

अरूण सक्सेना
महाप्रबन्धक
Arun Saksena
General Manager



उत्तर मध्य रेलवे
सूबेदारगंज,
इलाहाबाद - 211015
North Central Railway
Subedarganj,
Allahabad - 211015

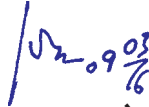


संदेश

“संरक्षा सर्वप्रथम और सदैव।” संरक्षा विभाग द्वारा कर्मचारियों की जागरूकता, नियमों की जानकारी हेतु संरक्षा बुलेटिन “जागरूकता” के तेरहवें संस्करण का द्वितीय अंक प्रकाशित किया जा रहा है।

संरक्षित, समयबद्ध एवं सुरक्षित रेल संचालन हमारा परम कर्तव्य है। इस वर्ष के बजट भाषण में माननीय रेलमंत्री महोदय ने भी दुर्घटना रहित रेल संचालन को एक मिशन के तौर पर अपनाने हेतु निर्देशित किया है। “शून्य दुर्घटना” हम सबका उद्देश्य होना चाहिए। हम सबकी सतर्कता, सजगता ही इसे संभव बनायेगी।

संरक्षा बुलेटिन के माध्यम से रेल कर्मचारियों को घटित दुर्घटनाओं के कारण से अवगत कराने के साथ भविष्य में इसकी पुनरावृत्ति न हो इसका सबक सभी तक पहुँचाने का प्रयास किया जाता है। इस बुलेटिन में ब्रेकवान निरीक्षण से संबंधित चेक लिस्ट का समावेश एवं कार्यस्थल पर अपनायी जाने वाली सावधानियों का ब्यौरा दिया गया है। आने वाले दिनों में ट्रैक के समीप कार्यों की संख्या में बढ़ोत्तरी होगी। मुझे विश्वास है कि इन निर्देशों का पालन सुरक्षित रेल परिचालन में सहायक होगा।


(अरूण सक्सेना)

संरक्षा के लिए कोई अवकाश नहीं होता

नरोत्तम दास
मुख्य संरक्षा अधिकारी
Narottam Das
Chief Safety Officer



उत्तर मध्य रेलवे
सूबेदारगंज,
इलाहाबाद - 211015
North Central Railway
Subedarganj,
Allahabad - 211015



सम्पादकीय

प्रिय रेल साथियों,

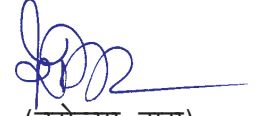
इस संरक्षा बुलेटिन के प्रकाशन का मूल उद्देश्य गाड़ियों के परिचालन से जुड़े कर्मचारियों तक सरल तरीके से दुर्घटनाओं के कारणों के बारे में अवगत कराना है एवं दुर्घटनाओं का विश्लेषण व पूर्व में घटित दुर्घटनाओं से सीख लेकर, सभी प्रकार की दुर्घटनाएं चाहे वह तकनीकी हों या मानवीय, उनकी पुनरावृत्ति को रोकना है।

त्रैमासिक सांख्यिकी के अतिरिक्त यह संरक्षा बुलेटिन मुख्यालय से जारी महत्वपूर्ण पत्रों, ब्रेकवान निरीक्षण के दौरान ध्यान रखने योग्य मद, रेलपथ कर्मचारियों के लिए क्या करें व क्या न करें की सूची व समपार फाटकों की दुर्घटनाओं को रोकने के उपाय दर्शाये गये हैं। “सतर्क कर्मचारी संरक्षा का सर्वोत्तम साधन होता है” इसी को चरितार्थ करती है अध्याय 5.1 में शामिल संरक्षा संचेतना दर्शाने वाले पुरस्कृत कर्मचारियों की सूची। मैं सभी पुरस्कृत कर्मचारियों को शुभकामनाएँ देता हूँ। आशा करता हूँ कि वे भविष्य में भी इसी कर्तव्यपरायणता के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करेंगे। साथ ही अन्य कर्मचारियों का भी आह्वान करता हूँ कि रेल के संरक्षित संचालन, उसकी प्रगति में भागीदार बनें व अपना शतप्रतिशत योगदान इसकी गरिमा को आगे बढ़ाने में लगाएँ।

मैं इस बुलेटिन को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए आपके लेख, विचार और सुझाव आमंत्रित करता हूँ। हम सबका प्रयास ही इसे और उपयोगी बनायेगा।

शुभकामनाओं सहित।

Email-cso@ncr.railnet.gov.in
Fax 0532-2230442


(नरोत्तम दास)

मुख्य संरक्षा अधिकारी

संरक्षापूर्वक कार्य प्रतिदिन की आदत में रखें।

विषय सूची

सं०	विषय	पेज नं०
1.	जुलाई से सितम्बर 2015 में घटित दुर्घटनाओं का विवरण।	5
2.	संरक्षा अभियान	6
3.	संरक्षा कैलेण्डर	7-8
4.	रेलवे बोर्ड एवं मुख्यालय से जारी प्राप्त महत्त्वपूर्ण पत्र	9-15
5.	विविध विषय	16
5.1	संरक्षा संचेतना दर्शाने वाले कर्मचारियों का सम्मान	16-18
5.2	ब्रेकवान निरीक्षण की चेक लिस्ट	19-26
5.3	कार्यस्थल पर संरक्षा	27-33
5.4	समपार फाटकों पर होने वाली दुर्घटनाओं की रोकथाम के उपाय	34-36
5.5	संरक्षा कविता	37
5.6	रेल चलाओ, चक्का दौड़ाओ - एक संरक्षा कविता	37
5.7	मधुमेह : चिरस्थायी रोगोपचार	38-40

लाइन क्लीयर संदेशों का उचित प्रकार से आदान-प्रदान करें।

अध्याय-1

जुलाई से सितम्बर, 2015 की तिमाही में घटित परिणामी दुर्घटनाओं का विवरण।

इलाहाबाद मण्डल

- (i) दिनांक 01.09.2015 को फर्रुखाबाद-शिकोहाबाद खण्ड में टाटा मैजिक वाहन का गाड़ी सं० - 55330 (फर्रुखाबाद-शिकोहाबाद पैसेन्जर) से मानवरहित फाटक सं० 55-सी पर टकराना।
कारण : सड़क वाहन चालक की लापरवाही।
सबक : (i) समपार फाटक पार करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।
(ii) रुको, देखो, जाओ की नीति का सदैव पालन करें।

जुलाई से सितम्बर, 2015 की तिमाही में घटित मुख्यालय रिपोर्टेड दुर्घटनाओं का विवरण।

आगरा मण्डल

- (i) दिनांक 30.08.2015 को गाड़ी सं० E/BOST स्पेशल के वैगन सं० 21141070844 दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे का आगरा-भण्डई के बीच अवपथन।

कारण : बोल्लस्टर स्प्रिंग का गिरना।

सबक : अनुरक्षण की गुणवत्ता बनाये रखें।

सावधान मनुष्य संरक्षा का सर्वोत्तम साधन है।

इलाहाबाद मण्डल

- (i) दिनांक 04.07.2015 को गाड़ी सं0 अप दादरी गुड्स के वैगन सं0 39832 दक्षिण रेलवे का इलाहाबाद यार्ड में अवपथन हो जाना, गाड़ी अप मेन लाइन में रिसीव की जा रही थी।

कारण : आर.ओ.एच. ओवर ड्यू होने के कारण एक्सल जर्नल में कोल्ड ब्रेकेज का होना।

सबक : निर्धारित अनुरक्षण समयबद्ध तरीके से करें।

- (ii) दिनांक 27.07.2015 को गाड़ी सं0 DMT स्पेशल के वैगन सं0 13647 ई.आर. के सभी पहियों का बिरोही स्टेशन के डाउन लूप लाइन पर अवपथन हो जाना।

कारण : असमान लादान

सबक : लदान के दौरान वाणिज्य नियमावली के प्रावधानों का पालन करें।

संरक्षा पत्रिका "जागरूकता" में प्रकाशित निर्देश नियम किसी भी परिस्थिति में विभिन्न नियमावलियों/कोडों में दिये गये निर्देशों का अतिक्रमण नहीं करते हैं।

कार्य के वक्त जोखिम न उठाएँ।

अध्याय-2

संरक्षा अभियान

जुलाई से सितम्बर, 2015 तिमाही में जारी किये गये संरक्षा अभियान।

क्रम सं0	विषय	अवधि	लागू करने की तिथि
1	सामान्य एवं सहायक नियम 3.38 (2) को लागू करने के लिए संरक्षा अभियान।	7 दिन	21.07.2015
2	पैनल पर आपरेशन को रद्द करने सम्बन्धी संरक्षा अभियान।	7 दिन	04.08.2015
3	अग्नि से बचाव के लिए संरक्षा अभियान।	7 दिन	24.08.2015
4	समपार से सम्बन्धित संरक्षा अभियान।	7 दिन	25.08.2015
5.	संरक्षा तैयारियों से सम्बन्धी संरक्षा अभियान।	एक माह	17.09.2015

दुर्घटना बचाने हेतु सर्वोत्तम समय दुर्घटना से पहले का है।

अध्याय-3

संरक्षा कैलेण्डर

अक्टूबर

सामान्य

1. यात्री गाड़ियों में विस्फोटक/ज्वलनशील पदार्थों के ले जाने के विरुद्ध अभियान।
2. कोहरे के मौसम में बरती जाने वाली सावधानियों के सम्बन्ध में कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना।
3. सभी एआरटी/एआरएमई का निरीक्षण।

इंजीनियरिंग

1. जाड़े के मौसम में निगरानी।
2. एल. डब्ल्यू. आर की डिस्ट्रेसिंग।
3. ए. डी. ई. एन द्वारा पुलों का निरीक्षण

एस एण्ड टी

1. केबिलों को मेगर करना और खराब केबिलों एवं कनडक्टर्स को बदलना।

नवम्बर

सामान्य

1. कोहरे से प्रभावित क्षेत्रों में फॉग सिगनल मैन की व्यवस्था करना।

इंजीनियरिंग

1. जोड़ों का सर्वे एवं समायोजन एवं लुब्रिकेशन।
2. एल डब्ल्यू आर की जाड़े के मौसम में निगरानी।
3. एल. डब्ल्यू. आर की डिस्ट्रेसिंग।
4. ए. डी. ई. एन द्वारा पुलों का निरीक्षण

कार्य के प्रति हमेशा सतर्क रहें एवं संरक्षा का पालन करें।

एस एण्ड टी

1. सिगनल के दोहरे तारों को तापमान के उतार-चढ़ाव को ध्यान में रखते हुये समायोजित करना।

