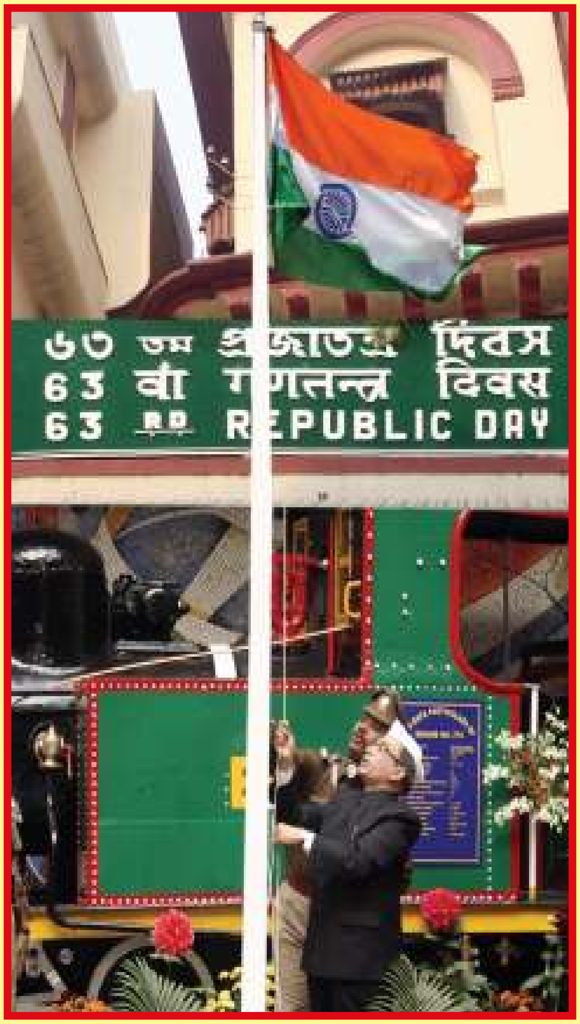
पूर्वोदय

जनवरी-मार्च
2012

पूर्व रेलवे प्रधान कार्यालय की त्रैमासिक हिन्दी ई-पत्रिका

मुख पृष्ठ	हमारी उपलब्धियां	जीवन शैली	लेख
कहानी	विविधा	कविता/ग़ज़ल	चित्र वीथिका



पूर्व रेलवे, प्रधान कार्यालय में दिनांक 26.01.2012 को आयोजित गणतंत्र दिवस के अवसर पर, पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक श्री जी. सी. अग्रवाल झंडोत्तोलन करते हुए परिलक्षित हैं।

विचार बिन्दु

स्वर्ण-शस्य-अंचल
पृथ्वी का लहराया
सखि, वसंत आया।

– 'वसंत आया' कविता के माध्यम से कविवर निरालाजी ने वसंत की छटा एवं उसके महत् प्रभाव का गुणगान किया है। भला ऐसा कौन-सा प्राणी होगा, जो वसंत की हरियाली, मादकता एवं विराट सौंदर्य के आगे नतमस्तक नहीं हो जाएगा। आज की बाजारवादी संस्कृति एवं वातावरण में अति व्यस्त एवं तनावग्रस्त मानव भी कुछ क्षण वसंत के मनोहारी सौंदर्य को निहारने का मोह संवरण नहीं कर पाता। वह भी कुछ क्षण प्रकृति की गोद में सुस्ता लेना चाहता है। नए, कोमल पत्तों तथा रंग-बिरंगे फूलों से लदे वृक्ष बरबस ही आकर्षित करते हैं और आज के थके-हारे मनुष्य में नवजीवन का संचार करते हैं।

ऋतुराज वसंत से प्रेरणा लेते हुए हमें अपने कर्मजीवन में भी उसी लगन, स्फूर्ति और आत्मविश्वास के साथ तत्पर रहना है। 'पूर्वोदय' रेलकर्मियों एवं उसके परिवारजनों की आंतरिक अनुभूतियों की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है। इसके अतिरिक्त, पूर्व रेलवे अपने अन्य प्रयासों जैसे संगोष्ठियों, कम्प्यूटर एवं तकनीकी कार्यशालाओं, नाटक, प्रश्नोत्तरी, कवि सम्मेलन आदि कार्यक्रमों के द्वारा सामान्य धारा के रेल कार्मिकों को, हिन्दी की विकास यात्रा के साथ जोड़कर अपने संवैधानिक दायित्वों का भली-भांति पालन कर रहा है और इस क्षेत्र में नित नए आयामों को जोड़ने के लिए सचेष्ट है।

