उत्कल ज्योति

चिकित्सा जागरुकता विशेषांक

अंक 14 वर्ष 2024-25

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, ओड़िशा
पंचदीप भवन, यूनिट-IX, जनपथ, भुवनेश्वर-751020

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

हिन्दी पत्रिका प्रतियोगिता

प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर

की हिन्दी गृह पत्रिका उत्कल ज्योति (अंक-12) ने वर्ष

2022-2023 में 'क' / 'ख' / 'ग' क्षेत्र से प्रकाशित पत्रिकाओं में से संपादन,

साज-सज्जा एवं सामग्री-प्रबंधन के लिए प्रथम स्थान प्राप्त किया।

रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त

मुख्यालय, नई दिल्ली
दिनांक: 16.08.2024

उत्कल ज्योति

चिकित्सा जागरुकता विशेषांक

अंक 14 वर्ष 2024-25

संरक्षक

श्री सुकान्त चंद्र दास,
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

प्रधान संपादक

प्रमोद कुमार निराला,
सहायक निदेशक (रा.भा.)

संपादक

सार्जेंट बिनय कुमार शुक्ल,
(सेनानिवृत्त, भा.वा.से.)
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

प्रकाशक

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा
पंचदीप भवन, यूनिट-IX, जनपथ, भुवनेश्वर-751020
ई-मेल: orissa@esic.nic.in फोन : 0674-2546480

ग्रैफिक और ई-संस्करण साज-सज्जा एंव मुद्रण
ज्योति ग्राफिक्स, भुवनेश्वर-751007, फोन : 0674-2544209

अस्वीकरण : पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकार के खुद के हैं। इनसे संपादन मंडल का कोई लेना-देना नहीं हैं। चित्र इन्टरनेट से लिए गये हैं। इनका प्रयोग केवल संदर्भ के लिए किया गया है। पत्रिका केवल आंतरिक परिचालन हेतु है।

अनुक्रमणिका

क्रं.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	महानिदेशक का संदेश	3
2	बीमा आयुक्त (कार्मिक एवं प्रशासन) का संदेश	4
3	बीमा आयुक्त (राजभाषा) का संदेश	5
4	चिकित्सा आयुक्त का संदेश	6
5	संरक्षक की कलम से....	7
6	प्रधान संपादक की कलम से....	8
7	क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर में राजभाषा हिंदी - एक विहंगावलोकन	11
8	माइक्रोसॉफ्ट का को-पाइलट: गूगल खोज को बाय-बाय	15
9	औषधालय उपलब्ध न होने की स्थिति में चिकित्सा देखभाल की सुविधा	17
10	तनाव प्रबंधन	19
11	हेमटोपोइएटिक बोन मैरो और बोनी ट्रैबेकुले चिकित्सा	24
12	प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान रखना हर व्यक्ति के लिए जरूरी	27
13	लख्ते जिगर	29
14	सर्पदंश और उसकी चिकित्सा के बारे में संक्षिप्त जानकारी	31
15	ओडिशा राज्य में हिंदी की स्थिति	35
16	चित्र दीर्घा	37
17	सूक्ष्मजीवी : दोस्त भी, दुश्मन भी	38
18	बिल्ली और चूहा	40
19	बाल-चित्र वीथिका	41
20	कैपचा (CAPTCHA) की बातें	42
21	कार्यस्थल पर महिलाओं का यौनउत्पीड़न	44
22	अवसरवाद और आदर्शवाद	47
23	मेरे अल्फ़ाज़	49
24	वादियाँ	50
25	धर्म का मतलब क्या है?	51
26	आराध्य को समर्पित एक गीत	52
27	सकलेन्द्र के मन की बातें	53
28	एक डॉक्टर की फ़रियाद	55
29	हिंदी नगरी प्रचारिणी संस्था का 130 वर्ष पुराना सफर और सफरनामा	58
30	महिलाकी वीरता की सच्चाई: संघर्ष की अनमोल गाथा	60
31	औद्योगिक प्रदूषण दे सकता है पार्किंसन	61
32	भारत में चिकित्सा पर्यटन	63
33	चिट्ठी-पाती - आपने कहा	64

क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)

सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी आई जी मार्ग, नई दिल्ली-110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
Tel.: 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

कमल किशोर सोन
महानिदेशक

संदेश

क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' के नए संस्करण में चिकित्सा विधा की रचनाओं का प्रकाशन अत्यंत हर्ष का विषय है।

अखिल भारतीय स्तर पर स्वास्थ्य जागरूकता और चिकित्सा संबंधित सामग्रियों का हिंदी में प्रस्तुति राजभाषा के उद्देश्य को पूर्ण करने में सहायक होगी। ऐसे में निगम के कार्यालय द्वारा चिकित्सा विधा की रचनाओं का प्रकाशन वैज्ञानिक एवं तकनीकी क्षेत्र के साहित्य को सुलभ बनाएगा। आशा है कि पाठकगण इस नए संस्करण से काफी लाभान्वित होंगे।

शुभकामनाओं सहित,

कमल किशोर सोन
(कमल किशोर सोन)

सेवा में,
श्री सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, यूनिट- IX, भुवनेश्वर-22

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोज़गार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, **Govt. of India**)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी आई जी मार्ग, नई दिल्ली-110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
Tel.: 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

श्री प्रणय सिन्हा
बीमा आयुक्त (कार्मिक एवं प्रशासन)

संदेश

यह बड़े ही हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' का यह नवीनतम संस्करण चिकित्सा विधा की रचनाओं के साथ आ रहा है। कार्यालय के अधिकारियों और कार्मिकों द्वारा जिस प्रकार से पत्रिका के लिए रचनाएँ सृजित की जाती हैं उससे उनके अंदर न केवल के रचनाकार का हृदय प्रस्फुरित होता है बल्किमन सकारात्मक गुणों से भर उठता है। इस क्रम को निरंतर जारी रखने की आवश्यकता है ताकि शरीर के साथ मन भी स्वस्थ रह सके। आशा है कि पिछले संस्करणों की भांति ही यह संस्करण भी आपको रुचिकर, ज्ञानवर्धक और आकर्षक होगा।

शुभकामनाओं सहित,

(प्रणय सिन्हा)

सेवा में,
श्री सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, यूनिट- IX, भुवनेश्वर-22

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी आई जी मार्ग, नई दिल्ली-110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
Tel.: 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (राजभाषा)

संदेश

यह जानकार हर्ष हो रहा है कि क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर की हिंदी गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' का प्रकाशन चिकित्सा क्षेत्र की रचनाओं के संकलन के साथ होने जा रहा है।

ओडिशा राज्य अपनी संस्कृति, सुंदर वास्तुकला से सुसज्जित मंदिर और प्रकृति की खूबसूरती से समृद्ध है। यहाँ पर तीर्थ स्थान होने के कारण भाषा संबंधी कठिनाइयाँ बिल्कुल नहीं होती और हिंदी सहज रूप से बोली-समझी जाती है। निगम कार्यालय में भी राजभाषा में कार्य सरलता से किया जाता है और पत्रिका प्रकाशन से कर्मचारी/अधिकारी लेखन के माध्यम से हिंदी से और अधिक जुड़ते हैं।

आशा है इस विधा की रचनाएँ पाठक वर्ग में जागरूकता के साथ ही चिकित्सा क्षेत्र में हिंदी लेखन का एक नया अध्याय शुरू करेगी।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित।

(रत्नेश कुमार गौतम)

सेवा में,

श्री सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, यूनिट- IX, भुवनेश्वर-22

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
Employees' State Insurance Corporation
(Ministry of Labour & Employment, Govt. of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

पंचदीप भवन, सी आई जी मार्ग, नई दिल्ली-110002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
Tel.: 011-23604740
Website : www.esic.gov.in

डॉ. कमलेश हरीश
चिकित्सा आयुक्त

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम की स्थापना का मूल उद्देश्य श्रम में संलग्न बीमाकृत जनशक्ति की सेवा है। इसमें चिकित्सा सेवा की बड़ी भूमिका है इसलिए स्वास्थ्य सेवा संबंधित जागरूकता का प्रसार अधिक महत्वपूर्ण है । ऐसी जागरूकता संबंधित सामग्री हिंदी भाषा में प्रकाशित करना सराहनीय है। क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' के नए संस्करण में चिकित्सा संबंधित रचनाओं का प्रकाशन राजभाषा की दृष्टि से एक अच्छा प्रयास है। इससे पाठकगण चिकित्सा विधा संबंधित सामग्री हिंदी में पाकर काफी लाभान्वित होंगे।

शुभकामनाओं सहित,

(डॉ. कमलेश हरीश)

सेवा में,
श्री सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा
कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन, यूनिट- IX, भुवनेश्वर-22

संरक्षक की कलम से....

सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

आदरणीय पाठकगण,

चिकित्सा विज्ञान एक ऐसी विधा है जो कहीं न कहीं हम सबके जीवन में आवश्यक होता ही है। चिकित्सा विज्ञान के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन कर हमारे चिकित्सक जिस प्रकार से समाज की नि:स्वार्थ सेवा करते हैं वह अतुलनीय है। सबसे बड़ी बात यह भी है कि मृतप्राय व्यक्ति को जीवित करने का प्रयास कर उसे नया जीवन देने के बाद कभी भी चिकित्सक उसपर अहसान लादने का प्रयास नहीं करते कि मैंने जीवन दान दिया है। एक को ठीक किया और फिर अगले मरीज की ओर बढ़ चले। उनकी यही निर्लिप्तता का भाव उन्हें पूजनीय बनाता है और यही कारण है कि माता-पिता-गुरु-भगवान के बाद यदि कोई सर्वाधिक पूजित है तो वह चिकित्सक ही हैं।

हमारा यह अंक उन्हीं चिकित्सकों और चिकित्सा विज्ञान को समर्पित है। आशा है यह अंक संग्रहणीय अंक होगा। अंक के बारे में आपकी प्रतिक्रिया प्रतीक्षित रहेगी ।

सादर,

(सुकान्त चंद्र दास)

प्रधान संपादक की कलम से....

प्रमोद कुमार निराला
सहायक निदेशक (राजभाषा)

यह सर्वविदित है कि भारत की चिकित्सा व्यवस्था विश्व की चिकित्सा व्यवस्थाओं में से एक है तभी तो विश्वभर से चिकित्सा के सुलभ और सस्ते में अच्छी चिकित्सा के इच्छुक लोग भारत आते हैं। चिकित्सा की चाहत में आने वाले पर्यटकों के लिए एक और आयाम खुलकर आया है जिसे चिकित्सा पर्यटन का नाम दिया गया है। देशभर के बड़े बड़े अस्पतालों में आने वाले लोगों की सुविधा के लिए विविध प्रकार की व्यवस्था भी की जा रही है जिसमें भाषा की समझ के लिए दुभाषिए की नियुक्ति के साथ ही भाषा के क्षेत्र में भी काफी नए प्रयोग आए हैं। इन प्रयोगों में जी 20 सम्मेलन के दौरान भारत सरकार द्वारा विकसित एवं प्रदर्शित भाषीनी ऐप भी काफी कारगर है और ऐसे ही कई ऐप विकसित हो रहे हैं और उनका प्रयोग भी काफी बढ़ रहा है। इन समस्त प्रयासों के बीच आज भी चिकित्सा विधा की छोटी-मोटी जानकारी जो आम लोगों की भाषा में होनी चाहिए उसकी काफी कमी देखी गई है। चिकित्सा जगत की बातों और जानकारियों को आमजन तक राजभाषा हिंदी में पहुंचाने का यह प्रथम प्रयास है। इस प्रयास में निगम के चिकित्सक वर्ग का भी काफी सहयोग मिल रहा है।

आशा है कि यह अंक समस्त पाठक वर्ग के लिए जानकारीप्रद और संग्रहणीय भी होगा। पत्रिका आपके हाथों में है। इसके बारे में आपकी राय प्रतीक्षित रहेगी।

सादर,

(प्रमोद कुमार निराला)

राजभाषा कार्यान्वयन के संबंध में कुछ प्रमुख जाँच बिन्दु जिनका ध्यान रखना परम आवश्यक है।

क्र.सं.	मद	उत्तरदायी
1.	राजभाषा अधिनियम की धारा 3(3) के अंतर्गत आनेवाले कागज़ात अनिवार्य रूप से द्विभाषी रूप में जारी करना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/ शाखा
2.	हिंदी मेंप्राप्त पत्रों/आवेदन/अपील/अभ्यावेदन का उत्तर हिंदी में ही दिया जाना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/शाखा
3.	लिफाफों पर पते हिंदी में लिखना।	सभी शाखाधिकारी/जारीकर्ता अधिकारी तथा केंद्रीय प्रेषण के अधिकारी
4.	सभी पत्रशीर्ष त्रिभाषी (ओडिया, हिंदी एवं अंग्रेज़ी) रूप में तैयार/प्रयोग करना	सभी शाखाधिकारी/हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
5.	रजिस्टरों एवं सेवा-पुस्तिकाओं के शीर्ष द्विभाषी होना तथा उनमें प्रविष्टियाँ हिंदी में भी किया जाना	प्रशासन शाखा के अधिकारी/ वित्त व लेखाशाखा के अधिकारी।
6.	रबड़ की मोहरें, नामपट्ट, साइन बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में तैयार करना।	सामान्य शाखा के अधिकारी/संबंधित शाखा के अधिकारी।
7.	'क' तथा 'ख' क्षेत्रों की राज्य सरकारों को भेजे जानेवाले पत्रादि हिंदी में जारी करना।	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/संबंधित शाखा
8.	द्विभाषी (अंग्रेज़ी- हिंदी) सुविधा युक्तकंप्यूटरों की खरीद/व्यवस्था।	सामान्य शाखा के अधिकारी/ खरीद अधिकारी।
9.	हिंदी में प्राप्त आवेदन,अपील या अभ्यावेदन का उत्तर अनिवार्यत: हिंदी भाषा में ही दिया जाना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/संबंधित शाखा
10.	सभी विभागीय बैठकों की कार्यसूची तथा कार्यवृत्त अनिवार्यत: द्विभाषी रूप में जारी करना तथा बैठक की कार्यवाहियाँ हिंदी भाषा में संचालित करना	बैठक अध्यक्ष/ हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी/ संबंधित शाखा के अधिकारी/शाखाएं।
11.	राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष एवं सदस्यों द्वारा हिंदी में कार्य निष्पादन।	राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष, सदस्य सचिव तथा सभी सदस्य
12.	सभी कंप्यूटरों में यूनिकोड सहित हिंदी का उपयुक्त सॉफ्टवेयर उपलब्ध कराना तथा ई-मेल हिंदी में किया जाना।	प्रणाली शाखा के अधिकारी तथा सभी ई-मेल जारीकर्ता अधिकारी/शाखाएं

13.	इकाई (कार्यालय/अस्पताल) द्वारा प्रयोग में लाए जाने वाले मुद्रित/साइक्लोस्टाइल फार्म एवं मानक मसौदों को द्विभाषी रूप में ही मुद्रित तथा प्रकाशित करवाया जाना	सामान्य शाखा के अधिकारी/ संबंधित प्रयोगकर्ता अधिकारी/शाखा अधिकारी
14.	विज्ञापन पर खर्च की जानेवाली कुल राशि में से न्यूनतम 50% राशि का व्यय अनिवार्यत: हिंदी विज्ञापनों पर किया जाना।	जनसंपर्क शाखाधिकारी
15.	वेबसाइट का द्विभाषीकरण तथा वेबसाइट पर सामग्री (पत्र व्यवहार आदि) द्विभाषी रूप में ही अपलोड किया जाना	वेबसाइट सामग्री प्रबंधक तथा पत्र आदि जारीकर्ता अधिकारी/शाखा
16.	अनुपालन के संबंध में प्रशासनिक प्रधान का उत्तरदायित्व (राजभाषा अधिनियम एवं नियमों के उपबंधों तथा केंद्र सरकार द्वारा समय-समय पर जारी किए गए निदेशों का समुचित रूप से अनुपालन सुनिश्चित करना/करवाना)	इकाई (कार्यालय/अस्पताल) अध्यक्ष
17.	संपूर्ण कार्य हिंदी में करने के लिए विनिर्दिष्ट शाखाओं में अनुपालन	विनिर्दिष्ट शाखाओं के अधिकारी/ विनिर्दिष्ट शाखाएँ
18.	उपस्थिति पंजिका में कार्मिकों के नाम तथा हस्ताक्षर हिंदी में होना।	सभी शाखाधिकारी/सभी कार्मिक

कर्मचारी राज्य बीमा निगम क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर में राजभाषा हिंदी - एक विहंगावलोकन

