



# अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

## All India Institute of Medical Sciences, Raipur

अंक - 4 वर्ष 2020 (अप्रैल-सितंबर)



# संस्कृत

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

<https://twitter.com/aaimsraipur>



## कोविड-19 की चुनौतियों के बीच रचनात्मकता की झलक है नवीन अंक



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की पत्रिका 'स्पंदन' का चतुर्थ अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष हो रहा है। रचनात्मकता का प्रतिबिंब बन चुकी 'स्पंदन' निरंतर अपने उद्देश्यों के अनुरूप नित नए कलेवर में आपके समक्ष प्रस्तुत की जा रही है।

इस नवीन संस्करण से 'स्पंदन' ने स्वयं के साथ कई बदलावों को भी अपनाया है। अब यह वार्षिक न होकर अर्द्धवार्षिक अंक के रूप में प्रकाशित होगी। इसके साथ ही इसे कोविड-19 संबंधी सुरक्षा उपायों के मद्देनजर डिजीटल संस्करण (ई-कॉपी) के रूप में डिजाइन करके प्रकाशित और प्रसारित किया जाएगा। नई तकनीकी युग में इस प्रकार का बदलाव आवश्यक हो गया था। मुझे आशा है कि 'स्पंदन' की ई-कॉपी को आप सभी अधिक से अधिक पाठकों तक पहुंचाने की कोशिश करेंगे जिससे एम्स, रायपुर की रचनात्मकता का प्रसार हो सके।

चतुर्थ संस्करण में समिति द्वारा आयोजित 'हिंदी पखवाड़ा-2020' की विभिन्न प्रतियोगिताओं की चुनिंदा पुरस्कृत रचनाएं प्रस्तुत की जा रही हैं। इस बार सभी की रचनाओं में कोविड-19 की चुनौतियां और महामारी के दौरान आम लोगों के मन की भावनाएं प्रदर्शित होती हैं। इसके अतिरिक्त पत्रिका में कोविड-19 रोगियों के पुनर्वास से जुड़ी प्रतिकृतियां भी हैं और विभिन्न प्रकार के आलेख और संस्मरण भी हैं। आशा है कि नए अंक में सभी पाठकों की आवश्यकता के अनुसार रचनाएं मिलेंगी।

हिंदी पूरी दुनिया में एक प्रमुख भाषा के रूप में उभर कर सामने आ रही है। अब सभी प्रकार के तकनीकी परिवर्तन हिंदी में भी उपलब्ध हो रहे हैं। यदि गूगल में कुछ भी खोजना है तो भी हिंदी में संभव है और यदि सोशल मीडिया पर किसी को संदेश भेजना है तो भी हिंदी में कार्य करना संभव है। हिंदी में प्रकाशित पुस्तकों की संख्या, हिंदी की वेबसाइट और ब्लॉग की बढ़ती संख्या सभी कुछ हिंदी की महत्वता को सिद्ध करते हैं। समाज का चिंतनशील वर्ग होने की वजह से हमें भी स्वयं को इस तकनीकी परिवर्तन के साथ खुद को ढालना होगा और हिंदी के महत्व के साथ आगे बढ़ने की कोशिश करनी होगी। मुझे विश्वास है कि 'स्पंदन' इस पुनीत कार्य में आपके लिए मददगार होगी।

मुझे पूरा विश्वास है कि स्पंदन का नवीन अंक पूर्व के तीन अंकों के समान आपके लिए प्रेरणास्पद होगा। भविष्य में भी यह एम्स के प्रमुख प्रकाशन के रूप में स्थापित होगा। मैं ई-संस्करण को मूर्त रूप देने के लिए राजभाषा प्रकोष्ठ को बधाई और शुभकामनाएं देता हूँ।

अनेकानेक शुभकामनाओं के साथ।

आपका शुभाकांक्षी

निदेशक एवं सीईओ

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान

और

अध्यक्ष

राजभाषा कार्यान्वयन समिति

एम्स, रायपुर

आरोग्यम् सुख सम्पदा

# संपादकीय समिति

संरक्षक

डुु. (डुु.) नितिन डु. नगरकर

निदेशक एवं अधुयक्ष

विभागीय राजभाषा कारुानुवयन समिति

डुुर्गदर्शक

शुुी अंशुडुुन गुडुुता

उडुु-निदेशक (डुुशासन)

अतिथि-संपादक

डुु. सरिता अगुुवाल

संपादक

शुुिव शंकर शरुुा

सहायक संपादक

डुुधुराणी शुुीवास्तव

किशन कुडुुार दास

शाहरुख खान

सैयद शादाब

उडुुेश कुडुुार डुुणुुडेय

डुुष्ठ सजुुजा

आदितुु कुडुुार शुुक्ला

हेडुुंत साहू

इस डुुत्रिका डुुें डुुकाशित लेख लेखकुुों के निजी विचार/डुुावनाडुुं हैं और  
इनुके लिए एडुुस उत्तरदायी नही है ।



क मांक	शीर्षक	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क मांक
1.	मन की शक्ति		1
2.	कोरोना शूरवीर		2
3.	मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा		3
4.	"एक भारत" एक सपना		4
5.	लौट गया फिर गाँव को राजू		5
6.	बुहान डायरी		6
7.	घर		7
8.	मैं एक मजदूर की जल रही चिता हूँ		8
9.	पिता		9
10.	जिंदगी शब्दों का खेल बनके रह गई है		9
11.	माँ क्यों स्कूल बंद है		10
13.	एहसास		11
14.	कागज की वेदना		11
15.	कोरोना जब से आया		12
16.	बदलता परिवेश		12
12.	अनजान ख्वाब		13
17.	कोरोना का है कहर, गाँव—गाँव, शहर—शहर		14
18.	दोस्ती का कारवां		15
19.	हस्तलेखन		16
20.	कोरोना महामारी		17
21.	किताबों से दोस्ती कीजिये		18
23.	हे सीमा के सजग सिपाही		19
24.	बेटियाँ		19
25.	समानता बनाम असमानता		20
26.	अनमोल आँखें		21
27.	बारिश का मौसम		22
28.	आत्मगौरव का विषय है मातृ भाषा का अधिकाधिक प्रयोग—प्रो वर्मा		23
29.	कोविड मरीजों के पुनर्वास हेतु		24
30.	अधूरे सपने		25
31.	गुटखा चबाने के हानिकारक प्रभाव व्यक्तिगत तथा सामाजिक		26
32.	यह युग क्या बचने वाला है?		27
33.	भगत सिंह: नेपथ्य में जाती विरासत		28
34.	वर्तमान परिदृश्य में धर्म की बदलती प्रभाषा		29
35.	हिंदी पखवाड़ा के अंतर्गत विभिन्न कार्यक्रमों का सार		30

आरोग्यम् सुख सम्पदा

## मन की शक्ति

क्या सुंदर और असुंदर है, ये मन पर करता निर्भर है।  
जब अपना अंतर निर्मल है, तो सारी दुनिया निश्छल है।।

मन ही देता है नया राग, मन ही देता है नयी दृष्टि।  
मन ही समष्टि का उन्नायक, मन ही करता है नयी सृष्टि।।  
मन शीतल, कोमल, प्रांजल भी, मन चंचल भी है अविचल भी।  
मन रामचरित सा पावन भी, मन में बसता है रावण भी।।  
मन में करता है रमण सदा, ठस सकल भुवन का मूर्तिकार।  
मन के बल पर करता मानव, दुर्गम उदयाचल पर विहार।।  
मन हार गया तो हार गए, मन जीत लिया तो हुई जीत।  
प्रतिकूल हुआ तो शत्रु बना, अनुकूल हुआ तो बना मीत।।  
जिसने इस मन को साध लिया, वो मानव परम मनस्वी है।  
मन की क्षमता पहचाने जो होता बस वही यशस्वी है।।



**डॉ. अशुतोष त्रिपाठी**

चिकित्सा अधिकारी

होम्योपैथी विभाग

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## कोरोना शूरवीर



सौम्य छवि दृष्टि पर भारी।  
ताक लगा देखें नर नारी।  
जन्में वो प्रणेता बनकर।  
एम्स रायपुर के परिश्रमी योगी ॥ 1 ॥

खाली तल पर टेक लगाई।  
आलीशान रचना बनवाई।  
जग में रौशन नाम हमारा।  
कर्म कौतुक की कृति दर्शायी ॥ 2 ॥

देते मान करते प्रार्णापण।  
रोगी जन उनसे परिरक्षित।  
दवा व्यथा की उच्च कोटि की।  
दूर तलक से पहुंचे व्याधित ॥ 3 ॥

आई तभी कोरोना महामारी।  
मानवता पर विपत्ति अतिभारी।  
खड़े रहे युग पुरुष अथक अटल।  
देख उसे वो भी घबराई ॥ 4 ॥

झुका शीश सहमे थे वो भी।  
कही नहीं थी कोई दवाई।  
हारी नहीं दिलेरी उनने।  
शूरवीरों से व्याधि हारी ॥ 5 ॥

**डॉ. अलोक चन्द्र अग्रवाल**

प्राध्यापक एवं

विभागाध्यक्ष

अस्थि रोग विभाग

एम्स रायपुर

आरोग्यम् सुख सम्पदा

# मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा



वरुण पाण्डे  
प्रोग्रामर

जीव के ढलान पर, काल के कपाल पर ।  
प्रेम और सद्भाव का, हर्ष और उल्लास का ।  
गीत सदा गाऊंगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

गीता में, कुरान में, बाइबल और अजान में ।  
इंसानियत ही धर्म है, एकता ही ज्ञान है ।  
सार ये सुनाऊंगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

मैं ही मैं हूँ तो क्या, तू ही तू है तो क्या ।  
अभिमान से भरा, जाम ये छलक रहा ।  
तुझसे मुझसे ही खिला, ये चमन तेरा मेरा ।  
मंत्र ये दोहराऊंगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

मुश्किलें अपार हों, रुकावटें हजार हों ।  
मार्ग ये अवरुद्ध हो, सवाल बार-बार हो ।  
लोगों के कटाक्ष को, व्यर्थ के उपहास को ।  
सफलता के मंजिलों की सीढियाँ बनाऊंगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

आवाजों की लर्जीशें, प्रेम के दो बोल ये ।  
काबू में किये हुए हैं, शब्द हैं ये तोल के ।  
तेवर है ये दर्शा रहा, खुद पर है तू इतरा रहा ।  
ये दंभ तेरा तोड़कर, स्वाभिमान मैं जगाऊंगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

प्राण ये गए तो क्या, जिस्म ये मिटा तो क्या ।  
सतकर्म ही प्रधान है ।  
शाश्वत इस सत्य को, अमरत्व तक पहुँचाऊँगा ।  
मैं चलता जाऊंगा, मैं चलता जाऊंगा ॥

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## “एक भारत” एक सपना



**डॉ. सरिता अग्रवाल**

**विभागाध्यक्ष**

**स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग**

“एक भारत” एक सपना था जनता को बस तपना था  
लूट रहे थे खुद शासक इसका पर जन मानस का ये अपना था।

धर्म निरपेक्षता के आडंबर से झूठे सिद्धांतों के तीन बंदरों से  
जातिवाद का जहर घोलकर सत्ता की राजनीति को रचना था  
“एक भारत” सिर्फ एक सपना था।

देश हित पर हावी वोट बैंक भ्रष्टाचार ने खाए रक्षा के टैंक  
देश को गरीबी का कफन ओढ़ाकर स्विस बैंक को भरना था  
“एक भारत” सिर्फ एक सपना था।

तुष्टिकरण के कानून बने थे सब विषधर जमें थे  
देश हित और राष्ट्रप्रेम की माला सिर्फ राष्ट्रीय पर्वों पर जपना था  
“एक भारत” सिर्फ एक सपना था।

सोने की इस चिड़िया के सुंदर पर काट-काट भरे सिर्फ खुद के घर  
वीरों की शहादत पे, आँखें बंद कर अपनी हवस पूरी करना था  
“एक भारत” सिर्फ एक सपना था।

बरसों बाद चली ये पुरवाई माँ भारती ने ली यू अंगड़ाई  
“एक सपूत” का किया राज तिलक सोते देश को अब जगना था  
“एक भारत” जो एक सपना था वो एक भारत अब अपना है।

मान देश का सर्वप्रथम है विश्व में लहराया फिर परचम है  
देश हित में सबसे टकराकर, दुश्मनों को औकात दिखाकर  
अपनी जनता का दिल जीता है  
“एक भारत” जो एक सपना था वो एक भारत अब अपना है।

अपने जीवन को तपाकर सत्ता सुख को टुकराकर  
हर मुश्किल में हाथ जोड़ अपना सीना ताना है  
एक भारत सिर्फ एक है हम सबने अब जाना है।

धन्य हुई संस्कारों और वीरों की धरती अब इस सुर में सुर मिलाना है  
एक भारत जो अब अपना है। इसकी गाथा आगे ले जाना है  
सोने की चिड़िया को फिर सोने की चिड़िया बनाना है।

# आरोग्यम् सुख सम्पदा

## लौट गया फिर गाँव को राजू



**उत्तम कांत शर्मा**  
कनिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी  
केन्द्रीय भण्डार विभाग

लौट गया फिर गाँव को राजू, लेकर दिल में तीस  
लॉकडाउन के दिन बढ़कर, जब और हुए उन्नीस