महेश्वर जामुदा

संरक्षक
जी. सी. अग्रवाल
महाप्रबंधक

प्रधान संपादक
ए. के. मित्तल
मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं
मुख्य प्रशासनिक अधिकारी (नि.-II)

संपादक
महेश्वर जामुदा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

उप संपादक
साधना सिंह
राजभाषा सहायक

तकनीकी सलाहकार
मृणाल कांति सिन्हा
कंप्यूटर इंजीनियर

सहयोग
सच्चिदानन्द यादव
राजभाषा अधीक्षक

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

हमारी उपलब्धियाँ

दिनांक 26.01.2012 को समूचे पूर्व रेलवे पर 63वां गणतंत्र दिवस समारोहपूर्वक मनाया गया। पूर्व रेलवे मुख्यालय, मंडलों एवं कारखानों में आयोजित समारोहों में बड़ी संख्या में अधिकारियों तथा कर्मचारियों ने भाग लिया।

गेज परिवर्तन

निर्धारित कार्य :

▸▸ **कृष्णानगर-नवद्वीपघाट (12.2. कि.मी.) गेज परिवर्तन:** 6.5 टीके एम लंबाई के लिए 5000 एम3 भूमिकार्य कटाई का कार्य पूरा कर लिया गया। जनवरी 2012 के दौरान, 15000 एम3 स्टोन डस्ट की आपूर्ति की गई। सेतु सं. 13,14, 15 एवं 16 के बॉक्स के बॉटम स्लैब की ढलाई की गई।

पूर्व रेलवे, प्रधान कार्यालय में दिनांक 26.01.2012 को आयोजित गणतंत्र दिवस के अवसर पर, पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक श्री जी. सी. अग्रवाल रे.सु.ब. कार्मिकों से हाथ मिलाते हुए।

नई लाइन :

निर्धारित कार्य :

▸▸ **दुमका-शिकारीपाड़ा (24.00 कि.मी.) नई लाइन :** जनवरी '12 के दौरान 25000 एम3 भूमिकार्य कटाई पूरी कर ली गई, 3.25 कि.मी. ट्रैक लिंकिंग पूरी की गई।

▸▸ **तालपुर-आरामबाग (19.98 कि.मी.) नई लाइन :** 5x18.3 एम स्पैन कंपोजिट गर्डर वाले मेजर सेतु सं. 23 (सिंगेर खाल) का कार्य पूरा कर लिया गया। सेतु सं. 64 (द्वारकेश्वर सेतु) - सभी 14x30.5 एम स्पैन का निर्माण कर लिया गया और 3x183 एम स्पैन कंपोजिट गर्डरवाले वृहत् सेतु सं. 40 का कार्य पूरा कर लिया गया। तालपुर-आरामबाग सेक्शन में 4 बॉक्स सेतुओं का समस्त कार्य पूरा कर लिया गया।

अन्य कार्य

▸▸ **देवघर-चंदन (14.40 कि.मी.) नई लाइन :** दिनांक 03.01.2012 को रेल संरक्षा आयुक्त द्वारा सेक्शन का निरीक्षण किया गया और मंजूरी प्राप्त हुई।

दोहरीकरण कार्य :

निर्धारित कार्य:

▸▸ **मगराहाट-डायमंड हार्बर (19.67 कि.मी.) दोहरीकरण :** गुरुदासनगर स्टेशन पर पैदल ऊपरी पुल (एफ ओबी) चालू किया गया। नट बोल्ट कनेक्शन के साथ 1x30.5 एम स्पैनवाले वृहत् सेतु सं. 47ए (देवला) का निर्माण किया गया। रिवेटिंग कार्य प्रगति पर है। जनवरी '12 के दौरान 2000 एम3 भूमिकार्य किया गया तथा 1400 एम3 स्टोन डस्ट की आपूर्ति की गई।

▸▸ **दक्षिण बारासात-लक्ष्मीकांतपुर (19.68 कि.मी.) दोहरीकरण-** सड़क मार्ग द्वारा 6500 एम3 स्टोन डस्ट की आपूर्ति की गई। सेतु सं. 18 का कार्य पूरा कर लिया गया। सड़क मार्ग द्वारा 3500 एम3 स्टोन बैलस्ट की आपूर्ति की गई। 2.0 टी के एम ट्रैक लिंकिंग का कार्य पूरा कर लिया गया।

