थापित किए गए।

11. आसनसोल मंडल के जसीडीह में 03, दुर्गापुर में 01 एवं चित्तरंजन में 02 जीपीएस आधारित डिजिटल प्लेटफॉर्म घड़ियां लगाई गईं।

12. समपार फाटक के अंतर्पाशन/मोटर द्वारा परिचालित/स्लाइडिंग बेरियर-हावड़ा मंडल में स्लाइडिंग बेरियर के साथ 07 समपार फाटक तथा सियालदह एवं हावड़ा मंडल में मोटर द्वारा परिचालित 12 समपार फाटक चालू किए गए।

- **सिग्नल एवं दूरसंचार संबंधी कार्य** - हावड़ा मंडल के 'बी' रूट में तीन नए इलेक्ट्रॉनिक अंतर्पाशन खन्यान, पंडुआ एवं बैची में चालू किए गए।

- **कर्मचारी सुख-सुविधाएं** - तिमाही के दौरान कर्मचारी आवास क्षेत्र की 37,297 घन मीटर रिसती हुई छतों की मरम्मत की गई।

राजभाषा संबंधी गतिविधियाँ

डेस्क प्रशिक्षण :

- वर्ष 2019 के प्रारंभिक तिमाही में जमालपुर कारखाना के प्रशासनिक एवं शॉप कार्यालयों के कुल 52 कर्मिकों को अपना कार्यालयी कार्य हिंदी में करने के लिए प्रोत्साहित करते हुए उन्हें इसका डेस्क प्रशिक्षण दिया गया।
- इस तिमाही में जमालपुर भंडार डिपो के कुल 08 कर्मिकों को हिंदी में काम करने का अभ्यास कराने के लिए डेस्क प्रशिक्षण दिया गया।

हिंदी कार्यशाला/डिक्टेशन कार्यशाला/कुंजीयन प्रशिक्षण :

- कांचरापाड़ा कारखाना के राजभाषा विभाग द्वारा दिनांक 03.12.2018 से 11.12.2018 तक 07 कार्य दिवसीय हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें कुल 27 कर्मचारियों ने भाग लिया।
- हावड़ा मंडल के राजभाषा विभाग द्वारा दिनांक 05.12.2018 से 07.12.2018 तक हिंदी कुंजीयन प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें 12 कर्मचारियों ने भाग लिया।
- सियालदह मंडल के राजभाषा विभाग द्वारा दिनांक 17.12.2018 से 21.12.2018 तक 05 कार्य दिवसीय हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें वहां के मंडल कार्मिक अधिकारी सहित सहायक कार्मिक अधिकारियों द्वारा व्याख्यान दिया गया। इस कार्यशाला में 17 कर्मिकों को हिन्दी में काम करने का प्रशिक्षण

संरक्षक
हरीन्द्र राव
महाप्रबंधक

प्रधान संपादक
सुधीर अग्रवाल
मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं
मुख्य प्रशासनिक अधिकारी (निर्माण)

संपादक
डॉ. वरुण कुमार
उप महाप्रबंधक (राजभाषा)

'पूर्वोदय' का नेट संस्करण
www.er.indianrailways.gov.in
पर उपलब्ध है।

दिया गया। दिनांक 21.12.2018 को 01 दिवसीय हिंदी डिक्शनरी कार्यशाला का आयोजन किया गया था, जिसमें मंडल के कुल 07 कार्मिकों ने भाग लिया।

- पूर्व रेलवे, मुख्यालय के राजभाषा विभाग द्वारा मुख्यालय के अंग्रेजी टंककों/आशुलिपिकों एवं कम्प्यूटर प्रयोक्ताओं को हिंदी में टंकण कार्य करने में सक्षम बनाने के उद्देश्य से मुख्यालय के विभिन्न विभागों के कुल 51 कार्मिकों को हिंदी में टंकण करने का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया।
- तिमाही के दौरान जमालपुर भंडार डिपो के 03 कार्मिकों को उनके डेस्क पर जाकर कंप्यूटर पर हिंदी में टंकण करने का प्रशिक्षण दिया गया।
- सियालदह मंडल में दिनांक 09 जनवरी 2019 को आयोजित हिंदी डिक्शनरी कार्यशाला में अच्छा प्रदर्शन करने वाले 04 आशुलिपिकों को मंडल रेल प्रबंधक द्वारा पुरस्कार प्रदान किया गया।

निरीक्षण :

