

स्पंदन

अंक - 5 वर्ष 2021 (अक्टूबर २०२०-मार्च २०२१)



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर
All India Institute of Medical Sciences, Raipur



<https://www.facebook.com/All-India-Institute-of-Medical-SciencesAIIMS-Raipur>



<https://twitter.com/aiimsraipur>

आरोग्यम् सुख सम्पदा

अनुक्रमणिका

| क मांक | शीर्षक | पृष्ठ क मांक |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | निदेशक की कलम से | 3 |
| 2. | एम्स रायपुर तारा बन जाएगा | 5 |
| 3. | इतना मेरी माँ की दुआओं में दम है | 6 |
| 4. | ये माँ-बाप ही होते हैं... | 7 |
| 5. | हम नर्स हैं | 8 |
| 6. | धूम्रपान: अस्थियों पर भी भारी | 9 |
| 7. | मैं नहीं डरूंगी | 10 |
| 8. | मुझमें भी है और आप में भी | 10 |
| 9. | आज भी भारत में कोई दानवीर बसता है | 11 |
| 10. | बिछड़न | 11 |
| 11. | कोरोना से आज हरेक शख्स लड़ा है | 12 |
| 12. | मैं करता हिंदी महसूस | 13 |
| 13. | मूत्राशय कैंसर: बीमारी एवं उपचार | 14 |
| 14. | चंचल मन | 15 |
| 15. | फूलों का महत्व | 16 |
| 16. | ऋतुएं आएँ ऋतुएं जाएँ | 16 |
| 17. | जीवन की प्रत्यंचा | 17 |
| 18. | दुनिया में माँ-बाप ही तो हैं भगवान | 17 |
| 19. | आयुर्वेदिक औषधियों के गुण जानकर ही करें सेवन | 18 |
| 20. | अनुपम दंड | 20 |
| 21. | पहली बारिश | 21 |
| 22. | तस्वीर | 21 |
| 23. | विषाणु (वायरल) रोगों में यूनानी चिकित्सा की भूमिका | 22 |
| 24. | मत रोको मुझे | 23 |
| 25. | नित कर्म नया करना होगा | 24 |
| 26. | मेरा हिस्सा-सही या गलत? | 25 |
| 27. | मित्रता एक अतुलनीय बंधन | 25 |
| 28. | सोशल मीडिया का बढ़ता उत्तरदायित्व | 26 |
| 29. | मैं मानता हूँ इंसानियत | 27 |
| 30. | शिक्षा | 27 |
| 31. | भारतीय लोकतंत्र का अमृत महोत्सव | 28 |
| 32. | छत पर अकेला | 28 |
| 33. | चिकित्सा की कला को प्यार, मानवता से भी प्यार – हिपोक्रेट्स | 29 |
| 34. | निद्रा आरोग्यशास्त्र | 30 |
| 35. | हौसले की उड़ान | 31 |
| 36. | चिकित्सा शब्दावली | 32 |
| 37. | कोविड मरीजों का पुनर्वास | 34 |
| 38. | फोटो कोलॉज | 35 |

निदेशक की कलम से



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के राजभाषा प्रकोष्ठ की ई-पत्रिका 'स्पंदन' का पंचम अंक पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है। ई-पत्रिका के रूप में यह संस्करण भी ऑन लाइन, एंड्रायड और ई-मेल के माध्यम से सभी के समक्ष आसानी के साथ उपलब्ध है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि चिकित्सकों, अधिकारियों और चिकित्सा छात्रों की नई कलात्मकता और रचनात्मकता भी इस अंक में सभी को परिलक्षित होगी।

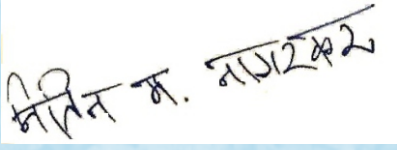
एम्स ने पिछले एक वर्ष के दौरान कोविड-19 की परिस्थितियों से जिस प्रकार मुकाबला किया है वह रचनाओं के रूप में इस अंक में भी प्रदर्शित हो रहा है। चिकित्सकों से लेकर नर्सिंग कर्मचारियों तक की भावनाएं कविताओं के माध्यम से दिल को छू रही हैं। अब कोविड के बाद की परिस्थितियों के लिए सभी को तैयार होना है। इसके लिए कोविड के रोगियों को किस प्रकार की दिनचर्या अपनानी होगी, इलेस्ट्रेशन के माध्यम से लगातार इसे समझाया जा रहा है। एम्स के चिकित्सक डॉ. जयदीप नंदी के इलेस्ट्रेशन इस अंक में भी इन्हें आसानी के साथ समझाने में सफल हुए हैं। इसी प्रकार तकनीकी शब्दों को भी इस बार के अंक में शामिल किया गया है जिससे इसके पाठकों के शब्द ज्ञान में और अधिक वृद्धि हो सके।

जनभाषा हिंदी में जिस प्रकार सरलता के साथ भावों को समझाया जा सकता है वह भाव अन्य भाषाओं में इतनी सरलता के साथ उपलब्ध नहीं है। हिंदी के माध्यम से 60 करोड़ लोगों तक आसानी के साथ पहुंच बनाई जा सकती है। यह एक ऐसी भाषा है जिसने अन्य भाषाओं के शब्दों को भी आसानी के साथ अपना लिया। इसी वजह से हिंदी सबसे अधिक समृद्ध भाषा बनी हुई है। अभी वैज्ञानिक और तकनीकी शब्दों का अधिक से अधिक हिंदी में अनुवाद किए जाने की आवश्यकता है जिससे हिंदी पुस्तकों के रूप में देश की वैज्ञानिक उपलब्धियां सभी के समक्ष उपलब्ध हो सके। चिकित्सकों को भी रोगियों के साथ संवाद में या जागरूकता फैलाने के लिए हिंदी का प्रयोग अधिक से अधिक करना होगा। इसके माध्यम से वे अपने ज्ञान और सुझाव को सुगमता के साथ आम लोगों तक पहुंचा सकेंगे। चिकित्सकों को हिंदी माध्यम की पुस्तकों को भी समाज के समक्ष प्रस्तुत करने का प्रयास करना चाहिए।

नए कलेवर के साथ 'स्पंदन' की ओर जिस प्रकार चिकित्सकों और छात्रों का झुकाव बढ़ रहा है और अधिक से अधिक रचनाएं प्रकाशन के लिए आ रही हैं उससे इसकी लोकप्रियता का अंदाजा लगाया जा सकता है। कविता, लेख और कहानी के रूप में यह स्वयं एक संपूर्ण पत्रिका के रूप में स्थापित हो रही है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि राजभाषा प्रकोष्ठ के प्रयासों से इसी प्रकार के और रचनात्मक आयाम एम्स के साथ जुड़ सकेंगे जहां सभी को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का उचित माध्यम मिल सकेगा।

अनेकानेक शुभकामनाओं के साथ।

आपका शुभाकांक्षी



प्रो. (डॉ.) नितिन म. नागरकर

निदेशक एवं सीईओ

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
और
अध्यक्ष
राजभाषा कार्यान्वयन समिति

एम्स रायपुर तारा बन जाएगा

-प्रो. (डॉ.) नंदकिशोर अग्रवाल
विभागाध्यक्ष, निश्चेतना विभाग



आरोग्यम् सुख सम्पदा

एक दिन आएगा
विश्व पटल की धुरी पर
“एम्स रायपुर छा जाएगा”

शरीर क्रिया, शरीर रचना, शरीर रसायन,
विकृति सूक्ष्मजीव शास्त्र
कदम ताल मिलाएंगे
एक दिन आएगा
विश्व पटल की धुरी पर
एम्स रायपुर तारा बन जाएगा

निश्चेतना विभाग के साथ
अस्थि, स्त्री, बाल रोग विभाग
आँख, नाक, कान, दाँत विभाग
छत्तीसगढ़ को स्वास्थ्य लाभ पहुँचाएगा
एक दिन आएगा
विश्व पटल की धुरी पर
एम्स रायपुर 'सप्तऋषि' तक जाएगा

अतिदक्षता के साथ दुर्घटना विभाग
मस्तिष्क रोग औषधिशाला न्यायविभाग
अग्रणी हो जाएगा
एक दिन आएगा
विश्व पटल की धुरी पर
एम्स रायपुर जगमगाएगा

निदेशक के अतुल्य अद्वितीय निर्देशन में
स्वच्छता से स्वास्थ्य तक
कार्यशाला से व्याख्यान तक
शिक्षा से इलाज
का परचम लहराएगा
एक दिन आएगा
विश्व पटल की धुरी पर
एम्स रायपुर ध्रुव तारा बन जाएगा
ध्रुव तारा बन जाएगा

इतना मेरी माँ की दुआओं में दम है

जो मेरी हर बात का ख्याल रखती है
जो मेरी खुदा से महफूज होने की दुआ माँगती है
मेरी जरूरतों के चलते.....
जो अपनी जरूरतों को पूरा नहीं कर पाती है
मेरे बहुत दिनों बाद घर पहुँचने पर
अपना सारा प्यार मुझ पर न्योछावर कर देती है
और मेरे घर से निकलने पर
भगवान जी से मेरी कामयाबी की मन्नत माँगती है
मैं क्या शब्द दूँ उस माँ को
जो हमेशा मुझे खुश रखती है और
मुझे पाकर हमेशा अपने आप को खुशानसीब मानती है
शायद शब्दों की गहराई भी कम है
कठिनाइयों को भी ताज्जुब होगा
इतना मेरी माँ की दुआओं में दम है
माँ हर पल तू मेरे दिल की धड़कन है
वास्तव में तो, माँ तू है तो ही हम है
तेरी आँखों में ममता का रूप है
माँ मेरे लिए तो तू ही भगवान का स्वरूप है
कितनी बातें, कितनी यादें तुझसे कहना बाकी है
माँ तेरे कदमों से पवित्रता तो क्या
जन्नत भी महकी है
माँ तुझसे बात करना मुझे बहुत अच्छा लगता है
तेरे कारण ही हमारा जीवन खुशबू से महकता है
जिस मुकाम के लिए तूने हमें जन्म दिया है
है वादा तुझसे माँ, उन बेटियों ने ही तेरा घर रोशन किया है
कौन किसकी बात करूँ मैं, खुद से ही अब फुर्सत है
माँ तेरे आँचल में ही ठंडी छाया और अपनेपन की मोहब्बत है
यह सच है कि माँ तू है तो हम है
निश्चय ही होंगे कामयाब इतना माँ तेरी दुआओं में दम है।



-सरोज यादव
बी.एससी. (ऑनर्स)
चतुर्थ वर्ष

ये माँ—बाप ही होते हैं.....

ये कविता नहीं है कोई
पर एक सच्ची कहानी है
कुछ ज्यादा साल नहीं बीते
बस कुछ ही दिन पुरानी है

वो देख के हालत उनकी
मन मेरा भी घबराया था
जब एक बूढ़े बाबा ने
अपने हाथ में झाड़ू उठाया था

सोचा मैंने पूछूँ उनसे
किसने उनका ये हाल बनाया था
पर एक भाषा के अंतर ने
मेरा मुँह बंद करवाया था

हिम्मत नहीं थी उनकी
टूटे घुटने से चलने की
और साथ ही भूखे पेट ने
शरीर को लाचार बनाया था

सुनके उनकी इस हालत को
मेरी आँखों में पानी आया था
उनके ही तीन बच्चों ने
उनको घर से बाहर भगाया था

उठके चुपचाप चला आया
ठोकर खाने को गलियों में
लानत है ऐसे बच्चों पे
जिन्होंने ये दिन दिखलाया था

हो सके तो दोस्तों कोई भी ऐसा मत करना
ये माँ—बाप ही होते हैं, जो जीवन भर हमारे ही सपने संजोते हैं।



—दीक्षा रोहिल्ला
बी.एससी. (ऑनर्स)
तृतीय वर्ष



हम नर्स हैं

हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।
मत किसी को हमें भगवान कहने दो।।

हमारा धर्म है सेवा, हमारा कर्म है सेवा।
हो दर्द कम लोगों का, हमें बस काम करने दो।।

न मिले हमें शोहरत, न मिले हमें दौलत।
जिस पर है हमारा हक, हमें वो अधिकार लेने दो।।
हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।

जब परवाह रात की नहीं, दिन को तो यू ही रहने दो।
है बोझ परिवार का, फिर भी खुद में जोश भरने दो।।
हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।

गर्व पेशे पर अपने, दुनियां कुछ भी कहती है कहने दो।
रहो अपने हालात पर, हमें अपने हालात पर रहने दो।।
हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।

न झुकाओ किसी और को, न खुद को कभी झुकने दो
न उरें हम किसी से, हमें ऐसी हिम्मत दो।।
हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।

हो हालात कुछ भी मगर, काम करने की हिम्मत दो।
हैं मिसाल आज हम, इस मशाल को यूं ही जलने दो।।
हम नर्स हैं, हमें नर्स रहने दो।
मत किसी को हमें भगवान कहने दो।।

-अजय सिंह
नर्सिंग अधिकारी

धूम्रपान: अस्थियों पर भी भारी

—प्रो.(डॉ.) आलोक चंद्र अग्रवाल
विभागाध्यक्ष, अस्थि रोग विभाग

युवाओं में धूम्रपान का प्रचलन काफी बढ़ा है। सिर्फ धूम्रपान ही नहीं तंबाकू का उपयोग खाने में, सूंघने में एवं मंजन के रूप में भी किया जा रहा है। तंबाकू से होने वाले दुष्प्रभाव प्रायः सभी को पता है किंतु युवावस्था की यह लत एक बार लगने के बाद बुजुर्गों में भी बनी रहती है। हम सभी को यह मालूम है कि धूम्रपान एवं तंबाकू के सेवन से हार्ट अटैक फेंफड़ों का कैंसर, जीभ तथा जबड़े का कैंसर आदि मृत्यु का एक बहुत बड़ा कारण है तथापि तंबाकू के सेवन से हड्डियाँ भी कमजोर हो जाती हैं तथा उनमें रक्तसंचार की कमी, ऑस्टियोजेनिक प्रवृत्ति का ह्रास, इंफेक्शन एवं ऑस्टियोपोरोसिस आदि की भी बीमारी हो जाती है। यह बताना आवश्यक है कि जो व्यक्ति धूम्रपान करता है वह तो बीमार होता ही है साथ में उसके दोस्त, उसकी पत्नी एवं संपूर्ण परिवार धूम्रपान के धुएँ में कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।