ओड़िशा राज्य का क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर राजभाषा कार्यान्वयन की दृष्टि से 'ग' क्षेत्र में आता है। अब 'ग' क्षेत्र के कार्यालयों में कार्यरत कार्मिक अधिकांशत: अपने राज्य की ही भाषा पढ़े होते हैं, हिंदी का पठन-पाठन बहुत ही कम करते हैं इसलिए कार्यालय में हिंदी में काम काज करने में दिक्कत भी आती है। हालांकि ओडिशा क्षेत्र में कक्षा सातवीं-आठवीं तक हिंदी पढ़ाया जाता है तथा इसकी लिपि भी देवनागरी है और हिंदी के कई वर्ण भी ओडिया वर्णों से मिलते जुलते हैं। इस क्रम में कार्यालय के कार्मिक हिंदी में काम करने में रुचि रखते हैं और काम भी करते हैं। वर्ष 2023-24 कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में मील का पत्थर बनकर उभरा है। अबतक कार्यालय में अनुवाद अधिकारी तैनात नहीं थे पर वर्ष 2023 के अक्टूबर माह से अनुवाद अधिकारी की नियुक्ति के बाद से राजभाषा कार्यान्वयन का काम और तेजी से बढ़ा है। अनुवाद अधिकारी द्वारा प्रत्येक अनुभाग में नियमित रूप से जाकर हिंदी में काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है इसके साथ ही कंप्यूटर में हिंदी में काम करने में आने वाली परेशानी का भी समाधान किया जाता है। इससे अधिकारी/कार्मिक के टेबल पर ही समाधान मिल जाता है और वे बड़ी रुचि के साथ कार्य निष्पादन करते हैं।

कार्यालय प्रमुख का भी हिंदी के प्रति काफी रुझान रहता है। कार्मिकों को वे भी प्रोत्साहित करते रहते हैं। इसके अतिरिक्त हिंदी में अपनी कविताओं और शेरों के माध्यम से ही वे हिंदी को बढ़ावा देने का प्रयास करते रहते हैं। हिंदी में विकास में सबसे बड़ी भूमिका कार्यालय प्रमुख की होती है और क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर के कार्यालय प्रमुख इस दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

वर्ष 2022-23 के दौरान प्रकाशित कार्यालय की गृह पत्रिका उत्कल ज्योति को मुख्यालय द्वारा 'ग' क्षेत्र की पत्रिकाओं में से प्रथम पुरस्कार के लिए चुना गया है साथ ही मुख्यालय द्वारा कार्यालय के अनुवाद अधिकारी को उप क्षेत्रीय कार्यालय, झारसुगुड़ा के राजभाषा कार्यान्वयन में सहयोग के लिए नामित किया गया है। इसके लियें उन्हें हर माह उप क्षेत्रीय कार्यालय झारसुगुड़ा का दौरा भी करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त कार्यालय के सहायक निदेशक (राजभाषा) को कर्मचारी राज्य बीमा अस्पताल अनुगुल और कर्मचारी राज्य बीमा अस्पताल राउरकेला का भी अतिरिक्त प्रभार दिया गया है। एक प्रकार से ऐसा कहा जा सकता है कि क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर के राजभाषा के अधिकारियों की कार्यक्षमता और दक्षता को देखते हुए मुख्यालय द्वारा इस विश्वास के साथ अन्य कार्यालयों का प्रभार दिया गया है जिसे वे बाखूबी निभा भी रहे हैं।

राजभाषा हिंदी के **12प्र** के सूत्रों में प्रोत्साहन और पुरस्कार का भी विकल्प है। इस क्रम में कार्यालय के जो कार्मिक प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत पुरस्कृत हुए हैं उनका विवरण निम्नवत है :

हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन पुरस्कार 2023-24

(सरकारी काम 50% से अधिक हिंदी में करने के लिए - विजेताओं की सूची)

क्र.सं.	नाम	पदनाम	शाखा/शाखा कार्यालय
1	सुजीत कुमार प्रधान	सहायक निदेशक	
2	बिष्णुपद दास	सहायक निदेशक	
3	गुणानिधि कर्मी	सहायक निदेशक	
4	सुनीता रानी राउत	प्रवर श्रेणी लिपिक	सामान्य शाखा
5	अरुण कुमार	कनिष्ठ विद्युत अभियंता	पी.एम.डी.
6	मा. हाशिम	सहायक	पी.एम.डी.
7	विपुल कुमार	कनिष्ठ अभियंता	पी.एम.डी.
8	मनमोहन नंदी	सहायक	वित्त व लेखा
9	रवींद्र कुमार प्रधान	सहायक	वित्त व लेखा
10	स्वेतालीन बेहेरा	अधीक्षक	वित्त व लेखा
11	भीम चरण मारंडी	सहायक	वित्त व लेखा शाखा
12	सौमित्र सेनगुप्ता	सहायक	वित्त व लेखा
13	संतोष कुमार राम	प्रवर श्रेणी लिपिक	रा.चि.अ. का कार्यालय
14	सविता बाला साहू	सहायक	वसूली शाखा
15	रश्मिता मिश्र	सहायक	रोकड़
16	प्रफुल्ल कुमार पाढ़ी	सहायक	रोकड़
17	कृष्ण चंद्र आचार्य	रोकड़िया	रोकड़
18	बिभूदत्त ओझा	अधीक्षक	हितलाभ
19	दुखी:श्याम राउत	अधीक्षक	वसूली
20	सस्मिता चाँद	सहायक	वसूली
21	श्रीमती निधि शर्मा	बहु कार्य कार्मिक	पी आई सी आई
22	ज्योत्सना रानी साहू	बहु कार्य कार्मिक	राजस्व 1 शाखा

हिंदी टिप्पण आलेखन प्रोत्साहन प्रतियोगिता पुरस्कार वर्ष 2023-24

क्र.सं.	अधिकारी/कार्मिक का नाम	पदनाम	शब्दों की संख्या	पुरस्कार
1	कुमारी ज्योत्सना रानी साहू	ब.का.का.	3,05,412	प्रथम
2	श्रीमती निधि शर्मा	ब.का.का.	1,40,348	प्रथम
3	श्री दुखिश्याम राऊत	सा.सु.अ.	26,201	द्वितीय

वर्ष 2023 के हिंदी पखवाड़ा आयोजन के दौरान आयोजित प्रतियोगिता के प्रतिभागियों का विवरण

हिंदीतर भाषी वर्ग

क्र.सं.	नाम	प्रतियोगिता	पुरस्कार
1	श्री देवाशीष पृष्टि, प्रवर श्रेणी लिपिक	हिन्दी निबंध प्रतियोगिता	प्रथम
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	द्वितीय प्रोत्साहन
2	श्रीमती सस्मिता चाँद, सहायक	हिन्दी निबंध प्रतियोगिता	द्वितीय
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	प्रथम प्रोत्साहन
		राजभाषा ज्ञान	तृतीय पुरस्कार
3	श्री आशीष रंजन बेहेरा, सहायक	हिन्दी निबंध	तृतीय पुरस्कार
		राजभाषा ज्ञान	द्वितीय प्रोत्साहन
4	श्री प्रदूम्न कुमार पाढ़ी, सहायक	हिन्दी निबंध	प्रथम प्रोत्साहन
5	श्री निहार रंजन पट्टनायक, सहायक	हिन्दी निबंध	द्वितीय प्रोत्साहन
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	प्रथम पुरस्कार
		हिन्दी वाक	द्वितीय पुरस्कार
		राजभाषा ज्ञान	प्रथम पुरस्कार
6	श्री प्रदीप्त कुमार पट्टनायक, सहायक	हिंदी टिप्पण व आलेखन	द्वितीय
		राजभाषा ज्ञान	द्वितीय
7	श्री अजय कुमार बारिक, सहायक	हिंदी टिप्पण व आलेखन	तृतीय
8	श्री संजय कुमार गिरि, सहायक	हिन्दी वाक	द्वितीय
9	श्री निहार रंजन षडंगी, अधीक्षक	हिन्दी वाक	तृतीय
10	रमनीरंजन प्रधान, अधीक्षक	हिन्दी वाक	प्रथम प्रोत्साहन
11	श्री अजित कुमार स्वाईं, अधीक्षक	हिन्दी वाक	द्वितीय प्रोत्साहन
12	सुश्री ज्योत्सना रानी साहू, प्रवर श्रेणी लिपिक	राजभाषा ज्ञान	प्रथम प्रोत्साहन

हिंदीभाषी वर्ग

क्र.सं.	नाम	प्रतियोगिता	पुरस्कार
1	श्रीमति रूपम भारती, शाखा प्रबन्धक	हिन्दी निबंध	प्रथम पुरस्कार
		राजभाषा ज्ञान	प्रथम प्रोत्साहन
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	द्वितीय पुरस्कार
		हिन्दी वाक प्रतियोगिता	प्रथम
2	श्रीमती सुजाता सेन भारती, प्रवर श्रेणी लिपिक	हिन्दी निबंध	द्वीतीय पुरस्कार
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	प्रथम पुरस्कार
		राजभाषा ज्ञान	द्वितीय
		हिन्दी वाक	प्रथम प्रोत्साहन
3	श्री प्रभात गुप्ता, एम.टी.एस	हिन्दी निबंध	तृतीय पुरस्कार
4	सुश्री स्नेह सिद्धि, शाखा प्रबन्धक	हिन्दी निबंध	प्रथम प्रोत्साहन
		हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन	तृतीय
		हिन्दी वाक	द्वितीय
		राजभाषा ज्ञान	तृतीय
5	श्री संतोष कुमार राम, प्रवर श्रेणी लिपिक	हिंदी निबंध	द्वितीय प्रोत्साहन
		टिप्पण और आलेखन	प्रथम प्रोत्साहन
		हिंदी वाक	तृतीय
		राजभाषा ज्ञान	प्रथम

