

# संपदना

अंक - 7 (अक्टूबर २०२१-मार्च २०२२)



आरोग्यम् सुखं सम्पदा

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>

कमांक	शीर्षक	अनुक्रमणिका	पृष्ठ कमांक
1.	निदेशक की कलम से		3
2.	कुछ और भी बाकी है		4
3.	अंतर्द्वन्द्व		5
4.	डूबता सूरज		5
5.	मैं महिला हूँ		6
6.	प्यास		6
7.	नारी तू नारायणी		7
8.	समय है सब कुछ सिखा जाएगा		8
9.	पलायन		9
10.	सूटकेस बनाम जिंदगी		9
11.	चल कुछ नया करते हैं		10
12.	फिर भी मेरी हिम्मत ना तोड़ पाए		10
13.	प्राथमिक चिकित्सा से बन सकते हैं जीवनदाता		11
14.	मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन		12
15.	कामकाजी माताओं की दोहरी चुनौती: शिशु की देखभाल		13
16.	छोटी जरूरतों से हुए बड़े आविष्कार		14
17.	मेरा प्यारा बचपन		15
18.	काश वो दिन लौट आते		15
19.	छत्तीसगढ़ी व्यंजनों का पौष्टिक महत्त्व		16
20.	बेटी		17
21.	आत्मविश्वास, लगन और मेहनत हैं मूल मंत्र		18
22.	मैं आधुनिक नारी हूँ		18
23.	नए दौर की चुनौतियों का मुकाबला करने में सक्षम है हमारी शिक्षा नीति		19
24.	राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यशालाएं		20
25.	धुआंधार जलप्रपात: संगमरमर से अठखेली करती मां नर्मदा		21
26.	फकीरा		22
27.	हे भारत की क्षत्राणी		23
28.	स्वास्थ्य ही नहीं खेल में भी आगे हैं हम		24
29.	मैं राही अनजाना		25
30.	मेरा कार्यालय लाजवाब		25
31.	करो अपने बड़ों का सम्मान, तब वास्तव में बनोगे तुम इंसान		26
32.	पैलिएटिव केयर: मानवीय मूल्यों पर आधारित चिकित्सकीय विज्ञान		27
33.	छत्तीसगढ़ के प्रमुख देवीतीर्थ		28
34.	भारत की जैव विविधता को समेटे है उत्तर-पूर्व		31
35.	विदेशी पक्षियों के कलरव से गुंजायमान जशपुर		32
36.	सिद्धा: सर्वांगीण स्वास्थ्य प्रदान करने वाला चिकित्सा तंत्र		33
37.	राजभाषा संबंधित प्रश्नोत्तरी		35
38.	प्रशासनिक वाक्यांश एवं अभिव्यक्तियाँ		37
39.	अंग्रेजी-हिंदी प्रशासनिक शब्दावली		38

## निदेशक की कलम से



मैं अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के राजभाषा प्रकोष्ठ की अग्रणी हिंदी ई-पत्रिका 'स्पंदन' के नवीन संस्करण (सप्तम अंक) को ऊर्जामय वातावरण में प्रस्तुत करते हुए हर्षित एवं उल्लासित महसूस कर रहा हूँ। राजभाषा प्रकोष्ठ की इस पत्रिका का नवीन संस्करण सहज और सुलभ रूप से ऑनलाइन, एंड्रायड, ई-मेल और एम्स, रायपुर की वेबसाइट के माध्यम से पाठकों के बीच उपलब्ध है।

हिंदी भाषा केवल संप्रेषण, अध्ययन या शोध का माध्यम ही नहीं अपितु हमारे भारतीय समाज का आंतरिक दर्पण भी है। यह पत्रिका निश्चित रूप से संस्थान में कार्यरत एम्स, रायपुर परिवार के सभी चिकित्सकों, अधिकारियों, चिकित्सा छात्रों और बुद्धिजीवियों के व्यापक मनोभाव और उन्नत एवं प्रगतिशील विचारों की अभिव्यक्ति को आवश्यक मंच प्रदान करेगी।

'स्पंदन' पत्रिका के सप्तम अंक के आलेखों, कविताओं और रचनाओं में एक अनूठापन और नवाचार है। इस अंक का वैशिष्ट्य रचनाओं की गहराई में अंतरमन के तारों को झंकृत कर देने वाली प्राणशक्ति में सन्निहित है। इसके विहंगावलोकन पर प्रकाश डालने पर इस बात की भी हार्दिक खुशी महसूस होती है कि यह अंक न केवल रचनात्मक दृष्टिकोण से समृद्ध है बल्कि ज्ञान-विज्ञान के तथ्यों से भी परिपूर्ण है। अनेक विविधताओं को अपने रंग में समाए हुए आलेख और कविताएं कभी हमें विभिन्न पर्यटन स्थलों पर भ्रमण कराती हैं तो कभी पौष्टिक क्षेत्रीय व्यंजनों के बारे में जानकारी प्रदान कर स्वास्थ्य लाभ के रोचक तथ्यों से अवगत कराते हैं। कविताओं की गहराइयों में मन कभी गोते लगाता है तो कभी उनके आमोद-प्रमोद की विशिष्टता से खिलखिला उठता है। इसके अतिरिक्त लघुकथाओं और प्रेरक रचनाओं का सम्मिश्रण इसे पाठकों के बीच लोकप्रिय बनाने में सक्षम है।

हिंदी के उत्थान की दिशा में प्रशासनिक तत्परता एवं कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का बढ़ता प्रचलन, संस्थान के चिकित्सकों, अधिकारियों, कर्मचारियों और छात्रों की हिंदी के प्रति नैसर्गिक अभिप्रेरणा ने निश्चित रूप से अभूतपूर्व योगदान दिया है। राजभाषा हिंदी सामासिक समृद्धि की संवाहिका है जो हमारे समाज की विविधताओं को एक सूत्र में पिरोने में समर्थ है। इसके अतिरिक्त कोविड-19 के वातावरण में भी हिंदी भाषा के माध्यम से जन-जन तक चिकित्सीय परामर्श, उपचार, टीकाकरणों और सामुदायिक चिकित्सा में भी हिंदी भाषा ही कारगर सिद्ध हुई। अतः हिंदी भाषा संपूर्ण मानवता को पुनः मुख्यधारा से जोड़ने के कार्य में सहायक ही सिद्ध नहीं हो रही है बल्कि एक सुदृढ़, स्वस्थ और समग्र भारत का सृजन भी कर रही है। स्पंदन पत्रिका का यह नवीन अंक इसी दिशा में हिंदी भाषा के अप्रतिम सौंदर्य और समृद्ध इतिहास के संरक्षण एवं संवर्द्धन में एक महत्वपूर्ण और साहसिक कदम है।

शुभकामनाओं के साथ,

आपका शुभाकांक्षी,

नितिन म. नागरकर

प्रो.(डॉ.) नितिन म. नागरकर

निदेशक एवं सीईओ, एम्स रायपुर/अध्यक्ष राजभाषा कार्यान्वयन समिति

## कुछ और भी बाकी है

ये तो है सफर की शुरुआत  
 अभी तो मंजिल को पाना बाकी है।  
 हिंदी तो है अभी मातृ भाषा  
 अभी तो इसे विज्ञान में लाना बाकी है।  
 आगे जो है अंजान सी राहें  
 उनपर अभी जाना बाकी है।  
 अंग्रेजी तो जानते सब हैं  
 पर हिंदी भी सबको सिखाना बाकी है।  
 ये जो महफिल सजी है  
 इसे थोड़ा और सजाना बाकी है।  
 सपने जो देखे है आंखों ने  
 उन्हें अभी पूरा करना बाकी है।  
 हिंदी को अपनी मातृ भाषा कहते हैं,  
 फिर भी अंग्रेजी को महत्व देते हैं,  
 और खोजते हैं वे अपनी सभ्यता को,  
 जो खुद अपने हाथों से खोए बैठे हैं।  
 अभी तो कुछ लम्हें गुजरे हैं यहां,  
 अभी तो कुछ लम्हें गुजारना बाकी है।  
 अभी तो जीता है तिनका बस  
 जीतने को अभी सारा जमाना बाकी है।  
 अभी तो महाविद्यालय में एक साल बीता है,  
 शिक्षकों से पूछने कुछ सवाल बाकी हैं।  
 अभी तो सिर्फ पेन है हाथ में,  
 इन हाथों में लाना इंजेक्शन बाकी है।  
 जो हक अभी इयरफोन का है,  
 उसे स्टैथोस्कोप का दिलाना बाकी है।  
 अभी तो हम करते हैं प्रयोग,  
 उसे जूनियर्स को सिखाना बाकी है।  
 जो लोग कहते हैं ये तेरे बस का नहीं,  
 उन्हें ये कर दिखाना बाकी है।  
 भूली-बिछड़ी हिंदी की प्राथमिकता को  
 हिंदी पखवाड़े की सहायता से हिन्दुस्तान को याद दिलाना बाकी है।

—आकाश मिश्रा  
 बी.एससी. (एम.एल.टी.)

## अंतर्द्वन्द्व

है प्रश्न यह मन में मेरे  
निर्माण का सिद्धांत क्या है?  
क्या है मेरा कोई विशेष कार्य  
या फिर निरर्थक भार हूं?  
क्या दिव्य ज्योति मुझमें बसी  
या अद्वैत अंधकार हूं?  
क्या किसी का निर्माण हूं  
या स्वयं ही साकार हूं?  
क्या ब्रह्म ने रचना की मेरी  
या खुद अपने प्रयास का परिणाम हूं?  
क्या मृत्यु से भयभीत हूं  
या नए रूप को तैयार हूं?  
क्या शील हूं जल की तरह  
तृष्णा बुझाना काम है?  
या कि तेज हूं सूरज का मैं  
विश्व का संचार हूं?  
क्या मैं जीत हूं या मैं हार हूं?  
या फिर तो इनके मध्य का  
मैं एक निस्तर द्वंद हूं?  
मैं एक निस्तर द्वंद हूं?

—महिमा त्रिपाठी  
बी.एससी.(नर्सिंग)

\*\*\*



## डूबता सूरज

सारे जहाँ की सुंदरता समेटे हुए,  
चारों दिशाओं में लालिमा बिखेरे हुए,  
पंछियों को घोंसलों में लौटने को उत्साहित करते हुए,  
मैंने देखा है वो डूबता सूरज।  
समंदर में खुद को समाने के लिए,  
चंद्र सितारों को धरती पे लाने के लिए,  
मैंने देखा है धीरे-धीरे ढलता सूरज।  
हर दिन उगते हुए,  
हर दिन डूबते हुए,  
फिर भी न जाने क्यों मैंने देखा है,  
तन्हा सूरज।  
हर शाम को संवारते हुए मैंने देखा  
है डूबता सूरज।।



—नाजनीं खान  
अवर श्रेणी लिपिक

## मैं महिला हूँ



मैं वीरांगना हूँ, हूँ मैं निर्भया,  
 मैं जागृति, मैं चेतना भले हो तुम बेहया।  
 पापी पुरुष जुल्म मत कर मुझ पर,  
 तेरे कर्मों का पहाड़ गिरेगा एक दिन तुझपर।  
 मत खेल तू मेरे सम्मान से,  
 मूर्छित हो जाएगा तू एक ही बाण से।  
 मैं कोई वस्तु नहीं, कि तू मुझे दे तोड़,  
 तेरे बाजुओं के बल से मजबूत है मेरी सांसों की डोर।  
 दुर्योधन मत उतार मुझ द्रोपदी के वस्त्र,  
 स्वयं वासुदेव का भी उठेगा तुझ पर अस्त्र।  
 भस्म हो जाएगा तू मेरे क्रोध सी मशाल में,  
 कोई नहीं बख्खेगा तुझे आकाश-पाताल में।  
 भूकंप आएगा, फट जाएगी ज्वाला,  
 घोर अंधेरा छाएगा न दिखेगा तुझे कहीं उजाला।  
 तेरी आत्मा लेगी तुझसे मेरा प्रतिकार,  
 मत छीन तू एक औरत का अधिकार।  
 खुद ले सकती हूँ मैं इन बेड़ियों से मुक्ति,  
 तुझसे निशस्त्र लड़ने की है मुझमें शक्ति।  
 बेखौफ जीने का हक है मुझे,  
 मैं ताड़िका, मैं उज्ज्वला कोई शक है तुझे?

—डॉ. संजना अग्रवाल  
 एमपीएच

\*\*\*

## प्यास

मन में उठा एक अजीब उल्लास  
 जिसे मैं अपना कहता  
 काश, वो होता मेरे पास

अभी सोचा ही था कि  
 अचानक मिल गया एक गुलाब  
 और मन में जागी एक नई आस  
 क्यारी बनाया, फिर उसे उसमें लगाया  
 पानी से सींचा ताकि उसका हो सके विकास  
 फूल खुशबू सुन्दरता के साथ-साथ  
 कोमलता का अहसास,



दिन बीतते गए और वो बढ़ता गया  
 और उसी से मेरा उस पर विश्वास,  
 एक शाम अचानक उस पर नजर पड़ी  
 तो देखा कि निकली है एक प्यारी कली  
 झूम उठा खुशी के साथ जल्दी से पहुंचा उसके पास,  
 अभी छुआ ही था कि चुभन का हुआ अहसास  
 और अंतर्मन बोल उठा क्या इसी की थी प्यास!

—मनीष पाठक

चिकित्सकीय समाज सेवा अधिकारी, ग्रेड-1

## नारी तू नारायणी

हे नारी! आज मन में विचार आया कि तुझ पर कुछ लिखूँ,  
बहुत सोचा, समझा चिंतन किया, नारी नाम का मंथन किया।  
ज्ञात हुआ कि तुम तो नारी हो, तुम खुद ही दुनिया सारी हो,  
तुझसे ही तो आज ये कविता है, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?



नारी, स्त्री, महिला, औरत नाम तो बहुत हैं तेरे,  
तुम ही दुर्गा, काली, सीता अनेक रूपों में पाई जाती हो।  
तुम ही नारायण की लक्ष्मी, नारायणी कहलाती हो,  
तुम खुद ईश्वर की प्यारी रचना हो, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

'यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमंते तत्र देवता' प्रचीनकाल से ही देवी मानी जाती हो,  
मातृत्व महिमा से मंडित, सौभाग्य श्रृंगारित जननी हो।  
'हे भूमि माता मेरी, हम धरा के पुत्र हैं' ऐसा अथर्ववेद में लिखी जाती हो,  
जब आदिकाल से है ऐतिहासिक वर्णन तेरा, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

जन-जीवन की मूल धुरी तुम, आदर्श की अध्याय हो,  
कभी विदुषी मैत्रेयी, गार्गी तो कभी बलिदान की मूरत पन्नाधाय हो।  
लक्ष्मीबाई, मीरा के शौर्य रूप में नारी महिमा का उद्घोष हो,  
'मुझे एक योग्य माता दे दो, मैं तुमको एक योग्य राष्ट्र दूँगा' लिख दिया बोनापार्ट ने, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

बाल्यावस्था से मृत्युपर्यंत तक, तुम ही हमारी रक्षक हो,  
तुम ही गृहस्वामिनी, तुम शिशु की प्रथम शिक्षक हो।  
यज्ञ, अनुष्ठान, निर्माण, सब अधूरे हैं तुम बिन,  
ऐश्वर्य से अलंकृत, सृष्टि का उत्सव, खुद पुरुष की प्रेरणा हो, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

तुम शाश्वत हो, सशक्त हो, तुम आधुनिक समाज बनाती हो,  
हो दुनिया की आधी आबादी, पर पूरी दुनिया की ताकत हो।  
अपनी उपेक्षा होने पर, हर शक्ति, अधिकार के लिए लड़ जाती हो  
'एक महिला शिक्षित होते ही, एक पीढ़ी शिक्षित होती है जब लिखा विद्वान ने, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

तुमसे ही घर, परिवार, समाज और देश बना, तुम एक मूल इकाई हो,  
सूर्य जैसा तेज, चंद्रमा जैसी शीतलता, फूलों सी मोहकता पाई हो।  
दया, करुणा, ममता, त्याग, बलिदान आरंभ से अंत तक समाई हो,  
तुम ही समर्थ अस्तित्व, सबसे सुन्दर कृति हो, तो  
हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

साहित्य—कला, राष्ट्र के उत्थान में, तुम्हारा योगदान अवर्णनीय है,  
चिकित्सा—शिक्षा, पुलिस—प्रशासन में उपलब्धियां प्रशंसनीय हैं।  
भीरुता, संकोचशीलता से मुक्त, तेरा ये रूप वंदनीय है,  
तुम स्त्री स्वयंसिद्धा, गुणों की संपदा हो,  
तो हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

समस्त सामाजिक संदर्भों में, तेरी सक्रियता को राष्ट्र ने स्वीकारा है,  
विश्व के कण—कण को, स्वर्णिक भावना से तुमने ही संवारा है।  
सोचा कि विश्ववारा घोषा, अपाला के नाम पर तेरा उदाहरण दूँ,  
तुम खुद उपलब्धियों की हो पर्याय, हर रूप में तुम हमें प्यारी हो  
बस इतनी ही है कविता की कविता कि 'नारी तुम नारायणी' हो  
थम गई है अब कविता की कलम कि कैसे तेरा बखान करूँ?  
तुम ज्ञान की देवी सरस्वती, मैं तो एक अर्धज्ञानी हूँ,  
तो हे नारी! तुझ पर मैं क्या लिखूँ?  
तुझ पर मैं क्या लिखूँ?

