



निरामय

हिंदी गृह पत्रिका अंक-2, वर्ष 2025-26

राजभाषा विशेषांक

विधान सौधा. बेंगलुरु

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
अस्पताल, पीण्णा, (बेंगलुरु उत्तर)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
अस्पताल, पीण्या, (बेंगलुरु उत्तर)
Employee's State Insurance Corporation
श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार
Ministry of Labour & Employment, Government of India



निरामया – विभागीय हिंदी पत्रिका

वर्ष 2025-26

अंक – 2

संरक्षक

डॉ. मृदुला ए एम
चिकित्सा अधीक्षक

संपादक मंडल

बैजनाथ मंडल
उप निदेशक (रा.भा.प्र)

सुभाष चंद्र लाल
उप निदेशक (प्रशासन)

प्रियरंजन
उप निदेशक (सामान्य)

सह संपादक
कैलाश चंद शर्मा
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

डिजाइन और मुद्रण
नटराज ग्राफिक्स, सूरत, गुजरात





अनुक्रमणिका

शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
कविता-प्यार की मीठी बात	- डॉ. रविकुमार डी एन	10
तथा मेरी चाहत	- डॉ. रविकुमार डी एन	10
कंठस्थ हिंदी टूल	- राजभाषा शाखा	11
आज की शहरी जीवन	- श्री सुभाष चंद्र लाल, उप निदेशक	14
पर्यावरण और मानव जीवन	- डॉ. वीणा कुमारी के	16
जल संकट और संरक्षण	- डॉ. नवीन एस एल श्री किरण कुमार के, प्र.श्रे.लि.	19
वृद्धाश्रम से बोल रही हूँ-एक मार्मिक कविता	- श्री किरण कुमार के, प्र.श्रे.लि.	22
नेमी टिप्पणियां	- राजभाषा शाखा	24
माँ पर एक कविता	- श्री फणींद्र वी एन , प्र. श्रे लि.	27
काश ये हमारी प्राथमिक शिक्षा में शामिल होता	- श्रीमती एस नीरजा, कार्यालय अधीक्षक	28
वर्ष 2025 के पखवाड़े के विजेता	- राजभाषा शाखा	29
वर्ष 2025 के टिप्पण-आलेखन योजना के विजेता	- राजभाषा शाखा	30
परंपरागत हिंदी टंकण हेतु की-बोर्ड	- श्री कैलाश चंद शर्मा, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी	35
पत्राचार में प्रयुक्त होने वाले विदेशी शब्द	- श्री धर्मेन्द्र कुमार प्र. श्रे . लि .	36
हिंदी भाषा, टंकण व आशुलिपि हेतु प्रशिक्षण योजना	- राजभाषा शाखा	37
राजभाषा हिंदी की संवैधानिक स्थिति	- राजभाषा शाखा	38
कराबी निगम अस्पताल, पीण्या में एक रोगी की रिपोर्ट	- डॉ. जयप्रकाश, विशेषज्ञ ग्रेड-1	40
स्वास्थ्य पोषण व सेवा में नर्सिंग अधिकारियों की भूमिका	- श्रीमती कविता एल बि, नर्सिंग प्रशासन	42
कराबी निगम अस्पताल, पीण्या में एक रोगी की रिपोर्ट	- डॉ. जयप्रकाश, विशेषज्ञ ग्रेड-1	44
नेत्र दान एक कविता	- डॉ. श्रुति दास शेटी, नेत्र विशेषज्ञ	45
रोने की राहत	- डॉ. रूपा बी एन, बाल रोग विशेषज्ञ	46
लघु कथाएं	- डॉ. शशिकला पुट्टस्वामी, नेत्र विशेषज्ञ	48
ग्रीष्म ऋतु और आयुर्वेद	- डॉ. मानसा, आयुर्वेद विभाग	49
योग का महत्व	- श्री सुधनवा, योग प्रशिक्षक	51



अनुक्रमणिका

शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
बुढ़ापा – कविता	डॉ. संध्या आर	52
एक मुस्कान- एक डॉ. का अनुभव	डॉ. शशिकला, पुट्टस्वामी, नेत्र विशेषज्ञ	53
ईमानदारी: सम्मान के बीज, समृद्धि की जड़ें	श्रीमती पांडीसेल्वी एल जे, नर्सिंग अधिकारी	53
हमारी सोच	डॉ. जयलक्ष्मी	54
किमोथेरापी युनिट की स्थापना: एक अनुभव	डॉ. संध्या आर	55
त्वचा रोग और होमियोपैथी	डॉ. अनुराधा बी एस, होमियोपैथी विभाग	57
किताब या कंप्यूटर	डॉ. सुप्रदा, बाल रोग विशेषज्ञ	59
निवारक स्वास्थ्य जाँच शिविर – 2025	डॉ. सौम्या आर	60
जिंदगी – एक कविता	डॉ. श्रुति दास शेटी, नेत्र विशेषज्ञ	62
डर का कमाल	श्रीमती एम आर सुजाता, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी	63
व्यस्त जीवन में संतुलन कैसे बनाएँ	श्री बैजनाथ मंडल, उप निदेशक	65





कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhavan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

अशोक कुमार सिंह
महानिदेशक



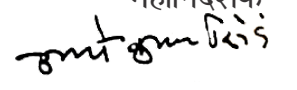
अ.शा.पत्र सं. 37.ए. 49.13.4.2011-रा.भा.

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीणया, बेंगलूरु हिंदी की गृह पत्रिका “निरामय” का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है।

निसंदेह राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में यह एक सराहनीय कदम है। यह हमारा संविधानिक तथा नैतिक दायित्व है कि हम हिंदी को हमारे दैनंदिन कार्य की भाषा बनाएं। राजभाषा हिंदी विभिन्न भाषा-भाषियों एवं संस्कृतियों के मध्य सेतु का कार्य करती है। यह हमारी अनेकता में एकता की प्रतीक है। मुझे आशा है कि इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं पाठकों का ज्ञानवर्धन करने के साथ-साथ उनमें रचनात्मक भावों को सृजन करने में सफल होंगी।

पत्रिका के संपादक मंडल, रचनाकारों तथा इसके प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के प्रयासों के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

महानिदेशक

(अशोक कुमार सिंह)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhavan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

रत्नेश कुमार गौतम

बीमा आयुक्त



संख्या : ए-49/17/1/2016-रा.भा.

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीण्णा, बेंगलूरु अपनी विभागीय गृह पत्रिका “निरामय” का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है। इस सुअवसर पर पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी रचनाकार एवं सदस्य बधाई के पात्र हैं।

आज हिंदी का प्रयोग और वर्चस्व पूरे विश्व में बढ़ा है। बेंगलूरु जैसे विश्व-नगरीय शहरों में हिंदी दुनिया के हर देश के लोगों का स्पर्श पाती है। अभी हाल के ही शोधों के द्वारा यह स्पष्ट हुआ है कि हिंदी विश्व की सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा के रूप में उभरी है। हिंदी के राजभाषा होने के नाते सरकारी कामकाज में इसका प्रयोग करना हम सबका सैवधानिक कर्तव्य है।

पत्रिका के प्रकाशनार्थ अग्रिम शुभकामनाएं।

बीमा आयुक्त (राजभाषा)

रत्नेश कुमार गौतम

(रत्नेश कुमार गौतम)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhavan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

टी. एल. यादेन
वित्त आयुक्त



अ.शा. सं. ए-49/17/2/2016-रा.भा.

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीणया, बेंगलूरु हिंदी की गृह पत्रिका “निरामय” का द्वितीय अंक प्रकाशित करने जा रहा है। यह राजभाषा के गौरव में संवृद्धि करने वाला एक सराहनीय कदम है। आशा है इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं पाठकों का ज्ञानवर्धन करने के साथ-साथ उनमें रचनात्मक भावों को सृजन करने में सफल होगी। शुभकामनाओं सहित।

वित्त आयुक्त

टी. एल. यादेन

(टी . एल . यादेन)



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)



सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110 002
Panchdeep Bhavan, C.I.G. Marg, New Delhi-110 002
Tel. : 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

डॉ. कमलेश हरीश
चिकित्सा आयुक्त

अ.शा.पत्र सं. ए-49/17/1/20-रा.भा.

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीण्णा, बेंगलूरु हिंदी की गृह पत्रिका ‘‘निरामय’’का द्वितीय अंक प्रकाशित हो रहा है।
निस्संदेह राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा में यह एक सराहनीय कदम है। यह अस्पताल में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों का राजभाषा के प्रति प्रेम तथा निरंतर प्रयासों का ही परिणाम है।

पिछले अंक की भांति यह अंक भी साहित्यिक अभिरूचि के प्रचार - प्रसार में अपनी सार्थकता सिद्ध करे, यही पत्रिका से अपेक्षा और इसकी सफलता होगी।

पत्रिका के संपादनसे जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को शुभकामनाएं।

चिकित्सा आयुक्त (चिकित्सा प्रशासन)

कमलेश

(डॉ. कमलेश हरीश)

संरक्षक की लेखनी से



मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीण्णा, बेंगलूरु हिंदी की गृह पत्रिका “निरामय” का दूसरा अंक प्रकाशित करने जा रहा है।

गृह पत्रिका किसी भी कार्यालय के विचारों को दर्शाती है। इस पत्रिका के माध्यम से कार्यालय के कार्मिकों को हिंदी में कार्य करने में और प्रोत्साहन मिलेगा। साथ ही यह अस्पताल के कार्मिकों की लेखन कला उजागर करने का अवसर प्रदान करती है। उनकी सोच एवं विचारों को गति देते हुए उनकी अभिव्यक्ति को शब्दों में पिरोती है। इसके साथ-साथ यह अस्पताल की विभिन्न गतिविधियों को समाविष्ट करने का भी कार्य करती है। मुझे आशा है कि इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं पाठकों को पसंद आएंगी।

पत्रिका के संपादन, रचनाकारों एवं प्रकाशन से जुड़े सभी कार्मिकों के प्रयासों के लिए शुभकामनाएं। आपके विचार हमें अगली पत्रिका को और प्रशंसनीय बनाने में सहायक होंगे।

डॉ. मृदुला ए एम,
चिकित्सा अधीक्षक,
क.रा.बी. निगम अस्पताल,
पीण्णा, बेंगलूरु-50 022.

संपादकीय



मुझे सुखद अनुभव की अनुभूति हो रही है कि कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीण्णा, बेंगलूर हिंदी की गृह पत्रिका “निरामय” का दूसरा अंक प्रकाशित करने जा रहा है। अस्पताल के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का राजभाषा के प्रति स्नेह अद्वितीय है जिसके कारण उनका अस्पताल की गतिविधियों के साथ-साथ हिंदी की प्रतियोगिताओं में भी भाग लेना काफी सराहनीय रहा है।

चिकित्सा अधीक्षक महोदय का राजभाषा के प्रति आदर एवं प्रेम कार्मिकों को हिंदी में कार्य करने के लिए प्रोत्साहन व सहयोग एक मिसाल है। उनकी प्रेरणा एवं प्रयास से ही इस पत्रिका को प्रकाशित किया जा रहा है।

पत्रिका से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के प्रयासों के लिए शुभकामनाएं। आपकी प्रतिक्रिया व विचार हमें आगामी पत्रिका को रुचिकर बनाने में सहायक होंगे।

बैजनाथ मंडल,
उप निदेशक (रा.भा.प्रभारी)
क.रा.बी. निगम अस्पताल,
पीण्णा, बेंगलूर-560 022.

कविता- प्यार की मीठी बात

तेरी ही चाहत में गुमसुम हैं हम दिन रात
हम हमसे ही पूछते हैं “ आखिर क्या है बात”
वजह क्या है इन आँसुओं की, जो बरसते हैं तेरी यादों के साथ।

क्यों होती है हलचल सीने में जब तू होती है साथ,
जिद्द क्यों होती है पाने में, जब तू नहीं करती है बात।

तुम्हें पाने की हिम्मत है, बस किस्मत नहीं दे रही साथ,
यूं ही न छोड़ेंगे, होसला ना हारेंगे, कभी तो होगी “प्यार की मीठी बात”



-(डॉ. रवि कुमार डी एन)

कविता - मेरी चाहत

कुछ भी कहना नहीं है तुमसे पर बात करना चाहता हूँ।
देखना नहीं है तुम्हें पर तुम्हें ही ढूंढ़ता रहता हूँ।

भूलना चाहता हूँ तुम्हें पर वो यादें भूल नहीं पाता हूँ।
तुम्हें खोने का तो गम है पर तुम्हें बोल नहीं पाता हूँ।

तुमसे दूर भागते हुए बस तेरी ही ओर आता हूँ।
रुक गया हूँ मैं तो अब पर मन को रोक नहीं पाता हूँ।

जहां भी देखूं मैं हर तरफ तुम्हें ही पाता हूँ।
तुम मानो या ना मानो तुम्हें प्यार करता रहता हूँ।



-(डॉ. रवि कुमार डी एन)



कंठस्थ हिंदी टूल:

परिचय:

कंठस्थ हिंदी टूल एक शक्तिशाली और बहुपरकारी हिंदी भाषा संबंधित टूल है जो हिंदी भाषा के अध्ययन, सुधार और विकास में सहायक होता है। यह टूल विशेष रूप से उन उपयोगकर्ताओं के लिए डिज़ाइन किया गया है जो हिंदी में दक्षता प्राप्त करना चाहते हैं या हिंदी से संबंधित कामकाज में सुधार करना चाहते हैं। कंठस्थ हिंदी टूल विभिन्न भाषाई पहलुओं पर काम करता है और विभिन्न सुविधाएँ प्रदान करता है जो भाषा शिक्षण और प्रयोग में सहायक होती हैं।

मुख्य विशेषताएँ और उपयोग:

1. व्याकरण और शब्दावली:

व्याकरण की सुविधा: कंठस्थ हिंदी टूल में हिंदी व्याकरण के नियमों और संरचनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी होती है। यह टूल सही वाक्य संरचना, क्रिया का रूप, और विभिन्न व्याकरणिक पहलुओं पर मार्गदर्शन प्रदान करता है।

शब्दावली का सुधार: इसमें एक समृद्ध शब्दावली डेटाबेस होता है जो उपयोगकर्ताओं को सही शब्दों के चयन में मदद करता है। यह टूल शब्दों के पर्यायवाची, विपरीतार्थक शब्द, और उनके उपयोग की जानकारी भी प्रदान करता है।

2. अनुवाद और भाषा परिवर्तन:

हिंदी से अन्य भाषाओं में अनुवाद: कंठस्थ हिंदी टूल का उपयोग हिंदी से अन्य भाषाओं में अनुवाद के लिए किया जा सकता है। यह टूल शब्द और वाक्यों का सटीक अनुवाद प्रदान करता है और सांस्कृतिक संदर्भों को भी ध्यान में रखता है।

अनुवाद की गुणवत्ता में सुधार: इस टूल के द्वारा अनुवादित सामग्री की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है, जिससे कि अनुवाद सही और प्रभावी हो।

3. अभ्यास और परीक्षण:

अभ्यास सामग्री: कंठस्थ हिंदी टूल में विभिन्न अभ्यास प्रश्न और सामग्री शामिल होते हैं जो उपयोगकर्ताओं को हिंदी भाषा के विभिन्न पहलुओं पर अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

ऑनलाइन परीक्षण: यह टूल ऑनलाइन परीक्षण की सुविधा भी प्रदान करता है, जो उपयोगकर्ताओं को उनकी प्रगति को मापने और सुधारने का मौका देता है।

4. संदर्भ और सांस्कृतिक जानकारी:

सांस्कृतिक संदर्भ: कंठस्थ हिंदी टूल सांस्कृतिक संदर्भों और स्थानीय बोलचाल की जानकारी प्रदान करता है, जो अनुवाद और संवाद को अधिक प्रभावी और प्रासंगिक बनाता है।



- संदर्भ की जानकारी: यह टूल उपयोगकर्ताओं को विभिन्न संदर्भों में शब्दों और वाक्यों के सही उपयोग की जानकारी भी देता है।

5. इंटरएक्टिव लर्निंग:

इंटरएक्टिव फीचर्स: कंठस्थ हिंदी टूल में इंटरएक्टिव लर्निंग फीचर्स होते हैं जैसे कि क्विज, गेम्स, और वर्कशॉप्स, जो भाषा सीखने की प्रक्रिया को मजेदार और प्रभावी बनाते हैं।

सहायता और मार्गदर्शन: उपयोगकर्ताओं को हिंदी भाषा के अध्ययन में मदद के लिए मार्गदर्शन और सहायक सामग्री भी प्रदान की जाती है।

कंठस्थ हिंदी टूल का अनुवाद में सहायक होना:

1. शब्दार्थ और परिभाषाएँ:

शब्दार्थ की स्पष्टता: कंठस्थ हिंदी टूल शब्दों के सही अर्थ और उनके उपयोग को स्पष्ट करता है। अनुवादक जब किसी विशेष शब्द का अनुवाद कर रहे होते हैं, तो उन्हें शब्दार्थ की सही जानकारी की आवश्यकता होती है। कंठस्थ यह सुनिश्चित करता है कि चयनित शब्द के अर्थ और उपयोग सही हैं।

संदर्भ आधारित परिभाषाएँ: यह टूल विभिन्न संदर्भों में शब्दों की परिभाषाओं को भी प्रदर्शित करता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि अनुवादित शब्द सही संदर्भ में प्रयोग किए गए हैं।

2. वाक्य निर्माण और संवाद शैली:

वाक्य निर्माण में सहायता: कंठस्थ टूल वाक्य निर्माण की प्रक्रियाओं पर मार्गदर्शन करता है, जिससे अनुवादित वाक्य की संरचना और प्रवाह में सुधार होता है। यह टूल वाक्यांशों की उचित व्यवस्था और संयोजन की जानकारी प्रदान करता है।

संवाद शैली: विभिन्न प्रकार के संवाद और सामग्री के लिए उपयुक्त संवाद शैली की जानकारी प्रदान करता है, जिससे अनुवादित पाठ की संवाद शैली स्थानीय और पाठक के अनुकूल होती है।

3. वाक्य और पैराग्राफ स्तर पर सुधार:

वाक्य की सुसंगतता: कंठस्थ टूल वाक्यों की सुसंगतता और प्रवाह की जांच करता है। यह सुनिश्चित करता है कि वाक्य अर्थपूर्ण और स्पष्ट हैं, जिससे अनुवादित सामग्री की गुणवत्ता बढ़ती है।