माइक्रोसॉफ्ट का को-पाइलट: गूगल खोज को बाय-बाय

सार्जेंट बिनय कुमार शुक्ल

इस आलेख के पूर्व मैंने 'बड़े काम का गूगल' शीर्षक से एक आलेख प्रस्तुत किया था। उसकी कड़ी में आज यह दूसरा आलेख है जो गूगल की प्रतिद्वंदी कंपनी 'माइक्रोसॉफ्ट' के नये ए.आई. (कृत्रिम मेधा) के विषय में आया हैं।

चूंकि दोनों कंपनियाँ डिजिटल दुनिया में हर वर्ष एक से बढ़कर एक नया उत्पाद ला रही हैं। इस होड़ में उपभोक्ताओं को काफी लाभ भी हो रहा है। बदलते समय के साथ कंप्यूटर का कृत्रिम बुद्धिमत्ता से आत्मसात होते रहने से इसमें काफी परिवर्तन आ गया है तथा अब यह इस मुकाम पर आ पहुंचा है जब आप कह सकते हैं कि मनुष्य के लिए एक नया आभासी सहयोगी आ गया है। इसी क्रम में आगे बढ़ते हुए माइक्रोसॉफ्ट ने एक नया सहायक प्रस्तुत किया है जिसका नाम रखा गया है 'को-पाइलट' अर्थात आपका मार्गदर्शन कराने के लिए आपके साथ साथ चलने के लिए तैयार और तत्पर। चलिए फिर इसके बारे में थोड़ी बहुत चर्चा कर लिया जाए।

को पाइलट क्या है?

यह माइक्रोसॉफ्ट द्वारा प्रस्तुत AI-आधारित एक सहायक है जो GPT-4 आर्किटेक्चर पर आधारित है। आपने इसके पहले चैट जी.पी.टी. के बारे में अवश्य सुना होगा। उसकी चैट जी.पी.टी. के एक उन्नत संस्करण का यह प्रतिरूप है जो आपको इंटरनेट पर जानकारी खोजने, ईमेल लिखने, दस्तावेज़ तैयार करने और यहाँ तक कि आपके कंप्यूटर में किसी विशेष दस्तावेज को ढूँढने में सहयोग ही नहीं करेगा बल्कि तत्काल ढूंढकर प्रस्तुत भी कर देगा।

आप कह सकते हैं कि खोज का काम तो गूगल भी कर देता है फिर इसमें क्या कहा है।

गूगल में और इसमें केवल यह अंतर है कि गूगल दुनिया भर में ढूँढे गए विवरण को अपने सर्वर में संचित रखता है और जैसे ही उससे मिलता जुलता कोई खोज (prompt) दिया जाता है वह

अपने सर्वर में संचित विवरणों का एक गुच्छा प्रस्तुत करता है जिसमें से आपको स्वयं चुनना होता है कि किसे लें और किसे छोड़ें। जबकि 'को पाइलट' अपनी ओर से डेटा बनाता है (creates) और फिर वह आपको दिए गए विवरण से संबंधित कुछ लिंक आदि भी उपलब्ध करवाता है।

को पाइलट की कुछ खास विशेषताएँ

1. **प्राकृतिक भाषा समझ**: को पाइलट उपयोगकर्ताओं की भाषा को समझता है और उसी के अनुसार प्रतिक्रिया देता है।
2. **व्यक्तिगतकरण**: यह उपयोगकर्ताओं की प्राथमिकताओं और आदतों के आधार पर सुझाव देता है।
3. **बहु-कार्य क्षमता**: को पाइलट एक ही समय में कई कार्यकर सकता है, जिससे उपयोगकर्ता का समय बचता है।
4. **सुरक्षा और गोपनीयता**: माइक्रोसॉफ्ट ने को पाइलट को सुरक्षित और गोपनीयता-केंद्रित बनाया है, जिससे उपयोगकर्ताओं की जानकारी सुरक्षित रहती है।
5. डेटा सृजन के साथ ही यह आपको चित्र, वीडियो आदि भी बनाकर देने में सक्षम है। अपनी आवश्यकता के अनुसार आप इससे चित्रात्मक अभियक्ति से लेकार विविध कार्य ले सकते हैंऔर, अब तो इसने बेहतर अनुवाद करना भी सीख लिया है। गूगल या बिंग अनुवाद से बेहतर अनुवाद प्रस्तुत कर सकता है।
6. जब आपके पास समय की कमी हो और एक साथ कई काम करना हो तो अपने काम के लिए आप इस सहायक की सहायता ले सकते हैं जो आपको आपके पत्राचार से लेकर पुस्तक लेखन या पठन-पाठन आदि हर क्षेत्र में सहयोग करेगा।

हालांकि हिंदी में खोज से संबंधित अभी बहुत अधिक सटीक विकल्प इसके पास नहीं है पर जैसे जैसे समय बदल रहा है यह हिंदी सहित अन्य भाषाओं पर भी बेहतर काम करने का हुनर सीख रही है और आशा है कि शीघ्र ही इस क्षेत्र में इसके बढ़ते प्रभाव का अनुभव आप भी ले पाएंगे।

हालांकि अधिकांश उपयोगकर्ता गूगल के क्रोम ब्राउजर का प्रयोग करते हैं या फिर याद कदा फ़ायरफ़ॉक्स का प्रयोग करते हैं पर माइक्रोसॉफ्ट ने अपने वेब ब्राउजर एज (edge) के साथ इसका समेकन कर दिया है और यदि आप माइक्रोसॉफ्ट के 'एज' का प्रयोग करते हैं तो यह प्रयोग कई मामलों में आपको बेहतर इंटरनेट खोज का विकल्प देने के साथ ही वेबसाइट की सामग्री को पढ़ कर सुनाने से लेकर उसका सार प्रस्तुतीकरण तक का अनुभव देता है।

अगली चर्चा में हम माइक्रोसॉफ्ट के इस वेबब्राउजर पर विस्तृत जानकारी लेकर हाजिर होंगें।

आवास के 10 किलोमीटर के दायरे में कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल या औषधालय उपलब्ध न होने की स्थिति में हितलाभार्थियों को कर्मचारी राज्य बीमा निगम के नजदीकी पैनलबद्ध अस्पतालों से चिकित्सा देखभाल की सुविधा

नए भौगोलिक क्षेत्रों में कर्मचारी राज्य बीमा योजना के विस्तार के पश्चात कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थियोंकी संख्या में हुई बढ़ोतरी को ध्यान में रखते हुए, हितलाभार्थियों के निवास के आसपास बेहतर चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने हेतु कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा चिकित्सा देखभाल के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।आवास के 10 किलोमीटर के दायरे में कर्मचारी राज्य बीमा निगम की चिकित्सा देखभाल बुनियादी ढांचा अर्थात अस्पताल या औषधालय या बीमा चिकित्सा व्यवसायी आदि उपलब्ध न होने के कारण हितलाभार्थियों के सामने आ रही कठिनाइयों को दूर करने के दृष्टिगत, कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थी अब कर्मचारी राज्य बीमा औषधालय या अस्पताल से बिना रेफरल के कर्मचारी राज्य बीमा निगम के नजदीकी पैनलबद्ध अस्पतालों से नकदी रहित चिकित्सा देखभाल सेवाएं ले सकते है। ऐसे क्षेत्रों में चिकित्सा सेवाओं का लाभ उठाने के लिए कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थी आधार सरकार द्वारा जारी पहचान पत्र के साथ कर्मचारी राज्य बीमा ई-पहचान पत्र हैल्थ पासबुक सहित कर्मचारी राज्य बीमा पैनलबद्ध अस्पताल में जा सकते हैं और ओपीडी सेवाओं के लिए नकदी रहित चिकित्सा परामर्श ले सकते हैं। ऐसे हितलाभार्थी कर्मचारी राज्य बीमा निगम के नजदीकी औषधालय सह शाखा कार्यालय (डी.सी.बी.ओ.) या जहां औषधालय सह शाखा कार्यालय (डी. सी.बी.ओ.) उपलब्ध नहीं हैं, वहां क्षेत्रीय कार्यालय के माध्यम से ओपीडी परामर्श के दौरान लिखी गई दवाओं की खरीद की प्रतिपूर्ति भी ले सकते हैं। अस्पताल में भर्ती रोगी उपचार के लिए जांच या दाखिले के मामले में नामिकागत अस्पताल 24 घंटे के भीतर ऑनलाइन सिस्टम के माध्यम से कर्मचारी राज्य बीमा अनुमोदन प्राधिकारी से अनुमति प्राप्त करेगा और हितलाभार्थी को नकदी रहित उपचार प्रदान करेगा। मुख्यालय, कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा जारी दिशा-निर्देशों की प्रति वेबसाइट www.esic.nic.in पर उपलब्ध है। आवास के 10 किलोमीटर के दायरे में कर्मचारी

