



# प्रतिबिंब

अंक : 31 (त्रैमासिक गृह पत्रिका)

अप्रैल-जून-2019

## संरक्षक की कलम से.....



अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि मंडल की हिंदी गृह पत्रिका 'प्रतिबिंब' के अगले अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

सूचना तकनीकी में कितनी भी बड़ी क्रांति हो गई हो, सोशल मीडिया ने दुनिया के दूसरे कोने में बैठे लोगों से हमारा सरोकार सुगमता से स्थापित कर दिया हो, तरह-तरह के एप हमारे जीवन के अभिन्न साथी बन गए हों, मुद्रण माध्यम के परंपरागत

पत्र-पत्रिकाओं एवं पुस्तकों का स्थान कोई माध्यम नहीं ले सकता। क्योंकि ये रचनात्मक विधाएं हमें भीतर से विषयों की गहराई प्रदान करती हैं तथा आंतरिक प्रेरणा और ऊर्जा भी देती हैं।

किसी भी राष्ट्र की प्रगति में वहां की भाषा का योगदान महत्वपूर्ण होता है। उसी प्रकार समाज की उन्नति में भाषा की अहम भूमिका होती है। आज हिंदी न केवल अलग-अलग भाषाएं बोलने वाले देशवासियों को एक सूत्र में पिरोने वाली सशक्त संप्रेषण की भाषा है बल्कि व्यापार, विज्ञान, साहित्य मीडिया, इंटरनेट, मनोरंजन की भाषा बन चुकी है। हिंदी देश की एकता के साथ-साथ "एक देश, एक औपचारिक भाषा" का भी परिचायक है। जब हिंदी को राजभाषा का दर्जा मिला था तब हिंदी भारत में बोली जाने वाली सबसे बड़ी भाषा थी। लेकिन अब दक्षिण से लेकर उत्तर तक और पश्चिम से लेकर पूरब तक भारत में पहले से कहीं अधिक हिंदी प्रयोग हो रही है।

वैश्वीकरण एवं औद्योगीकरण के इस दौर में हिंदी भाषा अधिक से अधिक तकनीकी शब्दों को आत्मसात करते हुए अपनी विशालता एवं वैभवता से संपूर्ण विश्व पर अपनी अमिट छाप छोड़ रही है। वह दिन दूर नहीं जब हिंदी विश्व पटल पर अपना परचम लहराएगी। आज हिंदी विश्व पटल पर आगे बढ़ रही है एवं विश्व सम्मेलन आयोजित किए जा रहे हैं। विश्व के अनेकों विश्वविद्यालयों में हिंदी पढ़ाई जा रही है। संयुक्त राष्ट्र संघ में हिंदी को मान्यता दिए जाने का प्रस्ताव है। इसलिए हमें भी अपने सरकारी कार्यों में हिंदी का प्रयोग पिछड़ेपन के द्योतक के रूप में नहीं बल्कि राष्ट्रीय भावना के प्रतीक के रूप में करना चाहिए।

पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाकारों के प्रति आभार व्यक्त करने के साथ ही पाठकों से सुझाव भी आमंत्रित हैं, जिससे पत्रिका को और बेहतर बनाया जा सके।

हार्दिक शुभकामनाओं के साथ,

जय हिंद, जय हिंदी!

(राजेश मोहन)

मंडल रेल प्रबंधक, हुबल्लि

## मशीनीकृत लांड्री का संवर्धन-24-05-2019



## "उत्कृष्ट" रैक का लोकार्पण-24-05-2019



ट्रेनों को अपग्रेड कर उनमें यात्री सुविधाएं बढ़ाकर रेलवे द्वारा सफर को आरामदायक बनाने की कवायद चल रही है। इसी कड़ी में दक्षिण पश्चिम रेलवे, हुबल्लि मंडल का उत्कृष्ट रैक 24 मई, 2019 को 17323 हुबल्लि-वाराणसी एक्सप्रेस के रूप में हुबल्लि से रवाना हुआ। यह बेहतर यात्री सुविधा और बेहतर यात्रा अनुभव की दिशा में एक और कदम है।



### राजकीय अन्द, हसनागद लुअरुके कसरु !

राजकीय अन्द,  
मत्तैसु अल्ले पा....  
कूळी नरिदुग !  
हल्लुद दिल्लिगे हूलेगि,  
दिल्लिद हल्लिगादु बरि  
अद हसनगुवदल्ल.  
हदगैल्ल हूलेगैति  
लुबुरसुल्लुद काल  
वेल्लुदरुल्लेग  
वदु वरुष मुगिताव.  
मुगिद सुदु मत्त  
तद मुन्द हदरि  
वूलेल्ले केल्लुवु...!  
अवरवर लुण्डल्लु, तिल्लुदु  
हूलेदल्लु, बन्दल्लु  
कुल्लतल्लु, निळल्लु...  
हिंग लुण्डिल्लुदु सुदु  
हदरिवाडतावु, गदि मेल्लतावु !  
'अल्लुवुदु, अल्लुद  
रल्लुदु स्लुण्डु अगि लुदु लुल्लुदु !  
लुल्लुदु लुदु तेल्लुसुनळ  
मत्तैसु वरुष काल केल्ले  
मत्तदरुद केल्लि दारु बाल्ल  
बदिल्लुसु तुरकि,  
कलिमुसु बेल्लुगे लुल्लु  
गदु बरुतारु...!