पैराग्राफ का संगठन: यह टूल पैराग्राफों के संगठन और तार्किक प्रवाह की जाँच करता है, ताकि अनुवादित पाठ में विचारों की तार्किकता बनी रहे।

4. विशेष क्षेत्र और तकनीकी अनुवाद:

विशेष क्षेत्र के शब्दावली: कंठस्थ टूल विभिन्न क्षेत्रों जैसे कानूनी, चिकित्सा, विज्ञान, और तकनीकी शब्दावली के विशेष शब्द और वाक्यांश प्रदान करता है। यह विशेष क्षेत्रों में सटीक अनुवाद के लिए उपयोगी होता है।

तकनीकी समर्थन: तकनीकी अनुवाद के लिए विशेष शब्द और अवधारणाओं का अनुवाद करने में यह टूल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे तकनीकी दस्तावेज और सामग्री की सटीकता बनी रहती है।



5. त्रुटि पहचान और सुधार:

त्रुटि पहचान: कंठस्थ टूल अनुवादित सामग्री में व्याकरणिक और भाषाई त्रुटियों की पहचान करता है। यह टूल उपयोगकर्ताओं को सुधार सुझाव प्रदान करता है, जिससे अनुवाद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

सुधार सुझाव: त्रुटियों के पहचान के साथ-साथ, कंठस्थ टूल सुधार के सुझाव भी प्रदान करता है, जो अनुवादक को सही और त्रुटिरहित सामग्री प्रदान करने में मदद करता है।

6. विश्लेषण और रिपोर्टिंग:

प्रगति की रिपोर्ट: कंठस्थ टूल उपयोगकर्ताओं को उनके अनुवाद कार्य की प्रगति पर रिपोर्ट प्रदान करता है। यह रिपोर्ट उपयोगकर्ताओं को यह समझने में मदद करती है कि वे कहाँ सुधार कर सकते हैं।

विश्लेषणात्मक डेटा: टूल विश्लेषणात्मक डेटा प्रदान करता है, जो अनुवाद की सटीकता, गति और अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं पर जानकारी देता है। यह डेटा अनुवादक के प्रदर्शन को सुधारने में सहायक होता है।

निष्कर्ष:

कंठस्थ हिंदी टूल हिंदी भाषा के अध्ययन और सुधार के लिए एक अत्यंत उपयोगी संसाधन है। इसकी विशेषताएँ जैसे कि व्याकरण, शब्दावली, अनुवाद, अभ्यास, संदर्भ, और सांस्कृतिक जानकारी उपयोगकर्ताओं को हिंदी में दक्षता प्राप्त करने में सहायक होती हैं। यह टूल छात्रों, पेशेवरों, और किसी भी व्यक्ति के लिए उपयोगी है जो हिंदी में अपने कौशल को सुधारना चाहते हैं। कंठस्थ हिंदी टूल एक व्यापक और प्रभावी समाधान है जो हिंदी भाषा के विभिन्न पहलुओं को समझने और सुधारने में मदद करता है।

कंठस्थ हिंदी टूल अनुवाद के क्षेत्र में एक बहुपरकारी संसाधन साबित होता है। यह सही शब्दावली, व्याकरण, सांस्कृतिक संदर्भ, वाक्य निर्माण, विशेष क्षेत्र के शब्दावली, त्रुटि सुधार, और उपयोगकर्ता अनुकूल फीचर्स के माध्यम से अनुवाद की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार करता है। यह टूल अनुवादकों को सटीक, प्रासंगिक, और प्रभावशाली अनुवाद तैयार करने में सहायता करता है, जिससे अंततः हिंदी और अन्य भाषाओं के बीच संवाद और समझ को बेहतर बनाया जा सकता है।

- राजभाषा शाखा





आज का शहरी जीवन

परिचय:

शहरी जीवन आज की दुनिया में एक महत्वपूर्ण और सशक्त जीवनशैली बन चुका है। शहरों के तेजी से विकास और शहरीकरण के कारण, शहरी जीवन की विशेषताएँ, चुनौतियाँ, और अवसर लगातार बदल रहे हैं। यह नोट आज के शहरी जीवन के विभिन्न पहलुओं की गहराई से विवेचना करता है, जिसमें शहरी जीवन की विशेषताएँ, फायदे, समस्याएँ और भविष्य की संभावनाएँ शामिल हैं।

1. शहरी जीवन की विशेषताएँ:

विकसित अवसंरचना:

सुविधाएँ और सेवाएँ: शहरी क्षेत्रों में विकसित अवसंरचना, जैसे कि सड़कें, पुल, मेट्रो, और सार्वजनिक परिवहन, की उपलब्धता होती है। यहाँ की सुविधाएँ उच्च गुणवत्ता की होती हैं, जो जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती हैं।

स्वास्थ्य और शिक्षा: शहरों में उन्नत स्वास्थ्य सेवाएँ, अस्पताल, क्लीनिक, और शैक्षणिक संस्थान होते हैं, जो नागरिकों को बेहतर स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा की सुविधाएँ प्रदान करते हैं।

आर्थिक गतिविधियाँ:

वाणिज्य और उद्योग: शहरों में वाणिज्यिक और औद्योगिक गतिविधियाँ तेजी से होती हैं। व्यापार, उद्योग, और सेवाएँ शहर के आर्थिक जीवन का आधार होती हैं।

रोजगार के अवसर: शहरी क्षेत्रों में रोजगार के अधिक अवसर होते हैं, जिससे लोगों को विभिन्न पेशेवर क्षेत्रों में काम करने के अवसर मिलते हैं।

संस्कृति और मनोरंजन:

सांस्कृतिक गतिविधियाँ: शहरों में विभिन्न सांस्कृतिक और मनोरंजन गतिविधियाँ जैसे कि थिएटर, संगीत, कला प्रदर्शनी, और फिल्म फेस्टिवल आयोजित किए जाते हैं।

सामाजिक जीवन: शहरी जीवन में सामाजिक और सांस्कृतिक नेटवर्किंग के अवसर बढ़ जाते हैं, जो विविधता और सामाजिक समागम को प्रोत्साहित करते हैं।

2. शहरी जीवन के फायदे:

सुविधा और आराम: शहरी क्षेत्रों में लोगों को आधुनिक जीवन की सुविधाएँ और आरामदायक जीवनशैली मिलती है। यहाँ की सुविधाएँ जैसे कि 24 घंटे पानी, बिजली, और इंटरनेट सेवा जीवन को सुविधाजनक बनाते हैं।

स्वास्थ्य और शिक्षा की बेहतर सेवाएँ: शहरों में उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा की सेवाएँ उपलब्ध होती हैं, जो नागरिकों की भलाई में योगदान करती हैं।

आर्थिक अवसर: शहरी जीवन में व्यापार, उद्योग, और सेवाओं के क्षेत्र में रोजगार के अधिक अवसर होते हैं, जिससे आर्थिक विकास को बढ़ावा मिलता है।

3. शहरी जीवन की समस्याएँ:

यातायात की समस्या: शहरों में यातायात की समस्याएँ आम होती हैं, जिनमें ट्रैफिक जाम, पार्किंग की कमी, और प्रदूषण शामिल हैं। ये समस्याएँ जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैं।
प्रदूषण: शहरी क्षेत्रों में वायु, जल, और ध्वनि प्रदूषण की समस्या गंभीर होती है, जो स्वास्थ्य समस्याओं और पर्यावरणीय क्षति का कारण बनती है।

महँगाई: शहरों में महँगाई भी एक प्रमुख समस्या होती है। आवास, भोजन, और अन्य जीवन-स्तर की वस्तुओं की लागत अधिक होती है, जो आर्थिक दबाव का कारण बन सकती है।

कृषि और ग्रामीण समस्याएँ: शहरीकरण के कारण, ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि भूमि की कमी और ग्रामीण रोजगार के अवसरों की कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यह ग्रामीण जीवन की स्थिति को प्रभावित करता है।

4. शहरी जीवन के भविष्य की संभावनाएँ:

स्मार्ट सिटी और तकनीकी उन्नति: भविष्य में स्मार्ट सिटी की अवधारणा के तहत, शहरों में तकनीकी उन्नति, डिजिटल सेवाओं, और स्मार्ट अवसंरचना का विकास होगा, जो जीवन की गुणवत्ता को सुधारने में मदद करेगा।

हरित शहरीकरण: पर्यावरणीय दृष्टिकोण से, शहरी जीवन में हरित शहरीकरण और स्थिरता पर जोर दिया जाएगा, जैसे कि पार्क, हरित क्षेत्र, और ऊर्जा कुशल भवन।

सामाजिक समावेश: सामाजिक समावेश और विविधता को प्रोत्साहित करने के लिए, भविष्य में शहरी क्षेत्रों में सामुदायिक विकास और सामाजिक नेटवर्किंग पर ध्यान दिया जाएगा।

निष्कर्ष:

आज के शहरी जीवन की विशेषताएँ, फायदे, समस्याएँ और भविष्य की संभावनाएँ स्पष्ट रूप से यह दर्शाती हैं कि शहरीकरण का प्रभाव गहरा और व्यापक है। शहरी जीवन में सुविधाओं और अवसरों की प्रचुरता के बावजूद, इसके साथ कई चुनौतियाँ भी हैं जिनका समाधान आवश्यक है। स्मार्ट सिटी और हरित शहरीकरण जैसे प्रयास शहरी जीवन की गुणवत्ता को सुधारने और भविष्य में बेहतर जीवनशैली सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। शहरी जीवन की इन पहलुओं की समझ हमें एक समृद्ध और संतुलित शहरी समाज की दिशा में काम करने में मदद करती है।



- श्री सुभाष चंद्र लाल, उप निदेशक (प्रशासन)



पर्यावरण और मानव जीवन

परिचय:

पर्यावरण और मानव जीवन का संबंध अति महत्वपूर्ण और जटिल है। पर्यावरण न केवल मानव जीवन के अस्तित्व के लिए आवश्यक संसाधन प्रदान करता है, बल्कि मानव गतिविधियाँ भी पर्यावरण पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इस नोट में, हम पर्यावरण और मानव जीवन के आपसी संबंध की विस्तार से चर्चा करेंगे, जिसमें पर्यावरण के महत्व, मानव गतिविधियों के प्रभाव, पर्यावरणीय समस्याएँ, और इन समस्याओं के समाधान पर ध्यान दिया जाएगा।

1. पर्यावरण का महत्व:

प्राकृतिक संसाधन:

जल: पानी जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह पेयजल, कृषि, उद्योग, और घरेलू उपयोग के लिए आवश्यक है।

वृक्ष और वन: वृक्ष वायुमंडल में ऑक्सीजन की आपूर्ति करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं। वन इकोसिस्टम के विभिन्न प्राणियों के लिए निवास स्थान प्रदान करते हैं।

खनिज और ईंधन: पृथ्वी में मौजूद खनिज और ऊर्जा संसाधन (जैसे तेल, कोयला, और गैस) मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं जैसे उद्योग, परिवहन, और निर्माण में उपयोग होते हैं।

पर्यावरणीय संतुलन:

जलवायु नियंत्रण: पर्यावरण के विभिन्न घटक, जैसे महासागर, वन, और मिट्टी, जलवायु को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह विश्वभर में मौसम और तापमान को संतुलित करने में योगदान करते हैं।

पारिस्थितिक तंत्र: पारिस्थितिक तंत्र (इकोसिस्टम) विभिन्न जीवों और उनके जीवन चक्रों को संतुलित रखने में मदद करता है। यह जैव विविधता और प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखता है।

2. मानव गतिविधियों का पर्यावरण पर प्रभाव:

प्रदूषण:

वायु प्रदूषण: औद्योगिक उत्सर्जन, वाहन धुआँ, और जलवायु परिवर्तन वायुमंडल में हानिकारक गैसों की मात्रा को बढ़ाते हैं, जिससे स्वास्थ्य समस्याएँ और पर्यावरणीय बदलाव होते हैं।

जल प्रदूषण: उद्योगों द्वारा छोड़े गए रसायन, प्लास्टिक कचरा, और कृषि रसायन जल स्रोतों को प्रदूषित करते हैं, जिससे जल जीवन और मानव स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

मृदा प्रदूषण: रसायनों और अवशेषों के कारण मृदा की गुणवत्ता में कमी आती है, जिससे फसल की वृद्धि और भूमि की उत्पादकता प्रभावित होती है।

वनों की कटाई:

वृक्षों की कमी: वनों की कटाई के कारण ऑक्सीजन की आपूर्ति में कमी आती है और कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ती है, जो जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग का कारण बनती है।



वन्य जीवन: वन क्षेत्रों की कमी से वन्य जीवन की प्रजातियाँ संकट में आती हैं और उनका निवास स्थान समाप्त हो जाता है।

जलवायु परिवर्तन:

ग्लोबल वार्मिंग: ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन के कारण पृथ्वी की सतह का तापमान बढ़ता है, जिससे ग्लेशियर पिघलते हैं, समुद्र स्तर बढ़ता है, और चरम मौसम की घटनाएँ बढ़ती हैं।

पर्यावरणीय असंतुलन: जलवायु परिवर्तन से मौसम की चरम स्थितियाँ, सूखा, बाढ़, और अन्य प्राकृतिक आपदाएँ होती हैं, जो मानव जीवन और पारिस्थितिक तंत्र को प्रभावित करती हैं।

3. पर्यावरणीय समस्याएँ और समाधान:

जलवायु परिवर्तन का समाधान:

नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत: सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, और जल ऊर्जा का उपयोग ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने में मदद करता है।

ऊर्जा दक्षता: ऊर्जा दक्षता बढ़ाने वाले उपकरणों और प्रौद्योगिकियों का उपयोग ऊर्जा की खपत को कम करता है और पर्यावरणीय प्रभाव को कम करता है।

प्रदूषण नियंत्रण:

कचरा प्रबंधन: कचरे के पुनः उपयोग, पुनर्चक्रण, और सही निपटान के उपायों को अपनाना जल, मृदा, और वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने में मदद करता है।

हरित प्रौद्योगिकियाँ: पर्यावरणीय अनुकूल प्रौद्योगिकियों और प्रक्रियाओं को अपनाना, जैसे कि कम-उत्सर्जन वाहन और बायोडिग्रेडेबल सामग्री, प्रदूषण को कम करता है।

वनों की सुरक्षा:

वृक्षारोपण: वृक्षारोपण और वन संरक्षण परियोजनाओं से वनों की कटाई को रोका जा सकता है और वृक्षों की संख्या बढ़ाई जा सकती है।

वृक्ष सुरक्षा कानून: उचित वन प्रबंधन और संरक्षण कानूनों को लागू करना वनस्पतियों और वन्य जीवन की रक्षा करता है।

जल प्रबंधन:

जल पुनर्चक्रण: जल पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग तकनीकें जल संसाधनों को बचाने में सहायक होती हैं।

संसाधन संरक्षण: जल संरक्षण के उपाय जैसे कि वर्षा जल संचयन और सिंचाई के कुशल तरीके जल संसाधनों की सुरक्षा करते हैं।

4. भविष्य की दिशा:

तत्त विकास: सतत विकास के सिद्धांतों को अपनाकर मानव गतिविधियों और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाए रखा जा सकता है। इसमें पर्यावरणीय, सामाजिक, और आर्थिक पहलुओं को समन्वित करने का प्रयास किया जाता है।

सभी के लिए शिक्षा: पर्यावरणीय शिक्षा और जागरूकता को बढ़ावा देने से लोग पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझ सकते हैं और सक्रिय रूप से योगदान दे सकते हैं।

वैश्विक सहयोग: वैश्विक स्तर पर पर्यावरणीय मुद्दों पर सहयोग और समझौतों के माध्यम से, जैसे कि पेरिस समझौता, पर्यावरणीय समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

निष्कर्ष:

पर्यावरण और मानव जीवन के बीच का संबंध गहरा और आपसी निर्भरता पर आधारित है। पर्यावरण जीवन के लिए आवश्यक संसाधनों और सेवाओं को प्रदान करता है, जबकि मानव गतिविधियाँ पर्यावरण को प्रभावित करती हैं। पर्यावरणीय समस्याओं को समझना और उनके समाधान के लिए सक्रिय प्रयास करना, जैसे कि प्रदूषण नियंत्रण, जलवायु परिवर्तन का समाधान, और संसाधन संरक्षण, एक स्थिर और स्वस्थ भविष्य के लिए आवश्यक है। सतत विकास और वैश्विक सहयोग के माध्यम से, हम पर्यावरण और मानव जीवन के बीच सामंजस्य बनाए रख सकते हैं और एक स्वस्थ और समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।



- डॉ. वीणा कुमारी के





जल संकट और संरक्षण

परिचय:

जल जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन जल संकट आज वैश्विक और स्थानीय स्तर पर एक गंभीर समस्या बन गया है। जल की उपलब्धता, गुणवत्ता, और प्रबंधन से संबंधित समस्याएँ मानव जीवन, स्वास्थ्य, कृषि, और पर्यावरण पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इस नोट में, हम जल संकट की गंभीरता, इसके कारण, प्रभाव, और जल संरक्षण के उपायों पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

1. जल संकट की गंभीरता:

• जल की उपलब्धता में कमी:

जल के स्रोत: विश्व में जल के कुल स्रोतों में से केवल 2.5% मीठा पानी होता है, और इसमें से भी अधिकांश पानी ग्लेशियरों और बर्फीले क्षेत्रों में जमा होता है। केवल 0.5% जल मानव उपयोग के लिए उपलब्ध है।

भौगोलिक असमानता: जल का वितरण भौगोलिक रूप से असमान है। कुछ क्षेत्रों में पानी की प्रचुरता होती है, जबकि अन्य क्षेत्रों में पानी की गंभीर कमी होती है।

• जल की गुणवत्ता:

प्रदूषण: जल स्रोतों में औद्योगिक अपशिष्ट, कृषि रसायन, और घरेलू कचरा मिलने के कारण जल प्रदूषण की समस्या गंभीर होती जा रही है। प्रदूषित जल मानव स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है।

अधिशेष रसायन: जल में अत्यधिक रसायनों और प्रदूषकों की उपस्थिति से जल की गुणवत्ता में कमी आती है, जिससे स्वास्थ्य समस्याएँ और पारिस्थितिकीय असंतुलन पैदा होते हैं।