राज्य बीमा निगम अस्पताल या औषधालय उपलब्ध न होने की स्थिति में हितलाभार्थियों को कर्मचारी राज्य बीमा निगम के नजदीकी पैनलबद्ध अस्पतालों से चिकित्सा देखभाल की सुविधा उपलब्ध।

नए भौगोलिक क्षेत्रों में कर्मचारी राज्य बीमा योजना के विस्तार के पश्चात कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थियों की संख्या में हुई बढ़ोतरी को ध्यान में रखते हुए, हितलाभार्थियों के निवास के आसपास बेहतर चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने हेतु कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा चिकित्सा देखभाल के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

आवास के 10 किलोमीटर के दायरे में कर्मचारी राज्य बीमा निगम की चिकित्सा देखभाल बुनियादी ढांचा अर्थात अस्पताल या औषधालय या बीमा चिकित्सा व्यवसायी आदि उपलब्ध न होने के कारण हितलाभार्थियों के सामने आ रही कठिनाइयों को दूर करने के दृष्टिगत, कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थी अब कर्मचारी राज्य बीमा औषधालय या अस्पताल से बिना रेफरल के कर्मचारी राज्य बीमा निगम के नजदीकी पैनलबद्ध अस्पतालों से नकदी रहित चिकित्सा देखभाल सेवाएं ले सकते हैं।

ऐसे क्षेत्रों में चिकित्सा सेवाओं का लाभ उठाने के लिए कर्मचारी राज्य बीमा हितलाभार्थी आधार/सरकार द्वारा जारी पहचान पत्र के साथ कर्मचारी राज्य बीमा ई-पहचान पत्र/हैल्थ पासबुक सहित कर्मचारी राज्य बीमा पैनलबद्ध अस्पताल में जा सकते हैं और ओपीडी सेवाओं के लिए नकदी रहित चिकित्सा परामर्श ले सकते।

तनाव प्रबंधन

डॉ. रूद्र प्रसन्न मिश्र

“हे भगवान, मुझे वह साहस दो जिससे जिसे मैं बदल सकता हूँउसे बदल सकूँ, वह शक्ति दो जिसे मैं नहीं कर सकता उसे स्वीकार कर सकूँ, और वह बुद्धि दो जिससे मैं दोनों के बीच अंतर कर सकूँ।”- सेंट असीसी की प्रार्थना

तनाव प्रतिक्रिया

“तनाव” शब्द का प्रयोग इसके होने की प्रक्रिया के समस्त पहलुओं को समाहित करने के लिए किया जाता है। हालांकि “तनाव प्रतिक्रिया” हमारे लिए विशेष चिंता का विषय है। यह शारीरिक और मानसिक दोनोंस्तर पर होने वाली प्रतिक्रिया का कुल योग होता है जो “तनाव कारक” के कारण होता है अर्थात शरीर के अंदर और बाहर दोनों कारकों के कारण। तनाव प्रक्रिया के कारण विभिन्न प्रकार के “तनाव के लक्षण” या “तनाव रोग” होता है।

तनाव प्रतिक्रिया का क्रम

तनाव की प्रक्रिया तब शुरू होती है जब हम पर कोई “मांग” रखी जाती है। मांगें वे आवश्यकताएँ होती हैं जो हम पर डाली जाती हैं, जो संभावित तनाव कारक होती हैं। यह मांग रात में गलत टेलीफोन कॉल जैसे कुछ मामूली हो सकती है, या जैसे कहीं में कुछ हेराफेरी की रिपोर्ट करने जैसे कुछ बड़ी बात।

तनाव प्रतिक्रिया की जीव विज्ञान

प्रकृति ने सभी जानवरों के लिए एक सुरक्षात्मक पहलू देने के लिए तनाव प्रक्रिया का निर्माण किया है अर्थात वास्तविक आकस्मिकता की स्थिति में पूरा शरीर पूर्ण रूप से निपटने के लिए तैयार हो उठे। यह प्रतिक्रिया हमारे रक्तचाप और हृदय गति में वृद्धि, रक्त शर्करा में वृद्धि, रक्त जमने की प्रक्रियाओं में वृद्धि, मांसपेशियों के खिंचाव, शरीर की प्रतिरक्षा कवच में कमी और पाचन प्रक्रिया में शिथिलता का कारण बनती है। ये सभी बड़े शारीरिक परिवर्तन एक पल में ही हो जाते हैं। इनका उद्देश्य हमें तीव्र शारीरिक तनाव कारक के खिलाफ या तो उससे लड़कर या उससे भागकर तुरंत कार्रवाई करने के लिए तैयार करना है। हालाँकि, निश्चित रूप से, हमें अपने शरीर और दिमाग को ऐसी संकट की स्थिति में रखने की ज़रूरत नहीं है, और वह आधुनिक समय के तनाव कारकों या चुनौतियों का सामना करने के लिए लंबे समय तक जैसे कि आधुनिक युग के तनाव कारकों में अलग तरह के बॉस के अधीन कार्य करना, परिवार से अलग रहना, किसी महत्वपूर्ण

प्रतियोगिता की तैयारी करना, करियर में कठिनाइयाँ या हाईवे पर गाड़ी चलाते समय टायर का फटना छोटी समस्या से निपटना आदि। दुर्भाग्य से, इन छोटी समस्याओं के लिए भी शरीर की तनाव प्रतिक्रिया अत्यधिक और लगातार बनी रहती है। यदि ये प्रतिक्रियाएँ लंबे समय तक चलती रहती हैं, तो वे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, प्रतिरक्षा में कमी के कारण संक्रमण, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द जैसी प्रमुख बीमारियों का कारण बन सकती हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि हम तनाव कारकों पर अपनी प्रतिक्रियाओं को शांत करने के तरीकों और साधनों को सीखें, और दिन-प्रतिदिन की ज़िंदगी के तनावों से निपटने के लिए पर्याप्त "व्यवस्था" विकसित करें।

तनाव प्रतिक्रिया का क्रम:

तनाव की प्रक्रिया तब शुरू होती है जब हम पर कोई "मांग" रखी जाती है। मांगें वे आवश्यकताएँ होती हैं जो हम पर डाली जाती हैं और जो संभावित तनाव कारक होती हैं। यह मांग कुछ मामूली हो सकती है, जैसे रात में गलत टेलीफोन कॉल, या कुछ बड़ी, जैसे कार्यालय में धन की हेराफेरी की रिपोर्ट करना। इस बिंदु पर हम मांग को तनाव कारक नहीं कह रहे हैं, क्योंकि हर मांग अंततः तनाव का कारण नहीं बनती। एक बार जब हमसे कोई मांग रखी जाती है, तो यह सीधे तनाव की ओर नहीं ले जाती। कुछ मध्यवर्ती तंत्र होते हैं जो तनाव के अनुभव से पहले होते हैं। मांग के प्रति जागरूकता के बाद हम समस्या का "मूल्यांकन" करते हैं। यह कदम अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि, जैसा कि पहले बताया गया है, तनाव कारक का प्रभाव न केवल घटना पर निर्भर करता है, बल्कि इस पर भी निर्भर करता है कि हम इसे संभालने की अपनी क्षमताओं का मूल्यांकन कैसे करते हैं। मूल्यांकन का क्रम इस प्रकार है:

1. **प्राथमिक मूल्यांकन**: इसमें घटना के महत्व का मूल्यांकन शामिल होता है। हम खुद से पूछते हैं, "क्या मैं मुसीबत में हूँ?"
2. **माध्यमिक मूल्यांकन**: प्राथमिक मूल्यांकन के बाद माध्यमिक मूल्यांकन आता है। इसमें हम खुद से पूछते हैं, "क्या मैं इसे संभाल सकता हूँ?"
3. प्राथमिक और माध्यमिक मूल्यांकन के बाद, यदि हम यह महसूस करते हैं कि सबसे पहले हम मुसीबत में हैं, और दूसरा, हमें लगता है कि यह मांग हमारे उपलब्ध मुकाबला संसाधनों से अधिक है, तो संभावना है कि तनाव हो, जिसके परिणामस्वरूप कई "तनाव के लक्षण" उत्पन्न होते हैं। दूसरी ओर, यदि हम मांग को कठिन नहीं मानते हैं, या हमारे पास पर्याप्त संसाधन होते हैं, तो हम इसे एक "चुनौती" मानते हैं और इसे अपनी मुकाबला क्षमता को बढ़ाने के अवसर के रूप में देखते हैं।