तिल्लु कूळ बेल्लु अल्लु  
दल्लुद बन्दल्लु, हूलेल्लु हूलेल्लु  
किल्लु लुल्लुद केल्लि, मल्लुल्लु  
लुल्लुसुनळल्लुदु बेल्लु सेल्लु  
लुल्लु, लुल्लुद, मुण्डल्लु तिल्लु  
अल्लुवुसु कल्लुद लुल्लुद सेल्लु  
हिंग, नल्लु मुण्डिल्लु...  
अवरवर अल्लुल्लु तल्लु  
राजकी मल्लुल्लु !  
राजकीय मल्लुल्लुदिल्लु !!  
मत्त केल्लुदु गदु बन्द  
राजकी लुल्लुतारु.  
कल्लु मल्लुल्लु कुल्लुतल्लु कल्लु  
सुल्लुल्लुद हूलेल्लुदु लुल्लु !

राजकीय अन्द लुल्लु...  
लुल्लु हसनगद लुल्लुके कसरु !

**वनवसप्पा वौगले**

सहायक तकनीशियन वास्को-द-गामा

### बापू के बंदर

बापूजी के वो तीन बंदर  
अगर बस जायें हमारे अंदर,  
हम भी उनके जैसे बन जाते  
जन-जन के मन में बस जाते ।।



पहला बंदर कहता है  
रखकर अपने मुंह पर हाथ  
कहना ना किसी से कड़वी बात  
जो कर जाए दिल पर आघात  
तो मीठी वाणी बोलकर  
सबको शीतलता पहुंचाए  
जन-जन के मन में बस जाए ।।

दूसरा बंदर ये कहता है  
अपने आंखों पर रखकर हाथ  
देखना ना कोई ऐसी बात  
हो जीवन में जिससे पश्चाताप  
तो करुणा आंखों में भरकर  
सब अपना प्यार बरसायें  
जन-जन के मन में भर जायें ।।

तीसरा बंदर कहता है  
रखकर अपने कानों पर हाथ  
कभी ना सुनना ऐसी बात  
मन में जिससे रहे संताप  
तो शब्दों को कर्णप्रिय बनाकर  
कानों में मिश्री से घुल जाए  
जान-जाने के मन में बस जायें ।।

बापूजी तीनों बंदर  
बसाकर अपने अंदर  
हम भी उनके जैसे बन जायें  
जन-जन के मन में बस जाए ।।

**कालीवरण कुमार**

लगेज पोर्टर, गदग

### जिंदा हूँ मैं अगर

जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो,  
अपनी साँसों पर इख्तियार होने दो,  
वास्ता है खुदा का तुझको ऐ जालिम !  
फिर ना तेरी निगाहों से मुझको प्यार होने दो ।

अशक नहीं मोती हमने थे बहाये,  
निकला वो बेवफा ताउम्र जिससे वफा निभाये,  
अशकों की बूँदों को ना आबशार होने दो,  
जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो ।

तेरा शह मिला क्या गम सारे कातिल हो गये,  
खाता मेरी जो अंजाम-ए-इश्क से गाफिल हो गये,  
खाता है मेरी तो मुझको गुनाहगार होने दो,  
जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो ।

जाहिर तेरे रुख से बेरुखी भरे अन्दाज,  
फिर भी हौसलों ने भरे अरमानों के परवाज,  
मायूस हौसलों में ना गुबार होने दो,  
जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो ।

तन्हा तो हम पहले भी थे, ये कैसी तनहाई है?  
शायद इस दर्द की अपनी अलग गहराई है,  
मुझको इस दर्द के उस पार होने दो,  
जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो ।

ना मिला साथ तेरा तो भी क्या शिकायत,  
रुखसत हो जाऊँ यहाँ से कि मेरी नहीं जरूरत,  
इश्क के वजूद पर मुझको निसार होने दो,  
जिंदा हूँ मैं अगर तो ऐतबार होने दो ।

**नीतीश कुमार रंजन,**

उप मुख्य सतर्कता अधिकारी / दपरे / हुबल्लि





## अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस-2019



अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर रंगोली प्रतियोगिता, लेमन – स्पून आदि जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस अवसर पर धारवाड़ रेलवे स्टेशन का स्टेशन मास्टर, बुकिंग, आरक्षण, पार्सल क्लर्क, टिकट जांच स्टॉफ, प्वाइंट्समैन, रेल सुरक्षा बल संबंधी जैसा संपूर्ण कामकाज सिर्फ महिला कर्मचारियों ने संभाला। ट्रेन संख्या 56902 धारवाड़-हुबल्लि पैसंजर ट्रेन पर भी कार्यरत सभी कर्मचारी जैसे सहायक लोको पायलट, गार्ड, टिकट परीक्षक महिलाएं ही थीं।

### चार मोमबत्तियां



रात का समय था, चारों तरफ सन्नाटा पसरा हुआ था, नजदीक ही एक कमरे में चार मोमबत्तियां जल रही थीं। एकांत पा कर आज वे एक दूसरे से दिल की बात कर रही थीं।

पहली मोमबत्ती बोली, "मैं शांति हूँ, पर मुझे लगता है अब इस दुनिया को मेरी जरूरत नहीं है, हर तरफ आपाधापी और लूट-मार मची हुई है, मैं यहाँ अब और नहीं रह सकती।" और ऐसा कहते हुए, कुछ देर में वो मोमबत्ती बुझ गयी।

दूसरी मोमबत्ती बोली, "मैं विश्वास हूँ, और मुझे लगता है झूठ और फरेब के बीच मेरी भी यहाँ कोई जरूरत नहीं है, मैं भी यहाँ से जा रही हूँ, और दूसरी मोमबत्ती भी बुझ गयी।

तीसरी मोमबत्ती भी दुखी होते हुए बोली, "मैं प्रेम हूँ, मेरे पास जलते रहने की ताकत है, पर आज हर कोई इतना व्यस्त है कि मेरे लिए किसी के पास वक्त ही नहीं, दूसरों से तो दूर लोग अपनों से भी प्रेम करना भूलते जा रहे हैं, मैं ये सब और नहीं सह सकती मैं भी इस दुनिया से जा रही हूँ" और ऐसा कहते हुए तीसरी मोमबत्ती भी बुझ गयी।

वो अभी बुझी ही थी कि एक मासूम बच्चा उस कमरे में दाखिल हुआ।

मोमबत्तियों को बुझे देख वह घबरा गया, उसकी आँखों से आंसू टपकने लगे और वह रुंआसा होते हुए बोला, "अरे, तुम मोमबत्तियां जल क्यों नहीं रही, तुम्हें तो अंत तक जलना है! तुम इस तरह बीच में हमें कैसे छोड़ के जा सकती हो?"