2. जल संकट के कारण:

• जनसंख्या वृद्धि और शहरीकरण:

वृद्धि की मांग: जनसंख्या में निरंतर वृद्धि और शहरीकरण के कारण जल की मांग में वृद्धि हो रही है। बढ़ते शहरों और औद्योगिक क्षेत्रों के लिए अधिक जल की आवश्यकता होती है, जिससे जल स्रोतों पर दबाव बढ़ता है।

अधिक उपयोग: जल का अत्यधिक उपयोग, जैसे कि घरेलू उपयोग, कृषि, और औद्योगिक उपयोग, जल संकट को और बढ़ाता है।

• जलवायु परिवर्तन:

मौसमी बदलाव: जलवायु परिवर्तन के कारण मौसमी पैटर्न में बदलाव आ रहा है, जिससे सूखा, बाढ़, और अन्य जलवायु संबंधित आपदाएँ बढ़ रही हैं। इन बदलावों से जल स्रोतों की उपलब्धता और वितरण प्रभावित हो रहा है।

पानी की आपूर्ति: ग्लेशियरों और हिमनदों के पिघलने से नदी प्रणालियों के जल प्रवाह में परिवर्तन हो रहा है, जो जल संकट को और बढ़ा रहा है।



- **वृक्षारोपण की कमी और भूमि उपयोग:**

वनों की कटाई: वृक्षारोपण और वन क्षेत्रों की कमी के कारण जल पुनर्भरण की प्रक्रिया प्रभावित हो रही है। वनों की कमी से जल का पुनर्चक्रण और मृदा की नमी कम हो जाती है।

भूमि उपयोग परिवर्तन: कृषि और शहरीकरण के लिए भूमि उपयोग परिवर्तन से जल पुनर्भरण की क्षमता में कमी आती है।

3. जल संकट के प्रभाव:

- **स्वास्थ्य समस्याएँ:**

जल जनित रोग: प्रदूषित जल से जल जनित रोग, जैसे कि डायरिया, हैजा, और हेपेटाइटिस, फैलते हैं। इन रोगों से विशेष रूप से बच्चों और कमजोर व्यक्तियों पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

स्वच्छता की कमी: पानी की कमी के कारण स्वच्छता की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जो स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं।

- **कृषि और खाद्य सुरक्षा:**

फसल उत्पादन: जल संकट से कृषि में कमी होती है, जिससे फसल उत्पादन पर असर पड़ता है। पानी की कमी से कृषि भूमि की उत्पादकता में गिरावट होती है।

भोजन की कीमतें: फसल उत्पादन में कमी के कारण खाद्य पदार्थों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिससे खाद्य सुरक्षा की समस्या उत्पन्न होती है।

- **पर्यावरणीय प्रभाव:**

पारिस्थितिक तंत्र का असंतुलन: जल संकट से पारिस्थितिक तंत्र प्रभावित होते हैं, जैसे कि नदी प्रणालियों, झीलों, और दलदली क्षेत्रों की स्थिति में बदलाव। इससे जैव विविधता और पारिस्थितिक संतुलन प्रभावित होते हैं।

- सहज संसाधनों की कमी: जल संकट के कारण पारिस्थितिकीय सेवाओं, जैसे कि मृदा की नमी, वनों की वृद्धि, और जलवायु नियंत्रण, में कमी आती है।

4. जल संरक्षण के उपाय:

- **जल पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग:**

वॉटर रीसायकलिंग: औद्योगिक और घरेलू जल पुनर्चक्रण तकनीकों को अपनाना, जैसे कि रेनवाटर हार्वेस्टिंग और जल पुनः उपयोग प्रणाली, जल संकट को कम करने में मदद कर सकते हैं।

वापसी और पुनः उपयोग: जल के पुनः उपयोग के उपाय, जैसे कि अपशिष्ट जल को पुनः उपयोग में लाना, जल संसाधनों की बचत में सहायक हो सकते हैं।

- **साक्षरता और जागरूकता:**

जन जागरूकता अभियान: जल संरक्षण के महत्व को समझाने और लोगों को जागरूक करने के लिए जन जागरूकता अभियान चलाना आवश्यक है।

शिक्षा कार्यक्रम: विद्यालयों और समुदायों में जल संरक्षण के महत्व और तरीकों पर शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

- **वृक्षारोपण और भूमि उपयोग प्रबंधन:**

वृक्षारोपण: वृक्षारोपण और वन संरक्षण के प्रयास जल पुनर्भरण की प्रक्रिया को सुधारते हैं और मृदा की नमी बनाए रखते हैं।

भूमि उपयोग नीति: भूमि उपयोग में बदलाव को नियंत्रित करने के लिए नीतियाँ लागू की जानी चाहिए, जिससे जल पुनर्भरण और पारिस्थितिक संतुलन को बनाए रखा जा सके।

- **सर्विस और प्रौद्योगिकी:**

जल प्रौद्योगिकी: नई जल प्रौद्योगिकियाँ, जैसे कि ड्रिप इरिगेशन और वाटर सेंसिंग, जल उपयोग की दक्षता को सुधार सकती हैं और पानी की बर्बादी को कम कर सकती हैं।

वाटर प्रबंधन नीतियाँ: कुशल जल प्रबंधन नीतियों और योजनाओं को लागू करना, जैसे कि जल संग्रहण, वितरण, और उपयोग की योजना बनाना, जल संकट को नियंत्रित करने में मदद करता है।

निष्कर्ष:

जल संकट आज एक गंभीर वैश्विक और स्थानीय चुनौती है, जो मानव जीवन, स्वास्थ्य, कृषि, और पर्यावरण को प्रभावित करता है। जल की उपलब्धता और गुणवत्ता की समस्याओं को समझना और जल संरक्षण के उपायों को अपनाना अत्यंत आवश्यक है। जल पुनर्चक्रण, साक्षरता, वृक्षारोपण, और नई प्रौद्योगिकियों के माध्यम से जल संकट को कम किया जा सकता है। सतत जल प्रबंधन और सभी स्तरों पर सक्रिय प्रयासों से जल संसाधनों की सुरक्षा और संरक्षण सुनिश्चित किया जा सकता है, जो मानव जीवन और पारिस्थितिकीय संतुलन के लिए महत्वपूर्ण है।



- डॉ. नवीन एस एल



वृद्धाश्रम से बोल रही हूँ - एक मार्मिक कविता

कल तो बेटा जन्म दिन है तेरा अपनी दुआ मैं भेज रही हूँ।
तू छोड़ गया था जिस वृद्धाश्रम में उस वृद्धाश्रम से बोल रही हूँ।

तेरी किलकारी में तो मैं हंसी खुशी लहराती थी।
जब भी गिर कर संभला तू वारी-वारी मैं जाती थी।

अपने हृदय की गांठों को मैं धीरे धीरे खोल रही हूँ।
तू छोड़.....
वृद्धाश्रम से....

बड़ा हुआ तो पढ़ने भेजा स्कूल और कॉलेज में।
मैं लिपटी रही पुराने वस्त्रों में तुम्हे नए वस्त्र सिलवाती थी।

तुम्हारे शब्दों को मैं बेटा अब धीरे धीरे तोल रही हूँ।
तू छोड़.....
वृद्धाश्रम.....

ढाल बन जाती थी तेरे आगे खतरा जब मंडराया कभी ।
मंदिर मंदिर दौड़ी जाती बीमार जब होता था कभी।
आज भी तेरी फिक्र में बेटा धरती संग मैं डोल रही हूँ।
तू छोड़....
वृद्धाश्रम.....

कितना सुंदर घर बनाया पापा ने तेरे मेरे लिए।
उनके मरने के बाद ही बेटा लालच के मंजीरे क्यों बज गए

धोखे से मुझसे दस्तखत करवाए तेरी परतें अब खोल रही हूँ।
तू छोड़.....
वृद्धाश्रम.....



मैं ब्रह्मा, विष्णु, महेश थी तेरी
तीनों ही रूपों में सजती थी।
शादी के बाद ही हुआ क्या
जो आंखों को मैं खटकती थी

तुम्हारे व्यवहार के कारण ही अब भी कष्ट मैं झेल रही हूं।
तू छोड़
वृद्धाश्रम....

जहां भी रह तू खुश रह बेटा अपनी दुआ मैं भेज रही हूं।
सासू मां अब मां हो गई तेरी असली मां तो मर रही है।

कैसा निकला बेटा मेरा तू
मां होने का दंश झेल रही हूं। जहां भी रह तू खुश रह बेटा
अपनी दुआ मैं भेज रही हूं।



- श्री किरण कुमार के, प्र.श्रे.लि.





नेमी टिप्पणियाँ

मैं सहमत हूँ।	I agree.
स्वीकृत।	Accepted.
अनुमोदित।	Approved.
अनुमति दी जाती है।	Permission granted.
हस्ताक्षरित।	Signed.
मंजूर किया।	Approval accorded.
कृपया चर्चा करें।	Please discuss.
कृपया सूचित करें।	Please inform.
कृपया आदेश जारी करें।	Please issue order.
कृपया रिपोर्ट भेजें।	Please send the report.
अनलोकन व अनुमोदन के लिए प्रस्तुत।	Put up for perusal and approval.
आदेश/हस्ताक्षर के लिए प्रस्तुत।	Put up for order/signature.
कृपया जारी करें।	Please issue.
सूचनार्थ।	For information.
मंजूरी के लिए प्रस्तुत।	Put up for sanction.
कृपया सहमति प्रदान करें।	Kindly accord concurrence.
मामला विचाराधीन है।	Matter is under consideration.
कृपया पावती भेजें।	Please send the receipt/acknowledgement.
कृपया परिपत्र जारी करें।	Please issue circular.
देख लिया।	seen.
कृपया भेज दें।	Please send.
फाइल में प्रस्तुत करें।	Put up in file.
टिप्पणी स्वीकार है।	Remarks accepted.
नोट शीट में हिंदी लिखें।	Write Hindi in note sheet.
इस पत्र की पावती भेजिए।	Acknowledge receipt of this letter
इस मामले में कार्रवाई की जा चुकी है।	Action has already been taken in this matter



यथा प्रस्तावित कार्रवाई की जाए

Action may be taken as proposed

सभी संबंधित नोट करें

All concerned should note

यथा प्रस्तावित अनुमोदित

Approved as proposed

निर्देशानुसार

As directed

जितना जल्दी हो सके। यथा शीघ्र

As early as possible

यथा संशोधित

As modified

प्रस्ताव के अनुसार

As proposed

प्रतिलिपि संलग्न है

Copy enclosed

विसंगति का समाधान किया जाए

Discrepancy may be reconciled

विलंब के लिए खेद है

Delay regretted

मसौदा अनुमोदन के लिए

Draft for approval

शीघ्र कार्रवाई करें

Expedite action

निपटान के लिए

For disposal

अनुकूल कार्रवाई के लिए

For favourable action

हस्ताक्षरार्थ प्रस्तुत

For signature please

इस काम को प्राथमिकता दें

Give top priority to this work

रोके रखें

Hold in abeyance

वर्तमान नियमों के अनुसार

In accordance with the existing rules

कार्रवाई शुरू करें

Initiate action

तत्काल जारी करें

Issue immediately

भुगतान के लिए पारित किया जाए

May be passed for payment

आवश्यक मसौदा प्रस्तुत है

Necessary draft is put up

आवश्यक कार्रवाई करें

Do the needful

क्रय आदेश भेज दिया जाए

Purchase Order may be placed

कृपया परिचालित कर फाइल करें

Please circulate and file



कृपया पुष्टि करें

Please confirm

कृपया चर्चा करें

Please discuss

कृपया इसका अनुसरण करें

Please Follow it up

कृपया नियत समय से पहले इसका अनुपालन किया जाए

Please comply before due date

कृपया बात करें

Please speak

कृपया बैठक के लिए तिथि निर्धारित करें

Please fix a date for meeting

देख लिया, धन्यवाद

Seen thanks

कदम उठाए जाएं / उपाय किए जाएं।

Steps may be taken

अवलोकन के लिए प्रस्तुत

Submitted for perusal

प्रमाणित किया जाता है कि

This is to certify that

इसे पूर्णतः गोपनीय समझे

Treat this as strictly confidential

- राजभाषा शाखा



माँ पर एक कविता

लेती नहीं दवाई ‘माँ’, जोड़े पाई-पाई ‘माँ’ ।
दुःख थे पर्वत, राई ‘माँ’, हारी नहीं लड़ाई ‘माँ’ ।

इस दुनियां में सब मैले हैं, किस दुनियां से आई ‘माँ’ ।
दुनिया के सब रिश्ते ठंडे, गरमा-गर्म रजाई ‘माँ’ ।

जब भी कोई रिश्ता उधड़े, करती है तुरपाई ‘माँ’ ।
बाबू जी तनखा लाये बस, लेकिन बरकत लाई ‘माँ’ ।

बाबूजी थे सख्त मगर, माखन और मलाई ‘माँ’ ।
बाबूजी के पाँव दबा कर सब तीरथ हो आई ‘माँ’ ।

नाम सभी हैं गुड़ से मीठे, मां जी, मैया, माई, ‘माँ’ ।
सभी साड़ियाँ छीज गई थीं, मगर नहीं कह पाई ‘माँ’ ।

घर में चूल्हे मत बाँटो रे, देती रही दुहाई ‘माँ’ ।
बाबूजी बीमार पड़े जब, साथ-साथ मुरझाई ‘माँ’ ।

रोती है लेकिन छुप-छुप कर, बड़े सब्र की जाई ‘माँ’ ।
लड़ते-लड़ते, सहते-सहते, रह गई एक तिहाई ‘माँ’ ।

बेटी रहे ससुराल में खुश, सब जेवर दे आई ‘माँ’ ।
‘माँ’ से घर, घर लगता है, घर में घुली, समाई ‘माँ’ ।

बेटे की कुर्सी है ऊँची, पर उसकी ऊँचाई ‘माँ’ ।
दर्द बड़ा हो या छोटा हो, याद हमेशा आई ‘माँ’ ।

घर के शगुन सभी ‘माँ’ से, है घर की शहनाई ‘माँ’ ।
सभी पराये हो जाते हैं, होती नहीं पराई ‘माँ’ ।



श्री फणींद्र वी एन, प्र. श्रे लि.



काश ये सब हमारी प्राथमिक शिक्षा की पद्धति में शामिल होता

दूध ना पचे तो - सोंफ
दही ना पचे तो - सोंठ
छाछ ना पचे तो - जीरा व काली मिर्च
अरबी व मूली ना पचे तो - अजवायन
कढ़ी ना पचे तो - कड़ी पत्ता,
तैल, घी, ना पचे तो - कलौंजी...
पनीर ना पचे तो - भुना जीरा,
भोजन ना पचे तो - गर्म जल
केला ना पचे तो - इलायची
खरबूज़ा ना पचे तो - मिश्री का उपयोग करें...



- श्रीमती एस नीरजा, कार्यालय अधीक्षक





वर्ष (2025) पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेता:-

क्र.सं	नाम (सर्व श्री/श्रीमती/कु.)	पदनाम	पुरस्कार	राशि ()
वाक् प्रतियोगिता (हिंदी भाषी)				
1	सुरिंद्र पाल सिंह	व्यवसायिक चिकित्सक	प्रथम	1800/-
2	हर्षित रमण	बहुकार्य स्टाफ	द्वितीय	1500/-
3	कुलदीप कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
4	धर्मेन्द्र कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
5	रोहित कुमार दत्ता	अवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
वाक् प्रतियोगिता (हिंदीतर भाषी)				
6	एम एस नंदिनी	सहायक	प्रथम	1800/-
7	मनोज केसरी	सहायक	द्वितीय	1500/-
8	गंजी शेखर	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
निबंध प्रतियोगिता (हिंदी भाषी)				
9	हर्षित रमण	बहुकार्य स्टाफ	प्रथम	1800/-
10	सुरिंद्र पाल सिंह	व्यवसायिक चिकित्सक	द्वितीय	1500/-
11	धर्मेन्द्र कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
12	रोहित कुमार दत्ता	अवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
13	कुलदीप कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
निबंध प्रतियोगिता (हिंदीतर भाषी)				
14	सरिता जी आर	सीएसआर तकनीशियन	प्रथम	1800/-
15	वृंदा के	ऑप्टोमैट्रिस्ट	द्वितीय	1500/-
16	कृष्णा लमाणी	वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी	तृतीय	1200/-
17	जयंती सी कलवाड़मठ	सहायक	प्रोत्साहन	500/-
18	एम एस नंदिनी	सहायक	प्रोत्साहन	500/-
टिप्पण आलेखन (हिंदी भाषी)				
19	प्रियरंजन	उप निदेशक	प्रथम	1800/-
20	हर्षित रमण	बहुकार्य स्टाफ	द्वितीय	1500/-
21	कुलदीप कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
22	धर्मेन्द्र कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
23	रोहित कुमार दत्ता	अवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-



क्र.सं	नाम (सर्व श्री/श्रीमती/कु.)	पदनाम	पुरस्कार	राशि ()
टिप्पण आलेखन (हिंदीतर भाषी)				
24	वी एन फणींद्र	प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रथम	1800/-
25	जे शर्ली मार्ग्रेट	सहायक नर्सिंग अधिकारी	द्वितीय	1500/-
26	के किरन कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
27	एम आर सुजाता	वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी	प्रोत्साहन	500/-
28	जयंती सी कलवाड़मठ	सहायक	प्रोत्साहन	500/-
राजभाषा ज्ञान (हिंदी भाषी)				
29	हर्षित रमण	बहुकार्य स्टाफ	प्रथम	1800/-
30	धर्मेन्द्र कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	द्वितीय	1500/-
34	कुलदीप कुमार	प्रवर श्रेणी लिपिक	तृतीय	1200/-
32	रोहित कुमार दत्ता	अवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
राजभाषा ज्ञान (हिंदीतर भाषी)				
33	डॉ. संजय सी बिरादर	मुख्य चिकित्सा अधिकारी	प्रथम	1800/-
34	जे शर्ली मार्ग्रेट	सहायक नर्सिंग अधिकारी	द्वितीय	1500/-
35	कृष्णा लमाणी	वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी	तृतीय	1200/-
36	एम आर सुजाता	वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी	प्रोत्साहन	500/-
37	वी एन फणींद्र	प्रवर श्रेणी लिपिक	प्रोत्साहन	500/-
			कुल ()	43500/-
वर्ष (2024-25) टिप्पण आलेखन पुरस्कार योजना के विजेता:-				
क्र.सं	नाम (सर्व श्री/श्रीमती/कु.)	पदनाम	पुरस्कार	राशि ()
1	के किरन कुमार	प्र.श्रे.लि.	प्रथम (I)	5000
2	धर्मेन्द्र कुमार	प्र.श्रे.लि.	प्रथम (I)	5000
3	रोहित कुमार दत्ता	अ.श्रे.लि.	द्वितीय (II)	3000
4	दिव्याश्री ए	सहायक	द्वितीय (II)	3000
5	पी हरिकृष्णा	प्र.श्रे.लि.	द्वितीय (II)	3000
6	चित्रकला बी	सहायक	तृतीय (III)	2000
7	वी एन फणींद्र	प्र.श्रे.लि.	तृतीय (III)	2000
8	सी मंजुला	सहायक	तृतीय (III)	2000
9	लक्ष्मण राव बी	अ.श्रे.लि.	तृतीय (III)	2000
10	सोनिया शर्मा	प्र.श्रे.लि.	तृतीय (III)	2000
			कुल ()	29000