—कविता कन्नौजे  
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

\*\*\*

## समय है सब कुछ सिखा जाएगा



समय है, साया नहीं जो साथ चलेगा,  
कभी यहां कभी वहां एक सा रहेगा,  
जो ये बीत जाए तो यादें बन जाएं,  
कुछ बातें जो चेहरे पर मुस्कान ला दें,  
जो गर्व का अहसास करा दें,  
तो कुछ पछतावा का घूँघट डाल जाए,  
समय नहीं बदलता अपनों के साथ बल्कि अपने  
बदलते हैं समय के साथ।  
कल जिसने आंसुओं से दिए जलाए, क्या पता आज  
उनका घर कैसे रोशन हो रहा है,  
समय है सब कुछ सिखा जाएगा,  
जिसने सीख लिया सुधर जाएगा,  
जो न सुधरे बिखर जाएगा,  
बचपन में सुना था समय बलवान होता है,  
पता ना था जब ये जाता है तो किसी का बल नहीं  
जो इसे वापस ले आएगा,  
कीमत तो लोग हर चीज की दे दें,  
पर क्या समय की कीमत कोई चुका पाएगा,  
हर पल की अहमियत ये बता पाएगा,  
अगर ये बीत जाए तो वापस नहीं आएगा।

—इंदु पटले  
भंडारपाल सह—लिपिक



## पलायन

इक चाँद ही उसका हमसाया बेशर्त साथ जो चलता है।  
अब शाम नहीं होती है और, दिन अनचाहे ही ढलता है।



कुछ पिंजरे तोड़े हैं उसने सैय्यादों से बच निकला  
दाना चुगने की लालच में, पेड़ से था इक दिन फिसला  
अब बस अपने घर जाने को, वो मीलों पैदल चलता है।  
अब शाम नहीं होती है और, दिन अनचाहे ही ढलता है।

जिम्मेदारी की गठरी है, और भूखे पेटों की पेटी,  
अन्नपूर्णा नाम था जिसका, बिलख रही है वो बेटी,  
जिसने 'सबको' था पाला, वो खुद टुकड़ों पर पलता है।  
अब शाम नहीं होती है और दिन अनचाहे ही ढलता है।

बस देश में सरहद कितने, हर सरहद ने दुत्कारा है  
कीट पतंगों सा उसको, हर ज्योत ने भी फटकारा है  
अब रोशन करने को जीवन, खून रगों में जलता है।  
अब शाम नहीं होती है और, दिन अनचाहे ही ढलता है।

## सूटकेस बनाम जिंदगी

जिंदगी को हर कोई अपने हिसाब से  
आँकता है। फिर चाहे वो स्कूली  
दिनों में हिसाब-किताब में निल बटे  
सन्नाटा ही रहा हो। लोग  
अलग-अलग उदाहरण लेकर  
जिंदगी को समझने का असफल सा  
प्रयास करते हैं। कोई इसे चार दिन  
का सफर कहता है तो कोई चार  
पहिए वाली गाड़ी..... हालांकि  
दोनों का परिणाम अंततः चार कंधों  
से ही जुड़ा है।

खैर! मुझे जिंदगी किसी सूटकेस सी  
जान पड़ती है। अधिकतर लोग या  
तो इसे ढो रहे हैं या फिर घसीट रहे  
हैं। आराम से सांस लेकर चलने  
वाले कम हो रहे हैं। देखा जाए तो  
आराम से लेकर चलना काफी  
दिक्कत वाला काम है। हो भी क्यों  
ना, सबकी नजर जो गड़ी रहती है



आपके सूटकेस पर।  
'भला इतने आराम से कैसे चल रहा  
है।'  
'क्या छुपा रखा है अंदर?'  
'कुछ तो खास है इसके सूटकेस में?'  
'कहीं ये सूटकेस खाली तो नहीं?'  
'काश ये टूट जाए'  
'काश ये मेरा हो जाए'

खैर! कहने को यूँ तो बहुत कुछ है,  
पर मुद्दे की बात ये है कि, किसका  
सूटकेस कितना महँगा है, या  
कितना बड़ा है या दूसरे कितने  
आराम से इसे लिए चल रहे हैं, इन  
बातों पर ध्यान देने के बजाय अपने  
सूटकेस को व्यवस्थित करने में  
ध्यान दें। बस जरूरत की चीजें रखें।  
जैसे आपने जो ढेर सारे पत्थर, ईंटें  
जो दूसरों पर फेंकने के लिए इसमें  
रखी हैं, उसे निकाल दें। काफी  
जगह बन जाएगी, नहीं?  
और सुना है कि प्यार काफी हल्का  
होता है और बहुत ज्यादा जगह भी  
नहीं लेता तो बस! सेचना क्या है,  
इसे भी रख लें। क्या पता फिर कभी  
आपको 'सूटकेस' घसीटना या लेना  
ना पड़े।

—प्रस्तुति द्वय

डॉ. शिव शंकर मिश्रा  
सीनियर रेजीडेण्ट  
विकिरण चिकित्सा विभाग

## चल कुछ नया करते हैं



चल कुछ नया करते हैं,  
रुकी हुई जिंदगी में जोश भरते हैं  
माना तेरा कल तुझसे खफा था  
अब चल आज के आगोश में चलते हैं।  
कल तक तेरे साथ जो हुआ  
उसकी गुनहगार भी तू है  
आने वाले कल में जो होगा  
उसकी हकदार भी तू होगी।  
सपनों की दुनिया का ख्वाब सजाना  
और उसी पर खुद को लुटाना  
इस गुनाह का तुझे...!  
भरना पड़ा दर्द भरा जुर्माना  
चल अब आगे बढ़ते हैं  
जिंदगी के अगले पन्ने को पढ़ते हैं  
क्या पता तेरी तकदीर उसी में लिखी हो  
अब बीते कल से कुछ नया करते हैं।

—पूजा कुमारी  
बी.एससी. (नर्सिंग)  
चतुर्थ वर्ष

\*\*\*

### फिर भी मेरी हिम्मत ना तोड़ पाए

“हां आज भी जिंदा हूं मैं”  
क्यों मुझे हर बार कोख में ही मार दिया जाता है  
क्या इतनी बुरी और बदसूरत हूं मैं  
कोई मेरी हैसियत ना समझता  
जबकि सबकी जननी हूं मैं  
कितनी बार मारा है मुझको, अबला समझ कर  
कितनी बार जलाया है मुझको, दहेज के नाम पर  
कितनी बार मारा है कोख में, कन्या के नाम पर  
फिर भी मैं अपना अस्तित्व  
बचाती आई हूं सदियों से  
सादगी से भरा जीवन है मेरा  
रोज ही जिंदगी से जंग लड़ी हूं  
बाल्यकाल से यौवन अवस्था तक  
चुपचाप सब सहती आई  
मुझ पर जुर्म पे जुर्म  
करता आया है यह समाज  
फिर भी मेरी हिम्मत ना तोड़ पाए  
मैं स्वतंत्र होकर भी स्वतंत्र नहीं  
अदृश्य बेड़ियों में जकड़ी हूं मैं  
हां मगर आज भी जिंदा हूं मैं  
हां आज भी जिंदा हूं मैं

—बंटी कुमार  
नर्सिंग अधिकारी

## प्राथमिक चिकित्सा से बन सकते हैं जीवनदाता

किसी भी बीमारी, चोट या दुर्घटना के लिये चिकित्सक या एम्बुलेंस आने से पहले जो राहतकार्य, उपचार या इलाज किया जाता है, उसे प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं। इस उपचार के दौरान उपयोग में आने वाले साधनों के संग्रह को 'प्राथमिक चिकित्सा' किट कहते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा के तीन उद्देश्य होते हैं:—

1. **जीवन संरक्षण (Preserving life):**— प्राथमिक उपचार का मुख्य उद्देश्य है मरीज/बीमार/घायल व्यक्ति के जीवन की रक्षा करना।

2. **स्थिति को अधिक खराब होने से बचाना (Preventing further harm):**— इसके लिए बाहरी और आंतरिक स्थिति को नियंत्रण में रखना आवश्यक है। इसलिये बाहरी तौर पर मरीज/घायल को उसके कष्ट या पीड़ा के कारण या वजह से (विशेषतः दुर्घटना की स्थिति में) दूर ले जाया जाये और आंतरिक तौर पर उसकी शारिरिक और मानसिक अवस्था को बिगड़ने से बचाया जाये।

3. **रोग मुक्त होने में सहायता करना (Promoting recovery):**— रोगी को दवाई और मरहम—पट्टी देकर उसे निरोगी और पूर्णतः स्वस्थ करना प्राथमिक उपचार का अंतिम उद्देश्य है।

प्राथमिक उपचार शुरू करने पर सबसे पहले मरीज/घायल की जाँच के लिये तीन चीजों को अहमियत दी जाती है जिसे संक्षेप में प्राथमिक उपचार की **ABC** के नाम से जाना जाता है:—

**A - Airway - Airway** प्राथमिक उपचार के प्रथम उद्देश्य अर्थात् जीवन की रक्षा से सम्बन्धित है। किसी के प्राणों को बचाने के लिये यह निश्चित करना जरूरी है कि उसके वायुमार्ग में कोई अवरोध न हो।

**B - Breathing - वायुमार्ग जाँचने** के बाद यह देखना चाहिये कि मरीज/घायल सचेत अवस्था में हो



और उसे साँस लेने में कोई तकलीफ न हो।

**C - Circulation - अंत में यह** देखा जाता है कि मरीज/घायल का रक्त संचार (blood circulation) हो रहा है या नहीं, जिसके लिये उसकी नाड़ी (pulse rate) का निरीक्षण किया जाता है।

**ABC** की जाँच के बाद **3 B's - Breathing, Bleeding, Bones** पर ध्यान दिया जाता है और फिर स्थिति के अनुसार उपचार किया जाता है। यानि हड्डियों के टूटने/खिसकने पर, जलने पर, शरीर में जहरीले तत्व आने पर, कटने या छिलने पर, किसी जीव-जंतु के काटने पर प्राथमिक उपचार दिया जाता है। ऐसी किसी भी अवस्था, दुर्घटना, बीमारी या आपातकालीन स्थिति से उबरने के लिये एक प्राथमिक उपचार किट रखना अत्यन्त आवश्यक है। ऐसे में आप के पास प्राथमिक उपचार किट है तो आप उस दुर्घटना/बीमारी से तुरंत निजात पा सकते हैं।

प्राथमिक उपचार किट में क्या-क्या साधन रखना है यह इस्तेमाल करने वाले के ज्ञान और अनुभव पर निर्भर करता है। सामान्यतः किट में निम्नलिखित उपकरण/साधन रखे जाते हैं—

- हर साइज के 2-3 बैंडेड (Band Aid)
- रुई (Cotton)
- छोटी कैंची और चिमटी

प्लास्टिक/रबबर के दस्ताने (gloves)

- एंटीसेप्टिक लोशन जैसे डेटॉल (Antiseptic lotion like dettol)
- सुरक्षा पिन (Safety pins)
- थर्मामीटर (Thermometer)
- सर्जिकल टेप (Surgical tape)
- जीवाणुरोधी मरहम (Antibacterial ointment)
- ओआरएस/ glucose powder सिरदर्द, बुखार, पेट दर्द, उल्टी, सर्दी/खाँसी, दर्द निवारक - calpol, avomine, paracetamol, aspirin, crocin, जैसी सामान्य दवाइयाँ।

इन सभी सामग्रियों को एक साफ, स्वच्छ, मजबूत और वाटरप्रूफ डिब्बे में रखें। प्राथमिक उपचार किट पर लाल टेप या रंग से रेड क्रॉस का निशान बनाये ताकि आपका किट अन्य समान डिब्बों में से आसानी से पहचाना जा सके। किट के ऊपर अपने पारिवारिक चिकित्सक और एम्बुलेंस का नाम और नम्बर अवश्य लिखें। हर छह महीने में दवाइयों और अन्य सामानों की एक्सपायरी डेट की जाँच करते रहें और आवश्यकतानुसार बदलते रहें।

—डोमन लाल  
अवर श्रेणी लिपिक

## मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का प्रबंधन

कोविड -19 महामारी ने अभूतपूर्व तरीके से लाखों लोगों के जीवन को अस्त-व्यस्त कर दिया है। वैज्ञानिक समुदाय कोविड -19 के कारण होने वाली रुग्णता और मृत्यु दर और जनसंख्या पर एक महामारी के दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक प्रभावों के बारे में चिंतित है। दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य संकट का एक चरण सामने आया है। व्यक्तिगत और सामाजिक अखंडता की जीवन शैली और भलाई पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र का अनुमान है कि जून 2020 तक लगभग एक तिहाई अमेरिकी वयस्क चिंता या अवसाद से पीड़ित थे। भारत में महामारी के बाद से मानसिक बीमारियों में बीस प्रतिशत की वृद्धि हुई है। महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की मांग बढ़ा दी है। इसके विपरीत, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अनुमान लगाया कि 93 प्रतिशत देशों ने महामारी के प्रभाव के रूप में अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को रोक दिया था।

कोविड-19 महामारी से संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याएं न केवल कोविड-19 से बचे लोगों में देखी जाती हैं, बल्कि उनके साथ काम करने वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों में भी देखी जाती हैं। महामारी से निपटने के लिए लगाए गए लॉकडाउन प्रतिबंध समुदाय के बीच सामाजिक अलगाव का कारण बनते हैं जिससे संकट पैदा होता है। महामारी का छाया प्रभाव महिलाओं और बच्चों की स्थिति को खराब कर रहा है क्योंकि घरेलू हिंसा में वृद्धि स्पष्ट है। महिलाओं पर संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट बताती है कि दुनिया भर में तीन में से एक महिला मुख्य रूप



से एक अंतरंग साथी द्वारा शारीरिक या यौन हिंसा का अनुभव करती है, जो महामारी के दौरान तेज हो गई थी। वर्तमान में दुनिया का ध्यान संक्रमित लोगों की पहचान, परीक्षण और उपचार और दवाओं, टीकों और उपचार प्रोटोकॉल के विकास के माध्यम से इस महामारी के प्रभाव को नियंत्रित करने और कम करने पर है। लेकिन इस महामारी को हराने के प्रयासों के बावजूद हम पूरी तरह से सुनिश्चित नहीं हैं कि आने वाले दिनों में महामारी किस दिशा में आगे बढ़ेगी। कोविड-19 न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए खतरा है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, अर्थात्, परिवार का नुकसान, नौकरी छूटना, सामाजिक बाधाएं और अनिश्चितता, और भविष्य के बारे में भय कोविड-19 महामारी के व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य और भावनात्मक और सामाजिक कामकाज के लिए भी खतरनाक प्रभाव हैं। हम अपने जोखिम पर और अपने दीर्घकालिक नुकसान के लिए मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा करते हैं, विशेष रूप से इस आपातकालीन परिस्थिति में नए कोरोना वायरस

संक्रमण के प्रभावों के बारे में बहुत कुछ स्वीकार नहीं किया गया है। इसलिए, विभिन्न आबादी (गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों, वयस्को और अन्य कमजोर आबादी जैसे जरा चिकित्सा और सह-रुग्ण लोगों) पर इसके प्रभाव पर व्यापक शोध की आवश्यकता है।

—डॉ. संजना अग्रवाल  
एमपीएच

\*\*\*

राजभाषा प्रकोष्ठ 'स्पंदन' पत्रिका में प्रकाशन के लिए मौलिक रचनाएं आमंत्रित करता है। एम्स, रायपुर के अधिकारी, संकाय सदस्य और कर्मचारी स्वरचित रचनाएं [rajbhashaparakoshth@aiimsraipur.edu.in](mailto:rajbhashaparakoshth@aiimsraipur.edu.in) पर ई-मेल के माध्यम से प्रेषित कर सकते हैं।

## कामकाजी माता की दोहरी चुनौती: शिशु की देखभाल

कई महिलाओं को ऐसे विकल्पों का सामना करना पड़ रहा है जिनका सामना उनकी माताओं को कभी नहीं करना पड़ा। इनमें से एक विकल्प यह है कि बच्चा होने के बाद काम पर वापस जाना है या नहीं। जब कोई कामकाजी माताओं के विषय के बारे में सोचता है तो कई अलग-अलग राय दिमाग में आती हैं। बच्चे का क्या होगा? क्या माँ के पास बच्चे के साथ बंधने के लिए पर्याप्त समय होगा? घर के कामों का बंटवारा कैसे होगा? इत्यादि। कामकाजी महिलाओं के बारे में सोचते समय दो मॉडल दिमाग में आते हैं।

जिनमें से एक सशुल्क रोजगार है जिसका सुरक्षात्मक और लाभकारी मध्यस्थता प्रभाव है। रोजगार महिलाओं को पूर्णकालिक गृहिणी और मां होने के कुछ नकारात्मक पहलुओं से बचाता है, जैसे नीरस गृहकार्य, वित्तीय और भावनात्मक समर्थन के लिए पुरुष साथी पर निर्भरता, आत्म-सम्मान बढ़ाता है क्योंकि वे उस दुनिया में योगदान दे रहे हैं जिसमें वे रहते हैं।

वे पूरी जिंदगी जी रहे हैं। जिसे लगातार "बुरा" कहा जाता है क्योंकि यह महिला को किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में चित्रित करता है जो वास्तव में बच्चे पर काम करने के प्रभाव की परवाह नहीं करता है। वास्तव में, इनमें से अधिकांश माताओं ने बड़ी सावधानी से यह चुनाव किया है। वे लगातार महसूस कर रहे हैं कि हर कोई क्या सोच रहा है और यह बदले में इन माताओं पर अनुचित तनाव का कारण बनता है।

वर्किंग माँ का दूसरा



मॉडल वह है जिसके बारे में ज्यादातर लोग वर्किंग मदर्स की चर्चा करते समय सोचते हैं। यह मॉडल उन महिलाओं में से एक है जिसकी अपनी-गृहिणी, माँ और वेतनभोगी कर्मचारी की बहुत अधिक मांगें हैं – जिससे थकान और भूमिका अधिभार के कारण भूमिका में तनाव हो सकता है।

