पूर्वोदय

पूर्व रेलवे प्रधान कार्यालय की त्रैमासिक हिन्दी ई-पत्रिका

जुलाई-सितंबर
2011

मुख पृष्ठ | साक्षात्कार | संगीत | हमारी उपलब्धियां
कहानी | विविधा | कविता/ग़ज़ल | चित्र वीथिका

पूर्व रेलवे प्रधान कार्यालय में दिनांक 15.08.2011 को आयोजित स्वाधीनता दिवस के अवसर पर, पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक श्री वरुण भरथुआर तिरंगा झण्डा फहराते हुए परिलक्षित हैं।

विचार बिन्दु

या देवि सर्वभुतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।

- त्यौहारों का मौसम दस्तक देने लगा है। माँ दुर्गा के आगमन की तैयारी में सारा माहौल खुशगवार दिखाई देता है। ईद, दुर्गापूजा, दीपावली, छठ, भैयादूज और न जाने क्या-क्या। भारतीय संस्कृति ही त्यौहारमय है। इधर विभिन्न त्यौहारों की धूम है, वहीं देश भर में हिंदी माह, हिंदी पखवाड़े के बड़े-बड़े बैनर बरबस ही हमारा ध्यान खींच लेते हैं। चूंकि भारतीय संविधान द्वारा 14 सितंबर, 1949 को, हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया था। तब से 14 सितंबर को हिंदी दिवस, सितंबर माह को हिंदी माह और पखवाड़े के रूप में मनाने की परंपरा चल निकली है। हम सभी राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में तन-मन-धन से जुट जाते हैं।

लेकिन जरूरत इस बात की है कि हम केवल हिंदी माह के दौरान ही नहीं, बल्कि वर्ष भर अपनी इस सद्प्रेरणा और सत्प्रयास को बनाए रखें। तभी राजभाषा हिंदी, भारत की विभिन्न भाषाओं के सह-अस्तित्व के साथ-साथ अपनी लोकप्रियता, व्यापकता एवं लक्ष्य-प्राप्ति की नई मंजिलों को तय कर सकेगी। साथ ही राजभाषा हिंदी हमारी राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय पहचान का माध्यम बन सकेगी।

उपरोक्त भव्य आयोजनों की महत्ता तभी है, जब हम अपने दैनंदिन कार्यों में हिंदी के प्रयोग में संकोच एवं झिझक से दूर रहकर, दिल से हिंदी को अपनाएंगे और इस प्रकार भारतीय संविधान में राजभाषा हिंदी को प्रदान की गई जगह को वास्तविकता में भी रूपायित कर पाएंगे।

दुर्गापूजा एवं दीपावली की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ, पूर्वोदय का नया अंक आपको समर्पित करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। इसके साथ ही, आपके बहुमूल्य सुझाव एवं मार्गदर्शन की अपेक्षा है।

महेश्वर जामुदा

संरक्षक
वरुण भरथुआर
महाप्रबंधक

प्रधान संपादक
ए. के. सिन्हा
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
मुख्य यांत्रिक इंजीनियर

संपादक
महेश्वर जामुदा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

उप संपादक
साधना सिंह
राजभाषा सहायक

तकनीकी सलाहकार
मृणाल कांति सिन्हा
कंप्यूटर इंजीनियर

सहयोग
सच्चिदानन्द यादव
राजभाषा अधीक्षक

साक्षात्कार

पूर्वोदय के लिए श्री वी. पी. पाठक, भंडार नियंत्रक, पूर्व रेलवे, कोलकाता का श्रीमती साधना सिंह, रास द्वारा लिया गया एक साक्षात्कार।

प्रश्न : भंडार नियंत्रक के पद पर कार्य करते हुए आपको कैसा लगता है?

उत्तर : पूर्व रेलवे के भंडार विभाग का कार्यभार अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहां भारतीय रेल की अत्यन्त प्रतिष्ठित गाड़ियों के रखरखाव और तीन बड़े कारखानों की सामग्री की आवश्यकताओं की पूर्ति का प्रबन्धन होता है। इसके अतिरिक्त, स्क्रैप के विक्रय से जो धन अर्जित होता है, उससे पूर्व रेलवे के परिचालनिक अनुपात पर अनुकूल असर पड़ता है। इस दृष्टि से यह कार्यभार अत्यन्त चुनौतीपूर्ण है।

प्रश्न : भंडार विभाग के कार्यों को और अधिक बेहतर बनाने के लिए क्या कोई नया कदम उठा रहे हैं, यदि हां, तो किस तरह का?