इक्कीस दिन जो काटे जैसे, अब बच्चों को रोके कैसे  
भूख भरी आँखों की आखिर, कौन मिटाए तीस  
लौट गया फिर गाँव को राजू, लेकर दिल में तीस  
लॉकडाउन के दिन बढ़कर, जब और हुए उन्नीस

बंद फैक्ट्री काम नहीं है, घर पे पैसा नाम नहीं है  
रोटी सर पे नाच रही है, दाम बढ़ाकर तीस  
चंदु घर की जिद पकड़ी है, लाठी लेकर पुलिस खड़ी है,  
इस दुविधा में फँसा हुआ, वो दाँत रहा है पीस  
लौट गया फिर गाँव को राजू, लेकर दिल में तीस  
लॉकडाउन के दिन बढ़कर, जब और हुए उन्नीस

सरकारी सब दावे फर्जी, किसके आगे डाले अर्जी,  
पुलिस प्रशासन भगवानों पर मन में रहा है खींस  
बता रहें घर में रहने को, मुह पे मास्क सदा रखने को,  
पर जिस गरीब के बच्चे भूखे, कौन सिखाए उसको सीख  
लौट गया फिर गाँव को राजू, लेकर दिल में तीस  
लॉकडाउन के दिन बढ़कर, जब और हुए उन्नीस

उठा साइकिल चल पड़ा है, देखो कितना ये पगला है  
बिठाकर बीवी बच्चों को 24 घण्टे करता तीस  
थोड़ा बिस्कुट, थोड़ा पानी, सड़क पे मिलते थोड़े दानी  
मजदूरी अब मजबूरी में मांग रही है भीख  
लौट गया फिर गाँव को राजू, लेकर दिल में तीस  
लॉकडाउन के दिन बढ़कर, जब और हुए उन्नीस

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## वुहान डायरी



आलम खान  
नर्सिंग अधिकारी

मुश्किल से छह महीने पहले की बात है। मैं एक इंटरनेशनल पब्लिकेशन में छपी एक औरत की डायरी पढ़ रहा था। चीन के वुहान शहर की एक ऊंची इमारत के किसी फ्लैट में रह रही

एक सिंगल वुमन की डायरी। शहर में एक खतरनाक वायरस ने हमला कर दिया है और एक के बाद एक जिंदगियां निगले जा रहा है। पूरा शहर सील हो चुका है। लोगों को घरों में बंद कर दिया गया है। न कोई घर से बाहर जा सकता है, न कोई बाहर से घर में आ सकता है। सिर्फ खबरें आ रही हैं और लगातार आ रही हैं। आज 300 लोग मर गए, आज 500 मर गए, आज 700 लोग मर गए। हर सुबह के साथ संख्या बढ़ती जाती है। कोई नहीं जानता कि अगला नंबर किसका होगा। वो अपने घर में अकेली थी। जब चीन के वुहान में कोरोना पॉजिटिव का पहला केस मिला था, वो उसके पहले भी उस घर में अकेली ही रहती थी। लेकिन घर के बाहर एक भरी-पूरी दुनिया थी। घर से दफ्तर का रास्ता था। बस, ट्रेन, मेट्रो में लोगों की भीड़ थी। ऑफिस में लोग थे। आपस में मुस्कुराते थे, बात करते थे, साथ काम करते थे। लेकिन लॉकडाउन ने दुनिया के अकेले लोगों को अचानक और ज्यादा अकेला कर दिया।

उस डायरी के साथ कुछ स्केचेज भी थे, जिसमें वो घर में अकेली एक्सरसाइज कर रही है, हाथ में कॉफी का मग लिए सीलबंद खिड़की पर अकेली बैठी बाहर देख रही है। बाहर कुछ नहीं है, सिवा दूर से नजर आती कुछ इमारतों और रोज थोड़ा और उदास हो रहे आसमान के। जिस दिन मैंने ये डायरी पढ़ी, उसी दिन 20 किलोमीटर गाड़ी चलाकर मैं अपने परिवार के साथ रायपुर शहर घूमने गया था। हमने बाहर खाना खाया, घूमने और ढेर सारी विडियो गेम और क्रिकेट खेली, उस दिन बच्चों के साथ बहुत मस्ती की। हमें पता था कि कोई कोरोना वायरस फैला है दुनिया में,

लेकिन सच पूछो तो वो जिस दुनिया में फैला था, वो हमारी दुनिया नहीं थी। दूर देश की कहानियां कितनी भी सच्ची हों, वो अपनी नहीं लगतीं। दूरी तो इतनी है बीच में।

वुहान बहुत दूर था। फिर वक्त गुजरा। पता चला वो खतरनाक वायरस उस देश तक आ पहुंचा है, जो मेरा देश है। केरल में मिला था पहला पॉजिटिव केस। केरल तो अपना ही था लेकिन वो अपना भी बहुत दूर था। मेरे शहर से दो हजार आठ सौ किलोमीटर दूर। बहुत होती है ये दूरी ये महसूस करने के लिए कि ये कोई बहुत अपनी, बहुत सगी बात है। कुछ ही दिन गुजरे कि देश के तमाम हिस्सों से खबरें आने लगीं। दिल्ली में भी किसी पर टूट पड़ा था वो वायरस। पता चला 9 लोग कोरोना की चपेट में आ चुके हैं। एक की मौत भी हो गई। दिल्ली अब भी दूर थी। मेरे रायपुर शहर से तो बहुत दूर ये सबकुछ मैं अब तक अफसानों की तरह पढ़ रहा था।

फिर, 5 महीने पहले बगल की कॉलोनी के एक फ्लैट में कोरोना पॉजिटिव पाए गए। वुहान से चलकर वो वायरस अब बगल की सोसायटी तक आ पहुंचा था। अचानक हड़कंप सा मच गया। सारी दुकानें बंद हो गईं। सोसायटी को पूरी तरह लॉकडाउन कर दिया गया। पुलिस और एंबुलेंस का सायरन गूँजने लगा। पुलिस मोड़क लेकर पूरी सोसायटी और आसपास के इलाकों में घूम-घूमकर एनाउंसमेंट करने लगी कि इस सोसायटी को लॉकडाउन कर दिया गया। यहां कोरोना पॉजिटिव पाए गए हैं। वक्त के साथ कोरोना मरीजों की संख्या बढ़ने लगी और आज अनगिनत हो गयी!

दूर देश की ये कहानी अब मेरे इतने करीब आ चुकी है कि उससे नजरें फिराना मुमकिन नहीं। हर अगली सुबह के साथ वो डरावना वायरस थोड़ा और करीब आता जा रहा है। मैं डरकर घर की हर चीज साफ करने लगता हूँ। दरवाजे के हैंडल से लेकर फर्श, किताबें, आलमारी, मोबाईल से लेकर बाईक की चाबी तक। बार-बार अपने हाथ धोता हूँ। मुझे डर है कि वो खतरनाक वायरस यहीं कहीं न छिपा बैठा हो। कहीं उसका अगला

शिकार मैं न होऊँ। क्योंकि मैं भी नर्सिंग ऑफिसर हूँ और उन्ही मरीजों की चिकित्सा सेवा में कार्यरत हूँ! महामारी की, मौत की, दुख और आतंक की वो कहानी अब मेरी कहानी हो चुकी है, मैं उसका एक पात्र हूँ, रोज अपनी भूमिका को नए शब्दों में लिखता हूँ। अपने-अपने घरों में बंद सभी इस वक्त बहुत डरे हुए हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि कुछ साथ मिलकर डरे हुए हैं और कुछ बिल्कुल अकेले ठीक वैसे ही जैसे वुहान की वह स्त्री जो अकेली थी, 4 साल पहले एक कोरियन फिल्म देखी थी— "ट्रेन टू बुसान"। उस फिल्म में भी ऐसा ही एक जॉम्बी वायरस एक शहर पर हमला कर देता है। एक ट्रेन है, जो सियोल से बुसान जा रही है। उस ट्रेन में एक छोटी बच्ची अपने पिता के साथ बैठी है। उसके माता-पिता का तलाक हो चुका है। बच्ची ने पिता से बर्थडे गिफ्ट में ये मांगा है कि उसे उसकी मां से मिला दिया जाए। शहर पर जिस वायरस का हमला हुआ है, वो वायरस किसी तरह उस ट्रेन में घुस जाता है। एक-एक कर ट्रेन में सफर कर रहा हर व्यक्ति वायरस की चपेट में आ जाता है। ट्रेन जिस भी शहर से होकर गुजरती है, हर वो शहर जल रहा है। वायरस ने किसी को नहीं बख्शा। ट्रेन में दशहत्त का माहौल है। खुद को बचाने के लिए लोग एक-दूसरे को मारने लगते हैं। अंत आते-आते ट्रेन में सवार सब लोग मर जाते हैं। अंत में सिर्फ वो छोटी बच्ची और एक प्रेग्नेंट औरत ही बचते हैं, शायद वो ही उसकी मां होगी! 2016 में आई दक्षिण कोरिया की ये फिल्म एक काल्पनिक कहानी है, लेकिन हर कल्पना का कोई न कोई सिरा किसी यथार्थ से जरूर जुड़ा होता है।

बात महज एक वायरस की नहीं है। बात उस समाज की, उस दुनिया की है, जो हम सबने मिलकर बनाई है। एक दूसरे से आगे बढ़ने की होड़ और विश्व गुरु बनने की लालसा ने कुदरत को ही अन्धविश्वास मान लिया है! ग्लोबलाइजेशन ने पूरी दुनिया को एक तार से जोड़ दिया तो इस तार से होकर सिर्फ सामान, समृद्धि, पैसा और सफलता ही पूरी दुनिया में नहीं फैलेगा। तकलीफें और बीमारियां भी फैलेंगी। वायरस भी

फैलेंगे। वायरस भी महज इत्तेफाक नहीं है।

विकास के नाम पर प्रकृति के साथ जिस तरह का खिलवाड़ इंसानों ने किया है, उसके नतीजे हम और हमारी आने वाली पीढ़ियां और खतरनाक रूप में देखेंगी। प्रकृति ने हमें जो अपार संपदा बख्शी थी, हमें

उसका उपयोग करना था, उपभोग नहीं। और ये भी नहीं भूलना था कि इस दुनिया को चलाने वाला कोई मालिक भी है।

कोई इंसान, कोई विज्ञान इतना बलशाली नहीं हो सकता कि वो प्रकृति पर आधिपत्य जमा ले। उसे अपने इशारों पर नचाने लगे क्योंकि अगर वो

प्रतिशोध लेने, अपनी खोई जगह वापस मांगने पर आये तो आपकी सत्ता, आपका बल, आपकी संपदा काम नहीं आएगी।

वुहान कभी इतना दूर नहीं था, जितना दूर से हमें लग रहा था।

\*\*\*

## घर

ना किसी ने सोचा होगा ना कोई सोच पाया होगा,  
कि आज इस दुनिया का ये दृश्य होगा।  
वे शायद भगवान ने ही बनाया होगा

पता था कि एक दिन बहुत बुरा समय आएगा,  
लेकिन ये पता न थ कि इंसान अपना ही मुँह छुपाएगा।  
वे शहरों के नामी मॉल, वो बड़े-बड़े रेस्टॉरेंट वो सिनेमा हॉल,  
सभी के दरवाजे तुम्हारे लिए बंद हो गए होंगे।

आज अगर तू है एक महान आदमी,  
तो तूने भी सारे कानून माने होंगे  
सब कुछ पीछे छूट गया जिसके लिए लोग,  
एक-दूसरे को मारने के लिए भी तत्पर हुए होंगे।  
हे मनुष्य शायद आज तुझे समझ आया होगा,  
कि बस एक घर तेरे काम आया होगा।  
जहाँ आज हर किसी तेरे अपने ने मुँह फेर लिया होगा,  
वहीं आज तेरे उस गाँव वाले घर ने बुलाया होगा

महक उठा होगा वो आँगन इस खबर से,  
कि वो खुशबू लौट आई है सफर से  
वो ढाबे की टिक्की वो रेस्टॉरेंट का पुलाव तेरे काम न आया होगा  
बस माँ के हाथों से बनाई वो तवे की रोटी  
और हरी सब्जी ने ही तेरी भूख मिटाई होगी।  
हे मनुष्य शायद आज तुझे समझ आया होगा,  
कि बस एक घर तेरे काम आया होगा।

-स्रीता सम्प्रिता  
बी.एससी. (नर्सिंग) चतुर्थ  
वर्ष



## मैं एक मजदूर की जल रही चिता हूँ



**काजल कुमारी**  
बी.एससी(तृतीय वर्ष)

मैं एक मजदूर की जल रही चिता हूँ  
किसी का पति, किसी का पिता हूँ,  
यहीं कुछ दूर खड़ी लाडो मेरी रो रही,  
टूटी हुई चूड़ियों से आती कोई सदा हूँ।

आओ तुमको अपना किस्सा सुनाऊँ,  
जब जिंदा था, कितना, जिंदा-दिल था बताऊँ।

टूटी खिड़की, कच्ची दीवारें, टीन की छत है,  
न ए.सी. न कूलर है मेरे छोटे से मकान में,  
गांव से दूर शहर जब काम ढूँढने आया था,  
पाँव जमीन पर और आँखें थी आसमान में,