तनाव के प्रारंभिक संकेत

1. सिरदर्द, गर्दन में दर्द, पीठ दर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, थकावट, अपच के अस्पष्ट लक्षण, नींद की समस्या (या तो सोने में कठिनाई या बीच में उठ जाना)।
2. परेशान/पीड़ित महसूस करना, जीवन में रुचि में कमी, और प्रसन्नता में गिरावट।
3. व्यक्तिगत संबंधों में गिरावट, चाहे वह घर पर हो, कार्यस्थल पर हो या सामाजिक दायरों में हो, झगड़े, चिड़चिड़ापन और सामाजिक दूरी।

4. प्रदर्शन में गिरावट, एकाग्रता में कठिनाई, भूलने की बीमारी, गलतियाँ बढ़ना, दक्षता में कमी और प्रेरणा में गिरावट।

5. नशीली दवाओं, शराब, तंबाकू आदि का सेवन।

6. अत्यधिक और बार-बार खाने की आदतें या भोजन से परहेज करना, और कम समय में शरीर के वजन में वृद्धि या गिरावट।

तनाव के प्रतिकूल प्रभाव:

(क) **मानसिक-शारीरिक**: इस्केमिक हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, कुछ कैंसर की प्रवृत्ति, प्रतिरक्षा कवच में कमी, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द, तनाव-पूर्ण सिरदर्द, आदि।

(ख) **भावनात्मक**: अंतर्निहित शत्रुता, क्रोध, चिड़चिड़ापन, "अत्यधिक थकान", नींद विकार, चिंता, अवसाद, और आत्महत्या/आत्महत्या के प्रयास। सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने वाली व्यक्तिगत समस्याएं।

(ग) **प्रदर्शन संबंधी समस्याएं**: स्मृति और एकाग्रता में कठिनाई और निर्णय लेने की क्षमता में कमी। शारीरिक प्रदर्शन में भी कमी आती है, जैसा कि थकावट महसूस होने और सहनशक्ति में कमी से स्पष्ट है।

(घ) **आदत संबंधी समस्याएं**: दीर्घकालिक तनाव में व्यक्ति तनाव को दूर करने के लिए आत्म-चिकित्सा करने की प्रवृत्ति विकसित कर लेता है, जैसे एंटीडिप्रेसेंट या चिंता-रोधी दवाओं का सेवन, और तनाव को दूर करने के साधन के रूप में तंबाकू, शराब और नशीली दवाओं का सहारा।

तनाव की रोकथाम और मुकाबला तंत्र का विकास

(क) निर्णय लेने की तकनीक सीखना और उनका अभ्यास करना: महत्वपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने पर उचित निर्णय लेने के कौशल सीखना और उनका वास्तविक जीवन में उपयोग करना, बाद में तनाव से बचा सकता है। समझदारी से निर्णय की प्रक्रिया के निम्नलिखित चरण होते हैं:

1. सबसे पहले, समस्या को स्पष्ट रूप से परिभाषित करना।
2. फिर, समस्या को हल करने के लिए विभिन्न विकल्पों की पहचान करना।
3. इसके बाद सबसे अच्छा विकल्प चुनना।
4. अंत में, चुने गए विकल्प पर प्रतिबद्धता से कार्य करना।

(ख) व्यक्तिगत वित्तीय प्रबंधन कौशल विकसित करना: हमारे जीवन की कुछ सबसे तनावपूर्ण स्थितियाँ अक्सर वित्तीय संकट से उत्पन्न होती हैं। ये समस्याएँ अक्सर खराब वित्तीय प्रबंधन का परिणाम होती हैं। अपनी आय और खर्चों का हिसाब कागज पर लिखें। जब आपने अपने क्रेडिट और संभावित खर्चों की लिखित सूची बना ली हो, तो आप समझदारी से अपने संसाधनों का मिलान कर सकते हैं। इसके साथ ही, अत्यधिक लालसा(जोचीजसाधारण और उचित जीवन के लिए आवश्यक न हो) "लालच" की श्रेणी में आ सकती है अत: इससे बचना। ऐसी इच्छाओं को पूरा करने के प्रयास में हम अपने जीवन में और अधिक तनाव जोड़ते हैं।

(ग) **अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सचेत प्रयास करें:** यह ध्यान रखें कि जब व्यक्ति साधारण सर्दी जैसी सामान्य बीमारी से पीड़ित होता है, तब भी वह हतोत्साहित महसूस करता है। ज़ाहिर है, यदि किसी को हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों से जूझना पड़ा, तो तनाव की मात्रा कितनी अधिक होगी। इसलिए, हमें अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और ऐसी बीमारियों को रोकने के लिए सचेत प्रयास करने चाहिए। संक्षेप में, स्वस्थ जीवन शैली के लिए सरल उपायों को अपनाना, जैसे नियमित व्यायाम, तंबाकू का परित्याग, शराब से बचना, और स्वस्थ आहार खाना, कुछ सबसे घातक बीमारियों को रोकने में मददगार साबित हो सकता है। इसके साथ ही, व्यक्ति को अपने परिवार के सदस्यों की निवारक स्वास्थ्य देखभाल पर भी ध्यान देना चाहिए; उनका अच्छा स्वास्थ्य आपके तनाव को रोकता है।

(घ) **नियमित और तेज शारीरिक व्यायाम करें:** अब तक, चिकित्सा शोधकर्ताओं द्वारा यह स्पष्ट रूप से साबित किया जा चुका है कि नियमित और तेज व्यायाम एक प्रमुख "तनाव नाशक" है। इसके अलावा, शारीरिक स्वास्थय हमारे शरीर और मनोविज्ञान को इस तरह आकार देती है कि हम तनाव प्रतिरोधक हो जाते हैं। नियमित व्यायाम के साथ, शरीर और मस्तिष्क इस प्रतिकूल शारीरिक चुनौती और इसके परिणामस्वरूप होने वाले तनाव हार्मोन के उच्च प्रवाह को संभालने के आदी हो जाते हैं।

(च) **अपने परिवार के साथ "गुणवत्तापूर्ण समय" बिताएं:** जब भी आपको अवसर मिले, यह सुनिश्चित करें कि आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ कम से कम कुछ घंटे "गुणवत्तापूर्ण समय" बिताएं। गुणवत्तापूर्ण समय से हमारा मतलब है कि सिर्फ उनके साथ बैठकर और टीवी चैनलों के बीच उलझे न रह कर उनके साथ सक्रिय रूप से जुड़ें जैसे - उनके साथ खेलना, उन्हें कुछ सिखानाआदि।

(छ) **सामाजिक समर्थन प्रणाली विकसित करें:** हम, मनुष्य, सामाजिक प्राणी हैं। जरूरत के समय, हमें सामाजिक समर्थन प्राप्त करना होता है।इसकी वास्तविकता तब महसूस होती है जब हम कठिन और तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना कर रहे होते हैं। इसलिए, कुछ करीबी दोस्त बनानेका कुछ प्रयास करना एक बहुत ही समझदारीपूर्ण निवेश होगा, जिनकी हम तनावपूर्ण स्थितियों के दौरान सहायता ले सकते हैं।

(ज) **अहंकार संघर्षों से बचें:** अक्सर, तनावपूर्ण मुठभेड़ वास्तव में अनावश्यक अहंकार संघर्ष होते हैं। हम अक्सर अपने सहकर्मियों, वरिष्ठों, जीवनसाथी और यहाँ तक कि बच्चों के साथ छोटी-छोटी बातों पर बहस करते हैं, जिनका वास्तव में कोई महत्व नहीं होता है। जब यह आपके स्वास्थ्य और भलाई के लिए महत्वपूर्ण न हो, तो जबरदस्ती अपनी बात मनवाने की प्रवृत्ति से बचना ही बेहतर है। ऐसा करने से आप अनावश्यक तनाव से बच सकते हैं।

(झ) **पारंपरिक संस्कृति को अपनाएं:** हम भारतीय होने के नाते एक समृद्ध और प्राचीन संस्कृति का लाभ उठाते हैं। हमारी संस्कृति ने आवश्यकता आधारित जीवन, साझा करना, अच्छे के साथ बुरे को स्वीकार करना और त्याग के गुणों पर जोर दिया है, जो अगर आधुनिक जीवन के लाभों के साथ संयुक्त हो जाएं, तो जीवन की गुणवत्ता में कई गुना सुधार हो सकता है।

(ट) **अच्छी नींद पाने के तरीके का अभ्यास करें:** अच्छी नींद हमारे तनाव को कम करने और पूरे दिन के दौरान शरीर और मस्तिष्क में हुई क्षति की मरम्मत में मदद करती है। तदनुसार, अच्छी नींद पाने के

तरीकों का अभ्यास करना तनाव को रोकने और इसके प्रतिकूल प्रभावों को नकारने में मददगार साबित हो सकता है।