▸▸ **घुटियारीशरीफ-कैनिंग (14.5. कि.मी.) दोहरीकरण-** समस्त कार्य पूरे कर लिए गए। दिनांक 12.01.12 को रेल संरक्षा आयुक्त निरीक्षण के लिए आवेदन दिया गया।

▸▸ जनवरी '12 के दौरान यात्रियों की अतिरिक्त भीड़ से निपटने के लिए वर्तमान गाड़ियों के 152 कोचों के आवर्धन का कार्य किया गया।

जनवरी '12 के दौरान निम्नलिखित यात्री सुख-सुविधा संबंधी कार्य पूरे कर लिए गए :-

- माह के दौरान आसनसोल मंडल के दुर्गापुर स्टेशन के आस-पास के क्षेत्र को समुन्नत बनाने का कार्य किया गया।
- माह के दौरान आसनसोल मंडल के दुर्गापुर स्टेशन पर एक नए यू टी एस काउंटर का निर्माण किया गया।
- मालदा मंडल में विभिन्न स्टेशनों पर 22 अदद बेंच सहित छोटे शेडों का निर्माण किया गया।
- माह के दौरान सियालदह मंडल में 3910 एम2 प्लेटफॉर्म सतह को समुन्नत किया गया एवं उसकी अच्छी तरह मरम्मत की गई।
- सियालदह मंडल में बर्नपुर स्टेशन पर 02 प्रतीक्षालयों का कार्य पूरा कर लिया गया।

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

ध्यान के चमत्कारी फायदे

प्रस्तुति-साधना सिंह, राजभाषा सहायक, पूर्व रेलवे, कोलकाता.

कहते हैं कि मन ही इंसान का सबसे बड़ा मित्र या शत्रु है। यदि इसे साध लिया जाए तो यह हमारे अनुकूल कार्य करता है, नहीं तो, हम सारे जीवन मन के इशारे पर नाचते ही रहते हैं। पर मन कभी नहीं थकता। यह मन ही है, जिसमें जाने-अनजाने विभिन्न विचारों का तांता लगा रहता है। विचारों के उदय के साथ प्रश्न और समस्याएं भी उठ खड़ी होती हैं। इससे मन रुग्ण एवं अवसादग्रस्त होता चला जाता है और परिणामस्वरूप हमारा शरीर भी बीमार पड़ जाता है। अगर हम वाकई स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो हमें सदियों पुराने नुस्खे ध्यान और योग की ओर मुड़ना होगा। ध्यान के दौरान, मन और बुद्धि को विचारों से रहित करने के लिए, हमें अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करना होगा। सांस लेना या छोड़ना स्वाभाविक गति से होना चाहिए। जानबूझकर न सांस लीजिए, न छोड़िए। मन में जो विचार आ रहे हैं, उनका पीछा मत कीजिए। प्रत्येक विचार को हटाने का प्रयास कीजिए। सांस पर पुनः ध्यान दें। प्राकृतिक रूप से सांस लें। सांसों में खो जाइए। इसके बाद सांसों की गहराई कम हो जाएगी और सांसें हल्की और छोटी होती जाएंगी। अंततः सांस अत्यंत छोटी होकर दोनों भौहों के बीच में स्थिर हो जाएगी। मनुष्य विचाररहित हो जाएगा-यह बिना विचारों की दशा है या निर्मल स्थिति है। यही ध्यान की दशा है। ये वो अवस्था है, जब हम पर विश्व शक्ति की बौछार होने लगती है।