ज्यादा बड़ा नहीं बस एक सपना सुहाना था,  
लाडो को पढ़ा कर कलेक्टर बनाना था,  
दुख कोई नहीं था बस माँ बाप से जुदा हूँ,  
घर बनाना फिर उन्हें भी शहर बुलाना था।  
लग रही दिहाड़ियाँ, खाब खरीद न पाती थी,  
मगर खुश थे हम, पेट भर रोटी तो मिल जाती थी।

सब सही था कि अचानक ये महामारी आ गयी,  
ठप हुआ कारोबार, हाथ से निवाला भी खा गयी।  
मीलों का सफर और गांव जाने को न साधन कोई,  
बाहर कोरोना, घर में भूख, और बेबस तीन जी।

जान बचानी थी लौट कर अब घर हमें जाना था,  
पेट के अंदर लगी इस आग को बुझाना था।  
पैदल ही निकले सफर पर, आखिरी उम्मीद थी,  
रास्ते पर दम जो निकल उम्मीद भी वो मर गयी।  
मर गया मैं हालत पे मेरी अब गौर फरमाएँगे,  
जो काम जिन्दगी न कर सकी, मौत मेरी कर गयी।

उम्र सारी बदन पे मेरे कपड़ा न था नया कभी,  
मैं लोक तन्त्र की किताब का फटा हुआ सा हाल हूँ,  
कफन नया है, लेने मुझको शाही गाड़ी आई है,  
जिन्दगी खरीद न सका, हो चुका हलाल हूँ।

मैं तानाशाह सियासतों पे उठ रहा सवाल हूँ,  
उंगली पर लगे चुनाव चिन्ह का मलाल हूँ,  
हर गरीब के जेहन में उठता सा खयाल हूँ।  
मैं एक मजदूर की जल रही चिता हूँ,  
किसी का पति, किसी का पिता हूँ।

आरोग्य विज्ञान संस्थान रायपुर

## पिता

बेटे से बाप बनते देखा है, उसे थकते हुए भी हँसते देखा है।  
हर एक परेशानी में संभलते देखा है।  
बाप है ना बेटे के लिए रोते देखा है।  
समाज से लड़ते देखा है,  
खुद रोके सबको हँसाते देखा है, भाइयों के लिए जिंदगी गुजारते देखा है,  
उनसे लड़ के भी उन्हीं के लिए जीते देखा है।  
उस पिता में बहुत अच्छे पति को भी देखा है।

खेती का जुआ खेलते देखा है, जिंदगी दाँव पे लगाते देखा है।  
टूटकर बनते देखा है, बिखरकर सिमटते देखा है।  
उसकी मुस्कुराहट के पीछे छिपे दर्द को देखा है।

बच्चों के लिए बच्चों से झूठ बोलते देखा है,  
पैसे की कमी पर प्यार का भण्डार देखा है  
उनके दिल में दुनिया को समाते देखा है बचपन से उसे घर बचाते देखा है  
बेटी हूँ ना बाप की शख्सियत को देखा है।

—टीनू गोस्वामी  
बी.एससी नर्सिंग (तृतीय वर्ष)

\*\*\*

## जिंदगी शब्दों का खेल बनके रह गई है

जिंदगी शब्दों का खेल बनके रह गई है, शब्दों को मीठा बोल दो  
तो दिलों के दरवाजे खुल जाते हैं, उन्हीं शब्दों को करारा कर दो,  
तो वही किवाड़ अचानक बन्द हो जाते हैं, जिंदगी शब्दों का खेल बनके रह गई है

कुछ शब्द दिलों को तोड़ देते हैं, तो कुछ शब्द इंसानों को तोड़ देते हैं  
और जो पत्थर के बने होते हैं, वे शब्दों को ही तोड़ देते हैं  
शब्द ही तो हैं रिश्ते जोड़ के तोड़ देते हैं, मूक होते तो गुजार लेते जिन्दगी  
जैसे जानवर गुजार लेते हैं

शब्द ही वो हैं जो किसी राजा तो, किसी को फकीर बना देते हैं  
शब्द ही तो है जो इंसानों और जानवरों में फर्क कर देते हैं

सारी जिंदगी शब्दों का खेल बनके रह गई है, भावनाओं को कौन देखे यहाँ  
दुनिया साक्षर जो हो गई है, तभी तो मन्दिर के आगे बुढ़िया भूखी सो गई।

—कमला  
बी.एससी नर्सिंग (तृतीय वर्ष)

## माँ क्यों स्कूल बंद है



कुमारी पुष्पलता भट्टा  
पुस्तकालयाध्यक्ष,  
वर्ग-1

कपड़े मेरे छोटे हो गए  
जूते भी अब तंग है  
मेरी टिफिन और बॉटल पूछे  
माँ क्यों स्कूल बंद है.....

रोटी थोड़ी कम मिलती है  
पर ये भूख नहीं खलती है  
दोस्तों के डिब्बों की गुड़ से लिपटी आधी रोटी  
मुझको बहुत पसंद है  
माँ क्यों स्कूल बंद है.....

पापा की मोबाइल अब बिना कहे मिलती है  
घण्टो तक मोबाइल की स्क्रीन माँ आँखो में चुभती है  
याद आती है ब्लैकबोर्ड की  
जिसमें पढ़ाई महीनों से बंद है  
माँ क्यों स्कूल बंद है .....

नई-नई कॉपी किताबें है  
लेकिन उत्साह पिछले वर्षों से कम है  
ऑनलाइन पढ़ाई है  
पर अपनापन कम है  
माँ क्यों स्कूल बंद है .....

झंडे का लहराना  
सबका मिलकर जन – गण – मन गाना  
धक्के खाकर लाइन बनाना  
मीठी बूंदी के लिए लड़ जाना  
ये सब मुझे पसंद है  
माँ क्यों स्कूल बंद है .....

झंडे की शान मैं इस वर्ष घर से ही बढ़ाऊंगा  
स्कूल की वर्दी पहन मैं गीत वतन का गाऊंगा  
माँ मैं जरूर स्कूल जाऊंगा  
माँ मैं जरूर स्कूल जाऊंगा .....

# आरोग्यम् सुख सम्पदा



## एहसास

हालात के तूफान में कदम लड़खड़ाए तो जरूर,  
पर जब हमने कदमों को संभाला है,  
उस वक्त अपने और गैरों का फर्क जाना है,  
लोगों को उम्मीद तो अपनों से ही होती है,  
लेकिन सच तो यह है कि,  
रिश्तों कि सिर्फ एक भीड़ ही होती है,  
ढूँढते थे, निशां जख्म के मुझ में सब,  
घाव अंदर था बाहर दिखा ही नहीं,  
सिर्फ हिम्मत, मेहनत और खुदा पर एतबार कर,  
जैसे भी हालात हो ऐ नाज याद रख .....  
तुझे बहुत ऊंचाई पर जाना है,  
अब जाकर तूने अपनों और गैरों का फर्क जाना है ...

\*\*\*

## कागज की वेदना

कागज धैर्यवान होता है,  
परंतु लिखने भर से नहीं सुलझ जाएगी सारी समस्याएं  
हाँ, कलम की स्याही छाप देगी पीड़ा  
और वो मूक कागज उठाएगा बोझ  
परंतु क्यों  
वो नहीं सकते सांत्वना  
या फिर इसलिए कि वो नही दूर कर सकते  
तुम्हारा अकेलापन।  
हाँ, वो सुन तो लेंगे तुम्हारी सारी शिकायतें,  
दे पाएंगे धूमिल मन को सूरज की रोशनी  
या ढोते रहेंगे तुम्हारी वेदनाएं  
जो लाद दी गई हैं उन पर।



नाराजनी खान

अवर श्रेणी लिपिक  
प्रशासनिक विभाग

आरोग्यम् सुख सम्पदा

—श्रवण कुमार

एमबीबीएस (तृतीय वर्ष)

## कोरोना जब से आया

कोरोना जब से आया थम गई सब हलचल,  
बदल गया अभिवादन का तरीका  
बदल गया खान-पान बोल-चाल का वैभव।

रुक गई अर्थव्यवस्था भर गए सब अस्पताल  
थम गए आयोजन और सभी ब्याह।

हिम्मत नहीं है हारना निरंतर मुकाबला करना है  
हर बाजी हम जीते हैं, इससे भी है जीतना  
सरकार के दिशानिर्देश डॉक्टर का मार्गदर्शन  
दो गज की दूरी और चेहरे का मुखौटा  
हाथ जोड़ कर अभिवाद बस इतना ही है करना  
मजबूत रखें अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता  
फैलाते रहें जनभागीदारी, चहुँओर जागरुकता  
हम निभाएँ अपनी जिम्मेदारी सहकर सब मुसीबत परेशानी  
मिल जाएगी कोरोना से मुक्ति, यह है छोटी सी बीमारी  
आओ सब संकल्प करें, स्वेच्छा से सहयोग करें  
घर के भीतर रहकर भी थोड़ा थोड़ा योग करें  
कोरोना की चेन तोड़ना है तो दूरी बनाए रखें  
ऑनलाइन के माध्यम से बच्चों को पढ़ाते रहें।

-डॉ. राकेश कुमार गुप्ता  
सहायक प्राध्यापक  
विकृति विज्ञान विभाग

\*\*\*

## बदलता परिवेश

न धर्म है ना संस्कार है, चारों ओर देखो कलयुग का अंधकार है।  
हाथ पकड़ कर चलना सिखाया जिसने,  
अपनी हर खुशी का खजाना हम पर लुटाया  
उसी के सहारे को खुशियों के खजाने को लुटाने को तैयार है।  
न धर्म है ना संस्कार है, चारों ओर देखो कलयुग का अंधकार है।

छीन कर खुशियां दूसरों की  
मेल अपना बनाने तैयार है  
बीच में आए मर्यादा और रिश्तों की डोर  
उसकी भी बलि चढ़ाने तैयार है।

न धर्म है ना संस्कार है, चारों ओर देखो कलयुग का अंधकार है  
लाओ खुशियां कहीं से भी छीनकर तुम  
अब गरीबी में ना जीने को ना मरने को तैयार है  
न धर्म है ना संस्कार है, चारों ओर देखो कलयुग का अंधकार है

-मुकेश कुमार मेहरा

टैकिन्कल असिस्टेंट, सूक्ष्म जीव विज्ञान विभाग

## अनजान ख्वाब

अनजान थी मैं, अपने ही ख्वाबों से  
जब लड़ रही थी मैं, अपने ही सवालों से  
एक छोटा हवा का झोंका आया  
जो ना जाने क्यों एक फरिश्ते को अपने साथ लाया  
अब तो फरिश्ते भी नहीं दे पाते हैं मेरे सवालों का जवाब  
बेचैन हो जाता है दिल, जब कभी कोई पूछ लेता है,  
और जनाब कैसे हैं आप?

कितनी मेहनत से कितनी लगन से किया था मैंने, अपने सपनों का पीछा  
आसमान मानो मेरी मुठ्ठी में था, तभी किसी अंजान ने मुझे,  
मेरी टांग पकड़कर खींचा  
दिल करता है फिर कोशिश करूँ, अपने सपनों में पंख लगाकर उड़ने की  
पर बेचैन हो जाता है दिल सोचकर की कभी किसी ने  
कोशिश की थी मेरे यही सुनहरे पंख कुतरने की,  
आज भी ढूँढ़ती हूँ उन्हीं सवालों का जवाब,  
क्या कोई है यहाँ जो कहे चल तू आगे मैं हूँ ना तेरे साथ,  
दिल कुछ कहता है, दिमाग कुछ और,  
आज भी याद आता है जब मम्मा प्यार से कहती थी,  
शांति रखो निकल जाएगा ये दौर  
पर ना जाने क्यों  
अंजान हूँ मैं अपने ही ख्वाबों से  
जबसे लड़ रही हूँ मैं खुद के ही सवालों से  
पर खैर अभी तो नहीं जल्द ही खुलेंगे मेरे भी पर  
बस करना है और सबर  
शायद जल्द ही मिले मुझे वो डगर  
जो पहुंचा दे मुझे मेरे घर

-अंजली ठाकुर  
बी.एस.सी नर्सिंग (चतुर्थ वर्ष)

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर

कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, हम रहें सलामत, रखें दूसरों को भी सलामत  
कोरोना से डरोना, भीड़-भाड़ से बचो ना, सलाम-नमस्ते क होना, हाथ मिलाने से बचोना

साफ-सफाई शुद्धता, शाकाहारी भोग, गंदा पापी वायरस, बढ़ा दिया है रोग  
कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, हम रहें सलामत, रखें दूसरों को भी सलामत  
स्वच्छ भोजन खाएं हम, साबुन से हाथ धोएं हम, उबला जल पिएं सभी, तुलसी अदरक चाय संग  
कोरोना का है कहर, इसे फैलने ना देंगे हम, अब कोरोना से डरेंगे नहीं मिलकर सब लड़ेंगे हम

लॉकडाउन को सफल बनाना है, देश हित में यह कदम उठाना है,  
कोरोना को अगर हराना है, बार बार हाथ को साबुन से धोना है  
6 मीटर की दूरी बनाना है, कोरोना से सबको जिताना है,  
कोरोना को अगर हराना है, मुँह को ढंक कर रखना है।  
कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, हम रहें सलामत, रखें दूसरों को भी सलामत

घर में रुककर मत हो बेचैन, तोड़ो कोविड-19 का यह चैन,  
दिखा दो यह है हिंदुस्तान, टूटेगा कोरोना का अभिमान  
हर घर में यही नारा है, कोरोना को हराना है, मुँह पर मास्क लगाना है, कोरोना से हमें नहीं घबराना है  
कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, हम रहें सलामत, रखें दूसरों को भी सलामत

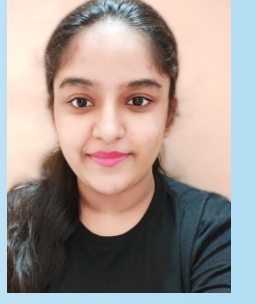
लोगों को यह समझाना है, घर से बाहर नहीं जाना है,  
हमें अपना जीवन बचाना है, कोरोना को मिलकर हराना है।  
हम सबने है अब ठानी, कोरोना को न करने देंगे मनमानी,  
दिशा-निर्देश का पालन करेंगे, मारेंगे अपनी बाजी हम।  
कोरोना का है कहर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, हम रहें सलामत, रखें दूसरों को भी सलामत

-रौशनी गायकवाड

नर्सिंग अधिकारी

आरोग्यम् सुख सम्पदा

## दोस्ती का कारवां



एक लड़की हैं जो मुझे मुझसे ज्यादा जानती है!  
 भोली सी आँखों से मेरा दर्द पहचान लेती है  
 एक लड़की है जो मुझे मुझसे ज्यादा जानती है!  
 मैं पूछती हूँ हर बार की तुम कैसे जान जाती हो मेरे दिल का हाल बिन बताये हर बार!