ऐसी भूमिकाओं की प्रतिस्पर्धी मांगों से संघर्ष और मनोवैज्ञानिक तनाव भी हो सकता है। इन दोनों मॉडल्स को वर्किंग मदर में कभी भी देखा जा सकता है। वे बस जीवन का एक तथ्य हैं, जिस दुनिया में हम रहते हैं उसका एक उपोत्पाद है। इन भूमिकाओं में माताएँ लगातार आगे-पीछे घूम रही हैं, संतुलन की भावना खोजने का प्रयास कर रही हैं। लेकिन क्या ऐसा कुछ है? अधिकांश समय तराजू को किसी न किसी तरह से इतला दे दी जाती है, संतुलन की सच्ची भावना कभी नहीं होती है। मेरा मानना है कि इसी तरह माताएँ जीवित रहती हैं। यदि तराजू संतुलित होते तो ऐसा लगता कि वे या तो क्रूर हृदयहीन महिलाएँ होंगी, जो केवल अपनी नौकरी से

संबंधित होंगी और अपने बच्चों की कम देखभाल करेंगी।

यह महज मामला नहीं है। ऐसा लगता है कि आदर्श स्थिति तब होती है जब पिता घर के आसपास मदद करता है, कुछ तनाव को कम करने के लिए जो माँ को काम करने से महसूस होता है और माँ के लिए एक लचीली अनुसूची रखने की क्षमता होती है।

जब माँ काम पर लौटती है तो परिवार इकाई के भीतर भूमिका निर्णयों को बढ़ाने की आवश्यकता होती है। दोनों भागीदारों को खुश और संतुष्ट महसूस करने के लिए, परिवार इकाई के भीतर भूमिकाओं की स्पष्ट परिभाषा होनी चाहिए।

यह ऐसी चीज है जिस पर माँ के काम पर लौटने से पहले अच्छी तरह से चर्चा और निर्णय लेना चाहिए। निर्णय लेने में, माता-पिता को किसी भी तरह से प्रत्येक भूमिका से जुड़े पुरस्कारों और लागतों के बारे में अपनी धारणाओं को जोड़ना चाहिए ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि भूमिकाओं का कौन सा संयोजन उन्हें सर्वश्रेष्ठ भूमिका प्रदान करेगा। दूसरे शब्दों में, उन्हें यह पता लगाने की आवश्यकता है कि जब माता-पिता दोनों काम करते हैं तो वे परिवार के लिए सबसे अच्छा क्या कर सकते हैं।

यदि यह पूरा हो जाता है, तो परिवार एक इकाई के रूप में बेहतर ढंग से कार्य करेगा, और सभी के लिए तनाव कम हो जाएगा।

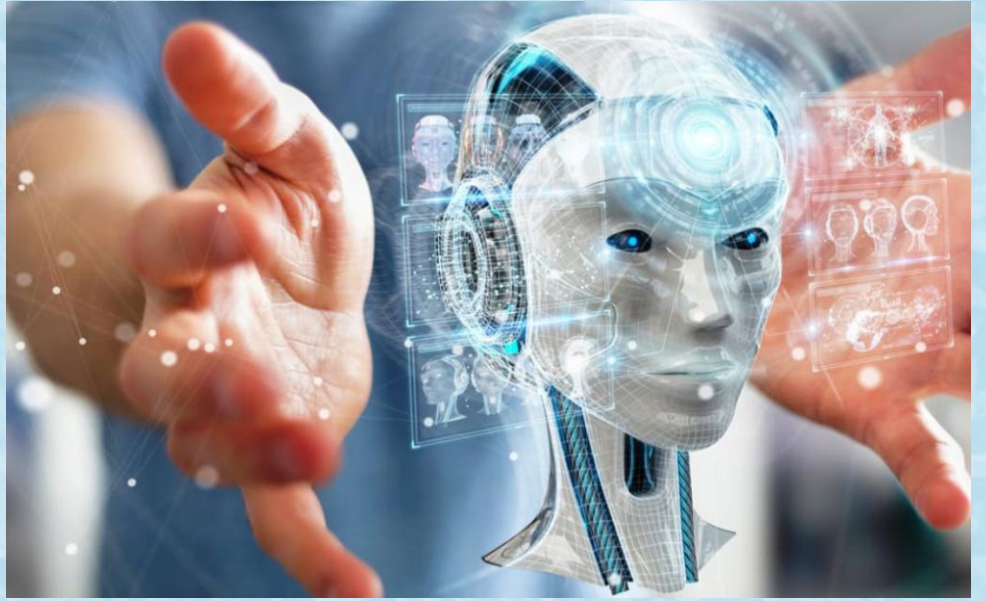
—प्रिया सोलंकी  
डाटा एंट्री ऑपरेटर

## छोटी जरूरतों से हुए बड़े आविष्कार

एक सुप्रसिद्ध कहावत है "आवश्यकता आविष्कार की जननी है" का मतलब है कि जब आप कोई अन्य कार्य नहीं कर सकते हैं लेकिन किसी निश्चित कार्य को पूरा करने या किसी निश्चित स्थिति में ही जीवन निर्वाह करना है तो आप उसी के साथ जीवन यापन करने के लिए प्रबंधन करते हैं। कहावत "आवश्यकता आविष्कार की जननी है" सामान्य रूप से प्रयोग की जाती है क्योंकि वास्तविक जीवन में इसके मायने सच हैं। इसका मतलब यह है कि जब कोई काम पूरा करना है तो इसमें साम-दाम-दंड-भेद से करना जरूरी हो जाता है। मानव सभ्यता जैसे-जैसे उन्नति के उच्च शिखर पर चढ़ती जाती है, मनुष्य की आवश्यकताओं का क्षेत्र भी उसी मात्रा में विशाल होता जा रहा है। असंतोष जीवन का दूसरा नाम है, इस कारण मनुष्य अपनी वर्तमान परिस्थिति में संतुष्ट न रहकर नित्य-नवीन सुख की कल्पना करता है।

**विश्लेषण :-** आज के समय में जहाँ कल का मनुष्य अपने को पैदल यात्रा या कार अथवा रेल की यात्रा से बढ़कर वायुयान के आनंद को ही सर्वोपरि समझ रहा है, वहाँ अब 'मंगल ग्रह' की रॉकेट यात्रा की केवल बातें ही नहीं हो रही हैं बल्कि भावी यात्रा के लिए रॉकेट में स्थान भी सुरक्षित किए जा रहे हैं। यही नहीं वस्त्रों के प्रयोग तथा खाद्य पदार्थों के संबंध में भी नए-नए अनुसंधान हो रहे हैं। सिनेमा का स्थान अब टेलीविजन लेता जा रहा है।

**प्रयोग :-** अखरोट से पीतल की वार्निश का आविष्कार हुआ है। चिकित्सा के क्षेत्र में भारत का अद्भुत योगदान है। 'सर्पगंधा'



नामक जड़ी को रक्तचाप की अपूर्व औषधि माना गया है। विज्ञान ने मानव जीवन के संकटों को बहुत कम कर दिया है। कुक्कुरखॉंसी के लिए भी अब तब कोई प्रभावशाली उपचार न था। जिसके कारण राष्ट्र के कितने भावी होनहार नागरिक इस भीषण रोग के शिकार होकर अल्पावस्था में ही काल के गाल में समा जाते थे। अब 'एरोस्परिन' नामक पदार्थ से इस रोग को दूर किया जा सकता है। यह 'एंटीबॉयोटिक' पदार्थ इंग्लैंड के 'सरे' नामक स्थान की मिट्टी में उपलब्ध है। मिट्टी से रोग दूर करने के क्षेत्र में नए-नए प्रयोग हो रहा है। 'क्लोरोमाइस्टीन' जैसी उपयोगी औषधि का निर्माण भी वेनेजुएला के खेत की मिट्टी से हुआ है। छूतैले द्रव्यों से होने वाले जुकाम, इन्फ्लुएंजा, पीला बुखार आदि रोगों के उपचार के लिए भी मिट्टी पर प्रयोग हो रहा है, और सफलता भी प्राप्त हो रही है। कैंसर के रोगी जब असाध्यावस्था में पहुँचकर पीड़ा से तड़पने लगते हैं, उस समय इस पीड़ा से मुक्त करने के लिए उन्हें 'मार्फीन' के इन्जेक्शन दिए जाते थे। इस मार्फीन का निर्माण 'अफीम' से

हुआ है। इसी उद्देश्य के लिए अफीम से एक ओर 'मोटापोन' नामक औषधि का निर्माण किया गया है, जो मार्फीन से अधिक शक्तिशाली है। अब तक कैंसर को दूर करने के लिए रेडियम की किरणों से ही काम चलाया जाता था, किन्तु अब यही कार्य उससे भी अधिक शक्तिशाली कोबाल्ट किरणों से लिया जाता है। उन्हें 'रेडियम तोप' भी कहते हैं। रूस के स्वास्थ्य मंत्रालय के प्रोफेसर कोचेरजिन का कहना है की इस नए परीक्षणवाली रेडियम तोप से कैंसर दूर हो सकता है। जीवन में सफलता हासिल करने की इच्छा या दूसरों की तुलना में बेहतर बनने की कोशिश लोगों को प्रेरित करती है, और इस तरह वे आपसी प्रतिस्पर्धा को जीतने के लिए नए-नए तरीकों का आविष्कार करते हैं। आवश्यकता को पूरा करने और जीवन में सफलता हासिल करने तथा दूसरों को नुकसान पहुंचाने के लिए कोई विनाशकारी आविष्कार नहीं करना चाहिए।

—**ऐश्वर्य कुमार**  
कार्यालय परिचारक

## मेरा प्यारा बचपन

कुछ ऐसा था मेरा प्यारा बचपन,  
अल्हड़, कोमल मासूम सा हर क्षण।  
माँ के आँचल में खिलखिलाता बचपन,  
पिता की डाँट से दुबकता बचपन।  
वक्त के थपेड़ों में झुलसता बचपन,  
बढ़ती उम्र में ढलता बचपन।

बहुत ही खास होता है बचपन,  
हर ऋतुओं में गाता तन-मन।  
ना जेठ की तपती धूप उसे जलाती,  
ना सर्दी की ठंडी हवाएँ उसे सताती।  
ना बारिश की बूँदें उसे डराती,  
ना कोई तूफान या आंधी उसे डिगाती।

समझदारी की सीख में धुंधलाता बचपन,  
जिम्मेदारियों के बोझ तले सिमटता बचपन।  
छू ले चाहे भी हम पचपन,  
पर लौटकर नहीं आता बचपन।  
ताउम्र रहता यादों में बचपन,  
पर लौटकर कभी नहीं आता बचपन।

—मोना चौबे

वरिष्ठ प्रशासनिक सहायक

\*\*\*



## काश वो दिन लौट आते

काश वो दिन लौट आते....  
जब ना सुबह उठने का स्ट्रेस हुआ करता था  
और ना वक्त पर मसरुफ होने की वजह  
ना कोई उलझन थी  
और ना समय के अनुसार बदलती हवा  
सुकून भरी दोपहर में  
ढेरों खेल खेला करते थे  
थक जाते पाँव जब  
तब ही सोया करते थे  
भोलापन शख्सियत में उतारकर  
हर मुश्किल झेला करते थे।  
सामने पत्थर ही क्यों न आ जाए  
डसे प्यार से ठेला करते थे।  
काश! वो स्नेह लौट आता  
जो हमारी परवाह खुद से ज्यादा करते थे  
आज सबकि परवाह करते-करते  
खुद को ही भूल जाते हैं  
काश वो दिन लौट आते।



—पूजा कुमारी  
बी.एससी. (नर्सिंग)  
चतुर्थ वर्ष

## छत्तीसगढ़ी व्यंजनों का पौष्टिक महत्त्व

आज भी अधिकांशतः लोगों में भ्रम है कि संतुलित भोजन का अर्थ महंगे भोज्य पदार्थों से है परंतु यह सच नहीं है सस्ते और स्थानीय आहारों से भी संतुलित भोजन का सेवन प्रतिदिन किया जा सकता है परंतु इसके लिए सूझ-बूझ, स्थानीय आहार का ज्ञान और पाक विधियों



की समुचित जानकारी होनी आवश्यक है। अधिकतर भारतीयों के भोजन में कार्बोहाइड्रेट एवं वसा की अधिकता होती है और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण का अभाव रहता है। अतः इस तरह के आहार को असंतुलित माना जाता है और यह समस्या न केवल मध्यम वर्ग के लोग, मजदूर या किसान की नहीं है बल्कि अज्ञानता एवं अशिक्षा के कारण उच्च वर्ग के परिवारों में महंगे फल, दूध, वसा लेने के बावजूद भी उनका पोषण असंतुलित रहता है क्योंकि उनके भोजन में किसी न किसी पोषक तत्वों की अधिकता या कमी होती है। इस प्रकार से यदि हम संतुलित भोजन नहीं करेंगे तो हमारे शरीर में अनेक विकार और रोग जैसे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर, एनीमिया, कुपोषण आदि की संभावना बढ़ जाएगी। इसलिए हमें पोषक और संतुलित भोजन लेना चाहिए जिसमें दाल, अनाज, तेल, फल और सब्जियों का सही मिश्रण व सही मात्रा लेना आवश्यक है।

छत्तीसगढ़ में विविध प्रकार के स्थानीय पौष्टिक व्यंजन और भोज्य पदार्थ मिलते हैं जो पौष्टिक होने के साथ थोड़े सस्ते भी होते हैं इन्हें हम अनदेखा कर देते हैं। हम अपनी समझ और जानकारी के आधार पर इन्हें आहार का हिस्सा बना सकते हैं।

### कार्बोहाइड्रेट युक्त स्थानीय पौष्टिक व्यंजन व भोज्य पदार्थ:

सामान्य चावल का भात और गेंहूँ रोटी के बजाय अन्य साबूत अनाज जैसे जौ, बाजरा, ज्वार, मकई, कोदो



मिलेट की बनी रोटी, दलिया, अंगार रोटी, चावल का फरा, चौसेला, अनरसा, चावल चीला, आटे गुड़ की खुरमी, आटे का गुलगुला, आटे गुड़ का बोबरा, राजगीरा के लड्डू, मुरमुरा के लड्डू, लाई के लड्डू, गुड़ पापड़ी, सफेद इलायची दाना, बतासा, मड़िया पेज, आदि को मेजर व मिनी मील मतलब नाश्ता, दोपहर, रात के खाने या शाम के नाश्ते में भिन्न-भिन्न भोजन के साथ शामिल किया जाना चाहिए इसमें कार्बोहाइड्रेट और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर को ऊर्जा और शक्ति प्रदान करती है। इसके अतिरिक्त आनाज कितनी मात्रा में लेना चाहिए यह शरीर के वजन, ऊर्जा की आवश्यकता और शारीरिक क्रियाशीलता के लिए आवश्यक मेटाबोलिक मांग पर निर्भर करता है। साथ में फाइबर मिलने से भूख से संतृप्ति मिलती है जो वजन को बढ़ने से रोकती है।

### प्रोटीन युक्त स्थानीय पौष्टिक व्यंजन व भोज्य पदार्थ:

एक प्रकार की अरहर दाल लेने के बजाय, अन्य सभी प्रकार की दालों में चना दाल, धुली उड़द दाल, छिलके वाली उड़द दाल, कुलथीदाल, मसूरदाल, मूंगदाल, साबूत मूंगदाल को अकेले लेने की जगह मिश्रित करके लेने से पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है। दाल के अलावा साबूत बीन्स में काला चना, सूखा मटर, सोयाबड़ी, झुनगा आदि भी लेना चाहिए। मूंगफली, तिल, अलसी, मगज के बीज (खरबूजा, कुमड़ा, सूरजमुखी, तरबूजा के बीज) और पुट्टु, छतनी को भी शामिल करना



चाहिए जिससे पौष्टिक व्यंजन बनते हैं जैसे मूंगदाल की बड़ी, मूंगोड़ी, उड़द दाल की डुपकी कढ़ी, बड़ा, चीला, बेसन गुड की करी, लड्डू, ठेठरी, रखिया बड़ी, बिजोरी, तिल के लड्डू और पापड़ी, मूंगफली गुड की चिक्की, सोया लड्डू आदि। ये सभी प्रोटीन का अच्छा और सस्ता स्रोत होते हैं जो मांसपेशियों को बनाने में और मानसिक विकास के लिए जरूरी होते हैं साथ ही साथ शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए भी जरूरी होते हैं इसलिए दो से तीन बार आहार में सम्मिलित करें। एक सामान्य व्यक्ति को 1 ग्राम/किलोग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है लेकिन ज्यादा परिश्रम करने वाले व्यक्ति के शरीर में यह मात्रा 2 ग्राम/शरीर के वजन तक बढ़ सकता है।





भाजी, तिवरा भाजी, प्याज भाजी, लाल भाजी, कोलार भाजी, गुमी भाजी, सिलवारी भाजी, कोचई पत्ता, चेज भाजी, बोहार भाजी, फुटकल भाजी, पुरपुरी भाजी, पालक भाजी आदि जिसमे भरपूर मात्रा में आयरन, कैल्शियम, कैरोटीन, विटामिन सी, बी और फाइटोकेमिकल और फाइबर आदि पाए जाते हैं इसलिए दो से तीन बार आहार में सम्मिलित किया जाना चाहिए, एक सर्विंग में 100 ग्राम पर्याप्त है।