तभी चौथी मोमबत्ती बोली, "प्यारे बच्चे घबराओ नहीं, मैं आशा हूँ और जब तक मैं जल रही हूँ हम बाकी मोमबत्तियों को फिर से जला सकते हैं।"

यह सुन बच्चे की आँखें चमक उठीं, और उसने आशा के बल पे शांति, विश्वास, और प्रेम को फिर से प्रकाशित कर दिया।

मित्रों, जब सब कुछ बुरा होते दिखे, चारों तरफ अंधकार ही अंधकार नजर आये, अपने भी पराये लगने लगें तो भी उम्मीद मत छोड़िये... आशा मत छोड़िये, क्योंकि इसमें इतनी शक्ति है कि ये हर खोई हुई चीज आपको वापस दिलासकती है। अपनी आशा की मोमबत्ती को जलाये रखिये, बस अगर ये जलती रहेगी तो आप किसी भी और मोमबत्ती को प्रकाशित कर सकते हैं।

**मनीष अग्रवाल**

मंडल विद्युत इंजीनियर, हुबल्लि

### ग्लास को नीचे रख दीजिये



एक प्रोफेसर ने अपने हाथ में पानी से भरा एक ग्लास पकड़ते हुए क्लास शुरू की. उन्होंने उसे ऊपर उठा कर सभी छात्रों को दिखाया और पूछा, "आपके हिसाब से ग्लास का वजन कितना होगा?"

'50 ग्राम... 100 ग्राम... 125 ग्राम'... छात्रों ने उत्तर दिया.

"जब तक मैं इसका वजन ना कर लूँ मुझे इसका सही वजन नहीं बता सकता". प्रोफेसर ने कहा. "पर मेरा सवाल है: यदि मैं इस ग्लास को थोड़ी देर तक इसी तरह उठा कर पकड़े रहूँ तो क्या होगा?"

'कुछ नहीं'... छात्रों ने कहा.

'अच्छा, अगर मैं इसे मैं इसी तरह एक घंटे तक उठाये रहूँ तो क्या होगा?', प्रोफेसर ने पूछा.

'आपका हाथ दर्द होने लगेगा', एक छात्र ने कहा.

"तुम सही हो, अच्छा अगर मैं इसे इसी तरह पूरे दिन उठाये रहूँ तो क्या होगा?"

"आपका हाथ सुन्न हो सकता है, आपके मांसपेशियों में भारी तनाव आ सकता है, लकवा मार सकता है और पक्का आपको अस्पताल जाना पड़ सकता है"... किसी छात्र ने कहा, और बाकी सभी हंस पड़े...

"बहुत अच्छा, पर क्या इस दौरान ग्लास का वजन बदला?" प्रोफेसर ने पूछा.

उत्तर आया.. "नहीं" "तब भला हाथ में दर्द और मांसपेशियों में तनाव क्यों आया?"

छात्र अचरज में पड़ गए.

फिर प्रोफेसर ने पूछा "अब दर्द से निजात पाने के लिए मैं क्या करूँ?"

"ग्लास को नीचे रख दीजिये! एक छात्र ने कहा.

"बिलकुल सही!" प्रोफेसर ने कहा.

जीवन की समस्याएं भी कुछ इसी तरह होती हैं. इन्हें कुछ देर तक अपने दिमाग में रखिये और लगेगा की सब कुछ ठीक है. उनके बारे में ज्यादा देर सोचिये और आपको पीड़ा होने लगेगी. और इन्हें और भी देर तक अपने दिमाग में रखिये और ये आपको लकवा मारने लगेंगी. और आप कुछ नहीं कर पायेंगे.

अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों और समस्याओं के बारे में सोचना जरूरी है, पर उससे भी ज्यादा जरूरी है दिन के अंत में सोने जाने से पहले उन्हें नीचे रखना. इस तरह से, आप तनाव में नहीं रहेंगे, आप हर रोज मजबूती और ताजगी के साथ उठेंगे और सामने आने वाली किसी भी चुनौती का सामना कर सकेंगे.