यह विश्व शक्ति वास्तव में जीवन शक्ति, दिव्य शक्ति है। हमारे जीवन के संतुलन और हमारी चेतना के विकास के लिए बहुत जरूरी है। गहरी नींद और पूर्ण खामोशी में हमें थोड़ी-सी विश्वशक्ति मिलती है। भरपूर विश्व शक्ति हमें केवल ध्यान से ही मिलती है, जिससे हमारा तन-मन ऊर्जस्वित हो उठता है। विश्वशक्ति हमारे प्राणमय शरीर में प्रवाह करती है। शक्ति से भरा शरीर प्राणमय कहलाता है। हमारे प्राणमय शरीर में 72 हजार से ज्यादा रंगरहित नाड़ियां या शक्ति की नलियां होती हैं, जिनका विस्तार हमारे पूरे शरीर में है। शक्ति नलियां सिर के भाग से शुरू होती हैं- ये भाग ब्रह्मरन्ध्र कहलाता है। ये नलियां सारे शरीर में पेड़ की जड़ों और नलियों की तरह फैली हुई हैं। प्राणमय शरीर हमारे अस्तित्व का स्रोत एवं आधार है। प्राणमय शरीर को गहरी नींद या फिर ध्यान में विश्वशक्ति मिलती है। हम इस शक्ति का उपयोग अपनी सारी मानसिक और शारीरिक क्रियाओं में करते हैं। हमारे विचारों पर ही विश्वशक्ति का बहाव आधारित है। जब हम चिंतन करते हैं तो विश्व शक्ति का बहाव बाधित हो जाता है। इससे शक्तिनलियों में कम शक्ति पहुंचती है और ये कमी हमारे शरीर की शक्ति में रंगरहित सूक्ष्म धब्बे डाल देती है। यही धब्बे कालांतर में हमारे शरीर में बीमारियों का कारण बनते हैं। इसका सीधा अर्थ यह है कि हमारे प्राणमय शरीर में शक्ति की कमी ही सारी बीमारियों के मूल में है। ध्यान के द्वारा हमें अत्यधिक विश्वशक्ति प्राप्त होती है। जब विश्व शक्ति बहुत बड़ी मात्रा में शक्तिनलियों में बहने लगती है तो रंगरहित सूक्ष्म धब्बे गायब हो जाते हैं और हमें समस्त रोगों से मुक्ति मिल जाती है। जब ब्रह्मरन्ध्र अर्थात् सिर में शक्ति का बहाव होता है तो सिर एवं शरीर में भारीपन एवं दर्द भी महसूस हो सकता है। परंतु इसके लिए हमें किसी दवा की जरूरत नहीं है। ज्यादा ध्यान करने से यह दर्द स्वतः ही दूर होने लगता है।

ध्यान के द्वारा ज्यादा विश्वशक्ति संजोने से हम सारी मानसिक और शारीरिक बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। अगर हम पिरामिड आकार के भवन के अंदर बैठकर ध्यान करें, तो ध्यान की अवस्था साधारण से तिगुनी जल्दी पहुंच जाती है। इसके विशिष्ट कोणों के कारण अधिक विश्वशक्ति प्राप्त होती है और हम बहुत जल्द निर्मल स्थिति तक पहुंच सकते हैं। पिरामिड के अंदर ध्यान करने से रोगमुक्ति में सहायता मिलती है और साथ ही ध्यान के सारे अनुभव भी प्राप्त होते हैं।

भ्रष्टाचार : एक सामाजिक अभिशाप

रवि प्रताप सिंह, वरिष्ठ लिपिक, पू.रे./समाडि/चितपुर

भ्रष्ट + आचार अर्थात् वह आचार जो भ्रष्ट हो। हम सब भारतवासी आज जिस एक बात से अत्यधिक पीड़ित हैं, वह है भ्रष्टाचार का महादानव। परन्तु प्रश्न यह है कि जब देश भर में सभी लोग भ्रष्टाचार से पीड़ित हैं, तो आखिर यह भ्रष्टाचार कर कौन रहा है? देश के बाहर से आकर लोग भ्रष्टाचार तो करते नहीं हैं। अर्थात् भ्रष्टाचार देश के भीतर रहनेवाले लोग ही कर रहे हैं, तो फिर हम भ्रष्टाचार का उलाहना किसे देते हैं, किसे दोषी ठहराते हैं। सच तो यह है कि हम सब कहीं न कहीं, इस भ्रष्टाचार के पोषक हैं, खाद-पानी देकर इसे पल्लवित कर रहे हैं। हमें भ्रष्टाचार के खिलाफ कोई आवाज उठाने या नारा लगाने से पहले दस बार सोचना चाहिए कि क्या मैं निर्दोष या पाकसाफ हूं। यह एक दिन का मसला नहीं है, जो एक दिन के अनशन या एक दो व्यक्तियों के आमरण अनशन से सुधर जायेगा या कोई नया कानून बनाने से भ्रष्टाचार मिट जायेगा। देश को सुधारना है, तो स्वयं को सुधारना होगा। जब हम स्वयं को सुधार लेंगे, तो देश अपनेआप सुधर जायेगा। हम जहां भी हों, जिस जगह पर कार्य कर रहे हों, हमें जो भी जिम्मेदारी दी गयी हो, उसे पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ निभाने के लिए दृढ़संकल्प होना चाहिए। छोटे-छोटे वे कार्य, जिनमें हम ईमानदारी नहीं बरतते, सोचते हैं, इतने भर से क्या होने वाला है, कौन-सा हमने बहुत बड़ा भ्रष्टाचार किया है ? बस यहीं से नींव पड़ती है, किसी बड़े भ्रष्टाचार की। यहीं से मानस तैयार हो जाता है, भ्रष्टाचार के दल-दल में उतरने के लिए । छोटी-छोटी वो बातें, जो करने के बाद हमारा मन कचोटे, दरअसल वही वह भ्रष्टाचार है, जिसे उसी समय कुचलना चाहिए, वहीं संकल्पित हो जाना चाहिए कि आइन्दा यह कुकृत्य मैं नहीं करूंगा।