- वार्षिक निरीक्षण से पहले हावड़ा मंडल के प्रभारी राजभाषा अधिकारी-सह-सहायक कार्मिक अधिकारी (3) एवं वरिष्ठ अनुवादक द्वारा दिनांक 28.12.2018 को खाना-गुमानी सेक्शन के खाना, गुस्करा, बोलपुर, प्रांतिक, अहमदपुर एवं रामपुरहाट स्टेशनों का राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया गया। इसी दिन हावड़ा मंडल कार्यालय के वरिष्ठ अनुवादक द्वारा पाकुड़, गुमानी एवं कोटालपुकुर स्टेशनों का राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया गया।
- सियालदह मंडल के वरिष्ठ एवं कनिष्ठ अनुवादकों द्वारा दिनांक 24.12.2018 को सियालदह-गेदे सेक्शन के क्रमशः बैरकपुर एवं इच्छापुर, 26.12.2018 को माझदिया एवं बानपुर, 27.12.2018 को नैहाटी एवं कल्याणी और दिनांक 28.12.2018 को गेदे स्टेशनों पर राजभाषा संबंधी निरीक्षण किया गया।
- दिनांक 04.01.2019 को हावड़ा मंडल के नलहाटी स्टेशन पर यात्रियों के लिए लगाए गए भिन्न-भिन्न तरह के सूचना बोर्डों आदि में हिंदी के प्रयोग का निरीक्षण किया गया।
- जमालपुर भंडार विभाग के दो अनुभागों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग-प्रसार की दृष्टि से किए जा रहे कार्यों का

निरीक्षण किया गया और उनमें पायी गयी त्रुटियों को सुधारा गया।

अन्य :

- सियालदह मंडल के बिजली (परि.) विभाग से प्राप्त 04 संरक्षा परिपत्रों का हिंदी अनुवाद करने के बाद उनकी कम्प्यूटरकृत प्रति संबंधित विभाग को सौंप दी गयी।
- सियालदह मंडल के स्टेशन संचालन नियमों की संशोधित पर्चियों का, जिनमें नैहाटी के 47 पृष्ठ, बगुला के 13, बैरकपुर के 05 और बानपुर के 13 पृष्ठ शामिल थे, हिंदी अनुवाद कर इनकी कम्प्यूटरकृत प्रति परिचालन विभाग को उपलब्ध करायी गयी।
- सियालदह मंडल में दिनांक 09 जनवरी 2019 को मंडल रेल प्रबंधक द्वारा हिंदी निबंध प्रतियोगिता, टिप्पण व प्रारूप लेखन प्रतियोगिता और क्विज प्रतियोगिता के सफल 26 कार्मिकों को क्रमशः प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय तथा प्रेरणा पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया।
- सियालदह मंडल की राजभाषा पत्रिका 'कारवां' के अक्टूबर-दिसम्बर 2018 अंक का मंडल रेल प्रबंधक द्वारा दिनांक 09 जनवरी 2019 को विमोचन किया गया।
- आसनसोल मंडल में दिनांक 21.01.2019 को हिंदी के सुप्रसिद्ध कवि जयशंकर प्रसाद की जयंती मनायी गई।
- आसनसोल मंडल में दिनांक 21.01.2019 को मंडल राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक सम्पन्न हुई। इस अवसर पर सभी शाखा अधिकारियों को हिंदी शब्दकोश की प्रतियाँ भेंट की गईं।
- आसनसोल मंडल में रेल सुरक्षा बल की ड्यूटी से संबंधित चेक लिस्ट की 30 पृष्ठीय पुस्तिका का हिंदी में अनुवाद किया गया।
- मालदा मंडल में दिनांक 09.01.2019 को सम्पन्न राजभाषा पुरस्कार वितरण समारोह में कवि सम्मेलन-सह-सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उक्त समारोह में कुल 06 अधिकारियों एवं 124 कर्मचारियों को पुरस्कृत किया गया।
- मालदा मंडल द्वारा माह के दौरान मासिक हिंदी गृह पत्रिका 'बढ़ते कदम' के नवीनतम अंक एवं 'राजभाषा मार्गदर्शिका' का प्रकाशन किया गया।

- जमालपुर कारखाना में स्थापित 'महादेवी वर्मा भंडार हिंदी पुस्तकालय' में दिनांक 21.01.2019 को एक जिला स्तरीय कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसमें बेगूसराय, खगड़िया, भागलपुर, सुलतानगंज, मुंगेर आदि स्थानों के प्रख्यात कवियों को आमंत्रित किया गया था।
- जमालपुर कारखाना के राजभाषा विभाग द्वारा शॉप तथा प्रशासनिक कार्यालयों के कार्मिकों के साथ बैठक करके राजभाषा नीति एवं तत्संबंधी कार्यक्रमों की समीक्षा की गई।
- जनवरी माह में प्रधान कार्यालय स्थित प्रेक्षागृह में मिशन 'सत्य निष्ठा' के अंतर्गत कार्मिकों को नैतिकता का प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से कार्यशाला का आयोजन किया गया।
- हावड़ा मंडल के राजभाषा विभाग द्वारा 14 पृष्ठों के निपटारा संबंधी स्थानीय मानक फार्मों का हिंदी में अनुवाद किया गया।
- आसनसोल मंडल के राजभाषा विभाग द्वारा मंडल की विरासत से संबंधित प्रलेखों का हिंदी में अनुवाद किया गया।
- आसनसोल मंडल कार्यालय के जयशंकर प्रसाद हिंदी पुस्तकालय में उपलब्ध पुस्तकों की विधा के अनुसार सूची तैयार करने का काम पूरा किया गया।
- मुख्यालय के विभिन्न विभागों में तिमाही के दौरान आयोजित विभागीय पदोन्नति परीक्षाओं के प्रश्न-पत्र अंग्रेजी सहित हिंदी में भी उपलब्ध कराए गए।



