



अंक - 11 वर्ष 2024 (अक्टूबर 2023-मार्च 2024)

संपदन्



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

(केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्त संस्थान)

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, RAIPUR

(An Autonomous Institution under the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India)

अनुक्रमणिका

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ
1.	निदेशक की कलम से	3
2.	डायबिटीज रिवर्स हो सकता है बस, खाने में छोटा-सा बदलाव करे	5
3.	पुराने - पढ़े	7
4.	हास्य व्यंग:- लाइन, ऑफ लाइन और ऑन लाईन	8
5.	नकली नारीवाद	10
6.	योधदा	11
7.	मैं और मेरी जिंदगी के पल (सपना साकार)	12
8.	तीन बुरी आदतें	14
9.	मेरा घर	15
10.	मेरा अस्पताल	16
11.	विश्वास	17
12.	मंजिल -मर्ज या मुकाम	18
13.	आशा और विश्वास	19
14.	अब सामना ही होगा रण में	20
15.	आ भी जाओ पापा जी	23
16.	मेरी बेटी	24
17.	स्कूल	25
18.	मुस्कुराहट	26
19.	हिंदी है पहचान हमारी	27
20.	खजुराहो	28

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ
21.	आत्मविसर्जन	29
22.	आधुनिकता की आड़ में भोजन से न करें छेड़ - छाड़	31
23.	रिश्ते	33
24.	घर के लाडले	34
25.	केरल - एक यात्रा वृतांत	35
26.	प्रशासनिक शब्दावली	37
27.	वाक्यांश और अभिव्यक्तियाँ	39





आरोग्यम् सुख सम्पदा



निदेशक की कलम से

" राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना देश की एकता और उन्नति के लिए आवश्यक है।" -महात्मा गांधी

मुझे अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा प्रकाशित होने वाली ई-पत्रिका 'स्पंदन' का नवीनतम अंक (11वाँ) आप सबके सम्मुख रखते हुए अपार प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

भारत एक बहुभाषी राष्ट्र है। यहाँ अनेक भाषाएँ एवं बोलियाँ बोली जाती हैं। देश की सांस्कृतिक विविधता हिंदी भाषा में समाहित है। हमारी सभ्यता, संस्कृति और संस्कारों की अविरोध धारा मुख्य रूप से हिंदी भाषा से ही जीवंत तथा संरक्षित रह पाई है। हिंदी की सबसे बड़ी शक्ति इसकी वैज्ञानिकता, मौलिकता, सरलता व सुबोधता है। इसकी विभिन्न विशेषताओं को देखते हुए भारत के राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने राष्ट्रीय व्यवहार में हिंदी को काम में लाना, देश की एकता और उन्नति के लिए आवश्यक माना है। हिंदी की इन्हीं विशेषताओं और सर्वग्राह्यता को ध्यान में रखते हुए भारतीय संविधान सभा ने दिनांक 14 सितंबर 1949 को हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में अंगीकार किया। संघ की राजभाषा नीति के अनुसार हमारा संवैधानिक दायित्व है कि हम राजभाषा संबंधित अनुदेशों का अनुपालन तत्परता के साथ करें।

इसके अवलोकन पर प्रकाश डालने पर इस बात की भी हार्दिक खुशी महसूस होती है कि स्पंदन पत्रिका का अंक-11 न केवल रचनात्मक दृष्टिकोण से समृद्ध है बल्कि ज्ञान-विज्ञान के तथ्यों से भी परिपूर्ण है। अनेक विविधताओं को अपने रंग में समाए हुए लेख और कविताएँ कभी हमें विभिन्न पर्यटन स्थलों पर भ्रमण कराती हैं तो कभी विनम्रता का पाठ पढ़ाती हैं तो कभी पौष्टिक व्यंजनों के बारे में जानकारी प्रदान कर स्वास्थ्य लाभ के रोचक तथ्यों से अवगत कराती हैं। इसके अतिरिक्त इसमें संगृहीत लघुकथाएँ एवं कविताएँ इसे पाठकों के मध्य लोकप्रिय बनाने में सक्षम हैं।

आशा नहीं अपितु मुझे पूर्ण विश्वास है कि राजभाषा प्रकोष्ठ की ई-पत्रिका 'स्पंदन' के 11वें अंक में संकलित लेखों के माध्यम से सभी पाठकों को प्रेरणा मिलेगी। पत्रिका के भावी अंकों को और अधिक रचनात्मक, ज्ञानवर्धक एवं श्रेष्ठ बनाने हेतु आपके सुझाव की प्रतीक्षा के साथ 'स्पंदन' का प्रस्तुत अंक आप सभी सुधिजनों को सादर समर्पित है।
आप सबको मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

आपका शुभाकांक्षी
लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल
कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ, एम्स, रायपुर

डायबिटीज रिवर्स हो सकता है बस, खाने में छोटा-सा बदलाव करें

बिना दवा के डायबिटीज को नियंत्रित करना मुश्किल है लेकिन आप अपनी दिनचर्या एवं खाने में छोटा-सा बदलाव करके दवाइयों से पीछा छुड़ा सकते हैं। डाइट पैटर्न को अपनाकर टाइप-2 डायबिटीज को नियंत्रित किया जा सकता है।

मधुमेह एक दीर्घकालिक बीमारी है जो या तो तब होती है जब अग्नाशय पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है या जब शरीर अपने द्वारा उत्पादित इंसुलिन का प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर पाता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है। हाइपरग्लेसेमिया, या बढ़ा हुआ रक्त शर्करा, अनियंत्रित मधुमेह का एक सामान्य प्रभाव है और समय के साथ शरीर की कई प्रणालियों, विशेष रूप से नसों और रक्त वाहिकाओं को गंभीर नुकसान पहुंचाता है।

डायबिटीज के होने का कारण :

- मोटापा, फिजिकल एक्टिविटी का कम होना,
- खराब लाइफस्टाइल, अनहेल्दी डाइट,

खराब आदतें

- जेनेटिक्स, नींद कम आना
- तनाव, प्रदूषकों के संपर्क में आना
- ब्लड प्रेशर पर कंट्रोल न रखना
- ब्लड कोलेस्ट्रॉल पर कंट्रोल न रखना

भारत में डायबिटीज

ICMR की रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में डायबिटीज के मरीजों की संख्या 10.1 करोड़ से ज्यादा है। मधुमेह में तेजी से बढ़ोतरी देखी जा रही है और स्टडी से पता चला है कि कम से कम 13.6 करोड़ लोग या आबादी का 15.3 प्रतिशत प्री-डायबिटीक हैं।

खाने में छोटा सा बदलाव

प्रारंभिक स्टेज में टाइप -2 डायबिटीज पर जीवन शैली में परिवर्तन के अलावा खाने में थोड़ा सा बदलाव किया जाये तो डायबिटीज रिवर्स हो सकता है अर्थात वे लोग ठीक हो सकते हैं।



आहार में मैक्रोन्यूट्रियंट संरचना जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा में उचित परिवर्तन करके मधुमेह की वजह से बढ़ रहे बोझ को कम किया जा सकता है जो लोग हाल ही में डायबिटीज़ के शिकार हुए हैं, उनके लिए सलाह है कि वे डाइट में कार्बोहाइड्रेट को 55 फीसदी कम कर दें, प्रोटीन का सेवन 20 फीसदी और फैट 25 प्रतिशत बढ़ा दें। आमतौर पर हमारी डाइट में कार्बोहाइड्रेट 80 प्रतिशत से ज़्यादा होते हैं पर प्रोटीन की मात्रा काफी कम होती है इसलिए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा घटाकर, प्लांट प्रोटीन में जैसे दाले, लोबिया, चना, मटर, राजमा, झूनगा, सोयाबीन को बढ़ाना चाहिए और एनिमल प्रोटीन को पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए किन्तु रेड मीट से दूर रहना ही बेहतर है।

इसी तरह प्री-डायबिटीज़ के लिए सलाह है वे कार्बोहाइड्रेट को 56 प्रतिशत तक सीमित रखें, प्रोटीन 20% तक बढ़ाये और फैट्स 27 प्रतिशत रखें।

ऐसी होनी चाहिए डायबिटीज़ थाली

डायबिटीज़ के प्रबंधन के लिए हमेशा सफेद चावल की मात्रा कम करने पर जोर देते हैं लेकिन

गेहूं भी उतना ही खराब होता है।

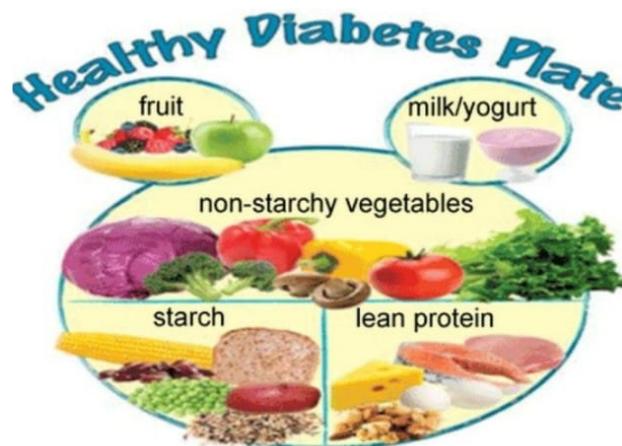
अगर आप लंच में दो कप चावल या 4 रोटियां खाते हैं, तो आप इसकी जगह अपनी थाली का एक-चौथाई हिस्सा अच्छे प्रोटीन से भरें और दो-तिहाई हिस्से में थोड़ी मात्रा में 1 कप चावल या दो रोटी ही रखें जबकि थाली का आधा हिस्सा हरी पत्तेदार सब्जियाँ, बीन्स, पत्तागोभी, फूलगोभी, भिंडी, लौकी, मुनगा, परवल, टिंडा, कुंदरू, करेला, सलाद आदि से भरा रखें तथा इसका प्रयोग प्रतिदिन बदल बदल के करें किन्तु आलू, अरबी, शकरकंदी जैसे स्टार्च वाली सब्जियों का सेवन करने से बचें।