ये सारी समस्याएँ भी उत्पन्न होती हैं।

तंबाकू (निकोटीन) एवं अस्थि स्वास्थ्य पर हुए अनुसंधानों एवं

शोधों से पता चलता है कि निकोटीन युक्त पदार्थ अस्थियों में खून का प्रवाह कम करने के साथ-साथ एंटीऑक्सिडेंट विटामिनो की मात्रा में भी कमी करते हैं। इसकी वजह से रियैक्टिव ऑक्सीजन इंटरमीडियेट की मात्रा में कमी हो जाती है। यह हड्डी टूटती भी जल्दी है और जुड़ती भी नहीं है। निकोटीन डीएनए के स्तर पर अस्थि कोशिकाओं के बहुआयामी विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। विभिन्न शोधों से यह पता चला है कि धूम्रपान की वजह से जांघ की फीमर हड्डी, पैर की टीबीया हड्डी और भुजा की ह्यूमरस हड्डी टूटने पर नहीं ही जुड़ती है। यदि रोगी पूर्व में धूम्रपान करता था एवं अब धूम्रपान छोड़ चुका है तो भी यह हड्डी आसानी से नहीं जुड़ती है। ऐसा पाया गया है कि जो मरीज इलाज के दौरान धूम्रपान करते हैं उनकी हड्डी न सिर्फ देर से जुड़ती है बल्कि उसमें मवाद पड़ जाना, हड्डी का सड़ जाना तथा टांग काटने की नौबत धूम्रपान न करने वाले की तुलना में अधिक होती है, जो मरीज जितना ज्यादा धूम्रपान करते हैं उनकी हड्डी उतनी देर से जुड़ती है या नहीं ही जुड़ती है।

धूम्रपान न केवल शरीर की लंबी हड्डियों बल्कि छोटी हड्डियों के पुनः जुड़ने पर भी प्रभाव डालता है। ऐसे में कलाई एवं पैर की छोटी हड्डियों के टूटने के बाद धूम्रपान के कारण इन छोटी हड्डियों का जुड़ना भी कठिन हो जाता है। अस्थि रोग विशेषज्ञों द्वारा जो भी शल्य-उपचार किया जाता है, वह भी पूर्णतः कारगर नहीं हो पाता है। संभावित निरूपित जोखिम कारकों में से

एक होने के बावजूद भी व्यक्तिगत स्तर पर तीव्र अस्थि भंग से जुड़ी परेशानियों में धूम्रपान का रोकथाम अत्यधिक कठिन है। इन सभी कठिनाइयों के बावजूद धूम्रपान के प्रतिकूल प्रभावों को देखते हुए उपचार कर रहे चिकित्सक के लिए यह अत्यधिक आवश्यक है कि वह अपने रोगियों को धूम्रपान के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए उन्हें धूम्रपान रोकने के लिए प्रोत्साहित करें।

चिकित्सकों एवं मरीजों का यह मानना है कि पैच के उपयोग से चुकी धुआँ नहीं निकलता है अतः फेफड़ो तथा श्वसन की बीमारी दूर हो जाती है। चूँकि तंबाकू में निकोटीन ही वह रसायन है जो कि अस्थि बनाने वाली कोशिकाओं को कमजोर करता है तथा रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है अतः जो मरीज इलाज के दौरान धूम्रपान छोड़कर निकोटीन पैच लगाते हैं उनकी हड्डियाँ देर से जुड़ती है।

धूम्रपान ही नहीं अपितु निकोटीन के हड्डियों पर प्रत्यक्ष दुष्प्रभाव को देखते हुए धूम्रपान के रोकथाम में प्रायः उपयोग होने वाली निकोटीन पैच का उपयोग ही सीमित है। निकोटीन का दुष्प्रभाव सिर्फ हड्डियों को ही नहीं कमजोर करता है बल्कि लगाए गए बोनोग्राफ्ट, वैस्कुलर पेडिकल, तथा प्लास्टिक सर्जरी के फ्लैप को भी नष्ट कर देता है। अतः अन्य उपायों जैसे मनोचिकित्सकीय परामर्श, काउंसलिंग, व्यावहारिक परिवर्तन जैसे उपायों से रोगी की मदद की जा सकती है। धूम्रपान का रोकथाम संभव है एवं इसके लाभों के बारे में रोगी को अवगत कराकर धूम्रपान रोकथाम की प्रक्रिया को सुगम बनाया जा सकता है। यह पाया गया है कि धूम्रपान बंद करने के बाद पचास प्रतिशत व्यक्ति पुनः धूम्रपान चालू करते हैं। चूँकि अब वो स्वस्थ है पर निकोटीन का अस्थियों पर प्रभाव एक साइलेंट किलर है जिससे बचना एक दृढ़ इच्छाशक्ति से ही संभव है।

मैं नहीं डरूंगी



मैं नहीं डरती
काली घटा की छाया
ठण्डी फुहार है अब
पर मरुस्थलों की राहों में
मैं नहीं डरूंगी।

कुसुमों की वादियां हैं
गुंजन मधुप तितलियाँ
पर कंटकों की शैया में
मैं नहीं डरूंगी।

वो साथ मेरे हरदम
सुधाकर में रोशनी सा
बिछुड़न के खण्डग्रास में
मैं नहीं डरूंगी।

लोगों का कारवां है
अब साथ-साथ मेरे
कल वो सभी नुकारे
तो मैं नहीं डरूंगी।

-वीणा वादिनी
एमबीबीएसी (इन्टर्न)

मुझमें भी है और आप में भी

आँखों में ख्वाब सुनहरे से, कुछ पंख भी फँले-फँले से,
कुछ ख्याल जो उजले मैले से, मुझमें भी है और आप में भी।
एक शख्स को पाने की चाहत, हर एक पल में उसकी आहट,
होठों पे झूठी मुस्कुराहट, मुझमें भी है और आप में भी।
एक दिल आवारा बेइमान, एक लत जिससे खुद परेशान,
जो डोल सके ना वो ईमान, मुझमें भी है और आप में भी।
एक चेहरा बिल्कुल झूठा सा, एक सपना बिखरा टूटा सा,
एक बचपन सहमा रूठा सा, मुझमें भी है और आप में भी।
जज्बात जो बयां होने से डरे, वो जिगर जो तब हिम्मत से भरे,
वो हुनर जो भीड़ से अलग करे, मुझमें भी है और आप में भी।
कुछ गुजरे लम्हों का मलाल, कल क्या होगा इसका ख्याल,
ये जीवन क्या है? ये सवाल, मुझमें भी है और आप में भी।
वो जो कभी दिखता ही नहीं, मैं जो कभी मिटता ही नहीं,
वो मन जो कहीं टिकता ही नहीं, मुझमें भी है और आप में भी।
आजाद-भगत सा गर्म खून, गाँधी की अहिंसा का सुकून,
और वंदे-मातरम् का जुनून, मुझमें भी है और आप में भी।
अधर्म से लड़ने की हिम्मत, बदलाव को लाने की चाहत,
सब बदल डालने की ताकत, मुझमें भी है और आप में भी।

-मोनिका
बी.एससी. (ऑनर्स)
नर्सिंग चतुर्थ वर्ष

आज भी भारत में कोई दानवीर बसता है



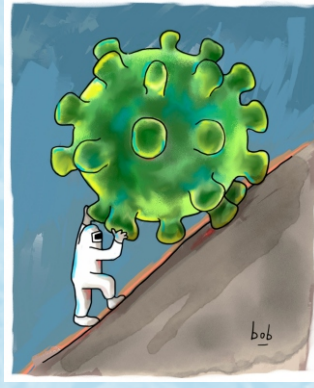
भारत को बीमारी ने घेरा
मेरे घर लाचारी का डेरा
रोज कमा के लाता था
घर वालों को खिलाता था
सब काम काज है बंद पड़ा
मेरा तो चूल्हा भी नम पड़ा
बीमारी और भूख ने
ये कैसी दशा बनाई है
बच्चे भूखे सोते हैं
कैसी शामत आयी है
कहने को तो सारा दिन
बच्चों के साथ कटता है
पर ये गरीबी और भूख में
भला किसका मन लगता है
हो सके तो कोई मदद करो
इस चूल्हे को जलाने में
सुना है आज भी भारत में
कोई दानवीर बसता है।

-टिंकल
बी.एससी. (ऑनर्स),
नर्सिंग चतुर्थ वर्ष

बिछड़न

अब तेरे बाद यूँ गुजर है बस
मौत के बाद का सफर है बस...
कुछ नहीं है उधर वफा जैसा
जो भी है यार इधर है अब बस...
मेरे हिस्से में वो नहीं लेकिन
उनकी यादों का एक शहर है बस...
हँसते-हँसते किसी भी महफिल में रो दूँ
मुझे इस बात का डर है अब बस...
सर से पाँव तक है वो मेरे अंदर
फिर न जाने क्यों उससे बिछड़ जाने का डर है बस...
यहां से वापसी की कोई उम्मीद नहीं
प्यार तो वन वे रह गुजर है बस...
मैं वो तारा हूँ जो बस तेरी एक दुआ के लिए
टूट सकता है तेरे सामने सदा के लिए
नजर-नजर से मिलाके मैं उस से कह आया
अब किसी से दिल्लगी न करना खुदा के लिए
तेरे बगैर ये हस्ती वो खाली कमरा है
कि जिसमें कोई खिड़की नहीं हवा के लिए
खुदा सवाल ये रूहों से पूछता होगा
जमीं पे लड़ते है ये लोग किस खुदा के लिए।

-महिमा त्रिपाठी
बी.एससी. (ऑनर्स)
नर्सिंग द्वितीय वर्ष



कोरोना से आज हरेक शख्स लड़ा है

कविता छोटी परंतु सारांश बड़ा है। कोरोना से आज हरेक शख्स लड़ा है। समूचे विश्व में ढाया है इसने ऐसा कहर। लॉकडाउन हुए गाँव, क्वारंटाइन हुआ शहर। सुनसान पड़ी गलियां, बंद हुए बाजार, कैद हुए हम घर में, बंद हुए सब द्वार। इस महामारी से लोग, ऐसे पड़े बीमार, कि घरों में कैद होने, लोग हुए लाचार। अधिकारी निभा रहे इतनी बखूबी जिम्मेदारी कि ग्रसित कर गयी यह कोरोना महामारी। एम्स रायपुर के सम्पूर्ण स्टाफ ने किया कड़ा संघर्ष है, असली हीरो बने हमारे डॉक्टर, अटेंडेंट, नर्स हैं। जो धर्म के नाम पर लड़ते थे हर बार। अब शायद बदलेंगे उनके कुछ विचार। न खुलेंगे स्कूल सिनेमा, रुक गया एंटरटेनमेंट। बच्चे-बूढ़े रहेंगे घर में, इलाके हुए कंटेनमेंट। कैसी आन पड़ी यह भयानक बीमारी। जो थम सी गयी आज ये दुनिया सारी। पर ज्यादा नहीं टिकेगी यह महामारी, जब एकजुट होकर लड़ेगी दुनिया सारी। एक दूसरे का मिलकर देना होगा हमें साथ। अबसे बिल्कुल नहीं मिलाना है हमें हाथ। साबुन से 20 सेकेण्ड तक हाथ है धोना। इससे ही बेहद दूर रहेगा यह कोरोना। बेहद जरूरी है आपस में दूरी, सैनेटाइजर एवं मास्क। कोरोना-मुक्ति हो देश ऐसा सबसे महत्वपूर्ण टास्क। बाज देश में जो आई है बीमारी कोरोना। वह आज नहीं तो कल था जरूर यह होना। जिसने दिखाया है हमें विदेशी ताकत का आइना, बस बीमारी से विश्व ताकत बनना चाहता है चाइना। इस बीमारी ने मचाया है समूचे विश्व में ऐसा उत्पात की सबसे निचले स्तर पर पहुंचा सकल घरेलू उत्पाद। कोरोना ने कर दी हमारी अर्थव्यवस्था बेहद कमजोर। इसे पुनः सुधारने हेतु हमें थामनी होगी बागडोर। अब हमें इस बीमारी से एकजुट होकर लड़ना है। भारत हुआ कोरोना मुक्त ऐसी खबरें पढ़ना हैं। इसी तरह 2016 में आया था चिकनगुनिया। जिससे एकजुट होकर लड़ी थी पूरी दुनिया। अब बहुत जल्द भारत से भाग जाएगा कोरोना। ऐसा हमारे भारत में बेहद जल्द है होना। भारत में जो मौतों का सिलसिला यूँ बढ़ता जा रहा है। कोरोना से हर शख्स मजबूती से लड़ता जा रहा है। अब कोरोना से हर भारतवासी इस तरह लड़ेगा की अखबार और सुर्खियों में कोरोना मुक्त भारत पढ़ेगा।

-निकुंज जैन
कनिष्ठ प्रशासनिक सहायक
केन्द्रीय भण्डार विभाग

मैं करता हिंदी महसूस

मैं ठहरा सरकारी विद्यामंदिर का छात्र
 तुम कान्वेंट स्कूल की क्वीन प्रिये
 मैं क्लास में आकर भी प्रजेंट के समय निद्रा में मग्न एब्सेंट सा
 तुम गुलाब सी सुंदर सुंदरता में श्रेष्ठ प्रिये
 मैं ठहरा राम भक्ति में लीन
 तुम सुनती गीत अंग्रेजी के प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये
 मैं नीट पीजी का सरल हृदय
 तुम चालाकी में नेक्स्ट प्रिये
 मैं करता इंतजार तुम्हारे इंस्टा फेसबुक टेक्स्ट रिप्लाइ का
 तुम स्नैपचैट में बिजी प्रिये
 मैं सिर्फ तुम्हीं पर केंद्रित हूँ
 तुम करती सबको टेक्स्ट (संवाद) प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये
 मैं एक्विजट पोल सा जाहिर हूँ
 तुम विपक्षी की तरह ईवीएम पर दोष वाली प्रिये
 ये प्यार नहीं है खेल प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये
 मैं आखिरी बेंच पर बैठने वाला लड़का
 तुम अब्बल आने वाली लड़की हो प्रिये
 तुम नेटफिलक्स की प्रीमियम एकाउंट वाली
 मैं दूरदर्शन देखने वाला लड़का प्रिये
 तुम भारत से बाहर की दुनिया घूमने में मन लगाने वाली
 और मैं ठहरा अपने भारत की आबरू में घूमने वाला प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये
 तुम्हें आती अंग्रेजी समझ प्रिये
 लेकिन मैं करता हिंदी महसूस प्रिये
 लेकिन मैं करता हिंदी महसूस प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये
 मुश्किल है मिलन प्रिये



-हरीश नागर
 एमबीबीएस

मूत्राशय कैंसर: बीमारी एवं उपचार

-डॉ. अमित शर्मा

सह-प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष

मूत्र रोग विभाग

मूत्राशय कैंसर सर्जरी— यह क्या है?