**प्रियंका**  
**बी.एस.सी. नर्सिंग**  
**तृतीय वर्ष**

थोड़ी सहमी सी रहती है, उससे ज्यादा बात करना पसन्द नहीं किसी ओर से  
 लेकिन जब मेरे साथ होती है तो बोल बोलकर मेरा दिमाग खाती है,  
 एक लड़की है जो मुझे मुझसे ज्यादा जानती है!

थोड़ी पागल सी है मेरे लिए कुछ भी करने को तैयार रहती है,  
 मेरे बोलने से पहले मेरा सारा काम कर जाती हैं  
 ना जाने क्यों वो मेरी किसी बात का बुरा नहीं मानती है,  
 पता नहीं क्या हो जाता हैं उसको मेरे साथ, मानो पागल सी हो जाती हैं,  
 एक लड़की हैं जो मुझे मुझसे ज्यादा जानती है!

आज भी याद है वो दिन जब लड़ाई हुई थी हमारी  
 उसकी आँखों में आंसू देख दिल मेरा भी रोया था  
 पर बात कुछ ऐसी थी कि खुदको रोकना पड़ा,  
 क्योंकि सही रास्ता दिखाना भी दोस्त का ही काम है,  
 वो भी कम जिद्दी नहीं है डटी रही अपनी बात पर,  
 फिर मैंने भी अपने हथियार डाल ही दिए!

शायद मैं ही उसको कभी जान नहीं पाई  
 उसके आँसुओं का दर्द पहचान नहीं पाई,  
 लेकिन अब जान भी गयी हूँ पहचान भी गई हूँ  
 की अनमोल रतन है वो मेरी!  
 हाँ एक लड़की है जो मुझे मुझसे ज्यादा जानती हैं!

आरोग्यम् सुख सम्पदा

## हस्तलेखन

मैं तो अब लिखना ही भूल गया हूँ।  
 मेरी लेखन तो एक बड़ी सी रजिस्टर पर,  
 छोटे हस्ताक्षर तक ही सिमट गई है।  
 जब सोचता हूँ कागजों पर कुछ लिखू तो,  
 मैं खुद को खुद से ई-मेल करने लगता हूँ।  
 प्यार का संवाद अब इमोजी से करता हूँ,  
 प्रेम पत्र तो लिखना ही भूल गया हूँ।  
 विचार मेरे इंस्टा पर पोस्ट हो रहे हैं,  
 कागजों पर ये विलुप्त हो गये हैं,  
 मैं तो अब लिखना ही भूल गया हूँ।  
 जब अभिभूत होकर कुछ लिखने को सोचता हूँ,  
 अन्तर्मन के शब्दों में उलझ जाता हूँ,  
 अग्रदीप में खरगोश सा बन जाता हूँ।  
 हस्तलेखन जिंदगी में पीछे छूट रहे हैं,  
 भाव सारे मेरे फेसबुक पर पोस्ट हो रहे हैं,  
 मैं तो अब लिखना ही भूल गया हूँ।  
 कागजों को समेट कर कंप्यूटर के नीचे रख लेता हूँ,  
 मैं विचार अपने गूगल से पूछने लगता हूँ।  
 मेरे लेखन का वजूद है इतना सा,  
 खरीदारी की सूची भी मोबाइल नोट प्रकार्य में लिख लेता हूँ।  
 भयभीत हूँ यह सोचकर,  
 स्मृति खो न जाये मेरी कलम की रूठ कर।  
 मैं अपनी कलम की स्मृति बचाने के लिए संघर्ष कर रहा हूँ,  
 मैं कुछ लिखने का प्रयत्न कर रहा हूँ।।

-रोशन कुमार  
 पुस्तकालय परिचारक वर्ग-2

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## कोरोना महामारी

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किया ऐसा महामारी घोषित,  
नाम उसका कोरोना, जिसने कर दिया सबको कुपोषित।।  
शुरु हुआ लॉकडाऊन का सफर, कोरोना हो रहा हर देश हर शहर  
दुनिया के हर क्षेत्र में फैला रहा अपना कहर।  
कर दिया इस कोरोना ने हर चीज के लिए मोहताज,  
हमने भी तो कुदरत को काफी किया है नाराज।  
कोरोना से डरें नहीं अपनाए सुरक्षा उपाय,  
ग्लव्स मास्क सेनिटाइजर लगा कर सोशल डिस्टेंसिंग अपनाएं।  
कितनी जंगें जीती हैं हमने बस कुछ दिनों की मजबूरी है  
क्योंकि ये सख्ती भी बहुत जरूरी है  
सब आवाजें एक करें आओ हिम्मत को जोड़ें,  
दिल मे उगाई सारी दीवारों को तोड़ें  
कोरोना योद्धा खुद खतरे में खड़े हैं पर उम्मीद बाँध रहे  
खड़े सामने मौत के एक पल को भी नहीं डरते  
मंदिर मस्जिद सभी हैं बन्द, बस खुले अस्पताल और मेडिकल दुकान  
सफेद कपड़ों में लिपटे स्वास्थ्य कर्मचारी इस वक्त इंसानियत के भगवान  
खाकी पर निकले वीर सिपाही को सलाम है।  
गर्व है हमें हम भी इसका एक भाग हैं,  
एम्स रायपुर ने हमें दिया है मौका  
एम्स की कोशिशों ने लगभग 3300 मरीजों स्वस्थ घर भेजा  
वैक्सीन विकास पर चल रहा है काम  
आशा है, जल्द ही मिलेगा धरती को आराम।  
बस चंद दिनों की बात है, अनदेखा दुश्मन हारेगा,  
बीतेगी काली रात, सारा देश कोरोना मुक्त बन जाएगा।।

-पूजा स्रहू  
नर्सिंग अधिकारी

आरोग्यम् सुख सम्पदा

## किताबों से दोस्ती कीजिये



“किताबों से कर लो दोस्ती ये नईया पार लगा देगी,  
जिंदगी की कस्ती का किनारा,  
तो ये उस किनारे,  
तक पहुंचा देगी “

आज के तारीख में जब इंटरनेट ज्ञान का सबसे बड़ा भंडार बन चुका है और टीवी न्यूज चैनल सूचनाओं के सबसे बड़े स्रोत माने जा रहे हैं, किताबों की ओर से लोगों का ध्यान स्वाभाविक तौर पर हटता जा रहा है। ऐसे में अमेरिका में हुए उस ताजा अध्ययन की अहमियत काफी बढ़ जाती है, जिसमें पाया गया की किताबे न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिहाज से भी काफी उपयोगी होती हैं। न्यूरो साइंटिस्ट बरोनेस सूसान गैरिफील्ड ने अपने इस रिसर्च में पाया की कहानी की किताबें न केवल तनाव कम करती हैं बल्कि मस्तिष्क की सोचने की क्षमता भी बढ़ाती हैं। नियमित किताबें पढ़ने से स्वास्थ्य संबंधी कई फायदे होते हैं, यह तथ्य कई शोध से साबित हो चुके हैं। अगर आप नियमित रूप से नहीं पढ़ते हैं तो हर दिन एक किताब के कुछ पन्ने पढ़ने की आदत डालिये।

किताब पढ़ने से दिमाग सक्रिय होता है जो टीवी या वीडियो देखने से

नहीं होता है। अच्छी किताब पढ़ने से तनाव कम होता है, नींद अच्छी आती है शब्द ज्ञान बढ़ता है। इससे हमारी याद्दाश्त मजबूत होती है। किताबें मानव जाति के लिये एक आशीर्वाद है। हम भाग्यशाली हैं कि बड़ी संख्या में विद्वानों ने पुस्तकों के माध्यम से अपने ज्ञान और जानकारी को साझा किया है। पुस्तकें हमारे जीवन में बहुत महत्व रखती हैं। एक अच्छी किताब हमारे जीवन को बेहतर बना सकती है। वर्तमान समय में सब कुछ बदल रहा है, मनुष्य, प्रेम संबंध वातावरण लेकिन किताबों का संसार अब भी वैसा ही है। किताबों के प्रेम में कोई कमी नहीं है, भले ही किताबों के प्रति हमारा प्रेम कम हो गया है। थोड़ी सी धुल जम गई है,लेकिन उसे छोड़कर कभी लौटा जाए,किताबों की उस दुनिया में। एक दुनिया जो किताबों के सिवा कुछ नहीं है ऐसा निःस्वार्थ निःशब्द प्रेम भी कहीं नहीं है।

इश्क कर लीजिये बेइंतहा किताबों से,  
एक यही है जो अपनी बात से पलटा नहीं करती।

—रहित हार्म  
पुस्तकालयाध्यक्ष

आरोग्यम् सुख सम्पदा



## हे सीमा के सजग सिपाही



**उमेश कुमार पाण्डेय**  
कनिष्ठ स्वागत अधिकारी  
जनसंपर्क विभाग

हे सीमा के सजग सिपाही तुमसे है आजादी।  
पैर न पीछे पड़ने पाए, तन मन कर फौलादी।।

भारत माँ का भाल जगत में ऊँचा सदा रहेगा।  
मातृभूमि हित किया समर्पण सदियों याद रहेगा।  
ग्रीष्मकाल में मरुभूमि के ताप सहन तुम करते हो।  
शीतकाल में हिम शिखर पर सीना तान विरजते हो।।

कायर दुश्मन रार ठानकर जो सीमा में आते।  
अपनी फौलादी इरादों से इनको धूल चटाते।।  
पैगांग झील की धारा सदा करेगी यशगान तुम्हारा।  
तुम बलवान, तुमसे गलवान ये चीनी कम क्या ले पाएंगे।  
डोकलाम में ध्वज तिरंगा, अनंत काल तक लहराएंगे।।

पचपन में पंचशील का धोखा, बासठ में युद्ध की गदारी  
अब भारत को नहीं चाहिए उसकी ये झूठी यारी।।  
आन,बान, शान दश में युगों तक वास रहेगा।  
वीरों की जननी है भारत यह इतिहास कहेगा।।  
भारत माँ का भारत जगत में ऊँचा सदा रहेगा।  
मातृभूमि हित किया समर्पण सदियों याद रहेगा।

\*\*\*

## बेटियाँ

माँ का गर्व पिता का अभिमान हैं बेटियाँ,  
एक नहीं दो-दो कुलों की शान हैं बेटियाँ।  
बेटी हँसे तो गुल गुलफाम हो जाए, दौड़े गर बेटी तो हिमा दास हैं बेटियाँ।  
घर की रौनक, पिता की मुस्कान हैं बेटियाँ, वेदों में गार्गी का ज्ञान हैं बेटियाँ।

जौहर में कुर्बान पद्मिनी का अभिमान हैं बेटियाँ,  
अंतरिक्ष में कल्पना चावला का विज्ञान हैं बेटियाँ।  
त्याग करें तो माता सीता हो जाएं, शौर्य में रानी लक्ष्मीबाई का गौरवगान हैं बेटियाँ।  
खेली जो बेटी तो सिंधु हो गई, शासन में रजिया सुल्तान बेटियाँ।

कभी बेटी, बहु, माँ तो कभी सास, ढेरों रिश्तों का पावन नाम हैं बेटियाँ।  
जिसके जाने से घर वीरान हो जाए, धूप में छाँव का एहसास बेटियाँ।  
इन्हें मत रोको, इन्हें मत मारो समता के अधिकार की हकदार हैं बेटियाँ।  
मत पूजा देवियों को ना सही, बहन और माँ के रूप में साक्षात् भगवान हैं बेटियाँ।

**अदित्य कुमार शुक्ला**  
कनिष्ठ प्रशासनिक सहायक  
जनसंपर्क विभाग

## समानता बनाम असमानता

—हरीश कुमार मीणा

भारत में हर 15 मिनट में एक दुराचार दर्ज किया जाता है। हर 50 मिनट में एक घरेलू हिंसा की घटना की सूचना दर्ज की जाती है। छेड़छाड़ पक्षपात और उपेक्षा की घटनाओं से मीडिया अटा पड़ा रहता है। महिलाओं के हितों के लिए सामाजिक संगठन/गैर संगठन आवाज उठाते हैं। महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के लिए न्यायालय हमेशा तत्पर रहते हैं, पर एक बड़ा सवाल यह है कि क्या पुरुष इन सब अत्याचारों के लिए संवेदनशील नहीं हैं, क्या वह इन अत्याचारों के शिकार नहीं हो सकते, क्या उन्हें भेदभाव और उत्पीड़न का सामना नहीं करना पड़ सकता है?