दिसम्बर

सामान्य

1. कोहरे के मौसम में अपनायी जाने वाली सावधानियों के सम्बन्ध में स्टाफ की काउन्सिलिंग करना।
2. कोहरे से प्रभावित सभी स्टेशनों पर पर्याप्त पटाखों की आपूर्ति करना।
3. कोहरे के मौसम में पटाखों के प्रयोग की निगरानी करना।
4. ए. आर. टी / ए. आर. एम. ई का निरीक्षण एवं मॉक ड्रिल।
5. अगले वर्ष के लिए गर्मी के यूनिफार्म के लिए इण्डेंट करना।
6. ऑटोमेटिक क्षेत्र में एम्बुस चेक करना।

इंजीनियरिंग

1. ए.डी.ई.एन द्वारा पुलों का निरीक्षण।
2. एल. डब्ल्यू. आर की जाड़े के मौसम में निगरानी।

एस एण्ड टी

1. वार्निंग बोर्ड पर रिफ्लेक्टिव स्ट्रिपस को उपलब्ध कराना।

संरक्षा सर्वप्रथम हो, अंत तक हो, एवं सदैव हो।

अध्याय-4

रेलवे बोर्ड एवं मुख्यालय से जारी महत्वपूर्ण पत्र
भारत सरकार **GOVERNMENT OF INDIA**
रेल मंत्रालय **MINISTRY OF RAILWAYS**
रेलवे बोर्ड **RAILWAYS BOARD**

No. 2005/Elect (TRS)/440/23

Dated 09.10.2015

General Managers (Elect.)
All Electrified Zonal Railways

Sub : **Winter Preparedness Drive.**

Instructions exist for undertaking essential precautions and special drive to check all electric locos prior to the commencement of winter season, so that typical failures attributed to low temperature and fog do not occur and the desired level of reliability is maintained.

The following important pro-winter precautions mentioned in ACTM para 30514 and related instructions issued by RDSO should be ensured :

1. During all trip inspections or roof inspections whenever carried out, proper cleaning of roof-line & pantograph insulators with a wet & dry cloth for maintaining shining surface finish to be ensured Further, application of Silicon oil to increase the hydrophobicity of insulator porcelain surface after cleaning and rounding off work on sharp edges of roof bar connections & fittings as per instructions laid down in RDSO SMI No. RDSO/2012/EL/SMI/0274, Rev.0, dated 29.03.2012 to be ensured by homing sheds before November.
2. Ensure joint checking of loco roof equipments (including pantographs, cleaning of roof insulators and roof bar etc.) with TRD staff a sheds & trip shed as a preventive measure.

संरक्षा मान कर न चलें बल्कि उसे संरक्षित करें।

3. Modification in mounting bracket of fixed contact and movable contact arm of HOM switch to increase the electrical clearance issued by RDSO vide RDSO/2012/EI / MS/0405 (Rev.0 dated 03.01.2012.
4. Working of heaters/blowers in both cabs.
5. Air tightness of cab window shutters and sealing of ventilator covers.
6. Proper level of oil to be maintained in TFP, GR and Traction Converter.
7. Good condition of Silica gel for Transformer, Tap changer and Traction Converter.
8. Proper level of oil to be maintained in compressor and confirm that un-loaders are in working order.
9. Availability of dry and in sand boxes to be provided with air tight covers.
10. 'TM inspection covers to be with gasket without air gap 5' locked properly
11. Cleaning of battery terminals and application of petroleum jelly.
12. Free movement of brake cylinders, if found sluggish than overhauling should be done,
13. Air dryer in a working order and isolation should not be permitted.
14. Draining of moisture from all MR and free movement of drain cocks.
15. Re-greas of pantograph servomotor to avoid jamming
16. SMGR servomotor cylinders to be cleaned and re-greased

Besides the maintenance of electric locos, it is desired that a drive counsel running staff regarding working of trains during poor visibility condition like foggy weather etc. should also be undertaken.

Zonal Railways are advised to take necessary action and send compliance to this office on completion of drive at the earliest.

(Sumit Bhatnagar)
Director Elect. Engg. (RS)
Railways Board

यात्रियों की संरक्षा आपका पवित्र कर्तव्य है।

उत्तर मध्य रेलवे
NORTH CENTRAL RAILWAY
विद्युत विभाग
Electrical Department

प्रधान कार्यालय
Head Quarter's Office
कमरा नं० ए-045 सूबेदारगंज
Room No. A-045 Subedarganj
इलाहाबाद - 211 033
Allahabad – 211033
Phone (Off) 0532-2230191 (BSNL), 23205 (Rly.)

NCR/EL/Loco/160/Preparation drive
Sr. Divisional Electrical Engineer/RS
Electric Loco Shed,
Jhansi & Kanpur

Dated 24.08.2015

Sr. Divisional Electrical Engineer/OP
North Central Railway,
Allahabad, Agra & Jhansi.

Sub : Winter & Fog preparedness for 2015-16.

A drive on various issues pertaining to electric loco operations, training of running staff and maintenance of locomotives should be launched w.e.f. 15th Sept'. 2015.

ACTION PLAN FOR WINTER & FOGGY WEATHER 2015-16

1. Electric Loco Shed

- 1.1 All the doors and windows of the cabs and corridors should be provided with rubber gaskets and proper locking of doors (Handle and lock) to be ensured
- 1.2 Head lights should be cleaned and focus checked. Ensure working of Head light/ Flasher light/Marker light.
- 1.3 Sand must be available in all 8 sanders.
- 1.4 Traction motors should be cleaned and proper fitment of TM inspection cover, Terminal covers, bellows and cable cleats should be ensured.
- 1.5 Battery terminals must be cleaned and petroleum jelly should be applied on all the terminal of battery.
- 1.6 Brake cylinder adjustment be carried out and re-greasing done.

भाग्य पर निर्भर न रहें, बल्कि संरक्षा में विश्वास रखें।

- 1.7. Proper cleaning of lookout, door and window glass.
- 1.8. Proper working of gauge lights, marker lights, flasher lights, loco drain cocks, auto drain valves and Air drier.
- 1.9. VCD on all locomotives should be in working order.
- 1.10. Cab equipment's like driver seats, cab lights, footsteps, should be attended and functional.
- 1.11. All 4 nos. cab heater should be in working order.
- 1.12. Ensure all roof insulators are cleaned properly, overhauling of servomotor of pantograph, drainage of moisture through drain plug should be started before winter season.
- 1.13. The dust collected on diodes .and other components of the RSI block should be cleaned.
- 1.14. Ensure 100% provision of doors with gasket on TK panel.
- 1.15. Ensure replacement of gasket of body side filters and proper cleaning of filters.
- 1.16. Replacement of items as per Railway Board's , letter no. 2005/Elect. (TRS) /440 / 23 dated 27.09.2012 (copy enclose for ready reference).

2. Trip sheds

1. Working of wipers, cleaning of Head light, Marker light and Flasher light glasses should be done.
2. Draining of moisture from all reservoirs and after coolers should be done.
3. Arrangement of heating of gear case compound should be ensured.
4. Tightness of windows/doors and any report by LPs/ALPs should be attended.
5. Lookout glass cleanness should be ensured at major stoppage stations in Mail/Exp. trains at ALD, CNB, TDL, AGC and JHS.
6. Cleanness of roof insulators by water should be ensured.
7. Heaters working and its repair, if any should be ensured.
8. Working of sanders, availability of dry sand in sand boxes should be ensured.

3. Electric Loco Operation

- 3.1. Selection/promotion/refresher courses and PME etc. to be completed by the end of Nov.'14 to ensure maximum availability of crew during winter.
- 3.2. Meeting of loco inspectors to be planned to discuss all the issues of loco running as per following agenda.
 - Counseling about signaling, LR of divisions such as DLI, MGS, AGC for ALD crew and Lis, JHS, BPL for AGC & JHS crew.

सदैव संरक्षापूर्वक कार्य करने की आदत डालें।

- Close watch in lobbies to be kept on LP/ALP who sign off between 02:00 Hrs. to 06:00 Hrs. and are available at 18:00 to 24:00 hrs. after 16 Hrs. rest for adequate rest.
- Signal visibility issues to be confirmed by foot plate inspection of officers and compliance report given.
- Provision of Sigma Boards as approved by RDSO two masts prior to all signal locations for easy identification during foggy weather to be ensured at the all places.
- All safety drives for fog, drunkenness on duty, over speeding (by speed gun) to be carried out regularly.
- Calling out signal aspects loudly and clearly by engine crew, exchange of signals with station staff & guards to be ensured.
- No private number will be exchanged through walkie-talkie. All LPs/ALPs may be counseled regularly in this regard.
- Restricting crew to their familiar territory during FOG by ensuring proper crew link, so that crew frequently runs in the nominated routes.
- Road learning of running staff before falling due.
- To provide competency for automatic block system as per latest instruction of Railway Board.
- Restrictive use of CUG phones by engine crew during train operation.
- LI movement registers availability in crew lobby.
- Maintenance of unusual/defect noticed by driver's register in crew lobby/CMS must be done and follow up action taken.
- Availability of grading of LP's list in crew lobby.
- SPAD is an extremely serious matter. Counsel LPs/ALPs on the following points :
 - (i) When stopping at station for some time SA-9 should be in applied condition. LP should apply brake through A-9 to about 0.5kg. This would avoid an abrupt starting because of delay of about 15-20 seconds in releasing of load and LP will be able to ensure that he is moving on correct authority to proceed.
 - (ii) In case ALP feels LP is not alert and the train is not in control he should apply brakes through RS to stop the train.
 - (iii) Calling of stop signal as ON repeatedly by ALP till the LP stops the train short of signal.
 - (iv) Working of trains under poor visibility condition of poor visibility/fog in absolute & automatic block section.
 - (v) Knowledge of Automatic signals like GOY- KRJ, DKDE-MIU, & ALD-JIA, CAR -Block Hut-K or latest.