मूत्राशय कैंसर यूरीनरी ब्लैडर की एक बीमारी है जहाँ मूत्राशय के ऊतकों में घातक (कैंसर) कोशिकाएँ बन जाती हैं। यह महिलाओं के बनिस्बत पुरुषों में अधिक सामान्य है और वृद्ध लोगों में यह बीमारी होती है।

मूत्राशय पेट के निचले हिस्से में एक गुब्बारे के आकार का अंग होता है। इसके पास मांसपेशीय दीवार होती है जो की मूत्र के रहने से फूली रहती है जब तक की उसे खाली नहीं की जाए।

मूत्राशय कैंसर सर्जरी— लक्षण
मूत्राशय कैंसर विभिन्न रूपों में रहता है, जिसमें:—

- मूत्र में खून आना (गाढ़ा पीला से चमकदार लाल तक होता है)
- बारंबार मूत्रत्याग करना एवं पेशाब की तीव्र इच्छा होना।
- मूत्रत्याग के समय दर्द होना
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना

मूत्राशय कैंसर सर्जरी— कारण एवं जोखिम तत्व

मूत्राशय कैंसर निम्नलिखित जोखिम तत्वों से निकट संबंध रखता है:

- कुछ रसायनों के साथ संपर्क जो कैंसर जनक प्रवृत्ति के होते हैं। यह निम्नलिखित के माध्यम से होता है:
 - रबर, वस्त्र, पेंट, चमड़ा, धातु एवं बालों में उपयोग हेतु रंग में ऐनिलीन रंजक के साथ व्यावसायिक संपर्क
 - साइक्लोफोस्फामाइड के साथ कीमोथेरेपी
 - कुछ चीनी जड़ी-बूटियों का दीर्घकालिक सेवन एवं दर्दनिवारक दवाएँ, विशेष रूप से फेनासेटीन
 - धूम्रपान



• श्रोणी रेडिएशन में

अनुपचारित ब्लैडर पत्थर, लंबी अवधि से लगा हुआ कैथेटर या एक विशेष प्रकार के ब्लैडर परजीवी

द्वारा संक्रमण

मूत्राशय कैंसर के तीन उप प्रकार होते हैं:—

- संक्रमणकालीन कोशिका या यूरोथेलियल कारसीनोमा— वह कैंसर जो ब्लैडर के सबसे भीतरी ऊतकों की परत में स्थित संक्रमणकालीन कोशिकाओं के द्वारा पनपता है।
 - स्क्वैमस सेल कारसीनोमा— वह कैंसर जो वैसे स्क्वैमस कोशिकाओं द्वारा विकसित होते हैं जो कि पतले एवं समतल होते हैं और दीर्घकालिक संक्रमण या जलन के बाद मूत्राशय में पनप सकते हैं।
 - एडेनोकारसीनोमा— वह कैंसर जो ग्रंथिल कोशिकाओं (स्रवण-संबंधी) के द्वारा दीर्घकालिक संक्रमण या सूजन के बाद मूत्राशय में पनपता हो।
- मूत्राशय कैंसर सर्जरी— रोग निदान**
- मूत्राशय कैंसर निम्नलिखित नैदानिक जाँच-परिणाम, प्रयोगशाला एवं रेडियोलॉजिकल जाँचों द्वारा निदान किया जाता है।
- शारीरिक जाँच:— चिकित्सक ट्यूमर की पहचान के लिए पेट एवं श्रोणी को जाँचता है जिसमें मलाशय या योनि परीक्षण भी सम्मिलित होता है।
 - मूत्र जाँच:— प्रयोगशाला खून, कैंसर कोशिका एवं बीमारी के अन्य लक्षणों की जाँच के लिए मूत्र-परीक्षण

करता है।

• अल्ट्रा-साउंड स्कैन:— यह सुरक्षित एवं दर्द रहित परीक्षण है जो कि ध्वनि तरंगों का उपयोग कर संरचनाओं की छवि बनाता है। इसे मूत्राशय कैंसर के निदान के लिए उपयोग में लाया जा सकता है।

• सिटी यूरोग्राम या इंद्रावेनस यूरोग्राम (आईवीयू):— इसका उपयोग मूत्र में रक्त आने वाले रोगियों के जाँच के लिए किया जाता है। इस जाँच का प्रयोग गुर्दे से लेकर मूत्राशय तक समूचा मूत्र-मार्ग प्रदर्शित करने के लिए किया जाता है। रंजक एक्स-रे या सिटी स्कैन छवियों

सिस्टोस्कोपी:— एक छोटा ट्यूब जिसे सिस्टोस्कोप कहते हैं, उसे लिंग में मूत्र-मार्ग के छिद्र के माध्यम से अंदर डाला जाता है। सिस्टोस्कोप में लैंस एवं लाइट सिस्टम होता है जिससे चिकित्सकों को मूत्राशय के अंदर की लाइनिंग को देखकर उन ट्यूमर को पहचानने में मदद मिलती है जिसके कारण रक्त स्राव होता है। मूत्राशय से प्राप्त ऊतकों के नमूनों को कैंसर कोशिका होने की जाँच के लिए भेजा जाता है।

मूत्राशय कैंसर को निम्न भागों में बाँटा जाता है:—

- नन-मसल इनवेसिव मूत्राशय कैंसर (एनएमआईबीसी): जहाँ ट्यूमर मूत्राशय की लाइनिंग तक ही सीमित है, और
- मसल-इनवेसिव मूत्राशय कैंसर: जहाँ ट्यूमर मूत्राशय की मांसपेशीय दीवार में घुस गया हो या उसके बाहर निकल गया हो। मूत्राशय कैंसर के दीर्घकालीन परिणाम निम्न बिंदुओं पर निर्भर करते हैं:—
- कैंसर का स्तर, कि वो मसल

इनवेसिव है या नहीं

- माइक्रोस्कोप (ग्रेड) में देखने पर कैंसर की गंभीरता

- मूत्राशय कोशिका के प्रकार
- रोगी की उम्र एवं सामान्य स्वास्थ्य

मूत्राशय कैंसर सर्जरी – उपचार

- नन-मसल इनवेसिव मूत्राशय कैंसर

इस तरह के कैंसर बहुत कम ही फैलते हैं और आसानी से उनका उपचार किया जा सकता है। यदि उपचार नहीं किया गया तो वह कुछ मामलों में

मसल-इनवेसिव ट्यूमर बन सकते हैं।

- ट्रांसयूरेथरल रीसेक्शन ऑफ ब्लैडर ट्यूमर (टीयूआरबीटी):-

एनीस्थीसिया की मदद से रीसेक्टोस्कोप नामक यंत्र लिंग में प्रवेश कराया जाता है। शल्य-चिकित्सक विशेष वायर लूप की मदद से रीसेक्टोस्कोप का प्रयोग ट्यूमर ऊतकों को एक-एक करके निकालने में करता है। शल्य-क्रिया के अंत में ऊतकों के टुकड़ों को निकाल दिया जाता है।

- रीसेक्शन के बाद इंद्रावेसिकल

थेरेपी, कीमोथेरेपी अभिकारक जैसे की मीटोमाइसिन या इम्यूनोथेरेपी जैसे की बीसीजी (बैसील कालमीट ग्यूरिन) थेरेपी पुनरागमन एवं रोग प्रगमन को रोकने के लिए कैथेटर के द्वारा मूत्राशय में दी जा सकती है। इम्यूनोथेरेपी प्रयोगशाला में या निकाय के द्वारा बने हुए पदार्थों का उपयोग कर कैंसर के विरुद्ध शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक क्षमता को पुनः संरक्षित करता है, संकेत देता है एवं मजबूत बनाता है।

- मसल-इनवेसिव मूत्राशय कैंसर

मसल-इनवेसिव ट्यूमर के शरीर के दूसरे अंगों में फैलने की अधिक संभावना होती है एवं इनका उपचार भी सामान्यतः कठिन होता है। **उपचार के विकल्प इनमें से हो सकते हैं:-**

- शल्य-क्रिया : शल्य-क्रिया में समूचे मूत्राशय को निकाल दिया जाता है (रेडिकल सिस्टेक्टॉमी)। एनीस्थीसिया की मदद से सर्जन समूचे मूत्राशय और श्रोणी में स्थित उसके आस-पास के लिम्फ नोड्स को

निकाल देता है। पुरुषों में पुरःस्थ ग्रंथि एवं महिलाओं में गर्भाशय, अंडाशय, गर्भाशय नाल, एवं योनी को निकाल दिया जाता है।

- रेडिएशन थेरेपी : रेडिएशन थेरेपी कैंसर का उपचार है जिसमें उच्च एक्स-रे ऊर्जा का प्रयोग कर कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर दिया जाता है या बढ़ने से रोका जाता है।

- कीमोथेरेपी : कीमोथेरेपी कैंसर का उपचार है जिसमें एंटी-कैंसर दवाओं का प्रयोग कर कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर दिया जाता है या बढ़ने से रोका जाता है। यह शल्य-क्रिया के पहले या बाद में दी जाती है। रोगियों का जी मिचलाना, बाल-झड़ना, गाल, मसूड़ा, जीभ, होंठ, एवं मुँह के ऊपरी एवं निचले भाग में सूजन, और असामान्य रक्त जाँच विवरण जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाए।

चंचल मन

मन मनुष्य की बुद्धि विचार और आत्मा को उर्जा देने वाला एक केन्द्रक है, मन की गति अनन्त है-

‘मनं मनुष्याणां’

मन हमेशा चंचल होता है मन मनुष्य के विचारों को विभिन्न दिशाओं की ओर प्रेरित करता है, मन की चंचलता को केन्द्रित, स्थिर और उस मार्ग की ओर (सकारात्मक विचारों) अग्रसर करें जिससे मनुष्य की आत्मा

को आन्तरिक ऊर्जा प्राप्त हो, आत्मा की ऊर्जा शक्ति से मनुष्य जीवित है, मन को केन्द्रित करने के लिए मनोयोगी बनना है। एक जीवन को सही दिशा की ओर सत्य कर्म करते हुए सफल बनाने के लिए मन की चंचलता को केन्द्रित करना जरूरी है-

मन तु चलित रे सुख के सागर।

जहां शब्द सिंध रत्नागर ॥

मनुष्य के मन की शक्ति ही उसकी जीत या हार सुनिश्चित करती

है, यदि मन में उत्साहपूर्वक जीत का अनुभव करते हो तो अवश्य ही जीत होगी। समुद्र से जिस तरह असंख्य लहरें उठती हैं उसी प्रकार मन में अनगिनत विचारों रूपी तरंगें उठती हैं, यदि अपने मन को सहज सरल और शांत कर लेते हैं तो आपके लिए सत्य का ज्ञान सरल और सम्भव है।

-मनराज

नर्सिंग अधिकारी

फूलों का महत्व



फूल तू कितना सुन्दर प्यारा,
लगता है तू सबको न्यारा।
जात-पात का भेद न तुझसे,
सुन्दर होता जग सारा तुझसे।
हर मानव को तेरी जरूरत,
खुशी में गम में तेरी दस्तक।
खुशी में खुशबू सा तू महके,
दुख में भी तू साथ सभी के।
आया जन्मदिन तेरी जरूरत,
गया कोई तो तेरी जरूरत।
फूल तू कितना सुन्दर प्यारा,
लगता है तू सबको न्यारा।

-सारिका
अवर श्रेणी लिपिक
लेखा विभाग

ऋतुएं आएँ ऋतुएं जाएँ

ऋतुएं आएँ ऋतुएं जाएँ
हर ऋतु हमें कुछ सिखाएँ।
ऋतु ने जीना हमें सिखाया,
यही हमारी असल शिक्षिका।
धूप में चलना, दुखों का एहसास,
छाँव का आना, सुखों का आगमन।
बारिश की बूंदें गर्मी से राहत,
मानो संघर्ष पश्चात नई आशाओं का आगमन।
सर्दी की ठंडक ठिठुरा दे तन को,
धूप का दुशाला तृप्त करे मन को।
हर ऋतु कुछ सिखाती है,
जीवन का सार बताती है।



-रिंकी गुप्ता
अवर श्रेणी लिपिक
लेखा विभाग

जीवन की प्रत्यंचा

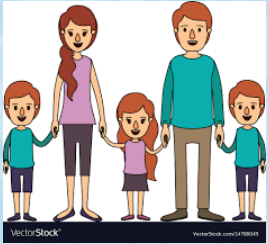
जीवन की प्रत्यंचा पर अमित बार चढ़ते हैं जो,
लक्ष्य भेदने के संकल्पित, प्रारब्ध बदलते हैं जो,
निस्तब्ध नहीं कर पाता उन्हें रण में शरों का अविरल प्रहार,
डाल गले में विघ्नों की माला, विजय का हुंकार करते हैं जो।

संघर्षों की कसौटी पर कसे जाते हैं जो,
हर पल साहस का अवलंबन कर नित आगे बढ़ते हैं जो,
प्रदीप्त करता है आत्मबल का संबल उन्हें बाधाओं को चूर्ण-विचूर्ण करने में
हौसलों की अग्निशिखा प्रज्वलित कर विजय की उड़ान भरते हैं जो।

है प्रश्न का प्रतिप्रश्न ये— असंभव का कैसे संभव बनना?
सोच और सपनों का कैसे साकार होना?
नित—सोते जगते अनवरत जीत की राह देखते हैं जो,
गिर—गिर कर फिर से वही राह पर उठ चलते हैं जो,
है कौन रोक सकता उन्हें विजय का सोपान करने से,
जुनून के प्याले में भरकर नित कोशिशों का स्वाद चखते हैं जो।

—मधुरागी श्रीवास्तव
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

दुनिया में माँ—बाप ही तो हैं भगवान



दुनिया में मैंने देखा है जीवित भगवान,
जब भी बचपन में मैंने किसी चीज के लिए थी ठान,
मेरे भगवान ने देखी नहीं थी आन—बान,
जिद मेरी पूरी करने में लगा देते थे अपनी जान।

खुद भले भूखे रहते, मुझे खिलाते थे अच्छा से अच्छा खान,
खुद भले पैदल चलते, मुझे दिलाते थे वाहन,
रात देखी ना दिन देखा, चढ़ा दिए मुझ पर एहसान,
मेरे माँ—बाप ही हैं मेरे भगवान।

छोटी से छोटी इच्छा मेरी की पूरी,
ताकि बन सकूँ मैं महान,
हर मंजिल मेरी पूरी हो, मिले मुझे हर मुकाम,
दुनिया में माँ—बाप ही तो हैं भगवान।
दुनिया में माँ—बाप ही तो हैं भगवान।

—अशोक प्रजापत
निजी सहायक
प्रशासनिक विभाग

आयुर्वेदिक औषधियों के गुण जानकर ही करें सेवन

—डॉ. सुनील कुमार राय
चिकित्सा अधिकारी (आयुर्वेद)