उत्तर : यह एक संयोग था कि गत दशक में जहां अन्य क्षेत्रीय रेलें कंप्यूटरीकरण को अपनाकर अपनी कार्य-पद्धति को बेहतर बनाती रहीं, वहीं किन्हीं कारणवश पूर्व रेलवे में विशेषतः भंडार विभाग का कंप्यूटरीकरण अत्यंत पिछड़ी स्थिति में रह गया। परंतु आज कम्प्यूटर का उपयोग करते हुए क्रय, डिपो तथा स्क्रैप के क्षेत्रों में आशातीत सुधार हुआ है। टेंडर फाइलों के निपटान में तेजी आई है तथा सामग्री के आदान-प्रदान संबंधी आंकड़े दुरुस्त हुए हैं।

प्रश्न : आपने विभागीय परीक्षाओं के अनुदेश, क्रय आदेश आदि को द्विभाषी रूप में जारी किया है- रेल कार्मिकों एवं आम जनता के लाभार्थ इसी तरह का कोई अन्य काम कर रहे हैं ?

उत्तर : क्रयादेश, प्रश्नपत्रों के अनुदेशों के अतिरिक्त कुछ अन्य दस्तावेजों का द्विभाषीकरण किया गया है जैसे- हेल्थ कार्ड। क्रयादेश में द्विभाषीकरण केवल मुद्रित अंशों का ही नहीं किया जा रहा है, बल्कि राजभाषा के अंश कंप्यूटर प्रोग्राम (सॉफ्टवेयर) में भी अंकित किये जा रहे हैं, ताकि क्रयादेश में राजभाषा का उपयोग, मुद्रित लेखन सामग्री की उपलब्धता से मुक्त रहे।

प्रश्न : पूर्व रेलवे में होनेवाले विभिन्न तरह के क्रयों पर होनेवाले अतिरिक्त व्यय को क्या भंडार विभाग नियंत्रित कर सकता है?

उत्तर : हां, और इसे भंडार विभाग द्वारा नियंत्रित भी किया जाता है। अपव्यय को रोकने के लिए, सामग्री के वास्तविक और उचित उपयोग के आधार पर खरीदी जानेवाली मात्रा तय की जाती है, जिससे राजस्व की सीधी बचत होती है। साथ ही, खरीदी जानेवाली सामग्री की दरों का भी विश्लेषण किया जाता है एवं आवश्यकतानुसार नेगोसिएशन करके दरों में अपेक्षित कमी हासिल की जाती है। इसके अतिरिक्त, इलेक्ट्रॉनिक प्रोक्योरमेंट प्रणाली के उपयोग से निविदाओं के निपटारे में तेजी आई है। इससे न केवल फर्मों के प्रस्तावित दरों में कमी आई है, बल्कि शिरोपरि खर्चों में भी गिरावट देखी गई। अकेले विज्ञापनों को छोटा करने से गत वित्तीय वर्ष में लगभग 40 लाख की बचत की गयी।

प्रश्न : इस पूरे वित्त वर्ष (2010-11) के दौरान भंडार विभाग ने कुछ ऐसे कार्य अवश्य किए होंगे जिनका उल्लेख आप करना चाहेंगे।

उत्तर : वित्त वर्ष 2010-11 के दौरान पूर्व रेलवे ने स्क्रैप निपटान में अभूतपूर्व सफलता प्राप्त की है और पिछले सभी कीर्तिमानों को तोड़ते हुए रु. 386 करोड़ की बिक्री दर्ज की है। उल्लेखनीय है कि इस विशेष उपलब्धि पर रेलवे बोर्ड द्वारा भंडार विभाग को स्क्रैप निपटान की संयुक्त शील्ड प्रदान की गई। इसके अलावा सामग्री प्रबन्धन से संबंधित सभी सूचकांक निर्धारित लक्ष्यों से बेहतर हुए।

प्रश्न : भंडार विभाग के अंतर्गत मुद्रण एवं लेखन सामग्री अनुभाग भी आता है। पूर्व रेलवे के मुद्रणालय में क्या कुछ आधुनिक प्रिंटिंग मशीनों को लगाए जाने की संभावना है ? यदि हां, तो कैसी और कब तक ?