समय मूल्यवान है, परन्तु संरक्षा बहुमूल्य है।

[13]

- (vi) New sections electrified such as 3rd line in ALJN-GZB, MTJ-PWL & JHS-CNB newly electrified where train operation undertaking. Counseling of critical locations of the Divisions where he is going.
- All aspects pertaining to GR 9.01 & GR 9.02 and associated SR to be given in detail. It is to be explained that whenever a signal in Automatic/Semiautomatic territory is passed in "ON", maximum speed of 10 Km/hour is permitted. All the LI's to interact with nominated crew at least 2/3 times to counsel them about GR 9.01 & GR 9.02 and associated instructions.
 - Change of crew for Mail/Exp. may be planned if long hours.
 - Monitoring of alert message for fog given by control.
 - PDD should be minimized by correct forecasting and booking of LPs/ALPs. TLCs to coordinate with traffic.
 - Ambush checks to be done by LIs to monitor the behavior of the crew after passing a signal at 'ON' in Automatic territory.
 - IBS- The working of the phones at each of the IBS should be got checked jointly with S&T. This should be regular exercise in a winter during foggy weather.
 - Ensure that crew coming from WCR, NR etc. may be ensured for becoming conversant with the Modified Automatic Signaling System in NCR and further advised not to allow ECR crew in the NCR territory in the foggy weather.
 - Necessary arrangement of intensive counseling of Loco pilot and assistant Loco pilot must be done that releasing of S-64 by off aspect of S-44 of GWL is being removed and these two signals will function independently. Only after confirmation about the counseling of Loco - crew from Sr. DEE/OP, circuit alteration is to be implemented at site by Sr. DSTE/ Co-ordination/JHS.
 - Counseling of Loco -crew regarding Signal S-64 and S-44 of BLNR/ GWL should be made at least 10 to 15 days by JHS-AGC & DLI division.
 - Intensive night foot plate by LI's and officers of Electric Loco operations/Sheds has to be done.
 - Fog precautions, counseling of crew, monitoring by LIs and officers. Surprise inspections by officers and supervisors of lobbies particularly during night from 00.00 hrs to 6.00 hrs and footplate.
 - Instructions are to be issued to LPs/ALPs that from 1st December, leading pantograph will be used during the night period (i.e. from 22.00 hrs to 10 hrs).

4. General

- 4.1. To ensure that updating, printing and distribution of Signal Location to all running staff.

संरक्षा के लिए कोई अवकाश नहीं होता।

[14]

- 4.2. A Comprehensive planning to be made for keeping VHF sets, spare batteries and battery chargers in good condition. The weak batteries in circulation to loco pilots & guards need to be weeded out and more fresh batteries are to be added. Charging facilities in all the running room and crew booking lobbies are to be augmented by adding more battery chargers so that charging can be ensured by loco pilots and guards during their stay in running rooms.
- 4.3. Running rooms are to be up keep well in all respect. Deficiencies noticed/ reported are to be taken seriously and necessary improvements to be effected immediately. Additional beds are to be arranged for running staff to be used during foggy season as trains run late. The stay of crew at running rooms should be made comfortable.
- 4.4. Intensive use of speed guns for monitoring speed at cross over and caution along with ambush check should be made. At least two speed guns in all three divisions should be available.
- 4.5. Breathalyzer tests have to be done and should be meaningful. Surprise inspections by officers are to be made to ensure compliance. Portable Breathalyzer for use during footplates and ambush check.
- 4.6. Circulars issued by various departments will be routed through Sr. DEE/OP only and thereafter, he will authorize to the in-charge of crew booking lobby for uploading the appropriate circular after through scrutiny. This procedure is to be followed strictly by all the divisions.
- 4.7. Case studies of accidents needs to be compulsorily discussed with trainees in the class room and the mistakes committed during the accidents including the lessons learnt are to be brought out during the discussions in each courses of running staff.
- 4.8. Major irregularities noticed should be reflected in the morning position so that it may be communicated to the concerned branch.
- 4.9. Panto lowering & raising, caution order must be avoided

This is for your kind information and necessary action.

D.A. : As above

(Sanjay Singh)
Dy. Chief Electrical Engineer/
Loco

Copy to :

1. CSO, COM, CSTE & CME - for information.
2. DRM's-ALD, JHS & AGC - for information.
3. CEDE, CESE - for information.
4. Principal, Electric Training Centre -
Fazal Ganj, Kanpur for information and necessary action please.

संरक्षा का मतलब हमेशा सतर्क।

अध्याय-5

विविध विषय

5.1. संरक्षा संचेतना दर्शाने वाले कर्मचारियों का सम्मान।

इलाहाबाद मण्डल :

इलाहाबाद मण्डल में संरक्षा से सतर्कता से सम्बन्धित उल्लेखनीय योगदान हेतु निम्नलिखित कर्मचारियों को मण्डल रेल प्रबन्धक के द्वारा 1000/- व प्रशस्ति-पत्र से पुरस्कृत किया गया।

1. दिनांक 07.07.2015 को श्री तेजपाल, पोर्टर/मक्खनपुर ने मालगाड़ी सं0 डाउन बाक्स में गर्मधुरा चिन्हित किया।
2. दिनांक 13.07.2015 को श्री महिपाल सिंह, एसएम/भदान ने मालगाड़ी सं0 डाउन बाक्स में गर्मधुरा चिन्हित किया।
3. दिनांक 17.07.2015 को श्री एस. के. शुक्ला गार्ड/इलाहाबाद ने, गाड़ी सं0 2367 में गर्मधुरा चिन्हित किया।
4. दिनांक 21.07.2015 को श्री एस.आर. तिवारी, टेक्नीशियन-1/जीएमसी ने, गाड़ी सं0 एनजीसी डाउन में गर्मधुरा चिन्हित किया।
5. दिनांक 04.08.2015 को श्री सुभाष चन्द्र, स्टेशन मास्टर/इकदिल ने मालगाड़ी सं0 अप पानीपत में गर्मधुरा चिन्हित किया।
6. दिनांक 04.08.2015 को श्री पी.के. गुप्ता, पोर्टर/डगमगपुर में गाड़ी सं0 अप पनकी में गर्मधुरा चिन्हित किया।
7. दिनांक 12.08.2015 को श्री आर.सी शुक्ला, गार्ड/जीएमसी ने गाड़ी सं0 डाउन 932 में गर्मधुरा चिन्हित किया।
8. दिनांक 26.08.2015 को श्री अब्दुल वहीद, पोर्टर/कानपुर ने मालगाड़ी सं0 अप रूप नगर में गर्म धुरा चिन्हित किया।
9. दिनांक 30.08.2015 को श्री अब्दुल वहीद, सहायक स्टेशन मास्टर/पोरा ने मालगाड़ी सं0 एमयूजी में गर्म धुरा चिन्हित किया।
10. दिनांक 08.09.2015 को श्री सुरेश चन्द्र, गेटमैन, गेट नं0 12-सी पर कार्यरत थे। उन्होंने मालगाड़ी सं0 अप आईआरएलएस में गर्म धुरा चिन्हित किया।

एक छोटी सी सावधानी से बड़ी दुर्घटना होने से बच सकती है।

11. दिनांक 09.09.2015 को श्री कैलाश सिंह, गेटमैन, गेट नं0 12-सी पर कार्यरत थे। उन्होंने गाड़ी सं0 डा0 सीजीएस में गर्मधुरा चिन्हित किया।
12. दिनांक 15.09.2015 को श्री पी.एल. मीना, एसएम/मक्खनपुर ने मालगाड़ी सं0 अप में गर्मधुरा चिन्हित किया।
13. दिनांक 23.09.2015 को श्री श्याम किशोर, गार्ड/इलाहाबाद ने मालगाड़ी सं0 बीजीएस में गर्मधुरा चिन्हित किया।

झाँसी मण्डल :

झाँसी मण्डल में संरक्षा में सतर्कता से सम्बन्धित उल्लेखनीय कार्य हेतु निम्नलिखित कर्मचारियों को मण्डल रेल प्रबन्धक के द्वारा 250/- व प्रशस्ति-पत्र से पुरस्कृत किया गया।

1. श्री पी.एस. मीना, लोको पायलट/झाँसी ने असामान्य घटना को रोका।
2. श्री हरसहाय मीना/सहायक पायलट लोको द्वारा झाँसी असामान्य घटना को रोक।
3. श्री राहुल गुप्ता, लोको पायलट/झाँसी द्वारा गर्मधुरा चिन्हित किया।
4. श्री रवि कुमार, सहायक लोको पायलट/झाँसी द्वारा गर्मधुरा चिन्हित किया।
5. श्री आर.के. मीना, लोको पायलट गाड़ी सं0 12618 से निजामुद्दीन-झाँसी के मध्य कार्यरत थे। इस दौरान धौलपुर-हेतमपुर खण्ड के मध्य चालक दल ने देखा कि गेट सं0 457/ई रोड (यातायात) के लिए खुला है तथा ट्रैक्टर ट्राली निकल रही है। चालक दल ने तुरन्त इमरजेंसी ब्रेक का उपयोग कर गेट से पहले गाड़ी को खड़ा किया।
6. श्री ए.के. मीना, सहायक लोको पायलट गाड़ी सं0 12618 से निजामुद्दीन-झाँसी के मध्य कार्यरत थे। इस दौरान धौलपुर-हेतमपुर खण्ड के मध्य चालक दल ने देखा कि गेट सं. 457/ई रोड (यातायात) के लिए खुला है तथा ट्रैक्टर ट्राली निकल रही है। चालक दल ने तुरन्त इमरजेंसी ब्रेक का उपयोग कर गेट से पहले गाड़ी को खड़ा किया।
7. श्री अशोक कुमार यादव, लोको पायलट गाड़ी सं0 एमटी बाक्स लोको नं0 27281 पर झाँसी -बीना खण्ड के मध्य कार्यरत थे। बिजरौठा-जखौरा खण्ड के मध्य गेट सिगनल पर पहुंचते समय गेट सिगनल लाल हो गया तथा गेट सं0 336 यातायात के लिए खोल दिया गया। यह देखकर चालक दल ने तुरन्त आपात ब्रेक का प्रयोग कर गाड़ी को गेट सिगनल से पहले खड़ा किया।
8. श्री अभिजीत कुमार, सहायक लोको पायलट गाड़ी सं0 एमटी बाक्स लोको नं0 27281 पर झाँसी -बीना खण्ड के मध्य कार्यरत थे। बिजरौठा-जखौरा खण्ड के मध्य गेट सिगनल पर पहुंचते समय गेट सिगनल लाल हो गया तथा गेट सं0 336 (यातायात) के

लिए खोल दिया गया। यह देखकर चालक दल ने तुरन्त आपात ब्रेक का प्रयोग कर गाड़ी को गेट सिगनल से पहले खड़ा किया।