**सोनाली मोदी**

पत्नी, मनीष अग्रवाल मंडल विद्युत इंजीनियर



## अपना-पराया

इस खूबसूरत जिंदगी में हजारों मोड़ आते हैं, ना जाने किस मोड़ पर किस अजनबी से मुलाकात हो जाए। कभी-कभी इन अपने-पराया से इतना खुशी मिल जाती है कि संभाले नहीं संभलती और कभी कभी ऐसा गम जो सिर्फ दर्द का एक रिश्ता बन कर रह जाता है।

ठेकेदार ने जोर जोर से शारदा को डांटते कहा तुम आज के बाद काम पर मत आना। शारदा ने हाथ जोड़कर कहा, साहब मेरा बच्चा बहुत बीमार है उसे दवा और बार-बार दूध पिलाना पड़ता है, शारदा ठेकेदार के सामने गिड़गिड़ाती रही पर ठेकेदार ने उसे काम से निकाल कर ही दम लिया और उसका बकाया पैसे को हिसाब बाद में करने को कहा। शारदा अपने बीमार बच्चे को लेकर रोती हुई अपने घर चली गई। दूसरे दिन मालिक गोपाल ने ठेकेदार से शारदा के बारे में पूछा तो ठेकेदार ने कहा सर मैंने उसे काम से निकाल दिया। मालिक ने ठेकेदार से बस इतना ही पूछा कि क्या शारदा का बच्चा अभी बीमार था। ठेकेदार ने कहा हां।

सुबह-सुबह किसी ने शारदा का दरवाजा खटखटाया, अंदर से बच्चे की रोने की आवाज आ रही थी, शारदा ने बच्चे को चुप कराया और दरवाजा खोला, सामने मालिक गोपाल जी को देखकर शारदा चौक गई, वह अंदर से पूरी तरह डर गई थी कि शायद मुझसे कोई गलती हो गई इसलिए मालिक को यहां आना पड़ा। वह अंदर से कांप रही थी गोपाल जी ने कहा शारदा मुझे पानी पिलाओ और खाने को कुछ लेकर आओ। शारदा जल्दी से एक गिलास में पानी लेकर आई पर खाने का सामान घर में कुछ नहीं था, सारे बच्चे की दवा में खर्च हो चुके थे, अब तो उसके पास दवा के लिए भी पैसे नहीं थे। गोपाल जी ने बच्चे का इलाज कराया और वह धीरे-धीरे स्वास्थ्य हो गया। शारदा गोपाल जी के पैरों पर गिर पड़ी। गोपाल जी ने कहा शारदा मुन्ना ठीक हो जाए तो तुम काम पर आ जाना। चार दिन बाद जब शारदा काम पर लौटी तो उसके नजर मालिक गोपाल को ढूँढ रही थी। कई दिन बीतने के बाद शारदा को मालूम पड़ा कि मालिक की तबीयत ठीक नहीं है। डरते-डरते शारदा एक दिन मालिक के घर जा पहुंची। मालिक अकेले ही चारपाई पर पड़े थे। शारदा को देखकर गोपाल जी की आंखें नम हो गई। शारदा ने हिम्मत करके पूछा मालिक घर में और कोई नहीं है क्या, नहीं शारदा एक नौकर है वह इन दिनों छुट्टी लेकर अपने गांव गया है, मालिक कुछ खाने को लाई हूँ, ठीक है शारदा रख दो और तुम जाओ और अपने बच्चे की देखभाल करो। शारदा चली गई पर शारदा के दिल में दर्द का एक तूफान उठ खड़ा हुआ। दूसरे दिन आने के बाद गोपाल जी ने शारदा से कहा देखो शारदा तुम्हारी दवा और दुवाओं की वजह से मैं ठीक हो गया, धन्यवाद शारदा, शारदा ने मालिक के हाथ जोड़ लिए, मालिक गोपाल जी ने पूछा शारदा तुम्हारे सिवा तुम्हारा इस दुनिया में और कौन है, कोई नहीं मालिक शारदा ने रोते हुए कहा, मालिक मैंने घर वाले के खिलाफ प्रेम विवाह किया था अब तो घर वालों से भी सारे रिश्ते खत्म हो गए और जिससे प्रेम विवाह किया वह निकम्मा निकला, दिन भर शराब के नशे में रहता था और आखिरकार एक दिन दुनिया से चल बसा और सौगात में मेरी कोख में बच्चा छोड़ गया। शारदा मैंने भी किसी से प्रेम किया था पर शादी न हो सकी तब से अकेला ही जी रहा हूँ, अब तो उम्र भी बहुत हो गई।

शारदा जिंदगी बिना सहारे की नहीं गुजरती, शारदा इतना कहकर गोपाल जी रुक गए, शारदा ने कहा बोलो मालिक, गोपाल जी के होंठ कांप रहे थे, उन्होंने कहा शारदा तुम चाहो तो मैं तुम्हारा सहारा और तुम मेरा सहारा बन सकती हो। शारदा आवाक मालिक की तरफ देख कर चुप हो गई। शारदा ने कहा मालिक मैं इस लायक नहीं हूँ। नहीं शारदा तुम पढ़ी-लिखी और समझदार हो, हालात ने तुम्हें तोड़ कर रख दिया है। शारदा अपने बच्चे को आंचल छुपाए दूध पिलाती मालिक की तरफ देख-देखकर रोने लगी। शारदा को अपनी किस्मत पर विश्वास नहीं हो रहा था शारदा ने कहा मालिक कभी-कभी पति पत्नी की नहीं एक अच्छे दोस्त की जरूरत होती है। शारदा ने मालिक के साथ रहने की सहमति जता दी। गोपाल और

शारदा अनजाने में ही एक बंधन में बंध गए। शारदा मालिक के एहसानों का बदला उनकी सेवा बखूबी निभा रही थी। गोपाल जी ने कहा शारदा हमें और बच्चे नहीं चाहिए हम इसी बच्चे का पालन-पोषण करेंगे और आगे चलकर यही हमारा सहारा बनेगा। दोनों ने मिलकर बच्चे को बड़े प्यार से पाला। गोपाल जी ने बच्चे को पिता का नाम दिया। बच्चा धीरे-धीरे बड़ा हो गया। गोपाल जी ने उसे विदेश में पढ़ाया और उसे काबिल बना दिया।