उत्तर : माननीय रेलमंत्री ने अपने बजट भाषण में पूर्व रेलवे हावड़ा प्रिंटिंग प्रेस सहित कुल 5 प्रिंटिंग प्रेसों के आधुनिकीकरण की घोषणा की थी। इस आधुनिकीकरण के पश्चात् वर्तमान में प्रयुक्त पी.आर.एस., यू.टी.एस. टिकटों के मुद्रण में रेलें सक्षम हो जाएंगी और बाजार पर से निर्भरता समाप्त हो जाएगी। यह हमारे लिए गर्व का विषय है कि इन सभी 5 रेलों की प्रमुख मशीनों के क्रय का जिम्मा पूर्व रेलवे को सौंपा गया है। चूंकि इस प्रकार की सॉफिस्टिकेटेड मशीन संभवतः एक आयातीत मशीन ही होगी, अतः इसमें कुछ समय लग सकता है। फिर भी आकलन है कि वित्त वर्ष 2012-13 के अंतर्गत ही ये मशीनें कार्यशील हो सकेंगी।

प्रश्न : अपने विभाग में राजभाषा का प्रचार-प्रसार करने के कुछ कारगर उपाय बताएं।

उत्तर : राजभाषा विभाग के तत्वावधान में तकनीकी और चिकित्सा संबंधी संगोष्ठियां आयोजित की जाएं, जिससे रोजमर्रा के कार्यों में राजभाषा के बेझिझक उपयोग का प्रदर्शन किया जा सके और उसके प्रसार में वृद्धि हो। विभिन्न विभागों के निरीक्षणों के दौरान राजभाषा के उपयोग एवं वर्तनी की शुद्धियों पर बल दिया जाए।

प्रश्न : रेलवे में कार्य करते हुए इसके विषय में आप अपने उद्‌गार कैसे व्यक्त करना चाहेंगे ?

उत्तर : रेलवे जैसी संस्था के साथ जुड़े होने से मुझे अत्यन्त गर्व की अनुभूति होती है, क्योंकि देश की सबसे बड़ी सरकारी संस्था होने के साथ-साथ एक अत्यंत अनुशासित तथा समर्पित संस्था है।

प्रश्न : आप अपने खाली समय का सदुपयोग कैसे करते हैं और संगीत, साहित्य, कला के क्षेत्र में भी आपको कोई रुचि है ?

उत्तर : कार्यालय से घर जाने के पश्चात् सामान्यतः कुछ समय बैडमिंटन का खेल या अन्य कोई व्यायाम करता हूं। कभी-कभी कार्यालय में जो काम पूरा नहीं कर पाता हूं, उसे घर में पूरा कर लेता हूं। साहित्य और संगीत में मेरी रूचि बचपन से ही रही और जब कभी मौका मिलता है तो साहित्यिक कृतियों को पढ़ता हूं।

प्रश्न : 'पूर्वोदय' को और अधिक बेहतर और उपयोगी बनाने के लिए आप अपना कोई सुझाव देना चाहेंगे?

उत्तर : इस पत्रिका का कलेवर बहुत ही सुंदर एवं उपयोगी है। भविष्य में भी इसकी निरंतरता को बनाए रखें।

लय, मात्रा और ताल

गौतम बनर्जी, मुख्य कल्याण निरीक्षक,
मुकाधि कार्यालय, पूर्व रेलवे, कोलकाता

लय

हमारे नित्य-प्रति के व्यवहार में कोई न कोई लय अवश्य रहती है। चलने-फिरने, लिखने-पढ़ने, बोलने-चिल्लाने आदि में ऐसा नहीं होता कि कुछ शब्द शीघ्रता से बोलते हैं, कुछ को धीरे से और कुछ शब्दों के बीच जहां भी चाहें, जितनी देर तक रुक जाते हैं, बल्कि इन सभी में समान गति रहती है। संगीत में भी इसकी आवश्यकता होती है।

संगीत में समान गति या चाल को लय कहते हैं। व्यापक अर्थ में समय की किसी भी गति को लय कहते हैं। संगीत में, लय के संकुचित अर्थ में, समय की केवल समान गति को लय कहते हैं। संगीत में लय का संकुचित अर्थ लिया गया है।

लय के प्रकार :- साधारणतः लय के तीन प्रकार हैं:- 1. विलम्बित, 2. मध्य और 3. द्रुत।

गाते-बजाते अथवा नाचते समय कोई न कोई लय अवश्य रहती है। जब लय धीमी रहती है, तो उसे विलम्बित लय कहते हैं। जब लय साधारण रहती है तो उसे मध्य और जब लय तेज रहती है, तो उसे द्रुत लय कहते हैं। साधारणतः मध्य लय, घड़ी की एक टिक-टिक अथवा एक सेकेंड के बराबर होती है। विलम्बित लय इसकी आधी होती है और द्रुत लय इसकी दुगुनी मानी जाती है। इस प्रकार, हम स्थूल रूप में यह कह सकते हैं कि विलम्बित लय की एक मात्रा दो सेकेण्ड की तथा द्रुत लय की एक मात्रा आधी सेकेण्ड के बराबर होती है। व्यवहार में इसे पालन करने का कोई कठोर नियम नहीं है। कोई भी गायक या वादक अपनी आवश्यकतानुसार लय को अधिक विलम्बित या द्रुत कर सकता है।