जनसामान्य से लेकर विद्वत्जन सामान्यतया यही कहते हैं कि आयुर्वेदिक औषधियाँ पूर्ण निरापद हैं और इनका कोई प्रतिकूल प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता है। वस्तुतः इस तथ्य का गंभीरता से मनन करने पर इसके प्रति हमारे दृष्टिकोण में परिवर्तन आवश्यक हो जाता है। यह एक निर्विवाद सत्य है कि भोजन हमारे जीवन का आधार है, किन्तु यही भोजन जब देश, काल तथा अवस्था के विपरीत किया जाता है तो वह भी शरीर के लिए घातक हो जाता है। इसी प्रकार आयुर्वेदिक औषधियाँ निरापद होते हुए भी बिना सम्यक् विचार के ग्रहण करने पर घातक हो सकती है।

इस संबन्ध में आचार्य कश्यप का निम्न कथन दृष्टव्य है—

यथा विषं यथा शस्त्रं
यथाऽग्निरशनिर्यथा।

तथा ि प धा म नि ज्ञा त
विज्ञातममृतोपमम्।

औषधं चापि दुर्युक्तं तीक्ष्णं
संपधते विषम्।

विषं च विधिना युक्तं
भैपज्यायोपकल्पते।।

(का.सं.खि 3/107,108)

यर्थात् अविज्ञात औषधि विष, शस्त्र, अग्नि एवं वज्र के समान प्राणनाशक है तथा सम्यक् प्रकार से जानी हुई औषधि अमृत के समान है। ठीक प्रकार से प्रयुक्त न की हुई औषधि तीक्ष्ण विष के समान हो जाती है और विधि पूर्वक प्रयुक्त किया गया विष भी उत्तम हो जाता है।

आयुर्वेद के सभी चार पाद यथा— चिकित्सक, औषधि, रोगी एवं परिचारक अपने में महत्वपूर्ण हैं।



किन्तु महर्षि कश्यप के अनुसार इन सब में औषधि संबंधित ज्ञान सर्वाधिक सूक्ष्म है (का.सं.खि. 3/10)। सूक्ष्मता से यहाँ तात्पर्य विषय या तत्सम्बंधित ज्ञान की विशदता से है।

औषधि ज्ञान यदि सूक्ष्मता से नहीं है और उनको प्रयोग में लाया जाता है, तो परिणाम निश्चित ही घातक होंगे।

आयुर्वेदिक औषधियाँ घातक कब होती हैं, इससे सम्बन्धित विवरण प्राचीन संहिता ग्रंथों में उपलब्ध है। किन्तु सम्बन्धित विवरण मुख्यतः बाल चिकित्सा प्रधान ग्रन्थ काश्यप संहिता में यथेष्ट रूप में उपलब्ध है। इसका मंथन करने पर निम्न तथ्य स्पष्ट होते हैं—

1. औषधि का असम्यक ज्ञान :— चिकित्सा हेतु किसी रोगी को औषधि प्रदान करने से पहले यह अति आवश्यक है कि चिकित्सक को संबंधित औषधि के बारे में विस्तृत ज्ञान हो। प्रायः देखा जाता है कि आयुर्वेदिक औषधियों का अल्प ज्ञान रखने वाले निःसंकोच इसकी निरापदता का नारा लगाकर रोगी को ग्रहण करने की सलाह दे देते हैं। यह अल्प ज्ञान वास्तव में घातक हो सकता है।

महर्षि कश्यप ने इस तथ्य का सूक्ष्मता से अवलोकन किया और उसे व्यक्त करते हुए बताया कि वनों में घूमने वाले चरवाहे वहाँ मिलने वाली औषधियों को पहचानते हैं, किन्तु उन औषधियों के वास्तविक कर्म एवं गुणों का उन्हें सम्यक् ज्ञान नहीं होता है। इसी प्रकार कुछ चिकित्सक भी ऐसे होते हैं जिनको औषधि के नाम व रूप का विस्तृत ज्ञान नहीं होता है, किन्तु उसके कर्म एवं गुणों को ही जानते हैं। वास्तव में ये दोनों ही चिकित्सा करने में अयोग्य होते हैं। इनके द्वारा प्रयुक्त औषधियाँ रोगी में निश्चित रूप से दुष्प्रभाव उत्पन्न करती है। (का.सं. खि.3/104-108)

2. औषधि की अशास्त्रोक्त कल्पना — आयुर्वेद में औषधियों के निर्माण की विधियों का विस्तार पूर्वक उल्लेख है। शास्त्र के अनुसार निर्मित औषधियाँ दोष रहित होती हैं। वर्तमान में औषधि निर्माण में बरती जा रही असावधानियों के कारण ऐसी औषधियाँ लाभ के स्थान पर अपने दुष्प्रभाव एवं घातक प्रभाव ही उत्पन्न करती हैं। उदाहरणार्थ असम्यक विधि से निर्मित भस्मों के प्रयोग विदेशों में भस्म वाले योग की स्वीकृति नहीं मिल पा रही है, सिर्फ हर्बल योग प्रयोग में लाया जाता है।

3. उचित विधि से औषधि ग्रहण न करना — आयुर्वेद में किसी भी औषधि को ग्रहण करने की दस विधियों का उल्लेख है यथा — भोजन के पूर्व, भोजन के मध्य, भोजन के अन्त में, समुदग, बार-बार सभक्त, दो भोजनों के बीच में, ग्रास के मध्य में, दो ग्रासों के मध्य में तथा भोजन किए बिना।

(सु.स.उ. 64; का.सं.खि.3/64) औषधि को यदि निर्धारित विधि से सेवन नहीं किया गया है तो उसके दुष्प्रभाव निम्नवत् देखने को मिलते हैं।

औषधि सेवन विधि का पालन न करने से उत्पन्न दुष्प्रभाव :-

| क. स. | अवस्था | औषधि सेवन | विधि अनुसार सेवन न करने से उत्पन्न दुष्प्रभाव |
|-------|------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. | दुर्बल मनुष्य | भोजन के पूर्व न लेना | वमन, उद्गार, व्यथा |
| 2. | दुर्बल, स्त्री, बाल, वृद्ध तथा नाजुक (सुकुमार) | भोजन के साथ न लेना | बल एवं अग्नि का नाश |
| 3. | दुर्बल | बिना भोजन किये | बल नाश |
| 4. | मन्द व्याधि एवं तीक्ष्ण अग्नि होने पर | दो भोजन के मध्य न लेना | तीक्ष्ण अग्नि जनित दुष्प्रभाव |

1. दीर्घ अवधि तक औषधि सेवन :- औषधियों को एक निश्चित अवधि तक ही रोगी को सेवन कराना चाहिए। बारह वर्ष से कम अवस्था वाले बालकों में अधिक काल तक निरंतर सेवन कराने से उसके बल तथा आयु का नाश हो जाता है। इसी प्रकार क्षीण, वृद्ध एवं क्रुद्ध व्यक्तियों में जिनकी धातु, इंद्रियाँ एवं ओज क्षीण हो गये हो तो ऐसे व्यक्तियों में भी निरन्तर सेवन कराये जाने पर घातक प्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं। (का.सं.वि. 3/59,60)।

2. औषधि की तीव्रता एवं मात्रा :- रोग एवं रोगी के अनुसार औषधि की तीव्रता एवं मात्रा निर्धारित की जाती है। कृश, अत्यधिक रोग ग्रस्त, सुकुमार तथा मानसिक रोगों से ग्रसित रोगी में तीक्ष्ण औषधि तथा अधिक मात्रा में प्रयोग करने से रोगी पर अत्यंत घातक प्रभाव पड़ता है और उसकी मृत्यु भी हो सकती है। इसके विपरीत यदि रोग बहुत गंभीर हो तथा रोगी बलयुक्त हो तो ऐसी अवस्था में मृदु एवं अल्प औषधि अप्रभावी हो जाती है।

3. दोष युक्त औषधि का सेवन :- रोगी यदि दोषयुक्त औषधि का सेवन करता है तो उसके दुष्परिणाम आने

स्वाभाविक हैं। काश्यप संहिता में निम्न दोषों से युक्त औषधि का सेवन न करने की सलाह दी गई है - क. ऐसी औषधि जो दोष, बल एवं अग्नि में हीन अथवा अधिक हो। ख. जिस औषधि का चिकित्सक को समुचित ज्ञान न हो उदाहरणार्थ एलोपैथिक डॉक्टर का आयुर्वेद औषधि प्रयोग करना एवं आयुर्वेद विधा के डॉक्टर का एलोपैथिक दवा लिखना।

ग. रोग के अनुसार चयन न की गई हो।

घ. उचित रूप से प्रयुक्त न की गई हो।

कृ मनोनुकूल न हो।

च. औषधि सेवन के उपरान्त पाक के पश्चात् भी दोष अवशिष्ट रहें।

छ. औषधि प्रयोग से व्याधि शांत न हो। (का.सं.खि.3/61/62)

उपर्युक्त वर्णित यदि कोई भी अवस्था उपस्थित होने पर उस औषधि का सेवन नहीं करना चाहिए।

4. आहार-विहार का पालन न करना :- रोगी जिस काल में चिकित्सा हेतु औषधि ग्रहण कर रहा हो उस काल में उसे निम्न का त्याग करना चाहिए, अन्यथा औषधि के

दुष्प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं- क. अधिक चलना, बैठना एवं सोना। ख. क्रोध एवं शोक करना।

ग. दिन में सोना।

घ. विरुद्ध भोजन।

ङ. हिम तथा धूप का सेवन, एवं

च. स्त्री संबंधी वेग का धारण (का.सं.खि. 3/61,68) स्वास्थ्य संवर्धन हेतु (मोटापा एवं कृशता) स्वयं से औषधि प्रयोग भी घातक है।

आयुर्वेदिक साहित्य में वर्णित उक्त सभी तथ्य इस ओर स्पष्टतः इंगित करते हैं कि यदि किसी भी औषधि का पूर्ण ज्ञान न होने पर भी उसे रोगी को प्रदान करने से अथवा उसकी तीव्रता, मात्रा, उपयोग अवधि एवं सेवन विधि का यथाविधि पालन न करने से पूर्ण निरापद कही जाने वाली औषधियाँ घातक भी हो सकती हैं।

आधुनिक चिकित्सा शास्त्र का औषधि विज्ञान भी शत-प्रतिशत इन्हीं आयुर्वेदिक सिद्धांतों का अनुसरण करता है।

अनुपम दंड

-मधुरागी श्रीवास्तव
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

राजभाषा प्रकोष्ठ

हिन्दी विषय के एक शिक्षक 9वीं कक्षा में मगन होकर व्याख्यान दे रहे थे। मगर बीच-बीच में पीछे बैठे दो छात्रों के बात करने के कारण उनका ध्यान भटक जा रहा था। उन्होंने उक्त छात्रों को दो-तीन बार चेतावनी भी दी पर छात्रों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। उन दोनों छात्रों के लिए मानो उनकी बातें व्याख्यान से भी अधिक आवश्यक थीं। शिक्षक को भी इससे परेशानी हो रही थी। अंत में उन्होंने गुस्से से उन दोनों को खड़ा किया और कहा—'इतनी बार समझाया कि बात मत करो, फिर क्या परेशानी है? बहुत होशियार हो गए हो तुम दोनों? पाठ समझने की जरूरत नहीं है क्या? तुम दोनों की वजह से सारी कक्षा अशांत हो गई। एकदम हद कर दिए हो! जाओ! कक्षा से बाहर जाकर बीच मैदान में दोनों हाथ ऊपर करके छुट्टी के समय तक खड़े हो जाओ। यही तुम दोनों का दंड है।'

शिक्षक की फटकार सुनकर शाश्वत और सौरभ चुपचाप कक्षा से बाहर निकलकर बीच मैदान में अपने दोनों हाथ ऊपर करके खड़े हो गए। शिक्षक ने भी चैन की सांस ली और फिर से हिम्मत जुटाकर बाकी विद्यार्थियों को व्याख्यान देने में लग गए। उधर मैदान पर जेठ की गर्मी आग उगल रही थी जिससे दोनों दंडाधीन छात्रों की दुविधा अत्यधिक बढ़ गई। सौरभ अपने हाथों को नीचे करते हुए कहने लगा— 'भाई! बहुत गर्मी है! दोनों हाथ ऊपर करना तो दूर की बात है, मुझसे तो खड़ा भी नहीं हुआ जाता है। मैं तो महोदय से माफी मांगने जा रहा हूँ।' यह कहते हुए वह कक्षा की ओर आने लगा और कक्षा के दरवाजे पर पहुँच कर उसने वहीं से माफी मांगी—

'महोदय! क्षमा कर दीजिए मुझे! दुबारा ऐसी गलती नहीं

करूंगा!'

इतनी ही देर में उसे पसीने-पसीने हुआ देखकर शिक्षक को चिलचिलाती धूप का एहसास हुआ और तब तक उनका क्रोध भी ठंडा हो चुका था। उन्होंने झट से उसे अंदर बुला लिया और कारुणिक स्वर में कहा— 'तुम लोग मुझे मजबूर कर देते हो ऐसा दंड देने के लिए।' यह कहते हुए उन्होंने जैसे ही उसे अपनी जगह पर बैठने के लिए इशारा किया तब तक उस पाली की समाप्ति की घंटी बज गई और वह पंजिका में हस्ताक्षर करने में लग गए। इस क्रम में वह भूल गए की एक और छात्र शाश्वत अभी तक बाहर कड़ी धूप में दोनों हाथ ऊपर करके खड़ा ही है। वह अपनी अगली पाली लेने के लिए 8वीं कक्षा में चले गए।

8वीं कक्षा की पाली से वापस आते समय शिक्षक महोदय की नजर बीच मैदान में दोनों हाथ ऊपर खड़े किए हुए शाश्वत पर पड़ी। उन्हें तुरंत एहसास हुआ कि यह बालक तो उस समय से खड़ा है। सामान्यतः दंड पाने वाले बच्चे कुछ देर के बाद अपने शिक्षक से माफी मांगकर कक्षा में प्रवेश कर जाया करते थे पर यह बालक माफी मांगना तो दूर की बात है, अपना दोनों हाथ भी पूरी तरह से नीचे नहीं किया हुआ था। शिक्षक भी तुरंत उसके पास पहुँचे और कहा— 'क्या हुआ बाबू, जब गलती की तो माफी मांग लेते और कक्षा में चलें जाते जैसा की तुम्हारे दोस्त सौरभ ने किया— मेरे ध्यान से ही निकल गया की तुम यहाँ खड़े हो वरना मैं तुम्हें इस कड़ी धूप में इतनी देर तक नहीं खड़ा रहने देता, तुम्हें आना चाहिए था मेरे पास....!'