अनिद्रा के उपचार की आशा

वैज्ञानिकों ने लगभग तेरह लाख लोगों की नींद की पैटर्न का अध्ययन करके उन जीनों का पता लगा लिया है, जो अनिद्रा की बीमारी के लिए जिम्मेदार हैं। इससे ऐसे लोगों की इलाज में मदद मिलेगी जो नींद की कमी से परेशान हैं।

हम सभी को अक्सर ठीक से नींद नहीं आने की शिकायत होती है। लेकिन आँकड़ें बताते हैं कि हर दस में से एक व्यक्ति ऐसा है जो अनिद्रा से पीड़ित है, यानी जिसे या तो जल्दी नींद नहीं आती, या फिर आती है तो देर तक टिकती नहीं। उन्हें थकान और कमजोरी होती है, काम में मन नहीं लगता, मूड खराब रहता है और दफ्तर या घर के काम पर बुरा असर पड़ता है।

अनिद्रा की जैविक कार्यप्रणाली को अभी तक ठीक से नहीं समझा जा सकता है। फिर भी, लम्बे समय से वैज्ञानिकों को इसके पीछे अनुवंशिक (जेनेटिक) कारण भी हो सकने का अनुमान रहा है। अतीत में ऐसे कुछ जीनों की पहचान भी की गई है। लेकिन इस बार शोधकर्ताओं ने और नए जीनों की पहचान के अलावा उससे आगे जाकर उनकी एकल और सामूहिक भूमिका को भी समझने की कोशिश की है। इन जीनों के मूल रूप और परिवर्तित रूप (variants) भी होते हैं। अध्ययनकर्ताओं ने उन कोशिकाओं और मस्तिष्क के क्षेत्रों का भी पता लगाया जो इन जीनों का उपयोग करते हैं।

कुछ जीन एक्सॉन (Axon) के काम में भूमिका निभाते हैं। एक्सॉन (Axon) तंत्रिका कोशिकाओं की सूक्ष्म पतली शाखाएँ-प्रशाखाएँ हैं (इन्हें न्यूरॉन भी कहा जाता है) जिनमें वैद्युत संवेग (electrical impulses) प्रवाहित होते हैं। कुछ जीन मस्तिष्क के फ्रंटल लोब (ललाट की अस्थि के पीछे स्थित), फ्रॉन्टल कार्टेक्स एवं उप कॉर्टिकल केन्द्रकों (nuclei) में सक्रिय थे। इस तथ्य से निद्रावर्चित लोगों की ब्रेन इमेजिंग का पता चला। आश्चर्यजनक बात यह पाई गई कि अनिद्रा के लिए जिम्मेदार ये जीन नींद के पैटर्न भी तय करते हैं, जैसे, किसी व्यक्ति को शाम में गहरी नींद आती है या सुबह में। कई जीन ऐसे भी थे जो अवसाद और चिंता के लिए भी जिम्मेदार थे। इससे ऐसा लगता है कि मस्तिष्क के जो परिपथ (Circuits) भावनाओं, तनावों, दवाओं आदि को विनियमित (रेगुलेट) करते हैं उन्हीं को लक्ष्य करके अनिद्रा का उपचार भी निकाला जा सकता है।

अनिद्रा अन्य कई तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक (न्यूरोसाइकियेट्रिक) बीमारियों की तरह सैकड़ों जीनों की क्रिया-प्रतिक्रिया का परिणाम होती है। अनिद्रा के पीछे जीनों की एकल भूमिका उतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितनी कि उन सबकी सम्मिलित भूमिका।

यह अध्ययन विज्ञान पत्रिका 'नेचर जेनेटिक्स' में प्रकाशित हुआ था।

- डॉ० वरुण कुमार



चित्र दीर्घा



हावड़ा स्टेशन पर राजधानी एक्सप्रेस के स्वर्ण जयंती समारोह का दृश्य (दिनांक 03.03.2019)



अर्जुन पुरस्कार प्राप्त सुप्रसिद्ध खिलाड़ी (तीरंदाज) एल. बोम्बेला को सम्मानित करते हुए महाप्रबंधक, पूर्व रेलवे (दिनांक 11.02.2019)