मात्रा

1. जिस प्रकार वजन नापने के लिये ग्राम, किलोग्राम, लम्बाई नापने के लिये सेण्टी मीटर तथा मीटर, समय नापने के लिए घण्टा, मिनट, सेकेण्ड आदि पैमाने बनाये गये हैं, उसी प्रकार संगीत में समय नापने के लिये मात्रा बनाई गई है। दो तालियों के बीच का समय, एक मात्रा कहलाता है। मात्रा की लम्बाई- छोटाई के आधार पर लय के प्रकार बने हैं। जब मात्रा की लम्बाई अधिक होती है अर्थात् जब दो तालियों के बीच की अवधि बड़ी होती है तो उसे विलम्बित लय कहते हैं। जब तालियों के बीच की अवधि साधारण होती है, तो उसे मध्य लय कहते हैं तथा जब साधारण से कम होती है तो उसे द्रुत लय कहते हैं। बड़ा ख्याल गायन विलम्बित लय में गाया जाता है और छोटा ख्याल गायन तथा तराना मध्य व द्रुत लयों में गाया जाता है।

ताल

विभिन्न मात्राओं के विविध समूहों को ताल कहते हैं। संगीत में केवल मात्रा से पूरा नहीं होता है, क्योंकि मात्रायें केवल समय की गति का बोध कराती हैं। अतः मात्राओं को नापने के लिये ताल बनाये गये। स्वर और लय, संगीतरूपी भवन के दो स्तंभ हैं।

राजभाषा हिंदी में काम करना अत्यंत सरल एवं सहज है। शुरु तो कीजिए।

संपर्क सूत्र

पत्राचार का पता :-
संपादक, पूर्वोदय
पूर्व रेलवे,
प्रधान कार्यालय,
17, नेताजी सुभाष रोड,
कोलकाता-700001.

फोन - (033) 22224171
22224158
मो. 09002020623

ईमेल-
purvoday_hindi@yahoo.co.in

पूर्वोदय के प्रकाशन को और अधिक बेहतर बनाने के लिए आपके सुझाव भरे ई-मेल/फोन एवं पत्रों का स्वागत करेंगे. हमारा अनुरोध है कि आप अपनी रचनाएं प्रकाशनार्थ अवश्य भेजें.
- संपादक

पत्रिका का वितरण निःशुल्क है.

पूर्वोदय में प्रकाशित रचनाओं में लेखक के विचार अपने हैं तथा इन विचारों से रेल प्रशासन की सहमति आवश्यक नहीं है.

हमारी उपलब्धियाँ

- पश्चिम बंगाल की माननीया मुख्यमंत्री श्रीमती ममता बनर्जी ने दिनांक 07.07.2011 को जतिन दास पार्क, कोलकाता में आयोजित एक कार्यक्रम में कई रेल परियोजनाओं का उद्घाटन किया और नई गाड़ियों को हरी झंडी दिखाई। इस अवसर पर रेल एवं शिपिंग के तत्कालीन केन्द्रीय राज्य मंत्री माननीय श्री मुकुल रॉय, तत्कालीन स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के केन्द्रीय राज्यमंत्री माननीय श्री दिनेश त्रिवेदी सहित अन्य कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।
- जुलाई '10 में 431 कि.मी. /दिन/ लोको की तुलना में जुलाई' 11 में इलेक्ट्रिक लोको यूटिलाइजेशन 471 कि. मी. /दिन/ लोको था, जो कि पिछले वर्ष की तुलना में 9.28% अधिक है।
- जुलाई '10 में 434 कि.मी. /दिन/ लोको की तुलना में जुलाई '11 में डीजल लोको यूटिलाइजेशन 436 कि. मी. /दिन/ लोको था, जो कि पिछले वर्ष की तुलना में 0.46% अधिक है।