शाश्वत का चेहरा धूप में एक दम लाल हो गया था और उसकी सारी कमीज भीग गई थी। गर्दन पर बंद उसकी टाई ने मानो बाकी कसर भी

पूरी कर दी हो। उसने अभी तक खड़े हाथों की कुहनियों से अपने कुम्हलाए चेहरे को पोछा जिसे देखकर शिक्षक ने उसे हाथ नीचे करने को कहा और अपनी जेब से रूमाल निकालकर स्वयं ही उसके पसीने पोछने लग गए। शिक्षक ने पसीने पोछते हुए उससे फिर कहा— 'ऐसा नहीं करना चाहिए था बाबू तुम्हें, एक बार तो आ जाते मेरे पास, मैं तुरंत तुम्हें कक्षा में भेज देता....उस समय गुस्से में बोल दिया लेकिन अभी बहुत बुरा लग रहा है मुझे!'

शाश्वत के चेहरे पर टिकी पसीने की बूँदे चमक रही थी और उसके बोलते ही सब टपकने लगीं। उसने गुरु जी से सर उठा कर कहा— 'गुरुजी! मैं जानता था की आपके पास जाऊंगा तो आप मुझे तुरंत माफ कर देंगे पर मैं आपके दिए हुए आदेश का उल्लंघन कैसे कर सकता था। आप जब भी कक्षा में हमें पाठ्यक्रम के अलावा प्रेरणादायक कहानियाँ सुनाते हैं, हमें देश-दुनिया की जानकारियाँ देते हैं, हमें संस्कार देने वाली बातें करते हैं, खेल-कूद वाली पाली में आप अपना महत्वपूर्ण समय निकाल कर हमारे साथ खेलते हैं और यहाँ तक की मध्यांतर में भी आप अपना खाना छोड़कर विभिन्न छात्रों की समस्याएँ सुनते रहते हैं, तब तो मैंने नहीं पूछा कि आप हमारा इतना अधिक ध्यान क्यों रखते हैं, हमें इतना अधिक प्यार क्यों करते हैं, तो अब आपने मुझे दंड दिया तो भला मैं आपसे कैसे माफी मांगने के लिए चला जाता.....

जिसका प्यार स्वीकार है, उसकी डाँट भी प्यारी है.....!!!!!! यह कहते हुए उसका गला रुंधने लगा और उसकी आँखों से आंसू की बूँदें छलक आई..... !!!

शिक्षक ने उसे सीने से लगा लिया...

पहली बारिश



हर बार पहली बारिश के साथ,
महक जाता है बचपन,

बन जाते हैं मिट्टी के खिलौने और घरोंदे,
आम के पेड़ मिठास से भर जाते हैं,
हर बार की तरह माँ बना रही होती
है आम का अचार।

साथ में बड़बड़ा रही होती है,
जाओगी तो साथ लेते जाना
आंगन नीम की निबोरियों से महक उठता है।
बच्चे अधनंगे खेल रहे होते हैं बारिश संग
हर बार की तरह मेरा मन भी मचल
जाता है बारिश में भीगने को,
बारिश की भीनी-भीनी खुशबू महका
देती है सारे गाँव को
और गाँव में खेलते हुए, बारिश में,
भीगते हुए बचपन को।

-टीना गोस्वामी
बी.एससी. (ऑनर्स)
नर्सिंग चतुर्थ वर्ष

तस्वीर

कभी-कभी होता है कि अपनी एक तस्वीर पुरानी देख कर,
मन करता है, जैसे कह दे खुद को
उस पल में से आगे न बढ़ने देना,
वहीं उस पल में बस जाना कि
दुनिया आगे जालिम है,
गला दबा कर रख देगी
यह सांस न लेने देगी बिल्कुल,
मैंने जी कर देखी है यह तुम जो जिंदा रहना चाहो
रुक जाना तस्वीर के संग ही।

-नाजनी खान
एल.डी.सी.
प्रशासनिक विभाग

विषाणु (वायरल) रोगों में यूनानी चिकित्सा की भूमिका

-डॉ. अदनान मस्तान
चिकित्सा अधिकारी आयुष (यूनानी)



पर्यावरण के परिवर्तन के साथ, बढ़ती जनसंख्या, गरीबी, कुपोषण, एंटीबायोटिक दवाओं का अनधिकृत उपयोग या रोग प्रतिरोधक शक्ति कम करने वाली दवाओं का लंबे समय तक उपयोग, या दवा प्रतिरोधक रोगाणुओं के संक्रमण में वृद्धि के कारण नए वायरल संक्रमण या वायरल रोगों के फिर से उभरने की संभावना बढ़ गयी है, जो बताता है कि उभरते संक्रमणों से निपटने का खतरा भी बढ़ गया है। हाल ही में फैले **कोरोना वायरस संक्रमण** ने चिकित्सा भ्रातृत्व को हैरान कर दिया है। इसलिए विभिन्न चिकित्सा क्षेत्रों और स्वास्थ्य सेवा संगठनों के बीच बड़े पैमाने पर जागरूकता, सहयोग और सहकारिता की आवश्यकता है। इसी प्रकार, नव-होने वाले रोगों और लंबे समय से वायरल रोगों का फिर से उभरना जैसे विनाशकारी संयोजन, के नियंत्रण और महामारी की रोकथाम लिए तत्काल योजना और कार्यों की मांग करता है।

क्योंकि, वायरल रोगों की महामारी वर्षों के अंतराल पर होती है, इसी कारणवश ये संक्रमण अनुसंधान समुदाय के बीच प्राथमिकता में नहीं हैं और यही कारण है कि अभी तक अधिकांश उभरते या दोबारा से फैले वायरल रोगों के लिए कोई प्रभावी टीका या उपचार नहीं है। मौजूदा स्थिति का अनुरोध है कि रोगों के फैलने और इसकी रोकथाम के लिए सटीक चिकित्सकीय उपायों की पहचान करने के लिए अधिक शोध किये जाने चाहिये, विशेष रूप से निवारक स्वरूप पर।

चिकित्सा की यूनानी प्रणाली के तहत एक पर्याप्त समझ है कि कुछ विषाक्त संक्रामक पदार्थ (शाब्दिक रूप से बुरे पदार्थों के रूप में अनुवादित), रोगग्रस्त से स्वस्थ व्यक्तियों में स्थानांतरित हो सकते हैं और रोगों का कारण बन सकते हैं। संक्रमण के इस सिद्धांत की वकालत कई यूनानी चिकित्सा के विद्वानों ने की है। जकारिया राजी (965-925 सी. ई.) की एक पुस्तक

अल-जूदरी वा-अल-हस्बाह (स्मॉलपॉक्स और मीजल्स) दो रोगों के संक्रमण के तरीकों और उनके विभेदक निदान का वर्णन करती है। डब्ल्यूएचओ द्वारा मई 1970 में इसे इस विषय पर पहला वैज्ञानिक ग्रंथ माना गया। इब्ने सिना (980-1037 सी. ई.) के अनुसार, वायु और जल केवल विषाक्त संक्रामक पदार्थ के मिश्रण के बाद ही दूषित होते हैं, अन्यथा नहीं। यूनानी चिकित्सा में महामारी को वबा के रूप में संदर्भित किया जाता है और बताया जाता है कि संक्रमण तभी होता है जब विषाक्त संक्रामक पदार्थ को वायु व जल में जगह मिलती है। विचार को आगे बढ़ाते हुए, इब्ने सिना ने कहा कि महामारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और एक शहर से दूसरे शहर तक 'संदेश की तरह' फैलती है। जकारिया राजी ने इस तथ्य पर बल दिया और कहा कि महामारी के रोगियों में हमेशा कुछ सामान्य रहेगा, चाहे वह स्थान, भोजन, पेय या की गयी यात्रा से सम्बंधित हो। 13वीं शताब्दी के फारसी विद्वान नजीबुद्दीन समरकंदी (1222 सी. ई.) ने अपनी पुस्तक अल असबाब वा-अलामात (कारणों और लक्षणों की पुस्तक) में एक प्रकार की महामारी 'इन्फ्लुएन्जा' के बारे में उल्लेख किया है। शरह असबाब के नाम से प्रकाशित इस पुस्तक के अनुवादित संस्करण में, इस रोग का उल्लेख नजला-ए-वबाइया (इन्फ्लुएन्जा महामारी) के नाम से श्वसन अंगों के रोगों के अध्याय में किया गया है। नजला-ए-वबाइया के बारे में, समरकंदी

का कहना है कि यह बुखार, छींकने, गले में खराश, नाक में जलन और अस्वस्थता के साथ जुड़ा हुआ है। विशेष रूप से, बीमारी की शुरुआत में कमजोरी निर्धारित रूप से होती है। वह आगे कहता है कि नजला-ए-वबाइया का रोगी खांसी, दस्त, और प्रलाप से भी पीड़ित हो सकता है। यदि निमोनिया भी उपस्थित हो, तो रोग का निदान बिगड़ जाता है।

महामारी के दौरान सामान्य निवारक उपाय

महामारी संबंधी रोगों के लिए निवारक उपायों का उद्देश्य सामूहिक रूप से रोग प्रतिरोधक शक्ति में सुधार, संक्रमण को रोकना, स्वच्छता उपायों और सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है।

परिवेश की स्वच्छता

वायु को साफ रखने के लिए घरों में जलमिश्रित सिरका का छिड़काव किया जा सकता है। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि सिरका से तात्पर्य वो सिरका है जो कि गन्ने से बनाया जाता है। अर्क-ए-गुलाब को शरीर और पर्दे आदि पर लगाया जा सकता है। अगर हवा में दुर्गंध आती है, तो चंदन और कपूर के साथ धूनी भी उचित है। कूस्त, कूनदूर, और ऊद जैसी जड़ी बूटियों के साथ धूमन भी उचित है। जकारिया राजी के अनुसार, कुछ सुगंधित दवाएं संक्रामक घटकों को नष्ट कर सकती हैं और उन्हें महामारी के दौरान धूमन के रूप में इस्तेमाल किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए अम्बर, लोबान, जाफरान, मस्तगी, एल्वा, सोंठ, जैतून आदि।

स्वास्थ्य रक्षक दवाएं

स्वास्थ्य सुरक्षा उपायों के लिए एक विशेष उल्लेख की आवश्यकता है। यूनानी चिकित्सक खट्टे फलों के रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले प्रभावों से अवगत थे। इसके अलावा, महामारी के दौरान स्वास्थ्य संवर्धन के लिए अन्य उपायों में पौष्टिक आहार, भूखा ना रहना, मांस और मछली से बचना, और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन शामिल है।

स्वास्थ्य संवर्धन के उद्देश्य से कुछ दवाएं भी निर्धारित की गई हैं जैसे कि दालचीनी, सोंठ, तुलसी, काली मिर्च, गुल-ए-बनफशा और हलेला। महामारी के दौरान कुछ महत्वपूर्ण दवाओं को भी निर्धारित किया गया है जैसे कि खमीरा मरवारीद, हब्बे शिफा, हब्बे असगन्द आदि। अल असबाब वा-अलामात में, नजला-ए-वबाइया के प्रबंधन में सूजनरोधी, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाली और ज्वरनाशक दवाओं जैसे कि बेहिदाना, उन्नाब, सपिस्तान, और खाकसी के काढ़ा का प्रयोग बताया गया है। सम्बंधित दस्त के मामले में, हब-उल-आस और

तबाशीर भी निर्धारित हैं। कलौजी, सीर, जनजबील, असले सुस, अफसंतीन, खयारशम्बर, गिलो आदि कुछ एंटीवायरल गुणवत्ता रखने वाली दवाएं हैं।

संक्षेप में, शोध को भावी या पूर्वव्यापी सहसंयोजक अध्ययन के रूप में योजनाबद्ध किया जा सकता है, जहां या तो कुछ कारकों की भूमिका का अध्ययन या दीर्घकालिक प्रभावों के साथ वायरल संक्रमण की रोकथाम में शक्तिशाली जड़ी बूटियों की भूमिका को स्थापित किया जा सकता है। यद्यपि इसके बारे में यूनानी चिकित्सा पद्धति

में कई प्रथाएं प्रचलित हैं, फिर भी साक्ष्य-आधारित दिशानिर्देश स्थापित किए जाने की आवश्यकता है। गैर-संक्रामक रोग की रोकथाम के लिए दिशानिर्देश विकसित करने के लिए प्रयास किए गए हैं, लेकिन संक्रामक रोगों, विशेष रूप से नए उभरते वायरल रोगों से कुशलता से निपटने के लिए विचार प्रक्रिया शुरू करने की भी आवश्यकता है।

मत रोको मुझे

इन सुन्दर तितलियों की तरह उड़ जाने दो ।
 फूलों की खुशबू से इस जहाँ को महकाने दो ।
 रेत कि ढेर सी पड़ी हूँ मुझे इमारत बन जाने दो ।
 मुझे भी पुरुषों से आगे आ जाने दो ।
 खोल दो इन रुढ़ियों की बेड़ियों को ,
 परम्परा की बलि चढ़ाने दो ।
 मत रोको मुझे ,

स्वतन्त्रता के समुंदर में डूब जाने दो ।
 बहती नौका की भांति मेरे ख्वाबों को पार लगाने दो ।
 मन की हर अभिव्यक्ति को शब्दों में ढल जाने दो ।
 बस एक लम्बी उड़ान मुझे भी भरने दो ।

मुझे थकने दो, थक कर गिरने दो और फिर गिर कर संभलने दो ।
 बस एक बार इस दुनिया को अपने कदमों में करने दो ।

-इंदु पटले
 अवर श्रेणी लिपिक
 केन्द्रीय भण्डार विभाग

नित कर्म नया करना होगा

उद्गम हुआ मेरा हिमशैल से, जन-मानस आबादी से दूर
निकल कर अपने जन्म-स्थल से, द्रुत-वेग से बहती जाती हूँ।

दुर्गम पहाड़, संकर गलियाँ एवं पथरीले चट्टानों से
बाल्यकाल में सबसे लड़कर, जंगल के बीच राह बनाती हूँ।

ऊँचे पहाड़, ऊँची गलियाँ, ऊँचे घर को अब छोड़ चली,
लहराती, इतराती अब मैं, मैदानों की ओर चली।

परिचय होता है जब मेरा मैदानी भू-भागों से
पहचान नयी देते हैं मुझको गंगा, यमुना, सिंधु कई नामों से।

निकल कर अपने बाल्यकाल से, युवावस्था में आती हूँ
पास बसे मैदानों को अपने, जल से लाभ पहुँचाती हूँ।

युवा अवस्था में अपनी शक्ति का उत्कर्ष जो दिखलाऊँ
प्रवाह रोके जाने पर मेरी, विध्वंस मचाकर आगे बढ़ती जाऊँ।

आगे चलकर बहुत दूर जब प्रौढ़ अवस्था में पहुँचू
मेरे अंदर पल रहे जीव के, जीवन को तब मैं सींचू।

वृद्ध अवस्था में जब मेरी चाल मंद पड़ जाती है
तब मुझे लगता है जैसे, मेरी अंत निकट आ जाता है।

अंत मेरा जब निकट हो तो फिर, कुछ नया कर दिखलाती हूँ
साथ में लाए अवसादों से, नए द्वीप सृजित कर जाती हूँ।

आसान नहीं धरा पर कुछ भी, नित कर्म नया करना होगा
राह में आती बाधाओं से, लड़ते-मरते आगे बढ़ना होगा।

जीवन के इस अंत समय मैं, सागर में विलय हो जाती हूँ।
मैं हूँ एक नदी जो अपने द्रुत-वेग से बहती जाती हूँ।

-किशन कुमार दास
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

मेरा हिस्सा—सही या गलत ?