9. श्री लक्ष्मीकान्त, लोको पायलट गाड़ी सं0 ई-बाक्स लोको सं0 24462 पर झाँसी -सागर खण्ड में कार्यरत थे। झाँसी में लोको का चार्ज देते समय यह पाया गया कि लोको की हेलीकल स्प्रिंग के नीचे सेफ्टी ब्रेकेट का एक बोल्ट टूटा हुआ है। जिसकी सूचना टी.एल.सी. को दी एवं गाड़ी परिचालन के दौरान होने वाली सम्भावित दुर्घटना को बचाया।
10. श्री विनीत कुमार, सहायक लोको पायलट गाड़ी सं0 ई-बाक्स लोको सं0 24462 पर झाँसी -सागर खण्ड में कार्यरत थे। झाँसी में लोको का चार्ज देते समय यह पाया गया कि लोको की हेलीकल स्प्रिंग के नीचे सेफ्टी ब्रेकेट का एक बोल्ट टूटा हुआ है। जिसकी सूचना टी.एल.सी. को दी एवं गाड़ी परिचालन के दौरान होने वाली सम्भावित दुर्घटना को बचाया।
11. श्री आर.के. जैन, लोको पायलट, गाड़ी सं0 एमटी डीआई 23450 पर झाँसी -आगरा खण्ड में कार्यरत थे। अनंतपेठ-अंतारी के मध्य चालक ने देखा कि गेट सं0 397, सड़क यातायात के लिए खुला है। वाहन को देखते हुये चालक दल द्वारा इमरजेंसी ब्रेक का प्रयोग कर गाड़ी को रोका गया।
12. श्री अमित कुमार राजपूत, सहायक लोको पायलट गाड़ी सं0 एमटी डीआई 23450 पर झाँसी -आगरा खण्ड में कार्यरत थे। अनंतपेठ-अंतारी के मध्य चालक ने देखा कि गेट सं0 397, सड़क यातायात के लिए खुला है। वाहन को देखते हुए चालक दल द्वारा इमरजेंसी ब्रेक का प्रयोग कर गाड़ी का रोका गया।
13. श्री दशरथ मीना, लोको पायलट, ग्वालियर ने असामान्य घटना को रोका।
14. श्री नीरज कुमार, सहायक लोको पायलट, ग्वालियर ने असामान्य घटना को रोका।
15. श्री आई.ए. सिद्धनीरज कुमार, लोको पायलट, बांदा ने असामान्य घटना को रोका।
16. श्री रजनीश सक्सेना, सहायक लोको पायलट, बांदा ने असामान्य घटना को रोका।

हमेशा सतर्कता ही संरक्षा का मूलमंत्र है।

रेल कर्मचारियों के लिए संरक्षा पूर्वक कार्य करना अति आवश्यक है।

Brake Van Inspection–Check List

I. Reference :

1. Section : _____
- (i) Name _____
- (ii) Multiple/Double/Single line : _____
- (iii) Electrified, Non — electrified : _____
- (iv) Type of signaling _____
2. (i) Station from : _____ (ii) Station to : _____
3. (i) Dep. date : ___/___/___ (ii) Arr. date : ___/___/___
4. (i) Scheduled dep : ___/___ (iv) Scheduled arr. : ___/___
- (ii) Actual dep.: ___/___ (v) Actual arr.: ___/___
- (iii) Late: ___/___ (vi) Late: ___/___
5. Visibility : _____
6. Any other remarks : _____

II. Incognito observations :

1. Guard arrives 30" before scheduled departure of train : _____
2. Supervises all loading/unloading : _____
3. Checks all papers/memos etc.: _____
4. Goes to meet driver and synchronize his watch : _____
5. Checks his train on the way : _____
6. Any other shortcomings noticed : _____
7. Any other remarks : _____

III. Particulars of train :

1. Name : _____
2. Number : _____
3. From.: _____
4. To : _____
5. Load : _____
6. Tonnes : _____
7. Vacuum braked/Air braked : _____

8. MV-5

- (i) Number : _____
- (ii) Issued by : _____
- (iii) Vacuum/Air pressure in train engine : _____
- (a) Train pipe: _____
- (b) Brake pipe: _____
- (iv) Vacuum/Air pressure in Brake van : _____
- (a) Train pipe: _____
- (b) Brake pipe: _____
- (v) Same as being actually shown: _____
- (vi) Total no. of cylinders: _____
- (vii) No. of effective cylinders: _____
- (viii) Brake power %: _____

गति प्रतिबंधों का सदैव पालन करें।

9. Marshalling of train is as laid down : _____
10. SLR/BV No.: _____
11. SLR/BV is the last vehicle : _____
12. SLR is window trailing : _____
13. No. of vehicles attached outside SLR/BV : _____
14. Last vehicle No.: _____
15. Whether train reverses anywhere en-route : _____
16. Front SLR available : _____
17. Any other shortcomings noticed : _____
18. Any other remarks : _____

V. Particulars of Guard :

1. Name : _____
2. Grade : _____
3. Working in grade since : _____
4. Headquarters: _____
5. P.M.E : _____
- (i) Last done _____
- (ii) Next due on: _____
- (iii) With spectacles : (Two) _____
6. Refresher course attended : _____
7. Ghat section competency available : _____
8. Automatic signalling competency available : _____
9. First aid competency available : _____
10. Signing on time : _____
11. Pre-departure detention : _____
12. Whether in uniform : _____
13. General appearance and turnout : _____
14. Any other shortcomings noticed : _____
15. Any other remarks : _____

VI. Guard's Equipment :

1. G &SR with latest correction slip : _____
2. Operating Manual with latest correction slip : _____
3. Accident Manual with latest correction slip : _____
4. Block Working Manual with latest correction slip : _____
5. WTT : _____
- (i) Own division : _____
- (ii) Other divisions where guard has to work : _____
6. Rough journal : _____
7. Memorandum book: _____
8. Guard certificate book: _____
9. Complaint book: _____
10. Spare pair of spectacles: _____
11. 1 Wrist watch : _____
12. Hand signal lamp with tri-colour reflectors: _____

स्टेशन संचालन नियम का अक्षरशः पालन करें।

13. 2 Red flags: _____
14. 1 Green flag: _____
15. 1 Torch : _____
16. 1 Tail lamp : _____
17. 1 Tail board: _____
18. Detonators : _____
 - (i) One tin having 10 detonators: _____
 - (ii) Year of manufacture: _____
19. 1 Fusee : _____
20. First aid box : (for Guards of Passanger carries trainonly) _____
21. 1 Vacuum gauge: _____
22. 1 Pressure gauge: _____
23. 1 Carriage key : _____
24. 1 whistle: _____
25. Telephone box key of location hut : _____
26. Any other shortcomings noticed : _____
27. Any other remarks : _____
28. Padlocks (02 large and 01 small) _____

VII. Brake Van Safety Equipment :

1. 1 PCP set for electrified territory : _____
 - (i) Available with No.: _____
 - (ii) Maintained by: _____
 - (iii) Date of testing: _____
2. 1 PCP set for non — electrified territory: _____
 - (i) Available with No.: _____
 - (ii) Maintained by: _____
 - (iii) Date of testing: _____
3. Walkie — Talkie set,: _____
 - (i) Available: _____
 - (ii) Maintained by: _____
 - (iii) Working in stopping condition: _____
 - (iv) Working in running condition: _____
4. 1. Emergency lighting box: _____
 - (i) Available with No.: _____
 - (ii) Maintained by: _____
 - (iii) Date of testing: _____
5. 2. Fire Extinguisher: _____
 - (i) Available: _____
 - (ii) Date of refilling: _____
 - (iii) Date of testing: _____
6. 1 Stretcher: _____
7. 2 wooden wedges : _____
8. Any other shortcomings noticed: _____
9. Any other remarks: _____

इयूटी पर जाने से पहले पूर्ण विश्राम प्राप्त करें।

VIII. Caution Order:

1. Station _____
2. Numer _____
3. In chronological order: _____
4. Correct entries made regarding the following: _____
 - (a) Caution Order No. : _____
 - (b) Train No.: _____
 - (c) Date: _____
 - (d) Time: _____
 - (e) Location in between stations names in full: _____
 - (f) Kms.: _____
 - (g) Cause of restriction: _____
 - (h) Station name stamped: _____
 - (i) ASM signs in full: _____
5. No restriction of less than 15 Kmph.: _____
6. Not more than 3 per page _____
7. Tallies with speed restriction at site: _____
8. Any restriction which has not been entered in T/409 : _____
9. Caution indicator boards provided correctly: _____
10. Leading flagman at 1200 M/800 M: _____
11. Speed indicator boards provided correctly: _____
12. Protected by lights: _____
13. T boards provided: _____
14. Number of speed restrictions on TSR account,: _____
15. Number of speed restrictions on CTR account: _____
16. Number of 'lookout for engineering signals' account: _____
17. All restrictions observed by the Loco Pilot: _____
18. Total time provided for ER: _____
19. Total ER time consumed: _____
20. Any other shortcomings noticed: _____
21. Any other remarks: _____

IX. Performance of guard:

1. Checks all relevant commercial documents: _____
2. Completes all commercial formalities before start of train: _____
3. Checks vacuum brake certificate personally: _____
4. Checks caution order carefully: _____
5. Exchanges proceed signal with driver: _____
 - (i) Before starting: _____
 - (ii) After leaving the station: _____
 - (iii) After passing a station run through: _____
6. Exchanging alright signal as follows: _____
 - (i) With ASM: _____
 - (ii) With P-Way staff at site of temporary ER: _____
 - (iii) With Loco Pilot after passing temporary ER: _____

सदैव सतर्क रहे और दुर्घटना से बचें।

- (iv) With Loco Pilot while passing on curves: _____
 - (v) With Loco Pilot before starting after waiting 1 min/2 min by day/night: . _____
 - (vi) With guard of a passing train: _____
 - 7. Keeps in touch with Loco Pilot through walkie—talkie: _____
 - 8. Watches vacuum gauge frequently: _____
 - 9. Exchanges signal with off side staff after passing a station: _____
 - 10. Looks back after passing station to see whether anybody wants to draw his attention : _____
 - 11. Looks back after passing L-Xing to see whether anybody wants to draw his attention: _____
 - 12. Reads all memos carefully to understand their meaning: _____
 - 13. Loading/unloading within scheduled stoppage: _____
 - 14. Makes up time in case of late running: _____
 - 15. Checks fouling mark clearance after stopping: _____
 - 16. Rough journal correctly filled in: _____
 - 17. Guard memorandum book correctly filled in: _____
 - 18. Guard certificate book correctly filled in: _____
 - 19. Complaint book correctly maintained: _____
 - 20. All columns of JTR are correctly filled in: _____
 - 21. JTR tallies with actual timings: _____
 - 22. Whether guard is active and agile: _____
 - 23. General impression of guard: _____
 - 24. Any other shortcomings noticed on run: _____
 - 25. Any innovative ideas observed on run: _____
 - 26. Any other shortcomings noticed : _____
 - 27. Any other remarks: _____
- X. Testing the knowledge of guard :**
- 1. Number of telegraph posts per km.: _____
 - 2. How to calculate speed of train from telegraph posts: _____
 - 3. Speed at facing points: _____
 - 4. Speed in foggy weather: _____
 - 5. Kilometrage of stations: _____
 - 6. Inter station running time: _____
 - 7. Location of station buildings : _____
 - 8. Location of station cabins : (If required) _____
 - 9. Location of L - Xing gates: _____
 - 10. Hot axle sidings : _____
 - 11. Holding capacity of loop lines: _____
 - 12. Common loops provided at stations: _____
 - 13. Exchange of all right signal with station staff: _____
 - 14. Code of whistles: _____