खाना खाने के बाद करे ये महत्वपूर्ण काम

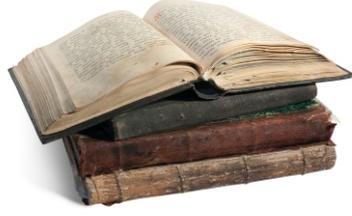
भोजन में कार्बोहाइड्रेट अच्छी मात्रा में पाया जाता है इसलिए खाना खाने के बाद ब्लड में ग्लूकोज की मात्रा अक्सर बढ़ जाती है अगर हम खाकर बैठ जाते हैं तो शरीर में बनी ग्लूकोज का उपयोग नहीं हो पाता जिससे शुगर का स्तर बढ़ जाता है यदि हम खाने के बाद 10 मिनट चले या हल्का सा व्यायाम करते हैं तो हमारा शरीर ग्लूकोज का इस्तेमाल करता है और शरीर में शुगर की मात्रा नियंत्रित रहती है।

-शालिनी सोरेन

वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ



पुराने पन्ने



जिंदगी तू बन जा किताब, ले चल उन पन्नों पर -२
बेफिक्री होती थी सुबह की खुशबू में,
जब रात लाती थी सुकून की खबर।

जब ममता भरा हाथ सर को सहलाता था,
"बच्चों को सोने दो छुट्टी है" पापा की वो आवाज़
जैसे होठों पे प्यारी सी मुस्कान दे जाती थी।

नाश्ते पे लड़ाई सिर्फ मां के हाथों से खाने के लिए होती थी -२
शर्त! साइकिल चलाना किसको सिखाएंगे पापा इसकी लगती थी।
गैजेट्स नहीं थे कैरम बोर्ड था हमारा हथियार
कौन कितने पॉइंट्स बनाएगा इसका रहता था सबको इंतजार
कोई शाम टॉम एंड जैरी देखे बिना नहीं गुजरती थी - २
माँ की बनाई आलू मटर भी रेस्टोरेंट की मटर पनीर लगती थी
पापा के घर लौटने का वो इंतजार!
पढ़ाई ना करने पे पढ़ने वाली वो मार
सबकुछ याद आते हैं, आंखों में नमी दे जातें हैं।

चाइनीज, इटालियन मंगोलियन खाना नहीं जानते थे हम,
जो भी खाते थे थाल में प्यार सजाते थे हम।
हर कमरे में टेलीविजन नहीं थे दुनिया की खबर के लिए -२
साथ बैठे हंसते-हंसते एक दुसरे की खबर रखना जानते थे हम।
तू ही बता ऐ वक्त तू कितना दूर निकल आया
पन्नों में छिपे उन जज्बातों की किताब को कहाँ भूल आया।

-मनीषा काबरा
बीएससी (ऑनर्स) नर्सिंग छात्रा
द्वितीय वर्ष (2021 सत्र)

हार्य व्यंग :- लाइन, ऑफ लाइन और ऑन लाइन

इंसान इस जमीं पर जब कदम रखता है, किस्मत अपनी हथेलियों पर लिखवा कर लाता है। लेकिन इतनी लाइनें तो गिन कर भी उसके दोनों हाथों में नहीं होती जितनी तादाद में वह लाइनों में लगता है। यदि वह अस्पताल या आज के फैशन के मुताबिक या किसी नर्सिंग होम में तशरीफ लाया है तो भी उसके जन्मदाता कहीं न कहीं लाइन में जरूर लगे होंगे। जरा पांव पालने से बाहर किए तो मां बाप अपने लख्ते जिगर को नर्सरी में एडमिशन दिलवाने के लिए एडवांस में किसी न किसी स्कूल में लाइन अप हो जाते हैं। कई दूरदर्शी मां बाप तो उसी दिन स्कूल में भागते देखे गए, जिस दिन डाक्टर ने सिर्फ इतना बताया- मुबारक हो आप बाप बनने वाले हैं।

बस फिर बंदा आदि से अंत तक लाइनों के चक्रव्यूह में! नौकरी के लिए कभी सीधी तो कभी टेढ़ी मेढ़ी पंक्तियों में धक्के। बाद में बस या ट्रेनों में दफ्तर जाने के लिए कतारबद्ध। एक बार तो दिवाली के वक्त बच्चों की गुल्लक तोड़ने के बाद और पत्नी द्वारा पति की जेबें साफ करने के बाद गुप्त खजानों से निकले नोटों को जमा कराने और बदलवाने के लिए बैंकों में सुबह से शाम तक भूखे प्यासे, डंडे खाते हुए भी लाइन में जमे रहने की नौबत अचानक, 8 तारीख की रात ठीक 8 बजे आ टपकी और अगले दिन पूरा देश बिस्तर से सीधा बैंक के द्वार पर हाजिर।

अभी जुम्मा जुम्मा चार दिन भी नहीं बीते थे कि आपात काल की तरह कोरोना काल डिक्लेयर

हो गया। हर बंदा ऑफ लाइन हो गया। यानी पटड़ी से ही उतर गया। मजदूर पटड़ी पटड़ी नंगे पैर एक लाइन में डंडा डोरिया उठा कर रेल लाइन के किनारे किनारे, भागते भागते अपने घर पहुंच गए। अच्छे भले, खाते पीते घर के, लंगरों की लाइनों में सारा सारा दिन फिट रहे।

सरकार ने कहा कि भईया बहुत धक्के खा लिए। रोज रोज काम के लिए दौड़ते भागते रहे, बस अब जरा आराम से घर बैठिए। वर्क फ्रॉम होम की आदत डालिए। बस लाइन लगानी है तो किराने की दूकान के आगे लगाओ वह भी दो गज की दूरी पर। कोरोना ने सब का लाइफ स्टাইल बदल डाला। सरकार ने मोबाइल की रिंग टोन ही बदल डाली। सुझाव दिया कि ऑन लाइन रहो ताकि पता चलता रहे कि जिंदगी ठरें पर कब आएगी। फिर पता चला कि अब हैं कोरोना टैस्टों की लाइनें। फिर हालत बिगड़ी तो किसी न किसी अस्पताल के आगे स्ट्रेचर पर अपनी बारी का इंतजार करते रहे। कुछ और बिगड़ी तो ऑक्सीजन के लिए एक अस्पताल से दूसरे, दूसरे से तीसरे लाइनें बदलते रहे। सीलबंद होकर, शमशान में लाइन में लग कर कई कई दिनों तक अपनी बारी का इंतजार किया। शोक सभा भी ऑन लाइन निपट गई। राम राम सत्य सुनने का भी मौका नहीं मिला। घर वाले तक भाग गए। सभी सफेद किट्टू पहने अंतिम विदाई होलसेल में कर गए।

यहां तक कि हैवी रश के कारण, चित्रगुप्त महाराज ने भी टोकन सिस्टम लागू कर दिया- 'जाओ त्कार में लगो। तुम्हारा टोकन नंबर है- 50 लाख 65 हजार 2 सौ चालीस। पांच साल बाद बारी आएगी तब तक इस इंटरनेशनल लाइन में चुपचाप बिना कोई नारे बाजी किए खड़े रहो।'

यमराज भी गरजे- 'ये भू लोक नहीं, यम लोक है। भारत से आई आत्माएं अपने कर्ण तथा चक्षु ध्यान से खोलकर सुनें। यहां कोई किसी प्रकार का हो हल्ला, हुड़दंग, धरना प्रदर्शन, रास्ता रोकने, पंक्ति तोड़ने का दुस्साहस न करें। जो नियमों की उल्लंघन करता पाया गया, उसे पंक्ति के सबसे अंत में खड़ा कर दिया जाएगा या तत्काल नर्क प्रेषित कर दिया जाएगा जहां पहले ही इससे भी लंबी पंक्ति प्रवेश द्वार पर प्रतीक्षारत है।'

हमने भी गूगल पर विश्व का यह आंकड़ा चेक किया तो पाया कि वहां चित्रगुप्त जी का डाटा और आंकड़े, गूगल से पूरी तरह मैच कर रहे हैं।

कुछ राहत मिली तो कभी कोवीशील्ड की, कभी को वैक्सीन की, कभी स्पुतनिक की एक एक किलोमीटर की क्यू में फंसे। जरा वक्त बदला तो आसमान से गिरे दिल्ली के चारों बार्डरों पर फंसे। राजधानी पहुंचने के लिए भी खेतों में वाहनों की लंबी लंबी कतारें।

मौसम बदला है। सब कुछ ऑनलाइन हो गया है। दवा से लेकर दारु तक। पूजा पाठ से लेकर देवी देवताओं के दर्शन तक। चुनाव जीतने वाले नेता भी ऑन लाइन आभार प्रकट कर रहे हैं।

कल ही एक विवाह का निमंत्रण पत्र, ऑन लाइन मिला जिसमें शगुन भेजने की सुविधा के लिए कार्ड पर ही 'क्यू आर कोड' छपा हुआ है। साथ ही गूगल मीट पर शादी में शामिल होने के लिए कोड भी।

दुख भरे दिन बीते रे भईया ऑन लाइन के दिन आयोरे.....रंग जीवन में छायोरे.