दोहरीकरण कार्य

- बाहिर खंड - तारकेश्वर (6.68. कि.मी.) दोहरीकरण (नालिकुल-तारकेश्वर का भाग)। दिनांक 22.07.11 को रेल संरक्षा आयुक्त निरीक्षण हेतु आवेदन प्रस्तुत।
- बारुईपुर -होटर (6.5 कि.मी.) दोहरीकरण (बारुईपुर-मोगराहाट का भाग)। 11.07.11 को सेक्शन चालू कर दिया गया।
- होटर-मोगराहाट (8.5 कि.मी.) दोहरीकरण (बारुईपुर-मोगराहाट) का भाग)। रेल संरक्षा आयुक्त द्वारा 11.07.11 को सेक्शन का निरीक्षण किया गया और मंजूरी प्राप्त हो गई।

नई लाईन

- जसीडीह (देवघर)-दुमका (72.55 कि.मी.) नई लाइन : दिनांक 12.07.11 को सेक्शन चालू कर दिया गया और गाड़ी परिचालन प्रारंभ हो गया।
- तालपुर-आरामबाग (11.40. कि.मी.) (तारकेश्वर-विष्णुपुर नई लाइन का एक भाग)।
- जुलाई, 11 के दौरान यात्रियों की अतिरिक्त भीड़ से निपटने के लिए वर्तमान गाड़ियों में 511 कोचों का आवर्धन किया गया।
- पूर्व रेलवे द्वारा कोलकाता में दिनांक 25.07.11 से 27.07.11 तक आठवां मेन एवं द्वितीय विमेन ऑल इंडिया रेलवे पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप आयोजित की गई। इस चैंपियनशिप में पूर्व रेलवे मेन्स टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।
- 15 अगस्त, 2011 को पूर्व रेलवे, मुख्यालय, मंडलों एवं कारखानों में 65वाँ स्वाधीनता दिवस समारोहपूर्वक मनाया गया।
- माननीय रेल मंत्री श्री दिनेश त्रिवेदी ने 31 अगस्त, 2011 को सियालदह मंडल के विभिन्न स्टेशनों का निरीक्षण किया। माननीय मंत्री महोदय ने नैहाटी एवं हालिशहर स्टेशनों के महिला प्रतीक्षालयों का भी उद्घाटन किया।
- माननीय रेलमंत्री श्री दिनेश त्रिवेदी, कांचरापाड़ा में आयोजित इंटर रेलवे आर पी एफ फुटबॉल टूर्नामेंट में, फाइनल मैच के दौरान मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। पूर्व रेलवे को चैंपियन बनाया गया।

अगस्त, 2011 के दौरान निम्नलिखित यात्री सुख-सुविधा संबंधी कार्य पूरे कर लिए गए :-

- सियालदह और मालदा मंडलों में विभिन्न स्टेशनों पर 82 अदद प्लेटफॉर्म बेंच लगाए गए।
- आसनसोल मंडल में पांडवेश्वर, दुबराजपुर और चिनपाल स्टेशनों के आसपास के क्षेत्र में सुधार किया गया।
- आसनसोल मंडल में आसनसोल स्टेशन के बुकिंग कार्यालय में एयर कंडीशनिंग सिस्टम लगाया गया।
- चकदह और गेदे स्टेशनों (सियालदह मंडल) पर 02 अदद "पे एवं यूज" टॉयलेट चालू किए गए।
- हावड़ा और सियालदह मंडलों में 08 डीप ट्यूबवेल लगाए गए।
- सियालदह मंडल के विभिन्न स्टेशनों पर 38 अदद अतिरिक्त टैप लगाए गए।
- अगस्त माह के दौरान, सियालदह मंडल के बनपुर स्टेशन में प्लेटफॉर्म के विस्तार का कार्य पूरा कर लिया गया।

प्रस्तुति :- महेश्वर जामुदा, वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी, पूर्व रेलवे, कोलकाता.

दो लघु कहानियाँ

मदद

किसी की मदद करना हो तो कोई उनसे सीखे। आपके साथ रास्ते में हैं, किसी को सड़क पार कराना हो तो, आपको छोड़कर दौड़ जाएंगे और अपना काम करके लौट आएंगे।

एक दिन मैंने उनसे पूछा-'चाचा क्या मिल जाता है आपको दूसरों की मदद करके? ये लोग आपके काम तो आने से रहे।' तो बोले- 'बेटा निष्काम सेवा-भावना के साथ किसी की मदद करने में जो आनंद मिलता है, वह शायद अन्यत्र दुर्लभ है। किसी की मदद करना हो तो उससे अपेक्षा क्यों करें?' फिर बोले- 'ऊपरवाले के पास एक बैंक है, जिसमें आपके अच्छे काम जमा होते रहते हैं और जब जरूरत हो तो मदद के लिए आप उससे मांग सकते हैं। वह तुरंत उनमें से निकालकर आपको दे देगा। अब यह आपके ऊपर है कि आप उसे तुरंत खर्च कर दें, उससे अपेक्षा रखकर या फिर भविष्य के लिए बचाकर रखें, मौके-बेमौके काम आने के लिए।' मुझे चाचा की बातों में दम दिखा।