हर कीमत पर दुर्घटना को बचायें।

- 15. Protection of train : _____
 - 16. How to estimate 600/1200 M: _____
 - 17. Rules for automatic territory: _____
 - 18. Rules for total failure of communication: _____
 - 19. Rules for temporary single line working: _____
 - 20. Rules for performance of shunting : _____
 - 21. Contents of latest correction slips: _____
 - 22. Action to be taken for ACP/HPD cases: _____
 - 23. Action to be taken during out of course stoppage: _____
 - 24. Action to be taken during stalling: _____
 - 25. Action to be taken during train parting: _____
 - 26. Action to be taken during train dividing: _____
 - 27. Action to be taken during engine failure in block section: _____
 - 28. Action to be taken for run overcase: _____
 - 29. Extinguished colour light signal: _____
 - 30. Flickering colour light signal: _____
 - 31. Drooping signal: (In case two aspect) _____
 - 32. Defective signals: _____
 - 33. Extinguished gate signal: _____
 - 34. Steps to be taken to avoid detentions regarding : _____
 - (i) Operating duties: _____
 - (ii) Commercial duties: _____
 - 35. Method of using detonators and their life: _____
 - 36. Method of using fusees: _____
 - 37. Method of using PCP set: _____
 - 38. Method of using fire extinguisher: _____
 - 39. Method of using electric kit: _____
 - 40. First Aid Box: _____
 - (i) Medicines available: _____
 - (ii) Attending to a patient: _____
 - 41. Knowledge regarding commercial duties: _____
 - (i) Alarm chain pull cases: _____
 - (ii) Over carried packages: _____
 - (iii) Passengers with platform tickets: _____
 - (iv) Theft cases: _____
 - (v) Run over cases: _____
 - 42. Whether guard knows what are his weak areas: _____
 - 43. Whether guard knows what are his strong areas: _____
 - 44. Any other shortcomings noticed: _____
 - 45. Any other remarks: _____
- XI. Performance of Loco Pilot :**
- 1. Exhibits proceed signal before starting: _____
 - 2. Exchanges all right signal after starting: _____
 - 3. Exchanges all right signal after passing a station run through: _____

प्राइवेट नम्बर पुस्तक को व्यक्तिगत अधिकार में रखें।

4. Exchanges all right signal while passing on a curve: _____
5. Exchanges all right signal after passing a temporary ER : _____
6. Observes all temporary ERs correctly: _____
7. Speed of last vehicle while leaving a temporary ER location: _____
8. Speed of last vehicle while exiting a loop line: _____
9. Does not exceed maximum permissible sectional speed: _____
10. Stops for 1'by day and 2' by night at red automatic signal: _____
11. Whether all columns of JTR are correctly filled in: _____
12. On arrival JTR should be cross-checked with actual timings: _____
13. Any other shortcomings noticed: _____
14. Anyother remarks: _____

XII. Time Tabling of the train:

1. Inter - station running time provided correctly: _____
2. Acceleration/deceleration time provided correctly: _____
3. Stoppages provided are adequate: _____
4. Whether stoppages provided are unjustified: _____
5. Total ER time provided is justified: _____
6. ER time correctly spaced out in the entire section: _____
7. Total TR time provided is justified : _____
8. TR time correctly spaced out in the entire section: _____
9. Any other shortcomings noticed: _____
10. Any other remarks: _____

XIII. Miscellaneous:

1. Whether guard box arrived in time : _____
2. Whether other documents handed over in time: _____
3. Running of track with respect to jerks: _____
4. Tail lamps of opposite direction trains: _____
5. Telegraph posts painted: _____
6. Any out of course stoppages: _____
7. Electric focus lights provided at both ends of the platform : _____
8. Any other shortcomings noticed: _____
9. Any other remarks: _____

XIV. Performance of station staff:

1. Proceed signal given by station staff: _____
2. Whether station staff present in uniform: _____
3. Staff has red flag/hand signal lamp when approaching: _____

नियमों का कड़ाई से पालन करें।

4. Complete arrival book brought for signature: _____
5. Adequate labour available for loading/unloading: _____
6. Departure belirung in time: _____
7. Copies of all operating forms given: _____
8. Drinking water made available to guard: _____
9. Position of stock stabled in sidings: _____
10. Any other shortcomings noticed: _____
11. Any other remarks: _____

XV. Condition of SLR/BV:

1. All doors intact: _____
2. All window shutter intact: _____
3. All window panes intact: _____
4. All latches intact: _____
5. Electrical fittings intact: _____
6. Commode functional: _____
7. Riding of the SLR/BV: _____
8. Tail lamp bracket available: _____
9. SLR body tail lamp available: _____
10. Any other deficiencies: _____
11. Any other shortcomings noticed: _____
12. Any other remarks: _____

Staff grievances/suggestions :

1. Any grievance regarding availing of leave: _____
2. Any grievance regarding payment of allowances: _____
3. Any grievance regarding transfer/posting: _____
4. Staff has any other personal grievances: _____
5. Staff has any grievances regarding working: _____
6. Staff has any grievances regarding running room: _____
7. Staff has any complaints against supervisors: _____
8. Staff has any suggestions regarding existing rules: _____
9. Any other suggestions given by staff: _____
10. Any other remarks: _____

Awards etc. :

1. Whether any staff deserves to be awarded: _____
2. Name of staff: _____
3. Designation: _____
4. Headquarter station: _____
5. Amount of award sanctioned: _____

SIGNATURE :
NAME :
DESIGNATION :
DATE :

दुर्घटना होने पर तुरन्त फ्लैशर लाईट ऑन करें।

5.8 SAFETY AT WORKSITES

- 1.1. Measures to be ensured prior to start of work. Before starting any track work the Engineering incharge of the section shall ensure that he has complete knowledge of the following aspects :
 - 1.1.1. Name & address of the Contractor assigned to execute the work.
 - 1.1.2. Contractor's list of the number (s) of individual vehicle(s), names and license particulars of the drivers proposed to be used.
 - 1.1.3. The staff of the contractor should be fully trained for the work he is executing. The Engineer incharge will issue necessary Competency Certificate (Annexure-I) to the contractor's staff and the only they will be allowed to start the work.
 - 1.1.4. Railway's Supervisor at site will ensure safety precautions against any danger to safety of track and will accordingly educate the contractor's staff and take their acknowledgement before starting the work.
 - 1.1.5. Contractor staff will advise Sectional ADEN/SSE (P. Way) & SSE (Works) about the detailed planning of work including protection of track and safety measures proposed to be adopted.
- 1.2. The other organization working in the section should submit to ADEN the names of supervisors of construction organization/other organizations who are going to be site incharge/incharges of work site.
- 1.3. Before the start of work, the land strip adjacent to running track where road vehicle/Machinery is to play for the work shall be demarcated by lime in advance at the appropriate distance from the centre of existing track in consultation with railway supervisors. Sketches showing the location of marking are given in Annexure-II.
- 1.4. Barricading as per the design given in Annexure-III shall be provided in full length of work area along the track at specified distances.
- 1.5. The work site shall be suitably demarcated to keep public and passengers away from the work area. Necessary signage boards such as 'work in progress etc shall be provided at appropriate locations to warn the public/passengers.
- 1.6. Check list given in Annexure IV shall be used to ensure that all the requisite measures have been taken before start of work.

(2) Measures to be ensured during the execution of the work.

- 2.1. Contractor has deputed trained supervisors at work sites duly certified by ADEN/Incharge of the work,

सदेव संरक्षा नियमों का पालन करें।

- 2.2. Drivers of vehicle have been certified about the safety and precautions to be taken while moving/working close of traffic/track.
- 2.3. The contractor shall not allow any road vehicle belonging to him or his suppliers etc. to play within 6 meters of centre of running line without presence of Railway Supervisor.
- 2.4. Contractor shall play road vehicle only between sunrise and sun set. In case of emergency where, it is necessary to work during night hours, sufficient lighting shall be ensured in the complete work area for the safety of public and passengers. Also additional staff shall be posted necessary for night working.
- 2.5. Where ever provided the Engineering Indicator Boards will be of lumiaou material as provided in the I. R. P. W. M..
- 2.6. Contractors shall ensure that road vehicle/machinery play in away so that these do not infringe the line of demarcation.
- 2.7. Look out man shall be posted where necessary.
- 2.8. In unusual circumstances, where operator apprehends infringement to track while working truck/machinery near running track following action shall be taken:
 - (a) The track should be protected as per the provisions of P.Way manual laid in para 806 (i) by the Railway staff.
 - (b) Any emergency, if occurs, will be protected and attended by the Railway staff Contractor's staff may assist the Railway staff.
- 2.9. If any vehicle/machinery has to be left at site, it should be adequately away from the track and should be fully secured, chained and pad locked so that it may not be rolled down.
- 2.10. All temporary arrangements required to be made during execution of work shall be made in such a manner that moving dimension do not infringe. Necessary checks shall be exercised by site incharge from time to time.
- 2.11. In case work is to be executed within 6 M of centre of track but more than 3.50 M, the track is to be protected as per the para 806(i) of the IRPWM.
- 2.12. In case, work is planned to be done us the 3.5 M of centre line of running track is shall be ensured that the work is done under block protection only and necessary safety precautions for protection to track as per para No. 806 and 807 of IRPWM are taken.

निर्धारित विधि पूर्व काम करें, शार्टकट खतरनाक होते हैं।

- 2.13. While digging in station area, if any cable is found, digging should be stopped and concerned signaling/electrical staff should be informed immediately.
- 2.14. There shall be proper communication system available at the work site.
- 2.15. While inspecting the work site check list given in Annexure-V shall be used to ensure that all the requisite measures have been taken during the execution of the work.

(3) Precautions required to be taken during execution of work requiring traffic blocks.