● भारतीय संविधान के अनुच्छेद 498 ए (दहेज के लिए प्रताड़ना) — इस अनुच्छेद के अनुसार बिना किसी प्रारंभिक जांच के सीधी गिरफ्तारी का प्रावधान है, पुरुष या उसका परिवार दोषी है या नहीं यह न्यायालय बाद में तय करेगी। न्यायालय का फैसला कुछ भी आए, समाज पहले ही उस परिवार कि प्रतिष्ठा का फैसला कर चुका होता है। पति प्रताड़ित पत्नी सम्भवतः आपने सुना होगा पर पत्नी प्रताड़ित पति भी हो सकता है। विवाह विच्छेद के सारे मामलों में 498 ए का उपयोग किया जाता है। जहाँ पर 498ए विवाह विच्छेद का आधार है। उपयोग.....!!! या दुरुपयोग.....!!!!!!!

● भारतीय साक्ष्य अधिनियम 113 बी — अगर कोई महिला विवाह के सात साल के भीतर आत्महत्या कर ले या

अप्राकृतिक मृत्यु होती है तो न्यायालय द्वारा प्रारंभिक तौर पर पति व उसके परिवार को ही संदेह के घेरे में रखा जाएगा। इस स्थिति में अब पुलिस को यह सिद्ध नहीं करना है कि आप अपराधी हो! अपितु उस परिवार को सिद्ध करना है कि वो अपराधी नहीं है। मृत्यु/आत्महत्या का कारण कुछ और भी हो सकता है।

● ट्रिपल तलाक — एक ऐतिहासिक निर्णय था जो कि महिलाओं को समाज में बराबरी का दर्जा देने के मार्ग में एक महत्वपूर्ण कदम है। माननीय उच्च न्यायालय के अनुसार तीन बार तलाक बोलने से तलाक नहीं माना जाएगा या तलाक नहीं होगा। जब तलाक ही नहीं हुआ है तो तीन साल की सजा का प्रावधान क्यों? अब जब पति सजा काट रहा है तो हर्जा-खर्चा कैसे दे पाएगा। अब जब पति सजा काट रहा है तो सुलह के सारे रास्ते भी बंद हो जाते हैं।

● कार्यस्थल पर महिलाओं का उत्पीड़न (रोकथाम निषेध एवं निवारण अधिनियम)— महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करता है। अगर किसी भी महिला कर्मचारी द्वारा किसी भी पुरुष कर्मचारी/अधिकारी के खिलाफ शिकायत दर्ज की जाती है तो एक आंतरिक जांच कमेटी उस मामले की जांच करती है। परंतु प्राथमिक जांच के पहले पुरुष कर्मचारी को सेवाओं से अस्थायी रूप से निलंबन का प्रावधान है। अगर कल जांच के बाद पुरुष कर्मचारी निर्दोष भी पाया जाता है तो

भी उस कार्यालय में उस कर्मचारी कि छवि तो खण्डित हो ही जाती है। जो किसी सजा से कम नहीं है। पुरुष के प्रतिष्ठा के अधिकार (अनुच्छेद 21) का हनन होता है। पर कुछ खास सजा के प्रावधान नहीं हैं। क्या उत्पीड़न सिर्फ महिलाओं के साथ ही हो सकता है। क्या पुरुषों का मानसिक उत्पीड़न का शिकार होना संभव नहीं है। पर अब तक इसके लिए कोई कानून नहीं है। सवाल !!! समानता कहाँ है?

● लोक प्रचलित (#metoo) मीटू आन्दोलन जहाँ आपको सोशल मीडिया पर एक नाम और शिकायत लिखना है पर ओर एक शिकायत व एक नाम बाकि की लड़ाई आपका समाज और मीडिया लड़ लेगा वो भी बिना सच्चाई जाने, बिना सबूतों के, आपके पुतले जलाए जाएंगे, गालियाँ दी जाएंगी। आपके गोपनीयता के अधिकार का हनन होगा। आपके लिए समाज का दृष्टिकोण बदल जायेगा। फर्क नहीं पड़ता आप एक सामाजिक कार्यकर्ता है एक राजनेता है या एक अधिकारी।

● भारतीय दण्ड संहिता के अनुसार सिर्फ पुरुष ही दुराचार कर सकते हैं। महिलाएं नहीं। आज जब हम समलैंगिकता को वैधानिक करार दे चुके हैं फिर भी अगर संविधान ऐसा कहता है तो सवाल मेरा वही है, समानता कहाँ है?

● भारतीय दण्ड संहिता अधिनियम 354 (घूरना, फोटो लेना) 504, 375, 502 इन सब में सिर्फ पुरुष ही अपराधी हो सकता है महिलाएं नहीं।

आराग्यम् सुख सम्पदा



● हमारे संविधान का अनुच्छेद 14 हमें जाति धर्म, पैदा होने के स्थान और लिंग के आधार पर भेदभाव से सुरक्षा प्रदान करता है। आज हमें जरूरत है तो सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव की अगर आज हम महिला सशक्तिकरण की बात करते हैं आवश्यक है कि हम उतनी ही अहमियत दें। हमें ऐसे चेक और बैलेंस की जरूरत है ताकि महिलाओं को दिए गये विशेष अधिकारों का गलत उपयोग एक हथियार बनाकर न किया जा सके। ये नियम बदल दिए जाए ऐसा अनुचित होगा पर एक ऐसी प्रक्रिया

होनी चाहिए जिससे कि इन नियमों का गलत उपयोग ना हो सके।

घरेलू हिंसा अधिनियम कि जो वर्तमान में परिभाषा है उसमें वर्तमान परिप्रेक्ष्य को देखते हुए बदलाव की जरूरत है।

अरमेस कुमार बनाम बिहार सरकार निर्णय/मामले का संदर्भ हमें लेना चाहिए। कार्य स्थल पर महिलाओं का उत्पीड़न रोकथाम निषेध अधिनियम में और अधिक गोपनीयता बरतने की आवश्यकता है और इसमें झूठे मामलों पर कड़ी सजा के प्रावधान की आवश्यकता है।

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो के अनुसार (498 I) घरेलू हिंसा/दहेज के मामलों में सजा की दर 14: रही है, अर्थात् 86: मामलों में या तो सबूत नहीं मिले या मामले झूठे थे।

समानता तब तक नहीं आ सकती जब तक इन नियमों में आंशिक बदलाव ना हो, ये सारे नियम लिंग-भेदी (gender biased) नहीं होने चाहिए। और उनका पुरुषों पर दुरुपयोग ना किया जा सके। बदलाव आज चाहिए ताकि कल #HeToo की न जरूरत हो।

\*\*\*

## अनमोल आँखें

आँखें है अनमोल इन्हें, जीवन से ज्यादा प्यार करो।  
बिन आँखों जीवन क्या होगा, एकपल तो जरा विचार करो।।  
आँखें कहती आँखें सुनती, आँखें रोती गाती हैं।  
कभी कभी तो मन की बातें, आँखों से हो जाती हैं।।  
इस अदभुत स्वर्णिम कृति पर, उस ईश्वर का आभार करो।  
बिन आँखों जीवन क्या होगा, एकपल तो जरा विचार करो।।  
आँखें हैं अनमोल इन्हें, जीवन से ज्यादा प्यार करो।

दृष्टि बिना ना हरियाली है, ना सूरज मे लाली है।  
रंगहीन है होली के रंग, अंधियारी दीवाली है।।  
नेत्रहीन असहायों की, उस पीड़ा को स्वीकार करो।  
बिन आँखों जीवन क्या होगा, एकपल तो जरा विचार करो।।  
आँखें हैं अनमोल इन्हें, जीवन से ज्यादा प्यार करो।

श्वास खत्म तो नेत्रों को भी जलना है या गलना है,  
पर हमको मर्णोपरान्त भी, नेक काम ही करना है।।  
मरकर भी जीवित रहना है तो, निज नेत्रों का दान करो।  
बिन आँखों जीवन क्या होगा एकपल तो जरा विचार करो।।  
आँखें हैं अनमोल इन्हें, जीवन से ज्यादा प्यार करो।



अजय कुमार

तकनीकी अधिकारी

नेत्र रोग विभाग



## बारिश का मौसम

इतने उदास क्यों हो  
बारिश का मौसम है जनाब  
थोड़ा हँस लिया करो  
सारे गमों को भुलाकर  
थोड़ा बारिश का मजा लिया करो  
यह बारिश है जो  
ठंडी हवाओं के साथ बहती रहती है  
मौसम और मिजाज दोनों खुशनुमा कर देती है  
आप जरा  
अपनी तन्हाइयों से बाहर आकर तो देखों  
अपने दिल को थोड़ा बहलाकर तो देखों  
उदासी भूल जाओगे जरा बारिश की तरफ  
थोड़ा मुस्कुरा कर तो देखो  
देखों जरा गौर से  
वो तो कब से बाहें फैलाए आपका हाथ थामना चाहती है  
आप जरा हाथ बढ़ा कर तो देखों  
कभी कभी  
बारिश भी थोड़ी सी शरारत कर लेती है  
और दिलों में प्यार के रंग भर देती है  
आप रंग में रंगीन हो कर तो देखों।

-वंदना आनंद  
पुस्तकालय परिचारक  
(वर्ग-2)  
केन्द्रीय पुस्तकालय

आरोग्यम् सुख सम्पदा

# आत्मगौरव का विषय है मातृ भाषा का अधिकाधिक प्रयोग-प्रो. वर्मा

- तकनीकी भाषा भी हिंदी में सरल और सहज, अधिकाधिक प्रयोग करें-प्रो. नागरकर
- हिंदी दिवस पर एम्स में पं. रवि शंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केशरी लाल वर्मा सम्मानित

हिंदी दिवस पर अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान रायपुर के हिंदी पखवाड़े (14-28 सितंबर, 2020) का विधिवत् उद्घाटन हुआ। इस अवसर पर एम्स ने पं. रवि शंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. केशरी लाल वर्मा को हिंदी में तकनीकी भाषा को सुगम बनाने के लिए सम्मानित किया। कार्यक्रम में प्रो. वर्मा ने तकनीकी शिक्षा को हिंदी माध्यम से देश के सभी वर्गों तक पहुंचाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि मातृ भाषा का अधिकाधिक प्रयोग आत्म गौरव का विषय है। इस भावना को सभी आत्मसात करें।

एम्स के निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर ने मुख्य अतिथि प्रो. (डॉ.) केशरी लाल वर्मा के तकनीकी हिंदी में योगदान को अतुलनीय बताते हुए उन्हें शॉल ओढ़ाकर और स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया। तकनीकी शिक्षा में बढ़ता हिंदी का महत्व विषयक कार्यशाला में अपने संबोधन में प्रो. वर्मा ने हिंदी दिवस पर सभी से हिंदी के दशा और दिशा पर चिंतन करने को कहा। उन्होंने चिकित्सा और इंजीनियरिंग की

पढ़ाई भी हिंदी भाषा में या अन्य भारतीय भाषाओं में प्रदान करने पर जोर देते हुए इस दिशा में केंद्र सरकार द्वारा किए गए प्रयासों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने शिक्षकों और वैज्ञानिकों का आह्वान किया कि वे इस संबंध में सतत



प्रयास करें जिससे हिंदी में तकनीकी और उच्च शिक्षा के प्रयासों को सार्थक बनाया जा सके।

निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर ने कहा कि स्वयं की भाषा में अध्ययन सबसे आसान होता है। इससे ज्ञान अर्जन को और अधिक सुगम बनाया जा सकता है। उन्होंने चीन, जापान, कोरिया और जर्मनी जैसे विकसित राष्ट्रों का जिक्र करते हुए कहा कि यह सभी देश स्वयं की भाषा को उन्नत बनाकर विकसित हुए हैं। भारत

भी स्थानीय भाषा में अध्ययन और अध्यापन कर विकसित राष्ट्र के रूप में आगे बढ़ सकता है।

अधिष्ठाता प्रो. एस.पी. धनेरिया ने एम्स के मेडिकल छात्रों को हिंदी और छत्तीसगढ़ी भाषा का ज्ञान दिए जाने का जिक्र करते हुए कहा कि इससे भावी चिकित्सकों और रोगियों में बेहतर सामंजस्य स्थापित होने में काफी मदद मिलेगी। उन्होंने इन दोनों भाषाओं को सरल और सहज बताते हुए सभी से इनका दैनिक कार्यों में अधिक से अधिक प्रयोग करने का आह्वान किया। अतिथियों का स्वागत और धन्यवाद ज्ञापन प्रभारी हिंदी अधिकारी एस.एस. शर्मा ने दिया। कार्यशाला में राजभाषा प्रोत्साहन योजना के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया।