22.08.2025 को राष्ट्रीय खेल दिवस समारोह

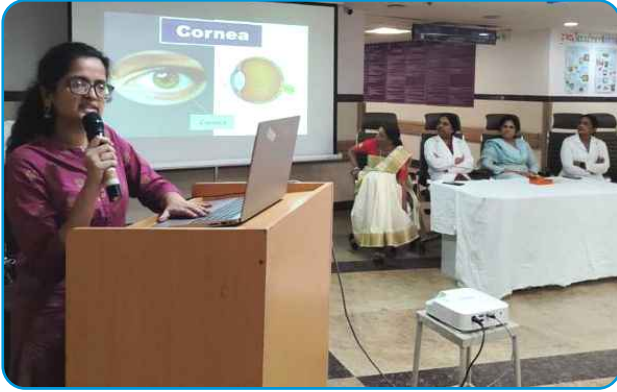


28.09.2025 को ‘स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान’





08.09.2025 को नेत्रदान जागरूकता कार्यक्रम





10 सितंबर 2025, विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस





23 सितंबर 2025, आयुर्वेद दिवस समारोह





परंपरागत हिंदी टंकण के लिए की-बोर्ड:-

(Shift)D (Shift)+	(Shift)E	(Shift)F	(Shift)R	(Shift)G	(Shift)T
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
(Shift)S	(Shift)W	(Shift)A	(Shift)Q		
ए	ऐ	ओ	औ		
K	(Shift)K	I	(Shift)I	(Shift)U	
क	ख	ग	घ	ङ	
:	(Shift):	P	(Shift)P	(Shift) }	
च	छ	ज	झ	ञ	
‘	(Shift)’	[	(Shift)[	(Shift)C	
ट	ठ	ड	ढ	ण	
L	(Shift)L	O	(Shift)O	V	
त	थ	द	ध	न	
H	(Shift)H	Y	(Shift)Y	C	
प	फ	ब	भ	म	
/	J	N	B		
य	र	ल	व		
(Shift)M	(Shift)<	M	U		
श	ष	स	ह		
(Shift)7	(Shift)6	(Shift)5	(Shift)8		
क्ष	त्र	ज्ञ	श्रय		

अर्द्ध अक्षर के लिए (किसी भी अक्षर को आधा करने के लिए)

अक्षर के बाद d टाइप करें।

बिंदु व चंद्र बिंदु के लिए X तथा शिफ्ट X का प्रयोग करें।



-श्री कैलाश चंद शर्मा, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

पत्राचार में प्रयुक्त होने वाले विदेशी शब्दों के अर्थ:-

आदितः, आरंभ से	:- Ab initio
औसत से ऊँचा, अधिमूल्य पर	:- Above Par
निश्चित दिन	:- Ad Certum Diem
तदर्थ	:- Adhoc
निरवधि	:- Ad Infinitum
अन्य बातों के साथ-साथ	:- Inter alia
अर्थात्	:- i-e-(Id-Est)
सद्भाव से, वास्तव में, यथार्थ	:- Bona Fide
कोरा पत्र, पूर्णाधिकार पत्र	:- Carte-blanche
के विरुद्ध	:- Contra
पदेन	:- Ex-Officio
एक पक्षीय	:- Ex-Parte
कार्योत्तर मंजूरी	:- Ex-post facto sanction
मातृ संस्था	:- Alma Mater
हरफनमौला, सर्वगुण सम्पन्न	:- Allrounder
अनंत समय तक	:- Sine Die
अंतःकालीन	:- Ad Interim
मूल्यानुसार	:- Ad Valorem
अन्यथा	:- Otherwise
सममूल्य पर	:- At Par
आधार तथ्य	:- Data
वस्तुतः, दरअसल	:- De Facto
विधितः, कानूनी तौर पर	:- De Jure
नए सिरे से	:- de now, de novo
अनुग्रह पूर्वक (अदायगी)	:- Ex-Gratia (Payment)
सम्पन्न कार्य	:- Fait Accompli
बंदी प्रत्यक्षीकरण	:-Habeas Corpus
तत्रैव, वही	:- Ibid(Ibidim)
अस्तित्वशील, अस्तित्वयुक्त	:- In esse
आरंभ में ही	:- In Limine



श्री धर्मेन्द्र कुमार प्र. श्रे . लि .



हिंदी भाषा, टंकण व आशुलिपि के लिए प्रशिक्षण

उपरोक्त तीनों प्रकार के प्रशिक्षण के लिए निम्न प्रकार से प्रशिक्षण प्राप्त किया जा सकता है:-

1. गहन प्रशिक्षण- प्रशिक्षण संस्थान में उपस्थित होकर पूरे सत्र का प्रशिक्षण लिया जाए।
2. ऑनलाइन प्रशिक्षण- इसमें प्रशिक्षणार्थी अपने कंप्यूटर या मोबाइल के माध्यम से एक लिंक के द्वारा कक्षा में उपस्थित हो सकता है
3. पत्राचार माध्यम से।
4. निजी पर्यटनों से।

लेकिन उपरोक्त सभी प्रशिक्षणों के लिए पहले प्रशिक्षण संस्थान के माध्यम से प्रशिक्षणार्थी को पंजीकृत कराना होगा। जिसका शुल्क 100/- रुपए है (सरकारी कार्यालयों के कर्मचारियों को छोड़कर)।

नोट :- परीक्षाएं उत्तीर्ण करने पर निम्न नकद पुरस्कारों के अलावा एक वर्ष के लिए वेतन-वृद्धि भी मिलती है। आशुलिपि की परीक्षा उत्तीर्ण करने पर वेतन-वृद्धि दो वर्ष के लिए होगी।

नकद पुरस्कार :- हिंदी प्रबोध, प्रवीण, प्राज्ञ, हिंदी शब्द संसाधन/हिंदी टंकण और हिंदी आशुलिपि की परीक्षाएँ अच्छे अंकों से उत्तीर्ण करने पर पात्रता के अनुसार निम्नलिखित नकद पुरस्कार प्रदान।

हिंदीभाषा, टंकण/आशुलिपि की परीक्षा उत्तीर्ण करने पर मिलने वाले नकद पुरस्कार:-

प्रबोध :

70 % या उससे अधिक	- 1600/-रु
60 % से अधिक मगर 70 %से कम	- 800/-रु
55 % से अधिक मगर 60 %से कम	- 400/- रु

प्रवीण :

70 % या उससे अधिक	-1800/-रु
60 % से अधिक मगर 70 %से कम	- 1200/-रु
55 % से अधिक मगर 60 %से कम	- 600/- रु

प्राज्ञ :

70 % या उससे अधिक	- 2400/-रु
60 % से अधिक मगर 70 %से कम	-1600/-रु
55 % से अधिक मगर 60 %से कम	- 800/- रु

पारंगत :

70 % या उससे अधिक	-10,000/-रु
60 % से अधिक मगर 70 %से कम	- 7000/-रु
55 % से अधिक मगर 60 %से कम	-4000/- रु

हिंदी टंकण :

97 % या उससे अधिक	- 2400/-रु
95 % से अधिक मगर 97 %से कम	- 1600/-रु
90 % से अधिक मगर 95 %से कम	- 800/- रु

हिंदी आशुलिपि :

95 % या उससे अधिक	- 2400/-रु
92% से अधिक मगर 95 %से कम	-1600/-रु
88 % से अधिक मगर 92 %से कम	- 800/- रु

निजी पर्यटनों से हिंदी परीक्षाएं उत्तीर्ण करने पर मिलने वाले एकमुश्त पुरस्कार :

प्रबोध परीक्षा	- 1600/-रु
प्रवीण	- 1800/-रु
प्राज्ञ	- 2400/-रु
हिंदी टंकण	- 1600/-रु
हिंदी आशुलिपि	- 3000/-रु

टिप्पणी :- जो परीक्षार्थी निजी पर्यटनों से हिंदी शिक्षण योजना की परीक्षाएं उत्तीर्ण करते हैं, उनको एकमुश्त पुरस्कार के अलावा निर्धारित किए गए प्रतिशत से 5 प्रतिशत अंकप्राप्त करने पर भी नकद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा।

- राजभाषा शाखा



हिंदी की संवैधानिक स्थिति:-

भारत की संविधान सभा ने 14 सितंबर, 1949 को देवनागरी में लिखित हिंदी को देश के राज-काज चलाने के साथ-साथ केंद्र व राज्यों के बीच संपर्क बनाए रखने की भूमिका निभाने का दायित्व हिंदी को सौंप कर उसे संघ की राजभाषा के रूप में अंगीकार किया था। इसलिए हर वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है।

संविधान के 17वें भाग में राजभाषा संबंधी उपबंध दिए गए हैं जिनमें अनुच्छेद 343 से 351 तक 9 अनुच्छेद राजभाषा से संबंधित हैं जो निम्न हैं-

1. 343(1) - हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत करना।
343(2) - 15 वर्ष तक हिंदी के साथ-साथ अंग्रेजी का प्रयोग जारी रखना।
343(3) - उपरोक्त अवधि को संसद चाहे तो आगे भी बढ़ा सकती है।
2. 344(1) - संविधान के लागू होने के 5 साल बाद राजभाषा के विकास के लिए एक राजभाषा आयोग बनेगा।
344(2) - राजभाषा आयोग राष्ट्रपति को अपनी सिफारिशें प्रस्तुत करेगा।
344(3) - आयोग की सिफारिशों पर राय देने के लिए एक संसदीय राजभाषा समिति का गठन किया गया। इस समिति की सिफारिशों के आधार पर राजभाषा अधिनियम 1963 बनाया गया।
3. 345 - इसके तहत राज्य अपने राज्य में प्रयुक्त एक या अधिक राजभाषाओं या अंग्रेजी का प्रयोग जारी रख सकते हैं।
346 - संघ और राज्यों के बीच पत्राचार के लिए आपसी राय से हिंदी का प्रयोग कर सकते हैं।
5. 347 - राज्य की किसी भी भाषा को राष्ट्रपति द्वारा मान्यता प्रदान करना।
6. 348(1) - उच्चतम व उच्च न्यायालय की भाषा।
348(2) - किसी राज्य का राज्यपाल राष्ट्रपति की पूर्वानुमति से हिंदी या राज्य की राजभाषा का प्रयोग प्राधिकृत कर सकता है।
7. 349 - भाषा संबंधी कुछ विधियों को अधिनियमित करने के लिए विशेष प्रक्रिया।
8. 350 - आवेदन/अभ्यावेदन की भाषा - अगर संघ को तो संघ की, राज्यों को तो राज्य की।
350(क) - प्राथमिक स्तर पर मातृभाषा में शिक्षा।
9. 351 - हिंदी भाषा के विकास के लिए निर्देश।

राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के दस्तावेज:-

द्विभाषी रूप में जारी किए जाने वाले कागजात सांविधिक अनिवार्यता।

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------------------------|
| 1. सामान्य आदेश | 2. अधिसूचनाएं | 3. प्रेस विज्ञप्ति तथा टिप्पणियां |
| 4. संविदाएं | 5. करार | 6. लाइसेंस |

7. परमिट
8. टेंडर फार्म और नोटिस
9. संकल्प
10. नियम
11. संसद के दोनों सदनों में प्रस्तुत किए जाने वाले कागजात
12. संसद के दोनों सदनों में प्रस्तुत किए जाने वाली प्रशासनिक और अन्य रिपोर्ट
13. प्रशासनिक या अन्य रिपोर्ट
14. निविदाएं।

राजभाषानियमावली, 1976 के मुख्य नियम:-

- नियम-5 हिंदी में प्राप्त पत्रों के उत्तर हिंदी में ही देने चाहिए।
- नियम-9 प्रवीणता के बारे में
- नियम-10 कार्यसाधक ज्ञान व उपनियम(4) किसी कार्यालय को अधिसूचित करना
- राजभाषा नियम 1976 के नियम 12 के अनुसार केंद्रीय सरकार के सभी कार्यालयों के प्रमुखों का यह उत्तरदायित्व है कि वे राजभाषा अधिनियम, नियमों व समय-समय पर राजभाषा विभाग से जारी निर्देशों का पालन सुनिश्चित करें।



-श्री कैलाश चंद शर्मा, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी



कराबी निगम अस्पताल पीण्या में एक रोगी की रिपोर्ट :

मामले की रिपोर्ट: यहां 27 वर्षीय महिला मरीज श्रीमती धनलक्ष्मी हैं जो एक सप्ताह से पेट में दर्द और पेट में द्रव्यमान की शिकायत के साथ हमारे अस्पताल में आई थीं। रक्त जांच और इमेजिंग के साथ पूरी तरह से काम करने के बाद पता चला कि उसका यकृत द्रव्यमान 12x16.7x20.8 सेमी माप का है, जिसमें कोई मेटास्टेसिस नहीं है।



सभी जोखिमों और जटिलताओं के बारे में बताते हुए उसे सामान्य एनेस्थीसिया के तहत लेफ्ट हेमी-हेपेटेक्टोमी से गुजरने की योजना बनाई गई थी। उसकी स्थिति के कारण उसे एएसए श्रेणी IV के तहत स्वीकार किया जा रहा था और सभी उपयुक्त सावधानियों के साथ, रक्त और रक्त उत्पादों को स्टैंडबाय में रखते हुए 9 फरवरी 2024 को उसका ऑपरेशन किया गया। सभी सड़न रोकने वाली सावधानियों के साथ इनवेसिव लाइनें सुरक्षित की गईं (दाहिनी ओर आईजेवी और दाहिनी रेडियल धमनी लाइन पर ट्रिपल लुमेन सीवीपी)। ऑपरेशन के दौरान मरीज न्यूनतम रक्त हानि के साथ हेमोडायनामिक रूप से स्थिर था। प्रिंज कौशल को अपनाया गया जिसमें अंतःऑपरेटिव और पोस्ट-ऑपरेटिव जटिलताओं को रोकने के लिए रुक-रुक कर 15 मिनट की क्लैम्पिंग और 5 मिनट की डी क्लैम्पिंग शामिल थी। ऑपरेशन के बाद मरीज को घाव की देखभाल, सीवीपी देखभाल, पोस्टॉप मॉनिटरिंग और पोस्ट ऑपरेटिव एनाल्जेसिया के लिए गहन देखभाल युनिट में स्थानांतरित कर दिया गया। पीआरबीसी और एफएफपी ट्रांसफ्यूजन की श्रृंखला ऑपरेशन के बाद की गई और टीपीएन ने पीओडी 3 पर भी शुरुआत की। POD 4 पर मरीज परिवर्तित सेंसोरियम में था और उसकी बोली अस्पष्ट थी। जब रक्त की दोबारा जांच की गई तो पता चला कि बिलीरुबिन के ऊंचे स्तर और एंजाइम के कारण उसके लिवर फंक्शन टेस्ट में बदलाव आया है। फिर जमाव प्रोफाइल को भी INR 4.0 के साथ बदल दिया गया। उनमें हेपेटिक एन्सेफैलोपैथी विकसित हो गई थी, जिसके लिए लूज एनीमा / डुफलैक सिरप, इंज हेपामेरज, इंज वियाटमिन के, सिरप रिफागट जैसे तत्काल हेपेटोप्रोटेक्टिव उपायों को एफएफपी ट्रांसफ्यूजन के साथ शुरू किया गया था। धीरे-धीरे उपरोक्त उपायों से रोगी में सुधार हुआ और पीओडी 13 पर सीवीपी लाइन को एफएफपी के तहत हटा दिया गया। कवर और सभी सड़न रोकने वाली सावधानियों का पालन करते हुए रोगी को 22 फरवरी 2024 को हेमोडायनामिक रूप से स्थिर स्थिति में वार्ड में स्थानांतरित कर दिया गया।

हेपेटोपोटेक्टिव उपायों को भी जारी रखा गया और वह हमारे उत्कृष्ट एनेस्थेतिस्ट और आईसीयू नर्सिंग टीम द्वारा कड़ी निगरानी में थी। हमारी उत्कृष्ट टीम के काम और नर्सिंग देखभाल से मरीज में 2 दिनों के बाद सुधार हुआ और सेप्सिस और एन्सेफैलोपैथिक सीक्वेल से उबर गया। उसे POD29 पर वापस वार्ड में स्थानांतरित कर दिया गया और अगले दिन शैल्य प्रक्रिया के बाद की सलाह और नियमित अनुवर्ती कार्रवाई के साथ छुट्टी दे दी गई।

मामले की रिपोर्ट:

श्रीमती धनलक्ष्मी नाम की 27 वर्षीय महिला एक सप्ताह से पेट में दर्द और पेट में द्रव्यमान की शिकायत के साथ हमारे अस्पताल में आई थी। पता चला कि उसका यकृत द्रव्यमान 12x16.7x20.8 सेमी माप का था और कोई मेटास्टेसिस नहीं था और चिकित्सा अधीक्षक डॉ. वीना कुमारी मैडम, ऑन्कोसर्जन डॉ. अनुप, एनेस्थीस्ट डॉ. जयप्रकाश एस के मार्गदर्शन में सामान्य एनेस्थीसिया के तहत लेफ्ट हेमी हेपेटेक्टोमी के लिए योजना बनाई गई थी। प्रक्रिया इनवेसिव सीवीपी और इनवेसिव रक्तचाप की निगरानी के साथ की गई थी। रक्त और रक्त उत्पादों को ऑपरेशन से पहले तैयार रखा गया था। अंतःऑपरेटिव न्यूनतम रक्त हानि के साथ स्थिर हेमोडायनामिक्स के साथ सर्जरी सफलतापूर्वक समाप्त हो गई। ऑपरेशन के बाद निगरानी, घाव की देखभाल के लिए मरीज को गहन चिकित्सा इकाई में स्थानांतरित कर दिया गया। पोस्ट ऑपरेटिव रक्त और एफएफपी ट्रांसफ्यूजन किया गया और पोस्ट ऑपरेटिव एनाल्जेसिया का ध्यान रखा गया। ऑपरेशन के तीसरे दिन सीवीपी लाइन के माध्यम से संपूर्ण अभिभावकीय पोषण शुरू किया गया। ऑपरेशन के बाद के दिन रोगी में तीव्र यकृत विफलता के साथ तीव्र यकृत एन्सेफैलोपैथी विकसित हुई, जिसके लिए उसे सिरप डुफलैक, इंज हेपामेरज, अंतःशिरा एन-एसिटाइलसिस्टीन जलसेक और एनीमा जैसे हेपेटोप्रोटेक्टिव उपायों के साथ बड़े पैमाने पर इलाज किया गया था।

उत्कृष्ट आईसीयू स्टाफ की देखभाल के साथ मरीज हेमोडायनामिक रूप से स्थिर था। पोस्ट ऑपरेटिव दिवस पर 14 सीवीपी लाइन को एफएफपी के कवर और सभी उचित सावधानियों के साथ हटा दिया गया था। पूरी तरह ठीक होने के बाद मरीज को वार्ड में स्थानांतरित कर दिया गया। अगले ही दिन रोगी को हेपेटिक एन्सेफैलोपैथी के साथ सेप्सिस के संकेत के साथ वापस आईसीयू में स्थानांतरित कर दिया गया, जहां उसका इलाज इंजे मेरोपेनेम, 16 एफएफपी और 3 पीआरबीसी और हेपेटोपोटेक्टिव उपायों के साथ किया गया, वह ठीक हो गई और 29वें पोस्ट ऑपरेटिव दिन पर छुट्टी दे दी गई।



- डॉ. जयप्रकाश , विशेषज्ञ ग्रेड-1



स्वास्थ्य पोषण एवं स्वास्थ्य सेवा में सुदृढ़ता: ESIC अस्पताल, पीन्या, बेंगलुरु में नर्सिंग अधिकारियों की अनिवार्य भूमिका “चिंता से मुक्ति” “आई पी हमारे वी आई पी”

स्वास्थ्य सेवा के बदलते परिवेश में, ESIC अस्पताल, पीन्या, बेंगलुरु में नर्सों गुणवत्ता पूर्ण रोगी देखभाल सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह संस्था मुख्यतः उन कर्मचारियों एवं उनके आश्रितों को स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करती है, जो कर्मचारी राज्य बीमा (ESI) योजना के अंतर्गत बीमित हैं, जिससे सस्ती एवं सुलभ स्वास्थ्य देखभाल उपलब्ध हो सके।

ESIC अस्पताल, पीन्या, बेंगलुरु एशिया के सबसे बड़े औद्योगिक क्षेत्रों में से एक, यानी पीन्या में स्थित है। यह संस्था 13 फरवरी 2012 को 100 बेडों के साथ आरंभ की गई थी और 2019 में इसे 150 बेडों तक उन्नत किया गया। लाघोरे, पीन्या एवं मदनायकन हैली डिस्पेंसरी इस अस्पताल से जुड़ी हुई हैं, जो लगभग 20, 00, 000 बीमित व्यक्तियों (IPs) और उनके आश्रित को सेवाएँ प्रदान करती हैं।

150 बेडवाले ESIC अस्पताल, पीन्या में, नर्सिंग सेवाएँ स्वास्थ्य देखभाल की रीढ़ का कार्य करती हैं, जो रोगियों को कुशल, सहानुभूतिपूर्ण, गुणवत्तापूर्ण एवं समग्र स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करती हैं। ये सेवाएँ स्वास्थ्य देखभाल टीम के सभी सदस्यों के साथ अथक प्रयास से संचालित की जाती हैं, नर्सिंग प्रशासन नर्सिंग पेशेवरों के एक सुव्यवस्थित पदानुक्रम के अंतर्गत कार्य करता है। प्रभारी नर्सिंग प्रशासन नर्सिंग सेवाओं का नेतृत्व करते हैं एवं अस्पताल के संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विभिन्न अस्पताल समितियों के आवश्यक सदस्य के रूप में, जो गुणवत्ता सुधार एवं रोगी सुरक्षा में योगदान देते हैं। सहायक नर्सिंग सुपरिंटेंडेंट्स की सहायता से, पर्याप्त स्टाफिंग और सभी क्लीनिकल क्षेत्रों के समग्र प्रबंधन के माध्यम से रोगियों को कुशल सेवाएँ प्रदान करने हेतु वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारियों एवं नर्सिंग अधिकारियों के समन्वय में कार्य किया जाता है।

ESIC अस्पताल, पीन्या में प्रभारी नर्सिंग प्रशासन नर्सिंग प्रबंधन, रोगी देखभाल और संस्थागत विकास में एक महत्वपूर्ण नेता हैं। उनका समर्पण सुचारु स्वास्थ्य सेवा वितरण, स्टाफ के विकास एवं उच्च मानकों की स्वास्थ्य सेवाओं को सुनिश्चित करता है, जिससे वह अस्पताल प्रशासन का एक अनिवार्य स्तंभ बन जाती हैं।

ESIC अस्पताल, पीन्या में सहायक नर्सिंग सुपरिंटेंडेंट्स कुशल नर्सिंग सेवाओं को सुनिश्चित करने, रोगी देखभाल को सुदृढ़ करने एवं अस्पताल प्रशासन का समर्थन करने में प्रमुख नेतृत्व भूमिका निभाते हैं। उनकी योगदान संस्था में स्वास्थ्य सेवा वितरण की गुणवत्ता, सुरक्षा एवं प्रभावशीलता बनाए रखने के लिए अनिवार्य है।

ESIC अस्पताल, पीन्या में वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी कुशल नर्सिंग देखभाल, अस्पताल मानकों के रख-रखाव एवं समग्र स्वास्थ्य सेवा वितरण के समर्थन में महत्वपूर्ण नेतृत्व भूमिका निभाते हैं। उनकी विशेषज्ञता, समर्पण एवं पर्यवेक्षण रोगी सुरक्षा तथा संस्थागत उत्कृष्टता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। ESIC अस्पताल, पीन्या में नर्सिंग अधिकारी रोगी देखभाल, आपात कालीन प्रबंधन एवं अस्पताल संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके समर्पण, कौशल एवं सहानुभूति से सुचारु स्वास्थ्य सेवा वितरण सुनिश्चित होता है, जिससे वे अस्पताल प्रणाली के एक अनिवार्य स्तंभ बन जाते हैं। इस संस्था में नर्सिंग अधिकारी केवल देखभाल करने वाले नहीं हैं; वे समन्वयक, शिक्षाविद् एवं रोगी कल्याण के समर्थक भी हैं। उनकी जिम्मेदारियाँ बेडसाइड देखभाल से परे जाकर, अस्पताल सेवाओं के सुचारु संचालन को सुनिश्चित करने तक विस्तृत हैं।

मुख्य भूमिकाएँ:**प्राथमिक देखभाल प्रदाता:**

नर्सिंग अधिकारी सभी बाह्य रोगियों एवं आंतरिक रोगियों के लिए पहले संपर्क बिंदु के रूप में कार्य करते हुए आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करते हैं।

रोगी के पक्षधर:

वे यह सुनिश्चित करते हैं कि रोगियों को ESIC द्वारा अनुमोदित उपचार एवं लाभ प्राप्त हों, बीमा दस्तावेजीकरण में मार्गदर्शन करते हैं एवं पात्र स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित करते हैं।

संक्रमण नियंत्रण एवं स्वच्छता प्रबंधन:

नर्सिंग अधिकारी HICC के सक्रिय सदस्य के रूप में, अस्पताल में प्राप्त संक्रमणों को रोकने हेतु सख्त हाथ स्वच्छता प्रोटोकॉल लागू करते हैं, उचित बायोमेडिकल अपशिष्ट प्रबंधनकी निगरानी करते हैं, नर्सिंग अधिकारी, पैरामेडिकल स्टाफ, नर्सिंग ऑर्डरली एवं हाउस कीपिंग स्टाफ को HIC के विभिन्न पहलुओं पर प्रशिक्षण प्रदान करते हैं तथा रोगियों एवं स्वास्थ्य कर्मियों दोनों के लिए सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करते हैं।

निरंतर नर्सिंग शिक्षा:

मासिक रूपसे निरंतर नर्सिंग शिक्षा आयोजित की जाती है, जिससे नर्सिंग अधिकारी चिकित्सा विज्ञान में नवीन प्रगति से अवगत रह सकें।

यूनिवर्सल इम्यूनाइजेशन प्रोग्राममें सक्रिय सहभागिता:

ओबीजी OPD एवं पेडियाट्रिक OPD में संचालित यूनिवर्सल इम्यूनाइजेशन प्रोग्राम में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं।

स्वास्थ्य शिविरों में सक्रिय सदस्यता:

नर्सिंग अधिकारी नियमित रूप से आयोजित स्वास्थ्य शिविरों के सक्रिय सदस्य भी हैं।

ISO एवं NABH समितियों में सहभागिता:

नर्सिंग अधिकारी ISO एवं NABH समितियों में भी सक्रिय रूप से शामिल हैं।

निष्कर्ष:

ESIC अस्पताल, पीन्या, बेंगलुरु ESI लाभार्थियों को कुशल एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करता है। नर्स यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं कि बीमितव्यक्ति एवं उनके आश्रित समय पर, उचित, रोगी-केंद्रित, सहानुभूति पूर्ण, गुणवत्ता पूर्ण एवं समग्र नर्सिंग सेवाएँ प्राप्त करें, जो ESIC दिशा निर्देशों का पालन करती हैं। इस संस्था में नर्सिंग सेवाएँ रोगी कल्याण एवं अस्पताल की कार्य क्षमता के लिए अनिवार्य हैं। उनकी विशेषज्ञता, समर्पण एवं सहानुभूति यह सुनिश्चित करते हैं कि बीमित कर्मचारी एवं उनके आश्रित केवल उपचार ही नहीं, बल्कि समग्र, सम्मान जनक एवंसहानु भूतिपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करें।

“नर्सिंग अधिकारियों को सलाम – स्वास्थ्य सेवा एवं उत्कृष्टता की ताकत एवं स्तंभ !”



- श्रीमती कविता एल बि, नर्सिंग प्रशासन

कराबी निगम अस्पताल पीण्या में एक रोगी की रिपोर्ट:

80 वर्षीय श्री कृष्णमूर्ति 2 महीने से पेट दर्द की शिकायत के साथ अस्पताल आए थे, जिसकी जांच करने पर पता चला कि उन्हें हायटस हर्निया है। मरीज को निसेन रोसेटी फंडोप्लीकेशन के लिए योजना बनाई गई थी। मरीज को कोई अन्य सहवर्ती बीमारी नहीं थी और गैस्ट्रो एसोफैजियल रिफ्लक्स रोग जैसे एस्पिरेशन न्यूमोनाइटिस की किसी भी जटिलता को दूर करने के लिए हृदय मूल्यांकन और फुफ्फुसीय मूल्यांकन सहित पूरी तरह से पूर्व-एनेस्थेटिक जांच के बाद मरीज को सामान्य एनेस्थीसिया के लिए स्वीकार कर लिया गया। मरीज को सामान्य एनेस्थीसिया दिया गया।

रोगी को 19 नवंबर 2024 को सामान्य एनेस्थीसिया के तहत प्रक्रिया से गुजरना पड़ा, जिसमें एनेस्थेटिक संबंधी चिंताएं थीं जैसे कि वृद्धावस्था, आकांक्षा का जोखिम, रक्त की हानि, इंटरऑपरेटिव कार्डियक अतालता, बिगड़ा हुआ वेंटिलेशन, न्यूमोथोरैक्स, फेफड़े का एटलेक्टासिस और लंबे समय तक पोस्टऑपरेटिव रिकवरी का समय।

इनवेसिव लाइन (बाएं आंतरिक जुगुलर नस CVC) को सुरक्षित करने के बाद मरीज को प्रीऑक्सीजेनेटेड, प्रीमेडिकेटेड और प्रेरित किया गया। 8.0 मिमी कफ वाली एंडोट्रैचियल ट्यूब को आराम के बाद सुरक्षित किया गया और मरीज को सर्जरी के लिए रखा गया। किसी भी प्रतिकूल घटना को संबोधित करने के लिए इंटरकोस्टल ड्रेन ट्यूब की व्यवस्था की गई थी।

ऊपरी मध्य रेखा में चीरा लगाया गया और जैसे-जैसे सर्जरी आगे बढ़ी, मीडियास्टिनम से अन्नप्रणाली को बाहर निकाला गया, मरीज को अतालता के एपिसोड हुए, जो हेमोडायनामिक अस्थिरता के साथ जुड़े थे, जो अपने आप ठीक हो गए। मरीज ने प्रक्रिया को अच्छी तरह से सहन किया और चूंकि स्वीकार्य रक्त हानि से अधिक था, इसलिए एक यूनिट पैकड रेड ब्लड सेल को ऑपरेशन के दौरान चढ़ाया गया। एनेस्थीसिया से ठीक होने में देरी को देखते हुए मरीज को मैकेनिकल वेंटिलेशन पर आईसीयू में शिफ्ट किया गया और 1 घंटे बाद एक्सट्यूबेट किया गया।

आईसीयू में पर्याप्त दर्द प्रबंधन और दूसरे पोस्ट-ऑपरेटिव दिन पर जल्दी चलने-फिरने के कारण मरीज की हालत में सुधार हुआ। तीसरे पोस्ट-ऑपरेटिव दिन पर टीपीएन शुरू किया गया और सातवें पोस्ट-ऑपरेटिव दिन पर मरीज को वार्ड में शिफ्ट कर दिया गया और अगले दिन छुट्टी दे दी गई।



- डॉ. जयप्रकाश , विशेषज्ञ ग्रेड-1

नेत्र दान

क्या देकर जाओगे दुनिया को आपके जाने के बाद,
क्या देकर जाओगे दुनिया को आपके जाने के बाद, कि दुआ में हमेशा करे कोई आपको याद।
ऐसा जब पूछा गया विश्वसुंदरी ऐश्वर्या को सवाल, तभी उनके दिल में भी आया था यही सवाल।

हर दान से श्रेष्ठ दान है नेत्र दान, हर दान से श्रेष्ठ दान है नेत्र दान
तो चलो बढ़ाएँ इसके बारे थोड़ा ज्ञान।
हर कोई कर सकता है यह पुण्य काम,
बस जीवित समय में करना है दर्ज अपना आई डोनेशन रजिस्टर में नाम।

जिनकी एचआईवी, रेबिज, हेपाटाइटिस डी एवं सी, कैंसर या अंजान कारणों से जब हो मौत,
या हो कोई सांक्रमिक रोग, आँखों का दान न कर पाएँगे ऐसे लोग।
न उम्र, न लिंग, न जात या रक्तवर्ग का यहाँ अंतर, बस दानी के आँखों को रखना है रखना है बंद करके।
पंखा ऊपर के कर लें बंद और आई बैंक को इत्तला कर दें तुरंत,
डॉक्टर की टीम आएगी घर, श्मशान घाट या अस्पताल, दस मिनट में लेंगे वे आँखों को निकाल।

चेहरे पर न देगी कोई विकल्प, बस पूरी होगी जाने वाले की एक संकल्प।
कि न उसकी आँखें होंगी ज़मीन में दफन या अग्नि से दहन
कि न उसकी आँखें होंगी ज़मीन में दफन या अग्नि से दहन,
पर कर देगी किसी के जीवन को रौशन।
देख पाएगा कोई फिर उन आँखों से यह सुंदर जहान
तो ऐसे ही थोड़ी है किसी ने कहा कि हर दान से श्रेष्ठ दान है नेत्र दान

कि हर दान से श्रेष्ठ दान है नेत्र दान
तो फिर क्यों है ये अनुमान, आज ही दर्ज करो अपना नाम
तो बन जाओ किसी के जीवन की आशा की किरण कि मरकर भी अमर हो जाएँ सदा तुम्हारे ये दो नयन।

तो ले लो प्रण कि बनोगे तुम नेत्र दानी
तो ले लो प्रण कि बनोगे तुम नेत्र दानी,
और दूसरों को भी समझाओगे अपनी जुबानी।



- डॉ. श्रुति शेटी

‘रोने की राहत’ !

खिलखिलाकर हंसते और खेलते हुए बच्चों को देखकर भला किसका दिल खुश नहीं होगा? लेकिन जब कोई बच्चा लगातार रोता ही रहता है, तो मन में यही ख्याल आता है—‘ये बच्चा आखिर कब चुप होगा?’ ऐसे हमेशा रोते रहने वाले बच्चों को मज्जाक में ‘अलुमुंजी’ (रोनी शक्ल) कहकर पुकारा जाता है।

लेकिन क्या आपको एक दिलचस्प बात पता है? कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो बच्चों के रोने को पसंद करते हैं और हर संभव प्रयास करते हैं कि बच्चा रो पड़े! और ये लोग कोई और नहीं बल्कि बाल रोग विशेषज्ञ (पेडियाट्रिशियन) होते हैं। मैं खुद एक बाल रोग विशेषज्ञ होने के नाते, इस रोने के महत्व और इससे जुड़े अपने अनुभव आपके साथ साझा करना चाहती हूँ।

सुनिए, मैं आपको बताती हूँ

एक दिन, मैं नाइट शिफ्ट ड्यूटी पर थी। उस दिन मेरे साथ ड्यूटी पर एक जूनियर डॉक्टर भी था। हमने एक-दूसरे को ‘हेलो’ कहा, अपना टिफिन ड्यूटी रूम में रख दिया और दोनों डिलीवरी वार्ड की ओर चले गए। जैसे ही हम पहुंचे, मुझे देखकर बहुत खुशी से पास आई—पूरी तरह गर्भवती गौराम्मा। उन्होंने मुस्कुराकर कहा, ‘मैडम, कैसी हैं आप? मेरे पहले बच्चे की डिलीवरी के दिन आप ही थीं। जब मैं ओपीडी आती थी, तब भी आप ही रहती थीं। अब मेरा बेटा तीन साल का हो गया है। आज मेरी दूसरी डिलीवरी का दिन है और आप फिर से यहां हैं! मुझे बहुत खुशी हो रही है!’ मैंने मुस्कुराते हुए कहा, ‘हां अम्मा, मैं ही हूँ।’ फिर मैंने अपनी सहकर्मी स्त्री रोग विशेषज्ञ से पूछा, ‘आज इनकी डिलीवरी होनी है? कोई जोखिम (Risk factors) तो नहीं हैं? क्या समय पूरा हो चुका है?’