अच्छी नींद पाने के कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

1. बिस्तर को केवल नींद से जोड़ें। बिस्तर पर रहते हुए न खाएं, न पढ़ें और न ही टीवी देखें।
2. कैफीन युक्त पेय (चाय, कॉफी) या तंबाकू का सेवन सोने से पहले न करें।
3. नींद लाने के लिए शराब का सेवन न करें। यह हमें उनींदा बना नींद दे सकता है, लेकिन सामान्य नींद की लय में बाधा डालता है और जागरण की स्थिति पैदा करता है।
4. अगर आपको सोने में कठिनाई होती है या रात में नींद में खलल पड़ता है, तो दोपहर में सोना बंद कर दें।
5. रात के खाने में उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ लें, जैसे चपाती, चावल, सब्जियाँ, फल, हलवा आदि।
6. सुबह भरपूर व्यायाम करें।
7. नियमित नींद का कार्यक्रम बनाए रखें - लगभग एक ही समय पर बिस्तर पर जाएं और जागें।
8. यदि किसी विशेष अवसर पर, उपरोक्त सभी उपायों के बावजूद, आप सोने में सक्षम नहीं होते हैं, तो बिस्तर पर करवटें बदलकर जबरदस्ती सोने का प्रयास न करें। उठें, कुछ पढ़ने का प्रयास करें, और तब तक आराम करें जब तक कि आपको नींद न आने लगे।

(ठ) "मुखरता" कौशल का अभ्यास करें: मुखरता का मतलब आक्रामक होना नहीं है। पूर्व का व्यवहार एक बहुत अच्छा गुण है, जबकि उत्तरार्द्ध व्यक्तित्व और सामाजिक समर्थन प्रणालियों को नुकसान पहुँचाता है। मुखरता का अर्थ है बिना किसी पर जोर डाले ईमानदारी से यह अभिव्यक्ति करना कि आप क्या महसूस करते हैं और दूसरों से क्या चाहते हैं। मुखर व्यवहार को धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक विकसित करने की आवश्यकता है। यह विशेष रूप से तब उपयोगी है जब "मुश्किल" लोगों और उनके परिणामस्वरूप होने वाले तनाव से निपटना हो। इसलिए, अपने लिए और अपनी ज़रूरतों और अधिकारों के लिए बोलें, जबकि दूसरों को उनके लिए बोलने दें; और, अनुचित व्यवहार या अनुचित आलोचना का विरोध करें, शायद विनम्रता से, लेकिन निश्चित रूप से। यह गुण भी विकसित करें कि जब आपको लगे कि आपसे जो कार्य या अनुरोध किया गया है वह अनुचित है या आपकी क्षमताओं से परे है, तोविनम्रता से "ना" कहें।

(ड) "विश्राम तकनीक" का अभ्यास करें: कुछ सिद्ध तकनीकें हैं, जिनका अगर दिन में सिर्फ 15 से 20 मिनट तक अभ्यास किया जाए, तो तनाव को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।

इनके घटक हैं - (i) श्वास-व्यायाम (ii) मांसपेशियों में विश्राम के लिए क्रमिक योग (iii) आध्यात्म और प्रार्थना (iv) ध्यान और योग (v) भावना केंद्रित कार्य जैसे "अपरिहार्य को स्वीकार करना", "आशा के महत्व को कम न करें", "परेशान करने वाले विचारों को दबाएं", "दर्दनाक भावनाओं का निर्वहन"।

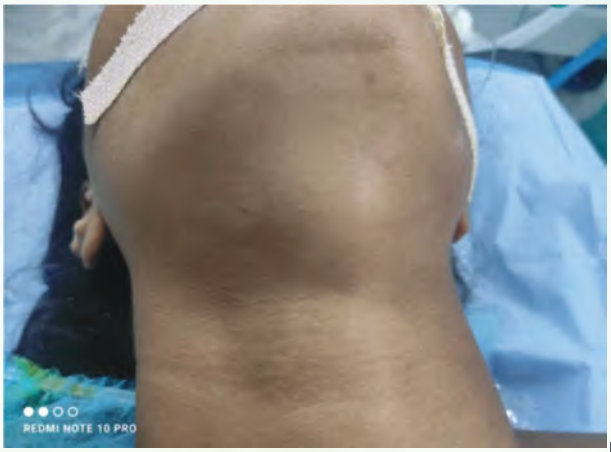
हेमटोपोइएटिक बोन मैरो और बोनी ट्रैबेकुले : एक 14 वर्षीय लड़की में परिपक्व टेराटोमा में विकसित एक असामान्य मेसोडर्मल व्याधि की चिकित्सा

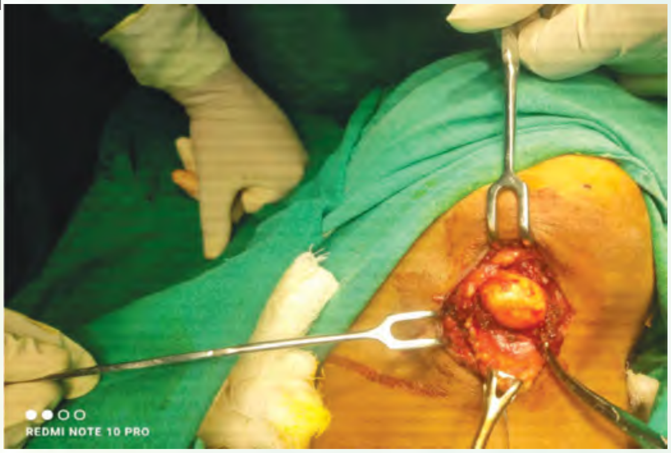
डॉ रुद्र प्रसन्न पाणिग्रही
कान, नाक एवं गला विशेषज्ञ
क. रा. बी. निगम अस्पताल अनुगुल

टेराटोमा शब्द ग्रीक शब्द 'टेराटन' से लिया गया है, जिसका अर्थ है एक राक्षस, और यह शब्द 1863 में विरचो द्वारा गढ़ा गया था। टेराटोमा एक प्रकार के ट्यूमर होते हैं जिनमें अक्सर तीन रोगाणु परतों में से प्रत्येक से विभिन्न प्रकार की कोशिकाएँ होती हैं। कभी-कभी बाल, दांत और हड्डी के अतिरिक्त अन्य अधिक जटिल अंगों में टेराटोमा में पाए गए हैं। यद्यपि टेराटोमा का सटीक कारण अज्ञात है, पर अधिकाधिक स्वीकृत स्पष्टीकरण से यह पता लगता है कि वे पहले रोगाणु कोशिकाओं से उत्पन्न हो सकते हैं। टेराटोमा ठोस और घातक (अपरिपक्व) हो सकते हैं, या वे हानिरहित, अच्छी तरह से विभेदित वस्तीय घाव हो सकते हैं। सिर और गर्दन के टेराटोमा बहुत कम ही होते हैं तथा ये हानिरहित ट्यूमर हैं, जो सभी टेराटोमा के 3% के लिए जिम्मेदार हैं। टेराटोमा में मेसोडर्मल डेरिवेटिव अपेक्षाकृत असामान्य हैं। फिर, हेमोपोएटिक ऊतक भी टेराटोमा में एक असामान्य मेसोडर्मल तत्व है, और केवल 0-9.5% परिपक्व टेराटोमा इस घटक को विकसित करते हैं। दूसरी ओर, अवरोधन के साथ अच्छी तरह से विकसित हेमोपोएटिक अस्थि मज्जा ओसियस ट्रैबेकुले कार्बनिक के विकास में सहायक होती है, जिसे केवल 'भ्रूण टेराटोमा' या 'होम्युनकुलस' नाम से वर्णित किया गया है।

इस आलेख में हम एक 14 वर्षीय महिला के सिर और गर्दन के बीच ओसियस ट्रैबेकुले की चर्चा करने जा रहे हैं जो हेमोपोएटिक अस्थि मज्जा के रूप में असामान्य मेसोडर्मल डेरिवेटिव में हेमोपोएटिक अस्थि मज्जा में ऑसेऔस ट्यूबरकुले में व्यवधान उत्पन्न कर रहा था। यह दर्द रहित था और इसका आकार 3.0 x 3.0 सेमी मापा गया था। उसने निगलने में किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं हो रही थी (डिसफ्लेजिया), श्वसन संकट या स्वर बैठने जैसे लक्षणों की बात नहीं की। उसमें किसी प्रकार के अन्य असामान्य लक्षण या हाइपो- या हाइपरथायरायडिज्म नहीं थी। पारिवार मेंमां को हाइपोथायरायडिज्म था और दवा चल रही थी। जांच करने पर, गर्दन की सूजन स्थिर और नरम थी, छूने पर किसी प्रकार के दर्द का आभास नहीं था, और त्वचा में किसी