**स्थानीय और मौसमी फल, सब्जियाँ** जैसे बेर, आंवला, तेंदूफल, कोसम, अमरुद, कमरख, जामुन, बेल, कायत, सिंघाड़ा, शहतूत, करोंदा, गंगा इमली, सीताफल, महुआ, चार, टमाटर, नींबू, पेहटी, करील, डांगकांदा, कोचई, शाखिन कांदा, ढेस, चिरचिंडा, राखिया आदि जो विटामिन सी, बी, कैरोटिनॉयडस, एंटीऑक्सीडेंट व खनिज लवण, फाइबर से भरपूर होते हैं जो हमारे

शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करते हैं इसलिए इन्हें भोजन में प्रतिदिन शामिल करना चाहिए।

इस तरह स्थानीय, मौसमी और पौष्टिक भोज्य पदार्थ को पोषण वाटिका या पोषण बाड़ी के माध्यम से घर के छत में, किचन गार्डन या खेतों में फल और सब्जियां लगाने के लिए प्रोत्साहित करें जिससे काफी किफायती तथा जैविकीय, पौष्टिक और गुणवत्ता युक्त भोज्य पदार्थ मिलेंगे।

पकाने की विधि में भी बदलाव करना जरूरी है जैसे अधिक देर तक भोजन न पकाएँ, अनाज़ को ज्यादा चिकना महीन न पीसें, इस तरह के बदलाव करने से भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों को नष्ट होने से रोका जा सकता है। जो सभी के लिए स्वास्थ्यवर्धक साबित होगा।

—शालिनी सोरेन  
आहार विशेषज्ञ

**विटामिन और खनिजलवण युक्त स्थानीय भाजियाँ, फल और सब्जियाँ:** छत्तीसगढ़ को भाजियों का गढ़ भी कहा जाता है यहां विभिन्न प्रकार की हरी, लाल, बैंगनी आदि रंगों की भाजियाँ पाई जाती हैं जैसे अमरी भाजी व उसके फूल की चटनी, गोभी भाजी, मूली भाजी, चौलाई भाजी, चना भाजी, रोपा भाजी, खोटनी भाजी, मेथी भाजी, चकोड़ा भाजी, करमता भाजी, भाथूवा भाजी, पोई भाजी, सुनसुनिया भाजी, मुनगा भाजी, मुनगा फूल भाजी, कुम्हडा

\*\*\*

## बेटी

तारों की शीतल छाया है बेटी,  
ईश्वर की सौगात है बेटी।  
बेटी की कीमत उनसे पूछो,  
जिनके पास नहीं है बेटी।  
तकलीफें जितनी भी हो जहां मे,  
सीखा नहीं उसने हारना,  
है संकल्प यही बेटी का,  
बढ़ते जाना, बढ़ते जाना।  
मैं पूछती हूँ उन हत्यारों से,  
क्यों तुम्हारे मन मे है जहर समाया।  
बेटी तो है माँ का ही साया,  
क्यों अब तक कोई समझ न पाया।  
क्यों नहीं सुनाई देती तुम्हें,  
उस अजन्मी बेटी की आवाज।  
जो कराह रही तुम्हारे ही अंदर,  
बार—बार।  
मत छीनो उससे जीने का अधिकार,  
आने दो उसको भी लेने दो आकार।



—नाजनी खान  
अवर श्रेणी लिपिक

## आत्मविश्वास, लगन और मेहनत हैं मूल मंत्र

मनुष्य का जीवन अनमोल है। मेरा जीवन के प्रति यही नजरिया रहा है कि सत्य, सरल एवं सादगीपूर्ण भाव से रहते हुए, अपने जीवन को बिताना ही परम लक्ष्य होना चाहिए। खुद पर विश्वास रखकर पूरे आत्मविश्वास के साथ अपने कार्य में लगे रहना एवं पूर्ण शक्ति, लगन एवं मेहनत के साथ किसी भी कार्य को सम्पन्न करना एवं उसमें सफलता पाना यही हमारे जीवन का लक्ष्य होना चाहिए। किसी भी कार्य को एक बार शुरू करने के बाद उसे अधूरा छोड़ देना, यह हमारी असफलता का प्रतीक है।



अपने जीवन से हमेशा अगाढ़ प्रेम करना एवं जिन्दादिली एवं भरपूरी के साथ हमें जीना चाहिए। अन्य साथियों को भी उनके जीवन के प्रति लगाव एवं प्रेम का संदेश एवं प्रेरणा देना चाहिए। अपने मन को व्यर्थ भौतिक वस्तुओं की ओर न

लगाकर, अपने कार्य एवं कर्तव्य पर दृढ़-निश्चयता के साथ ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

किसी भी तरह का नशा एवं मद्यपान से बचकर रहना चाहिए। क्योंकि नशा करने का दुष्परिणाम केवल दुःख-तकलीफ एवं गम्भीर बीमारियों के अलावा और कुछ भी नहीं है। इस जीवन में किसी भी तरह का दुःख एवं तकलीफ का प्रवेश न हो, यही परमात्मा से विनती है।

सादगीपूर्ण जीवन जीना ही एक मनुष्य के लिए सर्वोत्तम सुख है।

—रंजन कारनोक

कनिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी

\*\*\*

## मैं आधुनिक नारी हूँ

मैं अबला नादान नहीं हूँ, दबी हुई पहचान नहीं हूँ।  
मैं स्वाभिमान से जीती हूँ,  
रखती अंदर खुदारी हूँ।  
मैं आधुनिक नारी हूँ।

पुरुष प्रधान जगत में मैंने, अपना लोहा मनवाया।  
जो काम मर्द करते आये, हर काम वो करके दिखलाया,  
मैं आज स्वर्णिम अतीत सदृश्य, फिर से पुरुषों पर भारी हूँ।  
मैं आधुनिक नारी हूँ।

मैं सीमा से हिमालय तक हूँ, और खेल मैदानों तक हूँ।  
मैं माता, बहन और पुत्री हूँ, मैं लेखक और कवयित्री हूँ।  
अपने भुजबल से जीती हूँ, डॉक्टर, वैज्ञानिक और व्यापारी हूँ।  
मैं आधुनिक नारी हूँ।

जिस युग में दोनों नर-नारी, कदम मिला के चलते होंगे  
मैं उस स्वर्णिम युग की, एक आशा की चिंगारी हूँ।  
मैं आधुनिक नारी हूँ।

—सौम्या श्रीवास्तव

चिकित्सकीय भौतिक विज्ञानी



## नए दौर की चुनौतियों का मुकाबला करने में सक्षम है हमारी शिक्षा नीति

भारत देश शुरू से ही विद्वानों का देश रहा है अलग-अलग समय काल में अलग-अलग विद्वानों ने जन्म लिया और एक से बढ़कर एक ख्याति प्राप्त की।

लेकिन ऐसा क्या हुआ कि भारत की शिक्षा नीति इतनी कमजोर हो गई की हम भारतीयों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। आज मैं अपने विचार इन्हीं मुद्दों पर प्रस्तुत करना चाहता हूँ।

प्राचीन भारत के विद्वान –

इस बात से सभी भली-भांति परिचित है कि प्राचीन भारत में अनेक विद्वान थे जिन्होंने अपनी तर्क शक्ति से पूरी दुनिया में ख्याति प्राप्त की।

त्रेतायुग में शास्त्रों के अनुसार रावण अत्यंत बुद्धिमान और ज्ञानी थे। वे अपने ज्ञान व बल से त्रिलोक में अपना आधिपत्य स्थापित कर चुके थे।

बात करते हैं कि द्वापर युग की तो द्वापर युग में विदुर एक ऐसे विद्वान थे जिनका किसी राज सभा में होना अपने आप में समस्त कूटनीति और आध्यात्मिक ज्ञान का होना था।

प्राचीन काल में सभी विद्वान अपने-अपने गुरुओं के पास गुरुकुल जाकर शिक्षा ग्रहण करते थे। किंतु उस समय की शिक्षा का मूलाधार केवल प्रायोगिक ही था विद्वानों को कोई कागज का टुकड़ा नहीं दिया जाता था जो उन्हें ज्ञानी होने का प्रमाण दे। जिसे हम आज प्रमाण पत्र कहते हैं। परंतु जैसे-जैसे कलयुग आया नए भारत की स्थापना हुई तो शिक्षा नीति में बदलाव भी आते रहे।

कलयुग को हम वैज्ञानिकों का युग भी कहते हैं। क्योंकि विज्ञान की सहायता से कलयुग में ऐसे नए-नए यंत्रों व नियमों की खोज हुई है जिसने कलयुगवासी एवं भारतीयों को सोचने पर मजबूर कर दिया।

वैज्ञानिक नियम की बात करें तो एक नियम बहुत महत्वपूर्ण है जिसे



ऊर्जा संरक्षण का नियम कहते हैं। ये नियम भले ही आज हम जानते हैं। विज्ञान की किताबों में ढूँढते-पढ़ते हैं और इस नियम को अनुप्रयोग में लाते हैं। जो यह था कि ऊर्जा को न तो उत्पन्न किया जाता है और न ही नष्ट किया जा सकता है और इसका केवल एक रूप से दूसरे रूप में रूपांतरण किया जा सकता है।

यदि हम समय से थोड़ा पीछे जाएं तो इस नियम को बहुत पहले ही श्री कृष्ण ने महाभारत के युद्ध में ही बता दिया था।

**जिनके अनुसार –**

नैनं छिन्दति शास्त्राणि नैनं दहति पावकः।

न चैनं क्लेदयन्तयापो न शोशयति मारुतः।

अर्थात् आत्मा कभी नहीं मरती। जिस प्रकार ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती।

यहाँ वैज्ञानिकों ने आत्मा की तुलना ऊर्जा से की और इस प्रकार ऊर्जा संरक्षण के नियम की उत्पत्ति हुई। इसी प्रकार आज के विज्ञान के बहुत से नियमों की नींव हजारों साल पहले रखी जा चुकी है।

**कलयुग के विद्वान –**

कलयुग के विद्वानों में अनेक विद्वान अलग-अलग समय काल में जन्मे लेकिन उस समय में भी ज्यादातर चीजों को प्रायोगिक रूप से ही समझा जाता था, महान गणितज्ञ रामानुज जी, धराचार्य, आर्यभट्ट, ए. पी.जे. अब्दुल कलाम, डॉ. सलीम अली, जे.सी. बोस सभी भारतीय गणितज्ञों एवं वैज्ञानिकों ने सदैव भारत को पूरे विश्व में गौरवान्वित किया।

लेकिन भारत की शिक्षा नीति में गिरावट उस समय से आनी शुरू हो गई जब भारत में मुगल सल्तनत का शासन और फिर अंग्रेजों का शासन हुआ।

**आधुनिक भारत की शिक्षा नीति :-**

सम्पूर्ण विश्व इस बात से भली-भांति परिचित है कि भारत को पहले "सोने की चिड़िया" कहा जाता था। परंतु मुगलों और ब्रिटिश शासन की आंधी इस प्रकार आई की भारत देश पूरा बिखर सा गया।

यदि हम ध्यान दें तो पिछले कुछ दशक से अपनी मातृ भाषा हिन्दी भूलते जा रहे हैं। जबकि अंग्रेजी भाषा हमारे ऊपर प्रभावी रूप से अपना वर्चस्व बना रही है।

परंतु यदि पूरे देश को एकजुट अथवा अखंड भारत का निर्माण करना है तो पूरे राष्ट्र में एक भाषा हिंदी को महत्व देना होगा। इतिहास से पता चलता है कि मुगल शासकों ने हम भारतीयों पर कितना अत्याचार किया तथापि हम आज भी उनके गुणगान करते हैं। उनके नाम के रोड, कॉलेज और भवन निर्माण करते हैं। जैसे- औरंगजेब रोड, शाहजहाँ रोड इन सभी का नाम हमारे किसी महान भारतीय के नाम पर रखा जाना चाहिए जिससे की आने वाली पीढ़ी उन सभी महान भारतीयों के बारे में जान सकें। जिन्होंने अपना योगदान भारत के लिए किसी ना किसी रूप में दिया है।

दुख तो तब होता है जब हम अपनी छोटी कक्षाओं और सामाजिक विज्ञान की किताब के इतिहास के पन्नों को पलटते हैं तो पूरी किताब में यही पढ़ाया जाता है कि अकबर कौन था? औरंगजेब कौन था? और उनके पूर्वज कौन थे? जबकि इनकी जानकारी से ज्यादा आवश्यक उनकी जानकारी है जिन्होंने भारत को मुगल शासन से बचाने के लिए अपने प्राणों की आहुति दे दी। जैसे कि संभा जी, महाराणा प्रताप, शिवाजी, गुरुगोविंद, पृथ्वीराज चौहान ये सभी वीर पुत्र किसी भी मामले में मुगलों से कमजोर नहीं थे।

भारत में आज कल की शिक्षा की बात करें तो शिक्षा काफी मायनों में पीछे हो चुकी है। प्रमाण

पत्र लेने के नशे में सभी छात्र और छात्राओं को ज्ञान से वंचित रहना पड़ता है।

भारत में कक्षा 12वीं तक कोई भी बच्चा बहुत अच्छे अंक से सफल होता है। परंतु डॉक्टर बनने की चाह उसकी पूरी नहीं हो पाती क्योंकि उसे सही ज्ञान नहीं मिल पाता या फिर सही शिक्षक नहीं मिले। बच्चे अपने शिक्षा पूर्ण करने के लिए विदेश की ओर प्रस्थान करते हैं जिससे हम भारतीयों की मुद्रा तो विदेश जाती ही है साथ ही, यदि कभी कोई विपत्ति विदेश में आती है तो हमारे देश के बच्चे उस विपत्ति का शिकार होते हैं।

जैसा की हाल ही में रशिया व यूक्रेन के बीच में युद्ध में यूक्रेन गए भारतीय छात्र/छात्राओं को भी

बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है।

मेरा तो एक ही मत है कि शिक्षा को इतना आगे ले जाएं की कोई भी भारतीय शिक्षा से वंचित न रहे। इसके लिए हमें आपको और हमारे देश के राजनैतिक दलों को एक बार जरूर विचार करना होगा।

क्योंकि पता नहीं कि कितने आर्यभट्ट, रामानुज और विदुर और ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जैसे ज्ञानी बच्चे सही शिक्षा न मिलने से देशहित में अपना योगदान नहीं दे पाते।

—आकाश मिश्रा  
बी.एससी. (एम.एल.टी.)

\*\*\*

## राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित विभिन्न कार्यशालाएं

### तृतीय हिंदी कार्यशाला

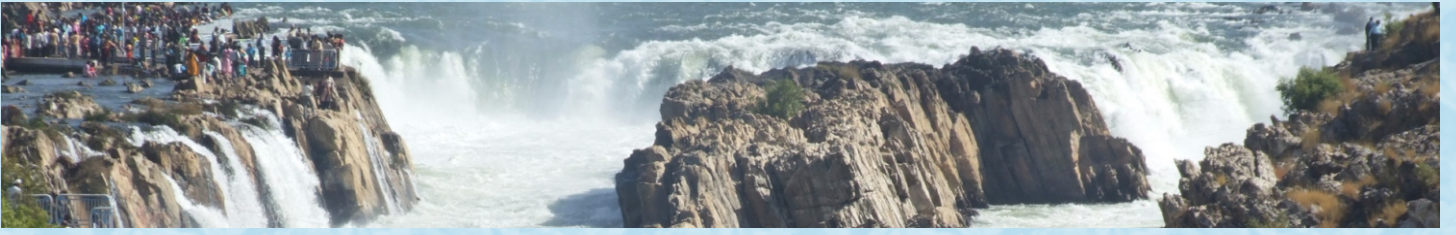
वित्तीय वर्ष 2021-22 में 13 से 17 दिसंबर, 2021 तक पांच दिवसीय टंकण प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में विभिन्न विभाग में कार्यरत अधीनस्थ कर्मचारियों को टंकण प्रशिक्षण के लिए नामांकित किया गया। इस पांच दिवसीय कार्यशाला में प्रतिभागियों को पांच दिन तक निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इस कार्यशाला में श्री शाहरुख खान, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक और श्री मधुरागी श्रीवास्तव, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने राजभाषा प्रकोष्ठ कार्यालय में कर्मचारियों को टंकण विद्या के संबंध में प्रशिक्षित किया।

### चतुर्थ हिंदी कार्यशाला

वित्तीय वर्ष 2021-22 की हिंदी कार्यशाला का चतुर्थ संस्करण 08.03.2022 को आयोजित किया गया। वार्षिक प्रतिवेदन और तिमाही प्रगति रिपोर्ट-प्रशिक्षण कार्यशाला विषय कार्यशाला में विभिन्न विभागों के 24 कर्मचारियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। श्री मधुरागी श्रीवास्तव, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक ने इस कार्यशाला का स्वागत संबोधन एवं कार्यशाला को विवरण प्रदान करने के साथ ही हिंदी तिमाही प्रगति प्रतिवेदन के उचित एवं कालक्रमबद्ध रूप से संकलन के संबंध में प्रशिक्षण प्रदान किया। उन्होंने भारत को राजभाषा हिंदी के आधार पर वर्गीकृत करने वाले क, ख एवं ग क्षेत्र के संबंध में विशेष जानकारी प्रदान की और इन क्षेत्रों में स्थित केन्द्रीय कार्यालयों में हिंदी में निर्धारित कार्य प्रतिशत के

बारे में भी कर्मचारियों को ज्ञान वर्धन किया। श्री शाहरुख खान, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक राजभाषा प्रोत्साहन पुरस्कार और गौरव पुरस्कार के अंतर्गत आने वाली विभिन्न राजभाषा प्रोत्साहन योजनाओं के संबंध में जानकारी प्रदान की और बताया कि किस प्रकार कर्मचारी इन प्रोत्साहन प्रतियोगिताओं के माध्यम से समृद्धि और वृद्धि प्राप्त कर सकते हैं। इसके उपरांत सैयद शादाब, कनिष्ठ स्वागत अधिकारी ने वार्षिक प्रतिवेदन संकलन प्रारूप के विषय पर प्रशिक्षण प्रदान किया। उन्होंने विशेष रूप से वार्षिक प्रतिवेदन के हिंदी संस्करण के प्रारूप और संपादन पर चर्चा की। अंत में श्री शिव शंकर शर्मा, वरिष्ठ हिंदी अधिकारी (प्रभारी) ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया।