-हरीश कुमार साहू
स्टोर कीपर कम क्लर्क,
केन्द्रीय भंडार विभाग



नकली नारीवाद

कभी जो नारी होती थी सब पर भारी
 अब वो क्यों कोशिश करती बनने की बेचारी।
 कब तक बेचारी बन दुनिया को बहकाना है
 नारीवाद के नाम पर और कितने मासूमों को फसाना है।
 दुश्शासन घोषित कर दिया उसने कितनों को पर वो खुद द्रौपदी ना निकली
 चीर स्वयं त्याग कर
 पल भर में अबला बन निकली
 डर तो इनसे बनता है
 क्योंकि इनके साथ जनता है।
 थोड़ा सा रोना धोना इनका सारा काम बनता है
 नारा नारीवाद का समाज में
 फैला रहे नफरत ये बिना किसी बात के
 कर रहे गुमराह इस कदर की
 ना निकल सकोगे इससे पूरे जीवनकाल में
 बुद्धि भ्रष्ट समझे खुद को श्रेष्ठ
 बिना किस बात के
 गलत कह दो इन्हें चिल्लाए ये
 बिना किसी बात के
 नारीवाद के आड़ में हर किसी को थप्पड़ मारेगी
 खुद इल्जाम लगाएगी ये खुद कानून बनाएगी।
 वो औरत है, वो गलत नहीं वो सरेआम तमाशा बनाएगी
 तुम एक जवाब भी दे दोगे तो सरेआम धारा लगवाएगी
 मार खाओ तुम, जेल जाओ तुम, बेकसूर हो सर झुकाओ तुम
 कब समझोगे नारीवाद है खुद को पंख लगा उड़ना है,
 ना की दूसरों को काट उन्हें घसीटना है।
 बस लड़की हो जाने से तुम हमेशा सही नहीं होती
 समानता में सब बराबर हैं लड़का लड़की अलग नहीं होती।
 जो सच में दबी हुई हैं उनकी बात कोई नहीं करता
 उनको भी हक दिलवाओ जिनकी अब भी कोई नहीं सुनता
 कंधों से कंधा मिलाके चलना है तो चल दो ना
 हक को लड़ाई कह कर बेफिजूल झगड़ो ना
 बहानो के पल्लू पीछे छिपना है आसान
 मांगते नहीं हैं यहां कमाते हैं सम्मान।

-सुमन नेहरा

बीएससी (ऑनर्स) नर्सिंग छात्रा

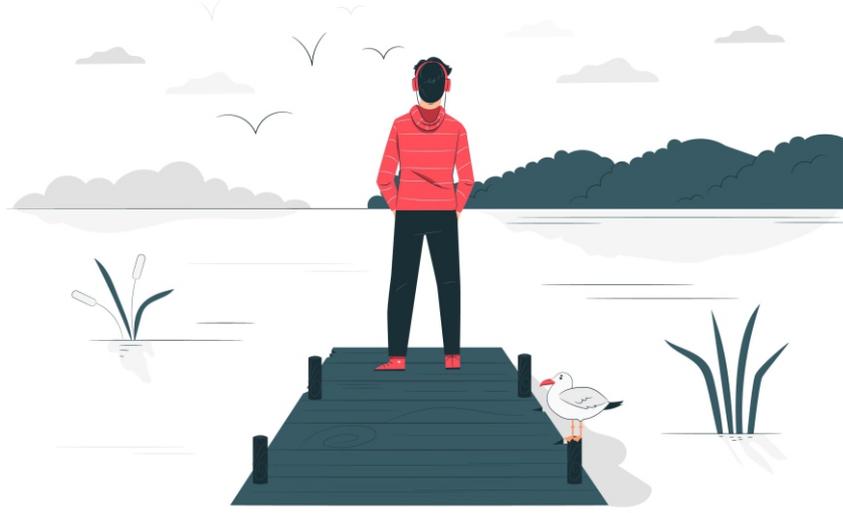
योद्धा



रणचंडी का ये कैसा रूप है,
जिसके हाथों में प्रेम का कूप है।
जो लड़ता है धर्म के लिए,
सबके हृदय में जगाता है उम्मीदें नई।
कभी तलवार, कभी कलम चलाता है,
सत्य की राह पर ही वो चलता है।
निहत्था होकर भी सीना तानता है,
अत्याचार के आगे वो कभी न झुकता है।
कभी गर्जना करता है शेर की तरह,
कभी ममता दिखाता है धरती माता की तरह।
वह रक्षक है, वो संबल है,
हर एक प्राणी के लिए वो कवच है।
सदियों से उसकी गाथा सुनाई जाती है,
योद्धा के नाम की धाक जगाई जाती है।
विकट परिस्थितियों में भी मुस्कुराता है,
हौसलों को बुलंदियों पर पहुंचाता है।
वह सूर्य है आशा का, प्रकाश फैलाता है,
हर अंधेरे को मिटाकर, उजाला लाता है।
वो योद्धा कहलाता है।

-डॉ. श्रीपाल चौधरी
जूनियर रेजिडेंट

मैं और मेरी ज़िन्दगी के पल (सपना साकार)



बचपन मेरा गुजरा गलियों में , खेतों में और खलियानों में ,
सेवा सुश्रुसा का भाव , मुझमे बचपन से ही समाया था ,
ना सोचा था ना जाना था ,जीवन में कहाँ जाना था,
पढता लिखता जाता था ,जीवन में आगे बढ़ता जाता था,
बचपन गुजरा गरीबी में , पापा ही एक सहारा थे ,
आसान नहीं था जीवन मेरा , जो सपना मैंने सजाया था ,
सेवा का भाव लिए मन में , नर्सिंग में रूचि बनाया था ,
उधार लेकर भरी फीस , कर्जा भी खूब चुकाया था ,
क्या जीवन था , क्या दिन थे वो ,
जब ना खर्च था , ना कोई साथी था ,
वो पल भी बहुत अनोखे थे ,
लेकिन मेहनत, गरीबी और कुछ करने के जुनून ने,
जीवन को खूब संभाला था |
अब समझ आ गया जीवन को कैसे सुखी बनाना है ,
मेहनत करके, यादों में रहकर, पुस्तकों को दोस्त बनाया था |

कहते हैं –

जो पानी से नहाएगा , वो लिवास बदलेगा ,
 और जो मेहनत के पसीने से नहाएगा , वो अपना जीवन बदलेगा ,
 कैंसर विभाग में नर्सिंग से सफ़र शुरू हुआ था ,
 सेवा करता हूँ तन, मन, से मरीजों को भी खूब समझाता हूँ ,
 ना खाओ गुटका और ना तम्बाकू ,
 क्योंकि ये सब कैंसर के कारक हैं ,
 क्योंकि जब हो जाती हैं ये बीमारी –
 अपनों को तोड़ देते हैं ,
 बीमारी नहीं महामारी है,
 क्योंकि कैंसर दुनिया पर भारी हैं ,
 अब सबकों यही समझाता हूँ –
 धूमपान कर धुएँ में ज़िन्दगी को ना उड़ाना हैं |
 लेकिन – लेकिन ज़माना अब ऐसा हैं –
 गुटका खाकर पान चबाकर बढ़ाना चाहते हैं मान ,
 कैंसर होगा, बीमारी बढ़ेगी और चली जाएगी जान,
 फिर हुआ ही है तो सकारात्मकता की ओर बढ़ाता हूँ ,
 जज्बा रखो की , आप कैंसर को भी हराओगे ,
 लेकिन सबसे पहले अब करना रोज यही होगा ,
 हरी – सब्जियां , फल रोजाना खाओगे ,
 व्यायाम और योगा करोगे ,
 फिर जाकर जीवन में कैंसर के दुखों से जीत पाओगे |

-आशा राम मीणा
 नर्सिंग अधिकारी

तीन बुरी आदतें

आदमी की हैं तीन बड़ी बुरी आदतें
हड़बड़, गड़बड़, और भड़भड़ करना
किस बात की है हड़बड़ी
हर बात में है हड़बड़,
इस हड़बड़ के चक्कर में
कर देते है भूले बड़ी – बड़ी,
जाना होता है दायें
पहुँच जाते हैं बायें
अब यहाँ हो जाती है बड़ी गड़बड़ी
बेमतलब ही धागों में उलझ जाते हैं,
और इतना उलझ जाते हैं,
कि फिर निकल ही नहीं पाते हैं,
धागों को सुलझाने के चक्कर में
शुरू हो जाती है भड़भड़,
मैं सही - तू गलत करते – करते
बना डालते है राई का पहाड़,
लेकिन फिर भी तुम कहां बाज आते हो
क्योंकि अब तुम्हें दूसरो से उलझने में
मजा आने लगता है,
लेकिन जब तुम मुहं के बल गिरते हो
तब समझ आता है कि
ये आदतें तो मुझे कठपुतली की तरह नचा रही है
अरे भाई.....
थोड़ा धीरज रखो !
थोड़ा रूको !
थोड़ा सोचो !
थोड़ा समझो !
जल्दी का काम तो शैतान का है
तुम तो भला मानस हो |

-वंदना आनंद

पुस्तकालय परिचारक

मेरा घर



सपनों का पीछा करते - करते आ गए हम कहाँ-कहाँ
 माचिस के डिब्बे सा घर मिला
 छत सा मिला आसमां
 कैसे उजाले है, आखों पे छाले-छाले हैं
 और कितना है शोर - सा
 कैसे ये सपने हैं! छोड़े सब अपने हैं !
 सपना भी है चोर सा
 ऐसा ठगा हूँ पता भी नहीं है |
 ठगा भी गया की नहीं |
 है मुझको पाना ये सारा ज़माना
 चुकानी है कीमत मगर, मेरा घर
 खवाइश भी की हम उड़े आसमां में
 कहाँ था मगर यह पता
 कि उड़ने की पहली ही शर्त यह होगी
 कि छूटेगा वो घोंसला
 अजब कसम-कश है, अजब बेबसी है |
 कि उड़ना भी भाए हमें
 थके पंख जब भी जो लौटे जमीं पर
 तो घर याद आए है हमें !
 वहीं घोंसला है वही गाँव - डाली
 जहाँ पर अकेली है माँ
 मंजिल जो बदले खुदा अपना मतलब
 तो मोंडू मैं अपना सफ़र, जाऊं घर |