मैं अक्सर उन्हें देखता हूं चौराहों पर, कचहरी में या ऐसे दफ्तरों में, जिनमें लोगों को मदद की जरूरत पल-पल पड़ती है और चाचा हैं, जो सेवानिवृत्ति के बाद का पूरा समय इसी में बिताते हैं।

उस दिन मैं कचहरी में किसी काम से गया था, तो चाचा किसी की एप्लीकेशन लिखवा रहे थे-

'बेटा ऐसे लिखो और साथ में ये सब प्रमाण-पत्र लगाओ,' कहकर वे किसी दूसरे की तलाश में निकल पड़े थे। मैं उनके पीछे-पीछे हो लिया। रास्ते में मैंने उनसे पूछा- 'चाचा आप दूसरों की मदद के समय उसकी ओर देखते क्यों नहीं और जल्दी चले क्यों आते हैं?' तो बोले-'मदद पाते समय मैं उसकी आंखों में कृतज्ञता का भाव नहीं देखना चाहता, क्योंकि इससे मेरे मन में अहम उत्पन्न हो सकता है।' मैं चाचा के सामने नतमस्तक हो गया। पर इसी बीच वह न जाने कहां खिसक लिए, शायद फिर किसी की तलाश में।

परिधान

"तुम्हारी फ्लाइट कितने बजे पहुंचेगी?"

"साढ़े दस पर, और तुम कहां हो?"

"लगता है, आधा घंटा और लगेगा ट्रेन पहुंचने में ? पर एक बड़ी भारी परेशानी है, मैं ऑफिस से सीधे आ गई थी स्टेशन पर, इसलिए जींस पहने हूँ। पता नहीं कौन आएगा लेने? कहीं बाबूजी हुए तो क्या करूंगी? हड़बड़ी में कोई साड़ी भी नहीं रख पाई बैग में और फिर ज्यादातर साड़ियां तो यहीं पड़ी हैं मांजी के पास। और रख भी लेती तो पहनती कहाँ? क्या करूं?"

"तुम भी! अब मैं क्या करूं? झेलो।"

"अब मैं आगे से अलग-अलग कभी नहीं आऊंगी।"

"अरे क्या करता? तुम तो जानती हो, बड़ी जरूरी मीटिंग थी, इसीलिए मुंबई जाना पड़ा, वरना ओवरनाइट ही तो है अपना शहर दिल्ली से।"

"अब चुप भी रहो, मुझे कुछ सोचने दो।"

इतने में एक महिला जो सामने की बर्थ पर थीं, मुस्कुराते हुए अपने सूटकेस को खोलते हुए बोलीं-"बेटा यह चलेगा? मेरी बेटी का है अपने सूट से मैच कराने के लिए मंगाया है।" मैंने देखा उन्होंने एक बड़ा-सा दुपट्टा निकाला, हल्के नीले रंग का और बोलीं- "यह काफी बड़ा है, इसे लपेट कर सर भी अच्छी तरह से ढंका जा सकता है, और देखो तुम्हारी जींस से मैच भी करता है।"

ओ हो आंटी, थैंक यू सो मच। आपने मेरी बहुत बड़ी मुश्किल हल कर दी। उसकी आँखों में सच्चा धन्यवाद झलक रहा था।

मैंने देखा, स्टेशन पर उसके ससुर जी आए हुए थे उसे लेने और वह दुपट्टे से सर को ढंके उतर रही थी, बिल्कुल एक दुल्हन की तरह। उतरते समय उसने उस महिला से धीरे से कहा-"आंटी थैंक यू वेरी मच, मैं आपसे मिलने जरूर आऊंगी।" "हां बिल्कुल, मुझे अच्छा लगेगा," उस महिला ने कहा।

ससुरजी उसके पाश्चात्य वेश के हिन्दुस्तानी आवरण पर मुस्कुराए और बोले-"बेटा, वैसे जींस तुम पर बहुत अच्छी लगती है। पर मैं सोच रहा था कि बदलते समय में आवश्यकताओं, परिस्थितियों और वातावरण के अनुसार परिधान के बदलाव को स्वीकार कर लेने की कितनी आवश्यकता है ?"