पर समय का चक्रव्यूह अभी बाकी था। आने वाला तूफान बसे हुए चमन को उड़ा ले जाने को बेताब था। धीरे-धीरे बच्चे करने का व्यवहार बदलने लगा और वह बात-बात में गोपाल जी का अपमान करने लगा। वह उन्हें पिता मानने से इनकार करने लगा और मां के समझाने का उस पर कोई असर न पड़ता। आखिर एक दिन करन ने अपना फैसला सुना दिया कि अब इस घर में मैं किसी और के साथ नहीं रह सकता। मुझसे कोई भूल हो गई बेटा, करन ने कहा आप मुझे बेटा मत कहिए क्योंकि मैं आपको अपना पिता नहीं मानता। ठीक है बेटा बस एक आखिरी बार मुझे पापा कह दे। पर करन ने वह भी कहना गवारा न समझा और एक दिन ऐसा हुआ कि गोपाल जी के घर से निकलना पड़ा, मां ने करन को बहुत समझाया पर करन अपनी जिद पर अड़ा रहा। शारदा ने गोपाल जी को बहुत समझाया विनती की पर गोपाल जी एक दिन घर छोड़ कर चले गए। शारदा ने उनको बहुत ढूँढा पर उनका कोई पता न चला। गोपाल जी घर से बेघर हो गए इधर उधर भटकते जिंदगी के बाकी दिन गुजारने लगे। समय बीतता गया, गोपाल जी बहुत कमजोर हो गए। वे एक दिन बेहोश होकर सड़क के किनारे गिर पड़े, किसी ने उन्हें अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल में जब उनकी आंख खुली तो पास के बिस्तर पर अपने बच्चे को पड़े देखकर वह चौक गये। डॉक्टर ने बताया कि इस बच्चे की किडनी खराब हो गई है। अब शायद वह न बचे, गोपाल जी की आत्मा दुखित हो गई। शारदा की हालत देखकर वहा अंदर ही अंदर रो पड़े। डॉक्टर के बहुत मना करने के बाद भी गोपाल जी अपनी किडनी देने को तैयार हो गए। डॉक्टर ने गोपाल जी को समझाए कि इससे उनकी मौत भी हो सकती है। पर वो नहीं माने उन्होंने अपनी किडनी करन को दे दी ऑपरेशन सफल रहा और करन को नई जिंदगी मिल गई।

शारदा ने डॉक्टरों को धन्यवाद दिया। डॉक्टरों ने कहा धन्यवाद हमें नहीं उन सज्जन को दीजिए जिन्होंने अपना किडनी देकर आपके बच्चे की जान बचाई और अब वह जिंदगी और मौत के बीच जूझ रहे हैं।

शारदा और करन ने जब गोपाल जी को देखा तो वो दंग रह गए। शारदा और करन को अपनी आंखों पर विश्वास नहीं हो रहा था। शारदा गोपाल जी के पैरों पर गिरकर फूट-फूट कर रोने लगी। करन गोपाल जी को लिपटकर दहाड़े मार कर रोने लगा। आपने यह क्या किया पापा मेरी जान बचाने के लिए आपने अपनी जिंदगी दांव पर लगा दी, मुझे माफ कर दो पापा। कुछ नहीं बेटा शायद जिंदगी इम्तिहान ले रही थी, तू ठीक हो गया न और मुझे कुछ नहीं चाहिए, पापा आप ठीक हो जाओ हम अपने घर चले चलेंगे पापा, अब बहुत देर हो चुकी है बेटा। तुम मुझे पापा कहा न, यह शब्द सुनने के लिए मैं तरस रहा था मैंने अपना आखिरी फर्ज पूरा कर दिया, बेटे अब मैं खुशी से मर सकूंगा अब मुझे कोई गम नहीं रहेगा, मां का ध्यान रखना बस मुझे एक बार और पापा कह दे, आपको कुछ नहीं होगा पापा आपको कुछ नहीं होगा, करण जोर जोर से रो रहा था पर पापा की सांसें थम चुकी थी पर उनकी आंखों से अब भी ममता के आंसू निकल रहे थे।

पूज्य बाबूजी को समर्पित। देहांत 30 सितंबर 2018।

**श्यामसुंदर,**

मुख्य वाणिज्य लिपिक, वास्को



## तनाव, क्या, क्यों, उपाय



तनाव मनः स्थिति से उपजा एक प्रकार का विकार है। जिसमें मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है या तनाव एक द्वंद है, मन एवं भावनाओं के बीच दरार उत्पन्न कर देता है। तनाव अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है, उससे मन अशांत, भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता महसूस करता है। जिससे हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है तथा हमारी शारीरिक विकास उत्पन्न होने लगते हैं एवं मानसिक असंतुलित हो जाता है।

### तनाव प्रबंधन का अर्थ

मानसिक तनाव में कमी लाना, विशेषकर पुराने तनाव में। 1984 में रिचर्ड लैजरस और सूजैन फोकमैन ने सुझाव दिया कि "तनाव मांग और संसाधनों के बीच असंतुलन के परिणामस्वरूप" भी होता है। मानव में तनाव के अनुवर्ती अध्ययन के बाद रिचर्ड रेह और दूसरों का मानना है कि तनाव के कारण अलग, जीवन में तनाव का परिमाण और आगे जीवन में तनाव के उत्पादन की औसत डिग्री द्वारा बांटा जा सकता है। होम्स और रेह तनाव स्केल द्वारा मापा जा सकता है।