कार्यक्रम का संचालन मधुरागी श्रीवास्तव ने किया। इस अवसर पर वित्तीय सलाहकार बी.के. अग्रवाल, सहायक परीक्षा नियंत्रक मिलिंद मजूमदार, अधिशासी अभियंता मनोज रस्तोगी, उमेश पांडे, शाहरुख खान, किशन दास, आदित्य शुक्ला सहित आदि उपस्थित थे। इससे पूर्व पल्लवी झा, किरन पांडेय और इंदु पटले ने सरस्वती वंदना प्रस्तुत की।



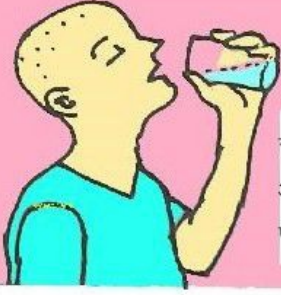
राजभाषा प्रोत्साहन योजना के विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए मुख्य अतिथि प्रो. (डॉ.) केशरी लाल वर्मा, निदेशक प्रो. (डॉ.) नितिन एम. नागरकर, अधिष्ठाता प्रो. एस.पी. धनेरिया, एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी एस.एस. शर्मा



## कोविड मरीजों के पुनर्वास हेतु -

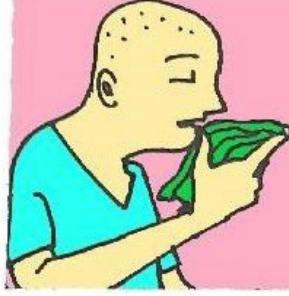
### वायु-पथ साव प्रबंधन:

#### 1. ऑटोजेनिक ड्रेनेज

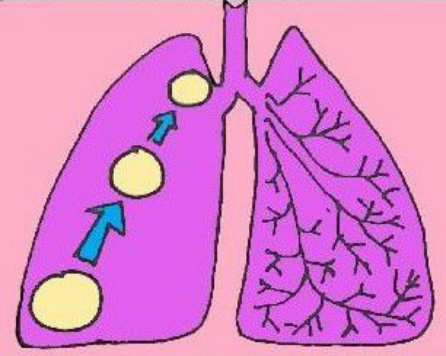


सबसे पहले आपको पानी पीना चाहिए।

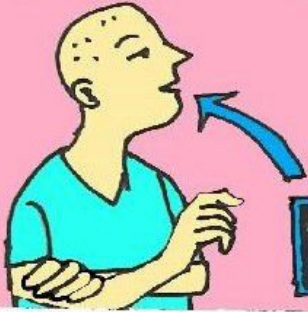
उसके बाद एक टिशू पर जोर से नाक द्वारा सांस बाहर निकाल कर अपने नासिका छिद्रों को सफाई करें।



यहाँ वर्णित तकनीक साव दूरस्थ वायुपथ से समीपस्थ वायुपथ तक स्वतः क्षालित करने का मार्ग है।



श्वास को निम्न ज्वारीय तीव्रता के साथ अंदर की तरफ लेना शुरू करें।



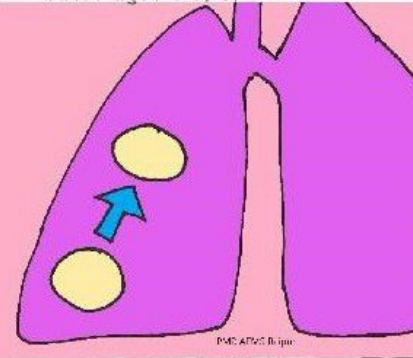
नीचे दर्शाया गया स्पार्डरोमीटर केवल वर्णन के प्रयोजन से है।



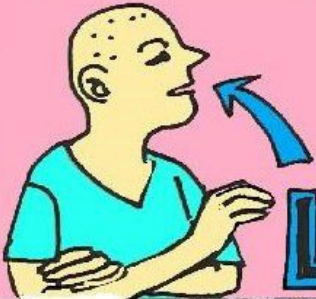
लेकिन जितना संभव हो उतनी तीव्रता से सांस बाहर छोड़ें।



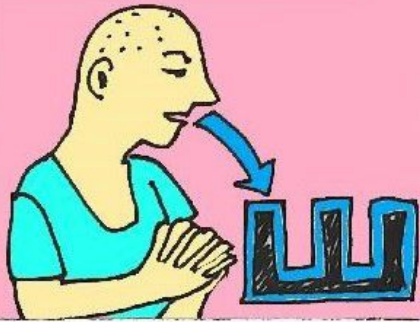
आप यह महसूस कर सकते हैं कि आपके साव दूरस्थ लघु वायुपथ से अधिक मध्यम आकार के समीपस्थ वायुपथ में गए हैं।



परिणाम स्वरूप 'सांस अंदर लेने की किया' मध्यम ज्वारीय तीव्रता की होनी चाहिए।



लेकिन 'सांस बाहर छोड़ने की किया' गहरी एवं अधिकतम बनी रहेगी।



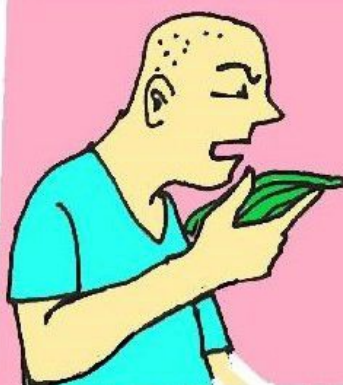
अंततः सांस लेने की किया गहरी एवं अधिकतम होगी।



'सांस बाहर छोड़ने की किया' पहले के जैसी पूरी होगी ताकि साव अंततः वृद्ध वायुपथ में पहुँच जाए।



अंत में दो बार खखार कर बलगम/कफ को कंठ में लाएं।



हँफनी (खुले इपीग्लोटिस के साथ कफ बाहर निकालना) और उदर मांशपेशियों की सिकुड़न इस चरण में एक साथ होना लाभदायक होगा।



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



## अधूरे सपने

छू लूंगी  
ऊँचाइयाँ आसमान की  
मैं भी बदल सकती हूँ  
चाँद तारों के बारे में  
बातें इतिहास की,

अपने आप में खोई  
आँखों में समेटने की चाह लिए  
देख रही थी

विस्तृत अनन्त आकाश  
तभी भय पैदा करती  
दादी की हिदायतें  
माँ का कहना  
खूब फबेगी  
लाल किनारे की साड़ी  
नजर आता पिता का  
गम और खुशी से मिला चेहरा  
कि अचानक कानों में पड़ती  
कहीं दूर से आती  
कांपती आवाज शहनाइयों की,

रूँ ढहा दी जाती दीवारें  
उस मीनार की अधूरी  
और खड़ी हो जाती है  
उस जगह  
नींव एक नये मकान की,

खुद को तलाशती, देखती  
उन स्वप्निल आँखों को  
जो सच्चाई से अंजान  
हकीकत से दूर  
उस संकीर्ण आँगन में  
खेलती एककड़-दूककड़  
उग आयी हैं  
बेटी बन कर ।

आरोग्यम् सुख सम्पदा

—मन्नीष पाठक

चिकित्सकीय समाज सेवा

अधिकारी (ग्रेड-1)

# गुटखा चबाने के हानिकारक प्रभाव

## व्यक्तिगत तथा सामाजिक

भारत के कई हिस्से में और छत्तीसगढ़ के कई जिलों में गुटखा चबाना बहुत सामान्य बात है। लोग गुटखा चबाते हैं क्योंकि ये एक साझा गतिविधि है जो दोस्ती को बढ़ावा देती है और इसकी सामग्री उत्साह और सतर्कता प्रदान करती है। गुटखा पिंसी सुपारी, कत्था, तम्बाकू, चूना और मीठा का मिश्रण है। आइए प्रत्येक सामग्री के उद्देश्य को देखें।

सुपारी में उत्तेजक और क्षारीय यौगिक होते हैं जिनमें मनोचिकित्सक प्रभाव होता है। कई एशियाई देशों में मेहमानों के साथ सुपारी चबाना साझा गतिविधि, बंधन और दोस्ती का जरिया बनती है। कत्था बबूल के पेड़ से निकाला जाता है और इसके आयुर्वेदिक उपयोग भी हैं। तम्बाकू का मूलरूप से भारत में गुटखा के साथ उपयोग नहीं किया गया था, लेकिन व्यापार के माध्यम से हमारे देश में पेश किया गया। तम्बाकू में निकोटीन के उत्तेजक गुण होते हैं इसलिए इसे सुपारी के साथ प्रयोग में लाया जाता है। चूना एक क्षारीय पदार्थ है जिसका खाद्य उद्योग में इस्तेमाल किया जाता है। सुपारी कत्था और तम्बाकू में मौजूद क्षारीय पदार्थ के अवशोषण के लिए चूने में मिलाया जाता है।

बाजार में उपलब्ध गुटखा के स्वास्थ्य पर कई हानिकारक प्रभाव हैं। पहले गुटखा और तम्बाकू का मिश्रण एक साथ बाजार में मिलता था, उसके हानिकारक प्रभाव को कम करने के लिए तम्बाकू को गुटखा में मिलाने पर प्रतिबन्ध लगा दिया है। अब गुटखा और तम्बाकू अलग-अलग पैकेट में उपलब्ध हैं जिन्हें



**डॉ. नकुल उप्पल**

**एस्मोसिएट प्रोफेसर एवं प्रभारी  
दंत चिकित्सा एवं ओरल एंड  
मैक्सिलोफेसियल सर्जरी विभाग**

प्रयोगकर्ता एक साथ मिश्रण करके प्रयोग में लाते हैं। गुटखा सरकार और विज्ञापन एजेंसियों के लिए राजस्व उपलब्ध करता है इसलिए आर्थिक कारणों से इसपर प्रतिबन्ध लगा और इसे बेचा जा रहा है। आइए गुटखा और तंबाकू के कुछ हानिकारक प्रभाव देखते हैं—

**मुख का कैंसर** – गुटखा के प्रयोग से मुख की मुलायम कोशिकाओं और गुटखा दबाने की जगह पर (उदाहरण गाल) में परिवर्तन आता है जो कैंसर को जन्म देता है। मुख की गंदगी और दुर्गन्ध के संकोच से रोगी चिकित्सक से मिलने में संकोच करते हैं, जिसकी वजह से कैंसर मुख के बाहरी सतह में भी फैल जाता है और सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद भी रोगी का उपचार मुश्किल हो जाता है।

**दाँतों और मसूड़ों को नुकसान** – दाँतों में गन्दा भूरा रंग चढ़ जाता है जिसे निकालना बहुत मुश्किल होता है। बराबर चबाने की

वजह से दांत घिस भी जाते हैं जिससे उनमें निरंतर दर्द रहता है। मसूड़ों को भी गुटखा में मौजूद रासायनिक पदार्थ नुकसान पहुंचाते हैं और दांतों के बचाव में सक्षम नहीं रहते जिससे दाँतों में झनझनाहट की समस्या आ जाती है।

**मुख का कम खुलना**— गुटखा में मौजूद रासायनिक पदार्थ से मुख की कोशिकाओं में फाइब्रोसिस की समस्या आती है जिससे मुख पर्याप्त रूप से नहीं खुलता। इस स्थिति को ओरल सब म्यूकस फाइब्रोसिस कहते हैं। कुछ लोग गुटखा मुँह में लेकर सो जाते हैं जिसके फलस्वरूप मरीज को बोलने और निगलने में मुश्किल होती है। गालों में जलन की समस्या भी आती है।

**मुख की गन्दगी** – गुटखा मुख की गन्दगी का एक प्रमुख कारण है।

**जोड़ों का दर्द** – कान के सामने एक जोड़ होता है जो निचले जबड़े को सर से जोड़ता है। लगातार चबाने की वजह से इन जोड़ों को आराम नहीं मिलता एवं इनमें दर्द उत्पन्न हो जाता है।

**पौष्टिक आहार की कमी**— मुँह में गुटखा के साथ भोजन ठीक से खाना नहीं हो पाता और गुटखा के उपयोगकर्ता खाद्य पदार्थों की उपेक्षा करते हैं जिससे पौष्टिक आहार की कमियाँ उत्पन्न होती हैं।

**मांसपेशियों में खिंचाव**— मुख की मांसपेशियाँ जो चबाने में सहायक होती हैं, गुटखा उपयोगकर्ता में इन मांसपेशियों में अतिवृद्धि होती है जिसकी कभी-कभी मुख के सर्जन द्वारा सर्जरी भी करनी पड़ती है।

**हल्का दर्द** – मांसपेशियों में बढ़त की वजह से नीचे वाले जबड़े में असुविधा होती है। टेम्पोरेलीस नामक मांसपेशी में बढ़त की



की वजह से नीचे वाले जबड़े में असुविधा होती है। टेम्पोरेलीस नामक मांसपेशी में बढ़त की वजन से सिरदर्द की शिकायत भी हो सकती है।

**समाज, वातावरण और परिवार पर प्रभाव-** गुटखा उपयोगी द्वारा सामाजिक स्थलों में थूकने से गन्दगी फैलती है जिससे भारत में स्वच्छ भारत अभियान में विपरीत प्रभाव पड़ता है। गुटखा के पैकेट प्लास्टिक के बने होते हैं और ये बायोडिग्रेडेबल नहीं होते हैं, जिससे नालियों का कचरा और अवरोध हो जाता है। इस आदत से पैसे का उपव्यय भी

होता है जो परिवार में आर्थिक तनाव लाते हैं।

**गुटखे पर निर्भरता-** गुटखे के अस्थायी आनंद का उपयोगकर्ता आदी हो जाते हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव- गुटखे का स्वास्थ्य पर कुछ महत्वपूर्ण, गंभीर और अपरिवर्तनीय प्रभाव होते हैं।

गुटखे के उपयोग से मुख में आए परिवर्तन का उपचार कठिन होता है। कोशिकाओं में हुई फाइब्रोसिस के इलाज के लिए स्टेरॉयड के कई इंजेक्शन लगाने पड़ते हैं।

हालाँकि इन दोनों उपचारों में बीमारी का पुनरावर्तन संभव है। गुटखे के इतने सारे नुकसान के साथ ये आदत छोड़ना उपयोगकर्ता के हित में है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के दंत चिकित्सा एवं मैक्सिलोफेसियल सर्जरी विभाग इन मरीजों को पुनर्वास में मदद करता है।

(डॉ. अपराजिता वर्मा  
सीनियर रेजिडेंट के सहयोग से)

\*\*\*

## यह युग क्या बचने वाला है?

एक छोटे प्रयास से क्या यह संभव होने वाला है,  
कुछ मानव के सतकर्मों से यह युग क्या बचने वाला है?