के. एल. पाण्डेय, मुख्य परिचालन प्रबंधक, पश्चिम मध्य रेलवे, जबलपुर.

जोड़ों का दर्द एवं होम्योपैथिक उपचार

वर्तमान युग की सर्वाधिक प्रचलित बीमारी, जोड़ों (ज्वाइंट) में दर्द होना है। यह बच्चों, नवयुवकों एवं वृद्धों, सभी उम्रवालों को हो सकती है। डॉक्टरी भाषा में इसे र्‌यूमटिज्म, सायटिका, गाउट, वात आदि नामों से पुकारा जाता है। इसकी चिकित्सा एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, प्राकृतिक, योग, यूनानी और घरेलू अनेक विधियों से की जाती है। होम्योपैथिक विधि में उनके कारणों के अनुसार चिकित्सा निम्न प्रकार से की जाती है:-

1) बच्चों को जोड़ों में दर्द, उनके शरीर में कैल्शियम की कमी और फॉस्फोरस की कमी से होता है। अतः उन्हें अधिक मात्रा में दूध/दही या कैल्शियम से भरपूर पदार्थ खिलाना चाहिए। पैर की पिंडलियों में फॉस्फोरस की कमी से दर्द होता है। अतः जिन खाद्य-पदार्थों में फॉस्फोरस अधिक पाया जाता है, उन्हें खिलाना चाहिए। लहसुन में फॉस्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। कुछ मछलियों में भी फॉस्फोरस पाया जाता है। होम्योपैथी में कल्केरिया फॉस 6X, बहुत ही अच्छी दवा है। इस दवा की 6-6 टैबलेट गर्म पानी के साथ दिन में तीन बार, एक माह तक लेनी चाहिए। इससे उपर्युक्त प्रकार के दर्दों का निवारण हो जाता है।

2) नवयुवकों में उनकी गलत खान-पान की आदतों के कारण जोड़ों में दर्द होता है। ज्यादा मांसाहारी या अंडा खाने से, खून में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है, जिससे अंगुलियों, बांहों, पैरों की जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। इसके लिए नवयुवकों को मांसाहार या अंडा खाना छोड़ देना चाहिए। साथ ही साथ, होम्योपैथिक दवा आर्टिका यूरेन्स Q की 20 बूंद, गर्म पानी के साथ दिन में तीन बार, एक सप्ताह तक लेनी चाहिए। इससे जोड़ों के दर्द से राहत मिल जाएगी।

जो नवयुवक सर पर रखकर बोझ ढोते हैं या पीठ पर रखकर बोझ ढोते हैं, उनकी हड्डियां बोझ से छिल जाती हैं और कमजोर हो जाती हैं। उनके जोड़ों का साइनोवियल फ्लूइड कम हो जाता है। इससे चलते-चलते, वे लंगड़ाना शुरु कर देते हैं। अतः उन्हें कम बोझ ढोना चाहिए। साथ ही साथ, होम्योपैथिक दवा रसटक्स 30, ब्रायोनिया 6 और आर्निका 200 की चार-चार गोलियां, सुबह, दोपहर और शाम को क्रमशः लेनी चाहिए।

3) वृद्धों में जोड़ों का दर्द उनकी अधिक उम्र के कारण ज्वाइंटों के घिस जाने या क्षतिग्रस्त हो जाने और साइनोवियल फ्लूइड के सूख जाने के कारण होता है। इसके लिए उन्हें रसटक्स 30, ब्रायोनिया 6 और आर्निका 200 की 4-4 गोलियां, दिन में तीन बार लेनी चाहिए। बुढ़ापे में शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है, अतः सुविधानुसार दूध और दही का अधिक सेवन करना चाहिए। होम्योपैथी में मैगनिशियम फॉस 200X नामक दवा मिलती है। किसी भी प्रकार के दर्द में इसकी 6-6 टैबलेट गर्म पानी के साथ, दिन में तीन बार, एक सप्ताह तक लेने से जोड़ों का दर्द या अन्य दर्द भी ठीक हो जाते हैं। इसके अलावा, नेट्रम फॉस 6X की 6 टैबलेट और नेट्रम सल्फ 6X की 6 टैबलेट गर्म पानी के साथ, दिन में दो बार लेने से ब्लड शुगर से संबंधित वात रोगों का शमन हो जाता है। इससे व्यक्ति का ब्लड शुगर लेवल भी सामान्य रहता है। इसका कोई साइड-इफेक्ट नहीं है और इस दवा का सेवन लंबी अवधि तक किया जा सकता है।