- 3.1. Any work, which infringes the moving dimensions, shall be started only after the traffic blocks have been imposed and track protected.
- 3.2. At locations where **night working is unavoidable, proper lighting arrangement should be made.**
- 3.3. **Before closing the work**, the track shall be left with the proper track geometry so that the trains run safely. After completion of work, the released sleeper and fittings should be properly stacked away from the track to be kept clear of moving dimensions.
- 3.4. Block shall be removed only when all the temporary arrangement, machineries tools, plant etc. have been kept clear of moving dimensions.

(4) Stacking of material along the Railway tracks

- 4.1 Soon after the work, released material should be stacked at the safe place away from the track so that it may not infringe the track. Later on the material may be stacked to a place from where it may be

ANNEXURE-I

Competency Certificate

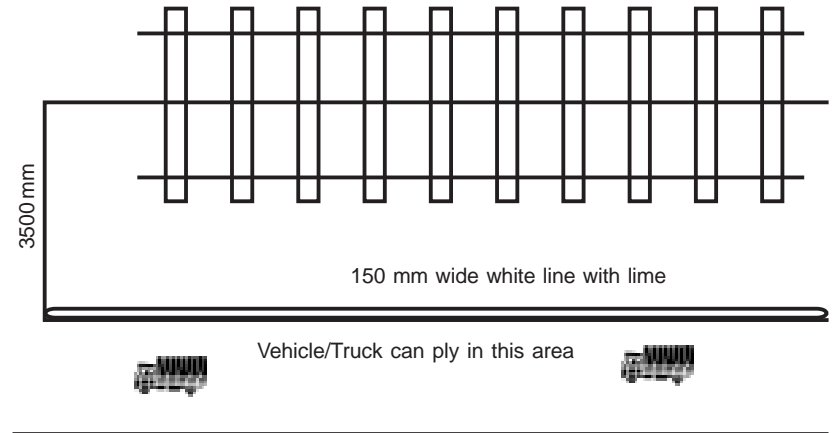
Certified that Shri _____ that Sri Supervisor _____ of _____ M/s. _____ has been examine regarding P.Way working on _____ work. His knowledge has been found satisfactory and he is capable or supervising the work safe.

Assistant Divisional Engineer

जहाँ संरक्षा का अंत होता है, वहीं दुर्घटना शुरू होती है।

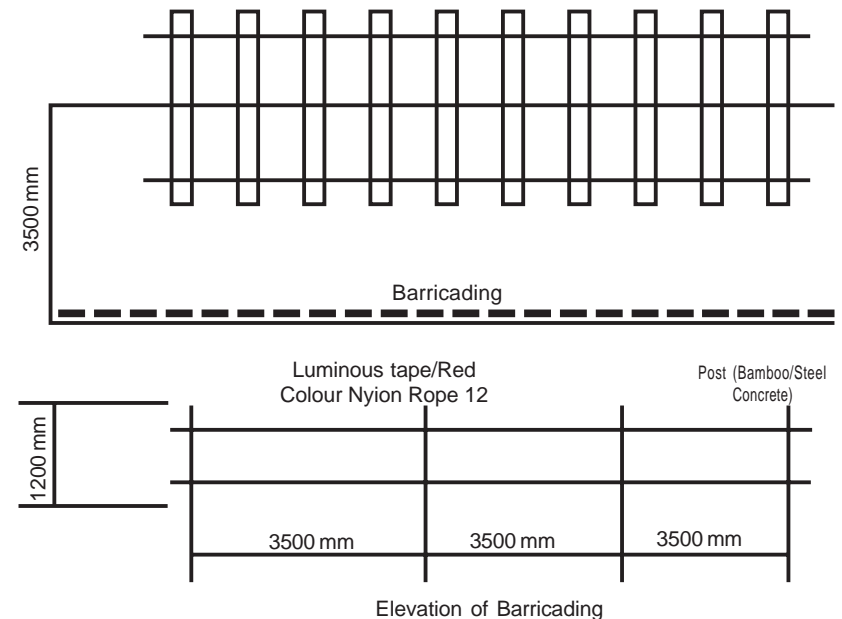
ANNEXURE-II

(A) Marking of White Line with Lime



ANNEXURE-III

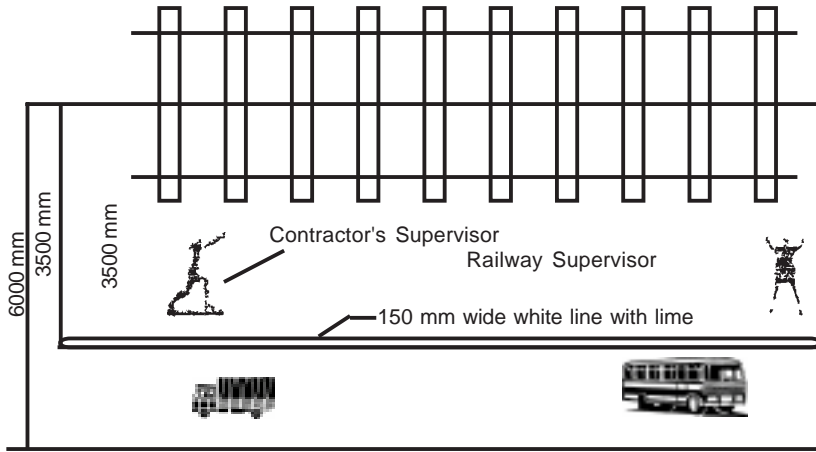
(B) Provision of Barricading



जरा-सी सावधानी, संरक्षा के लिए उत्तम साधन है।

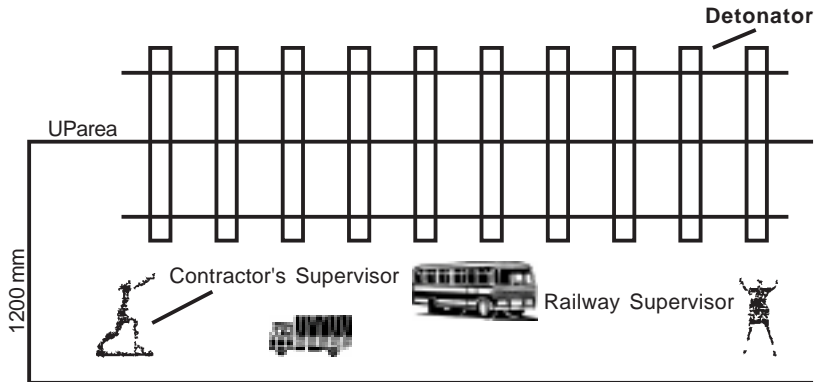
(C) Playing of Vehicle/Machinery between 3.5 Mtrs. 0.5.0 Mtrs. from centre track

PROTECTION AS PER PARA 806 (I)



(D) Playing of Vehicle/Machinery between 3.5 Mtrs. from Centre of track

WORK UNDER BLOCK PROTECTION ONLY AS PER PARA 806 & 807



गोलाई पर, ट्रेन पर पीछे नजर डालें।

(Before starting the work)

Name of work : _____

Location : _____

Duration of work : From _____ To _____

SI.No.	Description	Yes	No.
1.	Contractor's supervisor identified/selected. Who is going to be site in-charge.		
2.	Training imparted to Contractor's Supervisor & Certificate issued.		
3.	Work stie inspected by Construction's Supervisor/ other department's supervisors along with contractor's supervisor.		
4.	Pre-cautions to be taken, identified and listed.		
5.	Plan of work drawn out by cntractor's supervisors consultation with Railway's Supervisor.		
6.	Plan of work brought to me knwoledge of open line ADEN/SSE (Work) & SEE (Pway).		
7.	Before start of work, proper lime marking/ Baricading done at site of work.		
8.	Men deputd for protections of work along with safety equipments.		
9.	Caution order issued for the train Loco Pilot in case work is being done within 6 mts. of centre of running track.		
10.	Drivers of vehicles/machinery being used have been identified.		
11.	Driver of vehicles machnery bridted and the working.		
12.	Safficient lighting provided at site or work for night working.		
13.	Infringement checked		
14.	Sectional (open line) ADEN/SSE (Pway), SEE (Works) have satisfied themselves regarding safety arrangement.		
15.	Availability of walkie-sets for communication.		

Signature of Construction's
Other department supervisor

Signature of Open Line's
Supervisor

Date

हमेशा सतर्कता से कार्य करें।

CHECK LIST

(Before starting the work)

Name of work : _____

Location : _____

Duration of work : From _____ To _____

SI.No.	Description	Yes	No.
1.	Does the contractor's Supervisor have the certificate?		
2.	Does the knowledge of contractor's Supervisor on safety of track and work site is upto the mark ?		
3.	Is Railway's Supervisor of construction organization other department's available at site?		
4.	Is knowledge of Railway's Supervisor OK ?		
5.	Is Lime Marking/Barricading done ?		
6.	Are adequatr safety precautions taken ?		
7.	Are communication facilities (walk talkie sets) available at site ?		
8.	Are only identified drivers driving the vehicle/ machinery ?		
9.	Is whole work site safe for working of man/vehicle and trains ?		
10.	Are adequte lighting arrangement done at site ?		
11.	Are adequate protection equipment available at site?		
12.	Is caution order to trains being issued ?		
13.	Are train following the enforced speed restriction ?		
14.	Has work permit been taken for working in electrified Territory/station yard (P & C areas) ?		

Signature of Inspecting Officer
Designaion _____

सतर्कता में लापरवाही जीवन के लिए घातक होती है।

5.5 समपार फाटकों पर होने वाली दुर्घटनाओं की रोकथाम के उपाय

स्टेशन मास्टर तथा निरीक्षणकर्ता अधिकारी :

1. यह सुनिश्चित करने के लिए कि फाटकों का काम ठीक ढंग से हो रहा है तथा गेटमैन सतर्क है, सड़क मार्ग द्वारा फाटकों का आकस्मिक निरीक्षण करना।
2. सुनिश्चित करें कि आपके कार्य क्षेत्र में प्रत्येक फाटक का निरीक्षण नियमित रूप से किया जाता है।
3. निरीक्षण के दौरान यह सुनिश्चित करें कि फाटक वाला सतर्क तथा सावधान है तथा विशेष कर निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान देकर सुनिश्चित करें कि-
 - (क) फाटक वाले को अपने फाटक के लिए लागू कार्य संचालन सम्बन्धी अनुदेशों की पूरी जानकारी है और नियमों में उसके लिए निर्दिष्ट सभी कर्तव्यों का पूरा ज्ञान है। यह जाँच करें कि उसके पास उपयुक्त सक्षमता प्रमाण-पत्र है।
 - (ख) फाटक पर उपस्कर पूरे तथा चालू हालत में उपलब्ध है।
 - (ग) फाटक के पल्ले व ऊपर उठने वाले नाके ठीक प्रकार से काम कर रहे हैं और स्टाल तथा गार्ड रेलों के बीच की नालियाँ साफ हैं तथा सड़क की सतह टूटी हुई नहीं है।
 - (घ) समपार के दोनों ओर सड़क संकेतक लगे हुए हैं। यह भी देखें कि सड़क उपयोगकर्ता और रेल चालकों को फाटक साफ दिखाई देता है और पेड़ों की टहनियों तथा अन्य किसी भवन संरचनाओं के कारण उसे देखने में कोई रुकावट नहीं होती है।
 - (ङ) फाटक का कार्य चलाने के लिए संचालन नियम हिन्दी-अंग्रेजी तथा क्षेत्रीय भाषाओं में समपार फाटक पर उपलब्ध है।
4. समपार फाटक का संचालन स्वयं देखें जिससे यह सुनिश्चित हो जाए कि निर्धारित संचालन अनुदेशों का पूरी तरह अनुपालन किया जाता है।
5. सुनिश्चित करें कि फाटक को ताला लगाने के साधन ठीक ढंग से कार्यरत है।
6. सुनिश्चित करें कि फाटक बत्तियों पर आइ (ब्लाइंडर) लगी हुई है जिससे पहुँचने वाली गाड़ी के चालक को फाटक बत्तियों से कोई रोशनी संकेत दिखाई न दे।
7. इंजीनियरिंग फाटकों के मामले में यह सुनिश्चित करें कि फाटक गुमटी पर मिट्टी का तेल, बत्तियाँ (विक्स) पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है।
8. सुनिश्चित करें कि कर्मचारीयुक्त प्रत्येक समपार फाटक पर रूकावट पैदा होने की स्थिति में पटाखे लगाने के सम्बन्ध में फाटक वाले के मार्गदर्शन के लिए दोनों और उपयुक्त स्थानों पर स्पष्ट संकेतक लगे हुए हैं।

ट्रेन ऑपरेशन के दौरान, अपना मोबाईल स्विच ऑफ रखें।

9. प्रत्येक फाटक गुमटी पर एक रोस्टर रखा होना चाहिए जिसमें प्रत्येक फाटक वाले के ड्यूटी घंटों और विश्राम घंटों का ब्यौरा हो। फाटक वाले की सक्षमता और दृष्टि परीक्षा सम्बन्धी पूरा ब्यौरा भी रखा जाना चाहिए।
10. आपको सड़क उपयोगकर्ताओं और ग्राम पंचायतों से सर्म्पक बनाये रखना है और इस सम्बन्ध में उनका मार्गदर्शन करना है कि उन्हें कर्मचारी रहित समपारों से गुजरने से पहले क्या-क्या सावधानियाँ बरतनी हैं।
11. सिविल प्राधिकारियों से तालमेल बनायें रखें जिससे समपारों पर आकस्मिक छापों की व्यवस्था की जा सके।

फाटक वाला :

1. किसी भी फाटक पर कार्यभार ग्रहण करने से पूर्व आपको सुनिश्चित करना है कि आपके पास उपयुक्त प्रमाण-पत्र है।
2. आपको यह सुनिश्चित करना है कि फाटक पर पूरे उपस्कर उपलब्ध हैं और फाटक बंद करने हेतु लगा लिफ्टिंग बेरियर/पल्ले ठीक तरह काम कर रहे हैं।
3. आपको यह सुनिश्चित करना है कि आप अपने फाटक के लिए लागू होने वाले स्टेशन संचालन नियमों तथा विशेष संचालन अनुदेशों में दी गयी कार्य संचालन पद्धति और फाटक की सामान्य स्थिति के बारे में पूरी जानकारी रखते हैं।
4. आपात् काल में आपको बिना कोई समय गंवाये किसी रुकावट को ठीक करने के लिए तैयार रहना चाहिए।
आपको हमेशा सावधान रहना है और फाटक से गुजरने वाली प्रत्येक गाड़ी के गुजरने के सम्बन्ध में निगरानी रखनी है। आपको फाटक से गाड़ी गुजरते समय गुमटी के सामने की तरफ पटरी की ओर मुँह करके खड़ा होना चाहिए और गार्ड द्वारा ड्राइवर को दिये जाने वाले किसी भी सिगनल को दोहराने के लिए तैयार रहना चाहिए।
5. समपार पर कोई रुकावट होने पर आपको फाटक सिगनलों को, यदि कोई हो, ऑन स्थिति में रखना चाहिए तथा यदि आप उस रुकावट को दूर करने में असमर्थ हों, तो तत्काल उस रुकावट को रक्षित करना चाहिए।
6. रात के दौरान आप यह सुनिश्चित करें कि फाटक की बत्तियाँ और फाटक सिगनलों की बत्तियाँ रात भी चमकीली रोशनी देती रहें।
7. यातायात फाटकों पर किसी रेलगाड़ी को गुजारने के लिए ड्यूटी पर तैनात सहायक स्टेशन मास्टर/केबिन मैन को कोई आश्वासन अथवा प्राइवेट नम्बर देने से पहले आप समपार फाटक बंद कर उस पर ताला अवश्य लगा दें। प्राइवेट नम्बरों का आदान-प्रदान करने के बाद फाटक पुनः तब तक न खोले जायें, जब तक कि जिस गाड़ी के लिए प्राइवेट नम्बरों का आदान-प्रदान किया गया है, उसका संचालन पूरा न

संरक्षापूर्वक कार्य प्रतिदिन की आदत में रखें।

हो जाये। जो इंजनियरिंग फाटक समीपवर्ती केबिन/स्टेशन से टेलीफोन द्वारा जुड़े हैं और वहीं गाड़ियों के चलने से सम्बन्धित सूचना का आदान-प्रदान प्राइवेट नम्बरों द्वारा किया जाता है। सुनिश्चित करें कि ऐसा किया जाता है।

8. ऐसे बन्द फाटकों को खोलने के लिए आप प्राइवेट नम्बरों का आदान-प्रदान कर चुके हैं, आप जनता के दबाव के आगे न झुकें तथा जब तक गाड़ी सुरिक्षत रूप से गुजर न जायें, तब तक सड़क यातायात को गुजरने के लिए फाटक कभी न खोलें।
9. सड़क यातायात को रोकने के लिए फाटक बंद करने के पश्चात् आप तत्काल इस बात की जाँच करें कि पहियों की कोरों के लिए नालियाँ साफ है।
10. यदि आप किसी गाड़ी को दो अथवा इससे अधिक भागों में चलते हुए देखें तो आप चिल्ला कर तथा संकेतों से ड्राइवर तथा गार्ड का ध्यान इस ओर आकर्षित करें, कोई खतरे का सिगनल दिखाकर नहीं।
11. जहाँ तक संभव हो, आप व्यक्तियों अथवा पशुओं को फाटक के भीतर न घुसने दें।
12. फाटक की किसी भी खराबी के सम्बन्ध में आप अविलम्ब अपने इंचार्ज को सूचित करें।
13. आप किसी अनाधिकृत व्यक्ति को चार्ज देकर न तो कभी फाटक को छोड़ें और न ही ड्यूटी पर सोएँ।
14. जब तक आपको किसी एवजी कर्मचारी द्वारा कार्यभार से मुक्त न किया जाये, तब तक आप अपने पद का कार्य न छोड़ें। जब कभी आपको फाटक छोड़ना पड़ जाये तो (चाहे फाटक छोड़ने की अवधि कितनी ही कम क्यों न हो अथवा आपके बहुत कम दूरी तक ही जाना हो) सड़क यातायात को रोकने के लिए आप हमेशा फाटक बंद करके और ताला लगाकर ही जाएँ।

यदि आप संरक्षा से संबंधित लेख, कविता इत्यादि लिखते हैं, तो आप अपना नाम, पदनाम मुख्यालय आदि विवरण के साथ निम्नलिखित पते पर सीधे भेज सकते हैं। मुख्य संरक्षा अधिकारी द्वारा अनुमोदन के पश्चात उनका प्रकाशन मुख्यालय से प्रकाशित होने वाली "जागरूकता" पत्रिका में किया जायेगा।

**महाप्रबंधक कार्यालय
मुख्य संरक्षा अधिकारी
उत्तर मध्य रेलवे,
सूबेदारगंज, इलाहाबाद-211 015**

संरक्षा का अंत ही दुर्घटना का प्रारम्भ है।

5.6 संरक्षा कविता

राष्ट्र प्रगति का ये है नारा,
चक्का चलता रहे हमारा।
चाल न इसकी रुकने पाये,
चाहे वर्षा तूफ़ाँ आये।।

पालन करो सतत् संरक्षा,
दिन हो चाहे हो फिर रैना।
चले सुरक्षित गाड़ी अपनी,
उसके प्रतिफल का क्या कहना।।

एस.एम, गार्ड, पाइलट पोर्टर,
सभी ध्यान से सुनते जाना।
गाड़ी में यदि गड़बड़ हो तो,
कभी न आगे ले जाना।।

अगर ध्यान में दिया न तुमने,
तो संकट में फँस जाओगे।
अपना जीवन मय बच्चों के,
तुम संकट में ले जाओगे।।

विनती अंतिम है यह सबसे,
भारतीय रेल चली है जब से।
प्रगति हुई है काफ़ी तब से,
दुर्घटना अब न हो हमसे।।

संरक्षा नियमों का पालन आप पर निर्भर है।

5.7 रेल चलाओ, चक्का दौड़ाओ

हर रेलों को समय सीमा में,
दूरी तय करवाना है।
हर यात्रियों की सुख-सुविधा का,
समय मूल्य दिलवाना है।।

इतनी दूरी और अधूरी,
ये जीवन को खा जाती है।
किन्तु रेलों के पथ की,
दूरी नहीं मिल पाती है।।

अटल सत्य है रेलें तो,
जीवन-रेखा मानी जाती हैं।
सही अर्थ में रेलें तो,
जीवन जीना सदा सिखाती हैं।।

मेरी रेलों को मजबूती से,
प्रथम प्रमुख और सदैव चलाने दो।
मत रोको इन चक्कों को,
रेलों को रफ्तारों से चलाने दो।।

शपथ तुम्हें है कर्तव्य पथ पर,
गौरव गाथा गाने वालों,
ओ देश का इतिहास बनाने वालों
हर मुश्किल आसान करें,
पर चक्का कभी न जाम करें ?