भविष्य में कभी नहीं। इस तरह जब छोटे-छोटे भ्रष्टाचार न करने की हमारी आदत बन जायेगी, तो बड़े भ्रष्टाचार करने के पहले हमारा मन-मस्तिष्क हजार बार सोचेगा और धिक्कारेगा। उस धिक्कार का परिणाम यह होगा कि हम भ्रष्टाचार करने की मनोदशा से अन्ततः बाहर निकल आयेंगे।

अब उन छोटे-छोटे भ्रष्टाचारों के भी कुछ उदाहरण हो जायें। जैसे कि बस में चढ़कर, भीड़ में जान-बूझकर बिना टिकट लिए ही उतर जाना। दूध बेचते समय रास्ते में पीपे में यह सोचकर पानी मिला लेना कि देखता कौन है, चलो कुछ फायदा हो जायेगा। 20 लीटर से पूरा 22 लीटर हो जायेगा। दो लीटर के पैसे यूं ही मिल जायेंगे। कार्यालय विलम्ब से जाना क्या भ्रष्टाचार नहीं है? बिजली चोरी भ्रष्टाचार नहीं है? शिक्षक अपनी कक्षा में न जाकर, शिक्षक विश्राम कक्ष में गप्पें लगाता है, यह भ्रष्टाचार नहीं तो और क्या है? यही छोटे-छोटे भ्रष्टाचार हैं, जिन्हें हम नजरअंदाज करते रहते हैं और धीरे-धीरे भ्रष्टाचार रूपी दानव के प्रति उदासीन होते जाते हैं और यही भ्रष्टाचार कालांतर में हमारी आदत बन जाता है।

अब हम मानसिक रूप से गलत और सही की बारीक सीमा रेखा को समझने की क्षमता खो देते हैं। फिर कोई बड़ा प्रलोभन झट से हमें अपनी ओर आकृष्ट कर लेता है और हम बड़े से बड़ा भ्रष्टाचार करने को भी तैयार हो जाते हैं।

अतएव, यदि हमें अपने प्रिय देश भारत से भ्रष्टाचार मिटाना है, तो हमें अपने आपको सुधारना होगा, छोटे-छोटे प्रलोभनों को ठुकराना होगा। कदम-कदम पर बिखरी पड़ी लालच की थैलियों से मुंह मोड़ना होगा। तब कहीं जाकर हम भ्रष्टाचार रूपी महाविकराल दानव की गिरफ्त में फंसने से बच सकेंगे और हमें इस सामाजिक अभिशाप से मुक्ति मिल सकेगी।

दो लघु कहानियाँ

ये बुद्धि बांटनेवाले

अक्सर हमारी ऐसे लोगों से मुलाकात होती है, जो हमें यह बताते रहते हैं - "अरे, तुम्हें नहीं मालूम, इसको तो इस तरह से करना चाहिए।" ऐसे लोग पल-पल आपको यह दर्शाने की कोशिश करते हैं कि ईश्वर ने आपके हिस्से में थोड़ी कम बुद्धि डाली है और उन्हें अलग से बैठाकर दी है। चलिए, हम उन्हें बुद्धि बांटनेवाले कह लेते हैं।

ऐसे ही एक सज्जन हैं, जो मिलने पर जरूर दर्शाएंगे कि उन्होंने दुनिया जहान ज्यादा देखा है, यह भी कहेंगे कि सारी दुनिया चालाक लोगों से भरी है, इसमें रहना बहुत कठिन है, तुम लोग बहुत सीधे हो और तुम्हें कोई भी उल्लू बना सकता है। कोई चीज़ दिखाइए तो यह कहेंगे कि अरे यह क्यों ली? इससे अच्छी तो दूसरी वाली है, पचासों उसकी कमियां गिनाएंगे, झट से अपनी चीज़ निकाल लाएंगे और कहेंगे, चीज़ हो तो ऐसी, तुम्हें तो यह लेना चाहिए था। सच बताऊं, ऐसे लोगों के सबसे ज़्यादा फैवरिट टेंस होते हैं- पास्ट परफेक्ट या फिर फ़्यूचर परफेक्ट, निगेटिव कान्नोटेशंस लिए हुए।