-हनुमान सिंह ज्ञानी
अस्पताल परिचारक

मेरा अस्पताल



कितना प्यारा, सुन्दर न्यारा है, मेरा अस्पताल।
जाति, धर्म का ना होता यहां पर किसी से भेदभाव।
डॉक्टर प्यार से हाथ फेर कर करते सभी का उपचार।
डॉक्टर जीवन में बुरे लोगों को सही राह दिखाए,
ऐसा प्यारा मेरा अस्पताल।।
सबकी मान प्रतिष्ठा का रखें ध्यान ये है,
ऐसा प्यारा मेरा अस्पताल।
इससे बेहतर और कहाँ है,
जो रखें घर जैसा ध्यान,
ऐसा प्यारा मेरा अस्पताल।।
भारत को विश्व में अब्बल बनाएगा,
ऐसा प्यारा मेरा अस्पताल।
कितना प्यारा सुन्दर न्यारा है,
ऐसा प्यारा मेरा अस्पताल।।

-ऐश्वर्य कुमार
वित्तीय सलाहकार विभाग

विश्वास



मासूम सी सूरत सवालों का पहरा लिए
 एक उम्मीद में, उम्मीद से, उम्मीद लगा बैठा ।
 आया हूँ तेरे विश्वास पर मैं इस रूग्णालय में,
 इस व्याधि को हराने के लिए ।
 हो दुआएँ कबूल मेरी, तेरी दवाओं के साथ,
 समूल नष्ट हो यह व्याधि तेरे हाथ ।
 जिंदगी तुझे सौंपी है, भगवान मान कर,
 तू अपना सर्वश्रेष्ठ देना, मुझे अपना मान कर ।
 रख विश्वास तेरी दुआओं के साथ मेरी दवाओं पर,
 होगा सब अब्दुत जब तू और मैं होंगे साथ ।
 इस व्याधि का समूल नाश करना है,
 तेरे साथ औरों की भी उम्मीद जो बनना है ।
 तेरी उम्मीद से प्रेरणा है मेरी,
 और तेरी मुस्कान से सुकून मेरा ।
 तेरी दुआओं से शुरू दिन है मेरा,
 और तेरे आरोग्य से रात मेरी ।

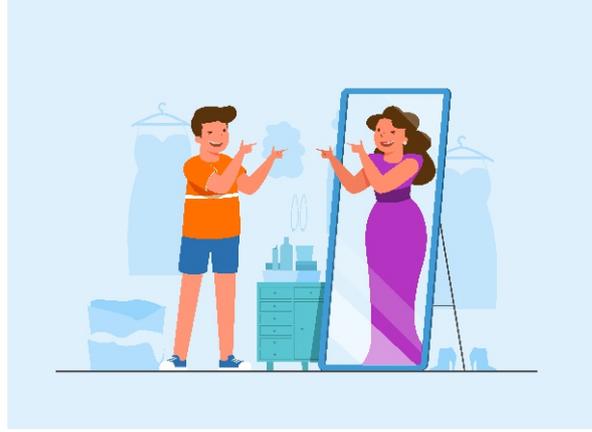
-मनीषा चोयल
 बी.एससी. नर्सिंग द्वितीय वर्ष 2021

मंजिल – मर्ज या मुकाम

ये जो दिन-रात, तुम एक कर रहे हो...2
क्यों खुद में तुम हर रोज थोड़ा-थोड़ा मर रहे हो।
दुनिया से तो ठीक था.....2
क्या तुम अब खुद से भी डर रहे हो।
कुछ ख्वाब हैं तुम्हारे जो वक्त के दूसरे छोर पर रहते हैं।
नींदों में, सवालों में, ख्यालों में, छुप-छुप कर कुछ तो कहते हैं।
मुझे नहीं पता.....2
ये सब कैसे होता है, पर सब कुछ बेचैन सा होता है।
मालूम है.....2
कि ख्वाब बड़े हैं तुम्हारे
उन्हें पाने को कुछ भी कर गुजरना होगा।
जरूरत पड़ने पर.....2
रोज थोड़ा-थोड़ा मरना भी होगा।
नींद ना लो.....ना ही सही,
सपनों की बली में कुछ तो धरना होगा ।
इस तन-मन की तरफ तो देखो तुम,
इसी के सहारे तो भवसागर पार करना होगा
ना होता तो ना ही कह दो.....2
जीवन को ना तोलो सपनों से ।
मूल्य, अमूल्य हैं, इस जीवन का,
तकलीफ बोलो तुम अधरों से।
ये जो दिन-रात तुम एक कर रहे हो.....2
क्यों खुद में तुम हर रोज थोड़ा-थोड़ा मर रहे हो।
दुनिया से तो ठीक था.....2
क्या तुम अब खुद से भी डर रहे हो।

-लोकेश यादव
एमबीबीएस-2019

आशा और विश्वास



आशा और विश्वास गिर कर उठना फिर संभल कर चलना-2
यही तो जिंदगी है।

हार मानना तो जिंदगी नहीं, जिंदगी तो कुछ कर जाना है।
कर्म योगी को फर्क नहीं पड़ता, क्षणिक जीत या हार का-2
जिवन के इस सफर में -2

अब कौन राह दिखलाएगा

अब मैं आशा नहीं करता कौन साथ निभाएगा।

"कुछ लोग ऐसे मिले" जो मोहब्बत का नाम तो दिए-2

पर नफरत ही उनकी कहानी थी

पराएपन से अपनेपन का अहसास तो दिए-2

पर छल और झूठ ही उनकी जिंदगानी थी

तन्हाई के इस आलम में

अब कौन प्यार का दिया जलाएगा

अब मैं आशा नहीं करता कौन साथ निभाएगा

ठोकर खाकर ही तो चलना सीखा है मैंने-2

हालातों से लड़ना सीखा है मैंने-2

अगर ठोकर किसी पत्थर पे खाई है

तो मंजिल का निशान भी उसी पत्थर पर तराशा है मैंने

मुश्किलों भरे इस दौर में-2

अब कौन मंजिल तक पहुंचाएगा

अब मैं आशा नहीं करता कौन साथ निभाएगा

-भरत कुमार चाष्टा
नर्सिंग अधिकारी

अब सामना ही होगा रण में



हूँ काल का ग्रास तेरे लिए से आज, मेरा हर वचन मैं निभाऊंगी
मिट गई जो मिट गई गर तो, तेरा काल बनकर बतलाऊंगी
था दुर्योधन जो तू कभी, सालों से सभा में उपहास रचा रहा
बन जाऊंगी अब पांचाली मैं भी, विध्वंस रच तुझे काल ग्रास बनाऊंगी,
कब तक रोऊंगी मैं अब, कब तक रहूंगी उदास?
कब तक बड़ी दादी सोएंगी मेरे पास?
कितने दिन मां को हालत रहेगी और पस्त?
कब तक भैया और बाबा द्वार पर देते रहेंगे गस्त?
कब तक आस लगाऊंगी मैं बिके हुए अखबारों से?
कैसी रक्षा मांग रही हूँ मैं तुम जैसे दुराचारों से?
क्या सोचा, क्या सोचा तुमने की
जले हुए एसिड से चेहरा मैं सहन नहीं कर सकती?
गर सुनी हो रही राहें तो मैं ही घबराऊं?
गंदी नीयत से सरे राह बस मैं ही घूरी जाऊं?
कब तक करूँ याचना मैं, कब तक याचना करूँ मैं,
कि बेटी हूँ बस इस वजह से मुझे भ्रूण में मत मारो
दहेज के लालच में तुम मुझे मत दुत्कारो।

कितने उन्नाव, कठुआ, दामिनी और निर्भया होंगी?
 कितने मासूमों को अब भी जिल्लत सहनी होगी?
 वक्त थकता है, वक्त रुकता है पर वक्त कभी न हारता है
 सोच रहा जो तू कि विजय ही तेरा अक्श है
 शीर्ष वेणी खोल मैं दिखाऊंगी की संहार ही तेरा नक्श है
 बढ़ चढ़ कर बोल, हां कुछ दिन और ऊंचा डोल
 रूह कांप जाती क्या चित्तौड़ का गौरव तुझे याद नहीं?
 धधक धधक कर जलीं चिताएं क्या पद्मा का जौहर तुम्हे याद नहीं?
 धराशायी होकर बहुत देख लिया मैंने, तुझे भी अब यही धरा पटल दिखलाऊंगी
 गर जीत सकोगे तो जीत! गर बच सकोगे तो बच!
 हर मौका मैं तुझे देती हूँ, तेरा वक्त ना तुझसे लेती हूँ
 ना तेरा दामन मैला करूंगी, ना ही यातना अब सहूंगी
 क्योंकि अब संहार ही होगा क्षण में, अब सामना ही होगा रण में
 महिषासुर जैसा अघाता है, तु हर पहर मुझे लज्जाता है
 क्या तु भूल गया शिखण्डी को
 बिना उनके, बिना उनके.....
 ना छाती का लहू निकलता ना जंघा तोड़ी जाती
 ना ही भीष्म की शैया बाणों से जोड़ी जाती
 सौ बार ना तुझसे प्रतिघात लूंगी, एक बार में ही तेरा विध्वंस रचुंगी
 देख कभी सभा जो सन्न थी, देख कभी बाधाएं जो मुझमें रत थी
 आज मैंने नवभंवर रचाया है, आज मैंने बाधाओं को हराया है
 जन्म पाकर मुझसे ही तुम मुझपे हाथ उठाते हो
 'देवी' कहते मुझको तुम, फिर भी नहीं लज्जाते हो
 गर है तुझमें रत्ती भर भी शर्म तो आ कर ललकार मुझे
 लुटाकर अपनी ही अस्मत तुम, करते हो शर्मसार मुझे
 जो हिम्मत तेरी अंधकार में है, क्या उजाले में भी दिखला पाएगा?
 जो हवस रचाता तु दिये तले, बाती से लड़ पाएगा
 अस्मत मेरी तुने पांव तले जो कुचली है, क्या कि ये तो बस कठपुतली है!