‘अमन, तुम तो समझो। अब मैं माँ को सहारा नहीं दूँगी तो कौन करेगा? मैं उनकी बेटी हूँ।’

‘सीमा, मैं जानता हूँ कि तुम माँ की मदद करना चाहती हो पर हर महीने यूँ पैसे भेजना तुम्हारी माँ को मुझे सही नहीं लगता। सीमा, पहले तुमने भाई के पढ़ाई की जिम्मेदारी ली।’ और, अब वो कमाने लगा है तब भी तुम हर महीने माँ को हिस्सा देना चाहती हो ?

हाँ, अमन क्योंकि मेरे भाई ने विदेश जाने के बाद परिवार से कोई रिश्ता नहीं रखा। वो माँ से बात भी नहीं करता पैसे भेजना दूर की बात है।

अमन, आप ही बताओ कि क्या मैं कुछ गलत कर रही हूँ।

बहू, आज खाना नहीं दोगी

क्या?

सीमा, चलो खाना खाते है और माँ से बात करते है।

सभी, खाना खाते है।

माँ, सीमा हर महीने अपनी माँ को पैसे भेजना चाहती है।

सीमा, देखो ये सही नहीं है।

सीमा की आँख भर आई कि क्या वो अपनी माँ कि मदद भी नहीं कर सकती।

बहू, सुन तू अपनी माँ की मदद कर पर केवल पैसे से। तू कुछ ऐसा कर जिससे वो व्यस्त रहे। हमारे पड़ोस में गीता स्कूल में सहायक अध्यापक का पद रिक्त है। मैं वहाँ बात कर लूँगी। वहाँ बच्चों में उनका मन लगेगा।

तुम्हारा ये हिस्सा उन्हें बहुत अच्छा लगेगा।

सीमा ने गहरी साँस ली कि मेरा हिस्सा काम आएगा। और सोचा कि ये तरकीब उसे क्यों नहीं सूझी।

सीमा ने सोचा कि सही कहते हैं कि बड़ों का होना कितना जरूरी है।

सीमा ने भगवान को धन्यवाद किया कि उसे इतना प्यारा परिवार दिया और सासु माँ को गले लगा लिया।

सीमा ने गहरी साँस ली, कि वो अपना हिस्सा दे सकती है।

-अनमोल

बी.एससी. (ऑनर्स)
नर्सिंग चतुर्थ वर्ष

मित्रता एक अतुलनीय बंधन

मित्रता एक अतुलनीय बंधन,
सबसे है यह पावन धन,
जिसने इसको पाया है,
जीवन अनमोल बनाया है,
अंधेरों में रोशनी देता,
निराशा में उम्मीद देता,
रूकी हुई कार्यों का बनता है वो ईंधन
मित्रता एक अतुलनीय बंधन।

है वो सौभाग्यशाली जिसने पाया सच्चा मित्र है,
हर खुशबू से सुंदर ऐसा वो इत्र है,
देता हर समस्या में वो संबल है,
बनकर अर्जुन करता हमारे लिए वो दंगल है,
मार्ग भटकने पर बतलाता वो सुमार्ग है,
उसका साथ मानो विद्वानों का संसर्ग है,
हजारों कठिनाइयों में भी रूकता न कभी हार कर वो मन
मित्रता एक अतुलनीय बंधन।

-सैयद शादाब

कनिष्ठ स्वागत अधिकारी
जन-संपर्क विभाग

सोशल मीडिया का बढ़ता उत्तरदायित्व

-शाहरुख खान
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

लोकतांत्रिक देश में विधायिका, कार्यपालिका और न्यायपालिका के क्रिया-कलापों पर ध्यान रखने के लिए चौथे स्तंभ के रूप में मीडिया को जाना जाता है। 18 वीं शताब्दी के बाद से खासकर अमेरिकी स्वतंत्रता आन्दोलन और फ्रांसिसी क्रांति के समय से जनता तक पहुँचने और उसे जागरूक कर सक्षम बनाने में मीडिया ने महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया है। मीडिया यदि सकारात्मक भूमिका अदा करें तो किसी भी व्यक्ति, संस्था, समूह और देश को आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं राजनीतिक रूप से समृद्ध बनाया जा सकता है।

यह सही है कि संविधान के अनुच्छेद 19(1) के तहत प्रदत्त प्राप्त अभिव्यक्ति के मौलिक अधिकार में ही प्रेस की स्वतंत्रता का अधिकार भी शामिल है। यह अधिकार निर्बाध नहीं है, आवश्यकता पड़ने पर इसे 19(2) के तहत हटाया भी जा सकता है। इसे नियंत्रित किया जा सकता है। दरअसल अभिव्यक्ति के नाम पर संयमित और मर्यादित भाषा, और आचरण नदारद होने लगी है। इससे पहले अभिव्यक्ति के मामले में कोई, किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप करने का अवसर न्यायपालिका को मिले अच्छा होगा कि हम पहले स्वयं एक लक्ष्मण रेखा खींच लें।

आपातकाल को छोड़ दें तो देश में आजादी के 74 साल के दौरान शायद ही कभी अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को नियंत्रित करना पड़ा हो। दंगा, मार, सोशल लिंगिंग के डर से कभी-कभी कहीं आवश्यकता पड़ी है। जैसे अभी कश्मीर के हालात हैं। लेकिन डिजिटल मीडिया और फेक न्यूज के दौर में जिस तरह से परिणामों

से बेखबर हर मुद्दे पर, विशेष रूप से न्यायालय के विचाराधीन मामलों पर टीका-टिप्पणी की जा रही है, उसे देखते हुए अभिव्यक्ति की आजादी को लेकर शंकाएं उत्पन्न होने लगी हैं।

मीडिया की भूमिका यथार्थ सूचना प्रदायक एजेंसी के रूप में होनी चाहिए। मीडिया द्वारा समाज को संपूर्ण विश्व में होने वाली घटनाओं की जानकारी मिलती है। इसलिए मीडिया का यह प्रयास होना चाहिए कि ये जानकारियां यथार्थपरक हों। सूचनाओं को तोड़-मरोड़ कर दूषित तरीके से प्रस्तुत नहीं करना चाहिए। मीडिया का प्रस्तुतीकरण ऐसा होना चाहिए जिससे समाज का मार्गदर्शन हो। खबरों और घटनाओं का प्रस्तुतीकरण इस प्रकार हो कि जनता अधिकाधिक लाभ अर्जित करें। उत्तम लेख, संपादकीय ज्ञानवर्धक सूचनाएँ, श्रेष्ठ मनोरंजन, आदि सामग्रियों का खबरों में समावेश होना चाहिए। तभी समाज को सही दिशा दी जा सकती है।

वर्तमान में मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को दो माध्यमों से समझा जा सकता है। पहला सकारात्मक पक्ष है मुम्बई महाराष्ट्र की छोटी सी बच्ची जो कि अस्पताल में जीवन और मौत के बीच जूझ रही है। उसे इस अवस्था से बाहर लाने के लिए लगभग 22 करोड़ की जरूरत है। बच्ची के माँ-पिता एक मध्यवर्गीय परिवार से हैं। जैसा कि हमारे समाज की सच्चाई है कि एक नवजात शिशु के लिए कोई भी माँ-बाप अपना सबकुछ दाँव पर लगा के उसकी रक्षा करे। यह परिवार सब कुछ दाँव पर भी लगा दे तो 22 करोड़ जुटाना मुश्किल है। ऐसे में सोशल मीडिया उसके लिए सहारा बना।

सरकार ने 6 करोड़ का टैक्स माफ कर दिया बाकी पैसे लोगों से चंदा स्वरूप प्राप्त हो गए। अन्ततः बच्ची को बचाया जा सका। दूसरा पक्ष है किसी घटना को परिणाम की परवाह के अभाव में अपने उद्देश्यार्थ तोड़-मोड़ कर प्रस्तुत करना जोकि वर्तमान समय में हर जगह व्याप्त प्रतीत होता है। मीडिया अपनी खबरों से असंतुलन एवं संतुलन में भी बड़ी भूमिका निभाता है। मीडिया अपनी भूमिका द्वारा समाज में शांति, सौहार्द, एकरसता और सौजन्य की भावना विकसित कर सकता है। सामाजिक तनाव, संघर्ष-मतभेद, युद्ध एवं दंगों के समय मीडिया को बहुत संयमित तरीके से कार्य करना चाहिए। राष्ट्र के प्रति भक्ति एवं एकता की भावना को उभारने में भी मीडिया की अहम भूमिका होती है। मीडिया विभिन्न सामाजिक कार्यों द्वारा समाज सेवक की भूमिका भी निभा सकता है। मीडिया को सद्प्रवृत्तियों के अभिवर्धन हेतु भी आगे आना चाहिए। मीडिया को स्वतंत्र स्वर बनना चाहिए।

मीडिया की बहुआयामी भूमिका को देखते हुए कहा जा सकता है कि मीडिया आज विनाशक एवं हितैषी दोनों भूमिकाओं में सामने आया है। समय आ गया है कि मीडिया अपनी शक्ति का सदुपयोग जनहित में करे और समाज का मार्गदर्शन करे ताकि वह भविष्य के भस्मासुर न बन सके।

स्वतंत्रता का मतलब है हम स्वतंत्र स्वर बनें।

हो जहाँ भी दासता हम वहाँ मुखर बनें।।

मैं मानता हूँ इंसानियत



मैं मानता हूँ इंसानियत को, मनुष्यता को,
 किसी धर्म को इंसानियत से अधिक महत्व नहीं दे पाता मैं,
 मुझे फिक्र नहीं है युद्ध की,
 हाँ, चिंता है उस भूमि की, जिसकी छाती विस्फोट से फाड़ दी जाएगी।
 मुझे भय है निर्दोषों के कुचले जाने का,
 मानव जाति के नष्ट हो जाने का।
 मस्तिष्क नहीं हो पाता मुक्त इन विचारों से।
 छा जाती है शिथिलता शरीर में,
 उंगलियों से कलम छूटने लगती है, कलम की स्याही खत्म होने लगती है।
 अपनी दुर्बलता देख घोर निंद्रा में विलीन हो जाना चाहता हूँ।
 मगर मानवता बनाए रखने के लिए जरूरी है इस निंद्रा का स्थगन,
 आँखे नदी हो जाती है, सब कुछ डूब जाता है.....
 एक बार फिर शांति अपना वर्चस्व स्थापित कर लेती है।

—श्रवण कुमार
 एमबीबीएस (2017)

शिक्षा

पढ़ी किताबें डिग्री लाया।
 पर रिश्तों को समझ न पाया
 बना तो डाले बंगले कोठी।
 मां को वृद्धाश्रम पहुंचाया।।
 किया वही जो आयी इच्छा।
 नहीं चाहिए ऐसी शिक्षा।।

शिक्षा से सदभाव ना आया।
 प्रतिस्पर्धा में अब्बल आया।।
 सबको केवल सीढ़ी समझा।
 अंत समय कुछ काम ना आया।।
 जब जीवन की हुई परीक्षा।
 नहीं चाहिए ऐसी शिक्षा।।

सदाचार सदभाव जगा दे।
 दुरविचार दुर्भाव भगा दे।।
 मानवता और देशप्रेम को।
 जीने का उद्देश्य बना दे।।
 परोपकार की जो दे दीक्षा।
 हमे चाहिए ऐसी शिक्षा।।

—अजय कुमार
 तकनीकी अधिकारी
 नेत्र रोग विभाग

भारतीय लोकतंत्र का अमृत महोत्सव

-शाहरुख खान
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक
राजभाषा प्रकोष्ठ

भारत दुनिया का सबसे जीवंत संसदीय लोकतांत्रिक देश है। अब्राहम लिंकन के अनुसार लोकतंत्र, जनता का जनता के लिए शासन है और भारतीय लोकतंत्र इस आदर्श की एक मिसाल है। आजादी के बाद आज तक भारत के लोगों ने इसकी मर्यादा को निष्ठापूर्ण कायम रखा है। 2022 में हम अपनी स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ मना रहे होंगे और यह हमारे लिए गर्व की बात होने के साथ-साथ विश्व के लिए एक आदर्श उदाहरण भी है। हम पिछले 75 वर्षों से शांतिपूर्वक चुनाव प्रक्रिया के माध्यम से सरकार का चुनाव करते आ रहे हैं। इन दिनों में सरकार और राज्य के बीच सृजित हुए सकारात्मक परिवर्तन प्रत्यक्ष हैं। विभिन्न सरकारों का आवागमन तो लगा ही रहेगा लेकिन आवश्यक है कि हम देश के प्रति अपनी निष्ठा कायम रखें। हमें प्रयासरत होना चाहिए कि स्वतंत्रता, सम्प्रभुता, समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता आदि हमारे रास्ते के अवरोध न बनकर विकास के मार्ग पर

हमारे अपरिहार्य उपकरण बनें।

राजनीति और लोकतंत्र का घनिष्ठ संबंध रहा है। अन्य शब्दों में कहा जाए तो दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। शासन प्रणाली के रूप में लोकतंत्र को एक निष्पक्ष और न्यायपूर्ण समाज के काम-काज को सुचारु रूप से चलाने के लिए अधिक से अधिक लोगों और विचारों को व्यापक प्रतिनिधित्व और समावेशन मिलता है। लोकतंत्र तब तक अधूरा है जब तक इसे सामाजिक और व्यक्तिगत संदर्भों से न जोड़ दिया जाए। राजनीति का प्रयोजन लोकतंत्र को लोगों के बीच में जीवंत रखना है। लोकतंत्र और राजनीति की परिकल्पनाओं को मूर्त रूप देने का काम शासन का है। शासन जमीनी स्तर पर कार्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है। भारतवासियों ने विभिन्न देश, काल, परिस्थिति में इस सामंजस्य को बनाए रखा है।

किसी राष्ट्र की संकल्पना उसके लोगों की आत्मनिष्ठा और

समर्पण पर निर्भर करती है। देश की उन्नति के लिए महात्मा गांधी, भगत सिंह, सुभाष चंद्र बोस, लाला लाजपत राय जैसे अनगिनत महान आत्माओं ने अपने प्राण न्योछावर कर दिए। हम भारतीय भावना प्रधान प्रवृत्ति के लोग हैं। अपने सांस्कृतिक-धार्मिक मूल्यों और विरासत के लिए हमने देश के नाम पर न जाने कितने लोगों को हँसते-हँसते प्राणों की आहुति देते देखा है। और आज भी हम उन मूल्यों के संरक्षणार्थ अथक रूप से प्रयासरत हैं।