एक दिन आए तो शुरु हो गए दुनिया की बुराइयों के साथ - 'इन्हें तो ऐसा करना चाहिए, इन्हें तो वैसा करना चाहिए' पर मैंने जब कहा कि 'इन्हें' कौन हैं और क्या आप उसमें शामिल नहीं? तो नाराज़ होकर उठ लिए।

अब सबको उनकी आदत का पता चल चुका है, इसलिए कोई उनकी बात का बुरा नहीं मानता। फिर उनके आने पर हां- हूं करना ही ज्यादा अच्छा होता है, क्योंकि आगे के लिए वह आपको मौका भी नहीं देते। अपने पुराने या हाल के किस्से बार-बार सुनाते हैं, पर आप यह भी नहीं कह सकते कि यह मेरा सुना हुआ है। पर नए लोग हैं, जो कभी फंस जाते हैं, तो उन्हें झेलते रहते हैं। उनकी हर चीज़ में एक्सपरटीज़ है और हर मामले में पूरा दख़ल। तब तो यह आभास होना लाज़मी है कि यार, इस बात के बारे में ज्ञान की हवा मुझसे दूर होकर क्यों गुज़र गई?

खैर, उनकी बुद्धि से बाक़ी लोगों की कम बुद्धि सही, पर वह कल मेरे घर आनेवाले हैं। मुझे लगता है कि मुझे खिड़कियां-दरवाजे खुले रखने पड़ेंगे और उनके जाने के बाद अगरबत्तियां सुलगाकर घंटी भी बजानी होगी, ताकि जितनी निगेटिविटी घर में प्रवेश करे, वह सब दूर हो जाए और हम लोगों की बुद्धि को जितना नीचे के लेवेल पर छोड़कर वह जाएंगे, उससे ऊपर उठकर हम नॉर्मल हो सकें। और हाँ, ऐसे में अपने इष्ट को भी याद करना आवश्यक है। इसलिए -

'भूत पिशाच निकट नहिं आवै। महावीर जब नाम सुनावै।
नासै रोग............।'

दूसरों के लिए

गिलहरी पेड़ के नीचे से ढेर सारे नट्स अपने बिल में बटोर लाई।

'देखो, जब पतझड़ आएगा और जंगल में कुछ खाने को नहीं बचेगा तो अपनी क्षुधा कैसे शांत करोगे?' उसने बच्चों से कहा ।

'पर मां बरसात होने पर, अपने बिल में पानी भर जाने पर हम क्या करेंगे?'

'हाँ, तब हम तुम्हें किसी सुरक्षित स्थान पर ले चलेंगे।'

'पर इन नट्स का क्या होगा? ये तो यहीं छूट जाएंगे।'

'हाँ, यह तो सच है। पर ज़रा सोचो, यह पेड़ हम सभी का भरण-पोषण करता है। क्या हम इसके लिए इतना भी नहीं कर सकते?'

'क्या माँ? हम समझे नहीं, बच्चों ने समवेत स्वर में कहा।' देखो बच्चों - 'यह पेड़ हमें फल देता है, किसलिए? इसलिए कि हम इसके बीजों को चारों तरफ फैलाएं, ताकि उससे इस पेड़ का वंश आगे चल सके।'

'वह कैसे?' बच्चों ने पूछा।

'देखो, जब बरसात शुरु होगी और अपने बिल भरने शुरु होंगे, तो हम इन बीजों को यहीं छोड़ देंगे, कुछ इस दरवाज़े पर, कुछ उस दरवाज़े पर, कुछ यहाँ, तो कुछ वहाँ पर। इसके बाद हम चले जाएंगे यह घर छोड़कर।'

'और फिर आकर दिखाएंगे तुम्हें बरसात के बाद कि यहाँ कितने पौधों ने जन्म ले लिया है, जो आगे चलकर बड़े-बड़े वृक्ष बनेंगे और जो हमें और हमारी पीढ़ियों को भोजन और आश्रय देंगे। अच्छा बताओ, जो हमारे लिए जीवन भर करता है, उसके लिए क्या हमें कुछ भी नहीं करना चाहिए?' आखिर, दूसरों के लिए भी तो कुछ सोचना चाहिए।

'हाँ मां, क्यों नहीं?'