वेशयावृति पसंद नहीं तुम्हें फिर भी मुझे धकेले जा रहे हो
मुझसे मेरी मर्जी पुछो, बस अपनी मनमर्जी किए जा रहे हो
कदर नहीं कर सकते मेरी तो, इज्जत क्यों उतार रहे हो?
इतिहास के भी पृष्ठ देख लो जब मेरा यूँ ही अपमान हुआ
धरा ग्रे सारी डोल गयी, तब तब भीषण संग्राम हुआ
हूँ काल का ग्रास तेरे लिए आज, तेरा काल बनकर बतलाऊँगी
जो तु बने महीषासुर, दुः शासन और दुर्योधन कभी
मैं भी रणचंडी बन अब संहार रचाऊँगी
क्या सृष्टी नियति को तु झुका पाएगा?
दुः शासनों से चाहे पट जाये धरा ये, अब कृष्ण की दरकार नहीं है।
शस्त्र दिए हैं उसने अब इन करों में, अब दया की पुकार नहीं है।
तु क्या मुझे बतला पाया, तु क्या मुझे सीखला पाया
अभी तो बस आरंभ है, सदियों की गाथा का अब भी सार अखंड है
शीर्ष वेणी खुली है अब तो मस्तक पर चिंताएं अब भी हजार हैं,
जबतक रक्त से अलहदित ये केश न हों,
तबतक पांचाली में शामिल गम हजार हैं,
हूँ काल का ग्रास तेरे लिए से आज, मेरा हर वचन मैं निभाऊँगी
बनकर गार्गी मैत्रेई मैं तेरा शीश झुकाऊँगी,
ना वक्त तेरा लूँगी ना वक्त तुझको दूँगी
ना याचना तुझे करूँगी अब न ही यत्न मैं सहूँगी अब,
ना याचना तुझे करूँगी अब न ही यत्न मैं सहूँगी अब,
क्योंकि अब संहार ही होगा क्षण में,
अब सामना ही होगा रण में

-प्रियंका जांगिड़
बीएससी (ऑनर्स) नर्सिंग छात्रा

आ भी जाओ पापाजी



हुई कौन खता तुम रूठ गए यह बात बताओ पापा जी ।
 तुम रूठ गए जग रूठ गया अब आ भी जाओ पापा जी ॥
 होने ना दी नम आंख कभी मुस्कान मेरी तुम ही तो थे ।
 नादान अनभिज्ञ बालक था मैं पहचान मेरी तुम ही तो थे ॥
 तुम स्वाभिमान, तुम अलंकार, तुम ही तो थे सूत्रपात मेरे ।
 थे मेरे जीवन का सबसे एक-अनमोल पड़ाव पापाजी ॥
 हुई कौन खता तुम रूठ गए।
 जब जाना ही था तो चुपके से यह राज मुझे बतला देते ।
 दुनियादारी की समझ जरा कुछ तो मुझ को सिखला देते ॥
 हर वक्त व्यक्ति यहां अवसरवादी षड्यंत्र उपजाता है मन में ।
 दुनियादारी जग जेठ दुपहरी और पीपल की छांव पापाजी॥
 हुई कौन खता तुम रूठ गए।
 पापा मैंने तुमसे ही तो गिरकर के संभलना सीखा है
 तेरी थाम तर्जनी पापा मैंने तुमसे ही चलना सीखा है
 है घुटन बहुत अंतर्मन में टुकड़े-टुकड़े दिल टूट रहा
 चुपके से मेरे ख्वाबों में आकर मुझे गले लगाओ पापा जी ॥
 हुई कौन खता तुम रूठ गए।

-संदीप सागर
 टेक्निकल असिस्टेंट

मेरी बेटी



अपने माथे का टोटका मेरे माथे पे लगा देती है
मेरी बेटी मुझे मेरी मां की याद दिला देती है
गाल सहलाना, बालों को सुलझाना एकटक देखना
मेरी जन्नत अपने छोटे होंठ गालों पे लगा देती है मेरी बेटी मुझे....
किसने दी तालीम उसे माना मोबाइल का दौर है ये
है बड़ी प्यारी मेरी बेटी चौतरफा बस शोर है ये
कैसे बिना बताए वो नंबर मेरा लगा लेती है मेरी बेटी मुझे
अपनी छोटी सी गोद में मेरा सर रखती है
मैं सो ना जाऊं इस पर भी पूरी नज़र रखती है
सो जाओ पापा भूत आया कह लोरी मुझे सुना देती है मेरी बेटी मुझे
मेरे कंधे पे सर रख वो मुस्काती, बलखाती, इठलाती है मेरे पापा आए हैं- 2
सहर्ष सभी को बतलाती है
फिर पूरे दिन का किस्सा एक पल में बतला देती है मेरी बेटी मुझे.

-संदीप सागर
टेक्निकल असिस्टेंट

स्कूल

प्रश्न और उत्तर दोनों साथ-साथ चलते हैं। और हर प्रश्न और उत्तर एक दूसरे के पूरक भी होते हैं। परन्तु स्थिति तब अजीब हो जाती है जब या तो कुछ प्रश्न गहरी छाप छोड़ देते हैं, या जिनका उत्तर पता होते हुए भी देना मुश्किल हो जाता है।

झोपड़ पट्टी में रहने वालों का जीवन भी काफी व्यस्त होता है। सुबह जल्दी उठकर पहले अपना काम निपटाना और फिर किसी और के घर जाकर उनका काम भी समय पर खत्म करना होता है। ऐसे ही राधा भी अपने कार्य में व्यस्त रहती थी। एक बच्ची थी उसकी 3-4 साल की। कभी-कभी बच्चों को मनाना भी मुश्किल हो जाता है। कभी प्यार से, कभी डांट कर और कई बार जब माँ बाप गुस्से में हो तो मार भी पड़ जाती है, जिसका कुछ माँ बाप को अफसोस भी होता है।

एक दिन राधा कुछ देर से सोकर उठी तो घड़ी के इशारे पर सब काम जल्दी करने लगी क्योंकि किसी और घर का काम भी उसी की जिम्मेदारी थी। काम पर जाने लगी तो बच्ची ने जिद्द की मैं भी साथ चलूंगी। अब राधा ने मना किया और डांटा पर बच्ची ने जिद्द ना छोड़ी तो उसने झुंझलाहट में बच्ची को साथ ले लिया। काम वाले घर में सबसे पहला काम था उस घर के बच्चे को जो 3 या 4 साल का था, तैयार करना, उसका नाश्ता बनाना और उसे स्कूल बस तक छोड़कर आना। घर पहुँच कर उसने अपनी बच्ची को एक जगह बैठाया और कहा यहाँ से कहीं मत जाना और कोई शरारत मत करना। और बच्चा लेट न हो जायें इसलिए अपना काम जल्दी-जल्दी करने में वो व्यस्त हो गयी। नाश्ता बनाकर टिफिन और स्कूल बैग हॉल में रख दिया और फिर दूसरा काम करने चली गयी।

जब बच्ची की नजर स्कूल बैग और टिफिन पर पड़ी, जो कि उसके लिए एकदम नयी और आकर्षक चीज थी, चमकीला रंगो भरा डब्बा और पीला और लाल बैग उसे भा रहा था। बच्ची अपने आप को रोक नहीं पायी और उसे छूने के लिए चली गयी इसी देखने दिखाने के चक्कर में टिफिन गिर गया और सब नाश्ता जमीन पर।

आवाज सुनकर मालकिन आयी और गुस्सा करने लगी, राधा को बुलाया और बोला, ये देखो तुम्हारी बच्ची ने क्या किया अब बंटी स्कूल के लिए लेट हो जायेगा, पता है उसकी प्रैक्टिस चल रही है स्कूल के प्रोग्राम की। स्कूल नहीं जायेगा तो कैसे चलेगा एक-एक दिन बहुत जरूरी है स्कूल का पता है तुम्हें?

यह सुनकर राधा जो पहले से ही गुस्से और झुंझलाहट में थी, आगे आयी और अपनी बच्ची के एक तमाचा जड़ दिया।

दिन ढल गया, शाम को राधा को अहसास हुआ कि बच्ची सहम गई है तो उसने प्यार से उसे बुलाया और बोला कि बेटा मैंने तुझे शरारत के लिए मना किया था ना, देखो कितनी दिक्कत हो गयी बंटी स्कूल नहीं जा पाया आगे से ऐसा मत करना।

बच्ची के मन में सुबह से ही एक प्रश्न धूम रहा था जो उसके मासूम मन को अपराधी होने का एहसास करवा रहा था और तब उसने आखिरकार मासूमियत से लड़खड़ाती हुई जुबान से ये प्रश्न पूछ ही लिया जिसका सम्बन्ध कहानी की शुरू की पंक्तियों से है, बच्ची ने पूछा-

"माँ ये स्कूल क्या होता है?"