भारतीय लोकतंत्र, राजनीति और शासन हमारी पहचान है। यही मूल्य हमें एक स्पंदित संसदीय प्रणाली वाला देश प्रदान करते हैं। हम भारतीय इन व्यवस्थाओं पर गर्व करते हैं। व्यक्तिगत हित एवं स्वार्थ को अलग कर हमें इस देश की सांस्कृतिक पवित्रता एवं सामाजिक अखंडता की रक्षा करनी चाहिए। इनके बल पर ही आज हम वैश्विक राजनीति में सर्वाधिक सक्रिय रूप से उभर रहे हैं।

छत पर अकेला

छत पर अकेला मैं उदास था बैठा।
फिर मैंने एक नीली चिड़िया देखी।
उछल-उछल कर डाल-डाल पर,
मस्त-मलंग वो थिरक रही थी।
ये देख अचानक चुप्पी टूटी,
मेरे अधरों पर मुस्कान थी फूटी।
देख-देख उसकी नादानी,
मैं भी संग उसके थोड़ा थिरका।
कलियां कुछ मेरे भीतर भी फूटी,
अंधकार की बेड़ियां टूटी।
देख वो प्यारी नीली चिड़िया,
मेरी भी सहसा चुप्पी टूटी।

—श्रवण कुमार
एमबीबीएस (2017)

चिकित्सा की कला को प्यार, मानवता से भी प्यार — हिपोक्रेट्स

सभी प्राचीनतम पद्धतियों में यूनानी चिकित्सा पद्धति का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। इसका आविर्भाव यूनान (आधुनिक ग्रीस) में हुआ एवं इसको अन्य नाम जैसे कि 'हिकलात' और 'यूनानी तिब' के नाम से भी जानते हैं। इसके जन्मदाता सुप्रसिद्ध दार्शनिक बुकरात (अंग्रेजी में हिपोक्रेट्स) माने जाते हैं। इन्हें बाबा-ए-तिब भी कहा जाता है। ईसा से पूर्व 460-377 ई के बीच इस पद्धति की शुरुआत के स्रोत मिलते हैं। 123-160 ई के मध्य हकीम जालीनूस ने इसे और अधिक आगे बढ़ाया। हकीम जालीनूस को हम अंग्रेजी नाम 'गेलन' से भी जानते हैं। इन्होंने प्राचीन यूनानी चिकित्सा पद्धति को अत्यधिक समृद्ध बनाया। इसके उपरांत हकीम जाबिर-हयात एवं हकीम इन-सीवा ने भी यूनानी चिकित्सा को प्रभावी बनाने में अपना योगदान दिया।

भारत में यह अरबों द्वारा पेश की गई थी। दिल्ली के शासकों एवं सुल्तानों ने यूनानी चिकित्सा पद्धति का संरक्षण किया एवं कई यूनानी चिकित्सकों को अपने दरबार में कर्मचारी और यहां तक की राजदरबारी का ओहदा दिया। भारत में 1920 के दशक में मसीह-उल-मुल्क हकीम अजमल खान ने इस पद्धति को आधुनिक भारतीयों में प्रचार-प्रसार किया। उन्होंने यूनानी चिकित्सा पद्धति के उत्थान एवं संरक्षण में अभूतपूर्व योगदान दिया। रोगी की नब्ज जांच कर रोग का निदान कर लेने की उनमें विलक्षण प्रतिभा थी।

भारत में यूनानी चिकित्सा पद्धति का अत्यधिक उपयोग होता रहा है। भारत उन अग्रणी देशों में से है जिसने यूनानी चिकित्सा पद्धति का गहन अध्ययन एवं अनुसंधान किया है। भारत सरकार ने भी इसके सर्वांगीण विकास के लिए ठोस कदम उठाए हैं। भारत में यूनानी चिकित्सा प्रणाली औषध एवं प्रसाधन अधिनियम, 1940 के अंतर्गत शासित होता है। इसी

अधिनियम के अंतर्गत यूनानी औषधि का निर्माण किया जाता है। भारत सरकार ने इसके प्रवर्तन के लिए यूनानी चिकित्सा तकनीकी सलाहकार समिति बनाई है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा यूनानी चिकित्सा पद्धति के मानक को स्थापित करने के लिए भेषज संहिता समिति का भी गठन किया है। यूनानी चिकित्सा अनुसंधान के लिए केंद्रीय परिषद का गठन सन् 1979 में किया गया। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने भी यूनानी चिकित्सा पद्धति को समृद्ध बनाया है। वर्तमान में कई चिकित्सा संस्थानों में यूनानी चिकित्सक अपनी सेवाएं प्रदान कर रहे हैं।

यूनानी चिकित्सा पद्धति हिपोक्रेट्स के चार प्रमुख द्रव्यों पर आधारित है— रक्त, कफ, कालापित्त और पीला पित्त। यूनानी चिकित्सा पद्धति में मनुष्य शरीर को 7 भागों में बना हुआ माना जाता है। ये सभी सात भाग निम्नलिखित हैं:—

- (1) अरकान— ये तत्व होते हैं। पृथ्वी, आग, हवा और पानी
- (2) मिजाज (स्वभाव)— मनुष्य शरीर में मिजाज का काफी महत्व है।
- (3) कुर्वा— तीन प्रकार की कुर्वा होती है। मानसिक, स्वाभाविक एवं शारीरिक
- (4) अर्वाह (रूह)— यह गैसीय पदार्थ माना जाता है।
- (5) अफाल (कार्य)— मनुष्य शरीर की रचना में कार्य का अत्यधिक महत्व है।
- (6) अखलात (द्रव्य)— यह शरीर में मौजूद तरल पदार्थ को कहा जाता है।
- (7) आज़ा (अंग)— मनुष्य शरीर की बनावट उसके अंगों से होती है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति आज बहुत ही प्रभावी है। इस पद्धति ने स्वास्थ्य चिकित्सा प्रणाली को सुदृढ़ किया है। यूनानी चिकित्सा पद्धति में कई असाध्य रोगों को ठीक करने की

क्षमता विद्यमान है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के प्रभावी/विशेष क्षेत्र निम्नलिखित हैं:—

रेजीमेंटल चिकित्सा:— इस तकनीक से शरीर के सारे अपशिष्ट बाहर निकालकर शरीर के रोगांतत्र को मजबूत किया जाता है। इस तकनीक में निम्नलिखित बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं:—

- फस्ट उपचार— इसमें रक्त से संबंधित समस्याओं का निवारण किया जाता है। कई मासिक धर्म संबंधित बीमारियों का भी उपचार होता है।
- अल-हिजामा (चषकन)— इस तकनीक से त्वचा को शुद्ध किया जाता है साथ ही यह यकृत रोग में लाभदायक है। इसके अलावा यह बवासीर, अंडकोश एवं गर्भाशय में सूजन का भी इलाज करता है।
- तुर्की स्नान (हमाम)— पोषण किया जाता है। इसमें वसा बढ़ाना और घटाना भी सम्मिलित है।
- मालिश (दलक)— यह शरीर के लिए काफी लाभदायक है।
- जलना— इससे दर्द, जलन को दूर किया जाता है।
- दागना (अमल-ए-कइ)— इस तकनीक से जहर को दूसरे जगह संचारित होने से रोका जाता है।
- सफाई (इसाल)— जुलाब का व्यापक प्रयोग कर आंतों की सफाई की जाती है।
- लीचिंग (अलाक-ए-तलाक)— रक्त को साफ किया जाता है।
- वमन— उल्टी के माध्यम से सिर दर्द, माइग्रेन इत्यादि का इलाज किया जाता है।

(यूनानी चिकित्सा विभाग, एम्स, रायपुर द्वारा यूनानी दिवस के अवसर पर आयोजित निबंध प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार विजेता श्री मधुरागी श्रीवास्तव, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक, राजभाषा प्रकोष्ठ के पुरस्कृत निबंध के अंश)

निद्रा आरोग्यशास्त्र

सौरभ कुमार धस्माना

चिकित्सकीय समाज सेवा अधिकारी

अच्छी नींद आपके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए भी अति आवश्यक है। हर आयु एवं वर्ग के लोग के लिए यह जरूरी है, लेकिन मानसिक रोगियों के लिए इसका महत्व और भी ज्यादा है। विभिन्न अनुसंधानों में भी यह निष्कर्ष निकला है कि नींद की मात्रा के साथ साथ इसकी गुणवत्ता भी अति आवश्यक है। कई बार आपकी नींद पूरी न होने के कारण आप अपने काम के वक्त नींद की झपकियां लेने लगते हैं। अगर रात में नींद पूरी नहीं हो पाती है, तो आपको दिनभर नींद आती है और आपका किसी काम में मन नहीं लगता है। इसके साथ ही रात में ठीक से न सोने के कारण आप दिन में थकान और चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। मुख्य रूप से लोगों में नींद से सम्बंधित परेशानियां कुछ इस प्रकार होती है काफी देर तक बिस्तर में लेटे रहना, लेकिन नींद न आना, नींद समय पर आ जाना पर बीच-बीच में टूट जाना, अपने पूर्व में नियमित समय से पूर्व में नींद का टूट जाना। दिन के समय नींद की आवश्यकता महसूस करना एवं थकावट महसूस करना इत्यादि।

आरोग्य निद्रा अर्थात् आपकी नींद सम्बंधित स्वच्छ आदतें। यह आपकी नींद की समस्या का समाधान करने में मदद करता है तथा नींद की गुणवत्ता में वृद्धि करता है। इसके अंतर्गत जीवनशैली में कुछ जरूरी सकारात्मक परिवर्तन के साथ-साथ आस-पास का वातावरण भी अनुकूल होना होता है। अच्छी जीवनशैली से न सिर्फ अच्छी आदतें विकसित होती हैं अपितु बुरी आदतें भी दूर होती हैं। नींद की आदतों में थोड़े से परिवर्तन आपके जीवन में बड़े परिवर्तन ला सकते हैं। एक गुणवत्तापूर्ण नींद के लिए हम स्वयं

से भी कुछ प्रयास कर सकते हैं जिससे कि अगले दिन आप अपने को तरो-ताजा एवं ऊर्जावान होने का अनुभव करें। स्वस्थ नींद के लिए कुछ आदतें जिन्हें आप अपना सकते हैं—

1. नियमित व्यायाम करें — नियमित व्यायाम करने से न सिर्फ आपका शरीर स्वस्थ रहता है अपितु ये आपकी नींद अच्छी लाने में मदद करती है। इसके लिए आप रोज 20 से 30 मिनट तक नियमित व्यायाम करें। ध्यान व योग भी लाभदायक होता है। लेकिन ध्यान रहे सोने से तुरंत पहले व्यायाम न करें।

2. सीमित, सुपाच्य एवं समय पर भोजन लें — अच्छी नींद पाने के लिए रात्रि का भोजन अति महत्वपूर्ण होता है, इसलिए रात का खाना हमेशा हल्का एवं सुपाच्य होना चाहिए जिसे हमारे शरीर के पाचनतंत्र को पचाने में ज्यादा मेहनत न करनी पड़े व आवश्यकता से अधिक या कम भोजन न लें, दोनों ही परिस्थितियों में शरीर में बेचैनी बनी रहती है और नींद नहीं आती है। इसके अतिरिक्त सोने से कम से कम 1 घंटे पहले भोजन कर लें।

3. मोबाइल या इलेक्ट्रॉनिक वस्तुओं का उपयोग कम करें — मोबाइल, लैपटॉप, टीवी इत्यादि जैसी वस्तुओं का उपयोग बिस्तर में जाने से कम से कम 1 घंटे पहले बंद कर दें। यह आपकी नींद के साथ साथ आपकी आँखों को भी विपरीत रूप में प्रभावित करता है।

4. अपने कमरे को साफ-सुथरा रखें — सोने से पहले आपको अपने सारे कार्य पूरा करके, कमरे की सारी चीजें उनकी जगह पर रखकर सुव्यवस्थित कर दें। एक साफ-सुथरा कमरा आपकी नींद को बेहतर बनाने में मददगार साबित होगा।

5. कमरे का वातावरण — नींद के

लिए आरामदायक बिस्तर हो, आसपास शोरगुल न हो, कमरे का सही तापमान हो अर्थात् कमरा न बहुत ठंडा और न गर्म हो। इसके साथ ही अपनी आदत के अनुसार कमरे की रोशनी बंद कर दें या कम से कम रखें, क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि आपके कमरे में रोशनी ज्यादा होने के कारण वह आपकी आँखों में चुभने लगती है, जिससे आपको नींद आने में परेशानी हो सकती है।

6. धूम्रपान एवं उत्तेजक पदार्थों के सेवन से बचें — बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू और कैफीन का सेवन करने से परहेज करें, यह आपकी नींद को प्रभावित कर सकते हैं। कैफीन दिमाग को अगले कुछ घंटों के लिए उत्तेजित कर सकती है। इससे रात में भी नींद पर असर पड़ सकता है।

7. स्वस्थ दिनचर्या विकसित करें — अपना नित्यक्रम निर्धारित करें, जैसे नियमित एक ही समय पर सोयें एवं एक ही समय पर जागें ताकि आपके शरीर एवं मस्तिष्क को पता चले कि सोने का समय हो गया है। बिस्तर का उपयोग सिर्फ सोने के लिए ही करें, बार बार बिस्तर पर न बैठें और न लेटें। इसके साथ ही सोने के पहले गुनगुने पानी से नहाना भी आपको बेहतर नींद दे सकता है। इससे आपकी दिनभर की थकान दूर हो जाएगी एवं अच्छी नींद आएगी।

इसके अतिरिक्त एक बार में ही सारे परिवर्तन संभव नहीं हैं, दृढ़ निश्चय के साथ छोटे छोटे परिवर्तन करें जो कि आपके लिए संभव हों। नींद को प्राथमिकता दें, चाहे सप्ताह के अंतिम दिन हो या कोई अन्य कोई विशेष अवसर। अधिक परेशानी होने पर अपने चिकित्सक की सलाह जरूर लें।

हौसले की उड़ान

आलम खान
नर्सिंग अधिकारी

मेरे एक स्कूली मित्र जिनका नाम है सरफराज, घर की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण वह सीनियर सेकेण्डरी के बाद पढ़ाई छोड़ मुम्बई चला गया, मुम्बई में उसे एक फैक्टरी में काम मिला, लेकिन कम तन्ख्वाह की वजह से घर का गुजारा मुश्किल से चलता। कुछ सालों के बाद सरफराज ने खुद का छोटा सा व्यापार शुरू किया। कुछ महीने तो व्यापार ठीक चला लेकिन कोरोना की भयंकर महामारी में लॉकडाउन की वजह से सरफराज को व्यापार में बहुत नुकसान उठाना पड़ा, उस पर बहुत कर्ज चढ़ गया, तमाम जमीन जायदाद गिरवी रखनी पड़ी, रिस्तेदारों ने भी मुंह फेर लिया, जाहिर है वह बहुत हताश था, कहीं से कोई राह नहीं सूझ रही थी, उम्मीद की कोई किरण दिखाई नहीं देती थी।

एक दिन वह एक पार्क में बैठा अपनी परिस्थितियों पर अफसोस कर रहा था, तभी एक आदमी वहाँ पहुंचा, कपड़ों से और चेहरे से वे काफी अमीर लग रहे थे, उस आदमी ने परेशान होने की वजह पूछी तो उसने अपनी सारी कहानी बता दी।

उस आदमी ने बोला तुम चिंता मत करो, मेरा नाम अनिल अम्बानी है। मैं तुम्हें नहीं जानता पर तुम मुझे सच्चे और ईमानदार लग रहे हो, इसलिए मैं तुम्हें दस लाख रुपये का कर्ज देने को तैयार हूँ। फिर जब से चेक बुक निकालकर उन्होंने रकम दर्ज की और सरफराज को देते हुए बोले, "नौजवान! आज से ठीक एक साल बाद हम ठीक इसी जगह मिलेंगे, तब तुम मेरा कर्ज चुका देना।" इतना कहकर वो चले गए...