'मां, हम भी ले आएं कुछ बीज।' बच्चों ने पूछा।

'हाँ-हाँ, मेरे बच्चों, जाओ ले आओ।' गिलहरी ने हंसते हुए कहा।

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

शीतकालीन रोग एवं होम्योपैथिक उपचार

सच्चिदानन्द यादव, राजभाषा अधीक्षक, पूर्व रेलवे, कोलकाता

मुख्यतः 15 नवम्बर से 15 जनवरी तक भारत में शीतकाल होता है, उस समय पहाड़ी क्षेत्रों में बर्फ पड़ती है एवं ठंडी हवाएं चलती हैं। ये हवाएं मैदानी एवं तराई क्षेत्रों को भी प्रभावित करती हैं। तापमान शून्य से 12 डिग्री नीचे तक चला जाता है। बर्फबारी, ठंडी हवाएं, वर्षा आदि मिलाकर शीतकालीन रोगों की उत्पत्ति करते हैं, जिनमें मुख्यतः ज्वर, सर्दी, खांसी, पैरालाइसिस, आँखों का लाल हो जाना एवं जलन, डायरिया, न्यूमोनिया, जोड़ों में दर्द, चर्म रोग, अंगों का सुन्न हो जाना, सर दर्द, बदन दर्द एवं पैर एवं हाथ की अंगुलियों का फोड़ा, गल जाना आदि हैं।

रोग के कारणों एवं लक्षणों के आधार पर निम्नलिखित दवाओं का प्रयोग कर, अल्प अवधि में रोगों की चिकित्सा कर, रोगी को पूर्णतया आरोग्य प्रदान किया जा सकता है-

औषधि : एकोनाइट 30

लक्षण - रूखी और ठण्डी उत्तरी-पश्चिमी हवा लग जाने से उत्पन्न ज्वर, बहुत ज्यादा भय और मानसिक अधीरता। रोगी पक्का विश्वास कर लेता है कि उसका रोग घातक सिद्ध होगा, अपने मृत्यु के दिन की भविष्यवाणी कर देता है, दर्द सहन नहीं कर पाता है, त्वचा शुष्क एवं तप्त, ठण्डे पानी की अत्यधिक प्यास, तीव्र स्नायविक व्याकुलता, अस्थिरता, सूखी खांसी, आवाज बैठ जाती है, दम घुटता है, खांसने पर सीटी बजने, घंटी बजने की आवाज आती है। मुंह टेढ़ा हो जाता है।

औषधि : बेलाडोना 30

लक्षण - सहज ही सर्दी लग जाती है, हवा के झोंके के प्रति असहिष्णु भाव, बाल काटने, नंगा सिर रहने, ठंडी हवा में घुड़सवारी, साइकिल, मोटर साइकिल चलाने से टांसीलाइटिस हो जाती है। खुले पैरों में ठण्ड लगने से सर्दी लग जाती है। सिर दर्द के साथ चेहरा लाल हो जाता है। मस्तिष्क और उनकी धमनियों में स्पंदन होता है। शोरगुल, प्रकाश, झटका, परिश्रम करने से सिरदर्द बढ़ जाता है। आंखें लाल हो जाती हैं। तेज बुखार में भूत-प्रेत, जीव-जन्तु, कुत्ते आदि दिखाई पड़ने लगते हैं। रोगी प्रलाप करने लगता है। नाड़ी पूर्ण और उछलती हुई गोलाकार, बंदूक की गोली के समान उंगली पर प्रहार करती है। मुख की श्लेष्मा-गला सूख जाता है। रोगी मल-मूत्र विसर्जन नहीं कर पाता है, निद्रालु, किंतु सो नहीं सकता है। झुकते और उठते समय सिर में चक्कर आते हैं।

औषधि : हिपर सल्फर 6

लक्षण - रोगी ठंडी हवा के प्रति अत्यंत असहिष्णु रहता है। गर्म जलवायु में भी शरीर को वस्त्रों द्वारा भली-भाँति लपेटकर रखता है। हवा का हल्का-सा झोंका लगने से भी जुकाम हो जाता है। सूखी खांसी होती है। दम घुटने लगता है। दमा उभर जाता है। कुत्ते के भौंकने जैसी खांसी होती है, जो मध्य रात्रि एवं प्रातःकाल में बढ़ जाती है। निचले अधर का मध्य भाग फट जाता है। खट्टी गंध वाला पैखाना होता है। दवा के प्रयोग से फोड़े फूट जाते हैं। रोगी का मूत्राशय दुर्बल, पेशाब रोकने में अक्षम रहता है। पेशाब या मूत्र धीरे-धीरे निकलता है। रोगी छोटी-छोटी सी बात पर चिढ़ जाता है और क्रुद्ध हो जाता है। शरीर से खट्टा पसीना निकलता है। इस दवा के लम्बे प्रयोग से रोगी ठंड सहने में सक्षम हो जाता है।