-हरीश कुमार
नर्सिंग ट्यूटर

मुस्कुराहट



मुस्कुराहट को अपने चेहरे पे सजा कर रखिये,
खुशियों को हमेशा अपने दामन में बसा कर रखिये
यह कोई दौलत नहीं है मेरे दोस्त,
जो तुमसे छिन जायेगी याद रखना
हँसी पर कभी महंगाई नहीं आयेगी।
मेरी मुस्कुराहट का असर मेरी सेहत पर होता है,
लोग पूछते हैं इसका राज क्या है?
मैं अपने स्वास्थ्य का राज बताता हूँ,
मैं मुसीबत में भी ज़रूर मुस्कुराता हूँ।
मुस्कुराहट को अपने चेहरे पे सजा कर रखिये,
खुशियों को हमेशा अपने दामन में बसा कर रखिये।

-नाजनीन खातून
कनिष्ठ प्रशासनिक सहायक
प्रशासनिक विभाग

हिंदी है पहचान हमारी



भारत माँ की शान है हिंदी,
 हम सबका अभिमान है हिंदी,
 जन-जन की भाषा है हिंदी,
 बच्चों का पहला शब्द है हिंदी,
 माँ के प्रेम की छाया है हिंदी,
 हिन्दुस्तान की गौरव गाथा है हिंदी,
 एकता की अनोखी परंपरा है हिंदी,
 हिन्दुस्तान की आवाज है हिंदी,
 हर दिल की धड़कन है हिंदी,
 सरल शब्दों में कहा जाए तो,
 जीवन की परिभाषा है हिंदी,
 हर भारतीय का सम्मान है हिंदी,
 हिंदी है राजभाषा हमारी,
 हिंदी से ही पहचान हमारी,
 कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक
 हिंदी ही है संस्कृति हमारी,
 हिंदी ही हम सबको प्यारी,
 यह सम्मान की है अधिकारी,
 हमको है सब भाषाएँ प्यारी,
 पर हिंदी ही है जान हमारी,
 यह जन-जन की है भाषा,
 क्योंकि हिंदी से ही है पहचान हमारी॥

-धनंजय साहू

कार्यालय परिचारक, केन्द्रीय भंडार विभाग

खजुराहो



बुंदेल के हृदय में बसा खजुराहो गांव, मध्य प्रदेश के सबसे पसंदीदा पर्यटन स्थलों में से एक है।

उत्कृष्ट भारतीय वास्तुकला, प्राचीन काल में प्रचलित काम शिक्षा का मूर्ति उल्लेख एवं तंत्र शास्त्र की गाथाओं का अद्भुत समागम इस छोटे कस्बे में देखने को मिलता है।

मुख्य रूप से दो हिस्सों में मंदिर समूह, पश्चिमी मंदिर समूह एवं पूर्वी मंदिर समूह, मध्यकालीन भारत के अनेक आख्यानों का परिचय देते हैं। वहीं तकरीबन 20 किमी दूर पन्ना टाइगर अभ्यारण्य, रानेह जल प्रपात और केन नदी आपके पर्यटन के अनुभव को और भी विशेष बना देती है।

पश्चिमी मंदिर समूहों में प्रमुख कंदारिया महादेव, चौसठ योगिनी, विश्वनाथ मंदिर एवं लक्ष्मण मंदिर अपनी भव्यता से आपका मन दूर से ही मोह लेती है। प्रति वर्ष यहां खजुराहो नृत्य महोत्स में विश्व के प्रख्यात कलाकार अपनी कला मंचन करते हैं। इसके अलावा महाशिवरात्रि की धूम भी बुंदेल के सांस्कृतिक एकनिष्ठता का अद्भुत परिचय देती है। इस दौरान यहां 15 दिन का ग्रामीण

सांस्कृतिक मेला का भी आयोजन होता है जिसमें आप, लोकृत्य राई, पारंपरिक बुंदेलखंडी व्यंजन आदि का आनंद ले सकते हैं।

पूर्वी मंदिर समूहों में वामन मंदिर, ब्रम्हा मंदिर एवं दुलहदेव, जैन मंदिर आदि हैं। जैन मंदिर में प्रसादतुल्य जैन भोजन किफायती दरों में मध्याह्न एवं सांयकाल में उपलब्ध कराई जाती है।

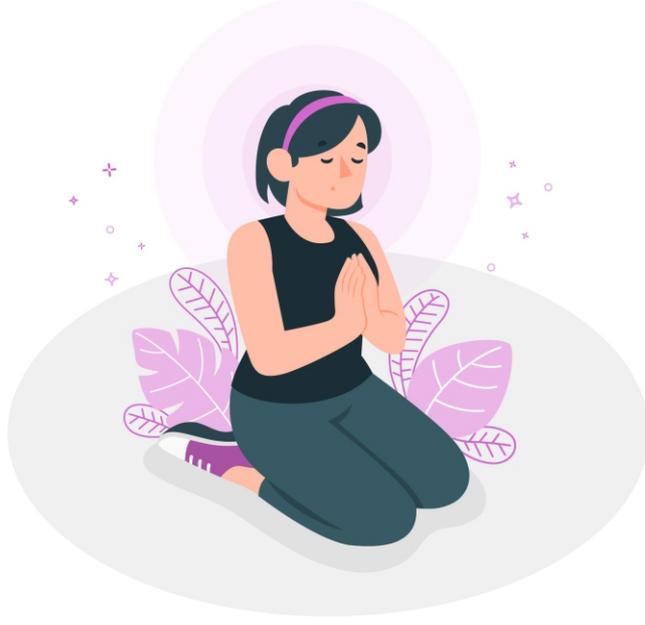
केन नदी के किनारे से लगे पन्ना टाइगर रिजर्व में आप भीड़ भाड़ से दूर प्रकृति के सान्निध्य में सुकून के पल बिता सकते हैं। यहां जंगल सफारी, बोटिंग, साइक्लिंग, बाइक राइडिंग का लुत्फ उठा सकते हैं।

खजुराहो आपके वीकेंड टूर या 3-4 दिन के पर्यटन के लिए उपयुक्त विकल्प हो सकता है। होटल, रिसोर्ट बजट से लेकर लग्जरी रेंज में उपलब्ध है। पर्यटन के लिए उपयुक्त माह सितंबर से अप्रैल तक का सही है।

खजुराहो रेल मार्ग से पहुंचने के लिए आप खजुराहो, महोबा, छतरपुर, बीना तक की सीधी या कनेक्टिंग ट्रेन ले सकते हैं।

-कुमार अनुभव
केंद्रीय पुस्तकालय

आत्मविसर्जन



मतभेद होने से भला, मनभेद क्यों हो जाता है....??
बातचीत में वैचारिक स्वतंत्रता तो सबकी होती है.....

पकड़ना होता है व्यक्ति को, छोड़ना होता है व्यर्थ की बातों को, किंतु होता इसके उलटा है....बात को पकड़ के व्यक्ति को छोड़ दिया जाता है।

ये बात और है कि आखिर इस संसार में हमारा है ही क्या, हम क्या लाते ही हैं कि कुछ ले भी जाएँगे।

विशाल ब्रह्मांड में व्यक्ति रेत के एक कण सा भी नहीं होता, लेकिन विचारों की पकड़ मस्तिष्क पर इतनी मजबूत होती है कि हृदय की गहन संवेदनाएँ और आत्मिक तल से उठने वाली अनुभूतियाँ भी गौण कर दी जाती हैं।

अहंकार का तुष्टिकरण बहुत सरस लगता है पर आध्यात्मिक चेतना के विकास में अहंकार को

छोड़े बिना कुछ भी नहीं उपलब्ध नहीं हो सकता।
तत्वमसि, आत्मभाव और वसुधैव कुटुम्बकम् महज शब्द नहीं, एक उच्च जीवन की वास्तविक साधनाएँ हैं।

विनम्र दिखना नहीं, विनम्र तो होना ही होगा।
झुकना कमजोरी नहीं होती, झुकना प्रदर्शित करता है आपके महत्व को, आपके प्रति सम्मान को, स्नेह को।

यह दर्शाता है कि अहंकार त्यागे बिना हम, न तो समर्पण और श्रद्धा साध सकते हैं, न ही त्याग और तप कर सकते हैं।

दूसरों के विचार, उनके अनुभव.....केवल मार्गदर्शन के लिए जा सकते हैं, लेकिन वास्तव में तो अपने ही होने चाहिए, तभी एक दिन विचारशून्यता जन्म लेगी।

लौकिक जगत की सफलताओं के लिए जहाँ
आवरण लादने पड़ते हैं.....

अलौकिक जगत के लिए उतने ही उतारने होते
हैं, इतने की आत्मा ही अनावृत हो
जाए.....साधारण आदमी पागल या आत्मसम्मान
रहित ही समझ ले।

लेकिन इस छोटी सी जीवन यात्रा को या तो मेला,
बाजार बना लीजिए.....या कि फिर सुंदर सुघड़

आश्रम, एक सिद्ध तपोस्थली बना लीजिए
हमारा जीवन, हमारी ही प्रयोगशाला है, हमारी ही
विशुद्ध अनुभूति.....

व्यक्ति, विचार, छवि, मत, सम्प्रदाय,
धारा.....सब तीसरे आयाम पर घटते हैं,
दुनियादारी और मन के तल पर

हमारी चेतना और हमारी ऊर्जा ही हमारी समरसता
है, जो पाँचवें आयाम पर ही एकात्म करती है।

-आकृति जायसवाल

शोध छात्रा (पी.एच.डी.)