## धुआंधार जलप्रपात: संगमरमर से अठखेली करती मां नर्मदा



जबलपुर (मध्य प्रदेश) में स्थित धुआंधार प्रपात को देखने की मेरी अभिलाषा यूं तो कई दिनों से थी पर एक विवाह कार्यक्रम में जाने के संयोग ने धुआंधार प्रपात को देखने की मेरी उत्कंठा तीव्र और बलवती कर दी। विवाह कार्यक्रम में जाने की खुशी और धुआंधार प्रपात को देखने की मेरी दीर्घकालिक आकांक्षा न सिर्फ मेरी मनोरथ को पूर्ण करने वाली थी बल्कि मेरी यात्रा में मिठास भी घोलने वाली थी।

जबलपुर रेलवे जंक्शन (मध्यप्रदेश) पर सुबह मेरी ट्रेन के रुकते ही हमारे सफर की शुरुआत हो गई। मंद-मंद बढ़ती ठंड के मौसम में सुबह अपने आप में सुखद होती है और पर्यटकों को घूमने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है। जंक्शन से हम बस से सीधा भेड़ाघाट में स्थित धुआंधार प्रपात ही पहुंच गए। जबलपुर की साफ सुथरी सड़के और अभी तक बंद दुकानें जिसके कारण कम चहल पहल ने हमारे मंजिल पर पहुंचने में समय की लागत को निश्चित रूप से कम कर दिया था। धुआंधार जल प्रपात के परिसर में उस ओर जाने वाली गलियों में लगी संगमरमर की मूर्तियों की छोटी-छोटी दुकानें इस ओर इशारा कर रही थी कि यहाँ संगमरमर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिसका जीवंत उदाहरण है धुआंधार प्रपात के समक्ष स्थित विशालकाय संगमरमर की चट्टानें जहाँ बाद में हमने नौकाविहार का भी आनंद लिया। यदि आप सोच रहें हैं कि संगमरमर की चट्टानों में मैंने

नौकाविहार कैसे किया तो यह रोचक प्रश्न जरूर है।

चाहे धुआंधार प्रपात की बात करें या संगमरमर के चट्टानों की, इन दोनों की आत्मा बसती है तो सिर्फ एक जगह— 'नर्मदा नदी'। नर्मदा नदी ही इस प्रपात को सजीव बनाती है और संगमरमर के चट्टानों को काटते हुए बीचों-बीच बहती है। खैर परिसर में अंदर जाते ही कहीं पर प्रपात जैसा कुछ नहीं दिखने पर मैंने एक दुकानवाले से पूछा की ये प्रपात है किधर? कहीं दिख ही नहीं रहा! दुकानवाले ने बड़े धैर्य से कहा कि 'थोड़ा और आगे तो जाइए फिर देखिए नजारा'। मैंने मन ही मन सोचा कि कुछ खास तो दिख नहीं रहा फिर इसका इतना नाम क्यों है। मैं यहीं सोचते-सोचते आगे बढ़ा तो धीरे-धीरे मुझे प्रपात नजर आने लगा। स्थल पर पहुंचकर बड़ी देर तक मैं प्रपात को एकटक निहारता रहा। नर्मदा नदी की धुआंधार प्रपात पर हो रही गर्जना मानो अपनी उपस्थिति का शंखनाद कर रही हो।

चारों ओर से नर्मदा नदी का चट्टानों से गिरता पानी उसकी तेजस्विता और ओजस्विता का द्योतक थी। चट्टानों से नीचे गिरते पानी का वेग अधिक होने से प्रपात की आवाज सुमधुर और सम्मोहक होने के साथ-साथ दमदार भी थी मानो भारत की युवाशक्ति को पुनः एक जुट होकर मानव कल्याण के लिए कार्य करने का आह्वान कर रही हो। प्रपात की कम ऊंचाई लेकिन ऊर्जस्वी गर्जना इस बात का प्रमाण थी कि आदमी का कद कैसा

भी हो, उसका कार्य, उसकी पहचान और उसका हौंसला इतना बड़ा होना चाहिए कि संपूर्ण जगत उस पर गर्व करें और आने वाली पीढ़ियाँ उसके दैदिप्यमान चरित्र का अनुसरण करें।

धुआंधार प्रपात को 'धुआंधार प्रपात' क्यों कहते हैं? इसका जवाब तो साक्षात् रूप से प्रपात का दर्शन करने वाला ही महसूस कर पाएगा क्योंकि नर्मदा नदी का गिरता हुआ पानी जब चट्टानों से टकराता है तो फिर उससे उठता पानी का धुआं इतना तेज और व्यापक होता कि मानो आस-पास स्थित क्षेत्रों में बिन बादल बरसात करा रहा हो और बरसात भी ऐसी की दिनभर भीगते रहने को जी मचल उठे और ऐसा भीगना की आदमी गीला भी ना हो और सूखा भी ना रह जाए।

प्रपात भ्रमण के पश्चात मैं संगमरमर की चट्टानों को नजदीक से देखने के लिए नर्मदा नदी में नौकाविहार करने पहुंचा। नाविकों को अपनी-अपनी सवारी बैठाने की होड़ लगी थी। सारे नाविक एक-दूसरे के 'ग्राहक' को अपनी नौका में बैठाने के लिए मानमनौवल कर रहें थे। ऐसे में मैं भी संगमरमर के चट्टानों को देखने की लालसा में एक खाली नौका में उचित जगह देखकर विराजमान हो गया। सभी सवारी भर जाने के बाद नाविक दल ने चप्पू चलाना शुरू किया और नाविक दल के एक सदस्य ने सारे दृश्यों का विनोदात्मक विवरण देना शुरू किया जो कि आमोद-प्रमोद से परिपूर्ण था।

नर्मदा की गहराई के बारे में जानकारी लेते हुए हम नदी के दोनों तरफ स्थित विशालकाय संगमरमर के चट्टानों के बीच से गुजर रहे थे और उन चट्टानों पर उभरे हुए भिन्न-भिन्न आकृतियों को देखकर अचरज भरी निगाहों से नाविक पर सवाल की बौछार कर रहे थे। आँखों से ज्यादा मोबाइल कैमरे में दृश्यों को कैद कर लेने की अभिलाषा रखने वाले पर्यटक सदस्य उठ-उठ कर तस्वीर लेने का प्रयास कर रहे थे जिन्हें नाविक बार-बार अपनी जगह पर बैठ जाने के लिए चेता रहा था। धीरे-धीरे हम चट्टानों के मध्य आगे निकलते गए और सूर्य की किरणों के तले नीले आसमान के नीचे सफेद-सुनहरे संगमरमर की प्रचुरता



और भव्यता और चमक देखकर हमसब प्रकृति के इस सौंदर्य दर्शन पर स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रहे थे। व्यक्ति के जीवन के कालचक्र में यूँ तो कई पर्यटन क्षेत्रों का दर्शन करने का अवसर प्राप्त होता है, पर कभी-कभी कुछ यात्राएं जीवन का सार हो जाती हैं, जहाँ पर सौंदर्य या दृश्यावलोकन की स्मृति ही

महत्वपूर्ण नहीं रहती बल्कि उन सीमित पलों में मन के भीतर जागृत उन्मुक्त एहसास, पानी के उड़ते धुँओं की मुग्ध कर देने वाली खुशबू और ठीक सामने से प्रकृति के विराट रूप को निहारना अधिक महत्वपूर्ण होजाता है, जैसे लगता हो कि प्रकृति के अत्यंत करीब चला गया हूँ और ऐसी मनःस्थिति जहाँ पर जवाब तो हो पर प्रत्येक सवाल के नहीं।

.....ऐसी ही यह यात्रा स्मृति थी..... मन के तरंगों को झंकारती, और स्वच्छंद बह जाने का एहसास कराने वाली।

—मधुरागी श्रीवास्तव  
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

\*\*\*

## फकीरा

पागल-पागल फिरे फकीरा  
न घर का पता है  
न मंजिल का पता है  
कभी रेत में हीरा ढूँढे  
तो कभी अपने में खोया रहे  
कभी जोगी से मंत्र फुकवाएं  
तो कभी रोगी बन दवा करे  
पता नहीं किस मर्ज की दवा करे  
बस चलता रहे फकीरा  
किस ओर जाना है  
किस राह की तलाश में है  
कुछ पता नहीं  
बस चलता रहे फकीरा

—वंदना आनंद  
पुस्तकालय परिचारक  
केंद्रीय पुस्तकालय

## हे भारत की क्षत्राणी

हे भारत की क्षत्राणी  
आज दोहराती मैं समस्त वीरांगनाओं की वही कहानी,  
जिसे सुनकर मानवमात्र को होगी अत्यंत अकल्पनीय हैरानी।  
हे भारत की क्षत्राणी, धन्य-धन्य हे मर्दानी,  
राष्ट्रधर्म पर न्यौछावर कर दी तुमने अपनी पूरी जिंदगी।

एक वीर जब युद्धभूमि को जाता है,  
कहते हैं सब अपना धर्म ही तो निभाता है।  
कौन जाने उस वेदना को जो हर पल तुम्हें जलाता है,  
नेत्रनीर लिए चक्षुओं में हर वीरांगना का दिन कट जाता है।

सूरज की रश्मि जब निशा की देहरी पे आती है,  
तस्वीर लिए वीर की सारी रतिया, अर्धनिद्रा में ही बीत जाती है।  
क्षण भर के मिलन के लिए स्वयं को बरसों समझाती है,  
हृदय में पत्र लिए पिया का बस तरसती सी रह जाती है।

माँ की ममता, पिता की क्षमता संतान का मुख  
और वीरांगना का दुःख वीर को कहाँ रोक पाता है,  
मातृभूमि का प्रेम, सिंह को सीमा पर खींच हीं लाता है।  
जब तिरंगे में लिपटकर वीर रणभूमि से वापस आता है,  
नेत्र में अश्रु लिए कहाँ किसे आपबीती सुना पाती है।

संतान के सर से पिता का साया उठ जाता है,  
वीरांगना का सर्वस्व चला जाता है।  
बहन की राखी भी खाली रह जाती है,  
अनुज का कंठ भर आता है।

माँ की ममता अधूरी रह जाती है,  
पिता अंतःकरण में अश्रु लिए गर्व से मुस्कराता है।  
कुछ क्षण फिर नीर बहाकर वीरांगना परिजनों को संभालती है,  
अपनी व्यथा हृदय में दबाकर सबको ढाँढ़स बंधाती है।

कहती है यही सबसे... मेरा वीर फिर मेरी कोख में आएगा,  
सर्वनाश कर शत्रुओं का ...फिर से भारत माँ की रक्षा में सर्वस्व लुटाएगा।  
फिर से मैं भारत माँ को उसका प्रिय लाल लौटाउंगी,  
अपना राष्ट्रधर्म निभाकर भारत की क्षत्राणी ही कहलाउंगी।

—प्रिया तिवारी  
बीएमएलटी



## स्वास्थ्य ही नहीं खेल में भी आगे हैं हम



वर्ष 2020 में पूरा विश्व कोरोना नामक महामारी की चपेट में आ चुका था. भारत भी इससे अछूता नहीं था अचानक आई इस महामारी से सभी स्वास्थ्य कर्मचारियों पर बहुत मानसिक दबाव आ गया था। छत्तीसगढ़ में इस दबाव और महामारी का सामना करने का दायित्व उठाया अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर ने। प्रदेश के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल में न केवल प्रदेश बल्कि आस पास से आने वाले सभी मरीजों के लिए अपनी पूरी क्षमता के साथ सेवा भाव को सर्वोपरि रखते हुए हर जान की रक्षा करने का निर्णय लिया।

अपनों से दूर रहने का गम, काम का पहाड़ सा दबाव, 12 घन्टे और लगातार 7 दिनों की कभी न खत्म होने सा प्रतीत होने वाली ड्यूटी, उसके बाद 14 दिनों का पृथकवास और उससे पैदा होने वाले मानसिक और शारीरिक थकान को दूर करने के लिए एम्स के कुछ कर्मचारियों ने मिलकर खेल से इस तनाव और थकान को दूर करने का फैसला लिया और एक क्रिकेट टूर्नामेंट के आयोजन की योजना पर काम करना शुरू किया और देखते ही देखते इस फैसले के

साथ अन्य कर्मचारी भी जुड़ते गए।

एम्स रायपुर में अपना सबसे पहला क्रिकेट टूर्नामेंट 2020 में डिपार्टमेंट के प्रारूप में 8 टीमों के मध्य टेनिस बाल से खेला गया। इस टूर्नामेंट की सफलता और कर्मचारियों के बीच इसको लेकर उत्साह और चर्चा को देखते हुए एम्स रायपुर में डॉ. विराट गल्होत्रा के अध्यक्षता में एक टीम का गठन किया गया जिसने अपने साथ एम्स के कार्यरत सभी वर्गों के कर्मचारियों को जोड़ने का काम किया और एम्स रायपुर स्पोर्ट्स क्लब की परिकल्पना की।

एम्स रायपुर स्पोर्ट्स क्लब जो की अभी भी एक परिकल्पना ही थी, प्रधानमंत्री जी के फिट इंडिया मूवमेंट को अपना आधार बनाते हुए योजनाबद्ध तरीके से कर्मचारियों के लिए विभिन्न खेलों के आयोजन के उद्देश्य और महामारी के बीच अस्पताल में कार्य करने से होने वाले मानसिक और शारीरिक दबाव को दूर करने के सूत्र के साथ इस क्लब ने काम करना शुरू कर दिया।

धीरे-धीरे लोगों के जुड़ाव और सहयोग से ये एक क्लब के रूप में परिवर्तित हुआ। वर्ष 2021 के अंत में एम्स रायपुर स्पोर्ट्स

क्लब अपने वास्तविक रूप में आया। क्लब की सदस्यता के लिए एम्स या उसमें कार्य कर रही एजेंसियों में कार्यरत होना आवश्यक शर्त रखी। क्लब ने अब तक 4 क्रिकेट प्रतियोगिताओं का सफल आयोजन कर लिया है। क्रिकेट के सबसे पुराने और लम्बे फॉर्मेट अर्थात टेस्ट क्रिकेट का भी दो बार सफल आयोजन किया जा चुका है। क्लब के तत्वावधान में बैडमिंटन प्रतियोगिता इस समय अपने पूरे रोमांच पर है। क्लब के कार्यकारिणी ने जल्द ही अन्य खेल जैसे टेबल टेनिस, कैरम, एथलेटिक्स, बॉलीबाल, बास्केटबाल जैसी अन्य प्रतियोगिताएं प्रस्तावित हैं।

—हिमांशु दीक्षित  
मेडिकल सोशल सर्विस  
ऑफिसर



## मैं राही अनजाना

जीवन के बेरोक सफर का मैं राही अनजान।  
सुख दुख में उत्थान पतन में रुकना कभी न जाना।।

मुरझा कर गिर जाने वाले मैंने फूल खिलाए।  
बुझकर धूमिल होने वाले अगणित दीप जलाए।।  
गहरे घाव लगे हों फिर भी सीखा है प्यार लुटाना।  
जीवन के बेरोक सफर में मैं राही अनजान।।

पलकों पर जब आंसू छलके मैंने गीत सुनाए।  
घोर विरोधों अवरोधों में मैंने मीत बनाए।।  
दुनिया क्या है? सुख दुख का यह केवल आना जाना।।  
जीवन के सफर का मैं राही अनजाना

प्रकृति सदा देती रहती है हमको सीख सुहानी।  
नदी निरंतर बहती रहती देती निर्मल पानी।।  
उपवन के यह फूल सिखाते कांटो में मुस्काना।।  
जीवन के बेरोक सफर का मैं राही अनजाना।  
मैं राही अनजाना

—डॉ. आशुतोष त्रिपाठी  
चिकित्सा अधिकारी



## मेरा कार्यालय लाजवाब

मेरा कार्यालय लाजवाब...  
नाम है जिसका वित्तीय सलाहकार विभाग,  
काम करते यहाँ लोग चार  
मेरा कार्यालय लाजवाब...  
अधिकारी हमारे शानदार...

सारे कर्मचारियों को मानते एक परिवार..  
पूरी ईमानदारी और निष्ठा से करते अपना कार्य  
जो हैं हमारे वित्तीय सलाहकार..

विभिन्न विभागों से आते यहाँ फाइलें हजार..  
आवक—जावक में हो जाते पूरे दिन पार...  
अधिकारी के भी चिट्ठियां बनते हर दिन चार  
मेरा कार्यालय लाजवाब....

यहाँ कर्मचारियों में नहीं है आपसी भेद—भाव..  
सब मिलके रहते जैसे एक परिवार,  
अधिकारियों का भी मिलता पूरा साथ  
मेरा कार्यालय लाजवाब....

चार लेखा अधिकारियों के बिना अधूरा है ये विभाग..  
कार्य में साथ देते हमारा ये हर बार,  
नहीं रखते हम से कोई भेद या भाव  
मेरा कार्यालय लाजवाब....

नाम है जिसका वित्तीय सलाहकार विभाग...