कहते हो कमजोर जिसे तुम वो सृष्टि को चलाने वाली है,  
खुद का रक्त पिलाकर भी वो तुम्हें पालने वाली है।

पर हाय! दुर्भाग्य तो देखो मन में तेरे वासना लिप्त हुआ,  
इस मलिन, वासना भरे मन से यह युग क्या बचने वाला है?

याद कर, जब सीता का हरण हुआ राम ने भीषण लंका काण्ड किया,  
और एक स्त्री के सम्मान की खातिर पाण्डव ने महाभारत घमासान किया।

कर त्याग तू अपने दुष्कर्मों का नहीं तो बहुत पछताने वाला है,  
इतना पाप वहन करके तू क्या उनसे बचने वाला है?

प्रसंग यह नित्य नहीं है नया यह युगों से चलते आया है।  
क्या त्रेता, द्वापर, कलियुग यह युग क्या बचने वाला है?



**किशन कुमार दास**  
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक  
(राजभाषा प्रकोष्ठ)



## भगत सिंह: नेपथ्य में जाती विरासत



तारीख 8 अप्रैल, सन् 1929, केंद्रीय असेंबली में बम फेंकना और स्वयं गिरफ्तारी देना, यह युवा इंकलाबी भगत सिंह के जोश के साथ उनके धैर्य की पराकाष्ठा का द्योतक है। इस प्रचलित घटना की चर्चा करने का मेरा उद्देश्य इस बात को स्पष्ट करना है कि भगत सिंह सिर्फ एक युवा, जोशीले एवं आक्रामक व्यक्तित्व के इंसान ही नहीं थे, जैसा की आम जनमानस जानते हैं, अपितु वह एक ऊर्जावान व्यक्तित्व के साथ, अप्रतिम धैर्य, दूरदर्शिता, सूझबूझ, कार्यकुशलता एवं असाधारण नेतृत्व क्षमता के धनी थे। उनकी दूरदर्शिता का परिचय, तत्कालीन गवर्नर-जनरल लॉर्ड इरविन के वक्तव्य से लगाया जा सकता है जब उन्होंने, 'असेंबली बम-कांड' के संदर्भ में दोनों सदनों के सम्मिलित अधिवेशन में कहा था— 'यह विद्रोह किसी व्यक्ति विशेष के खिलाफ नहीं, वरन संपूर्ण शासन व्यवस्था के विरुद्ध था।' एक 21 वर्षीय नवयुवक की परिपक्वता, उनके उन्नत विचार एवं दूरदृष्टि उनके संतुलित व्यक्तित्व की पहचान कराती है। आज विडंबना यह है कि इस बदलते आधुनिक परिदृश्य में, हम भगत सिंह जी के संपूर्ण व्यक्तित्व की जानकारी के अभाव में,

सिर्फ कुछ पहलुओं को देख कर नतीजे पर पहुँच कर अपनी धारणा बना लेते हैं जबकि जरूरत है कि हम उन्हें भली भांति जानें एवं उनके मूल्यों व सिद्धांतों का अनुसरण करने के लिए प्रतिबद्ध हों। आधुनिक भारत की 'स्वतंत्रता संघर्ष' नामक किताब के प्रमुख इतिहासकार बिपिन चंद्रा ने बड़ी खूबसूरती से उनके जिंदगी के अनछुए पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए कहा है कि 'शुरुआती कुछ दिनों को छोड़कर भगत सिंह यह समझ चुके थे कि छिट-पुट हिंसा के बजाय संपूर्ण भारत को एकात्म व समग्र बनाने के लिए जन आंदोलन एवं जन-जागरण अनिवार्य है'। भगत सिंह यह मानते थे कि जन-आंदोलन के तहत देश को एकजुट करने से ही स्वतंत्र भारत की नींव रखी जा सकती है और ब्रिटिश हुकुमत की ईंट से ईंट बजाई जा सकती है। दुर्भाग्यवश 23मार्च, 1931 को उन्हें फांसी दे देने के साथ उनकी यह सभी बातें, उनके उच्च आदर्श पर मानो अज्ञानता की एक परत सी जम गई हो और लोग उन्हें सिर्फ एक क्रांतिकारी समझते रहे हैं जबकी हकीकत यह है कि भगत सिंह एक युगद्रष्टा एवं युग पुरुष रहे हैं एवं उनके विचार व आदर्श अनुकरणीय हैं।

आज भारत में मजदूरों की स्थिति में जो सुधार और कई मोर्चों पर उनके कायाकल्प की बात की जाती है, मुझे गर्व है यह कहते हुए कि भगत सिंह मजदूरों एवं श्रमिकों के हितैषी व मजदूर आंदोलन के प्रणेता भी रहे हैं। उन्होंने पूंजीवादी व्यवस्था को निर्दयी बताते हुए मजदूर समुदाय के त्राण की बात पर जोर दिया है। यह बातें उनके द्वारा लाहौर सेंट्रल जेल में सन 1930 में लिखे गए निबंध 'वाई आई एम एन एथिस्ट' में परिलक्षित होती है जिसे उनके मरणोपरांत 27 सितंबर, 1931 को लाला लाजपत राय के अंग्रेजी साप्ताहिक 'द पीपल' में प्रकाशित किया गया था। 'मजदूर जिंदाबाद! (लॉन्ग लिव प्रोलेटेरियनिज्म) !!' के नारों से गुंजायमान सारा वातावरण उनकी सकारात्मक उपस्थिति दर्ज कराता रहा है जिसके बारे में युवाओं को अधिक जागरूक बनना पड़ेगा और उनके व्यक्तित्व का व्यापक तौर पर अध्ययन करने की आवश्यकता है।

**-मधुराणी श्रीवास्तव**  
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक  
राजभाषा प्रकोष्ठ

आरोग्यम् सुख सम्पदा

# वर्तमान परिदृश्य में धर्म की बदलती परिभाषा

आधुनिक युग के नाम से विख्यात मानव इतिहास की पराकाष्ठा के युग को परिभाषा भंजक के रूप में परिभाषित किया जाए जो अटपटा नहीं लगना चाहिए। सदियों से विशिष्ट परिभाषा ग्रहित विभिन्न वस्तुएं, विचारधाराएं और क्रियाकलाप हमारे समाज और दिनचर्या का आधार रहे हैं। मगर वर्तमान में अधिकतर परिभाषाएं खंडित होती प्रतीत होती हैं, मानो सदियों से सर्वमान्य एवं वर्धमान रही (स्थापित) मान्यताएं आधुनिक समाज में उभरी तार्किक विचारधारा का सामना कर पाने में विफल हो गई हों।

'धर्म' को इस कथन के उचित उदाहरण के रूप में देखा जा सकता है। व्यापक अर्थ में समझा जाए तो 'धर्म' पर्यावरण एवं समाज अनुकूल जीवनशैली का एक प्रकार है लेकिन तथाकथित धर्मगुरुओं ने विभिन्न मान्यताओं एवं विचारधाराओं का सृजन निजी लाभार्थ किया और अनुयायियों एवं सहधर्मियों द्वारा इनका पालन स्वसृजित 'धर्म' नामक निश्चेतनाजनक मदिरा की सहायता से सहजता एवं सफलतापूर्वक करवा 'धर्म' के जाली

रूप की नींव रखी। कई राजाओं और राजनेताओं के साम्राज्य एवं राजनीतिक पृष्ठभूमि की स्थापना में भी यह मदिरा प्रभावी सिद्ध हुई और भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के समय इसी मदिरा के माध्यम से भारतीय राजनीति एवं समाज पर पोती गई कलंक तो शायद ही कोई भारतीय कभी भूल पाए। 'धर्म' की नकारात्मक निर्मित परिभाषा में उपर्युक्त कारणों का योगदान उल्लेखनीय रहा और हमारी धर्माधता, धर्म के प्रति अतिसंवेदनशीलता, धार्मिक मतभेद आदि इन कारणों की उत्पत्ति में सहायक सिद्ध हुए। लेकिन स्वार्थवश निर्मित यह परिभाषा भी ब्रह्माण्ड में सृजित सब वस्तुओं की नियति की भांति वर्तमान में अंतिम सांस लेती प्रतीत हो रही है।

ब्रह्माण्ड के नियमानुसार जैसे एक वस्तु का अंत दूसरी वस्तु के सृजन का कारण होता है ठीक वैसे ही भारत में पुर्नजागरण की दस्तक ने इस जाली धर्म के ताबूत में पहली कील ठोकने का काम किया। पुर्नजागरण ने लोगों में तार्किक बुद्धि के बीज बोकर समाज में फैली कुरीतियों की

जड़ों को हिलाया और धर्माधता की निद्रा में लीन भारतवासियों को जगाने का भी काम किया।

इस दौर से शुरू विभिन्न छूटती कुरीतियों, फूटती धर्माधता और टूटती परिभाषाओं का सिलसिला आज तक सतत् रूप से जारी है और भारतवर्ष इस परिवर्तन का प्रत्यक्ष साक्षी रहा है। धर्म के विशेषण में आदिकाल की निर्मलता से मध्यकाल की मलिनता तक का परिवर्तन और वर्तमान काल में उभरे विवेक तक की यात्रा उल्लेखनीय रही है। मगर यह परिवर्तित परिभाषा अभी पूर्ण नहीं हुई है। इसे अभी और भी लंबी यात्रा तय करनी है। मेरी दृष्टि में इसे पूर्ण तब माना जाए जब भारत में धर्म एक जीवन शैली के प्रकार मात्र मे रूप में देखा जाए और भारतवर्ष का कोई भी, राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक आदि निर्णय इस के प्रभाव से पूरी तरह से मुक्त हो।



—राग्रहख खान

कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

(राजभाषा प्रकोष्ठ)

आरोग्यम् सुख सम्पदा



हिंदी पखवाड़ा 2020: कोविड-19 पर दिखी रचनात्मक अभिव्यक्ति

## आशु भाषण

दिनांक 15.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में पहली प्रतियोगिता, आशु भाषण का आयोजन किया गया। आशु भाषण का 'शीर्षक भारत में अत्याधुनिक चिकित्सा की मांग' था जो कि प्रतियोगिता के 4 घंटे पूर्व घोषित किया गया। कार्यक्रम में 03 संकाय सदस्यों, 13 छात्र-छात्राओं, 10 अधिकारियों और कर्मचारियों को मिलाकर कुल 26 प्रतिभागियों ने भाग लिया जिनमें से 23 ऑफलाइन और 03 ऑनलाइन रूप से उपस्थित थे। तीन सदस्यीय निर्णायक मंडल, सरिता अग्रवाल, विभागाध्यक्ष स्त्री एवं प्रसूतीरोग, अंजन रॉय, सहायक लेखा अधिकारी और सुश्री उपासना सिंह, सुरक्षा अधिकारी ने कार्यक्रम में भाग लेने वाले प्रतिभागियों की क्षमताओं का मूल्यांकन विभिन्न आधारों पर किया। प्रतिभागियों ने अपने-अपने भाषण के माध्यम से भारत में अत्याधुनिक चिकित्सा की मांग के अनेक आयामों से अवगत कराया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों की सक्रियता और श्रोताओं की रुचि उत्साहजनक रही। इस प्रतियोगिता के विजेताओं की सूची निम्नानुसार है—

1	आशु भाषण (अधिकारी कर्मचारी वर्ग)	प्रथम	वरुण पांडे
		द्वितीय	उमेश कुमार पाण्डेय
		तृतीय	आदित्य कुमार शुक्ला
		सांत्वना	निकुंज जैन
		सांत्वना	राकेश कुमार गुप्ता
2	आशु भाषण (छात्र वर्ग)	प्रथम	नयन जोशी
		द्वितीय	टीना गोस्वामी
		तृतीय	अनमोल सुशील
		सांत्वना	हरीश नागर
		सांत्वना	शुभम शर्मा