शरीर क्रिया विज्ञान



आधुनिकता की आड़ में भोजन से न करें छेड़-छाड़



भोजन अपने में बहुत तत्वों का सार है। यह हमारी भावनाओं, यात्राओं माँ की ममता से, बचपन की यादों से और सबसे जरूरी एक निरोग व स्वस्थ शरीर से जुड़ाव रखता है। हमारी जीवन शैली का महत्त्वपूर्ण भाग है। इसको अनदेखा करना हमारे लिए बहुत मंहगा पड़ सकता है।

आज के गतिवान जीवन में हमने इसे अपनी महत्ता की इकाई में सबसे पीछे छोड़ा हुआ है। बहुत जरूरी है कि हम इसकी अहमियत को समझे और सरल तरीके से अपने जीवन को और बेहतर बनाएँ।

अपने मूल या बुनियाद को न भूलें, इस आधुनिकता के दौड़ में एक संतुलित आहार अत्यधिक आवश्यक है।

जिसमें सबसे पहले भोज्य पदार्थों में रेडी टू यूज पदार्थों की तरफ ध्यान जाता है। हम जितनी तेजी से इन चीजों की तरफ रुख कर रहे हैं यह विचारणीय है।

यह आवश्यक है कि हम यह समझे कि कितना और क्यों खाद्य पदार्थ की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए नमक व अन्य पदार्थों का प्रयोग हमारी सेहत को नुकसान पहुँचा सकता है, यदि हम इसका उपयोग अत्यधिक मात्रा में करते हैं।

इसलिए मौसमी एवं ताजा चीजों का सेवन करें, जो सेहत के लिए लाभदायक है। जैसे- चिप्स घर के बने लें, नमक पर आपका नियंत्रण रहेगा, बिस्कुट आज हर घर में रोटी की तरह इस्तेमाल हो रहा है, बच्चों को ऐसे दे रहें हैं जैसे यह दैनिक भोजन का हिस्सा बन गया है। इस पर रोक अत्यंत आवश्यक है।

हमारे अन्य विकल्पों को जो कि हमारे माता-पिता पहले हमें देते थे जैसे पखाला भाता (एक पारंपरिक उड़िया भोजन है), बासी रोटी घी के साथ, चने का सत्तू, चिवड़ा, दूध, रागी लड्डू आदि जो आज समय अभाव में कहीं लुप्त होते जा रहे हैं।

भोजन सिर्फ स्वस्थ रहने के लिए नहीं बल्कि एक भावना भी है, जितना हो परिवार के साथ बैठ कर खायें। इससे बच्चों में भी घर के रिवाज, संस्कृति का ज्ञान होगा। दैनिक खान-पान जितना सरल रखें उतना लाभदायक है जैसे कम तेल का प्रयोग, अधिक न पका हो, सब्जियों को बारीक न काटें, नमक हर चीज में न डालें। कुछ भोज्य पदार्थ का स्वाद उनके मूल रूप में ही है। फल अगर साबुत खा सकते हैं तो अच्छे से धो कर साबुत खायें काट कर नहीं खायें, इससे उसका ऑक्सीडेशन रेट बाहर के वातावरण के संपर्क होने पर जो शुरू हो जाता है, वह कम होगा। भोजन समय पर ग्रहण करें और लंबे समय तक चबाएँ। ऐसे छोटे-छोटे बदलाव जीवन में बहुत

बड़ा बदलाव लाएंगे। भोजन के अतिरिक्त नियमित व्यायाम व कम तनाव स्वस्थ जीवन के लिए उतनी ही आवश्यक है जितनी अन्य चीजें हैं। इसलिए जरूरी है कि हम अपने जीवन शैली में सरल व बहुत उपयोगी परिवर्तन लाएं।

ॐ सह नावतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा
विदविशावै ।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

अर्थात् आइए हम एक दूसरे की रक्षा करें। चलिए एक साथ खाते हैं। चलिए एक साथ काम करते हैं। आइए उज्ज्वल और सफल होने के लिए एक साथ अध्ययन करें। हमें एक दूसरे से ईर्ष्या नहीं करें।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

- मिनी शर्मा
वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ



रिश्ते

दोस्ती के रिश्ते
बदलता है जमाना
बदल जाते हैं रिश्ते
पर दोस्तों के साथ
सदा बहार होते हैं रिश्ते

न खून का बंधन
न मजहब की दीवारें
फिर भी सबसे न्यारे
ये दोस्ती के रिश्ते
जो बात नहीं बन पाती
माँ- बाप भाई बहन से
पल में सब हल वो होते
ये दोस्ती के रिश्ते
छुपा कर रखते हैं जो राज
जमाने भर की निगाहों से
पर उनसे छिपा ना पाते
ये दोस्ती के रिश्ते

महफिल की रौनक बढ़ती
ढोलक मंजीरों से सजती
भरी दुपहरी मल्हार हैं गाते
ये दोस्ती के रिश्ते

न उम्र की सीमा होती है
न होता कोई ओहदा
जब चार यार मिलते हैं
ये दोस्ती के रिश्ते
ये दोस्ती के रिश्ते

-शिखा श्रीवास्तव
कनिष्ठ प्रशासनिक सहायक
प्रशासनिक विभाग

घर के लाडले

बहुत जल्दी बड़े हो जाते हैं ये घर के लाडले।
 कभी घर की पहली संतान कभी आखिरी।
 पर मौजूद यह घर में हैं,
 उनके संघर्ष उनके परिवारों की शान हैं।
 कुछ ने घर छोड़ दिया महीनो से सालो तक के लिए
 कुछ ने सपने तोड़ दिए अपनों की खुशियों के लिए
 वो लौट कर न आए और छोड़ कर न गए
 इन्होंने नए कपड़े तक न बनवाए बच्चों को खिलाने के लिए।
 क्या ही किया है तुमने पूछता है समाज हर शाम ढले?
 ना घर वाले कभी खुश हुए ना बीवी ना बच्चे न ही वह खुद
 घर जाना है, घर जाना है हर दिन बोलने वाले
 कभी समझा ना पाए क्यों जाना है,
 बस घर जाना है।
 उन्हें घर की रोटियाँ खानी हैं खुद के बनाए
 पकवान से ना पेट भरता है ना जी
 महीनों की कमाईयां दिनों में खर्च हो जाति हैं।
 क्या करें कैसे करें किसी को कभी ना आए समझ
 खुद के लिए ईद पर लाए जूते लगातार तीन साल चलाए।
 जे दिवाली अपने बच्चों के साथ नहीं मना पाते
 वो कभी खुल के रो भी नहीं पाते।
 कैसे रो सकते हैं यह समाज उन्हें क्लीव जो बुला देगा,
 बिना हिचकिचाए जैसे आंसुओं की जिम्मेदारी सिर्फ जननी की है।
 हम अक्सर भूल जाते हैं समाज की सौंपी हुई
 जिम्मेदारी रोटी, कपड़ा और मकान लाने वाले हाथों को,
 अक्सर वो खुद के लिए तो दो पल चैन के भी नहीं जोड़ पाते।
 घर आज भी खाली है उनके बिना,
 पर वापसी का टिकट तो कैसे ही मिलेगा, अगले महीने घर के लाडले का
 शैक्षणिक सत्र शुरू हो रहा है,
 उसकी फीस कौन भरेगा ?

-अमृता जोशी
 बीएससी (ऑनर्स) नर्सिंग
 द्वितीय वर्ष (2021 सत्र)

केरल- एक यात्रा वृत्तांत

ई-मेल के माध्यम से संदेश मिला। यह संदेश था आमंत्रण का- केरल हिंदी प्रचार सभा, तिरुवनंतपुरम, केरल के तत्वावधान में आयोजित पन्द्रहवें जगदम्बी प्रसाद यादव प्रतिष्ठान अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन एवं राष्ट्रीय संगोष्ठी में सम्मिलित होने का।

यूँ तो यात्रा देश के किसी भी हिस्से में हो यात्रा के नाम से ही बाँछें खिल उठती हैं और जब बात हो झीलें, नदी, नहरें, समुद्री तट, नारियल वृक्षों से आच्छादित केरल राज्य की तो स्मरण मात्र से मन उल्लासित उठता है। सचमुच, केरल राज्य को प्रकृति ने अनेक खूबसूरती से सवारा है। यहाँ कई ऐतिहासिक एवं प्राचीन मंदिर बने हुए हैं इसका अनुपम सौंदर्य आपको अपनी ओर अनायास ही आकर्षित करता है।

18 फरवरी 2024 की सुबह रायपुर, छत्तीसगढ़ से हवाईयात्रा आरंभ हुई। हवाई यात्रा का पहला अनुभव मन को आह्लादित कर रहा था। बादल की चादर को पहली बार करीब से देखने का अनुभव और उसमें पड़ते स्वर्णमयी सूर्य की किरणों का दृश्य मन को आत्मविभोर कर रहा था। इसी तरह हवाई जहाज केरल के तिरुवनंतपुरम हवाई अड्डा में पहुँच जाती है जहाँ सभी ओर से नारियल के वृक्ष से आच्छादित दृश्य अपनी ओर आकर्षित कर रहा होता है। फिर वहाँ से मैं सीएसआईआर के अतिथि गृह में रूकती हूँ। जहाँ मेरी मुलाकात कमलेश कुमारी जी से होती है, जो मेरी इस यात्रा

के दौरान साथी रही। जिन्होंने अपने जीवन के कई अनुभवों को मेरे साथ साझा किया। साथ ही सीएसआईआर में नीलगिरी, देवदार, नारियल, केला, विभिन्न प्रकार के फूलों को बायोडिग्रेडेबल के माध्यम से लगाया गया है जिसकी सुंदरता आपको अपनी ओर अनायास ही आकर्षित करती है।

19 फरवरी 2024 की सुबह केरल हिंदी प्रचार सभा के संगोष्ठी कक्ष में गए वहाँ केरल के राज्यपाल महामहिम डॉ आरिफ मोहम्मद खान ने हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत करने के संबंध में अपने जानकारियों को साझा किया। फिर सत्र के समापन के कुछ देर पहले, जब सूरज अपनी सुनहरी किरणों की डोरी केरल हिंदी प्रचार सभा से समेटते हुए विदा होने लगा, तभी हम सभी लोगो की भी विदाई हुई।

सत्र की समाप्ति के बाद हम वहाँ से केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम में भगवान विष्णु को समर्पित पद्मनास्वामी मंदिर गए जिसे संसार का सबसे धनी मंदिर भी कहा जाता है। मंदिर के गर्भगृह में भगवान विष्णु शेषनाग की शयन मुद्रा में स्थित है। इस मंदिर का वास्तुशिल्प पत्थर और कांसे पर की गई नक्काशी के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ कुछ चित्र भगवान विष्णु की लेटी हुई मुद्रा, भगवान गणपति एवं गज लक्ष्मी की छवियाँ है। यहाँ नवग्रह मंडप है जिसकी सुंदरता आपको अपनी ओर अनचाहे ही आकर्षित करती है।

पद्मनाभपुरम महल और प्राचीन वस्तुओं का संग्रहालय- तिरुवनंतपुरम से लगभग 64 कि.मी की दूरी पर स्थित त्रावणकोर के तत्कालीन शासकों का मुख्यालय पद्मनाभपुरम महल है। केरल की देशी वास्तु का अद्भुत नमूना कन्याकुमारी जाने के मार्ग में स्थित है। महोगनी से बना म्यूजिकल बो, रंगीन अबरक की खिड़की, सुदूर पूर्व की नक्काशीदार शाही कुर्सियाँ तथा राजमाता की रंगी हुई सीलिंग वाला महल, इस संपूर्ण महल की सुंदरता में चार चांद लगाते हैं।

विवेकानंद रॉक मेमोरियल- तमिलनाडु के कन्याकुमारी में स्थित विवेकानंद रॉक मेमोरियल है। जहाँ विवेकानंद को साधना के बाद उन्हें जीवन का लक्ष्य एवं लक्ष्य प्राप्ति हेतु मार्ग दर्शन प्राप्त हुआ था।

भवन के अंदर चार फुट से ऊँचे प्लेटफॉर्म पर परिव्राजक संत स्वामी विवेकानंद की प्रभावशाली मूर्ति है, जिसमें स्वामी विवेकानंद का व्यक्तित्व सजीव प्रतीत होता है।

इसी तरह 21 फरवरी को मेरे प्रस्थान का समय हुआ जहाँ मुझे केरल, तिरुवनंतपुरम को शुभ विदा करने का समय आया। हवाईअड्डा पर मैंने कमलेश कुमारी जी से भावनात्मक रूप से अंतिम विदाई ली, जहाँ उन्होंने भविष्य में संबंध बनाये रखने हेतु कहा। तब मैं सोच रही थी कि सच ही है, भावनात्मक संबंध अपने गमन के लिए राह निकाल ही लेती है।

इस तरह पुनः रायपुर हवाई अड्डे आकर भौतिक यात्रा तो मेरी समाप्त हुई किंतु स्मृतियाँ साथ-साथ चल रही हैं।

-निधि जयसवाल

कनिष्ठ हिंदी अनुवादक, राजभाषा प्रकोष्ठ



GLOSSARY OF ADMINISTRATIVE TERMS

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
1.	Memorandum of agreement	करार का ज्ञापन
2.	Subordinate services	अधीनस्थ सेवाएं
3.	Presidential system	अध्यक्षात्मक पद्धति
4.	Manual of instructions	अनुदेश पुस्तिका
5.	Remittance facilities	धन प्रेषण सुविधाएं
6.	Relocation management	पुनः स्थानन प्रबंधन
7.	Confirmatory test	पुष्टि परीक्षण
8.	Capital allowances	पूंजीगत भत्ते
9.	Antenatal clinic	प्रसवपूर्व निदानशाला
10.	Disseminated information	प्रसारित सूचना
11.	Administrative authority	प्रशासनिक प्राधिकारी
12.	Ballistics expert	प्राक्षेपिकी विशेषज्ञ
13.	Territorial community	प्रादेशिक समुदाय
14.	Observational method	प्रेक्षण प्रणाली
15.	Bank guarantee	बैंक प्रत्याभूति
16.	Audit authority	लेखापरीक्षा प्राधिकरण
17.	Technical management	तकनीकी प्रबंधन
18.	Technical qualification	तकनीकी अर्हता
19.	Hedge funds	रक्षी निधि
20.	Constructive discipline	रचनात्मक अनुशासन
21.	Diplomatic immunity	राजनयिक उन्मुक्ति
22.	Commercial complex	वाणिज्यिक संकुल
23.	Law enforcing agency	विधि प्रवर्तन अभिकरण
24.	Consolidated statement	समेकित विवरण
25.	Address of welcome	अभिनंदन पत्र

GLOSSARY OF ADMINISTRATIVE TERMS

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
26.	Memorandum of understanding	समझौता ज्ञापन
27.	Migration certificate	प्रवास प्रमाणपत्र
28.	Official communication	आधिकारिक सूचना
29.	Partial modification	आंशिक आशोधन
30.	Poverty alleviation	गरीबी उपशमन/उन्मूलन
31.	Provident fund	भविष्य निधि
32.	Reimbursement benefits	प्रतिपूर्ति हितलाभ
33.	Retention price	प्रतिधारण कीमत
34.	Average Emoluments	औसत परिलब्धियां
35.	Cognizable	संज्ञेय
36.	Compensatory allowance	प्रतिपूरक भत्ता, प्रतिकर भत्ता, मुआवजा भत्ता
37.	Dividend	लाभांश
38.	Economic collaboration	आर्थिक सहयोग
39.	Encumbrance	विल्लंगम (विधि), भार
40.	Final adjustment	अंतिम समायोजन
41.	Freight charges	माल भाड़ा
42.	Offer of appointment	नियुक्ति प्रस्ताव
43.	Operational cost	प्रचालन लागत
44.	Quasi permanent	स्थायित्व
45.	Ratification	अनुसमर्थन
46.	Zoological survey	प्राणी-सर्वेक्षण
47.	As matter of fact	यथार्थतः/वस्तुतः
48.	expedite action	कार्रवाई शीघ्र करें
49.	order of appointment	नियुक्ति आदेश
50.	technocracy	प्रविधितंत्र

वाक्यांश और अभिव्यक्तियाँ

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
1.	after taking into consideration all aspects of the question	मामले के सभी पहलुओं पर विचार करने के बाद
2.	approval may be accorded	अनुमोदन प्रदान कर दिया जाए
3.	approved draft typed and put up for signatures please	अनुमोदित प्रारूप टाइप करके हस्ताक्षर के लिए प्रस्तुत
4.	arrangements are being made to ensure timely submission of report	रिपोर्ट समय पर प्रस्तुत करने की व्यवस्था की जा रही है
5.	as already pointed out	जैसा कि पहले बताया जा चुका है
6.	as in force for the time being	जैसा कि फिलहाल लागू है
7.	as required under the rules	जैसा कि नियमों के अधीन अपेक्षित/हो
8.	attention is invited to	की ओर ध्यान आकर्षित किया जाता है
9.	authorise you	मैं आपको प्राधिकार देता/देती हूँ
10.	authority competent to sanction/make payment/decide the case	मंजूरी देने/भुगतान करने/निर्णय देने के लिए सक्षम प्राधिकारी
11.	brief history of the case is as follows	मामले का संक्षिप्त इतिवृत इस प्रकार
12.	case is resubmitted as directed on pre page	पूर्व पृष्ठ पर निदेशानुसार मामला पुनः प्रस्तुत
13.	case under investigation	मामले की जाँच-पड़ताल की जा रही है
14.	circulate and then file	संबद्ध व्यक्तियों को दिखाकर फ़ाइल कर दीजिए
15.	competent authority's sanction is necessary	सक्षम प्राधिकारी की मंजूरी आवश्यक है
16.	concurrence of the finance branch is necessary	वित्त शाखा की सहमति आवश्यक है
17.	consolidated report may be furnished	समेकित रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए
18.	copy forwarded for information/necessary action	सूचना के लिए/आवश्यक कार्रवाई के लिए प्रतिलिपि अग्रेषित

क्र.सं.	अंग्रेजी	हिंदी
19.	draft as amended is put up	यथासंशोधित मसौदा प्रस्तुत है,
२०.	early action in the matter is requested	अनुरोध है कि इस मामले में शीघ्र कार्रवाई करें
21.	fully agree with the office note	कार्यालय की टिप्पणी से मैं पूर्णतया सहमत हूँ
22.	have been directed to inform you/request you/ask you	मुझे निदेश हुआ है कि मैं आपको सूचित करूँ/आपसे निवेदन करूँ/आपसे पूछूँ
23.	it may further; be added	यह भी बताया जाता है, यह भी बताना उचित होगा, साथ ही
24.	notes and orders at page...may please be seen in this connection =	इस संबंध में पृष्ठ---पर दिए गए आदेशों और टिप्पणियों को कृपया देख लिया जाए
25.	such action as may be deemed necessary	ऐसी कार्रवाई जो आवश्यक समझी जाए

संपादकीय समिति

संरक्षक

लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल

कार्यपालक निदेशक एवं अध्यक्ष

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मार्गदर्शक

लेफ्टिनेंट कर्नल कुनाल शर्मा

उप-निदेशक (प्रशासन)

संपादक

मधुराणी श्रीवास्तव

सहायक संपादक

निधि जयसवाल

विनय कुमार

पृष्ठ सज्जा

नृत्य गोपाल

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 पर ई-मेल के माध्यम से प्रेषित कर सकते हैं।

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



आरोग्यम् सुखं सत्यदा

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर

(केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन स्वायत्त संस्थान)

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, RAIPUR

(An Autonomous Institution under the Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India)



 <https://www.aiimsraipur.edu.in>

 <https://twitter.com/aiimsraipur>

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

 rajbhashaprakoshth@aiimsraipur.edu.in



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