—सागर भद्रा  
भंडारपाल सह लिपिक



## करो अपने बड़ों का सम्मान, तब वास्तव में बनोगे तुम इंसान

चार साल की नन्हीं गुड़िया,  
सुन रही थी एक कहानी  
अपनी प्यारी दादी माँ की जुबानी,  
कि अचानक आई एक रूकावट,  
उसकी माता छोड़ आई दादी माँ को  
वृद्धाश्रम झटपट,  
रोती बिलखती गुड़िया ने,  
माँ को खूब मनाया,  
एक न सुनी माँ ने,  
छीन लिया गुड़िया के दादी माँ का साया,  
ठिटुरता है बचपन, एकांत की तन्हाईयों में,  
स्वार्थ की चपेट में, झुलस जाता है बचपन,  
यह गुड़िया की ही नहीं, है कई बच्चों की  
समान कहानी,  
अब कहाँ सुन पाते हैं,  
धर्म और गुड़डे-गुड़ियों की कहानी,  
यही है समाज की आज ये अवस्था,  
यही है युवा पीढ़ी की न्याय व्यवस्था,  
अपने जन्म दाताओं को भेज वृद्धाश्रम,  
किस प्रकार पूर्ण करते हैं, हम अपना गृहस्थ  
आश्रम,  
लज्जित कर देते हैं- माता-पिता के  
वात्सल्य को,  
बोझ समझते हैं उनको,  
जिन्होंने दिया है सामाजिक ज्ञान, बनाया है  
हमें इंसान,  
विनती करता हूँ मैं,  
ऐसा करना छोड़ दो,  
घरों में बुजुर्गों को सम्मान दो,  
दुआ मिलेगी तब तुम्हें,  
सुखी जीवन जी पाओगे,  
याद रखना एक दिन,  
युवा वर्ग तुम वृद्ध हो जाओगे,  
तब यह व्यवहार तुम्हारे साथ होगा,  
तब तुम पछताओगे,  
मैं विनती करता हूँ,  
करो अपने बड़ों का सम्मान,  
तब वास्तव में बनोगे तुम इंसान



—अजय सिंह  
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

## पैलिएटिव केयर: मानवीय मूल्यों पर आधारित चिकित्सकीय विज्ञान

**क्या है पैलिएटिव केयर** — किसी बड़ी या गंभीर बीमारी के मरीज के दर्द तथा लक्षण को कम करके उसके दिनचर्या और दैनिक जीवन को बेहतर करना ही पैलिएटिव केयर है। जिसमें दवाइयों के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक सपोर्ट का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। पैलिएटिव केयर रोगियों और उनके परिवारों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करती है, जो जीवन के लिए गंभीर बीमारी से जुड़ी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, चाहे वह शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक या आध्यात्मिक हो। यह शोध में देखा गया है कि इस के द्वारा मरीज और उनके परिवार के जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार होता है। यह साक्ष्य आधारित अभ्यास पर आधारित विज्ञान की एक विशिष्टता है, न कि एक कौशल जो अनुभव के साथ आता है, इसलिए चिकित्सा की अन्य शाखा की तरह उचित प्रशिक्षण लेना महत्वपूर्ण है, यह चिकित्सा की एक अनूठी शाखा है।

**पैलिएटिव केयर की आवश्यकता** — इसके जरूरत का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि हर इंसान को अपने जीवन में पैलिएटिव केयर की जरूरत लगभग पड़नी ही है और वो भी एक बार नहीं कई-कई बार इसकी जरूरत पड़ सकती है। इसलिए ये मेडिकल साइंस हर किसी के जीवन में बहुत ही अहमियत रखता है, भले ही आप इसके बारे में जानते हों या न जानते हों। WHO के अनुसार प्रत्येक वर्ष, अनुमानित 40 मिलियन लोगों को पैलिएटिव केयर की आवश्यकता होती है, उनमें से 78% लोग निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं। दुनिया भर में, लगभग 14% लोग

जिन्हें पैलिएटिव केयर की आवश्यकता होती है, वे वर्तमान में इसे प्राप्त करते हैं।

**दर्द क्या है** — हम दर्द केवल मरीज के शरीर में दिखने वाले लक्षणों को समझते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। दर्द का भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक पहलू भी होता है। दर्द का पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक पहलू भी होता है। डेम सिसली सॉन्डर्स (पैलिएटिव केयर संस्थापकों में से एक) ने अपने करियर के प्रारंभिक चरण में साल 1964 में संपूर्ण दर्द की अवधारणा विकसित की। उनका विचार था कि दर्द सिर्फ फिजियोलॉजिकल इनपुट नहीं है, बल्कि उसका एक हिस्सा है, जिसका शारीरिक लक्षण हम अनुभव करते हैं।

**पैलिएटिव केयर का महत्व** — अब जरा सोचिए कोई कैंसर, किडनी, लिवर, हार्ट की गंभीर बीमारी के दर्द से सालों/महीनों से गुजर रहा है या किसी लाइलाज बीमारी के आखिरी स्टेज से गुजर रहा हो, तो वो अपने दर्द के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक पहलू से कितने समय से गुजर रहा होता है और उसका दर्द कितना गुना बढ़ चुका होता है। लेकिन मरीज का केवल उसके शारीरिक लक्षण के आधार पर ही इलाज होता रहता है। यहाँ तक कि ऐसे मरीजों को ICU में भी बहुत कम ही राहत मिल पाती है। यहीं पैलिएटिव केयर की जरूरत पड़ती है। किसी लाइलाज बीमारी के मरीज का दर्द कम करना, किसी मरीज को अंतिम समय में बेहतर जिंदगी देना पैलिएटिव केयर है। आबादी की उम्र बढ़ने और गैर-संचारी रोगों और

कुछ संचारी रोगों के बढ़ते बोझ के परिणामस्वरूप प्रशामक देखभाल की वैश्विक आवश्यकता बढ़ती रहेगी।

**अंतिम समय अस्पताल या घर** — हमारी हर परिस्थिति में ये ही कोशिश होती है कि रोगी को अस्पताल में भर्ती न होना पड़े। डॉक्टर से दवाई लिखवाकर सभी भी यही कोशिश होती है कि घर में ही ठीक हो जाएं, घर का खाना मिले और अपनों के बीच रहे। अस्पताल में भर्ती होने की सोचकर ही घबराहट हो जाती है, बीमारी बढ़ जाती है।

अब सोचिए कि कोई कैंसर जैसी किसी लाइलाज बीमारी से जूझ रहा है, वो न जाने कितनी बार अस्पताल में भर्ती हो चुका होता है, कई तरह की मेडिसिन खा रहा होता है, वो अपना अंतिम समय कहाँ गुजारना पसन्द करेगा — अस्पताल में या घर में। किसी गंभीर बीमारी के मरीज को अंतिम समय में एक अच्छी जिंदगी देना ही पैलिएटिव केयर है। इसलिए पैलिएटिव केयर के अंतर्गत इसी बात की प्राथमिकता दी जाती है कि अंतिम समय घर में ही गुजरे न कि अस्पताल में।

उम्मीद है कि जल्द ही हमारे एम्स अस्पताल में समर्पित प्रशामक देखभाल विभाग खुलेगा जहाँ हम सीमित जीवन वाली बीमारी का सामना करने वाले मरीजों में दर्द और अन्य जटिल लक्षणों का प्रबंधन करेंगे और हम अंतिम चरण के बीमार मरीजों को जीवन की गुणवत्ता देंगे।

—डॉ. अविनाश तिवारी  
सहायक प्राध्यापक

## छत्तीसगढ़ के प्रमुख देवीतीर्थ

धान का कटोरा कहे जाने वाले छत्तीसगढ़ के लोक संस्कृति में शक्ति उपासना का अत्याधिक महत्व है। उत्तर में सरगुजा से लेकर सुदूर दक्षिण में दंतेवाड़ा और पश्चिम में डोंगरगढ़ तथा पूर्व में चंद्रहासिनी माता का मंदिर इसका प्रमाण है। ऐतिहासिक अतीत को टटोलने पर देवी माँ की आराधना के साक्ष्य राजवंशों के कुलदेवी और जनजातियों के मुख्य आराध्या के रूप में मिलते हैं। चैत्र नवरात्रि के पावन पर्व के उपलक्ष्य में छत्तीसगढ़ अंचल में स्थित देवी के नौ विभिन्न रूपों के प्रमुख धार्मिक मंदिरों को इस लेख के माध्यम से हम करीब से जानेंगे।



**1. बम्लेश्वरी धाम, डोंगरगढ़**—राज्य का सबसे प्रसिद्ध धार्मिक पर्यटन एवं सिद्ध माता का मंदिर जो इस क्षेत्र में शक्ति पूजा का पर्याय है। माता का यह विश्व प्रसिद्ध भव्य मंदिर राजनांदगांव जिला मुख्यालय से 35 किलोमीटर की दूरी पर सतपुड़ा पर्वत श्रेणी के छ.ग. में विस्तार मेकल की पहाड़ियों में जमीन से 2000 फिट की ऊँचाई पर निर्मित है। मां की एक झलक पाने के लिए दूर-दूर से भक्तों का जत्था माता के इस धाम में पहुंचता है कोई रोप वे का सहारा लेकर तो कोई पैदल ही लगभग 1000 सीढ़ियों से चलकर माता के इस धाम में अपने आस्था के फूल चढ़ाने आता है। मंदिर में प्रवेश करते ही सिंदूरी रंग में सजी मां बम्लेश्वरी का सुंदर स्वरूप रूप बार बार ही भक्तों को अपनी ओर



खींच लेता है. साल के दोनों नवरात्रों चैत्र और शारदीय नवरात्रि में तो यहां की छटा देखते ही बनती है. लंबी-लंबी कतारों में खड़े भक्त घंटों यहां मां की एक झलक पाने का इंतजार करते हैं। प्राचीन काल में कामावतीपुर के नाम से विख्यात डोंगरगढ़ में इस मंदिर का निर्माण राजा कामसेन से करवाया था जो कि उज्जैन के राजा विक्रमादित्य के समकालीन थे। प्राकृतिक छटा से सरोबार चारों तरफ से हरे पेड़ पौधों से घिरी पहाड़ी पर माता का मंदिर बहुत ही मनोरम लगता है संध्या समय में प्रकाश से नहाती पहाड़ी को दूर से देखने पर सीढ़ियां ऐसी प्रतीत होती हैं जैसे ऊपर से नीचे कोई दिव्य दुग्ध मेखला, तारों के मध्य से



प्रवाहित हो रही हो। हावड़ा— मुंबई रेल लाइन में स्थित होने के कारण सरलता से यहाँ तक पहुंचा जा सकता है नवरात्रि में दर्शनार्थियों हेतु विशेष ट्रेनें चलाई जाती हैं। सड़क मार्ग से भी आवागमन काफी सुगम एवं सुरक्षित है। छत्तीसगढ़ के साथ विशेष रूप से सीमावर्ती राज्यों

महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश से भी प्रत्येक वर्ष लाखों भक्तों का यहाँ आगमन होता है।

**2. माँ दंतेश्वरी धाम, दंतेवाड़ा (दक्षिण बस्तर)**— माता दंतेश्वरी का विश्व प्रसिद्ध मंदिर डंकनी शंकनी नदियों के संगम पर दंतेवाड़ा के तराला गांव में स्थित है। इसे माँ के 52 शक्ति पीठों में से एक माना जाता है मान्यतानुसार यहाँ माता सती का दांत गिरा था जिससे नाम दंतेश्वरी पड़ा। ऐतिहासिक रूप से इस मंदिर का निर्माण काकतेय वंश के शासक अन्नमदेव द्वारा कराया गया। सनातन और जनजातीय संस्कृति का अनूठा संगम इस मंदिर के धार्मिक अनुष्ठानों में देखने को मिलता है। पूरे बस्तर क्षेत्र में सर्वाधिक महत्व रखने वाला यह मंदिर चार भागों में विभाजित है। चालुक्य राजाओं ने मंदिर का निर्माण द्रविड़ शैली में कराया था। इस मंदिर के अवयवों में गर्भगृह, महा मंडप, मुख्य मंडप और सभा मंडप शामिल हैं। गर्भगृह और महामंडप का निर्माण पत्थरों से किया गया है। बस्तर के प्रसिद्ध दशहरा पर्व जो 75 दिनों तक चलता है इस मंदिर की विशेष भूमिका रहती है। सड़क मार्ग से बहुत ही आसानी से यहाँ पहुंचा जा सकता है।

**3. माँ महामाया मंदिर, रतनपुर—** छत्तीसगढ़ की प्राचीन राजधानी रतनपुर कलचुरी शासकों द्वारा बसाया गया था। बिलासपुर—कोरबा मुख्यमार्ग पर स्थित आदिशक्ति महामाया देवी कि पवित्र पौराणिक नगरी रतनपुर का प्राचीन एवं गौरवशाली इतिहास है। त्रिपुरी के कलचुरियों ने रतनपुर को अपनी राजधानी बना कर दीर्घकाल तक छ. ग. में शासन किया। इसे चतुर्युगी नगरी भी कहा जाता है। जिसका तात्पर्य इसका अस्तित्व चारों युगों में विद्यमान रहा है। राजा रत्नदेव प्रथम



ने रतनपुर के नाम से अपनी राजधानी बसाया और इस मंदिर का निर्माण कराया। मंदिर का मंडप नागर शैली में बनी है, जो 16 स्तम्भों पर टिका हुआ है। गर्भगृह में आदिशक्ति माँ महामाया की साढ़े तीन फीट ऊँची प्रस्तर की भव्य प्रतिमा विराजमान है। नवरात्रि के दोनों पर्वों में श्रद्धालु अपने मनोकामना की पूर्ति और भक्तिभावना से जोत प्रज्वलित करते हैं। पहुँच मार्ग सड़क छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर से 143 किमी की दूरी पर स्थित है। रतनपुर बिलासपुर से 26 किमी की दूरी पर स्थित हैं। रेल मार्ग से रतनपुर पहुँचने के लिए सबसे नजदीकी रेलवे स्टेशन बिलासपुर रेलवे स्टेशन (जक्शन) हैं, उसके बाद आपको वहाँ से बस या टैक्सी—ऑटो से आना होगा। आप राजधानी रायपुर से सीधी ट्रेन पकड़ कर बिलासपुर पहुँच सकते हैं।

**4. चंद्रहासिनी देवी मंदिर, जांजगीर—** जांजगीर जिले में महानदी नदी के तट पर चंद्रपुर में

तहसील मुख्यालय डभरा से 22 कि. मी. पूर्व की ओर स्थित “चंद्रहासिनी देवी मंदिर” छत्तीसगढ़ के प्रमुख तीर्थ स्थल में एक है। मंदिर में स्थापित मां चंद्रहासिनी का मुख चन्द्रमा की आकृति जैसा है, इसी कारण चंद्रहासिनी देवी को माँ चंद्रसेनी के नाम से भी जाना जाता है। मान्यता के अनुसार देवी के आदेश को मानते हुए राज चन्द्रहास ने महानदी के तट



पर पहाड़ी के ऊपर मां चंद्रहासिनी के मंदिर का निर्माण कराया, इसके साथ ही उन्होंने मां चंद्रहासिनी की छोटी बहन मां नाथलदाई का मंदिर का निर्माण नदी के बीच बने टापू पर करवाया। मां नाथलदाई का मंदिर नदी के बीच टापू पर बना है, लेकिन चाहे नदी में कितनी भी बाढ़ हो मां का मंदिर कभी नहीं डूबता। यहां आयोजित होने वाले दैनिक अनुष्ठानों के अलावा, चंद्रहासिनी देवी मंदिर विशेष रूप से नवरात्रि के दिनों में यहां होने वाली पूजा के लिए जाना जाता है जिस दौरान श्रद्धालुओं की

विशाल भीड़ देखी जाती है। इस मंदिर के बारे में श्रद्धालु का विश्वास है, की यहाँ जो भी भक्त सच्चे मन से प्रार्थना करते हैं, माँ उनकी सभी मनोकामनायें पूर्ण करती है। रेलमार्ग से रायगढ़ या खरसिया स्टेशन में उतरकर बस व अन्य वाहनों से माता के दरबार पहुँच सकता हैं। इसके अलावा जांजगीर, चांपा, सक्ती, सारंगढ़, डभरा से चंद्रपुर जाने के लिए दिन भर बस व जीप आदि की सुविधा है। यात्री यदि चाहे तो चांपा या रायगढ़ से प्राइवेट वाहन किराए पर लेकर भी चंद्रपुर पहुँच सकते हैं।

**5. चंडी माता मंदिर, घुंचापाली** — महासमुन्द से 40 किमी दक्षिण की ओर विकासखण्ड बागबाहरा में घुंचापाली गांव स्थित है। जहां पर चंडी देवी की प्राकृतिक महा प्रतिमा एक टीले पर विराजमान है। यहां प्रतिवर्ष चैत्र एवं क्वार मास के नवरात्र में मेला लगता है, एवं बड़ी संख्या में भक्त ज्योति प्रज्वलित करने तथा दर्शन के लिये आते हैं। इस मंदिर का सबसे बड़ा आकर्षण है आरती के समय रोज नजदीक के जंगल से भालुओं का प्रसाद ग्रहण करने आना। भालुओं का झुण्ड ठीक आरती के समय मंदिर प्रांगण में आकर प्रसाद खाते हैं और बिना किसी को हानि पहुंचाए चले जाते हैं। ये दृश्य अपने आप में अनुपम होता है।

**6. खल्लारी माता का मंदिर, खल्लारी** – महासमुन्द से 25 किमी दक्षिण की ओर खल्लारी गांव प्राचीन नाम खल्लवाटिका की पहाड़ी के शीर्ष पर खल्लारी माता का मंदिर स्थित है। प्रतिवर्ष क्वार एवं चैत्र नवरात्र के दौरान बड़ी संख्या में भक्तों की भीड़ इस दुर्गम पहाड़ी में दर्शन के लिये आती है। हर साल चैत्र मास की पूर्णिमा के अवसर पर वार्षिक मेले का आयोजन किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि महाभारत युग में पांडव अपनी यात्रा के दौरान इस पहाड़ी की चोटी पर आये थे, जिसका प्रमाण भीम के विशाल पदचिन्ह भीम पाव हैं जो इस पहाड़ी पर स्पष्ट जा सकते हैं। मान्यता है कि भीम और हिंडिंबा का विवाह इसी मंदिर में हुआ था। क्षेत्र के लोग मां खल्लारी को अपना रक्षक मानते हैं। ये पूरा इलाका हरियाली से भरा हुआ है।