उन्होंने जवाब दिया, ‘सब कुछ ठीक है, मैडम। पिछली डिलीवरी नॉर्मल थी, कोई रिस्क फैक्टर नहीं है।’ यह सुनकर मैं निश्चिंत हो गई और बाकी मरीजों के राउंड करने लगी। मैंने अपने जूनियर डॉक्टर से कहा, ‘जब गौराम्मा की डिलीवरी का समय हो, तो मुझे फोन करना,’ और हम दोनों चिल्ड्रन वार्ड की ओर निकल गए। राउंड्स खत्म करके, इमरजेंसी कॉल्स अटेंड करके जब मैं अपने रूम में वापस आई, तब रात के 10:00 बज चुके थे। मुझे भूख लग रही थी, इसलिए मैंने टिफिन खोलकर खाना शुरू किया।

तभी अचानक फोन आया—‘गौराम्मा को डिलीवरी रूम में शिफ्ट कर दिया गया है। बच्चे का सिर फंस गया है और बाहर आने में दिक्कत हो रही है। जल्दी आइए, मैडम!’ मैंने सब कुछ वहीं छोड़ दिया, जल्दी से अपना stethoscope पहना और तुरंत वहां भागी... मेरी जूनियर डॉक्टर पहले से ही पूरी तरह तैयार थीं। मैंने पूछा, ‘क्या हुआ?’ तो स्त्री रोग विशेषज्ञ ने कहा, ‘बच्चे की गर्भनाल (Umbilical cord) उसकी गर्दन के चारों ओर लिपटी हुई है, जिससे बाहर आने में दिक्कत हो रही है।’ उन्होंने धीरे-धीरे incision को बढ़ाया, गर्भनाल को सावधानी से ढीला किया और बच्चे को बाहर निकाला। बच्चा बाहर तो आ गया था, लेकिन वह रो नहीं रहा था! पूरे कमरे में घबराहट फैल गई।

लेकिन हम वहाँ थे—बच्चे को रलाने के लिए ! बिल्कुल भी समय बर्बाद किए बिना, हमने तुरंत बच्चे को वार्मर पर रखा, उसे साफ किया और मैंने अपनी जूनियर डॉक्टर से कहा, ‘हार्ट रेट चेक करो !’ उन्होंने जवाब दिया, ‘मैडम, हार्टबीट सुनाई नहीं दे रही !’

बच्चे का शरीर नीला पड़ चुका था। अब अगला कदम Resuscitation (पुनर्जीवन प्रक्रिया) था। तुरंत हमने बच्चे को ऑक्सीजन दी, श्वास नली (breathing tube) डाली, और छाती की दबाव मालिश (chest compressions) शुरू कर दी। हमने सभी प्रोटोकॉल का पालन किया। धीरे-धीरे, बच्चे का रंग नीले से गुलाबी होने लगा। मैंने फिर कहा, ‘डॉक्टर, अब हार्ट रेट चेक करो !’

‘जी मैडम, अब धड़कन आ रही है !’ अह ! सब ठीक हो गया ! बच्चा अब खतरे से बाहर था। धीरे-धीरे हमने श्वास नली (breathing tube) हटा दी। जैसे ही बच्चे ने जोर से रोना शुरू किया, पूरे कमरे में राहत की मुस्कान बिखर गई। हमने बच्चे को कपड़े में लपेटा और गौरम्मा की गोद में दिया। बच्चा उनकी गोद में रो रहा था, लेकिन गौरम्मा के चेहरे पर खुशी चमक रही थी !

रोना और हंसना—दो विपरीत शब्द हैं, लेकिन इस स्थिति में रोना भी हंसी के समान खुशी दे रहा था। हमारे जीवन में भी कई बार ऐसी चीजें होती हैं, जो हमें अनचाही लगती हैं, लेकिन बाद में फायदेमंद साबित होती हैं। रोना भले ही दूसरों को परेशान कर सकता है, लेकिन हम बच्चों के डॉक्टरों के लिए इसका मूल्य कुछ ज्यादा ही होता है।

क्योंकि रोना ही बच्चे की पहली भाषा होती है। बच्चा अपनी जरूरतें रोकर ही माँ तक पहुँचाता है, और माँ भी इस भाषा को समझती है। जब उसे भूख लगती है, तो वह रोकर माँ को जगा देता है। लेकिन अगर बच्चा नहीं रोता, तो डॉक्टरों के लिए चिंता की बात होती है ! हम तुरंत जाँच करते हैं, क्योंकि रोने की गैर मौजूदगी किसी समस्या का संकेत हो सकती है। यही कारण है कि बच्चे का पहला रोना जीवन का सबसे अनमोल संगीत होता है !



- ‘‘डॉ. रूपा बी. एन., बाल रोग विशेषज्ञ’’

लघु कथाएं**1. ‘मानवीय मानव’ :-**

‘विश्व मानव 2025’ का पुरस्कार और 50,000/- नगद धनराशि प्राप्त कर राजीव जब बाहर आकर अपनी कार में बैठा और ड्राइवर की सीट पर आ रहा था, तो उसने कार के पास भीख मांग रही एक महिला को देखकर गुस्से में उसे दूर धकेल दिया। उसी समय, काम खत्म करके घर लौट रहे एक चर्मकार ने महिला को अचानक से संभाला, पानी पिलाया और उसकी देखभाल की। दूसरी ओर, एक चोर कार से पुरस्कार और नगद धनराशि से भरा बैग लेकर भाग गया। राजीव को इसका पता भी नहीं चला और वह कार लेकर निकल गया। चोर ने नगद धनराशि लेकर, उसके कुछ नोट उस भिखारिन को दिए और पुरस्कार को चर्मकार के हाथ में थमा दिया। सच्चे अर्थ में पुरस्कार ‘विश्व मानव’ के हाथों में पहुँच गया !

2. मतदान :-

छुट्टी के दिन रजनी ने अपने पति राजीव के साथ शाम को ही दुकान जाकर ब्रेड, रेडी टू कुक चपाती, अंडे आदि खरीदे और घर पहुँची। राजीव ने पूछा, ‘कल लक्ष्मी से कहकर रोटी और नारियल की चटनी बनवा ले ? है ना ? इस पर रजनी ने कहा, ‘नहीं राजीव, जब से लक्ष्मी अपने गाँव छोड़कर हमारे घर में रसोई का काम करने लगी है, उसने एक भी छुट्टी नहीं ली है। कल जब हम सब वोट डालने के लिए छुट्टी पर रहेंगे, तो क्या उसे अपने गाँव जाकर मतदान करने के लिए छुट्टी नहीं लेनी चाहिए ? वो उसका अधिकार नहीं है ? राजीव ने हल्के से मुस्कराते हुए सहमति जताई।

3. रहस्य :-

‘कितना भी कहो, ये माँ तो सुनती ही नहीं.. कभी-कभी माँ कहने का भी मन नहीं करता। हमेशा वही पुराना खिचड़ी, डोसा, पोहा.. बस बहुत हो गया।’ बड़-बड़ाते हुए, वह कॉलेज के लॉन में बैठकर खाने लगी। उसकी दोस्त, जो अभी-अभी नई जुड़ी थी, एक स्त्री को लाकर बोली, ‘यही देखो.. जिसे तुम ढूँढ रही थी, पूर्णिमा।’ वह चौक गई..

‘कैसी हो बेटी ? तुम्हारी जन्म देने वाली माँ भी इतनी पढ़ाई नहीं करवाती। बिना शादी किए, दोस्त के लिए अपने शब्दों को बचाकर रखने वाली है तुम्हारी माँ, खुश रहो।’ रहस्य खुल गया.. आँखों से आँसू बहने लगे.. !

4. छाया की कृपा :-

‘गली के सड़क-छाप मजनु की परेशानी से रोज सड़क पर चलना मुश्किल, और आज तो और भी कोई सहारा नहीं ऐसा सोचते हुए, धन्या कॉलेज से बाहर निकलते ही आगे बढ़ रही थी। पीछे से, एक साइकिल सवार तेजी से आ रहा था, जो उसे गटर के पास धकेलने ही वाला था... लेकिन उसकी छाया की कृपा से, वह अचानक सतर्क हो गई और नीचे बैठ गई... संतुलन खो चुका वह आवारा लड़का लड़खड़ाकर गटर की मिट्टी चाटने लगा।

5. संयोग :-

धनी परिवार का नाम होने के कारण, माता-पिता के दबाव में प्रसिद्ध उद्योगपति से विवाह करने वाली श्रेया, मात्र छह महीनों में ही उसके अहंकार को सहन न कर सकी और तलाक ले लिया। लेकिन उसने हिम्मत नहीं हारी—अपनी पढ़ाई जारी रखी और एक हृदय शल्य चिकित्सक बन गई। आज, सफलता की ऊँचाइयों पर खड़ी श्रेया, आत्मविश्वास से भरकर एक और ऑपरेशन करने के लिए तैयार थी। संयोग देखिए—आज उसी उद्योगपति का हृदय उसकी सर्जरी के लिए आया था !



- डॉ. शशिकला पुट्टस्वामी, ‘नेत्र विशेषज्ञ’



ग्रीष्म ऋतु और आयुर्वेद

- इस मौसम में, सूर्य के प्रकाश की किरणें प्रकृति में प्रवेश कर रही हैं और हमेशा गर्म हवा रहेगी।
- इस मौसम में ताकत कम होगी और शरीर की पाचन शक्ति भी कम होगी।
- खाने की वस्तुओं का प्रयोग आमतौर पर आसानी से पचने वाला, हल्के स्वाद वाला होना चाहिए और फलों का रस जो पौष्टिक होते हैं, जैसे: तरबूज, खरबूजा, मोसम्बी, संतरा आदि।

क्या करें ?

नित्य सवन्या द्रव्य का प्रतिदिन उपयोग किया जाने वाला खाद्य-पदार्थ :

चावल मूँग गेहूँ सैधा नमक करौंदा/आंवला मधु घी अंगूर दूध खरबूजा, तरबूज और रसदार फल

विभिन्न अनाज, फल, सब्जियां जिनका उपयोग किया जा सकता है- वे हैं:

अनाज	: पुराने चावल, गेहूँ, अरहर दाल, हरे चने, मक्का, रागी
सब्जिया	: कद्दू, भिंडी, ककड़ी, पालक, शकरकंद
फल	: संतरे, मौसंबी, तरबूज, खरबूजा, सीताफल, केला, पपीता, खजूर, अंगूर, कटहल।
तरल पदार्थ / रस	: दूध, छाछ, फलों का रस, कच्चा नारियल, गन्ने का रस, श्रीखंड
मांसाहारी चीजे	: बकरी और कबूतर के मांस का सूप

गतिविधियां/विहार

शक्ति के आधार पर सीमित व्यायाम, मालिश, ठंडे पानी से स्नान, सुगंधित द्रव्य के साथ लेपन, दिन में सोना, नदी और ठंडे स्थानों के पास घूमना, हल्के कपड़े पहनना, छाया में चलना।

क्या न करें ?

- नमक
- खट्टे खाद्य पदार्थ
- मसालेदार खाद्य पदार्थ
- नवधन्या – नया चावल और गेहूँ
- चने की दाल
- हींग
- मिर्च
- सहजन
- मूली
- करेला
- गर्म पानी
- सिका हुआ मांस
- सूखा मांस
- गतिविधियां/विहार:
- भारी व्यायाम, थका देने वाला काम



ऋतु की रेसिपी चिया नींबू का रस

सामग्री:

- नींबू - 1- 2
- चिया बीज – 2 टेबल स्पून
- चीनी/गुड़
- पानी – पर्याप्त मात्रा
- पुदीने की पत्तियां – स्वरसानिकालनेकेलिएलगभग 5 से 6 टुकड़े

प्रक्रिया:

1. चिया बीज को एक कप पानी में भिगो दें, पानी को अवशोषित करने के बाद वे कुछ मिनट में फूल जाएंगे
2. एक साफ बर्तन में, आवश्यक मात्रा में पानी डालें और अपनी पसंद के अनुसार चीनी या गुड़ को घोलें
3. फिर उस बर्तन में आवश्यक मात्रा में लिए गए पानी के आधार पर आधा से एक पूरा नींबू निचोड़ लें
4. पुदीने के पत्तों का रस पहले से भिगोए गए चिया बीज के साथ सामग्री के साथ मिलाया जा सकता है।
5. इसे ठंडा करने के लिए रेफ्रिजरेटर में रखा जा सकता है या सुरक्षित पहलू के लिए मिट्टी के बर्तन में रखा जा सकता है, बाद में ठंडा होने पर इसका सेवन किया जा सकता है।

लाभ:

- चिया सीड्स शरीर को ठंडक दिलाने में फायदेमंद होते हैं।
- चियाबीज वजन घटाने में उपयोगी होते हैं।
- नींबू के साथ चिया बीज पूरे शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।
- खट्टा स्वाद और बीजों का हल्का गुण हृदय के लिए जन्म जात स्वस्थ हृदय कहा जाता है।
- गर्मी के मौसम में इसका सेवन करने पर यह डिहाइड्रेशन को रोकता है और शरीर को एक सही इलेक्ट्रोलाइट संतुलन के साथ ठंडा रखता है।
- पुदीना/पुदीने की पत्तियां पूरे जठरांत्र संबंधी मार्ग को साफ करती हैं।

- डॉ –मानसा, आयुर्वेदिक विभाग





योग का महत्त्व

इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में अगर आप अपनी सेहत को नजर अंदाज कर रहे हैं तो ऐसा करना आप पर भारी पड़ सकता है। ऐसे में आप योग को अपना कर कई सारी समस्याओं से बच सकते हैं। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-पद्धति है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। योग में आसन और सांस लेने की तकनीक पर ध्यान दिया जाता है। योगासन करने से शरीर में लचीलापन और ताकत बढ़ती है। योग का सबसे पहला उल्लेख भारत के सबसे प्राचीन ग्रंथों में लगभग 5000 हजार वर्ष पहले भारत में ही हुआ था और इसकी प्रभावशीलता के कारण यह धीरे-धीरे पूरी दुनिया में फैल गया।

योग के लाभ :

- शारीरिक शक्ति, लचीलता और संतुलन में सुधार
- शरीर को विश्राम मिलता है और नींद अच्छी आती है
- शरीर को अधिक ऊर्जा मिलती है

योग से मिलने वाले लाभ व प्रभाव शीलता को देखते हुए दुनिया भर में इसकी लोकप्रियता काफी बढ़ गई है।

पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए ये योगासन किए जा सकते हैं :

वज्रासन, पश्चिमोत्तासन, नौकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन।

पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए योगासन करने के फायदे:

- पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है
- गैस और एसिडिटी की समस्या को कम करता है
- कब्ज से राहत दिलाता है
- पेट की मांस पेशियों को मजबूत करता है
- पाचक रसों के स्राव में सुधार करता है
- पेट की चर्बी को कम करता है
- पेट के अंगों की शक्ति बढ़ाता है

मजबूत पाचन शक्ति के लिए डाइट और लाइफस्टाइल के साथ आप योग भी फॉलो करें तो ये आपके लिए फायदेमंद होगा।

डाइट और लाइफस्टाइल को सही करने के साथ ही आप को कुछ योगासन को भी अपनाना चाहिए जो कि आपके मेटाबोलिज्म को तेज करता है और आपकी पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है।

श्री सुधनवा (योग प्रशिक्षक)

बुढ़ापा: एक कविता

बड़े-बुजुर्गों की सुनी है मैंने कहानी, जिनसे जानी है हमने सच-झूठ की पहचानी।
मोड़ ऐसा है छोटों की गलती को है भुलानी, छोड़ आए हैं दूर, जिसका नाम है जवानी।
अपनी उपलब्धियों से बड़ों ने छोड़ी अपनी निशानी, जो चीख के कह रही हमको ये बतलानी।
जिंदगी है छोटी, नाम है अपना कमाना, कट्टर परंपराओं को है हमें जलाना।
प्यार-सम्मान है हर दिल में हमें जमाना, जीवन, बीमारी के चक्कर में क्यों है गंवाना।
ढलती उम्र को नए हुनर से है सजानी, बदलनी है सोच जो है बहुत पुरानी।
बुढ़ापे के नाम पर छोटों को दर्द न है देना, बूढ़े ऐसे भी हैं, कोशीश कर प्रेम को समझाना।
आज भी याद करूं मैं नाना-नानी की छेड़खानी, पर कई साल पहले हुई उनकी दुनिया से रवानी।
जिनके प्यार और अपनेपन का कर्ज कभी नहीं चुकानी।
बुढ़ापा हो फूर्तीला जीत न हो दर्दनाक हानि, कोशिश करती हूँ, अपने आप को ये दिखानी।
बड़ों के बुढ़ापे की सीख से खुद को है संवारनी, बुढ़ापा कोई रोग नहीं, है एक उत्सव, मेरी जुबानि



-डॉ. संध्या आर

एक मुस्कान - एक डॉ. का अनुभव

जब किसी को सुंदर कहा जाता है, तो आमतौर पर उसकी आँखों की सराहना की जा रही होती है। जब ऐसी आकर्षक आँखें मोटे और भदे चश्मे से ढकी हों, तो यह निश्चित रूप से एक अभिशाप है। भारी चश्मे के साथ जीवन बिताना, खासकर उच्च मायोपिया के कारण जीवनभर, आत्म-सम्मान को कम कर देता है। जब ऐसा मरीज मोतियाबिंद का शिकार हो जाता है, तो यह कहावत 'आग से निकल कर सीधे चूल्हे में गिरना' साबित होती है, जिससे उसकी दैनिक दृष्टि संबंधी कार्य और भी खराब हो जाते हैं।

60 वर्ष की एक महिला, जिसने लंबे समय से ऐसा मोटा चश्मा पहना हुआ था, कराबी निगम, अस्पताल पीन्या में दोनों आँखों में मोतियाबिंद के साथ आई थी। हमें उन्हें मोतियाबिंद सर्जरी के जोखिम और खराब दृष्टि परिणाम के बारे में समझाना पड़ा क्योंकि उच्च मायोपिया ने उनकी आँखों को काफी लंबा और पतला बना दिया था। इसके अलावा, मोतियाबिंद हटाने के बाद जो आईओएल (इंट्राओक्यूलर लेंस) डाला जाता है, वह सामान्य से बेहद पतला होगा और नियमित रेंज और ऑर्डर में आसानी से उपलब्ध नहीं होता। हमारे पास एक सक्रिय चिकित्सा अधीक्षक हैं, जो विशेष आईओएल प्राप्त करने के लिए हमें प्रोत्साहित करते हैं। चिकित्सा अधीक्षक के विशेष आदेश पर हमें वह आईओएल मिला, और सभी एहतियात और विशेष उच्च जोखिम सहमति के तहत, हमने दो हफ्तों में दोनों आँखों की सफल सर्जरी की। सर्जरी के बाद के दिन, उनकी मुस्कान ने हमें चकित कर दिया क्योंकि उनकी दृष्टि अपेक्षाओं से परे ठीक हो गई थी और उन्होंने अपने मोटे चश्मे से छुटकारा पा लिया था। ऐसी मुस्कान हमें हमेशा अगली चुनौती के लिए तैयार रहने के लिए प्रेरित करती है।



- डॉ. शशिकला, नेत्ररोग विभाग

ईमानदारी : सम्मान के बीज, समृद्धि की जड़ें

हर नागरिक के मन में बोना होगा, ईमानदारी का बीज जो बढ़ता रहेगा।
हर कर्म हर शब्द में सच्चाई हो, भ्रष्टाचार के लालच से लड़ाई हो।
विश्वास से ही समृद्धि आती है, हर राह हमें सही दिखाती है।
नेता से लेकर हर इंसान तक साथ चलें हम एक ही ढंग।
न हो कोई चाल न झूठ का खेल, सपना हो सच्चा न हो कोई जेल।
सच्चाई की नींव पर देश खड़ा, भविष्य चमके नया रंग भरा।
ईमानदारी बने हमारी ताकत, हर काम में हो इसकी हिफाजत।
सिर्फ सोना नहीं असली दौलत है, साहस और सच्चाई की हिफाजत है।
साथ खड़े हों न्याय बचाएं, सतर्क रहें उजाला लाएं।
गौरव से हम राष्ट्र बनाएं, प्रगति का दीप जलाएं।



- श्रीमती पांडीसेल्वी एल जे (नर्सिंग अधिकारी)

हमारी सोच

‘‘कबीर खड़ा बाजार में, मांगे सबकी खैर ना काहु से दोस्ती, ना काहु से बैर’’ कबीर कहते हैं: ‘‘मैं बाजार में खड़ा हूं और सभी का कल्याण चाहता हूं। मैं न तो किसी से मित्रता चाहता हूं और न ही किसी का शत्रु हूं।’’ हमारा जीवन हमारे रिश्तों के इर्द-गिर्द घूम रहा है, घर में परिवार के साथ, काम पर, समाज में, भले ही यह लेन-देन हो या अजनबी या राहगीर हो। हम अपने करीबी लोगों से अपेक्षा करते हैं कि वे हमारे साथ अच्छे से पेश आएँ, हमारे लिए मौजूद रहें, बदले में हम अवचेतन रूप से उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं, यह इस बात से परिभाषित होता है कि हम उस रिश्ते से क्या अपेक्षा करते हैं। अगर हमारे नियमित सब्जी बेचने वाले को पता नहीं चलता है कि हम बीमार हैं तो हमें कोई परवाह नहीं है, लेकिन अगर हमारा जीवनसाथी नए कपड़ों की तारीफ नहीं करता है तो कुछ हद तक दुख होता है। हम खेल के मैदान में बच्चों को हँसते हुए सुनते हैं, हम बिना यह जाने कि यह कितना हास्यास्पद है, मुस्कुरा देते हैं। हम जानते हैं कि फिल्म में वह महिला अभिनय कर रही है, लेकिन उसका दुख देखकर हम कुछ आंसू बहा लेते हैं। ये अनैच्छिक रूप से उत्पन्न भावनाएं इस बात का प्रमाण हैं कि हम सामाजिक प्राणी हैं और हम जितना देखना चाहते हैं उससे कहीं अधिक समानताएं हैं।

हम अपने आस-पास वालों को उन भावनात्मक रंगों में देखते हैं जिन्हें हम जीवन के उस क्षण में महसूस करते हैं। हम अपने आस-पास के लोगों का आंकना इस आधार पर करते हैं कि वे क्या पहनते हैं, कैसे बात करते हैं या चलते हैं, वे क्या खाते हैं और उनमें कितना अंतर है। अगर हम उस दिन खुश हैं तो किसी की नई पोशाक हमें खुश कर सकती है, अगर हम क्रोधित हैं तो हम उनके रंगों की पसंद को कोसते हैं। तो वास्तव में हम क्या पसंद करते हैं या नापसंद करते हैं, हम लोगों को कैसे आंकते हैं, यह दूसरे व्यक्ति की तुलना में हमारे बारे में अधिक बताता है, चाहे वह कोई अजनबी हो, दोस्त हो या परिवार हो।

यदि कोई कहता है कि उन्हें काला रंग पसंद है तो इसका मतलब यह नहीं है कि वे अन्य सभी रंगों से नफरत करते हैं, हम अलग-अलग राय के हो सकते हैं और फिर भी एक-दूसरे के प्रति विनम्र हो सकते हैं, हमें दूसरों की राय से सहमत होने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन यह स्वीकार करें कि उनकी राय अलग हो सकती है और यह ठीक भी है। तो अगर हम गैर-निर्णयात्मक हैं तो इससे कैसे मदद मिलेगी?

यह जीवन में एक शक्तिशाली कम उपयोग किया जाने वाला उपकरण है जो हमें सकारात्मक वातावरण से घेरने का प्रयास कर सकता है। हम कम से कम उस व्यक्ति के बारे में अधिक जानकारी मिलने तक धारणाओं को स्थगित करके, उनके दृष्टिकोण को समझकर, उपस्थिति या व्यवहार के आधार पर लेबल लगाने से बचकर प्रयास कर सकते हैं, क्योंकि हम सभी जानते हैं कि मजाकिया ढंग से चलने वाले व्यक्ति को कोई रोग हो सकता है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा था ‘‘किसी की निंदा न करें : यदि आप मदद के लिए हाथ बढ़ा सकते हैं, तो ऐसा करें। यदि आप नहीं कर सकते, तो अपने हाथ जोड़ें, अपने भाइयों को आशीर्वाद दें और उन्हें अपने रास्ते पर जाने दें।’’



- डॉ जयलक्ष्मी

कैंसर चिकित्सा इकाई (किमोथेरेपी यूनिट) की स्थापना



कर्मचारी राज्य बीमा निगम मुख्यालय के निर्देशानुसार, 31 मई 2023 को हर सौ बिस्तरों वाले अस्पतालों में किमोथेरेपी यूनिट की स्थापना की सूचना दी गई थी।

पाँच साल से अधिक समय तक राजाजी नगर में ऑनकोलॉजी विभाग में काम करने के बाद, मेरा तबादला कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, पीन्या में हुआ। हमारे अस्पताल की चिकित्सा अधीक्षक, डॉक्टर वीणा कुमारी, जो बहुत ही कुशल और अनुभवी अधिकारी हैं, ने मुझ पर विश्वास जताते हुए किमोथेरेपी यूनिट का कार्यभारी मुझे बनाया।

मेरे दिल में एक अनकहा सा डर था, क्योंकि मैंने तो पाँच साल से अधिक समय तक एक पहले से स्थापित ऑनकोलॉजी विभाग में काम किया था, लेकिन कहीं भी कभी भी किमोथेरेपी यूनिट की स्थापना का कार्य नहीं किया था। इतनी बड़ी जिम्मेदारी का काम करने की सोच से मेरा विश्वास डगमगा रहा था।

हमारी चिकित्सा अधीक्षक महोदया को मुझ पर मुझसे भी ज्यादा भरोसा था, हर कदम पर वे अपने अनुभव एवं प्रशासनिक कार्य कुशलता से मेरा मार्गदर्शन करती गईं। एक उपयुक्त स्थल के चुनाव से लेकर बायो सेफ्टी कैबिनेट और सभी अन्य सुविधाओं के प्रावधान तक, उन्होंने मेरे विचारों पर गौर करते हुए हर एक उलझन को सुलझाया। कहते हैं न “नाविक की परीक्षा तब धारारें प्रतिकूल न हो।” ऐसे ही जितनी भी मुश्किलें हमारे सामने आयी, हम उससे उभरते गये। डॉक्टर जयशीला, डॉक्टर नवीन (उप चिकित्सा अधीक्षक), डॉक्टर मायादेवी, औषधि भंडार के कर्मचारी, रख-रखाव विभाग, शुश्रूषा विभाग आदि की सहायता और कुछ वरिष्ठ डाक्टरों की सलाह, पूर्व उप चिकित्सा अधीक्षक डॉक्टर कुप्पस्वामी वदिवेलु की सलाह ले कर 02 अगस्त 2023 को पहले मरीज की किमोथेरेपी के साथ यूनिट को शुरू किया गया। हालांकि पूरी तरह से सितंबर 2023 को किमोथेरेपी यूनिट को शुरू किया गया। अस्पताल के हर चिकित्सा विभाग के डॉक्टरों की मदद और रोगियों को ऑनकोलॉजी के लिए परामर्श भेजने की प्रक्रिया से किमोथेरेपी यूनिट सफलता से चल रहा है।

राजाजी नगर अस्पताल की मेडिकल ऑनकोलॉजिस्ट डॉक्टर श्वेता का निरंतर परामर्श और चर्चा से रोगियों का किमोथेरेपी किया जाता है। डॉक्टर अनूप, ऑनकोलॉजी के शल्य चिकित्सक भी अनेक रोगियों की शल्य चिकित्सा के मामले में अपना योगदान देते हैं।

हर कैंसर मरीज को यूनिट में पंजीकरण किया जाता है। हर एक के लिए एक नई किताब लिखी जाती है, जिसमें पूरा विवरण होता है। हर एक डॉक्टर-मरीज की मुलाकात का विवरण लिखा जाता है।



सितंबर 2023 से लेकर दिसंबर 2024 तक, 282 नए कैंसर रोगियों को देखा गया।

सितंबर 2023 से 31 दिसंबर 2024 तक 926 कीमोथेरेपी उपचार दिए गए हैं।

इस प्रकार कर्मचारी राज्य बीमा निगम का जो मूल उद्देश्य है बीमाकृत व्यक्ति और उनके परिवार के स्वास्थ्य और सामाजिक सुरक्षा, वह इस प्रकार साकार करने का पूर्ण प्रयत्न कर रहे हैं।



- डॉ. आर सन्ध्या



त्वचा रोग और होम्योपैथी

होम्योपैथिक दवाओं की एक प्रणाली है जो डॉ. सैमुअल हैनीमैन द्वारा निर्धारित सिद्धांतों के आधार पर उपचार प्रदान करती है। इसका मुख्य फोकस रोगी को मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्तर जैसे तीन आयामों में समझना और बीमारी के मूल कारण पर ध्यान केंद्रित करना और मामले का समग्र रूप से इलाज करना है। हम मुख्य रूप से रोगी की शारीरिक संरचना का पता लगाने और उसके अनुसार उसका इलाज करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो भी विकृति हो, एक अनुकूलित व्यक्तिगत दृष्टिकोण के साथ माइग्रेन, एलर्जिक राइनाइटिस, सोरायसिस और अन्य त्वचा रोगों, पीसीओडी, फाइब्रोएड आदि जैसी पुरानी बीमारियों में उत्कृष्ट परिणाम के साथ करते हैं। इसने गंभीर बीमारियों जैसे बुखार, सामान्य सर्दी, पेट का दर्द, एलर्जी आदि के इलाज में भी अपनी प्रभावकारिता दिखाई है और जल्दी ठीक हो जाता है। त्वचा रोग ऐसी स्थितियां हैं जो आपकी त्वचा को प्रभावित करती हैं। इन बीमारियों के कारण चकत्ते, सूजन, खुजली या त्वचा में अन्य परिवर्तन हो सकते हैं। त्वचा की कुछ स्थितियां आनुवंशिक हो सकती हैं, जबकि जीवनशैली संबंधी कारक अन्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

सामान्य त्वचा स्थितियां हैं :

1. मुँहासे
2. एलोपेसिया एरीटा
3. एटोपिक जिल्द की सूजन
4. पेम्फिगस
5. सोरायसिस
6. विटिलिगो
7. एक्जिमा आदि।

सफलतापूर्वक इलाज किए गए मामलों के उदाहरण निम्नलिखित हैं।

सोरायसिस के पहले

उपचार के बाद





मदारोथसस के बाद से पहले



एलोपेथशया एररयाँ



पामर सोरायथसस



- डॉ अनुराधा बी. एस.
होम्योपैथी चिकित्सक

किताब या कंप्यूटर

आज से लगभग 15-20 साल पहले से शुरु हुआ शिक्षा क्षेत्र में एक नया दौर – वह है डिजिटल शिक्षा। डिजिटल के माध्यम से बच्चों को पढ़ाना प्रगतिशील विचार समझा जाने लगा और सभी विद्यालय कंप्यूटरकरण में व्यस्त हो गए। सरकारी विद्यालयों में भी कंप्यूटर का महत्त्व बढ़ने लगा। इन बातों का कारण अथवा स्पष्टीकरण यह था कि कंप्यूटर से बच्चों की पढ़ाई बेहतर हो सकती है। जो चीज किताब पढ़ने से नहीं समझ सकते, बच्चे उसको कंप्यूटर से बहुत अच्छी तरह से सीख सकते हैं।

इस डिजिटल आंधी के बीच आया कोरोना, “कोरोना” के समय में तो शिक्षा कंप्यूटर या मोबाइल से ही होती थी। लेकिन आज जब कोरोना भी नहीं है, तब भी हम डिजिटल शिक्षा को ही प्रमुख और उत्तम मानते हैं।

ऐसे दौर में स्वीडन में एक आश्चर्यजनक घटना घट रही है। स्वीडन की शिक्षा व्यवस्था को पूरी दुनिया में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। इस देश की सरकार ने कहा है कि डिजिटल माध्यम को छोड़कर किताबों के माध्यम से बच्चों को पढ़ाना ही सही है और इसको लागू करने के लिए स्वीडन सरकार 104 मिलियन यूरो खर्च करके किताबें छाप रही है।

जब पूरा विश्व डिजिटल शिक्षा को सबसे उत्तम मानकर चल रहा है तो इस बात की क्या अहमियत हो सकती है।

वैज्ञानिकों ने पाया है कि डिजिटल शिक्षा से बच्चों की रचनात्मक सोच पीछे रह जाती है। उनकी क्षमता और सृजनशीलता का विकास नहीं हो पाता है तथा लिखने की कला के बारे में आशा करने की आवश्यकता ही नहीं रह जाती, जो बच्चे कंप्यूटर पर ही लिखते हैं, उनकी लिखने की कला कहाँ?

डिजिटल शिक्षा और इंटरनेट के दुष्प्रभाव के बारे में सब जानते हैं जैसे:- आँख की परेशानी (दृष्टि रोग), नींद न आना, वीडियो गेमिंग, सोसियल मिडिया में समय की बर्बादी तथा बच्चों को बाहर न खेलना उनकी शारीरिक क्रियाओं पर बुरा प्रभाव आदि। यहां तक कि बच्चे लोगों से अच्छी प्रकार से बात भी नहीं कर पाते।

एक कवि ने ठीक कहा है- किताब ने मनुष्यसे कहा कि सर झुका कर मुझे पढ़ो, मैं तुम्हें सर उठा कर जीने के काबिल बना दूंगी। तब मोबाइल ने कहा- सर झुका कर मुझे देखो मैं तुम्हें कभी सर उठाने नहीं दूंगा। हम अपने बच्चों को और भविष्य के भारत को कैसे देखना चाहेंगे?



डॉ. सुप्रदा, बाल रोग विशेषज्ञ



निवारक स्वास्थ्य जांच शिविर 2024

ईएसआई योजना बीमित व्यक्तियों को विभिन्न पहलुओं, यानी निवारक, प्रोत्साहक, उपचारात्मक और पुनर्वास चिकित्सा सेवाओं के तहत चिकित्सा लाभ प्रदान करती है। तेजी से बदलती जीवन शैली और लगातार बढ़ते व्यावसायिक खतरों को देखते हुए निवारक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। ईएसआईसी अस्पताल पीन्या बीमित व्यक्तियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और उनकी सुरक्षा के उद्देश्य से विभिन्न औद्योगिक प्रतिष्ठानों में नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच और कल्याण शिविर आयोजित कर रहा है। समय पर पता लगाने और हस्तक्षेप प्रदान करके ईएसआईसी योजना की निवारक स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने के लिए 40 वर्ष और उससे अधिक आयु के बीमित व्यक्तियों/बीमित महिलाओं के लिए वार्षिक निवारक स्वास्थ्य जांच शिविर भी अस्पताल परिसर में आयोजित किए जाते हैं। इन निवारक स्वास्थ्य शिविरों का मुख्य उद्देश्य कर्मचारियों की जीवन शैली संबंधी विकारों, पोषण संबंधी कमियों और कैंसर-पूर्वघावों की पहचान के लिए जांच करना है। प्रारंभिक निदान न केवल स्वास्थ्य की जांच कर सकता है बल्कि जटिलताओं को भी रोक सकता है और बीमारी के बोझ को कम कर सकता है। शिविरों में आयुर्वेद और होम्योपैथी परामर्श सेवाएँ भी प्रदान की जाती हैं। बीमित व्यक्तियों को स्वस्थ आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि के महत्व के बारे में भी शिक्षित किया जाता है। शिविरों में भाग लेने वाले कर्मचारियों के लिए योग सत्र भी आयोजित किए जाते हैं। ईएसआईसी योजना के लाभों और ईएसआई अधिनियम के तहत बीमित व्यक्तियों और उनके आश्रितों को उपलब्ध सुविधाओं के बारे में जागरूकता प्रदान की जाती है।

ईएसआईसी अस्पताल पीन्या के चिकित्सा अधीक्षक के कुशल मार्गदर्शन में, हमने वर्ष 2024 में कुल 48 ऐसे निवारक स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए हैं और 5000 से अधिक बीमित व्यक्तियों की जांच की है। ये शिविर हर महीने नियमित रूप से आयोजित किए गए थे। पांच स्वास्थ्य जांच शिविर फरवरी 2024 के महीने में 73वें ईएसआईसी स्थापना दिवस और विशेष पखवाड़ा सेवाओं के अवसर पर आयोजित किए गए थे। उनमें से बत्तीस स्वतंत्रता दिवस पर शुरू होने वाले अभियान मोड में आयोजित किए गए थे और ईएसआईसी मुख्यालय के निर्देशानुसार 2 अक्टूबर 2024 को संपन्न हुए। 2024 के दौरान आयोजित शिविरों में उच्च रक्त चाप के लगभग 924 रोगी और मधुमेह के 275 रोगी पाए गए। उनका इलाज किया गया और ईएसआईसी अस्पताल पीन्या में आगे नियमित फॉलोअप की सलाह दी गई। एनीमिया से पीड़ित 500 से अधिक कर्मचारियों को भी मूल्यांकन और उपचार के लिए भेजा गया। उन्हें विभिन्न जोखिमों, रोग का निदान और उपचार व्यवस्थाओं के सख्त पालन के महत्व के बारे में शिक्षित किया गया। वार्षिक निवारक स्वास्थ्य जांच के दौरान गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का एक मामला भी पहचाना गया और उसका उपचार किया गया।

यहां यह उजागर करना उचित होगा कि जांचे गए लगभग 20% बीमित व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप पाया गया, उनमें से 10% से अधिक एनीमिया से पीड़ित थे और 5% से अधिक मधुमेह से पीड़ित पाए गए। जीवन शैली संबंधी विकारों और पोषण संबंधी कमियों का यह प्रारंभिक पता निश्चित रूप से समय पर उपचार प्रदान करने, बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने और संभावित जटिलताओं से बचने में मदद करेगा। यह ईएसआईसी योजना के तहत नामांकित बीमित व्यक्तियों को निवारक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने और एक स्वस्थ कार्यबल प्राप्त करने की दिशा में प्रयास करने के महत्व को और रेखांकित करता है।



- डॉ. सौम्या आर
- नोडल अधिकारी
- ए.पी. एच. सी. और स्वास्थ्य शिविर



जिंदगी-एक कविता

इस रफ्तार से गुजर रही है जिंदगी हमारी, सब तरह से पूरी होकर भी क्यों लगती है अधूरी।
बस दिन गुजरते हैं कटती हैं रातें, रह जाती हैं सीने में कहीं अनकही बातें।
बचपन में देखे थे हमने कई सुंदर सपने, एक सुंदर सा घर और साथ हों सारे अपने।
आज शायद हमने उससे ज्यादा ही है पाया, तकदीर संग अपने खुशियां ही है लाया।
पर भूल गए हैं कहने को शुक्रिया उस रब को, जिसने बिन मांगे ही सब कुछ है दिया।
ये अपने अरमानों की अभी भी लंबी पट्टी, इतनी मीठी जिंदगी को कहें हम खट्टी।
सीधे-साधे लगे नैन हमारे, दूसरों के चेहरे ही लगे हमको प्यारे।
जिस काम के लिए की दिन-रात मेहनत, उससे नहीं अब हमें उतनी मोहब्बत।
घर अपना होता थोड़ा और बड़ा, नई मॉडल गाड़ी और उसके संग ड्राइवर खड़ा।
बैंक में हो पैसा इतना कि कर सकें पूरा हर एक सपना।
बस धीमी करके अपनी जिंदगी की रफ्तार, खोलकर मन की आँखें देख लो एक बार।
क्या यही चीजें देती हैं दिल को करार, करो मजबूर अपने दिल को कि करे वो आज इजहार।
यादों के समंदर में जब उठेंगी लहरें, राज खुलेंगे दिल के सभी गहरे।
एक सुरक्षित प्यार और वात्सल्य का एहसास, हमें दिया इन दोनों ने जो हमारे लिए है बहुत खास।
शुक्रिया लब्ज हो जाता है कम, हैं ये उनके हम पर उतने अच्छे कर्म।
माँ-बाप को आज फिर से कह दो धन्यवाद, फिर न मिलेगा यह सुनहरा अवसर बाद।
घर का आंगन भाई-बहनों का प्यार, सब रिश्तेदारों का दुलार।
कभी न कम थी दोस्तों की टोली, संग जिनके हम खेले आँख मिचौली।
जो बातें हँसाती थी, आज आँखों में नमी छोड़ जाती है।
जिसपे फूट-फूट कर रोए थे, आज चेहरे पर वो हँसी छोड़ जाते हैं।
जब बैठकर याद करें तो उन सबके चेहरे नजर आते हैं।
जो छू गए मन को हमारे बस शुक्रिया कहना बाकी है।
न ढंढ़ों सुकून तुम आज नए मुकामों और बड़े मकानों में,
ये तो है सनम की बाहों में और बच्चों की मुस्कानों में।
लक्ष्य होना बहुत जरूरी है, पर उस पर चलना न लगे मजबूरी है।
मंजिल से ज्यादा कभी राह सुकून देती है, वो सफर ही क्या जो दिल को न भाती है।
सुना है शिदत से मांगो तो कुछ भी मिल जाता है, हो पूरा यकिन तो हर अरमान हकीकत में बदल जाता है।
खुश होकर दिल से करोगे तुम शुक्रिया अदा, लौट आएगी वही खुशहाली जिंदगी में सदा।
तो जान लो आज तुम ये राज, जो है तुम्हारे पास उस पर कर लो नाज और रहो दिल से शुक्रगुजार।



- डॉ. श्रुतिदास शेटी, नेत्र रोग विशेषज्ञ



डर का कमाल

डर का मतलब भयभीत होना। डर एक नकारात्मक भावना है। यह हो गया डर का शब्द कोश में से अर्थ। डर अनेक प्रकार के होते हैं जैसे अकेले पन का, अलग होने का, बिमारियों का, हारने का, दर्द का, मरने का, जीने का डर और भी बहुत प्रकारों के डर होते हैं। डर जीवन के हर स्तर में, हर उम्र में जैसे बचपन, जवानी, बुढ़ापे में भी होते हैं।

बचपन में मां आंखों के सामने से ओझल होने के डर का लगते हैं। लेकिन कुछ बच्चे बचपन से ही कम डरते हैं या कुछ बच्चे बहुत डरपोक होते हैं। यह दोनों उसके परवरिश के ऊपर निर्भर करता है। पर डर तो अपने कमाल दिखाना नहीं छोड़ता है। मां या दादी बोलते हैं कि, उधर मत जाओ, ऊपर मत चढ़ो, खाना नहीं खायेगा तो भूत आयेगा, ऐसे बचपन से डराने का सिलसिला शुरू हो जाता है। फिर विद्यालय पहुंचे तो शिक्षक के डर, शिक्षा के डर, खेल में हारने का डर, ऐसे डर अपने कमाल को दिखाता रहता है। लेकिन कुछ बच्चे हिम्मत और आत्म सम्मान को बढ़ाकर डर का सामना करते हैं। थोड़ा डर मन में रहने से काम अच्छे हो जाता है, पढ़ाई-लिखाई भी अच्छी हो जाती है। मां बाप और शिक्षक पढ़ाते हैं कि जिंदगी में छोटे या बड़े कारण के लिए डरना नहीं चाहिए, हिम्मत और हौसला रखना चाहिए। बच्चे और बड़ों को सावधान रहना चाहिए और सतर्क रहना चाहिए। तब तो डर बहुत डर जाता है और डर दूसरा नया तरीका डराने की तलाश शुरू कर देता है।

डर को प्यार करने वालों से बहुत ही लगाव है। जैसे ओ सोचते हैं कि ये लड़की या लड़का मुझे प्यार करेगा या नहीं करेगा, मां बाप मानेंगे या नहीं मानेंगे, लड़की या लड़का छोड़ दिया तो जीना है या मरना है। ऐसे इन लोगों को डर हर मोड़ पर आकर सामने खड़ा होकर अपने कमाल दिखा देता है। लेकिन कोई भी प्यार करना नहीं छोड़ते हैं। इसलिए अपने आप को तसल्ली देने के लिए बोलते हैं कि प्यार किया तो डरना क्या। डर को खुशी होती है कि मैं प्रेमियों के दिल में क्रायम हूँ।

समाज में कुछ लोग ऐसे भी होते हैं किसी से डरना या डर को हराने के लिए खुद लोगों को डराना शुरू कर देते हैं। उसको लोग गुंडे बोलते हैं। डर इन लोगो को डराने के लिए पुलिस का सहारा लेता है। कैसे भी करके डर अपने कमाल दिखाना नहीं छोड़ता है। कुछ लोग अपने आत्म विश्वास को बढ़ाकर, लगन से काम करके, पढ़ाई करके डर को विजय की सीढ़ी बनाकर अपनी ऊंचाई पर पहुंच जाते हैं। डर इन लोगों से डरता है।

डर अपना कमाल अस्पतालों में बहुत अच्छे से दिखा देता है क्योंकि यह लोगों को बड़ी-बड़ी बिमारियों का डर, मरने का डर, अपाहिज होने का डर, ज्यादा पैसे भरने का डर लगा रहता है। उधर भी ऐसे लोगों का सामना डर से हो जाता है और बिमारियों से डटके सामना करते हैं। डर इस वजह से उदास हो जाता है। डर ने अपना कमाल बहुत जोरों शोरों से कोविड 19 के समय में दिखाया था।

डर ने कोविड को माध्यम बनाकर लोगों में इतना डर प्रसारण किया जितना ब्रिटिश बोर्डकास्टिंग कोरपोरेशन ने और भारतीय आकाशवाणी ने नहीं किया होगा। अन्तरिक्ष में से नारद मुनि भी सोच में पड़ गए कि मुझ से अधिक बलवान प्रसारक भूमि पर ?

आखिर में डर को जीतने में अच्छे-अच्छों के पसीने छूट जाते हैं। कुछ हद तक डर को जीत के जीवन को सुंदर बनाने में लोग सफल हो सकते हैं। डर को पूरा जीतने के लिए या निडर होने के लिए बड़ी तपस्या की जरूरत है। साधु-संत अध्यात्म में डूब कर ये स्थिति हासिल करते हैं। हम जैसे सामान्य लोगो के लिए यह बहुत कठोर है। डर तो जिंदगी से जुड़े विक्रम और उसके बेताल की तरह मनुष्य की पीठ पर सवार होकर डर की कहानियां सुनाते हैं। पर कुछ समय बीच-बीच में पेड़ पर लटका रहता है तो तब मानव को थोड़ा सा डर से छुटकारा मिलती है। ऐसे डरते डराते, हंसते हंसाते डर हमारे जीवन के अन्त तक साथ निभाता है। इसी का नाम जिंदगी है जिसको जी के नांव को पार लगाना है।



- सुजाता एम आर, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी





व्यस्त जीवन में संतुलन कैसे बनाएँ

आज के प्रतिस्पर्धी और तेज़ रफ्तार जीवन में ऑफिस का काम, पारिवारिक ज़िम्मेदारियाँ और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाना एक चुनौतीपूर्ण कार्य बन गया है। तकनीकी प्रगति ने भले ही जीवन को आसान बनाया हो, लेकिन साथ ही काम का दबाव, समय की कमी और मानसिक तनाव भी बढ़ा दिया है। ऐसे में यह ज़रूरी हो जाता है कि हम कुछ प्रभावी तरीकों को अपनाकर अपने जीवन के इन तीनों पहलुओं में संतुलन बनाए रखें।

1. समय प्रबंधन की कला अपनाएँ:

समय का सही उपयोग ही संतुलन की कुंजी है। दिन की शुरुआत में ही एक प्राथमिकता सूची (To-Do List) बनाना लाभदायक होता है। कौन सा कार्य सबसे महत्वपूर्ण है और किसे टाला जा सकता है, यह जानना बहुत ज़रूरी है। ऑफिस के काम को ऑफिस समय तक सीमित रखने का प्रयास करें, ताकि घर पर परिवार के साथ गुणवत्ता समय बिताया जा सके।

2. ऑफिस और घर के बीच स्पष्ट सीमाएँ तय करें:

वर्क फ्रॉम होम या मोबाइल के ज़रिए हर समय जुड़े रहने की प्रवृत्ति ने व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित किया है। कोशिश करें कि ऑफिस का काम घर न लाएँ और घर की समस्याएँ ऑफिस में न ले जाएँ। ऑफिस समय समाप्त होने के बाद ईमेल और ऑफिस कॉल्स से दूरी बनाएँ।

3. परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताएँ:

परिवार के सदस्यों के साथ भोजन करना, बच्चों के साथ खेलना, पार्टनर से खुलकर बात करना — ये सब बातें न सिर्फ रिश्तों को मजबूत बनाती हैं बल्कि मानसिक संतुलन भी बनाए रखती हैं। सप्ताहांत पर एक साथ घूमने या कुछ खास करने की योजना भी रिश्तों को गहराई देती है।

4. स्वयं के लिए समय निकालें:

व्यक्तिगत जीवन में खुद के लिए समय निकालना उतना ही ज़रूरी है जितना कि ऑफिस या परिवार के लिए। रोज़ाना कम से कम 30 मिनट खुद के लिए ज़रूर रखें — चाहे वह योग हो, ध्यान, पढ़ना या सैर करना। यह आत्मचिंतन और मानसिक शांति के लिए आवश्यक है।

‘मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्तं निर्विषयं स्मृतम्॥’

- श्री मद्भगवद गीता (अध्याय 6, श्लोक 5)

(अर्थ: मन ही बंधन और मोक्ष का कारण है। विषयों में आसक्त मन बंधन है और जो विषयों से मुक्त है, वही मोक्ष है।)

5. तकनीक का सही इस्तेमाल करें:

आज तकनीक हमें काम करने में मदद करती है, लेकिन वही तकनीक अगर नियंत्रण से बाहर हो जाए तो तनाव बढ़ा देती है। सोशल मीडिया या अनावश्यक सूचनाओं से समय बर्बाद करने की बजाय प्रोडक्टिव ऐप्स का इस्तेमाल करें जो समय प्रबंधन में मदद करें।

6. ‘ना’ कहने की कला सीखें:

हर काम को खुद करना या हर ज़िम्मेदारी को उठाना आपको थका सकता है। ज़रूरत पड़ने पर दूसरों से सहयोग माँगें और जो ज़रूरी न हो, उसे विनम्रता से मना करें। इससे आप बर्नआउट से बच सकेंगे।

निष्कर्ष:

जीवन में ऑफिस, परिवार और स्वयं के बीच संतुलन बनाए रखना कोई एक बार की प्रक्रिया नहीं, बल्कि सतत अभ्यास है। थोड़ी सी योजना, अनुशासन और आत्म-जागरूकता से हम एक संतुलित, सुखद और संतोषजनक जीवन जी सकते हैं।

‘संतुलन ही जीवन का सार है,
अधूरा हर प्रयास बेकार है।
काम हो या प्रेम का संसार,
दोनों में मधुरता ही व्यवहार का आधार है।’



- बैजनाथ मंडल, उप निदेशक





कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार
Ministry of Labour & Employment, Government of India

राजभाषा परवड़ा 2025

भाषा से जुड़ाव, संस्कृति से संवाद !

14 से 28 सितंबर 2025 तक

ईएसआईसी कार्यालयों में विशेष आयोजन

हिंदी निबंध प्रतियोगिता

हिंदी टिप्पण-आलेखन प्रतियोगिता

राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता

हिंदी वाक प्रतियोगिता



राजभाषा का सम्मान, राष्ट्र का उत्थान।

[X](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [YouTube](#) [LinkedIn](#) @esichq | www.esic.gov.in

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान

17 सितम्बर से 2 अक्टूबर 2025



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

सेवा ही संकल्प,
राष्ट्र प्रथम ही प्रेरणा...75 वर्ष

#SwasthNariSashaktParivar

राष्ट्र के स्वास्थ्य परिदृश्य में बदलाव - देश भर में समर्पित चिकित्सा और स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन, 8वें राष्ट्रीय पोषण माह का उद्घाटन तथा प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत मातृत्व लाभ का वितरण

अभियान की गतिविधियाँ

सभी महिलाओं के लिए चिकित्सा जांच और स्वास्थ्य सेवाएं

- ईएनटी, नेत्र, रक्तचाप, मधुमेह और दंत जांच
- कैंसर-मुख/स्तन/ग्रीवा
- गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसवपूर्व जांच
- टीकाकरण सेवाएँ
- एनीमिया का स्तर
- टेलीमानस सुविधाएँ
- टीबी जांच
- सिकल सेल एनीमिया
- विशेष परामर्श

स्वस्थ जीवनशैली और स्वास्थ्य के मानकों को बनाए रखना

- चीनी और खाद्य तेलों में 10% की कमी के साथ मोटापा कम करना
- स्थानीय और क्षेत्रीय भोजन को बढ़ावा देना
- प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिशु एवं छोटे बच्चों के आहार संबंधी आचरण
- मासिक धर्म स्वच्छता संवर्धन और पोषण
- टेक होम राशन (THR) का वितरण

स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच आसान बनाने के लिए

- मातृ एवं शिशु सुरक्षा (एमसीपी) कार्ड
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना नामांकन
- आयुष्मान वय वंदना कार्ड
- सिकल सेल कार्ड
- पोषण ट्रैकर में लाभार्थियों का पंजीकरण

नागरिकों की सक्रिय भागीदारी

- रक्तदान शिविर
- निक्षय मित्र स्वयंसेवी पंजीकरण
- अंगदान पंजीकरण

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार,
यही है विकसित भारत का आधार

इन सेवाओं का लाभ लेने के लिए महिलायें एवं बच्चे अपने नजदीकी आयुष्मान आरोग्य मंदिर, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या आंगनवाड़ी केन्द्र से संपर्क करें



कर्मचारी राज्य बीमा निगम
अस्पताल, पीण्वा, (बेंगलुरु उत्तर)