### तनाव के लक्षण

- 1) सोने में परेशानी
- 2) गुस्सा हो ना या चिड़चिड़ा जैसा रहना
- 3) नाखून चबाना
- 4) खाना बराबर नहीं खाना या आदत में बदलाव
- 5) मूड स्विंग्स, जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।
- 6) अधिक संवेदनशील होना जिनके कारण छोटी-छोटी बात पर रो देना
- 7) अपने आप को सबसे दूर रखना या अकेलापन स्थित में रहना तनाव के अन्य लक्षणों में शारीरिक समस्या भी जन्म लेती है जिसके कारण मधुमेह, गड़िया (वांग रोग), बढ़ता रक्तचाप (बीपी समस्या) बालों का अत्याधिक झड़ना, सिर दर्द, सांस लेने में कठिनाई, बाल सफेद होना, चर्म रोग हो जाना, याददाश्त कमजोर हो जाना, इत्यादि।

### तनाव के कारण

- 1) गलत खान-पान की आदत द्वारा तनाव जैसी बीमारी को बुलावा देता है। जिसमें काफी चाय मंदिरा अत्याधिक नमक सेवन है।
- 2) जीवन शैली का बदलाव अर्थात कोई निश्चित दिनचर्या नहीं होना जिसके कारण भी तनाव उत्पन्न होने लगता है।
- 3) पर्याप्त नींद नहीं होना या नींद नहीं आना जिसके कारण भी तनाव ग्रस्त होने लगता है।
- 4) नकारात्मक भावनाएं या नकारात्मक विचार भी तनाव को बुलावा देते हैं।
- 5) एकाकीपन अर्थात अकेलापन जिसके कारण भी व्यक्ति तनाव में रहता है। कभी-कभी अप्रिय घटनाओं के कारण व्यक्ति अकेला रहना चाहता है और अकेलेपन की स्थिति में अनेक नकारात्मक विचार उत्पन्न होने लगते हैं जिसके कारण तनावग्रस्त रहने लगता है।
- 6) प्रियजन के साथ अनबन रहना या खोना भी तनाव की एक समस्या है। जीवन में ऐसी दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं के कारण भी व्यक्ति तनाव में आ जाता है।
- 7) वातावरण के प्रभाव से भी तनाव हो सकता है, आप जिस मकान या घर में रहते हैं वह आपको पसंद ना हो या आप लंबे समय से बीमार चल रहे हैं तो ऐसे गलत अनुभवों का किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। आवश्यक और अत्याधिक शोर भी आपके तनाव को बढ़ा सकता है।
- 8) खराब रिश्ते भी तनाव का कारण है जिसमें अच्छे दोस्तों की कमी, शिकायत करने वाले पति/पत्नी और डिमांडिंग पेरेंट्स के कारण भी आपके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है अर्थात खराब संबंध भी तनाव का एक प्रमुख कारण है।
- 9) आर्थिक तंगी भी तनाव का कारण बन जाती है जिसके द्वारा आज के समय में सबसे ज्यादा तनाव से ग्रस्त व्यक्ति है।
- 10) तनाव का एक अन्य कारण बढ़ता हुआ कार्यभार भी है जिसका

उदाहरण विद्यार्थी, सरकारी सेवक/कर्मचारी आदि में देखने को मिल जाता है जिसने समय प्रबंधन का सही सदुपयोग नहीं करते हैं और तनाव गृहस्ती होने लगते हैं।

### मानसिक तनाव से बचने के उपाय

- 1) व्यायाम :- नियमित रूप से 30 से 40 मिनट शारीरिक व्यायाम (चलना, दौड़ना, उठना, बैठना) करें जिससे आपके दिमाग को सोचने का वक्त मिलेगा, खाने का पाचन होगा तथा मांसपेशियों में रहे दर्द खिंचाव आदि का समाधान करेगा।
- 2) ध्यान योग :- प्रतिदिन सुबह ध्यान योग के द्वारा भी तनाव को कम किया जा सकता है जिसमें व्यक्ति को ध्यान लगाना होता है। 10 से 20 मिनट तक आंखें बंद करके शांति का अनुभव कीजिए, गहरी सांस लीजिए, दिमाग को शांत करें और तनाव भरी बातें दिमाग से निकाल दें इसमें राहत भरा संगीत गाना / सुनना भी कर सकते हैं। लंबी सांस लेना धीरे-धीरे छोड़ना, धीरे-धीरे सांस लेना धीरे-धीरे सांस छोड़ना ऐसा प्रतिदिन 10 से 15 मिनट करने पर भी मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है।
- 3) शरीर की मसाज या मालिश :- शरीर की मसाज करना वास्तव में बहुत अच्छा माना जाता है। इससे आपका शरीर और मन शांत और खुश होता है। शरीर की मालिश आपके तनावग्रस्त दिमाग को शांति प्रदान करती है।
- 4) नियमित दिनचर्या :- नित्य एक ही काम करना या एक ही जगह ठहरने से मानव स्वभाव बदलाव चाहता है जो रुचि के अनुसार दिनचर्या का बदलाव करें इससे आप अच्छा महसूस करेंगे और जीवन की एकरासता टूटेगी और अन्य अच्छी नींद लेनी चाहिए। सुबह जल्दी उठें और सूर्य उदय एवं प्रकृति का आनंद लें इससे आपको खुशी महसूस होगी। अपना नाश्ता कभी ना छोड़ें। दिन की अच्छी शुरुआत आपके पूरे दिन को बेहतर बनाती है और आपके तनाव को कम करने में मदद करती है।
- 5) पुरानी सफलताओं और अच्छी यादों को याद करना :- अपने व्यस्त जीवन से कुछ समय निकालकर यह सोचें कि किस प्रकार अपने काम में सफलता प्राप्त की थी। जब भी कभी आपको यह लगे कि आप अपनी समस्या से निपटने में असमर्थ हैं तुरंत अपने पुराने एवं खुशहाल जीवन की कल्पना करें जब ऐसी समस्याओं का आपने डटकर सामना किया या और उन पर विजय प्राप्त की थी।
- 6) सही खाना-पान :- यह बात काफी आवश्यक है। सही खाना-पान द्वारा तनाव को दूर रखा जा सकता है। आमतौर पर तनाव में सही खाना-पान को छोड़कर ऐसी चीजें खाने लगते हैं। ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें जंक फूड के सेवन से बचें और हमेशा स्वस्थ आहार के सेवन की कोशिश करें।
- 7) प्रकृति का आनंद लें :- किसी बाग बगीचे या प्राकृतिक वातावरण में जाएं वहां फूलों के रंग चिड़ियों के चाहचहाने का अनुभव करें। किसी मॉल में जाएं और विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को देखें, हर चीज की बनावट संबंधी विचारों पर चिंतन करें, मन को अच्छी जगह लगाएं जिससे मानसिक तनाव कम हो सके।
- 8) जीवन साथी के साथ आनंद पूर्वक जीवन व्यतीत करें :- मन की बातें शेयर करें, प्यार से पेश आएँ, झगड़ा ना करें, इत्यादि उपायों द्वारा मानसिक तनाव को रोका जा सकता है।

“तनाव को स्वाहा कर खुशनुमा जीवन जी जिएं”

जब चिंता सताए तो... दिल, आंखें और तबीयत को

ढीला छोड़ दें, सारे बंधनों से आप महसूस करेंगे...

कि अब चौन मिल रहा है... भीतर संगीत बज रहा है...

**योगेश कुमार मीणा**  
स्टेशन प्रबंधक / आलमटिट



## उम्मीद UMID

मौजूदा हेल्थ कार्ड की जगह स्मार्ट हेल्थ कार्ड, रेलवे अस्पताल में उम्मीद से ओपीडी और अन्य स्वास्थ्य सेवा मिलेगी। रेलवे में स्वास्थ्य सुविधाएं हासिल करने के लिए कागजी मेडिकल कार्ड की अड़चन दूर होगी। इसकी जगह रेलकर्मियों एवं उनके परिवारजनों को आधार कार्ड की तरह स्मार्ट हेल्थ कार्ड मिलेगा। इससे देशभर के रेलकर्मियों, पेंशनधारियों और उनके परिवारों के सदस्यों को स्वास्थ्य सेवा की नई “उम्मीद” देंगे। उम्मीद यानी यूएमआईडी एक वेब और मोबाइल आधारित स्वास्थ्य सेवा योजना है जिसमें रेल परिवार से जुड़े हर सदस्य को एक यूनिक नंबर वाला स्मार्ट कार्ड मुहैया कराया जाएगा जिसे दिखा कर कोई भी रेलकर्मी, रेलवे का अवकाश प्राप्त कर्मचारी/अधिकारी और उसका परिवार देश भर में फैले रेलवे अस्पतालों या डिस्पेंसरियों में इलाज करवा सकते हैं।

इस कार्ड के बाद कोई जोनल बाधा इलाज कराने में कर्मियों के आड़े नहीं आएगी।

रेलकर्मियों और उनके परिवारजनों को मेडिकल हेल्थ संबंधित डाटा उम्मीद कार्ड में दर्ज होगा। सबसे खास बात यह है कि एक बार उम्मीद कार्ड बन जाने और उस पर दर्ज यूनिक नंबर एक बार रेलकर्मियों को मिलेगा। यह नंबर कभी नहीं बदलेगा। नौकरी के दौरान और सेवानिवृत्ति के बाद भी यह कार्ड और उसका यूनिक नंबर काम करेगा। रेलवे बोर्ड के अध्यक्ष विनोद कुमार यादव जब दक्षिण मध्य रेलवे के महाप्रबंधक थे तो उन्होंने अपने जोनल में पायलट प्रोजेक्ट के रूप में इसकी शुरुआत की थी।

इसकी सफलता के बाद इसे अब सभी रेलकर्मियों, सेवानिवृत्त रेलकर्मियों और उनके परिवार के सदस्यों के लिए बनाया जाएगा। इस तरह से रेलवे में करीब 69 लाख स्मार्ट हेल्थ कार्ड उम्मीद बनेगा। योजना के तहत रेल से जुड़े हुए हर आदमी का विशिष्ट पहचान नंबर एक सर्वर में संग्रहित रहेगा। हर रेलवे अस्पताल का सर्वर इस केंद्रीय सर्वर से जुड़ा रहेगा।

## विशिष्ट चिकित्सा पहचान प्रणाली पंजीकरण के चरण

## एक्सेस

- ❖ वेब ऐप्लिकेशन : [www-digitalir-in/umid](http://www-digitalir-in/umid)
- ❖ मोबाइल ऐप्लिकेशन: यूएमआईडी (भारतीय रेल) (गूगल प्लेस्टोर)

## पंजीकरण

- ❖ लाभार्थ के प्रकार का चयन करें (कर्मचारी/पेंशनभोगी/अन्य)
- ❖ पहचान विवरण (पैन, जन्मतिथि और भविष्यनिधि नं.)
- ❖ मोबाइल नंबर पंजीकरण

## आवेदन दें

- ❖ ओटीपी के माध्यम से लॉग इन करें
- ❖ नया आवेदन दें
- ❖ स्वयं व परिवार के सदस्यों का विवरण भरें
- ❖ संबंधित दस्तावेज अपलोड करें और अग्रेषित करें (जांच सूची के अनुसार)
- ❖ आईपास/अर्पण विवरण का सत्यापन
- ❖ यदि ओके पाया जाए, तो आवेदन देने के लिए आगे बढ़ें
- ❖ वर्तमान डाटा बेस से लिए गए विवरण की जांच करें
- ❖ सही नहीं पाए गए विवरण के लिए आईपास/अर्पण में सुधार/अद्यतन करने के लिए बिल लिपिक से संपर्क करें

## चिकित्सा पहचान पत्र डाउन लोड करें

- ❖ अनुमोदन के बाद अस्पतालों में उपयोग हेतु पहचान पत्र डाउनलोड करें
- ❖ मोबाइल में पहचान पत्र को मोबाइल ऐप के माध्यम से सेव करें
- ❖ पहचान पत्र को प्लास्टिक कार्ड पर प्रिंट करें
- ❖ केवल क्यूआर कोड प्रिंट करें (कोरे कागज पर भी)

## रेलवे अस्पतालों में चिकित्सा सेवाओं का लाभ 2 आसान चरणों में लें

- ❖ कोई एक पंजीकृत पहचान विवरण एंटर करें
- ❖ बायोमेट्रिक के माध्यम से विधिमान्य करें
- ❖ ओपीडी रिलेफ की आटोमैटिक प्रिंटिंग

## सेवा अनुरोध को हेल्प डेस्क टैब के अंतर्गत ऑनलाइन भेजा जा सकता है

- ❖ यदि पंजीकरण नहीं है, तो ईमेल आईडी उपलब्ध करें (यदि पंजीकृत हो तो वैकल्पिक)
- ❖ अनुरोध का विषय एंटर करें
- ❖ समस्या का विवरण दें
- ❖ प्रस्तुत करें और स्थिति का पता लगाने के लिए संदर्भ संख्या नोट करें

## आवेदन प्रस्तुत करने के लिए जांच सूची

सुलभ संदर्भ के रूप में, निम्नलिखित जांच सूची आवश्यक फील्ड के लिए है तथा आवेदन को पूर्णतः प्रस्तुत करने की अग्रिम तैयारी के लिए जेपीईजी/पीडीएफ फॉर्मेट में दस्तावेजों को स्कैन किया जाए।

- ❖ कर्मचारी और सभी आश्रितों के फोटोग्राफ
- ❖ कर्मचारी के हस्ताक्षर
- ❖ कर्मचारी का पुराने चिकित्सा पहचान पत्र,
- ❖ यदि उपलब्ध न हो, तो पर्यवेक्षक द्वारा विधिवत प्रमाणित पास/पीटीओ घोषणा पत्र
- ❖ सभी आश्रितों के पहचान पत्र के प्रमाण

कर्मचारी के साथ संबंध	वैवाहिक स्थिति	अपेक्षित दस्तावेज
मां और सौतेली मां	विधवा	पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र
पुत्र और सौतेला पुत्र	अविवाहित	यदि 21 वर्ष से अधिक उम्र का विद्यार्थी हो, तो बोनाफाइड प्रमाण पत्र
पुत्री और सौतेली पुत्री	तलाकशुदा	तलाक डिग्री
पुत्री और सौतेली पुत्री	विधवा	विवाह प्रमाणपत्र और उसके पति का मृत्यु प्रमाण पत्र
भाई और सौतेली पुत्री	अविवाहित	पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र और यदि 21 वर्ष से अधिक उम्र का विद्यार्थी हो, तो बोनाफाइड प्रमाण पत्र
बहन और सौतेली बहन	अविवाहित	पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र
बहन और सौतेली बहन	तलाकशुदा	पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र और तलाक डिग्री
बहन और सौतेली बहन	विधवा	पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र, विवाह प्रमाणपत्र और उसके पति का मृत्यु प्रमाण पत्र

## चिकित्सा सेवाएं

किसी एक वैध पहचान विवरण के माध्यम से चिकित्सा सेवाओं का लाभ उठाएं

- 1) चिकित्सा कार्ड नं.
- 2) क्यूआर कोड
- 3) भविष्य निधि नं.
- 4) पैन नं.
- 5) आधार नं.
- 6) पीपीओ नं.
- 7) पंजीकृत मोबाइल नं.

- ❖ बायोमेट्रिक के माध्यम से आसान प्रमाणीकरण
- ❖ संपूर्ण ऑनलाइन प्रक्रिया, जिसमें चिकित्सा लाभार्थ के संशोधित विवरण शामिल हैं।



## हुबल्लि मंडल की गतिविधियां

अंबेडकर जयंती



योग प्रशिक्षण



उम्मीद (UMID) पंजीकरण का प्रदर्शन



वार्षिक खेल-कूद समारोह, रेलवे हाई स्कूल, हुबल्लि



अंतरराष्ट्रीय समपार जागरुकता सप्ताह



आतंकवाद विरोधी दिवस



क्रिकेट कोचिंग



वार्षिकोत्सव, रेलवे हाई स्कूल, हुबल्लि





## राजभाषा की गतिविधियां

तकनीकी संगोष्ठी-होसपेटे



हिंदी स्मरण प्रतियोगिता-बेलगावि स्टेशन



हिंदी वाक प्रतियोगिता – कैसलरॉक स्टेशन



हिंदी स्मरण प्रतियोगिता – हुबल्लि स्टेशन



## संपादक मंडल

संरक्षक  
श्री राजेश मोहन  
मंडल रेल प्रबंधक, हुबल्लि

मुख्य संपादक  
श्री एस. के. झा  
अपर मंडल रेल प्रबंधक/इंफ्रा

संपादक  
श्री सचिन रा. जैन  
राजभाषा अधिकारी

सह संपादक  
श्री विजयकुमार लांडे  
वरिष्ठ अनुवादक

राजभाषा शाखा, रेलवे फोन नं.45018,ई-मेल पता :- [rbadiv.swr.ubl@gmail.com](mailto:rbadiv.swr.ubl@gmail.com)