**7. गंगा मैय्या मंदिर, झलमला**— बालोद जिले में धार्मिक रूप से प्रमुख दर्शनीय स्थल है यहाँ माता गंगा की प्रतिमा प्रतिष्ठित है जो एक जलाशय से एक मछुआरे को प्राप्त हुई थी जिला मुख्यालय से 3 कि.मी. की दूरी पर ये अनुपम मंदिर तांदुला नहर के समीप मुख्यमार्ग में स्थित है।

**8. महामाया मंदिर, अंबिकापुर**—



महामाया मंदिर अंबिकापुर शहर के पूर्वी ढलान पर स्थित है। अंबिकापुर महामाया या अंबिका देवी के सम्मान में जिला मुख्यालय को दिया गया नाम था। अंबिकापुर के नवागढ़ में विराजी मां महामाया सरगुजा राजपरिवार की कुलदेवी है।



महाराजा रघुनाथ शरण सिंह देव ने इस महामाया मंदिर को नागर शैली में 1889 और 1917 के बीच बनवाया था। मां मंदिर के बीच में एक चौकोर कमरे में विराजमान हैं, जो एक ऊंचे चबूतरे पर बनी है जिसके चारों ओर सीढ़ियां हैं। इसके साथ ही मां विंध्यवासिनी की काली मूर्ति भी स्थापित की गई है। यज्ञ शाला के चारों ओर एक स्तंभयुक्त मंडप है जो



उसके सामने है।

**9. घटारानी—जतमई मंदिर, गरियाबंद**— छत्तीसगढ़ के गरियाबंद जिले में स्थित घटारानी—जतमई मंदिर को मुख्य रूप से यहां स्थित मंदिर और जल प्रपात के लिए जाना जाता है। आपने इससे पहले भी कई जलप्रपात तो देखे ही होंगे लेकिन यह जलप्रपात कुछ खास है क्योंकि अगर यहां की स्थानीय लोगो की माने तो यह जलप्रपात माता की सेविका है जो साल के 12 महीने और दिन के 24 घंटे माता की सेवा करने में लगे रहते

हैं और यह जलप्रपात माता के चरणों को छूकर ही नीचे गिरती है। यह झरना नीचे गिरते समय विहंगम दृश्य प्रकट करता है जिसे देखने के लिए किसी का भी दिल मचल उठेगा। अगर आपको इस झरने को विशाल रूप में देखना है तो आपको यहां बरसात के मौसम में जाना चाहिए। घटारानी माता का मंदिर जतमई के पास में ही स्थित है। घटारानी मंदिर अपने झरने के लिए जाना जाता है। यह आपके लिए घूमने का एक अच्छा विकल्प हो सकता है। जैसा कि नाम से ही पता चलता है कि यह मंदिर घटाओ से घिरा हुआ है और इस के कारण ही इस मंदिर की सुंदरता कई गुना बढ़ जाती है। यह मंदिर रायपुर से लगभग 80 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है।

धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों और प्रकृति प्रेमियों के लिए ये स्थान स्वर्ग से कम नहीं है जो पर्यटकों के आध्यात्मिक क्षुधा के साथ कुदरती छटा और हरियाली नेत्रों और हृदय को तृप्त कर देती है।

—उमेश कुमार पाण्डेय  
कनिष्ठ स्वागत अधिकारी

## भारत की जैव विविधता को समेटे है उत्तर-पूर्व

कुल आठ राज्य हैं जो भारत के पूर्वोत्तर राज्यों का गठन करते हैं। क्या आप उनके नाम और उनकी राजधानी जानते हैं? अक्सर हमें ये नाम तभी याद आते हैं जब हमें परीक्षा में भाग लेना होता है!

ये असम (दिसपुर), सिक्किम (गंगटोक), मेघालय (शिलांग), नागालैंड (कोहिमा), मणिपुर (इंफाल), मिजोरम (आइजोल), त्रिपुरा (अगरतला) और अरुणाचल प्रदेश (ईटानगर) हैं।

जब मैंने पहली बार वहां यूनिसेफ के साथ बाल स्वास्थ्य सलाहकार के रूप में अपना काम शुरू किया, तो मुझे केवल इन नामों के बारे में पता था। मुझे इस बात का अंदाजा नहीं था कि चार साल वहां रहने के बाद न केवल नॉर्थ ईस्ट के बारे में मेरा नजरिया बदल जाएगा, बल्कि मुझे इस जगह से लगाव हो जाएगा...

हम में से अधिकांश के लिए, जब हम उत्तर पूर्व के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जो चीजें दिमाग में आती हैं, वे हैं उल्फा! नक्सली! भूकंप? बांग्लादेश! चीन! आदिवासी लोग जो चीनी दिखते हैं एवं चीनी भाषा बोलते हैं?

लेकिन ये पूरी तरह गलत है!!!

सुंदर और लुभावने परिदृश्य, समृद्ध संस्कृति और मनमोहक लोगों के साथ उत्तर पूर्व का प्रत्येक राज्य विभिन्न है।

पूरे पूर्वोत्तर क्षेत्रों में प्राकृतिक चमत्कार हैं जैसे मणिपुर की लोकतक झील (भारत की एकमात्र तैरती झील), जीवाश्म गुफाएं और मेघालय के जीवित मूल पुल (त्ववज इतपकहमे), उन्नाकोटी (एक करोड़ से कम चट्टान-नक्काशी के चेहरे) और त्रिपुरा का नीर महल, असम, सिक्किम और अरुणाचल के चाय बागान, एक मात्र गेंडो का राष्ट्रीय



उद्यान, सिक्किम की गुरुडोंगमार झील एवं आसमान छूने वाली हिमालय पर्वतमाला, माजुली (असम) में भारत का सबसे बड़ा नदी द्वीप, मिजोरम के नीले पहाड़ और नीले आसमान, मणिपुर और नागालैंड की जुकोउ घाटी, हर जगह मौलिक नदियाँ और झरने।

यह भी अनुमान है कि उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में फूलों की समृद्धि अधिकतम है, जिसमें भारत की कुल प्रजातियों की विविधता का लगभग 50 प्रतिशत, यानी 7,000 से अधिक प्रजातियां हैं, और इनमें विशेष रूप से ऑर्किड। नौ प्रकार की वनस्पतियों में से छह उत्तर पूर्व क्षेत्र में पाई जाती हैं। त्योहारों के दौरान पूर्वोत्तर क्षेत्र में सत्रिया, बिहू, मणिपुरी, चेराव, जेलियांग, याक चाम, होजागिरी और अन्य लोक नृत्य के साथ मंत्रमुग्ध करने वाले गीत आज भी बांसुरी, ढोल, बांस की छड़ें, ख्रुआंग, ताल और गोंगमीना

जैसे स्थानीय वाद्ययंत्रों का उपयोग करके आयोजित किए जाते हैं। पूर्वोत्तर के हथकरघा और स्थानीय बेंत और रेशम से बने हस्तशिल्प समान रूप से आकर्षक हैं।

हां, सीमा पार से घुसपैठ जैसे मुद्दे हैं, उल्फा गिरोह के सदस्य अब भी सक्रिय हैं, कई जगहों पर इंटरनेट संचार खराब है, और भूकंप और भूस्खलन जैसी जलवायु आपदाएं हैं।

सभी राज्यों और जिलों में स्वास्थ्य संबंधी विषमताएं और विरोधाभास हैं। मणिपुर और नागालैंड जैसे राज्य देश में सबसे कम शिशु मृत्यु दर वाले राज्यों में से हैं, जबकि असम और मेघालय में माताओं और शिशुओं की मृत्यु दर उच्चतम हैं। मेघालय, असम, अरुणाचल प्रदेश और सिक्किम राज्यों में कुपोषण अधिक है। नागालैंड और अरुणाचल प्रदेश में टीकाकरण दर सबसे कम है। गैर संचारी रोगों के

मामले में, उत्तर पूर्व क्षेत्र में मुंह के कैंसर की दर, तंबाकू और शराब की खपत दर उच्च है।

फिर भी, उत्तर-पूर्व को याद किया जाना चाहिए और नए दृष्टिकोण से देखा जाना चाहिए। सामाजिक संकेतकों में, पूर्वोत्तर में महिलाओं के खिलाफ सबसे कम अपराध और उच्च साक्षरता दर है। जनसंख्या घनत्व काफी कम

है। वे 200 से अधिक भाषाएँ बोलते हैं जिनमें से 10 आधिकारिक भाषाएँ हैं। पूर्वोत्तर की 90% से अधिक सीमाएँ अंतर्राष्ट्रीय सीमाएँ हैं, इस लिए इसे "दक्षिण एशिया का प्रवेश द्वार" कहा जाता है।

हिंदू शास्त्रों में ईशान नामक उत्तर-पूर्व दिशा को सबसे पवित्र माना गया है। इस दिशा के

स्वामी स्वयं, शिव हैं। दिशा के प्रतिनिधि ग्रह बृहस्पति है जो समृद्धि, स्वास्थ्य और धन देता है। मैं भाग्यशाली हूँ कि मुझे इस सुंदर और दिव्य भूमि का अनुभव हुआ!

—डॉ सोनल दायमा  
सीनियर रेसिडेंट  
जन स्वास्थ्य विद्यालय

## विदेशी पक्षियों के कलरव से गुंजायमान जशपुर

बदलते मौसम के साथ-साथ रायपुर में विदेशी मेहमानों की चहचहाट भी कम होती जा रही है। जैसे-जैसे सूर्य महादेव का मिजाज थोड़ा तल्ख हो रहा है जैसे-जैसे विदेशों से आए प्रवासी मेहमान अपने घरों की दिशा में स्कूली बच्चों की भांति लटके हुए मुंह लिए जाते दिखाई पड़ रहे हैं। मानो जैसे इनकी भी सर्दियों की छुट्टियां खत्म हो गई हो। सर्दियों की शुरुआत से ही इन प्रवासी मेहमानों का अगमन रायपुर में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। जैसे तो मुख्य रूप से राजधानी से उत्तर दिशा में लगभग 400 किलोमीटर की दूरी पर स्थित जशपुर की मनोहर झीलों के किनारों और जंगलों में इन मेहमानों की उपस्थिति आसानी से दर्ज की जा सकती है। लेकिन रायपुर की ज्यादातर झीलों के किनारों पर भी आप इनकी अठखेलियों को नजरअंदाज नहीं कर सकते। इनके चहचहाट मात्र से पूरा वातावरण गूंज उठता है। मानो ये नन्हे मेहमान खुद ही चिल्ला-चिल्ला कर रायपुरवासियों को अपने आगमन की खबर दे रहे हों। पक्षी विशेषज्ञों की मानें तो प्रदेश में सर्दी के मौसम में अनुकूल वातावरण सर्दियों से रूस, मंगोलिया, पाकिस्तान आदि राष्ट्रों के पक्षियों को अपनी ओर आकर्षित करता रहा है। इस मौसम में लगभग



150 प्रजाती के पक्षी प्रदेश और प्रदेश की राजधानी में अस्थाई आशियाना बना कर इस मौसम का लुत्फ उठाते हैं, स्वदेशी पक्षियों के साथ घुलते-मिलते हैं और यही पर अपना कुनबा भी बढ़ाते हैं। इस अद्भुत प्राकृतिक परंपरा का विचार मात्र ही रोमांचित कर देने वाला है। प्रत्येक वर्ष प्रवासन पूर्व से ही अपने आगामी मनोहर सफर के बारे में कल्पनाएं एवं तैयारी करना। प्रवास के दौरान नए मित्र, उनके साथ कुछ खट्टे-मीठे अनुभव और फिर न चाहते हुए भी घर वापसी। जिस प्रक्रिया की कल्पना मात्र ही इतनी सुखद है तो उसके व्यक्तिगत अनुभव का कहना ही क्या होगा। हम मनुष्य भी इन पक्षियों की तरह प्रकृति का ही हिस्सा है। किसी सुदूर काल के हिस्से में हम मनुष्य भी शायद इन पक्षियों की भांति ही जात-पात के अभाव में इसी प्रकार जीवन का रसपान करते रहे होंगे। और फिर एक दिन हमारे सबसे बड़े दुश्मन और दोस्त कहने

जाने वाले 'दिमाग' के दुर्विचारों के चक्कर में आकर सर्वशक्तिशाली बनने की अनवरत आकांक्षा में पड़कर मनुष्य सब कुछ बिगाड़ बैठा होगा। मनुष्य के इस कृत्य का परिणाम हर दिशा में प्रचुर मात्रा में प्रत्यक्ष तौर पर देखा जा सकता है। मनुष्य इस सर्वविनाशी पथ पर अंधी दौड़ में अथकरूप से भागा ही जा रहा है लेकिन उसे यह नहीं भूलना चाहिए कि इस प्रतियोगिता का पुरस्कार मानवता का अंत ही होगा। इस धरा पर खुद को राजा मानने वाले मनुष्य को आज इन्हीं मामूली से लगने वाले पक्षियों से जीवन के मूल सिद्धांतों का पाठ सीखने की आवश्यकता है। उसे इन नन्हे जीवों के सौहार्द, प्रेम, एकता, सहनशीलता जैसे मौलिक सिद्धांतों को आत्मसात करने की जरूरत है। आज मनुष्य को चाहिए है कि वह अपनी हवसपूर्ण प्रवृत्ति को त्याग कर अपनी शक्तियों का निवेश हमारे एकलौते आवास को सहज एवं सुखी बनाने में करे।

—शाहरुख खान  
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक



## सिद्धा: सर्वांगीण स्वास्थ्य प्रदान करने वाला चिकित्सा तंत्र

सिद्धा चिकित्सा तंत्र एक 'सर्वांगीण स्वास्थ्य' प्रदान करने वाला पारंपरिक चिकित्सा तंत्र है। माना जाता है कि सिद्धा तंत्र 10000 से 4000 बी.सी के मध्य विकसित हुआ। इसकी उत्पत्ति द्रविड़ में होने के कारण दक्षिण भारत, श्रीलंका, मलेशिया, सिंगापुर, मॉरिशस और दक्षिण-पूर्व एशिया के कुछ देशों में इसका प्रचलन अधिक है। यह चिकित्सा तंत्र वैज्ञानिक एवं सर्वांगीण दृष्टिकोण के साथ निवारक, प्रोत्साहक, उपचारात्मक, पुनर्युवनित एवं पुनर्वासिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करता है। 'सिद्धा' शब्द की उत्पत्ति मूल शब्द 'सिद्धी' से हुई है जिसका अर्थ होता है सर्वोत्कृष्टता, शाश्वत अनंद, सिद्धि प्राप्त करना होता है।

सिद्धा चिकित्सा तंत्र में मुख्य रूप से दार्शनिक सिद्धांत शामिल होते हैं जिनमें से चार मुख्य सिद्धांत हैं – (क) वथम (ख) वेथियम (ग) योगम (घ) नानम. सिद्धा तंत्र का विकास 96 तत्त्व(96 तत्त्वम) के आधार पर हुआ जिसमें प्रत्येक मनुष्य के भौतिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और बौद्धिक पहलू सम्मिलित हैं। इनमें से पांच तत्त्व मनुष्य शरीर और समूचे ब्रह्मांड की आधारभूत इकाई हैं। तीन प्रमुख घटक नामशः वथम, पिथम, कपम अच्छे स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी होते हैं। ये जीवन संघटक विभिन्न संयोजनों में उपस्थित पांच तत्त्वों (पंचमहाबूथास) से बनते हैं। हमारे शरीर में सात भौतिक संघटक होते हैं नामशः पोषक तत्त्व, रक्त, मांसपेशी, वसा, अस्थि, तंत्रिका ऊतक एवं शुक्राणु/अण्डाणु। इनकी शारीरिक एवं रोगवैज्ञानिक विशेषताओं के संबंध में सिद्धा साहित्य में बताया जाता है और



इन्हीं का प्रयोग भी किया जाता है। **सिद्धा चिकित्सा की शाखाएं** विभिन्न पारंपरिक चिकित्सकों ने अपने अनुभव एवं ज्ञान को अभिलिखित कर सिद्धा चिकित्सा तंत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। सिद्धा के वर्तमान शिक्षण तंत्र में विभिन्न शाखाएं सम्मिलित हैं जैसे सिद्धा औषधविज्ञान (कुनापडम), सिद्धा विषविज्ञान (नंसु मरुत्तुवम), सिद्धा रोगविज्ञान (नोय नडल), सामान्य चिकित्सा (मरुत्तुवम), प्रसूति और स्त्री-रोग (सूल मरुत्तुवम, मकालिर मरुत्तुवम), सिद्धा बालरोग विज्ञान (कुञ्जानटाई मरुत्तुवम), शल्य चिकित्सा (अरुवई मरुत्तुवम), नेत्ररोग विज्ञान (कन मरुत्तुवम), मनोरोग विज्ञान (किरिकाई नोई मरुत्तुवम), दबाव प्रहस्तन थेरेपी (वरमम), बाह्य थेरेपी (पूरा मरुत्तुवम), जारचिकित्सा (मुतियोर मरुत्तुवम), योगम एवं पुनर्युवनित (कायाकरपम)।

### विकार के आधुनिक दृष्टिकोण में सिद्धा उपचार तंत्र

सर्वांगीण दृष्टिकोण सिद्धा उपचार का केंद्रबिन्दु है। सिद्धा चिकित्सा तंत्र में उपचार प्रक्रिया विकृत

