



प्रतिबिंब

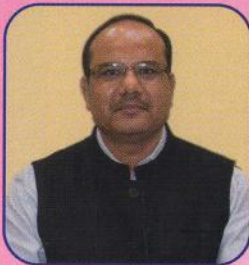
2020

नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ

अंक : 33 (त्रैमासिक गृह पत्रिका)

अक्टूबर-दिसंबर - 2019

संरक्षक की कलम से.....



‘प्रतिबिंब’ पत्रिका के सहृदय प्रिय पाठकों और हिंदी के प्रयोग करने वाले रेलकर्मियों के हाथों इस नए अंक को समर्पित करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। हमारे हुबबल्लि मंडल की यह हिंदी गृह पत्रिका ‘प्रतिबिंब’ का सतत् प्रयास है कि ‘ग’ क्षेत्र में स्थित मंडल के कर्मियों में हिंदी का प्रचार-प्रसार हो और सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग बढ़ाने के लिए उत्साहवर्धक माहौल हो।

इसमें मंडल के सृजनशील रेलकर्मियों व उनके परिजनों की रचनाओं को प्रकाशित किया जाता है, ताकि उनकी प्रतिभा तथा सर्जना को निखारने का अवसर मिल सके।

हाल ही में कार्यभार ग्रहण करने के पश्चात् मैंने अपने निरीक्षणों तथा दौरे में यह पाया है कि इस मंडल में हिंदी का प्रयोग-प्रसार संतोषजनक है एवं रेल कर्मचारी अपने दैनंदिन कार्यों में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग करते हैं, जो बधाई के पात्र हैं। साथ ही मुझे अनुभव हुआ कि यहां हिंदी के प्रयोग-प्रसार में और प्रगति प्राप्त करने में अपार संभावनाएं विद्यमान हैं।

मुझे यह सूचित करते हुए विशेष हर्ष हो रहा है कि हुबबल्लि मंडल हिंदी को कार्य में अर्थात् हिंदी को प्रोत्साहन देने में अग्रणी मंडल रहा है और इसकी छवि भी अलग ही रही है। गत वर्ष हिंदी के प्रयोग-प्रसार में हुबबल्लि मंडल को सर्वोच्च कार्य निष्पादन को ध्यान में रखकर हुबबल्लि नराकास के अध्यक्ष एवं महाप्रबंधक/दपरे के कर कमलों से केंद्रीय सरकारी कार्यालय के वर्ग में द्वितीय स्थान की राजभाषा शील्ड मिली है। सितंबर माह में आयोजित राजभाषा पखवाड़ा-2019 समारोह के दौरान कुल 134 रेल अधिकारियों/कर्मचारियों को हिंदी में टिप्पण व आलेखन लिखने के लिए पुरस्कृत करना इस बात का प्रमाण है कि राजभाषा विभाग की प्रोत्साहन, सद्भावना एवं प्रेरणा की नीति को हुबबल्लि मंडल ने अपने रेल कार्यालयों में सफलतापूर्वक लागू किया है।

इसके अलावा रेलकर्मियों में साहित्यिक अभिरुचि पैदा करने के लिए साहित्यकारों की जयंती मनाई गई और कर्मचारियों को अपना सरकारी कामकाज हिंदी में सुगमता से करने के लिए हिंदी कार्यशाला और हिंदी कुंजीयन प्रशिक्षण कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया। इन सबकी झलिकायें इस अंक में संक्षिप्त में दी गई हैं।

‘प्रतिबिंब’ पत्रिका मंडल की उपलब्धियों को दर्शाने का एक माध्यम भर है। आप सभी के सहयोग से हम इसे और बेहतर बनाने का प्रयास करेंगे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका भविष्य में और अधिक सूचनापरक व ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी।

जय हिंद, जय हिंदी!

अरविंद मालखेडे

मंडल रेल प्रबंधक, हुबबल्लि

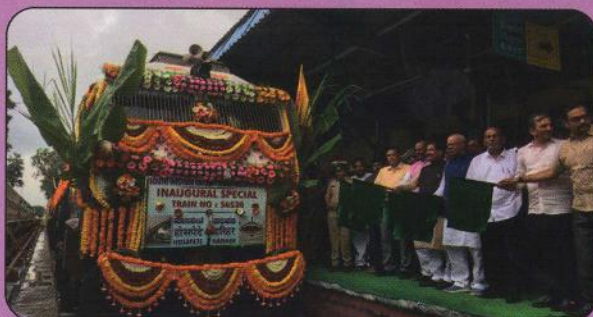
माननीय रेल मंत्री श्री सुरेश अंगडि द्वारा हुबबल्लि मंडल में किए गए लोकार्पण



बेलगावि-अशोकपुरम गाड़ी का लोकार्पण



विजयपुर-यशवंतपुर गाड़ी का लोकार्पण



होसपेटे-हरिहर गाड़ी का लोकार्पण



धारवाड-अंबेवाडि गाड़ी का लोकार्पण

अव्वन्न जिवन

नवमसासग, नोवेल्लो
नगुत्तलै निन्तैयल्लव्व?



निन्न नगुव हिन्दिन नोवेल्ल, विदुसिरु, सुस्तु!

इदव्वदु काणल्ल
निन्नदे नैत्तर सुष्ठुक्कैण्डु
जिववळ्ळिगे बडुक्क निन्दिदेयल्लव्व?
धनधन उरियुव
एलैय उरियु कैनल्लगे
निन्नैयु बारी मुठ्ठिद्वरु!
मेत्तनैय रौष्टियनै तट्टि वडैगे इक्किदेयल्लव्व?
जिदिगासु बळियल्लदिवग
धुतिगैडल्ल जडु गट्टिगिडि!
किन्तु एट्टिदे कसद राशि
तुसु'कसुव हेंजिगे हाशि
दुडिदाग बैवर हनि तौष्टिक्किट्टल्लव्व?
कैतौष्टदे उल्लुव मोंदलै!
मडिल मुक्कळिगे वडै माडि निन्दि
बडि निरु कुडिदु मुलगिरुवै..
अन्दिन दिन इडि रौष्टियनै नुंगिरुवै
हसिवागदैनव्व?
इडि, लौष्ट निद्रिसुतिरुवाग
निनौबुल्लै वळ्ळुवविदु
भगवन्तन जन्नसि
जौगुल्लद लालयौडनै
करुल कन्दनिगे दनियौदयल्लव्व?
अव्व निनगे, हसिवागदैनव्व?
नौष्टवागदैनव्व!
हसिनिगे, हसिवागि अळुतिदै!
अदर मेलौण्डु हसुगुल्लु नगुतिदै!
अव्वनैन्दु, निन्दि देवरेन्दु!!

चन्नबसप्पा चौगले

सहायक तकनीशियन
वास्को-द-गामा

यश प्रश्न



तुम इतने निरीह क्यों हो ?
मैं आवला नहीं, पर!!
तुम्हारे इज्जत,
सम्मान की रखवाली हूँ।
घोर लाँछना लगा लो
मैं आग में घी कभी
नहीं तपकाउंगी
पर निजता वश!!
क्या तुम लाँछना
विमुक्त हो ? ?

कर्मशीलता पर
कुटिल प्रश्न क्यों ?
तुम्हारे संस्कारों की
अनुवांशिकता बनाती
कर्मशील हूँ।
यश-अपयश,
मान-मर्यादा में
कर्म-ध्येयिता बन
तुम्हारे साथ हूँ।
तुम्हारे उपार्जन को
संयोजित रखती
सतत कर्मशीला हूँ।।

तुम्हारे सामाजिक
रूप-बन्धनों में
मुझे पीछे क्योंकर रखा ?
अपनी सुविधा या
अनकहे हठ धर्मिता ?
लोमा, घोषा, लोपा
तुमसे कब कम रही ?
तुम्हीं कहो न अब भी
पीछा मुझे क्यों किया ?

मैं अनादि शक्ति
सृष्टि वर-दायनी
सृष्टि को विनाशकारणी
अंधकार-प्रकाश
प्रदायनी।
क्यों अंतः प्रकाश
उज्ज्वलित नहीं
करता ?
मुझको क्यों नहीं
समझता ?
क्यों ? ?
सिर्फ तुझे लाँछना
लगाने आता ? ?

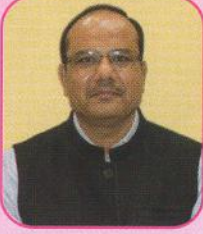
निरंजन कुमार झा,

वरिष्ठ मालगार्ड, कैसरलॉक

कलम के धनी हुब्लि मंडल के रेल कर्मियों उनके परिवारजनों एवं लेखकों से निवेदन

1. आपकी उत्कृष्ट रचनाओं का 'प्रतिबिंब' में स्वागत है।
2. कृपया अपनी रचनाओं की मूल प्रति ही भेजे: लेखकविता आदि के साथ एक घोषणा पत्र भी संलग्न करें, जिसमें यह स्पष्ट किया गया हो कि मेरी यह रचना मौलिक एवं अप्रकाशित है तथा इसमें दी गई सामग्री की जिम्मेदारी लेखक की है।
3. पत्रिका को और बेहतर बनाने के लिए लेखकों और पाठकों के पत्रों एवं सुझावों का स्वागत है।
4. रचनाएं तथा फोटो rbdiv.swr.ubl@gmail.com पर ई-मेल द्वारा भी भेज सकते हैं।
5. अधिक जानकारी के लिए राजभाषा शाखा, मंडल कार्यालय, हुब्लि में संपर्क करें। (रेलवे फोन-45018 या 0836-2345018)

हमारे नए मंडल रेल प्रबंधक महोदय का हार्दिक स्वागत



श्री अरविंद मालखेडे ने दिनांक 25-11-2019 को हुबबल्लि मंडल के मंडल रेल प्रबंधक का कार्यभार ग्रहण किया है। श्री अरविंद मालखेडे भारतीय रेल यातायात सेवा (आईआरटीएस) के 1991 बैच के वरिष्ठ अधिकारी हैं। आपको भारतीय रेल के रेलगाड़ी परिचालन और वाणिज्य विभाग और रेलवे के सामान्य प्रशासन संबंधी कार्यों में अपार अनुभव हैं। आपने कंटेनर कार्पोरेशन ऑफ इंडिया (CONCOR) और आईआरसीटीसी के उच्च पदों पर प्रतिनियुक्ति पर भी कार्य किया है। हुबबल्लि में मंडल रेल प्रबंधक के रूप में अपनी वर्तमान तैनाती से पूर्व श्री अरविंद मालखेडे मुख्य वाणिज्य प्रबंधक (यात्री विपणन), पश्चिम रेलवे के पद पर पदस्थापित थे।

इससे पहले आपने पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे, गुवाहाटी में मुख्य माल परिवहन प्रबंधक, मध्य रेलवे में उप मुख्य परिचालन प्रबंधक (माल) और मुंबई मंडल में वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक जैसे महत्वपूर्ण पदों पर सफलतापूर्वक कार्य किया है। मध्य रेलवे के मुंबई मंडल में वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक के रूप में कार्य करते समय किए गए सराहनीय कार्य के लिए आपको उत्कृष्ट सेवा का राष्ट्रीय पुरस्कार (रेल मंत्री पुरस्कार) भी प्राप्त हुआ है। वर्ष 2015-2019 के दौरान आपने 4 वर्ष तक आईआरसीटीसी गतिविधियों का नेतृत्व पश्चिम, मध्य, पश्चिम मध्य रेलवे और कोंकण रेलवे क्षेत्र समेत देश के पश्चिमी हिस्से में ग्रुप महाप्रबंधक/पश्चिम क्षेत्र के रूप में किया है।

श्री अरविंद मालखेडे प्रतिष्ठित चेवेनिंग गुरुकुल छात्रवृत्ति के लाभार्थी हैं और वर्ष 2009 में लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स एंड पॉलिटिकल साइंसेज (एलएसई) में आयोजित नेतृत्व विकास कार्यक्रम में सहभागिता कर चुके हैं। इसके अलावा आपने नेतृत्व कार्यक्रम का प्रशिक्षण आईएनएसईएडी, सिंगापुर तथा आईसीएलआईएफ, मलेशिया से भी प्राप्त किया है।

हुबबल्लि मंडल पर हिंदी पखवाड़ा-2019



हुबबल्लि मंडल में दिनांक 14-09-2019 से 28-09-2019 तक हिंदी पखवाड़ा-2019 मनाया गया। पखवाड़े के समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह में हिंदी गृह पत्रिका प्रतिबिंब का विमोचन किया गया। सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग करने वाले कुल 124 अधिकारीयो/कर्मचारीयो तथा विभिन्न हिंदी प्रतियोगिताओं के कुल 66 विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। अंत में रेलवे स्कूल के विद्यार्थियों एवं रेल कर्मचारियों के आश्रितों द्वारा रंगा-रंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रदर्शित किया गया।

बड़ी मां

मैं और मोना किसी विषय पर गंभीरता से विचार कर रहे थे, हम दोनों विचार-विमर्श में इतने मशगूल थे की मेज पर रखी चाय कब ठंडी हो गई हमें पता ही नहीं चला। मैंने पहले ठंडी चाय की तरफ देखा फिर मोना की तरफ देखा, हम दोनों एक दूसरे की तरफ देख चाय के बारे में सोच कर हंसने लगे, हम दोनों हंस ही रहे थे कि अचानक दरवाजे पर किसी ने दस्तक दी। मैंने हड़बड़ाहट में दरवाजा खोला तो सामने बड़ी दीदी खड़ी थी, मैं दीदी को अचानक देखकर घबरा गया, मोना को देखकर दीदी के चेहरे के भाव बदलने लगे, मैंने मोना को जाने का इशारा किया, मोना के जाने के बाद मैं चुपचाप दीदी के सामने किसी मुजरिम की तरह खड़ा मिलने वाली सजा का इंतजार करने लगा पर दीदी ने मुझे कुछ नहीं पूछा पर उन्हें अंदर ही अंदर दुख बहुत हुआ। दीदी चली गई पर दीदी का डर मेरे अंदर घर कर गया।



मैं दीदी को तकलीफ नहीं देना चाहता था पर आज मैं शर्मिदा था, शायद दीदी के मन में यह बात थी कि मैं अपनी पढ़ाई जिम्मेदारी से नहीं कर रहा हूँ तथा उनके पैसे का सही उपयोग नहीं कर रहा हूँ पर दीदी ने मुझसे कुछ नहीं कहा क्योंकि वह मुझे दुखी नहीं देखना चाहती थी।

पापा के गुजर जाने के बाद घर की सभी जिम्मेदारी दीदी ही निभा रही थी। मैंने आज ध्यान से दीदी के बारे में सोचा, मुझे आभास हुआ कि दीदी के शादी के लिए उनकी उम्र ही निकलती जा रही है हम सबके लिए वह अपना घर तक बसाना भूल गई, छोटा भाई और छोटी दीदी की पढ़ाई का खर्च भी दीदी उठा रही थी। मम्मी अकसर बीमार रहती थी, उनकी दवा का खर्च अलग था, दीदी की सादगी, व्यवहार और संघर्ष मेरे जीवन के लिए मिसाल बनते जा रहे थे।

दीदी ने बहुत तकलीफ उठाई पर हमें कभी दुखी नहीं होने दिया। हमारे लिए मां और बाप दोनों थी दीदी। उनका संघर्ष देख मेरे मन में मां से भी ज्यादा सम्मान था उनके लिए, इसीलिए मन ही मन मैं हमेशा उन्हें बड़ी मां कहता था।

मैंने अपने आप को संभाला और पढ़ाई में अपना मन लगाने लगा। मैं पढ़ लिखकर बड़ा अफसर बनना चाहता था पर घर के हालत ठीक नहीं थे, इसलिए मैंने बड़ी पढ़ाई की तैयारी छोड़ छोटी-मोटी नौकरी की तलाश में जुट गया और भगवान का शुक था दीदी का आशीर्वाद मुझे जल्द ही सेना में नौकरी मिल गई। घर के हालात बदलने लगे हम सभी भाई-बहन खुशी से रहने लगे।

एक रात मैं और मेरे साथी ड्यूटी पर थे कि घात लगाकर बैठे आतंकियों ने जो देश में आतंक फैलाना चाहते हमारी टोली के ऊपर हमला कर दिया। इस हमले में हमारी टोली बाल-बाल बच गई और हमने कई आतंकियों को मौत के घाट उतार दिया पर देश का नुकसान नहीं होने दिया पर इस लड़ाई में मैं गंभीर रूप से घायल हो गया और काफी दिनों तक अस्पताल में पड़ा रहा पर मैंने इस तकलीफ के बारे में घरवालों को मालूम नहीं होने दिया। आखिरकार एक दिन मुझे देश की तरफ से वीरता पुरस्कार देने की घोषणा की गई। देश द्वारा सम्मान मिलने के कारण आज मैं अपना सारा दुख भूल गया और मैं अपना जीवन सफल मानने लगा।

पुरस्कार समारोह में दीदी के आने से मेरा उत्साह और भी बढ़ गया, मेरे नाम की घोषणा होने पर मेरी तबीयत ठीक ना होने के कारण दीदी ने मेरी तरफ से पुरस्कार ग्रहण किया। सारा सभागार तालियों से गूंज उठा। उस दिन राखी का त्यौहार था, दीदी ने कहा आज मैं बहुत खुश हूँ देश ने मेरे भाई का सम्मान किया अब मेरे भाई की जिम्मेदारी और वफादारी देश के लिए और बढ़ गई है। आज राखी का त्यौहार भी है आज मैं अपने भाई की कलाई में राखी बांधकर देश की और अपनी रक्षा का वचन लूँगी। दीदी के हाथ में राखी का धागा था, दीदी ने कहा मेरे भैया हाथ आगे बढ़ाए, पर मैं चुपचाप खड़ा था, दीदी ने फिर कहा भैया जी हाथ बढ़ाए, मैं कुछ ना बोला, दीदी ने फिर कहा भैया राखी वाला हाथ तो बढ़ाए, मैं अब भी चुपचाप खड़ा था, दीदी ने जिद करके मेरे ऊपर से चादर हटा दी, शाल के हटाते ही दीदी के होश उड़ गए वह देखकर दंग रह गई कि मेरा एक हाथ ही नहीं था, मैं इस लड़ाई में अपना एक हाथ ही गवा बैठा था। दीदी भी चीख निकाल गई, मुझे जरा भी तकलीफ होती थी तो दीदी रोने लगती थी, मुझे कितना दर्द हुआ होगा सोच कर दीदी जोर से रोने लगी, मैंने दीदी को ढाँढस बंधाया और आंखों से आंसुओं को पोंछते हुए कहा दीदी राखी बांधने के लिए एक हाथ

ही चाहिए न एक हाथ ही काफी है न दीदी, दीदी ने मुझे अपने आंचल में छुपा लिया सभागार में बैठे सभी लोगों की आंखें नम हो गई थी, दीदी ने कहा मुझे नाज है अपने भाई पर, दीदी हंसने लगी और कहने लगी मैं अपने भाई के लिए अब सुंदर सी एक दुल्हन लाऊंगी, पर दीदी दूसरे ही पल गंभीर हो गई शायद वह सोचने लगी कि मेरा भाई का तो एक हाथ नहीं है कौन जल्दी शादी करेगा इससे।

मैंने मोना की तरफ देखा, मोना ने हां में अपनी गर्दन हिलाई और मुसकुराते हुए मेरे करीब आ गई और मेरे कंधे पर हाथ रख दिया। मैंने दीदी की तरफ देख कर कहा दीदी दीदी एक-एक हम दोनों को देख रही थी, उनकी खुशी का ठिकाना न रहा उन्होंने हम दोनों को एक साथ गले से लगा लिया। हम दोनों ने उनके पांव छूआ और उनसे आशीर्वाद लिया। सारा सभागार तालियों से गूंज उठा, सभी के चेहरे खिले हुए थे, हमने सभी से आशीर्वाद लिया और विदाई ली और एक दूसरे का हाथ पकड़कर धीरे-धीरे अपने घर की ओर चल पड़े।

श्यामसुंदर,

मुख्य वाणिज्य लिपिक, वास्को

ತಾಯಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ

ತಾಯಿ ಎಂಬ ಎರಡಕ್ಷರವನ್ನು ಯಾರು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಪದ ಯಾರು ತಿರಿಸಲಾಗದ ಖುಷಿ. ತಾಯಿ ಬರೀ ನಮಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅಲ್ಲತನ್ನ ಕರಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ನಮಗೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ 42 ಡಿಗ್ರಿ ಯೂನಿಟ್ ಗಳಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವಾಗ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಸುಮಾರು 57 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ 20 ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮುರಿದರೆ ಅಗುವಷ್ಟು ನೋವು ಇದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ತನ್ನ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ತಾಯಿ ತ್ಯಾಗ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಮಗು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾಳೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬಿನ್ನೈಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ವಿನೈ. ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟಾಗ ಅವಳು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರೀತಿ ನಿಷ್ಕಲ್ಪವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಬಿಡುವ ಅಪಾರವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಪರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಒಂದು ಜೀವ ಅಂದರೆ ಅದು ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ.



ತಾಯಿಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಿಕ್ಕ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸುವಳು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿಯನ್ನುವ ನಾದ ವಿನು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಗದ ಪದ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಾನೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ತಾಯಿಯು ಸಹ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಾನೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಎಲ್ಲವರಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವರಗೂ ಇದರ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅದು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೂ ವಾಪಸ್ ಬರಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆನಪಿರಲ ವಸ್ತು ಕಳೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಿಗಬಹುದು ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಳೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಕೈ ಬಡಬೇಡಿ, ಹಾಗೆ ಮರಗಳು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ಹೊರತು ತನ್ನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲಳು ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಯಾರು ತುಂಬಲಾರರು ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೀವು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಸ್ನೇಹಿತರೇ.....

ಸವಿತಾ ಸಂಕಣ್ಣವರ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಾಯಕ, ಲೇಖಾ ಶಾಖಾ
ಹುಬ್ಬಲಿ ಮಂಡಲ ಕಾರ್ಯಾಲಯ



जग की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक आम समस्या बन चुका है। छोटे से लेकर बड़े तक, आज हर तीसरा व्यक्ति इस समस्या से जूझ रहा है। तनाव की स्थिति तब होती है, जब हम दबाव लेने लगते हैं और जीवन के हर पहलू पर नकारात्मक रूप से सोचने लगते हैं। यह समस्या शारीरिक रूप से कमजोर करने के साथ-साथ भावनात्मक रूप से भी आहत करती है। इससे ग्रस्त व्यक्ति न तो ठीक से काम कर पाता है और न ही अपने जीवन का खुलकर आनंद उठा पाता है। कार्यशैली और संबंधों पर बुरा असर तो पड़ता ही है और उसमें जीने की इच्छा भी खत्म हो जाती है। जाहिर है कि तनाव में रहने वाले अधिकतर लोग आत्महत्या की ओर कदम बा लेते हैं।

क्या होता है तनाव :-

यू तो मनुष्य का उदास या निराश होना स्वाभाविक है, लेकिन जब ये एहसास काफी लंबे समय तक बना रहे तो समझ जाइए कि वो तनाव की स्थिति में है। यह एक ऐसा मानसिक विकार है, जिसमें व्यक्ति को कुछ भी अच्छा नहीं लगता। उसे अपना जीवन नीरस, खाली-खाली और दुखों से भरा लगता है। प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग कारणों से तनाव हो सकता है। किसी बात या काम का अत्यधिक दबाव लेने से यह समस्या पैदा हो जाती है।

जब तुम तनाव में होते हो, तब तुम्हारी भौहें चढ़ जाती हैं। जब तुम इस तरह तयारी चढ़ाते हो, तब तुम चेहरे की 72 नसें और मांस-पेशियाँ उपयोग में लाते हो। लेकिन जब तुम मुस्कराते हो तब उन में से केवल 4 का उपयोग करते हो। अधिक कार्य का अर्थ है अधिक तनाव। तनाव तुम्हारी मुस्कान को भी गायब कर देता है। तुम्हारी बाँड़ी लेंगेज तुम्हारी मानसिक स्थिति और शारीरिक तंत्र की उर्जा का संकेत दे देती है।

हम खुद भी तनाव के कारण हो सकते हैं :-

अधिकतर हम सोचते हैं कि तनाव किसी बाहरी समस्या का परिणाम है और इसका हमारे आंतरिक संघर्ष से कोई लेना देना नहीं है। हालांकि, यह हमेशा सच नहीं होता है। अक्सर हम अपनी गलतियों को नहीं पहचानते और तनाव का शिकार हो जाते हैं। तनाव एक मानसिक स्थिति है जो दबाव और चिंता का परिणाम होती है। अधिकतर लोग अपने जीवन से जुड़ी ऐसी चीजों के बारे में सोचते हैं जो ठीक नहीं चल रही होती हैं या जो चीजें भविष्य में अच्छी तरह से नहीं हो सकती हैं। ऐसे मामलों में, तनाव किसी बाहरी कारण से नहीं बल्कि आपके ही कारण होता है। ऐसी कई चीजें हैं जो हम खुद करते हैं और ये चीजें तनाव पैदा कर सकती हैं। ये चीजें हमारे जीवन का हिस्सा होती हैं।

रोजाना के काम जो आपके तनाव का कारण हो सकते हैं :-

खुद से नकारात्मक बातें करना, असली समस्या का सामना नहीं करना, निराशावादी होना, अधिक सोचना।

महिलाएं अधिक हैं तनाव की शिकार :-

तनाव पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है। बदलते सामाजिक परिवेश में महिलाएं बड़े पैमाने पर तनाव की शिकार हो रही हैं। इनमें कामकाजी महिलाओं की तादाद सबसे अधिक है। जहां घरेलू महिलाओं को घर के माहौल से तनाव होता है, वहीं कामकाजी महिलाएं घरेलू बाहरी दोनों कारणों से तनाव की शिकार हो रही हैं।

तनाव के लक्षण :-

नींद न आना, ब्लड प्रेशर होना, थका हुआ महसूस करना, खाना ठीक से न पचना, खराब स्वास्थ्य, दिल तेजी से धड़कना, सिरदर्द, इम्यूनोटी सिस्टम कमजोर होना, आत्महत्या की सूझना, निराशा, किसी भी काम में मन न लगना, छोटी-सी बात पर गुस्सा आना या आक्रामक हो जाना, चिड़चिड़ापन।

तनाव के मुख्य कारण :-

करियर में ग्रोथ न होना। ऑफिस के कार्यभार व जिम्मेदारियों की अधिकता। वैवाहिक, प्रेम और पारिवारिक संबंधों में दूरार आना। वजन तेजी से घटना या बढ़ना। आर्थिक परेशानी। पुरानी या गंभीर बीमारी की वजह से। मादक

पदार्थों का अत्यधिक सेवन करना। किसी काम के लिए न नहीं कह पाना। साधारण-सी बीमारी के लिए दवा का प्रयोग करना।

तनाव से होने वाली बीमारियां :-

इस समस्या को हल्के में न लें, क्योंकि तनाव भरी जिंदगी जीने वाले लोग कैंसर, फेफड़ों संबंधी बीमारी, माइग्रेन, तेज सिरदर्द, घातक दुर्घटना, लिवर की समस्या, हार्ट अटैक, हाइपरटेंशन, अल्सर, हाई ब्लड प्रेशर, एन्जाइना और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं।

तनाव में न खाएं अधिक खाना :-

आपने अक्सर देखा होगा कि जब आप गुस्से या तनाव में होते हैं तो अधिक खाना खाने लगते हैं। उस वक्त खाना अच्छा तो नहीं लगता, लेकिन मन को शांत करने के लिए कुछ और सूझता भी नहीं। इस दौरान ज्यादा खा लेने से शरीर पर धीरे-धीरे चर्बी जमा हो जाती है। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए आप पर्याप्त पानी पिएं, दोस्तों से बात करें और आराम करें। इसके अलावा आप किसी एक्टिविटी में भी हिस्सा ले सकते हैं, जिससे इस दौरान अतिरिक्त कैलरी लेने से बच सकते हैं। विशेषज्ञ बताते हैं कि अतिरिक्त कैलरी से बचाव आपको केवल तनाव से ही नहीं बचाता, बल्कि कई अन्य बीमारियों से भी आपकी रक्षा करता है।

क्या खाएं :-

विटामिन-सी से भरपूर फल खाएं, हरे पत्तेदार सब्जियां खाएं, काजू और भिंगोए हुए बादाम खाएं, हर्बल टी पिएं। डार्क चॉकलेट खाएं, ओटमील खाएं।

क्या न खाएं :-

ऑयली चीजों और जंक फूड से बचें, कैफीन का सेवन न करें, शुगर का इस्तेमाल कम से कम करें, चिप्स को नजर अंदाज करें।

तनाव दूर करने के उपाय :-

तनाव से निजात पाने के लिए सबसे पहले अपनी जीवनशैली में बदलाव लाएं। मेडिटेशन और योग करें, यह मानसिक और शारीरिक रूप से भी आपको पूरी तरह स्वस्थ रखेगा, खुशमिजाज और सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ रहें, नकारात्मक लोगों के साथ उठने-बैठने से बचें, क्योंकि उससे आप भी नकारात्मक हो सकते हैं, भरपूर नींद लें, लेकिन जरूरत से ज्यादा न सोएं, सोने और सुबह उठने का एक समय निश्चित करें, बेवजह की बातों पर सोच-विचार या बहस न करें। इससे तनाव और भी ब जाता है, अपनी परेशानियों को दोस्तों और परिवार के साथ साझा करें। इससे आपकी तकलीफें कम होंगी, तनाव की स्थिति में जंक और ऑयली फूड न खाएं, केवल पौष्टिक और संतुलित आहार ही लें, राहत भरा संगीत सुनें, तनाव होने पर तेज ध्वनि वाला संगीत नहीं सुनना चाहिए, धूम्रपान और शराब का सेवन बिल्कुल न करें, इनके सेवन से आपको कुछ देर के लिए राहत महसूस हो सकती है, लेकिन बाद में आपकी परेशानी दोगुनी बढ़ जाएगी, हर वक्त मोबाइल, टीवी और लैपटॉप जैसे गैजेट से चिपके न रहें, शारीरिक क्षमता से अधिक काम बिल्कुल भी न करें। घंटों काम में लगे रहने से तनाव की स्थिति पैदा होती है, समस्याओं के बारे में सोचने के बजाय उनका समाधान निकालने की कोशिश करें, किसी हिल स्टेशन पर जाएं, यहां प्राकृतिक खूबसूरती के बीच शांति और सुकून मिलेगा, खुली और शुद्ध हवा में सांस लेने से न-मस्तिष्क दुरुस्त होते हैं, कुछ नया और रचनात्मक सीखें, हेड मसाज, सोना या स्टीम बाथ लें, इससे दिमाग को राहत मिलेगी।

डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी :-

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आप लंबे समय से तनाव में हैं या उसे दूर नहीं कर पा रहे हैं तो डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है। अधिक समय तक तनाव की स्थिति आपको गंभीर बीमारी का शिकार बना सकती है।

निष्कर्ष :-

संस्कृत में स्वास्थ्य के लिए शब्द है 'स्वस्ति' माने प्रबुद्ध व्यक्ति, जो स्व में स्थित है। स्व में बने रहने की पहली निशानी है उत्साह - जो हंस कर ये कह सके कि, आज कोई काम नहीं बना। ये कह सकने के लिए तुम्हें ऐसी मानसिक स्थिति चाहिए जो कि तनाव-मुक्त और दबाव-सिद्ध हो। स्वास्थ्य की दूसरी निशानी है, सचेतता, सतर्क और जागरूक रहना।

श्रीमती जॉय सृजन लिंकन

आशुलिपिक / वमसिवदूँजी / का / हुबहलि

विज्ञान चालीसा

जय न्यूटन विज्ञान के आगर
गति खोजते भर गए सागर
ग्राहम बेल फोन के दाता
जनसंचार के भाग्य विधाता
बल्ब प्रकाश खोज किन्हा
मित्र एडीशन परम परवीना
बॉयलर और चार्लस ने जाना
ताप दाब संबंध पुराना
नाभीक खोज परम गतिशीला
रदर फोर्ड है अति गुणशीला
खोज करते जब थके तामसन
तब ही भए इल्कट्रोन के दर्शन
जब ही देखे न्यूट्रोन ने पाया
जेम्स जडविक अति हरसाएं
भेद रेडियम करत वखाना
मैडम क्यूरी परम सुजाना
बने कार्बनिक दैव शक्ति से
बर्जीलियस के शुद्ध कथन से
बनी यूरिया जब बोहलर ने
सभी कार्बनिक जन्म यहीं से
जॉन डॉल्टन के गूंजे स्वर
आंशिक दाब को योग बराबर
जय जय द्विचक्रवाहिनी



मैक मिलन की भुजा दाहिनी
सिलने हेतु शक्ति के दाता
एलियस है भाग्य विधाता
सत्य कहूं यह सुंदर वचना
न्यूवियन हक की है यह सुंदर रचना
देख ही देख कॉर्क के अंदर
खोजी कोशिका है अति सुंदर
रार्बट हुक का था यह सपना
टेलिस्कोप का नाम है प्यारा
मुड्री में है ब्रम्हान्ड सारा
गेलिलियो ने ऐसा जाना
दुरबिंद आविष्कार परम पुराना
विद्युत है चुम्बक का दाता
सुंदर कथन मनही हर्षाता
पर चुम्बक से विद्युत आई
ओस्टेंड की कठीन कमाई
ओम नियम की कथा सुहानी
धारा विभव है समानुपाती
यही सन उदम करे विरोधा
लिनज नियम अति परम प्रबोधा
चुम्बक विद्युत देखी परसंगा
फैराडे मन उदित तरंगा
धारा उद्गम फिरी मन मोहे
मान नेगेटिव फलक्स के होवे
जय जय जगदीश सबहीं को साजे
वायरलेस अब हस्त विराजे

अलेक्जेंडर फ्लेमिंग आए
पेंसिलिन से घाव भराये
डॉक्टर रॉन्टजन सुन्ही प्रसंगा
एक्स किरण की उज्ज्वल गंगा।
मैक्स प्लांक के सुंदर वचना
क्वांटम है उन्ही की रचना
फ्रैंकलीन की अजब कहानी
देखी पतंग प्रकृत हरजानी
डारविन ने यह रीति बनाई
सरल जीव से श्रुति रचाई
परि प्रकाश जो प्रोटोन जो दाए
आइन्सटीन देखी हरषाए
फ्रांक भुजा के बेलिन आई
लगी कैल्क्युलेटर के सुखदायी
देखी रेडीयो मार्कोनी का
मन उमंग से भरा सभी का
कृत्रिम जिन का तौहफा लेके
हरगोबिन्द खुराना आए
ऊर्जा की परमाणु इकाई
डॉक्टर भाभा के मन भाई
थॉमस ग्राहम अति विख्याता
गैस के विसरण का ज्ञाता
जो यह पढ़े विज्ञान चलीसा
उसे देत विज्ञान अशीषा

शैलेंद्र कुमार,

माल गार्ड, होसपेटे

बिटिया नोचकर खाई है



जानवरों का इलाज करने की,
शायद सजा पाई है,
आज कुल इंसानों ने,
एक बिटिया नोचकर खाई है।।

समझकर तो इंसान उसने,
जानवरों पर भरोसा किया।।
पर हाय सबने मिलकर
अकेली लड़की पर जुल्म किया।।
मारकर उसकी आत्मा को,
जिंदा शरीर जलाई है।।

आज कुल इंसानों ने,
एक बिटिया नोचकर खाई है।।

क्या बीत रही होगी,
उस अबला-बेचारी पर,
जब नोच रहे थे वो,
इंसान एक-एक कर,
रोता है मन यह सोचकर,
लहू आंखों में उतर आई है।।
आज कुल इंसानों ने,
एक बिटिया नोचकर खाई है

सोचता हूं कैसे इंसान है हम
जो गिरते ही जा रहे हर कदम,
मरचुकी है जमीर हमारी,
और आत्मा भी पथराई है।।
आज कुल इंसानों ने,
एक बिटिया नोचकर खाई है।।

कालीचरण कुमार

लगेज पोर्टर, गदग

नराकास की ओर से हिंदी माह के अवसर पर आयोजित हिंदी प्रतियोगिताओं में हुब्बल्लि मंडल के विजेता

नाम	पदनाम	प्रतियोगिता
1) श्री मुक्कदर हुसैन	व.लिपिक/वमंकाधि/का/हुब्बलि	हिंदी शब्दावली
2) श्री अजय कुमार गैतम	लेखा सहायक/वमंविक्तप्र/का/हुब्बलि	हिंदी शब्दावली
3) श्री के नंदगोपाल	व.तकमीशियन/वमंयाइंजी/डीजल/का/हुब्बलि	हिंदी गीत गायन
4) श्रीमती जाँय सूजन लिंकन	आशुलिपिक/वमसिवदूइंजी/का/हुब्बलि	हिंदी निबंध

हुबबल्लि मंडल की गतिविधियां

हुबबल्लि स्टेशन का दूसरे द्वार का लोकार्पण



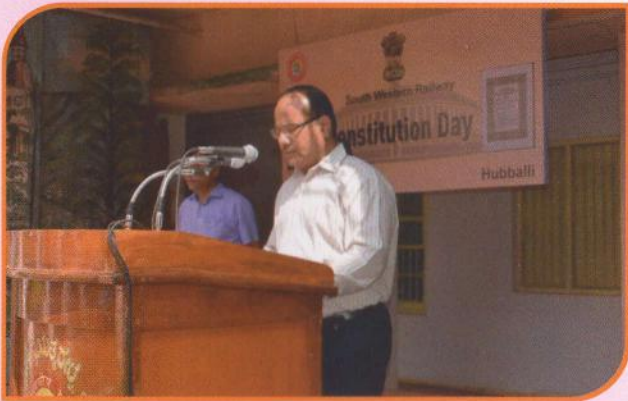
राष्ट्रीय एकता दिवस



स्वच्छता पखवाड़ा



संविधान दिवस



महापरिनिर्वाण दिवस



सतर्कता जागरुकता सप्ताह



अंतराष्ट्रीय दिव्यांगजन दिवस



राजभाषा की गतिविधियां

मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय को नराकासा की शीलड



राजभाषा प्रदर्शनी



हिंदी कार्यशाला - मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय, हुबबल्लि



हिंदी कार्यशाला - होसपेटे स्टेशन



हरिवंश राय बच्चन जयंती - बल्लारि स्टेशन



हिंदी शब्द खोज प्रतियोगिता - बेलगावि स्टेशन



* संपादक मंडल *

संरक्षक

श्री अरविंद मालखेडे

मंडल रेल प्रबंधक, हुबबल्लि

मुख्य संपादक

श्री मुरली कृष्णा

अपर मंडल रेल प्रबंधक (इंफ्रा)

संपादक

श्री सचिन रा. जैन

राजभाषा अधिकारी

सह संपादक

श्री एम. सावंतनवर

वरिष्ठ अनुवादक

राजभाषा शाखा, रेलवे फोन : 45018 या 0836-2345018, ईमेल पता : rbdiv.swr.ubl@gmail.com