सरफराज हैरान था, अनिल अम्बानी आज भारत के सबसे अमीर व्यक्तियों में से एक हैं, सरफराज को तो यकीन ही नहीं आ रहा था कि उसकी लगभग सारी मुश्किलें हल हो गयी हैं, उसके पैरों को पंख लग गये, घर पहुंचकर वह अपने कर्जों का हिसाब लगाने लगा, कोरोना काल में 10 लाख रुपये बहुत बड़ी धनराशि है।

अचानक उसके जहन में ख्याल आया, उसने सोचा एक अनजान शख्स ने मुझपे यकीन किया, पर मैं खुद पर यकीन नहीं कर रहा हूँ। यह ख्याल आते ही उसने चेक को संभाल कर रख लिया, उसने इरादा कर लिया कि पहले वह अपनी तरफ से पूरी कोशिश करेगा, पूरी मेहनत करेगा कि इस मुश्किल से निकल जाए, उसके बाद भी अगर कोई चारा न बचे तो वो चेक का इस्तेमाल करेगा...।

उस दिन के बाद सरफराज ने खुद को झोंक दिया, बस एक ही धुन थी किसी तरह सारे कर्ज चुकाकर अपनी हैसियत को फिर से पाना हैं।

रात दिन मेहनत की, गिरता फिर उठता, फिर गिरता लहू निकलता लेकिन उम्मीदें कायम थीं...।

उसकी कोशिशें रंग लाने लगीं, कारोबार उबरने लगा, कर्ज चुकने लगा, साल भर बाद तो वो पहले से भी अच्छी हैसियत का मालिक हो चुका था।

मुक़र्रर दिन ठीक वक्त पर वह बगीचे में पहुँच गया, वह चेक लेकर अनिल अम्बानी की राह देख रहा था, कि वे दूर से आते दिखे, जब वे पास

पहुँचे तो सरफराज ने बड़े अहतराम से उनका इस्तकबाल किया।

उनकी ओर चेक बढ़ाकर उसने कुछ कहने के लिए मुंह खोला ही था की एक महिला नर्सिंग अधिकारी भागते हुए आई और झपट्टा मारकर उस आदमी को पकड़ लिया, सरफराज हैरान रह गया, महिला नर्सिंग अधिकारी बोली, "यह पागल बार-बार पागलखाने से भाग जाता है और खुद को अनिल अम्बानी बताकर लोगों को फर्जी चेक बाँटता फिरता है।"

अब सरफराज पहले से भी ज्यादा हैरान रह गया, कि क्या वो आदमी मानसिक रोगी था जो पागलपन की वजह से अपने आपको अम्बानी समझता था? क्या जिस चैक के बल पर उसने अपना पूरा डूबता कारोबार, अपनी डूबती नैया पार लगायी फिर से अपने पैरों पे खड़ा हुआ क्या वह चेक फर्जी था?

पर यह बात जरूर साबित हुई कि दर हकीकत जीत हमारे इरादे, हौसले और मुसलसल कोशिशों की ही होती है।

हम भी अगर खुद पर यकीन रखें और लगन और लगातार मेहनत करें तो यकीनन किसी भी परेशानी से निपटकर कोई भी मंजिल हासिल कर सकते हैं।

हमेशा कोशिश करते रहिये, एक दिन जिंदगी भी आपको परेशान करते करते थक जाएगी और एक दिन ऐसा आएगा की हर तरफ सिर्फ आपकी कामयाबी के चर्चे होंगे।

Hindi Medical Terminologies (Body and parts)
हिन्दी चिकित्सा शब्दावली (शरीर एवं अवयव)

—डॉ. विक्रम पई, डॉ. सुनील कुमार राय
चिकित्सा अधिकारी (आयुष) द्वय

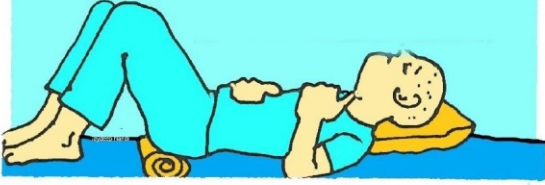
| English | हिन्दी |
|-----------------|----------------------|
| Body | काया / शरीर |
| Organ | अंग |
| Tissue | ऊतक |
| Cell | कोशिका |
| Gland | ग्रंथि |
| Nerve | तंत्रिका |
| Artery | धमनी |
| Vein | शिरा |
| Bone | अस्थि / हड्डी |
| Muscle | मांसपेशी / स्नायु |
| Tendon | पट्टा / कण्डरा |
| Ligament | स्नायु बंध |
| Lymph node | लसीका ग्रंथि |
| Bone marrow | अस्थि मज्जा |
| Spinal cord | मेरुदण्ड / मेरुरज्जु |
| Blood | रक्त |
| Skin | त्वचा |
| Brain | मस्तिष्क |
| Pituitary Gland | पीयूष ग्रंथि |
| Pineal Gland | शीर्षग्रंथि |
| Sinus | नाड़ीव्रण |
| Throat | गला |
| Pharynx | ग्रसनी |
| Larynx | कंठनली / स्वर यंत्र |

| | |
|-----------------|--------------------|
| Thyroid gland | चुल्लिका ग्रंथि |
| Salivary gland | लार ग्रंथि |
| Thorax | वक्ष |
| Mediastinum | मध्यस्थानिका |
| Trachea | वायु नली |
| Lungs | फेफड़े / श्वास कोश |
| Heart | हृदय |
| Oesophagus | अन्न नली |
| Peritoneum | उदर कोश |
| Mesentery | अन्त्रपेशी |
| Stomach | जठर |
| Small intestine | छोटी आंत |
| Large intestine | बड़ी आंत |
| Gall bladder | पित्ताशय |
| Spleen | प्लीहा |
| Pancreas | अग्नाशय |
| Appendix | परिशेषिका |
| Rectum | मलाशय |
| Anus | गुदा |
| Inguinal canal | वंक्षण नहर |
| Femoral canal | ऊरु नहर |
| Kidney | वृक्क |
| Adrenal gland | अधिवृक्क ग्रंथि |
| Urinary bladder | मूत्राशय |
| Prostate gland | पौरुष ग्रंथि |
| Urethra | मूत्र नली |
| Penis | लिंग / शिश्न |
| Testicles | वृषण |

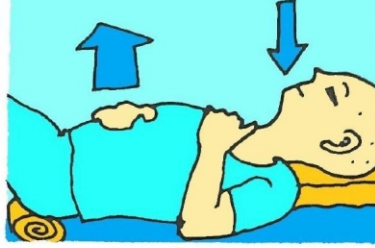
कोविड मरीजों का पुनर्वास

चित्र रचना एवं कृति- डॉ. जयदीप नंदी
विभागाध्यक्ष, शारीरिक चिकित्सा एवं पुनर्वास विभाग

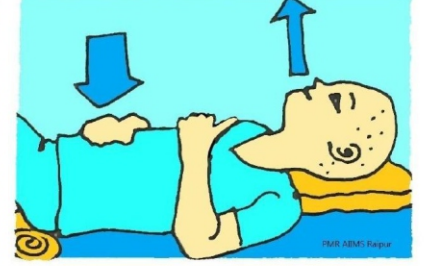
1 डायफ्राम श्वास प्रक्रिया पेट की मांसपेशियों को उपर धकेल कर श्वास लेने में मदद करती है, और पसलियों का काम कम करती है।



इस प्रक्रिया के लिए सीधे लेट जायें और नितम्ब के निचे एक तौलिया लगा कर स्थिती में आए।



और अब नासिका से श्वास लें और पेट को फूलने दे, साथ में छाती को स्थिर रखें। उसी प्रकार श्वास छोड़ते समय पेट पचका लें।



इस प्रक्रिया में सहायक श्वास की मांसपेशियों को आराम मिलती है।



धीरे - धीरे यह बैठ कर किया जा सकता है।

फिर खड़े होकर भी।



और अंत में चलते समय भी।



हाथो द्वारा भी इसमें सहायता की जा सकती है, जिसमे सहायक अपना हाथ धीरे से सामने की छाती में रखके दवाव बनाता है। जैसा की चित्रांकित स्थिती में दिया गया है।



अथवा करवट हो कर भी दवाव दे सकते है।



जैसे आपकी प्रक्रिया में सुधार होगा, सहायक अपना हाथ हटा सकता है।



हाथो की मदद से डायफ्राम श्वास प्रक्रिया जिसमे उपरी छाती की गति रोका जाता है : इसमें सहायक पहले श्वास प्रक्रिया का परिक्षण एवं आकलन करेगा।



उसके बाद श्वास अंदर लेने समय सहायक अपना हाथ उपरी छाती से नहीं हटायेगा जिससे वहा की गति कम होगी।



जैसे ही आप यह तकनीक सीख कर छाती के निचले हिस्से से श्वास लेने लगे, तब सहायक उपर से हाथ हटा कर मात्र सकृप तकनीक से मदद जारी रख सकता है।



एम्स में 72वें गणतंत्र दिवस समारोह को संबोधित करते निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर ।



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर को वैश्विक महामारी कोविड-19 को रोकने, त्वरित चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराने और बचाव कार्य में समग्र योगदान के लिए छत्तीसगढ़ शासन की ओर से सम्मानित किया गया है। इसके अतिरिक्त कम आय वर्ग के रोगियों को आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना-डॉ. खूबचंद बघेल स्वास्थ्य सहायता योजना के अंतर्गत निःशुल्क इलाज प्रदान करने के लिए भी प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया।

25 फरवरी 2021 को एम्स रायपुर के 6वें गेट का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर निदेशक, एम्स रायपुर नितिन म. नागरकर, सांसद, सुनील सोनी और अन्य व्यक्ति उपस्थित थे।





एम्स रायपुर में 10 मार्च को नए नेफ्रोलॉजी वॉर्ड का शुभारंभ निदेशक, प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर एवं प्रो. (डॉ.) विवेकानंद झा द्वारा किया गया। इस वॉर्ड से एम्स रायपुर में प्रदान की जा रही नेफ्रोलॉजी संबंधी सुविधाओं में वृद्धि होगी।

एम्स रायपुर में 10 मार्च को विश्व गुर्दा दिवस मनाया गया। इस अवसर पर छात्र एवं छात्राओं ने रंगोली कला प्रदर्शन के माध्यम से इस दिवस के महत्व के संबंध में अपने-अपने विचार व्यक्त किए।



कायाकल्प की टीम को पुरस्कार प्रदान करते हुए संस्थान के निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन म. नागरकर। एम्स, रायपुर को राष्ट्रीय स्तर पर 'कायाकल्प' में तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।



शारीरिक चिकित्सा एवं पुनर्वास विभाग ने प्रोस्थेसिस एवं आर्थोसिस कार्यशाला का उदघाटन किया। इस कार्यशाला में दिव्यांगों के लिए विशेष रूप से उपकरण-किट बनाए जाएंगे।

एम्स रायपुर में 3 मार्च को विश्व श्रवण दिवस के उपलक्ष्य पर श्रवण विकार के संबंध में जागरूकता अभियान चलाया। इस अभियान के अंतर्गत रोगियों की जांच कर उन्हें जागरूक किया गया।



नेत्र रोग विभाग के अंतर्गत विश्व काला मोतिया दिवस के अवसर पर काला मोतिया सप्ताह आयोजित किया गया। इस सप्ताह के दौरान ग्रामीण स्वास्थ्य प्रशिक्षण केंद्र पर काला मोतिया विषयक शैक्षणिक वार्ताओं का आयोजन किया गया।





एमएस में माइंड-बॉडी रिसर्च सेंटर के लिए एमओयू पर हस्ताक्षर करते निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर।

रिजनरेटिव साइंस और स्टेम सेल रिसर्च के प्रमुख बिंदुओं पर विचार और इस क्षेत्र में भविष्य के अनुसंधान की दशा और दिशा तय करने के लिए इंडियन स्टेम सेल स्टडी ग्रुप एसोसिएशन की दो दिवसीय द्विवार्षिक कांफ्रेंस आईएससीएसजीकॉन-2021 का एमएस में आयोजन।



एमएस का अत्याधुनिक ऑडिटोरियम पूरी तरह से तैयार हो गया है। नए ऑडिटोरियम में अब एमएस का कन्वोकेशन सहित कई बड़े कार्यक्रम आयोजित किए जा सकेंगे। इसकी एलईडी स्क्रीन प्रदेश के चुनिंदा बड़े ऑडिटोरियम की विशालकाय स्क्रीन में शामिल होगी जहां जटिल ऑपरेशन और प्रशिक्षण कार्यक्रम लाइव टेलीकास्ट किए जा सकेंगे।

संपादकीय समिति

संरक्षक

डॉ. नितिन म. नगरकर

निदेशक एवं अध्यक्ष

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मार्गदर्शक

श्री अंशुमान गुप्ता

उप-निदेशक (प्रशासन)

अतिथि-संपादक

डॉ. सरिता अग्रवाल

संपादक

शिव शंकर शर्मा

सहायक संपादक

मधुराणी श्रीवास्तव

किशन कुमार दास

शाहरुख खान

सैयद शादाब

उमेश कुमार पाण्डेय

पृष्ठ सज्जा

आदित्य कुमार शुक्ला

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख लेखकों के निजी विचार/भावनाएं हैं और
इनके लिए एम्स उत्तरदायी नहीं है।

स्पंदन



आरोग्यम् सुख सम्पदा

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, RAIPUR



राजभाषा प्रकोष्ठ, अ.भा.आ.सं., रायपुर द्वारा प्रकाशित और प्रसारित