महत्वपूर्ण जीवन घटकों को सामान्य करने में सहायता करती है। प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के अतिरिक्त सिद्धा चिकित्सा तंत्र गाठिया रोग, डायबिटीज मेलिटस, मोटापा, हाइपरलिपिडेमिया, हेमिप्लेगिया, पैराप्लेगिया, पार्किंसोनिज्म, मांसपेशी विकार, श्वसन रोग, पाचक विकार, स्त्रीरोग विकार और सोरायसिस एवं विटिलिगो त्वचा रोग जैसे तीव्र एवं जीर्ण रोगों का उपचार हेतु प्रसिद्ध है।

### औषधि

प्राचीन सिद्धा साहित्य में औषधि को शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का उपचार, रोगों की रोकथाम और दीर्घायु को सुनिश्चित करने वाले कारक के रूप में व्याखित किया है। पौधे, खनिज पदार्थ और पशुओं के उत्पाद सिद्धा औषधियों की स्रोत सामग्री होते हैं। मिश्रित औषधि पोलीहर्बल, हर्बोमिनरल्स एवं मिनरल प्रिपरेशन से बनती है।

सिद्धा के अनुयायी खनिज पदार्थों को उपचारात्मक घटक के रूप में उपयोग करने में विशेषज्ञ थे। शरीर में विकारों की रोकथाम करने वाली औषधियों की खोज में सिद्धा के अनुयायी प्राकृतिक रूप से नष्ट न हो सकने वाले पदार्थों की ओर आकर्षित हुए। उन्होंने शारीरिक पतन को विलंबित करने वाली औषधियों को निर्मित किया। उन्होंने खनिज पदार्थों का चयन कर सहजता से पचने एवं समावेशित होने वाले सूक्ष्म पदार्थ जैसे, पर्पम (कैल्क्स), सेंट्यूरम (कैल्साइन्ड रेड ऑक्साइड) आदि इनऑर्गेनिक कंपाउंड्स बनाए।

### निदान

सिद्धा चिकित्सा तंत्र में रोगों और उनके कारणों की पहचान करने के माध्यम से निदान किया जाता है। इसमें निदान अनुसरण के माध्यम से किया जाता है और इसे तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है –

1. चिकित्सक द्वारा इंद्रियों के माध्यम से जांच।
  2. रोगियों की इंद्रियों की क्रियाओं के माध्यम से जांच।
  3. पूछताछ के माध्यम से जांच।
- आमतौर पर सिद्धा चिकित्सा तंत्र में आठ प्रकार की जांच पद्धति होती हैं। इनको सिद्धा चिकित्सकों के उपकरण या चिकित्सीय साधन भी कहा जाता है। ये शारीरिक एवं प्रयोगशाला निदान पर आधारित होते हैं। इनका विवरण निम्नलिखित है –
1. नाड़ी (नाड़ी जांच का सिद्धा आधारित प्रकार)
  2. पारिकैम (स्पर्शता)
  3. ना (जीभ जांच)
  4. निरम (रंग, स्वरूप, मलिनकरण आदि)
  5. मोझी (आवाज जांच)

6. वझी (आंखों की जांच)
7. मलम (मल जांच)
8. मुत्तिरम (मूत्र जांच) क – मूत्र संकेत, ख – मूत्र संकेतों पर तेल रोकथाम के उपाय

तेरियार एक प्रसिद्ध सिद्धा चिकित्सक हुए जिन्होंने स्वास्थ्य संवर्धन हेतु रोकथाम के उपाय अनुशंसित किए। इनमें 'पिनियानुका विति' में उल्लिखित विशिष्ट विधि का अनुपालन शामिल है, जैसे – रोग के रोकथाम में सहायक दिशानिर्देश। परिवेश, मौसम एवं आहार (तिनाई/नीलम, नल औजुक्कम, कला औजुक्कम, उनावू) से संबंधित अवधारणा दोनों, रोकथाम एवं उपचार संबंधी है। इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं –

### अनुकरणीय

1. उबाल कर गर्म पानी पिएं।
2. प्रतिदिन दो बार खाना खाएं।
3. पतला छाछ और पिघला हुआ घी का सेवन करें।
4. पर्याप्त मात्रा में गाय का दूध लें।
5. खाना हमेशा उतना ही खाए जितनी भूख हो।
6. हमेशा सही ढंग से जमाई हुई दही का सेवन करें।
7. खाने के पश्चात चलने की आदत डालें।
8. छह माह में एक बार उपचारात्मक उल्टी करें।
9. चार माह में एक बार उपचारात्मक शुद्धीकरण करें।
10. चार दिन में एक बार तेल स्नान करें (पूरे शरीर और सिर पर तेल लगाएं और स्नान करें)।
11. तेल स्नान करते समय गर्म पानी का उपयोग करें।
12. तीन दिन में एक बार

औषधियुक्त काजल लगाएं।

13. सोने का समय बायीं पार्श्व स्थिति में लेटें।
14. बाल और नाखून से पानी न छिड़काएं।
16. ईश्वर, पूर्वज और शिक्षकों की पूजा एवं सत्कार करें।

### परिवर्जनीय

1. जीमीकंद – टाईफोनियम ट्राइलोबैटम (एल.) स्कोट के अतिरिक्त कोई भी कंद के सेवन से बचे।
2. कभी भी बासी खाने (एक दिन पहले बना खाना) का सेवन न करें।
3. खाना खाने के दौरान पानी न पिये।
4. कभी भी मूत्र, मलत्याग आदि जैसी प्राकृति उत्तेजना को न रोके।
5. दिन के समय सोने से परहेज करें।
6. अत्यधिक यौन-संबंध बनाने से बचे।
7. अत्यधिक खाना खाने के पश्चात यौन-संबंध बनाने से परहेज करें।
8. कभी भी मध्यरात्रि के समय खुशबूदार फूल न सूंघें।
9. कभी भी धूल छोड़ने वाली सामग्री के पास न सोयें।
10. रात के समय कभी भी पेड़ के नीचे या जलते हुए दीपक के समीप न सोयें। उपर्युक्त निर्देशों के उचित अनुपालन से दीर्घायु संवर्धित होती है।

### संदर्भ

सिद्धा चिकित्सा तंत्र एवं सर्वांगीण स्वास्थ्य विज्ञान, आईएसबीएन – 987-81-937426-3-1

## राजभाषा संबंधित प्रश्नोत्तरी

1. भारत के संविधान की आठवीं अनुसूची में कितनी भाषाएं हैं?

- (क) 19
- (ख) 20
- (ग) 22
- (घ) 25

2. 1955 में गठित राजभाषा आयोग के प्रथम अध्यक्ष थे?

- (क) वी. जी. खेर
- (ख) बी. कृष्णा
- (ग) जी. वी. मीरचंदानी
- (घ) इकबाल नारायण

3. भारतीय संविधान में किन अनुच्छेदों में राजभाषा संबंधी प्रावधानों का उल्लेख है?

- (क) 343 से 352 तक
- (ख) 315 से 434 तक
- (ग) 135 के 443 तक
- (घ) 153 से 334 तक

4. संविधान के किन अनुच्छेद के अंतर्गत हिन्दी को राजभाषा के रूप में दर्जा प्रदान किया गया?

- (क) अनुच्छेद 348 (क)
- (ख) अनुच्छेद 346 (क)
- (ग) अनुच्छेद 343 (क)
- (घ) अनुच्छेद 345 (क)

5. हिन्दी देश की राष्ट्रभाषा है, लेकिन शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा के प्रयोग को कब तक के लिए अनुमति प्रदान की गई है?

- (क) 2025 तक
- (ख) 2035 तक
- (ग) 2050 तक
- (घ) अनिश्चित काल के लिए

6. किसी भाषा को किसी राज्य की राजभाषा के रूप में अंगीकार करने का अधिकार किसे है?

- (क) राष्ट्रपति को
- (ख) संसद को
- (ग) राज्य विधानमंडल को
- (घ) राजभाषा आयोग को

7. संविधान की आठवीं अनुसूची में सम्मिलित भाषाओं में निम्नलिखित में से कौन-सी भाषा सर्वाधिक बोली जाती है?

- (क) बांग्ला
- (ख) गुजराती
- (ग) मराठी
- (घ) तेलुगू

8. निम्नलिखित में से किस राज्य ने उर्दू को राजभाषा के रूप में अंगीकार किया है?

- (क) राजस्थान
- (ख) मध्य प्रदेश
- (ग) आंध्र प्रदेश
- (घ) उत्तर प्रदेश

9. संविधान के किस अनुच्छेद में यह व्यवस्था है कि प्रत्येक राज्य शिक्षा के प्राथमिक स्तर पर मातृभाषा में शिक्षा की पर्याप्त सुविधाओं को उपलब्ध कराने का प्रयास करेगा?

- (क) अनुच्छेद 349
- (ख) अनुच्छेद 350
- (ग) अनुच्छेद 350 (क)
- (घ) अनुच्छेद 351

10. भारतीय संविधान का कौन-सा भाग राजभाषा से संबंधित है?

- (क) 15
- (ख) 16
- (ग) 17
- (घ) 18

11. राजभाषा अधिनियम 1963 की कौन-सी धारा 6 और धारा 7 किस राज्य पर लागू नहीं होती?

- (क) जम्मू कश्मीर
- (ख) सिक्किम
- (ग) तमिलनाडू
- (घ) गोआ

16. राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) के अनुसार 14 कागज-पत्रों को किस भाषा में प्रेषित किया जाता है?

- (क) केवल हिंदी
- (ख) केवल अंग्रेजी
- (ग) हिंदी एवं अंग्रेजी दोनों
- (घ) हिंदी या अंग्रेजी किसी भी भाषा में

12. राजभाषा नियम 1976 किस राज्य पर लागू नहीं है?

- (क) कर्नाटक
- (ख) केरल
- (ग) आंध्रप्रदेश
- (घ) तमिलनाडू

17. राजभाषा के प्रयोग के संदर्भ में कौन-सा क्षेत्र ख क्षेत्र के अंतर्गत आता है?

- (क) गुजरात
- (ख) महाराष्ट्र
- (ग) पंजाब
- (घ) उपर्युक्त सभी

13. संविधान के किस अनुच्छेद के अनुसार हिन्दी संघ की राजभाषा है?

- (क) अनुच्छेद 341
- (ख) अनुच्छेद 343
- (ग) अनुच्छेद 345
- (घ) अनुच्छेद 348

18. राजभाषा विभाग किस मंत्रालय के अंतर्गत कार्य करता है?

- (क) शिक्षा मंत्रालय
- (ख) सांस्कृति मंत्रालय
- (ग) गृह मंत्रालय
- (घ) भाषा प्रोत्साहन विभाग

14. बोलने वाली की संख्या के अनुसार विश्व में किस भाषा का दूसरा स्थान है?

- (क) अंग्रेजी
- (ख) हिंदी
- (ग) चीनी
- (घ) रूसी

19. यूनिकोड मानक किन भाषाओं को इनकोड किया जा सकता है?

- (क) हिंदी
- (ख) अंग्रेजी
- (ग) सभी भाषाएं
- (घ) सभी भारतीय भाषाएं

15. राजभाषा नियम के अनुसार हिन्दी को प्रयोग की दृष्टि से राज्यों एवं संघ राज्य क्षेत्रों को कितने क्षेत्रों में बांटा गया है?

- (क) तीन
- (ख) चार
- (ग) पांच
- (घ) सात

20. संसदीय राजभाषा समिति की अध्यक्षता कौन करता है?

- (क) राष्ट्रपति
- (ख) उपराष्ट्रपति
- (ग) गृह मंत्री
- (घ) प्रधान मंत्री

उत्तर—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ग	क	क	ग	घ	ग	क	ग	ग	ग
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
क	घ	ख	ख	क	ग	घ	ग	घ	ग

प्रशासनिक वाक्यांश एवं अभिव्यक्तियाँ

क्र.	अंग्रेजी	हिंदी
1.	A brief note is placed below	संक्षिप्त नोट नीचे रखा है
2.	Acceptable proposal	स्वीकार्य प्रस्ताव
3.	According to the rules in vogue	प्रचलित नियमों के अनुसार
4.	Accountancy expenses	लेखाकरण व्यय
5.	Acknowledgement has already been sent	पावती पहले ही भेजी जा चुकी है
6.	Acquisition of target	लक्ष्य प्राप्ति
7.	Acting in good faith	सद्भाव से कार्य करते हुए
8.	Admissibility of claim	दावे की स्वीकार्यता
9.	After perusal	देख लेने के बाद
10.	Aid and advice	सहायता और सलाह
11.	Barred by limitation	परिसीमा-वर्जित
12.	Beg to state	निवेदन है
13.	Beyond the said period	उक्त अवधि के बाद
14.	By virtue of office	पद के नाते
15.	Call for an explanation	जवाब तलब किया जाए
16.	Carry out	पालन करना
17.	Discrepancy may be reconciled	विसंगति का समाधान कर लिया जाए
18.	Draft as amended is put up	यथासंशोधित प्रारूप प्रस्तुत है
19.	Duly sanctioned	विधिवत् मंजूर किया हुआ
20.	Early orders are solicited	शीघ्र आदेश देने की कृपा करें
21.	Ex parte judgement	एकपक्षीय निर्णय
22.	Final concurrence is accorded	अंतिम सहमति दी जाती है
23.	Forbidden zone	निषिद्ध क्षेत्र
24.	Give effect to	कार्यान्वित करें
25.	Hard and fast rule	पक्का नियम
26.	Has been dealt with suitably	समुचित कार्रवाई की गई है
27.	In addition to	के अतिरिक्त
28.	In personal capacity	वैयक्तिक हैसियत से
29.	Needs no comment	टिप्पणी की आवश्यकता नहीं है
30.	Notwithstanding	के होने पर भी
31.	I am directed to	मुझे निदेश हुआ है
32.	Inclusive of	को शामिल करते हुए
33.	Keep in abeyance	प्रास्थगित करना
34.	Lay down	निर्धारित करना

## अंग्रेजी-हिंदी प्रशासनिक शब्दावली

क्र.	अंग्रेजी	हिंदी
1.	Alliance	मैत्री
2.	Provident Fund	भविष्य निधि
3.	Payroll	वेतनपत्रक
4.	Isolated Post	एकाकी पद
5.	Plebiscite	जनमत संग्रह
6.	Earned Leave	अर्जित छुट्टी
7.	Employer	नियोक्ता
8.	Financed	वित्त-पोषित
9.	Feeder Post	प्रदायक पद
10.	Coastal	तटीय
11.	Disclaim	दावा छोड़ना
12.	Gratification	परितोषण
13.	Polling	मतदान
14.	Coach	अनुशिक्षक
15.	Censure	निंदा
16.	Deadline	समय-सीमा
17.	Complimentary	मानार्थ
18.	Intermediary	मध्यवर्ती
19.	Non ministerial	अलिपिकवर्गीय
20.	Imposition	अधिरोपण
21.	Revoke	प्रतिसंहरण करना
22.	Juvenile Court	किशोर न्यायालय
23.	Agency	अभिकरण
24.	Brain Storming	विचारमंथन
25.	Colloquy	परिचर्चा
26.	Deputation	प्रतिनियुक्ति
27.	Approval	अनुमोदन
28.	Notification	अधिसूचना
29.	General Order	सामान्य आदेश
30.	Due course	सम्यक् अनुक्रम
31.	E-Waste	ई-अपशिष्ट
32.	Insane	विक्षिप्त
33.	Solemnity	सत्यनिष्ठा
34.	Retrospective	पूर्वव्यापी

क्र.	अंग्रेजी	हिंदी
35.	Gazetted	राजपत्रित
36.	De Facto	वस्तुतः
37.	Pay Scale	वेतनमान
38.	Merger	पलायन
39.	Optional	वैकल्पिक
40.	Earmarked	उद्दिष्ट
41.	Coparcener	सहदायिक
42.	Restitution	प्रत्यास्थापन
43.	Retrenchment	छंटनी
44.	Requisite	अपेक्षित
45.	Remedial	उपचारी
46.	Prorogue	सन्नावसान करना
47.	Back-Dated	पूर्व-दिनांकित
48.	Correspondence	पत्राचार
49.	Half Mast	आधा झुका हुआ
50.	Increment	वेतन-वृद्धि
51.	Sine die	अनिश्चित काल
52.	Questionnaire	प्रश्नावली
53.	Quarantine	संगरोध
54.	Resummon	पुनः सम्मन करना
55.	Simultaneously	एक-साथ
56.	Trainee	प्रशिक्षणार्थी
57.	Service-Book	सेवा पुस्तिका
58.	Trust	न्यास
59.	Royalty	स्वामिस्व
60.	Renovation	नवीयन
61.	Proximate	निकटस्थ
62.	Pro-Rata	यथानुपात
63.	Tax evasion	कर अपवंचन
64.	Transaction	लेनदेन
65.	Transit Pass	पारगमन पास
66.	Public Body	सार्वजनिक निकाय
67.	Psychiatry	मनोचिकित्सा

# संपादकीय समिति

## संरक्षक

प्रो.(डॉ.) नितिन म. नागरकर  
निदेशक एवं अध्यक्ष  
विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

## मार्गदर्शक

श्री अंशुमान गुप्ता  
उप-निदेशक (प्रशासन)

## अतिथि संपादक

प्रो. डॉ. सरिता अग्रवाल

## संपादक

शिव शंकर शर्मा

## सहायक संपादक

मधुराणी श्रीवास्तव  
शाहरुख खान  
सैयद शादाब  
उमेश कुमार पाण्डेय

## पृष्ठ सज्जा

आदित्य कुमार शुक्ला

इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं लेखकों के निजी विचार/भावनाएं हैं।

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