5.4 मधुमेह : चिरस्थायी रोगोपचार

मधुमेह (Diabeties) एक चयापचय संबंधी रोग है। यह रोग शरीर में इंसुलिन की कमी के कारण होता है। मधुमेह प्रायः बुद्धिजीवियों एवं शिथिल जीवनशैली के कारण होता है। वर्तमान में दुःखद स्थिति यह है कि कम उम्र के बच्चों में भी मधुमेही प्रवृत्तियों में तेजी से उभार हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के एक सर्वेक्षण के अनुसार मधुमेह रोगियों की संख्या लगभग 17 करोड़ 70 लाख तक पहुँच चुकी है जिसमें से 5 करोड़ 70 लाख अकेले भारत में ही हैं। निःसंदेह यह चिन्ता का विषय है क्योंकि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मधुमेह के अब तक दीर्घकालीन उपचार का प्रावधान नहीं हो पाया है। जीवनशैली में यौगिक प्रकल्पों द्वारा आंतरिक संयोजन के फलस्वरूप इनका कारगर समाधान निकाला जा सकता है।

मधुमेह क्या है ?

व्यक्ति के शरीर में यकृत (Liver) के पास पेनक्रियाज नाम एक ग्रन्थि होती है जो इंसुलिन नामक हार्मोन बनाती है। भोजन पचने के बाद जो ग्लूकोज बनता है उसको इंसुलिन पचाता है और रक्त में इसकी पात्रता को संतुलित रखता है। यदि पेनक्रियाज इंसुलिन बनाना बंद कर दे या किसी कारणवश ठीक से काम न करें तो रक्त शर्करा की मात्रा बढ़ने लगती है और बढ़ा हुआ शक्कर मूत्र के साथ बाहर निकलने लगता है जिसके कारण शरीर में पोषक तत्व की कमी होने लगती है। इसे ही मधुमेह की स्थिति कहते हैं।

मधुमेह कारण तत्त्व :

इस रोग का प्रमुख कारण अनियमित दिनचर्या, अत्यधिक प्रोटीन युक्त भोजन, चीनी, मिठाई, चाकलेट, मांसाहार, अधिक मात्रा में स्टार्च, फास्ट फूड का सेवन करना आदि है। इसके अतिरिक्त मधुमेह का मानसिक काल भी होता है यथा अत्यधिक चिन्ता, शोक, तनाव, परेशानी, औषधियों का बढ़ा हुआ सेवन एवं भोजन के तुरंत बाद कठिन परिश्रम करना इसके अन्य अनुषांगी कारक हैं।

मधुमेह के स्वरूप :

मधुमेह मूलतः दो प्रकार का होता है— Type-1 और Type-2 डायबिटीज।

Type-1 डायबिटीज : इसे हम जुविनाइल डायबिटीज कहते हैं। यह बचपन से लेकर किशोरावस्था में अधिक होता है। पूरे विश्व में Type-1 डायबिटीज से 1 प्रतिशत बच्चे पीड़ित हैं। यह रोग प्रायः पैतृक, आनुवंशिक गड़बड़ी, वायरल इन्फेक्सन अथवा भावनात्मक या मानसिक आघात से पीड़ित होने से बच्चों को दबोच लेता है।

Type-2 डायबिटीज : इसे हम मैच्योरिटी ऑन सेट या एक्वायर्ड डायबिटीज कहते हैं। प्रायः 40 वर्ष के बाद होता है। यह रोग बौद्धिक व्यवसाय, वकील, डाक्टर प्राध्यापकों, अधिकारियों या शारीरिक श्रम कम करने वालों को होता है।

डयूटी के दौरान नशीली वस्तुओं का सेवन न करें।

मधुमेह के लक्षण :

मधुमेह के लक्षणों में प्यास की अधिकता, ज्यादा भूख लगना, पेशाब का बार-बार आना, पर्याप्त भोजन के बावजूद कमजोरी बढ़ना, वजन का घटते जाना या अचानक घट जाना, घबराहट, बेचैनी, उच्च या निम्न रक्त चाप का होना, शरीर का कोई घाव देर से भरना या नहीं भरना, दृष्टि कमजोर होना, रात में पैर की पिंडलियों में दर्द होना, नपुंसकता एवं अवसाद आदि प्रमुखता में शामिल हैं।

मधुमेह परीक्षण :

उपरोक्त लक्षणों में से एक या एक से अधिक लक्षण नजर आने पर रक्त तथा पेशाब की जांच कराकर मधुमेह का पता लगा लेना चाहिए। साधारणतया रक्त में ग्लूकोज की मात्रा खाली पेट (Fasting) 80 से 100 मि.ग्राम प्रतिशत और खाने के बाद (P.P.) 100 से 140 मि.ग्राम प्रतिशत तक होना चाहिए।

मधुमेह में आहार नियंत्रण :

मधुमेह के रोगी को शाकाहारी संतुलित भोजन लेना चाहिए। सामान्य रूप से पुरुष को प्रतिदिन 1500 से 1800 कैलोरी वाला आहार और स्त्रियों को 1300 से 1500 कैलोरी वाला आहार लेना चाहिए। भोजन में नमक व चीनी दोनों की मात्रा में कमी करना चाहिए। रूखी रोटी, सलाद, नींबू, करैला, आँवला, पालक, मेथी, चौराई आदि हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए। अंकुरित अनाज में गेहूँ, चना, मूँग, मंसूर, मेथी आदि का सेवन करना चाहिए। फलों में गाजर, मूली, ककड़ी, खीरा, खट्टे फल, टमाटर आदि मौसमी फल लेना चाहिए।

मधुमेह में परहेज :

मधुमेह में चीनी, ग्लूकोज, मिठाइयाँ, शहद, जैम, अनावश्यक चर्बी तथा तली हुई चीजें नहीं खाना चाहिए। आलू, घी, तेल और कार्बोहाइड्रेट की चीजों का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। फलों में आम, अंगूर, लीची, केला व चीकू आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। पेस्ट्री, केक, शीलत पेय, चाय, कॉफी, शराब आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह में यौगिक क्रियाओं की उपादेयता :

मधुमेह की अवस्था में प्रातः भ्रमण, व्यायाम, योगाभ्यास एवं ध्यान के नियमित अभ्यास से पेनक्रियाज ग्रन्थि को उत्तेजना प्राप्त होती है। इससे पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण होता है एवं मधुमेह से छुटकारा मिल जाता है। सुबह 2-3 किलोमीटर तेज चाल से चलना बहुत सरल एवं गुणकारी कसरत है।

योगाभ्यास :

मधुमेह के रोगी को कुछ परिश्रम वाले योगाभ्यास करना काफी लाभप्रद एवं उपयोगी होता है। सर्वप्रथम पूरे शरीर को टोनिंग करने के बाद, पवनमुक्तासन, साइकलिंग पादवृत्तासन,

कार्य करते समय संरक्षा का हमेशा ध्यान रखें।

वज्रासन, सुप्त वज्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तासन, भुजंगासन, शलभासन, शंशाकासन, मंडुकासन, योगमुद्रा का अभ्यास धीरे-धीरे शारीरिक क्षमतानुसार करना चाहिए। दो आसनों के बीच में जब शरीर थक जाए तो शवासन करना चाहिए। कुछ दिनों के बाद जब माँसपेशियाँ ढीली हो जाए एवं हड्डियों में लचीलापन आ जाए तो कुछ उच्च आसनों का अभ्यास यानि विपरीत करणी आसन, सर्वांगमन, हलासन, धनुरासन, चकासन, ताडासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, मयुरासन, गोमुखासन एवं सूर्यनमस्कार का अभ्यास करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त नेति, कुंजल एवं लघु शंखप्रक्षालन का अभ्यास नित्य प्रति कुछ दिनों तक करना चाहिए यदि उपरोक्त आसनों का अभ्यास लघुशंख प्रक्षालन के बाद किया जाए तो आसन अधिक प्रभावकारी एवं लाभप्रद होते हैं।

प्राणायाम :

उपरोक्त आसनों के अतिरिक्त प्राणायाम अभ्यास भी मधुमेह में काफी लाभदायक एवं शीघ्रप्रभावकारी होता है। प्राणायाम में भस्त्रिका, कपालभाति, वाह्य प्राणायाम (त्रिबंध के साथ), अनुलोम विलोम, अग्निसार, भ्रामरी एवं उद्गीथ प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना चाहिए। गर्मी के दिनों में शीतली और शीतकारी प्राणायाम का भी अभ्यास करना चाहिए।

मधुमेह में भावातीत ध्यान :

आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास के बाद मधुमेह के रोगी को प्रतिदिन दोनों समय 15 से 20 मिनट तक भावातीत ध्यान का अभ्यास भी काफी लाभप्रद होता है। इस ध्यान पद्धति को परम पूज्य महर्षि महेश योगी जी ने सन् 1957 में विश्व के सम्मुख प्रस्तुत किया। भावातीत ध्यान एक सरल, सहज, स्वाभाविक, प्रयासहीन एवं प्रभावकारी पद्धति है जिसके करने से शरीर और मन को प्रगाढ़ विश्रान्ति मिलती है जिससे तनावजनित समस्त विकार दूर हो जाते हैं। चूंकि मधुमेह के अनेक कारणों में तनाव एक प्रमुख कारण है। इसलिए भावातीत ध्यान का अभ्यास मधुमेह के रोगी के लिए भी काफी प्रभावकारी है।

प्रशिक्षण के दौरान योग की कक्षा में कुछ ऐसे भी प्रशिनार्थी आये जिनको पाचन क्रिया की गड़बड़ी के साथ वर्षों से मधुमेह की शिकायत थी। कुछ लोगों में यह रोग आनुवंशिक भी था इसके लिए वे वर्षों से औषधि का सेवन करते आ रहे थे। इन लोगों को नियमित आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। जिससे उन लोगों को मधुमेह बिल्कुल सामान्य हो गया ऐसा इन लोगों ने अपने प्रति उत्तर में कहा है।

स्पष्ट है कि निर्दिष्ट लक्ष्यों के प्रगट होते ही उपचार, खान-पान और जीवन शैली को स्वतः स्फूर्त सर्वोच्च प्राथमिकता देने के लिए तत्पर हो जाना चाहिए। चूंकि यह मनोदैविक तंत्रिका प्रणाली को जर्जर और खोखला करने लगती है। इसलिए इसे टालना आत्मघाती होगा। परहेज, संयम और यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से इसका स्थायी निदान अवश्य ही करना श्रेयस्कर होगा।

परिचालन, संरक्षा नियमों तथा शुद्धि परिपत्रों की जानकारी अवश्य रखें।