## प्रशासनिक शब्दावली

दिनांक 16.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में दूसरी प्रतियोगिता, प्रशासनिक शब्दावली का आयोजन किया गया। जिसमें 26 अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया। यह एक प्रश्नपत्र आधारित प्रतियोगिता थी जिसमें प्रतिभागियों से प्रशासन और राजभाषा से संबंधित हिंदी शब्दों के अंग्रेजी पर्याय और अंग्रेजी शब्दों के हिंदी पर्याय तथा राजभाषा हिंदी से संबंधित वस्तुनिष्ठ प्रश्न पूछे गए थे। प्रतियोगिता के उपरांत प्रतिभागियों के उत्तरपत्रों का मूल्यांकन राजभाषा प्रकोष्ठ के सदस्यों ने निर्धारित मानदण्डों के अनुसार किया। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों की सक्रियता और रुचि देखते ही बनती थी। इस प्रतियोगिता के विजेताओं की सूची निम्नानुसार है—

1	प्रशासनिक शब्दावली	प्रथम	अविनाश कुमावत
			उत्तम कान्त शर्मा
		द्वितीय	अंकित सोनकेसरिया
		तृतीय	इन्दु पटले
		सांत्वना	चैतन्य कांगो
		सांत्वना	आशीष श्रीवास्तव
		सांत्वना	रश्मि शर्मा

## श्रुतलेख

दिनांक 16.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में तीसरी प्रतियोगिता, श्रुतलेख का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 26 अधिकारियों और कर्मचारियों और 23 छात्र-छात्राओं को मिलाकर कुल 49 प्रतिभागियों ने भाग लिया जिनमें से 44 ऑफलाइन 05 और ऑनलाइन रूप से उपस्थित थे। इस प्रतियोगिता में प्रतिभागियों द्वारा उच्चारित शब्दों को उच्चारण के आधार पर वर्णानुक्रम में लिखना अपेक्षित था। इस प्रतियोगिताओं के विजेताओं का विवरण निम्नलिखित है:—

1	श्रुतलेख (अधिकारी कर्मचारी वर्ग)	प्रथम	निकुंज जैन
		द्वितीय	नाज़नी खान
		तृतीय	आशीष कुमार श्रीवास्तव
			दीपक कुमार देवांगन
		सांत्वना	चैतन्य कांगो
		सांत्वना	अल्पना सिन्हा
2	श्रुतलेख (छात्र वर्ग)	प्रथम	सुमन चौधरी
		द्वितीय	टिकल
			दीक्षा रोहिल्ला
			गौरव गर्ग
		तृतीय	महिमा त्रिपाठी
		सांत्वना	पूजा
सांत्वना	शुभम शर्मा		

## प्रश्नोत्तरी

दिनांक 17-18.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में चौथी प्रतियोगिता, पश्नोत्तरी(क्विज) आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता का आयोजन दो भागों में किया गया। प्रथम भाग छात्र-छात्राओं हेतु निर्धारित था, जिसका आयोजन दिनांक 17.09.2020 को अपराह्न 3.00-5.00 बजे किया गया। कार्यक्रम में 23 छात्र-छात्राओं से निर्मित कुल 7 टीमों ने भाग लिया। द्वितीय भाग कर्मचारी और संकाय सदस्य हेतु निर्धारित था, जिसका आयोजन दिनांक 18.09.2020 को अपराह्न 3.00-5.00 बजे किया गया। कार्यक्रम में 43 अधिकारियों और कर्मचारियों और 6 संकाय सदस्यों से निर्मित कुल 10 टीमों (ए,बी,सी,डी,ई,एफ,जी,एच,आई और जे) ने भाग लिया। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले दोनों श्रेणियों के विजेताओं का विवरण:-

1	प्रश्नोत्तरी (अधिकारी कर्मचारी वर्ग)	प्रथम	डॉ. आशुतोष त्रिपाठी
			डॉ. विक्रम पर्ई
			डॉ. राकेश कुमार गुप्ता
			श्री हरीश मीणा
			श्री राजेंद्र सिंह



		द्वितीय	श्री उमेश कुमार पाण्डेय
			श्री निकुंज जैन
			श्री सैयद शादाब
			श्री रोशन पाल
			श्री आदित्य कुमार शुक्ला
		तृतीय	श्री उत्तम कान्त शर्मा
			श्री अविनाश कुमावत
			श्री नीतीश कुमार
			श्री अमित यादव
			श्री कुमारेण देवांगन
		सांत्वना	श्री केदार लस्कर
			श्री आशीष श्रीवास्तव
			श्री मनीष कुमार
			श्री वरुण पाण्डे
			श्री विवेक कुमार वट्टी
		सांत्वना	श्रीमती नाजनीन खान
			श्री चैतन्य कांगो
			श्री गिरधारी साहू
श्रीमती बेटा सैमुअल			
श्रीमती ऐबेर्या			
2	प्रश्नोत्तरी (छात्र वर्ग)	प्रथम	महिमा त्रिपाठी
			विकास
द्वितीय	विपेन्द्र सिंहराजपूत		
	श्रवण कुमार		
	टीना गोस्वामी		
			कमला

	तृतीय	अंजली ठाकुर
		अनुराधा
		निधि
	सांत्वना	मेरिन बाबु
		दीप्तिमोल बेनी
		सीता समोता
	सांत्वना	रिछपाल सिंह
		हरीश नागर
		सोनम कुमारी

## निबंध प्रतियोगिता

दिनांक 22.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में पाँचवीं प्रतियोगिता, निबंध लेखन का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का आयोजन एलटी- 2 में दो चरणों में किया गया। प्रथम चरण अधिकारी, कर्मचारी और संकाय सदस्यों के लिए था जिसमें 19 अधिकारियों और कर्मचारियों और 03 संकाय सदस्यों को मिलाकर कुल 22 प्रतिभागियों ने भाग लिया। और द्वितीय चरण का आयोजन छात्र-छात्राओं के लिए था जिसमें कुल 13 छात्र-छात्राओं (03 ऑनलाइन और 10 ऑफलाइन) ने भाग लिया। निबंध लेखन का शीर्षक 'कोविड-19 से उत्पन्न चुनौतियां और उनका समाधान' था।

1	निबंधप्रतियोगिता (छात्र वर्ग)	प्रथम	महिमा त्रिपाठी
		द्वितीय	मोनिका
		तृतीय	श्रवण कुमार
		सांत्वना	सोनम कुमारी
		सांत्वना	हरीश नागर
2	निबंध प्रतियोगिता	प्रथम	इन्दु पटले



	द्वितीय	डॉ. आशुतोष त्रिपाठी
	तृतीय	पल्लवी झा
	सांत्वना	डॉ. सुनील कुमार राय
	सांत्वना	अमित यादव

## चिकित्सा शब्दावली

दिनांक 24.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में छठीं प्रतियोगिता, चिकित्सा शब्दावली का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता एलटी-2 में अपराह्न 3:00-4:00 बजे हुई। यह प्रतियोगिता केवल संकाय सदस्यों और छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित की गई, इसमें 06 संकाय सदस्यों, 03 चिकित्सा संबंध अधिकारियों और 23 छात्र-छात्राओं (02 ऑनलाइन और 21 ऑफलाइन) ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता के विजेताओं की सूची निम्नानुसार है—

1	चिकित्सा शब्दावली (संकाय सदस्य, चिकित्सक एवं चिकित्सा कर्मचारी)	प्रथम	डॉ. आलोक सिंह
		द्वितीय	राजेंद्र सिंह
		तृतीय	डॉ. सुनील कुमार राय
		सांत्वना	डॉ. सरिता अग्रवाल
		सांत्वना	पूजा साहू
2	चिकित्सा शब्दावली (छात्र वर्ग)	प्रथम	वीणा वादिनी मिश्रा
		द्वितीय	श्रवण कुमार
		तृतीय	विपेन्द्र सिंह राजपूत
		सांत्वना	सीता समोता
		सांत्वना	रिछपाल सिंह

## स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता

दिनांक 25.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में सातवीं प्रतियोगिता, स्वरचित काव्य-पाठ का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के स्वरूपानुसार प्रतिभागियों को शीर्षक चयन की स्वतंत्रता प्रदान की गई थी और निर्देशित किया गया था कि वे स्वरचित कविता का प्रस्तुतिकरण श्रोतागण और निर्णायकगण के समक्ष करें। इस प्रतियोगिता का संचालन दो श्रेणियों, प्रथम संकाय सदस्य, अधिकारी एवं कर्मचारी और द्वितीय छात्र-छात्राओं में किया गया जिसमें 04 संकाय सदस्यों, 18 अधिकारियों एवं कर्मचारियों और 16 छात्र-छात्राओं को मिलाकर कुल 38 प्रतिभागियों ने भाग लिया जिनमें से 36 ऑफलाइन और 02 ऑनलाइन रूप से उपस्थित थे। तीन सदस्यीय निर्णायक मंडल, श्री बी. के. अग्रवाल, वित्तीय सलाहकार, श्री. एस.ए. अल्वी, लेखा अधिकारी और सुश्री. उपासना सिंह, सुरक्षा अधिकारी रहे इस प्रतियोगिता के विजेताओं की सूची निम्नानुसार है-

1	स्वरचित काव्य-पाठप्रतियोगिता (छात्र वर्ग)	प्रथम	सीता समोता
			यंकिता शर्मा
		द्वितीय	कमला
		तृतीय	टीना गोस्वामी
		सांत्वना	काजल कुमारी
		सांत्वना	अंजली ठाकुर
2	स्वरचित काव्य-पाठप्रतियोगिता (अधिकारी कर्मचारी वर्ग)	प्रथम	डॉ. आशुतोष त्रिपाठी
		द्वितीय	डॉ. आलोक चन्द्र अग्रवाल
		तृतीय	वरुण पांडे
		सांत्वना	डॉ. सरिता अग्रवाल
		सांत्वना	उत्तम कान्त शर्मा



## वाद-विवाद प्रतियोगिता

दिनांक 28.09.2020 को हिंदी पखवाड़ा कार्यक्रम में आयोजित की जाने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं के क्रम में आठवीं प्रतियोगिता, वाद-विवाद का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता की प्रकृति के अनुसार प्रतिभागियों को अपनी सुविधानुसार 'सोशल मीडिया ने बढ़ाई सामाजिक दूरियां' नामक शीर्षक के पक्ष या विपक्ष में बोलने का विकल्प प्रदान किया गया। इस प्रतियोगिता का संचालन दो श्रेणियों, प्रथम संकाय सदस्य, अधिकारी एवं कर्मचारी और द्वितीय छात्र-छात्राओं में किया गया जिसमें 03 संकाय सदस्यों, 10 अधिकारियों और कर्मचारियों और 06 छात्र-छात्राओं को मिला कर कुल 19 प्रतिभागियों ने भाग लिया जिनमें से 18 ऑफलाइन 01 और ऑनलाइन रूप से उपस्थित थे। प्रतिभागियों प्रस्तुति के आंकलन हेतु तीन सदस्यीय निर्णायक मंडल, श्री. मिलिंद मुजूमदार (सहायक परीक्षा नियंत्रक) डॉ. आलोक अग्रवाल (अस्थिरोग विभागाध्यक्ष) और सुश्री. रश्मि शर्मा (पुस्तकालाध्यक्ष) उपस्थित थे। इस प्रतियोगिता के विजेताओं की सूची निम्नानुसार है-

1	वाद-विवाद प्रतियोगिता (अधिकारी कर्मचारी वर्ग)	प्रथम	डॉ. राकेश कुमार गुप्ता
		द्वितीय	डॉ. सौरभ स्वरूप वर्मा
		तृतीय	उमेश कुमार पाण्डेय
		सांत्वना	आदित्य कुमार शुक्ला
		सांत्वना	उत्तम कान्त शर्मा
2	वाद-विवाद प्रतियोगिता (छात्र वर्ग)	प्रथम	टीना गोस्वामी
		द्वितीय	महिमा त्रिपाठी
		तृतीय	कमला

आरोग्यम् सुख सम्पदा

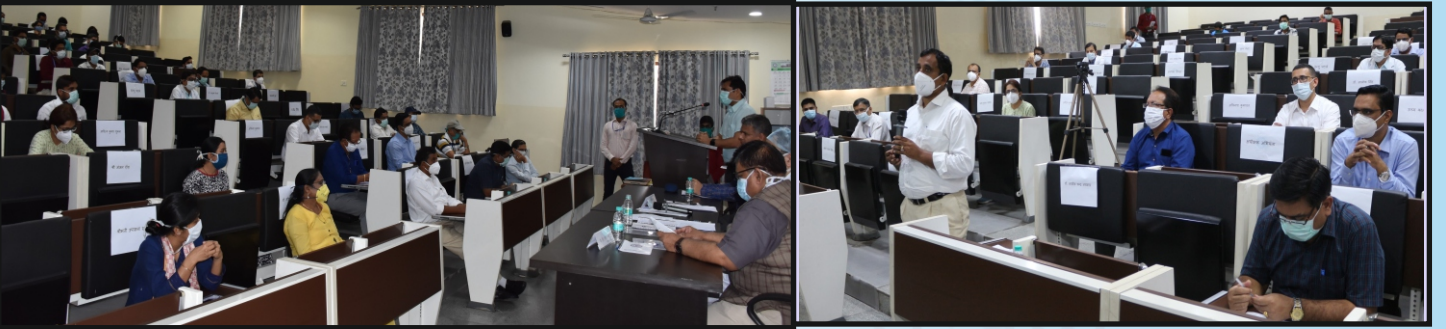
स्पंदन



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

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर