अंक - 12 वर्ष 2024 (अप्रैल-सितंबर 2024)

आरोग्यम् सुख सम्पदा

स्पंदन

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.	नारी तुम सबला बन जाओ	5
3.	ऐबास ऐप	7
4.	क्या तुम भी शामिल नहीं थे?	10
5.	राजभाषा हिंदी	11
6.	अब्र सखी	12
7.	विश्वास	14
8.	जो कल था	15
9.	नवजात शिशु	17
10.	आजकल के लोग	18
11.	जीवन की घड़ी	19
12.	अंतिम प्रयास	20
13.	उतनी ही रहती है मां	21
14.	उसकी गुहार	22
15.	कलयुग का संसार	23
16.	बेटी	25
17.	मेरी बेटी: यही तेरी पहचान है	26
18.	मां की सीख	28
19.	मां	29
20.	चौबीस घंटे की कश्म-कश	31

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ
21.	वीर नारी तुझको नमन	32
22.	वो पापा है	33
23.	सफलता चन्द्रयान की	34
24.	सुकून	35
25.	सेवाप्रदाताओं की सुरक्षा	36
26.	हार्टफुलनेस मेडिटेशन सत्र	37
27.	मुंशी प्रेमचंद जयंती सह हिंदी कार्यशाला	39
28.	हिंदी पखवाड़ा-2024	40

आरोग्यम् सुख सम्पदा

निदेशक की कलम से

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा पत्रिका 'स्पंदन' के 12वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। एम्स, रायपुर राजभाषा विभाग द्वारा प्रकाशित पत्रिका 'स्पंदन' नित-प्रतिदिन नये सोपान चढ़ रही है।

भारत देश भाषा की दृष्टि से अत्यंत समृद्ध रहा है। यहां अनेक भाषाएं और बोलियां बोली जाती हैं। हिंदी आम आदमी की भाषा के रूप में देश की एकता का सूत्र है। महात्मा गांधी, लोकमान्य तिलक, सुभाषचंद्र बोस, पं. जवाहरलाल नेहरू, मौलाना आजाद, सरदार वल्लभ भाई पटेल जैसे महान राष्ट्र निर्माताओं ने हिंदी भाषा के माध्यम से आजादी में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। महान दार्शनिक एवं समाज सुधारक आचार्य केशवचन्द्र सेन ने सन् 1875 में हिंदी भाषा के महत्ता को ध्यान में रखते हुए 'सुलभ समाचार' में लिखा था कि **"अपनी बात को इस देश में आखिरी व्यक्ति तक पहुंचाने का सरलतम मार्ग है, हिंदी। क्योंकि हिंदी भारत के जन सामान्य की आत्मा में बसती है।"** इस प्रकार यह चाहे देश की आजादी की बात हो या फिर देश की एकता की हिंदी ने महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इस पत्रिका का अवलोकन करने पर मुझे इस बात की अत्यंत प्रसन्नता महसूस होती है कि स्पंदन पत्रिका का 12वां अंक न केवल रचनात्मक दृष्टि से समृद्ध है बल्कि जीवन के अत्यंत महत्त्वपूर्ण रिस्तों का हमें आभास कराती है। नवजात शिशु के मन में भांति-भांति के मनःस्थिति की उत्पत्ति का चित्रण हो या फिर यथार्थ जीवन का दर्पण, इस पत्रिका में विविधता की झलक है एवं उसका बहुत सुंदर चित्र प्रस्तुत किया गया है जो आपके मन को अनायास रूप से अपनी ओर आकर्षित करता है। यह पत्रिका हमें आज के बढ़ते प्रतियोगिता में दृढ़ विश्वास एवं निश्चित संकल्पना के साथ अंतिम प्रयास कर विजय प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करती है। इसके साथ ही यह ज्ञान-विज्ञान की दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण है।

पत्रिका के भावी अंकों को अत्यंत रचनात्मक, ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी बनाने हेतु आपके सुझाव के प्रतीक्षा के साथ 'स्पंदन' का प्रस्तुत अंक आप सभी सुधिजनों को सादर समर्पित है।

जय राजभाषा। जय हिंद।

आपका शुभाकांक्षी

लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल

कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ, एम्स,रायपुर

नारी तुम सबला बन जाओ

नारी तुम सबला बन जाओ
तोड़ो, अपनी कारा तोड़ो।
छुप-छुप यूं ना अश्रु बहाओ।।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

एक दिवस की बात नहीं है
युगों-युगों की करुण कथा है।
नारी के हिस्से में केवल,
घोर निराशा और व्यथा है।
इस क्रम का अतिक्रमण करो तुम
व्यापक देवी रूप दिखाओ।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

कभी ब्राह्मणी ऋषिका बनकर,
'असतो मा' का गीत सुनाया।
और तमस से ग्रस्त मनुज को
अमर ज्योति का पता बताया।।
आज तिमिर ने तुम्हें छुआ है
दहक उठो, ज्वाला कहलाओ।।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

अपनी सीमा लांघ चुके हैं
दूषित कुंठित काले साय।
और मोड़ पर छिपे हुए हैं
हिंसक पशु संघात लगाए।।

दु:शासन के दुस्साहस को
मर्यादा का पाठ पढ़ाओ।।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

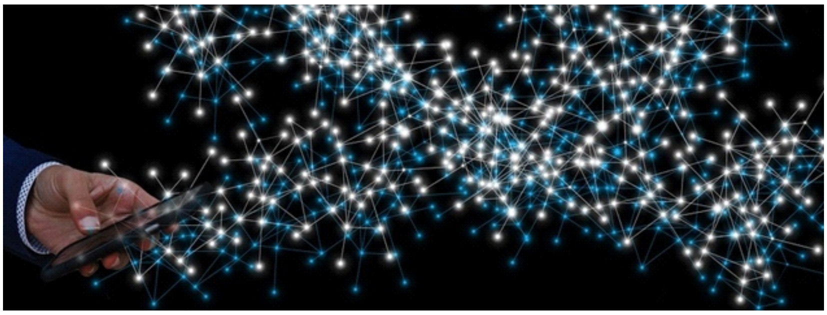
बिना शक्ति के सधे, राम की
लंका-जय की आस अधूरी।
रावण को लांछित कर जाती,
मर्यादा से बढ़ती दूरी।।
शक्ति स्वरूपा देवी हो तुम।
अपना विस्तृत रूप दिखाओ।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

देवी माता की अवहेलना,
आर्य पुरुष का भान नहीं है
अबला और अशिक्षित नारी,
भारत मां की शान नहीं है।।
जागो, उठो, अमरता छू लो,
मातृभूमि का मान बढ़ाओ।
नारी तुम सबला बन जाओ।।

-डॉ. आशुतोष त्रिपाठी
चिकित्सा अधिकारी
होम्योपैथी विभाग

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के अधिकारी/कर्मचारी/संकाय सदस्य वर्ग में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कविता)

ऐबास ऐप



बायोमैट्रिक अटेंडेंस से

हम पढ़े लिखे लोगों के, आत्म-सम्मान को गहरी चोट लगी।

ये क्या, इतना पढ़ लिख कर भी अंगूठा लगाएं,

अपने साक्षर होने के वजूद को खुद ही झूठलाएं

सरकार ऐसा कैसे कर सकती है, ये गाहे-बगाहे हम कहते रहते थे

गिरते-पड़ते ये मुद्दा मोदी जी तक भी पहुँचा,

मोदी जी को अपनी व्यवस्था चरमराती नजर आई,

और इसकी जुगत उन्होंने ऐबास ऐप से निपटाई...

अब जी आपको अंगूठा नहीं लगाना है

लोकेशन पर आकर, लाइटिंग एडजस्ट करके पूरा चेहरा दिखाना है...

जुगाड़ तो हमारे हिंदुस्तानियों के खून में बसा है, कहीं कोई और जुगाड़ न लगा ले,

इसलिए सिर्फ चेहरा ही नहीं दिखाना, बल्कि पलकों को भी झपकाना है,

कहीं आप रोबोट तो नहीं, आंख मटकाकर दिखाना है...

इस व्यवस्था से सभी खुश हैं,

सुबह शाम दो दफा, अब सब सेल्फी लेते नजर आते हैं,

बैकग्राउंड लाइट एडजस्ट करके आंखें चमकाते हैं...

अब धीरे से किसी ने ये अफवाह उड़ा दी, कि बेस्ट सेल्फी को डीन सर सम्मानित करेंगे,
अब आंखें चमकाना छोड़कर, लोग मुंह बना-बना कर सेल्फी लेते हैं,
क्या पता इस सप्ताह का सम्मान हमें मिल जाए, अपनी जुगत लगाते हैं
हद तो तब हो गई जनाब, जब मैंने लोगों को लैपटॉप से ऐबास ऐप यूज करते देखा,
मैंने कहा ये क्यों ? तो पता चला बेस्ट ड्रेस्ड स्टाफ को अवार्ड भी दिया जाएगा...
वार्षिक सम्मलेन में सम्मानित किया जायेगा

हाँ तो जी, सबको लैपटॉप से ऐबास ऐप में अटेंडेंस लगाते देख,
सोचा अब मैं भी ऐसा ही करूँगी,
हम महिलाएं इतनी साड़ियाँ और ड्रेसेस खरीदती रहती हैं,
कुछ इसी तरह उनका प्रदर्शन तो कर लूंगी
क्या पता, पुरस्कार राशि से कुछ पैसे ही वसूल लूँगी

अगर कभी व्यक्तिगत उपस्थिति छवि इंडीविजुअल अटेडंन्स इमेज के साथ अपलोड होगा,
तो मासिक डेटा में एक भी साड़ी या एक भी ड्रेस रिपीट ना होगा।
तो मैंने भी तय किया, अब लैपटॉप से अटेंडेंस मार्क करूँगी,
सिर्फ चेहरा नहीं, पूरा आउटफिट भी शामिल किया करूँगी।

हां तो जी, इसी सोच ने मेरी समस्या को बढ़ा दिया है,
जल्दी करते-करते भी, मुझे लेट करवा दिया है
माफ कीजिए सर, मेरे लेट उपस्थिति का कारण ये ऐबास ऐप है।
इस सेल्फी के चक्कर ने, क्या पहनूँ, क्या न पहनूँ,
मुझे घर पर ही लेट करवा दिया है ।

जब सफेद जैकेट निकाला, तो लगा कोई मुझे आम न बना दे,
यूँ तो, केजरीवाल के लिए मैंने पहले बड़ी माउथ पब्लिसिटी की थी ।
पर अब जब भी, आतिशी जी की सफेद टोपी याद आ जाती है,
ये नहीं पहन सकती, मेरी आत्मा जोर से डराती है।

केसरिया मन को तो बहुत भाता है, लेकिन कट्टर हिंदुत्व का स्टैम्प मन को डराता है।
हरा तो सर्वत्र नजर आता है, हरित क्रांति की ओर खींचा चला जाता है,
लेकिन हाल ही में ये एहसास हुआ, ये टिकैत जी की किसान मंडलियों ने कब्जा लिया है।

लाल तो बिल्कुल साफ है, देखो आपका, मेरा, सबका खून भी लाल है,
लेकिन ये क्या, साइकिल पर लाल टोपी पहने, मुझे अखिलेश जी नजर आते हैं।
बुलडोज़र से ज्यादा, मुझे इनकी साइकिल हराती है,
बीते दिनों की खराब व्यवस्था और भी डराती है।

सफेद साड़ी में ममता दीदी, आंचल लहराती नजर आती हैं,
संदेशखाली हो या "आर जी कर", मेरे अंतर्मन को बड़ा डराती हैं।
हां तो सर, रंग कौन सा पहनूं, इस विचार में खोई रहती हूँ,
मेरी कोई गलती नहीं, दुबारा कहती हूँ।

कल ही, अचानक से बड़ा अच्छा ख्याल आया,
क्यों न सारे रंगों के कॉम्बिनेशन से खुद को सजाऊं, और एक प्यारा सा रेनबो ऑउटफिट बनवाऊं
तब ही पीछे से बेटे ने बोला, मम्मी, थोड़ा अपडेट रहा करो,
रेनबो किसका सिंबल है, पहले ये तो पता करो।"

अब जी दुविधा बड़ी आई है, किस रंग का परिधान पहनूँ,
मेरी नींदें गवाई हैं, और इसी समस्या ने मेरी उपस्थिति लेट दर्ज करवाई है।
इसी समस्या ने संस्थान में मेरी उपस्थिति लेट दर्ज करवाई है ।

-डॉ. सीमा शाह
अतिरिक्त प्राध्यापक
जैव रसायन विभाग

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के अधिकारी/कर्मचारी/संकाय सदस्य वर्ग में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त कविता)

क्या तुम भी शामिल नहीं थे?

क्या तुम भी शामिल नहीं थे?
जब गर्भ में लिंग पता कर के मुझे गिराना चाहा था?
जब मेरे होने पर सस्ते पेड़े और लड़के पर देसी घी के लड्डू बटवाये थे?
जब मेरी गलती पर "तुम घर से अकेले बाहर नहीं जाओगी"
और लड़के के गलती पर..'लड़का है हमारी सुनता कहाँ हैं'..कहा था?
क्या तुम भी शामिल नहीं थे?.......
जब तुम्हारा प्रपोजल रिजेक्ट करने पर लड़की का कैरेक्टर खराब होने की अफवाहें उड़ाई थी?
जब मेरा कॉलेज घर से सबसे पास वाला....और लड़के का कहीं भी हो पर बेस्ट हो कहा था?
जब मुझे.....आगे की पढ़ाई अपने ससुराल से कर लेना.....और लड़के को पूरी पढ़ाई के बाद ही शादी करना कहा था?
जब गली में मुझसे छेड़-छाड़ होता देख तुम चुपके से निकल जाते थे?
क्या तुम भी शामिल नहीं थे?

दुर्गा की मूर्ति के सामने सर झुकाने वालों.......तुम्हारी नजर पड़ते ही औरत को सर क्यों झुकाना पड़ जाता है?
क्या तुम भी शामिल नहीं थे?
'वी वांट जस्टिस' के नारे लगाने और सुनने वालों सभी से आज वो बेटियां पूछती है...........
कि हम पर हुए इस इनजस्टिस में.......क्या तुम भी शामिल नहीं थे?

-डॉ. सत्यदेव शर्मा
सहायक प्राध्यापक
मूत्ररोग विभाग

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के अधिकारी/कर्मचारी/संकाय सदस्य वर्ग में तृतीय पुरस्कार प्राप्त कविता)

राजभाषा हिंदी

हिंदी है हमारी राजभाषा,
हिंदी है राष्ट्र की शान
जिसके बिन अधूरा है
राष्ट्र का अभिमान

भाषा बिन व्यर्थ हो जाता,
ईश्वर का दिया ज्ञान
जिसे सीख मनुष्य
बन जाता है विद्वान

हिंदी की भाषा से हम प्रकट करते
अपने भाव-विचार
क्योंकि भारत की अखण्डता,
एकता को जोड़े रखने का
यह है एक द्वार

विविधताओं का देश हमारा,
इसलिए ना बन पाई यह राष्ट्रभाषा
और यहीं कारण है कि
‘हिंदी बन गई हमारी राजभाषा’

-शाहीना परवीन कादरी
कनिष्ठ लेखा अधिकारी

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के अधिकारी/कर्मचारी/संकाय सदस्य वर्ग में सांत्वना पुरस्कार प्राप्त कविता)

अब्र सखी

बाद युगान्तर के फिर से, बिछी वही बिसात है
पुनः कुटिल ने जटिल को, दी शह और मात है

फिर लुटी कुटुम्ब से, एक विभक्ता बेचारी
नग्न हुई कई भूपतियों की, एक वसुधा लाचारी

वक्र धनी ने फेंके है, तिलस्मी पासे लोभ के
जीता तो ये धरा मेरी, हारा तो जाऊं भोग के

लालसा में भूपति उस पर दाव लगा बैठे,
रक्षक जिसके सभी, भक्षक के हाथ गवां बैठे

भू की सत्ता पा कर उसने, उन्मत्ता में दहाड़ किया
पर्ण अंकुर पोशाक को, उसके उर्वर तन से उखाड़ दिया

भींच हरियाली चादर उसने अंबर लगाए दंभ के
बुला बैठा वो अंत को, जो शेष बचा आरंभ के

भर्ता वो भर्तारों की, पर लोभी-भोगी घेरे है,
भूमि आस करे किस से, भूपति मुंह अपना फेरे है

दसों दिशाए है उसकी, पर फिर भी बहुत अकेली है
अब मारुत उठा पुकारती, वो अंबर की सहेली है

कभी सूर्य ऊष्मा से ऐ सखा,
तेरी तृष्णा को मैंने बांटा था
अपनी हरी चीर के हीरों से,
तब घटा को तुझपे बांधा था
अनहद नाद का स्वामी जो,
अनसुनी करे न पुकार कभी
सखी धरा की दशा पर,
जलधर ने हुंकार भरी
मैं छत्र भले तेरे पतियों का, पर कृतघ्न ना उन-सा कहलाऊंगा
तेरी मेघों की इस राखी का मैं धराधर लौटाऊंगा
घनघोर घन, अंधांध तड़ित
शत सिंधु सोखे, वायु का वेग
न्यायधीश हुआ नीलांबर, दंडनायक हुए है मेघ
झर झर झर झर बूंदों ने ताना बाना चीर बुना
ना रेशम, ना शनील कपास,
सखी हेतु उसने नीर चुना नभ भी जल,
थल भी जल, क्षितिज और दिग्पाल भी जल
जल-जल कुछ न भस्म हुआ, बस सर्वस्व जल हुआ
रिक्त है, पर मलिन भी, विलुप्ति में है प्रभा भी
थी कभी जानकी माता, है लिए राम सी समाधि
यत्र-तत्र सर्वत्र को मुट्ठी में बांधने चले थे
भ्रमित वो संबंधी सभी, स्वार्थ के हाथों छले थे
अब कर्म के बही खाते में, गुणा भाग वो करते है,
सूद के मोह में भोगी सब, असल लुटा कर बैठे है...

- मितुल सुहाने
एमबीबीएस छात्रा

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कविता)

विश्वास

मासूम-सा सूरत सवालों का पहरा लिए,
एक उम्मीद में, उम्मीद से, उम्मीद लगा बैठा।
आया हूं तेरे विश्वास पर मैं इस रुग्णालय में,
इस व्याधि को हराने के लिए।
हो दुआएं 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।
तेरी उम्मीद से प्रेरणा है मेरी,
और तेरी मुस्कान से सुकून मेरा।
तेरी दुआओं से शुरु दिन है मेरा,
और तेरे आरोग्य से रात मेरी।

-मनीषा चोयल
नर्सिंग छात्रा

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त कविता)

जो कल था

जो कल था
और कल भी होगा
जो आज भी है
पर उसका मोल शायद ही किसी को होगा
किसी सखा के संग साझा कर
विचार मंथन थोड़ा शांत-सा होता है
पर बस अब सब ठीक है सोच कर
उस मंथन को छोड़ देना सही नहीं होता है
तत्पश्चात
जीवन की लहरती नौका को संभालने
फिर उस दरिया में उतरते है
ये रीत है कब से न जाने
कि मुश्किलें ऐसे सुलझाते है
वक्त दो,
मन, चेतना, भाव
सब निरंतर विचरण में है,
परंतु वक्त दो,
प्रत्येक उत्तर स्वयं में समाहित है
वक्त के मायने कदाचित तात्विक से लगते थे
पर इसका भी एक तर्क है
आइए आज समझते है
(जब जीवन जाल में फसते है
कहता हर कोई कि शांत हो जाओ)*2
परंतु ये न बतलाते है
कि इस भवर में किसका सहारा पाऊं
बस यही आता है वक्त का खेल
वक्त सब ठीक नहीं करता
वरन् हमें ठीक होने का अवसर देता है
जीवन के आंधी तूफान में
ठहराव से चिंतन करने का अवसर देता है

ज्यों ठहराव आ जाए

मन हर भंवर पार कर जाए

सो अब आंधी तूफान हजारों आ जाए

ये चित्त (टस से मस न हो पाए)*2

समय के साथ मन शांत हो जाता है

और कभी कभार संभलने के लिए फिर एक सहारा भी मिल जाता है

अनगिनत मुश्किलों से घिरे रहने के उपरांत भी

हमारा धैर्य और शौर्य प्रत्येक बार परचम लहराता है

(वक्त को वक्त दो कि वो आइना दिखाए)*2

तुम्हें तुम्हारी खामियां-खूबियां सब खुद समझ आए

युगों से चली आ रही है बात

कि तपस्या उपरांत ही वर होते है प्राप्त

साधना का अस्तित्व ठहराव में बसा है

और ठहराव का रहस्य समय में छुपा है

अतः, ज्यों फस गए सो काल चक्र है

थोड़ा ध्यान से सुनिएगा ये अंतिम 2 पंक्तियां

कि ज्यों फस गए सो काल चक्र है

ज्यों समझ गए तो काल उत्तर है

काल हर प्रश्न का उत्तर है।

-कृति अग्रवाल

एमबीबीएस 2021 बैच

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में तृतीय पुरस्कार प्राप्त कविता)

नवजात शिशु

अस्तित्वहीन, अपठित, गुमनाम था मैं,
अब हूँ शोभित 'अवतरण चिह्न' में,
विस्मयादिबोधक-सा निहारु जग को,
कैसे बताऊँ मां, क्या-क्या है मेरे मन में।

भाँति-भाँति के लोग हैं आते,
विचित्र-विचित्र मुखाकृति बनाते,
हर्ष से चूमते मेरा ललाट,
उठा मुझे अपने उत्संग में खिलाते।।

अर्थहीन लगता मुझको सब,
उर से करता क्रंदन पुकार,
अपना चिन्मय हस्त रख मेरे शीश पर,
पिला दी तूने अमृत की धार।।।

पीड़ा की ज्वर में जलकर भी,
संतृप्त न होता तेरा चित्त,
एक मुस्कान विकीर्ण होती तेरे चेहरे पर,
जब-जब देखे तू मेरा चित्र।

शेष-विशेष क्या ही दूं मैं उपमा व उपमय,
जीवन रूप इस नीरनिधि में,
तुम ही हो मेरी पतवार,
मैं हूं एक जर्जर नैया,
तू ही मेरी खेवनहार।।

-अंजलि ठाकुर
नर्सिंग तृतीय वर्ष

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में सांत्वना *पुरस्कार प्राप्त कविता)*

आजकल के लोग

लोगों की हो चूंकि है ऐसी सोच,
क्या मुझे करनी चाहिए उन्हें अभी भी एप्रोच?
लोगों के बदलते हैं अपनों के साथ ढंग,
जिसे देख कर रह जाते है हम दंग,
लोगों से दूसरों की खुशियां देखी नहीं जाती,
इसलिए तो आजकल उन्हें शांति नहीं मिल पाती।
लोगों का बोलना तो हो गया है एक काम,
बस उन्हें इग्नोर करके मिल पाता है आराम।
ये दुनिया है मतलबी, जहां तक मैंने आजमाया है,
कल तक किसी को, आज किसी को, हर किसी ने
अपने को पराया और परायों को अपना बनाया है।
लोग तेरे मुँह पर तेरे, मेरे मुँह पर मेरे हैं
इसलिए तो हर जगह उनके बसेरे हैं।
जब दुनिया के बदलते देखे चेहरे,
क्यूं किया विश्वास उन पर मेरे विचार भी मुझसे कह रहे हैं।
आजकल हर कोई वाकिफ हैं, लोगों की सच्चाई से,
फिर भी हर जगह झूठ बोलते हैं, बहुत सफाई से,
इस मतलबी दुनिया में नहीं है, मेरा कोई काम
क्या मैं यहीं लगा सकती हूं अपनी बातों को पूर्णविराम?

-प्रिया ढ़ाका
नर्सिंग तृतीय वर्ष छात्रा

(हिन्दी पखवाड़ा -2024 के अंतर्गत स्वरचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में सांत्वना पुरस्कार प्राप्त कविता)

जीवन की घड़ी

रात के सन्नाटे में जब कभी
अचानक सुनाई पड़ती है
घड़ी की टिक-टिक-टिक
उड़ जाती है नींदे
याद आने लगती हैं
दिन भर की हलचल
हर बीतता सेकेंड
हमारे जीवन की घड़ी से
एक-एक सेकेंड कम करता जाता हैं
और जिसे हम चाहकर भी रोक नहीं सकते
कितनी विचित्र है न
हमारे जीवन की घड़ी
जो न कभी थकती है
और न ही आराम करती है
बस लगातार चलती जाती है
जीवन की घड़ी उस मधुमक्खी के छत्ते के समान हैं
जिसमें भिन्न-भिन्न फूलों से मधुमक्खियां
कुछ खट्टा तो कुछ मीठा
शहद एकत्र करती हैं
और यह जीवन का शहद
चखना भी जरूरी हैं
जिससे जीवन की घड़ी में
एक अनुभव जुड़ सके।

-वंदना आनंद
केंद्रीय पुस्तकालय

अंतिम प्रयास

आरंभ जिसका किया था क्या उसे तू पूरा कर पाएगा
जीतने से पहले क्या तू हार मान जाएगा।
हार की चिंता नहीं जीतने का दृढ़ आस चाहिए
मुझे तेरा वहीं अंतिम प्रयास चाहिए।

दौड़ आ तू दौड़ आ लक्ष्य को तू प्राप्त कर
बिना थके बिना झुके रण में तू ललकार कर,
जीत खड़ी है सामने जरा भी न द्वंद्व का आभास चाहिए
मुझे तेरा वहीं अंतिम प्रयास चाहिए।

जो भाई का तू लाल है पिता का नाम ध्यान कर
ऋण चुका तू दूध का माटी का नाम महान कर,
परास्त न तू हो सके कभी यही विश्वास चाहिए
मुझे तेरा वहीं अंतिम प्रयास चाहिए।

धरती पर खड़ा हुआ तू चाहता आकाश है
लगा ले पंख भर उड़ान यदि जीतने की प्यास है,
विजय श्री तो सामने ही है खड़ी
पर इस हीरे को कुछ और तराश चाहिए
मुझे तेरा वही अंतिम प्रयास चाहिए।

कर्तव्य तेरा कर्म हो विश्वास तेरा धर्म हो
लक्ष्य को तू साध ले जैसे मछली की आंख हो,
उठा धनुष लक्ष्य भेद अब ना कोई अवकाश चाहिए
मुझे तेरा वहीं अंतिम प्रयास चाहिए।।

-अद्वैत दास
एमबीबीएस 2021 बैच

उतनी ही रहती है मां

खुशियों की बरकत हंसी-सी जन्नत लगती है

घर वहीं होता है जहां मां रहती है।

जो बच्चा छोड़ आता है मां के दामन का चमन

जिंदगी उसके लिए फिर बेकार रहती है।

तकलीफ में उसकी गोद में सिर रख देती हूं।

पता है उसकी उंगलियों की छुअन में दवा रहती है।

मां की दुआएं चला करती है साया बनकर

कि बचाती हमें औरों से खुद धूप में जलकर।

वो छुपाकर रखती है बच्चों को आंचल में,

उसकी दौलत मुझसे कई गुना रहती है।

बच्चें अक्सर मां से ज्यादा जीत जाते हैं।

मां हमेशा लेकिन उतनी ही रहती है।

- खुशबू यादव
नर्सिंग छात्रा, तृतीय वर्ष

उसकी गुहार

कब हमारी सुनवाई होगी?

आखिरी दम तक वो चीखी-चिल्लाई होगी।

उसका जिस्म नोचतें जरा-सी शर्म तुझे न आई होगी,

कैसे उसकी मां उसके वस्त्रहीन शरीर को देख पाई होगी?

तुने कभी क्यों नहीं सोचा कि

अगली अबला तेरी मां, बहन या दाई होगी।

अ-पुरुष प्रधान देश उसने इज्जत की गुहार फिर तेरे सामने लगाई होगी।

बना बेटा तु मां का,

बना तु भाई बहन का,

क्यों किसी औरत का रक्षक तु न बन पाया?

इतना बेरहम हो गया कि

तुने एक लड़की का शरीर नोंच खाया

क्यों उस लड़की ने तेरे सामने खुद को निर्बल पाया?

क्यों तु भक्षक बना और रक्षक न बन पाया?

-सोनिका नेहरा
नर्सिंग तृतीय वर्ष छात्रा

कलयुग का संसार

जन्नत सी हुआ करती थी दुनिया,
अब हो गई कितनी अजीब है
यहां फटे कपड़े वाला अमीर
लेकिन फटे कुर्ते वाला गरीब है
यहां पास बैठा इंसान है अंजान
लेकिन दूरभाष पर बात जरूरी है
यहां युवा है बेरोजगार
लेकिन बालश्रम मजबूरी है
यहां औरत होती है कमजोर
लेकिन प्रसव पीड़ा खतरनाक है
यहां तारीफ मिमियाती हुई
लेकिन आलोचना होती बेबाक है
यहां लोगो को गांव पसंद नहीं
लेकिन शहर में हवा को तरसते है
यहां बोलने की आजादी तो है
लेकिन कुछ ही गरजते है

यहां पढ़े-लिखे तो बहुत मिलेंगे
लेकिन देश चलाते अनपढ़ है
यहां पेड़ हजारों कटते है
फिर भी बरसात की आस सबको है
यहां गाली में है मां का नाम
लेकिन मातृ दिवस मनाते हर साल है

यहां बेटियां होती है पराया धन
इसलिए वहां भी न हिस्सेदारी है
यहां कचड़ा फैलाती है जनता
लेकिन उठाना सरकार की जिम्मेदारी है
यहां के झूठ फरेब में
सत्य बुरी तरह से धुल गया
इंसान तो फसे ही फसे भगवान भी अवतार लेना भूल गया।

- प्रियंका
भंडारपाल सह लिपिक
प्रशासनिक विभाग

बेटी

पिता के आंगन की रौनक है बेटी,
मां का साया होती है बेटी।
देवी का हर रूप है इसमें,
कभी शीतलता, तो कभी दुर्गा है बेटी।।
फूलों सा कोमल-नाजुक मन लिए,
खुशहाल करती हर घर को बेटी।
क्षण में रोती, क्षण में रुलाती,
अगले ही क्षण में हंस के हंसाती है बेटी।।
आंखों में निश्छलता लिए,
भगवान का कीमती वरदान है बेटी।
हर कुल को तारती है ये,
पर फिर भी हर पीढ़ी में अभिशप्त है बेटी।।
हर मां, बहन, पत्नी होती है किसी की बेटी,
फिर भी क्यों दर्द पाती है बेटी।
ढ़ेरों गुणों की खान है यह,
पर फिर भी क्यों सामाजिक कुरीतियों का शिकार है बेटी?
व्यंग्य कहें या प्रश्न आज समाज की स्थिति पर,
जहां आज भी असुरक्षित है हर बेटी।
गर यही है नियति बेटी की आज के समय में,
तो भगवान ना बनाएं दुनिया में एक भी बेटी।।

-मोना चौबे
वरिष्ठ प्रशासनिक सहायक
नर्सिंग

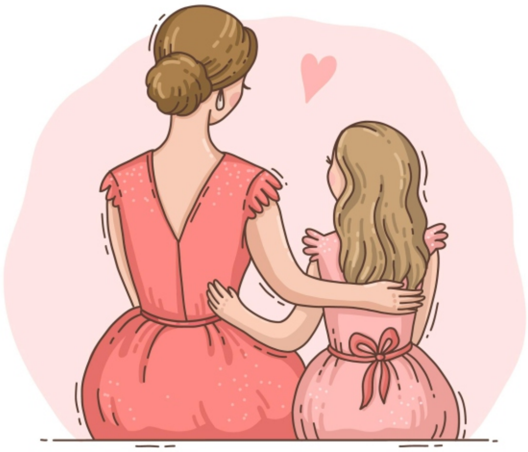
मेरी बेटी: यही तेरी पहचान है

एक नन्हीं सी कली, धरती पर खिली,
कोई और नहीं, वो है मेरी नन्ही सी परी।
छप्पर की कुटियों को भी महल बना जाती है,
अपनी नन्हीं सी मुस्कान लिए, सबका मन मोह जाती है।।
सुबह की किरण, हर शाम की मुस्कान है,
कोई और नहीं, वो मेरी बेटी की पहचान है।
पता नहीं क्यों जब बेटी पैदा होती है, पहाड़ सा टूट जाता है,
और बेटा होने पर जश्न मनाया जाता है।
कुछ लोग कहते है, बेटी सौभाग्य से होती है,
फिर क्यों गर्भ में ही मारी जाती है।
मैं पूछती हूं, नन्हीं सी जान ने क्या पाप किया है?
जिसे पैदा होने से पहले ही, गर्भ में मार दिया है।
लो मान लिया, बेटा अगर वंश है, तो बेटी भी तो उसका अंश है,
बेटा अगर मान है, तो बेटी भी तो स्वाभिमान है।
ये ही तो है जो बड़ी होकर बहू कहलाती है।
और दो कुलों को संवार जाती है।

छोड़कर बाबूल का अंगना, रीत जग की सारी निभा जाती है।
वह एक बेटी ही है, जो ठीक हूं कहकर हर एक आंसू पी जाती है।
कब तक सम्मान के खातिर, लड़ती रहेगी बेटियां,
कब तक दरिंदों के हाथों जलती रहेगी बेटियां।
मत करो अपमान न ही, इसका तिरस्कार करो,
मिलकर सभी बेटियों का सम्मान करो।
सोचती हूं ,जब तू बड़ी होगी, तेरी शादी लग्न की घड़ी होगी।
कैसे तुझको बिदा करूंगी, कैसे खुद को संभालूगी।
डर जाती हूं, सहम जाती हूं यह सोचकर
कि क्यों ऐसी रीत जग ने बनाई होगी।
पलकों को बंद करके, जब मेरी नन्ही परी सो जाती है,
मां होने के नाते, जाने कहां मैं दूर सपनों में खो जाती हूं।
बेटी, मातृत्व का पद देकर, तुमने मुझको पूर्ण किया,
प्यार मुझ पर बरसाकर, जीवन मेरा धन्य किया।
बेटी, तु ही मेरा गुरूर, तु ही मेरा अभिमान है,
मेरी लाडली, यही तेरी पहचान है।

-रश्मि वर्मा
नर्सिंग अधिकारी

मां की सीख



मां ना तो विद्यालय गई
और न ही कभी महाविद्यालय गई।
किंतु मां ने एक बात सिखलाई,
जतन कर, बहाने ढ़ूंढ़ पर कर सब की भलाई।।
बात छोटी ही सही,
पर झलकती है सच्चाई,
अमल कर मां की बातों का,
अनजान दिलों में भी जगह बनाई
अब मां कहती है,
यही है तेरे जीवन की असली कमाई।।

- शांति टोप्पो
सहायक नर्सिंग अधीक्षक

मां

याद है मुझे, जब तुमने मुझे मेरे नाम से बुलाया था,
याद है मुझे, जब तुमने मुझे सीने से लगाया था,
याद है मुझे, जब तुमने प्यार से मेरा सर सहलाया था,
कहा था- बेटी नहीं, बेटा है तु मेरा,
हां, तुम ही तो थी,
मेरी मां, तुम ही तो थी,
जिसकी आंखों से मैंने ये दुनिया देखी थी कभी
जिसकी धड़कनों से मेरी धड़कने जुड़ी थी कभी
हां तुम ही तो थी,
मेरी मां, तुम ही तो थी,
जिसने मेरे आने की ना जाने कितनी दुआएं मांग रखी थी
जिसने मेरे दुनिया में आने से पहले ही ना जाने कितनी उम्मीदें बांध रखी थी,
कई ख्वाब बुन लिए होंगे ना?
बहुत तकलीफ मैंने दिए होंगे ना?
सभी दर्द, सभी तकलीफों से तुम आगे बढ़ी थी
मेरे लिए तुम पूरी दुनिया से लड़ी थी
हां, तुम ही तो थी,
मेरी मां, तुम ही तो थी,

तुमने मेरे लिए जो किया है वो लफ्जों से बयां मैं कर नहीं सकती
तुम्हारे लिए इससे बेहतर मैं कुछ लिख नहीं सकती,
मेरी मां,
हां, कोशिश करूंगी मैं तुम्हारे लिए कुछ कर पाऊं,

तुमने मेरे लिए जो किया उसका कर्ज अदा मैं कर पाऊं,

मेरी मां,

दुनिया की हर तकलीफ तुम्हारे होने से खत्म हो जाती है,

मैं सोच लूं तुम्हें तो मेरी सारी जिंदगी आसान हो जाती है,

मुझसे जुड़े हैं तुम्हारे कुछ ख्याल ऐसे,

मां, तुम भगवान का दिया मुझे एक वरदान हो जैसे।

-श्रद्धा पाठक
नर्सिंग अधिकारी

चौबीस घंटे की कश्म-कश

दिन भर की दौड़-भाग में, पड़े कम घंटे चौबीस,

क्या मेरी ही यह हालत है? या जीवन की कश्म-कश में सभी रहे इस तरह पीस?

हर सुबह खुद को दिलाता हूँ ढ़ाढ़स,

कल जो हुआ-सो हुआ, अब नहीं होगा बस।

स्मार्टली मैं करूंगा काम,

सब काम निपटाके अपनों संग करूंगा आराम।

सुबह से दोपहर कब हो जाती शाम,

बढ़ती टू-डू लिस्ट देखकर, हो जाता फिर परेशान।

तन-मन से जाता हूं थक,

घर पहुंचते ही बेटी कहे, "पापा, शॉपिंग चलोगे कब"?

कामों का- जिम्मेदारियों का, स्वास्थ्य का बनाऊँ कैसे मैं सामंजस्य?

दिन में घंटे चौबीस ही है, कैसे करूँ सब बैलेंस?

कब तक इस रैट रेस में, यूंही दौड़ता रहूँ?

जो प्राप्त है, वही पर्याप्त है, क्यों न जीवन में उतार लूँ?

-डॉ. तुषार जगझापे
प्राध्यापक
बाल रोग विभाग

वीर नारी तुझको नमन

फिक्र न करो गर्व का ये क्षण हर किसी को नसीब
न होता है जहां में,
खूबसूरत है आपकी बेबसी
खूबसूरत है आपका अकेलापन,
इन पर सिर्फ आपका अधिकार है,
आप अपने सजन का प्यार है
कोई न समझेगा आपकी ये बेकरारी क्योंकि
आप है अद्भुत,
आप तो त्याग की मूरत लगती हो
आपने क्या खोया,
आपने क्या हारा,
आज उदास है तो
सब आपको वीर नारी कह रहे हैं पर जो आप लगाओ
अपने अतीत को सीने से,
गर खुलकर मुस्कुराओगे
जमाना न जाने कितने ताने सुनाएगा
जमाने की तो यही रीत है दुःखी रहो हरदम आप
हम सहानुभूति दिखाएंगे, गर जीने लगो खुद के लिए
न जाने क्यों ये जमाना सह न पायेगा
आप नारी हो, सह जाती हो हर इंतहा
पर दुआ है मेरी सजेगा जब जुनून का वो बेपनाह बेख्याल
और खुशियों का वो हसीं रंग और भी हसीं हो जाओगे आप
जब जीने लगोगी सजा कर खूबसूरत सा उम्मीद का रंग
मुस्कुराओगे कल और एक अलग ही पहचान बनाओगे
उम्मीद है मेरी आप खो न जाना कभी गम की भीड़ में
नमन है वीर नारी आपको

-आकृति जायसवाल
शोध छात्रा
शरीर क्रिया विज्ञान विभाग

वो पापा है

वो हालातों को कुछ यूं संभालते है,
जैसे दुनिया की हर तरकीबे जानते हैं।
कहने को थोड़ा जिद्दी सा स्वभाव है,
बाहर से कठोर, अन्दर से कोमल स्वभाव है।
खुशी में खुश, दुःखी में दुःख बांट लेते है,
थोड़ा-थोड़ा रोज हम में हौसला भरते है।
कभी जिम्मेदार, कभी गैर-जिम्मेदार कहा लोगों ने,
हंसते-हंसते सबकी टाल देते है।
यूं तो वो प्यार जताते नहीं,
पल-पल हमारी सोचते है, बताते नहीं।
साया उनका सर पर होना,
वातावरण में शुद्ध वायु जैसा है।
साथ रहे तो जिंदगी-जिंदगी, लगे,
न हो तो नर्क जैसा है।
उस हस्ती की और क्या तारीफ करूं,
वो तो हम सब के पापा है।

-सीमा कुमावत
नर्सिंग तृतीय वर्ष छात्रा

सफलता चन्द्रयान की

अंतरिक्ष के अभियानों का, शुरु जबसे दौर हुआ,
अनगिनत असफलताओं से भारत का हृदय चूर हुआ

चांद पर अपना अधिकार बताने, जब प्रयास शुरु किया
अक्टूबर 2008 को हमने चन्द्रयान लॉन्च किया

तकनीकी कारणों से हमको असफलता हाथ आयी
पूरे देश के चेहरे पर देखो ये मायूसी छायी

पुनः प्रयास किया वर्ष 2019 में, फिर से अलख जगायी थी
किंतु अंतिम क्षण में, निराशा हाथ में आयी थी

देख सिवान को रोते, भारत भी संग में रोया था,
सफलता की एक और झलक को, भारत ने फिर से खोया था

लेकिन देख प्रेम जनता का, फिर से हमने प्रण लिया,
सोमनाथ के नेतृत्व में, विजयरथ हमनें बढ़ा लिया,

14 जुलाई 2023 को, तिथि ये देखो शुभ आई थी
विजयरथ बढ़ा सोम की ओर, चारो ओर खुशिया छाई

-अमन कुशवाह
एमबीबीएस तृतीय वर्ष

सुकून

खुशियां क्या इतनी कीमती हो गई
आजकल इस जमाने में,
बीत जा रहा वक्त कितना
दिल से मुस्कुराने में।
टूटने को इंसान के दिल का
कौन सा हिस्सा बाकी है
क्या अंधेरे के सिवा अब
कोई न अपना साथी है?
क्या मजबूरी, क्या शिकायतें है,
उनको इस जमाने से
नहीं मिला क्या उन्हें सुकून
मंजिल को भी पा जाने से।
लड़ रहा है हर इंसान
खुद के अंदर ही एक जंग
नहीं मिल रहा उसे क्या कोई
मानव जीवन का उमंग
खुद को खोने का दु:ख क्या है?
जिंदा होने का दु:ख क्या है?
इस बंसत के मौसम में भी
पतझड़ होने का दु:ख क्या है?

-अरुण कुमार
एमबीबीएस छात्र-2021

सेवाप्रदाताओं की सुरक्षा

लोग कहते है.......चिकित्सक इस धरा पर भगवान
मैं कहता हूं......भगवान नहीं साधारण इंसान है
इनको बहुत सहना है पड़ता
रोगी से फैले जीवाणु से लेकर
कुड़ेदान के फैले कीटाणु तक
मनचलों की घुरती नजरों से लेकर
अपराधियों की कुचेष्टाओं तक
चाकु छुरी तलवारों से लेकर
बदुंक से निकली गोली तक
घायल होकर भी करते उत्कृष्ट सेवा का काम है
लोग कहते है चिकित्सक इस धरा पर भगवान है
मैं कहता हूं भगवान नहीं साधारण इंसान है
लेकिन अब मैं कहता हूं बात पते की करता हूं
सुरक्षा के बिना जीवन कैसा
बिन पानी मछली के जैसा
एक भूल करें नुकसान-छीन जीवन की हर मुस्कान
अब आगे हमको है बढ़कर नये युग निर्माण को गढ़ना है
न्याय अधिकार और सुरक्षा को लेकर नया कानून बनाना है
शिक्षा साहस त्याग दया से स्वर्णिम इतिहास को रचाना है
लोग कहते है चिकित्सक इस धरा पर भगवान है
मैं कहता हूं भगवान नहीं साधारण इंसान है

-भरत कुमार चाष्टा
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

पैथोलॉजी एवं लैब मेडिसिन विभाग में आयोजित हार्टफुलनेस मेडिटेशन सत्र

रेजिडेंटस के अनुरोध पर, पैथोलॉजी और लैब मेडिसिन विभाग द्वारा विभाग के संकाय सदस्यों, रेजिडेंटस और कर्मचारियों के लिए दिनांक 18, 19 और 20 जून 2024 को विभाग के एमडी सेमिनार हॉल में तीन दिवसीय मेडिटेशन सत्र आयोजित किया गया। श्री राम चंद्र मिशन के प्रशिक्षक डॉ. प्रज्ञा सूर्यवंशी और श्री सतीश कुमार शर्मा ने ध्यान करने के तरीके के बारे में विस्तृत जानकारी दी और रेजिडेन्ट्स के साथ बातचीत की। पहले दिन ध्यान कैसे करें, इस बारे में प्रशिक्षण दिया गया। हार्टफुलनेस ध्यान शरीर में हृदय के बिंदु पर किया जाता है और व्यक्ति को बैठकर आंतरिक दिव्य प्रकाश पर ध्यान केंद्रित करना होता है जो पहले से ही हृदय में अंतस्थित माना जाता है। प्राणाहुति, एक दिव्य शक्ति या बल है जिसकी उत्पति हृदय से होती है और हृदय के माध्यम से ध्यान करने वाले सभी अभ्यासियों के हृदय तक पहुंचती है। यह एक निष्क्रिय प्रक्रिया है, जिसमें अभ्यासियों को शांत मन से बैठकर अपने हृदय पर ध्यान केंद्रित करना होता है और अपने सामने आने वाले विभिन्न विचारों को अनदेखा करना होता है, उन्हें अनावश्यक समझना होता है एवं स्वयं को याद दिलाना होता है कि वे ध्यान कर रहे हैं तथा हृदय पर ध्यान केंद्रित करना होता है तथा विचारों पर ध्यान नहीं देना होता है। अभ्यासियों या प्रशिक्षुओं को हृदय पर ध्यान केंद्रित करने के लिए स्वयं पर कोई अनावश्यक दबाव डाले बिना शांत मन से बैठना चाहिए। सत्र में भाग लेने वाले सभी रेजिडेंट, चिकित्सकों, संकाय सदस्य और कर्मचारियों को आधे घंटे का ध्यान कराया गया।

दूसरे दिन, आत्मशुद्धि की प्रक्रिया की जाती है जिसमें दिन भर में एकत्रित सभी अशुद्धियों, अशिष्टताओं शरीर से बाहर निकाला जाता है। व्यक्ति को शांत मन से बैठना होता है, आंखें बंद करनी हैं और यह मान लेना है कि सभी अशुद्धियां धुएं या वाष्प के रूप में सिर के ऊपर से शरीर के पिछले हिस्से से होते हुए पुच्छीय भाग से बाहर जा रही हैं। यह एक सक्रिय प्रक्रिया है और आत्मशुद्धि की इस प्रक्रिया को करने हेतु व्यक्ति को अपनी इच्छाशक्ति का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। इसे लगभग 25 मिनट तक करने की आवश्यकता होती है और फिर प्रक्रिया के सफल समापन में प्रभाव के रूप में, व्यक्ति बहुत हल्का महसूस करता है जिसे वह स्वयं स्वीकार करता है।

तीसरे दिन प्रशिक्षकों ने सिखाया कि भगवान से प्रार्थना कैसे करनी चाहिए। रात्रि में सोने से ठीक पहले, हमें आँखें बंद करके प्रार्थना करनी चाहिए और प्रार्थना करनी चाहिए कि 'हे मेरे प्रभु! आप ही मनुष्य जीवन का वास्तविक लक्ष्य हैं। हम अभी भी इच्छाओं के गुलाम हैं जो हमारी सफलता में बाधा डालती हैं। आप ही एकमात्र ईश्वर रूपी शक्ति हैं जो हमें उस स्तर तक ले जा सकते हैं। प्रार्थना कहती है कि हमें अपनी अवांछित इच्छाओं से मुक्त होने की आवश्यकता है और एक बार जब यह ध्यान की सहायता से और ध्यान के दौरान प्रदान की गई 'प्राणाहुति' की सहायता से किया जाता है तो व्यक्ति निश्चित रूप से जीवन में बहुत ही केंद्रित तरीके से आगे बढ़ता है।

प्रशिक्षकों ने ध्यान के बारे में रेजिडेंट एवं चिकित्सको के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए और प्रतिदिन नियमित ध्यान करने के लाभों के बारे में भी बताया। सत्र का समापन पैथोलॉजी एवं लैब मेडिसिन विभाग के प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष डॉ. अमित कुमार चौहान द्वारा दोनों प्रशिक्षकों को धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

मुंशी प्रेमचंद जयंती सह हिंदी कार्यशाला

दिनांक 31 जुलाई, 2024 को एम्स, रायपुर के तत्वावधान में राजभाषा प्रकोष्ठ द्वारा भारतीय समाज के महागाथा के लेखक एवं 'उपन्यास सम्राट' मुंशी प्रेमचंद जी की 144 वीं जयंती मनाई गई। इस विशेष अवसर पर लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल, कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ मुख्य अतिथि द्वारा उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं श्रद्धा-सुमन अर्पित किया गया तथा दीप प्रज्वलन कर इस कार्यक्रम की शुरुआत की गई। कार्यक्रम में प्रेमचंद जी का जीवन परिचय एवं उनके प्रमुख कहानियों एवं उपन्यासों के बारे में संस्थान के छात्र-छात्राओं, संकाय सदस्यों, कर्मचारी एवं अधिकारी के समक्ष सारगर्भित व्याख्यानों की प्रस्तुति की गई। कार्यक्रम में प्रेमचंद जी के उपन्यास सेवासदन, गोदान, प्रतिज्ञा, कर्मभूमि, निर्मला आदि उपन्यास के सारांशों की प्रस्तुति के माध्यम से उपस्थित छात्र-छात्राओं, संकाय सदस्यों, कर्मचारी एवं अधिकारी को प्रेमचंद जी की प्रमुख रचनाओं को पढ़ने हेतु प्रेरित किया गया जिससे हिंदी भाषा के प्रति युवाओं का रूझान बढ़ें। इस कार्यक्रम में प्रेमचंद जी की प्रमुख रचनाओं से संकलित सूक्तियों पर भी चर्चा की गई जिससे व्यक्तित्व परिष्कृत हो और प्रगतिशील समाज की नींव रखी जा सकें। मुख्य अतिथि के रूप में कार्यपालक निदेशक महोदय लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल ने दर्शक दीर्घा में उपस्थित लोगों से 'हिंदी साहित्य के अमूल्य धरोहर एवं महत्त्वपूर्ण विचारों को विलुप्त होने से बचाने का आह्वान किया'। प्रो.(डॉ.) आलोक चंद्र अग्रवाल, अधिष्ठाता (शैक्षिक) एवं विभागाध्यक्ष, अस्थि-रोग विभाग, ने मुंशी प्रेमचंद जी के कहानियों के माध्यम से कहा कि " उनके पात्र युग के हासियें पर खड़े होकर समय के बदलाव की मांग करते है।" साथ ही उन्होंने पंच परमेश्वर कहानी में अलगू चौधरी एवं जुम्मन शेख के माध्यम से नैतिकता का पाठ पढ़ाया। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित लोगों के मध्य प्रेमचंद जी से संबंधित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन श्री मधुरागी श्रीवास्तव, वरिष्ठ हिंदी अधिकारी, ने किया। इस अवसर पर डॉ. मृत्युंजय राठौर, प्राध्यापक, शारीरिक रचना विज्ञान विभाग, डॉ. एकता अग्रवाल, प्राध्यापक (फिजियोलॉजी विभाग), डॉ. लक्ष्मीकांत, व्याख्याता जन स्वास्थ्य विद्यालय, सुश्री निधि जयसवाल, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक, श्री उमेश पांडेय, कनिष्ठ स्वागत अधिकारी, श्री नृत्य गोपाल, श्री अभिषेक समेत संस्थान के अन्य संकाय सदस्य तथा कर्मचारी/अधिकारी उपस्थित रहें।

हिंदी पखवाड़ा-2024

राजभाषा प्रकोष्ठ, एम्स, रायपुर के तत्वावधान में दिनांक 16-30 सितंबर तक हिंदी पखवाड़ा-2024 अत्यंत उत्साह के साथ मनाया गया। हिंदी भाषा के कार्यालयीन प्रयोग एवं व्यावहारिकता को प्रोत्साहित करने के लक्ष्य से आयोजित यह हिंदी पखवाड़ा संस्थान के संकाय सदस्यों, अधिकारी एवं कर्मचारी को अपनी बहुमुखी प्रतिभा प्रदर्शित करने का एक मंच प्रदान करती है। इस वर्ष संस्थान में निबंध प्रतियोगिता, आशु भाषण प्रतियोगिता, स्वरचित काव्य पाठ, टंकण प्रतियोगिता, श्रुति लेख प्रतियोगिता, चिकित्सा शब्दावली, प्रशासनिक शब्दावली, वाद-विवाद एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें संस्थान के सभी संकाय सदस्यों, अधिकारी, कर्मचारियों एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। हिंदी पखवाड़ा के दौरान आयोजित प्रतियोगिता में 141 संकाय सदस्य, अधिकारी तथा कर्मचारी तथा 131 छात्र-छात्राओं ने बड़ी संख्या में उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस प्रतियोगिता के अंत में दिनांक 01.10.2024 को पुरस्कार वितरण समारोह में मुख्य अतिथी के रूप में संस्थान के कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल तथा प्रो. (डॉ.) आलोक चन्द्र अग्रवाल, अधिष्ठाता (शैक्षिक) ने विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया। हिंदी पखवाड़ा-2024 कार्यक्रमों का संचालन श्री मधुरागी श्रीवास्तव, वरिष्ठ हिंदी अधिकारी एवं निधि जयसवाल, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में संकाय सदस्य सहित अन्य गणमान्य सदस्य उपस्थित रहें। इस समारोह में विजेता प्रतिभागी को 2,25,000/- रू की पुरस्कार राशि का वितरण किया गया।

संपादकीय समिति

संरक्षक

लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल

कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ

विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मार्गदर्शक

लेफ्टिनेंट कर्नल कुनाल शर्मा

उप-निदेशक (प्रशासन)

संपादक

मधुरागी 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 rajbhashaprakoshth@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 सुख सम्पदा

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