अगर उपर्युक्त दवाओं से आराम न मिले, तो किसी योग्य होम्योपैथ से जोड़ों के दर्द की चिकित्सा करवा लेनी चाहिए। वे रोगी की प्रकृति के अनुसार सोरिक, साइकोसिस और सिफलिटिक दवाओं का प्रयोग कर, रोग को जड़ से समाप्त कर देंगे। इसके साथ ही जीवन के प्रति सकारात्मक रवैया रखने से भी रोग निवारण में भी सहायता मिलती है और रोगी जल्दी ही ठीक हो जाता है।

डॉ. सच्चिदानंद यादव, राजभाषा अधीक्षक, पूर्व रेलवे, कोलकाता.

डी. एन. वर्मा | नंदलाल सिंह | राज्यवर्द्धन

प्रकृति की ओर

डी. एन. वर्मा
उप मुख्य परिचालन प्रबंधक
पूर्व रेलवे, कोलकाता

उड़ने लगे थे जो कभी,
नभ नीरदों की ढेर पर,
घर का पता हैं पूछते,
अब गांववालों को घेर कर;
जिसने गुजार दी हो,
कांटों पे अपनी ज़िन्दगी,
रास उन्हें आता नहीं,
मखमलों की सेज पर;
अंधेरों में है बिताया,
जिसने सारे मौसम को,
वे नहीं होते अचंभित,
बिजलियों की तेज पर;
फर्श पर जिसने किया है,
लंबे जीवन का बसर,
मिटती नहीं है त्रास उसकी,
सागवाँ की मेज पर;
शहर के संगीत को,
आने लगी है याद अब,
झूमता है आज भी जग,
कोयलों की टेर पर।

यहाँ

नंदलाल सिंह
वरिष्ठ लिपिक, मुकाधि
पूर्व रेलवे, कोलकाता

कौन आज खुश है यहाँ
सबके चेहरे पर कहानी है
किसी के होठों पर हँसी नहीं
सबकी आँखों में पानी है।
जिसे भी देखिए यहाँ
एक पहेली में गुम है
हँसते ऐसे हैं जैसे
हँसना भी एक जुर्म है।
तमाम सवाल खड़े हैं यहाँ
पर जवाब कहीं नहीं
आदमी गुमनाम है
उसकी पहचान नहीं।
किसे कहें हम रावण यहाँ
किसी का अपना ईमान नहीं,
धर्म के नाम पर लड़ते हैं
किसी के अन्दर इन्सान नहीं।
देवियों को पूजा जाता है यहाँ
फिर नारी क्यों अबला है
क्या सब भूल गये कि
नारी ही चण्डिका है।
समाज ने इन्सान को नहीं बनाया,
इन्सान ने समाज को बनाया है
फिर हमारी सोच क्यों कुंठित है
क्या हमने आजादी को खुद बनाया है?
एक ही आसमान के पक्षी हैं सभी यहाँ,
फिर क्यों जमीन को टुकड़ों में बाँटा है
हम कभी आगे नहीं बढ़ सकते हैं
पैरों में हमने अपने खुद जंजीर बाँधी है।

मोनेर मानुष

राज्यवर्द्धन
सेक्शन इंजीनियर (यांत्रिक)/
पूर्व रेलवे/कोलकाता

ढालते रहे
जीवन भर
अपने आपको-
बनने को श्रवण कुमार
माँ-बाप की नज़र में
भाई-बहनों के लिए
दुलार करनेवाले भाई के रूप में
तो शिक्षकों की नज़र में
बनने को प्रिय छात्र
प्रेमिका के लिए
रोमांटिक प्रेमी
तो पत्नी के लिए
देखभाल व प्यार करनेवाले पति के रूप में
बॉस की नज़र में
आज्ञाकारी मातहत-
तो मित्रों के लिए
भरोसेमंद साथी के रूप में
संतान की नज़र में
सहृदय पिता
तो समाज के लिए
भले आदमी के रूप में
सिर्फ नहीं ढाल पाया
अपने आपको
अपने ही अनुरूप
मोनेर मानुष होते पारलम ना!*

(* बंगाल के लालन फकीर की प्रसिद्ध पंक्ति जिन्होंने बाउल-पंथ की शुरुआत की थी)

चित्र वीथिका

पूर्व रेलवे द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की झलकियां

मुख्य राजभाषा अधिकारी/पूर्व रेलवे /कोलकाता द्वारा, पूर्व रेलवे के लिए प्रकाशित एवं सिल्वर प्रिंट्स, कोलकाता द्वारा मुद्रित.