रोग के लक्षणों के अनुसार उपर्युक्त दवाओं की 40 नं. की 4-4 गोलियां, दिन में चार बार चूसकर 7 दिनों तक खानी चाहिए। रोग ठीक नहीं होने पर किसी योग्य होम्योपैथ से सलाह लेनी चाहिए।

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.

ग़ज़ल

नूर मुहम्मद
कार्यालय अधीक्षक,
मुख्य वा. प्रबंधक,
विधि कार्यालय,
दक्षिण पूर्व रेलवे, कोलकाता.

दर्द में दर्द की दवा की तरह
कौन मिलता है अब हवा की तरह

छाछ मैं दोस्ती की पीता हूं
फूंक कर दूध के जले की तरह

पढ़ लिफाफे पे वक्त के अपने
अब भी लिखा हूं मैं पते की तरह

मुझ में दिखता नहीं अगर कुछ भी
तोड़ दे मुझको आईने की तरह

क्या घुमड़ता है 'नूर' में अब भी
रौशनी और रास्ते की तरह।

बंद अपनी ज़बान खोलो तो
वो सुनेगा ज़रूर बोलो तो

देख कितनी मिठास बढ़ती है
प्यार में और प्यार घोलो तो

क्यों नहीं दिल पसीज उठेगा
अपनी पलकें ज़रा भिगोलो तो

कितनी फीसदी है तीरगी इस में
रौशनी को ज़रा टटोलो तो

आप से हाथ भी मिला लेंगे
अपने हाथों का ख़ून धो लो तो

'नूर' शाइर तो बन गए हम सब
आदमी कब बनेंगे बोलो तो।

बेटी

सुरेन्द्र 'दीप'
लेखा सहायक/लेखा विभाग
पूर्व रेलवे, कोलकाता.

कितनी दुखदायी है

बेटी की जुदाई

आज मुझसे दूर जा रही है

मेरी ही परछाई

जिस घर में,

जिस गोद में उछली-कूदी

देखते-देखते उसी के लिए

बन जाती है पराई।

दिल के टुकड़े को

दिल से जुदा करना पड़ता है

दूसरे घर को

करने को रोशन अपनी सच्चाई (बेटियां)

मेरे लिए तो मेरी बेटी ही है

मेरा आदर्श, मेरे जज्बात,

मेरे जीवन भर की अनमोल कमाई

कभी दहेज के सागर में डूबती है तो

कभी अग्नि में जाती है जलाई।

रिश्ता

भारत भूषण पाण्डेय
राजभाषा सहायक,
भंडार डिपो, पू. रे., हावड़ा.

लाल रंग से सने कई शहरों की
शिनाख्त अब भी मौजूद है
चकत्तों के रूप में काली सड़क पर
बावजूद इसके
कि हादसों के बाद कई बार
वह रौंदी और मसली गई है।
मां हो या दाय मां, या कि
बीबी, प्रेयसी, बहन या कोई और,
कोई अछूता नहीं भीगे आंचलों से।
प्रश्न उठते नहीं, उठाए जाते हैं
दिल और देश के विभाजन के
बम गिरते नहीं, गिराये जाते हैं,
साम्प्रदायिकता, शक्ति,
धर्म, जाति अथवा भाषा
या फिर अन्य मुद्दों के नाम पर।
पर कसूर उसका क्या था
जो अब भी धरती पर आने को शेष है
और जिसका वजूद .....
अपने अस्तित्व को संजोने की कल्पना से,
कहीं किसी कोने में कैद है
भाव शून्य मांग! जिस पर
मटमैला रंग अब भी स्पष्ट है
हादसों के बाद उनको
मिलती सहानुभूति का क्या अर्थ है?
सवाल दया का नहीं, विचारों का है,
जब दिल, देश और स्वार्थ
की मांग अहम है तब
यह सहानुभूति क्यों है?
मुकम्मल न हो, ना सही
पर जवाब है मेरे पास
'रिश्ता' खून का और नाता लाल से है
चूंकि खून का रंग सफेद हो नहीं सकता
इसलिए लाल पर कोई दूसरा रंग
चढ़ नहीं सकता।

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.