प्रकार का कोई घाव आदि नहीं था। त्वचा पूर्णत: स्वस्थ थी। निगलने के दौरान गांठ की सूजन का आभास नहीं होता था पर जीभ निकालने पर सूजन के हिलने-डुलने के लक्षण दिख रहे थे। आसपास की त्वचा भी स्वस्थ थी। बस प्रदाह के कुछ लक्षण दिख रहे थे। एफ.एन.ए.सी. (सुई से स्राव निकाल कर जाँच)किया गया तथा केंद्रिका रहित चकत्ते देखे गए। इससे, यह अनुमान लगाया गया कि इसे अधिचर्मिक (एपीडर्मल) में गांठ सी बन रही है। अन्य बीमारियों का पता लगाने के लिए गर्दन का अल्ट्रा सोनोग्राफी किया गया जिसमें पता लगा कि अवत्वचीय अंश के भीतरी सतह पर कई रंगों का एक गांठ है जो अंदर की ओर उन्मुख है। विशद चर्चा के पश्चात यह ते हुआ कि यह थायरोग्लॉसियल नली की गांठ है। इसके पश्चात साधारण बेहोशी की स्थिति लाकर (जेनेरल ऐनिस्थीसिया में) मिडलाइन सिस्ट में एक चीरा लगाकर उसे हिस्टोपैथोलॉजी जाँच हेतु भेजा गया। मोटे तौर पर जाँच में यह पता लगा कि 2.5x1.5x1.5 सेंटीमीटर वाली एक पूर्ण विकसित गोलाकार गांठ पाया गया जो स्थिर प्रकृति की थी। इसके बाहरी परत में कोई विशेष बात नहीं मिली तथा काटे हुए हिस्से में सफेद, चीज जैसी गांठदार कठोर ऊतक दिखा। माइक्रोस्कोप से जाँच के दौरान त्वचा एडेनेक्सल संरचना के साथ स्क्वैमस एपिथेलियम के पास पंक्तिबद्ध एक सिस्टिक संरचना और केराटिन युक्त एक लुमेन, परिपक्व बोनी ट्रैबेकुले के साथ पुटी मैक्रोफेज, और हेमोपोएटिक ऊतक देखे गए।





हेमटोपोइएटिक ऊतकों में एरिथ्रोब्लास्ट्स, मायलोइड श्रृंखला कोशिकाएं और मेगाकारियोसाइट्स भी है। जाँच के दौरान किसी भी हिस्से में कोई थायरॉयड ऊतक नहीं दिखा। कोई घातक कोशिकाएं नहीं देखी गईं। लक्षणों से पता लगा रहा था कि यह विशेष बोनी टिशू और हेमोपोएटिक तत्वों के साथ एक परिपक्व सिस्टिक टेराटोमा था। रोगी ऑपरेशन के बाद अच्छी तरह से ठीक हो गया और आज तक कोई और असुविधा नहीं हुई है।

विशेष चर्चा :

टेराटोमा अंडाशय का सबसे आम जर्म सेल ट्यूमर है। इसके अतिरिक्त यह अन्य अंग जैसे में अंडकोश, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और मीडियास्टिनम में भी होता हैं। आमतौर पर प्रजनन की उम्र में बच्चे और महिलाएं इससे प्रभावित होती हैं, लेकिन 25% टेराटोमा की शिकायत रजोनिवृत्त महिलाओं में होती हैं। आमतौर पर मरीज पेट दर्द, भारीपन, या असाधारण रूप से पेट की सूजन और असामान्य गर्भाशय रक्तस्राव की शिकायत लेकर आता है। तथापि 25-60% लोगों में बीमारी के कोई लक्षण प्रकट नहीं होते हैं। शल्य चिकित्सा के पूर्व विभिन्न ऊतक घटकों, विशेष रूप से हड्डी, उपास्थि और दांतों द्वारा लगाए गए विषमता के आधार पर विकिरण चिकित्सा के माध्यम से परिपक्व टेराटोमा की नैदानिक जाँच सुनिश्चित की जा सकती है। उपरोक्त मरीज के मामले में

मरीज की उम्र 14 वर्ष थी तथा उसमें पैदा होने के साथ ही ठोढ़ी के नीचे से मध्यरेखीय स्थिति में गर्दन के अगर भाग में सूजन की शिकायत थी पर उसके चार वर्ष का होने के साथ ही सूजन में वृद्धि होने लगी थी।

गर्दन का अल्ट्रा साउन्ड जाँच किया गया जिसमें पता लगा कि अवत्वचीय अंश के भीतरी सतह पर कई रंगों का एक गांठ है जो अंदर की ओर उन्मुख है। समग्र रूप से इसकी जटिलता में टेराटोमास मेसोडर्मल संरचना काफी हद तक जिम्मेदार होती है। वसा ऊतक, उपास्थि और हड्डी सामान्य मेसेनकाइमल ऊतक हैं जो लगभग 66.7-78.6%, 21.4-38.6% और 11.9-18.6% टेराटोमा में पाए जाते हैं। मेसोडर्मल ऊतक में लसीका और मायक्सॉइड ऊतक बहुत कम ही देखे गए हैं।

हेमटोपोइएटिक ऊतक भी एक अपेक्षाकृत एकांत मेसोडर्मल घटक है। यह मुख्य रूप से हेमोपोएटिक अग्रदूतों के एक पृथक समुच्चय के रूप में या ग्रसनी, श्वसन या जठरांत्र श्लेष्म के अंतर्निहित लिम्फोइड ऊतक के रूप में होता है। अत्यंत दुर्लभ अवसरों पर, एक अच्छी तरह से गठित प्लीहा, लिम्फ नोड, या ट्रैब्युलर अस्थि मज्जा विकसित होता है। हालांकि, गहन शोध के बावजूद, टेराटोमास पर पहले प्रकाशित साहित्य में चर्चा किए गए लेख में पहचाने गए हेमोपोएटिक अस्थि मज्जा की अनूठी उपस्थिति को खोजना असंभव था। हेमोपोएटिक अस्थि मज्जा एक अलग अंग है, लेकिन अन्यथा परिपक्व टेराटोमा के भीतर इसकी उपस्थिति काफी असामान्य है। भविष्य में, टेराटोमास की गहन परीक्षा के माध्यम से भ्रूणजनन या यहां तक कि पार्थेनोजेनेसिस में नई जानकारी इस तरह के ऑर्गेनोजेनेसिस और उनके सावधानीपूर्वक हिस्टोलॉजिकल लक्षण से प्राप्त हो सकती है।

निष्कर्ष : हमने सिर और गर्दन क्षेत्र में एक 14 वर्षीय लड़की में टेराटोमा के एक दुर्लभ मामले की सूचना दी। हालांकि सिर और गर्दन में सूजन की शिकायत लेखर आने वाले मरीजों के विभिन्न जाँच में टेराटोमा के लक्षण की भी जाँच की जानी चाहिए। मरीज की सावधानी पूर्वक नैदानिक जाँच, विकिरण चिकित्सा जाँच, और हिस्टोपैथोलॉजिकल जाँच से इस बीमारी की पहचान का प्रयास किया जाना चाहिए।

असामान्य, टेराटोमा के लक्षण सिर और गर्दन में सूजन के साथ बताने वाले रोगियों के विभेदक निदान में माना जाना चाहिए। सावधानीपूर्वक नैदानिक परीक्षा, रेडियोलॉजिकल जांच और हिस्टोपैथोलॉजिकल परीक्षा निदान को इंगित करने में बहुत सहायता कर सकती है।

"विदेशी भाषा का किसी स्वतंत्र राष्ट्र के राजकाज और शिक्षा की भाषा होना सांस्कृतिक दासता है" - वाल्टर चेनिंग

प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान रखना हर व्यक्ति के लिए जरूरी

बिष्णुपद दास

प्राथमिक चिकित्सा जीवन बचाने और स्वास्थ्य समस्याओं के तुरंत समाधान के लिए एक महत्वपूर्ण कौशल है। यह वह प्रक्रिया है जिसमें किसी आपातकालीन स्थिति में किसी व्यक्ति को तुरंत चिकित्सा सहायता प्रदान की जाती है, ताकि उसके स्वास्थ्य को स्थिर किया जा सके और अधिक गंभीर स्थितियों को रोका जा सके। प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान हर व्यक्ति के लिए आवश्यक हैक्योंकि यह न केवल किसी की जान बचा सकता हैबल्कि लोगों को आत्मनिर्भर और आत्मसंतुष्ट भी बना सकता है।

प्राथमिक चिकित्सा का महत्व:

1. **तत्काल उपचार:** प्राथमिक चिकित्सा का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह आपातकालीन स्थिति में तुरंत उपचार प्रदान करने की क्षमता प्रदान करता है। जैसे कि घाव, कट या चोट लगने की स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा से दर्द को कम किया जा सकता है और संक्रमण के खतरे को रोका जा सकता है।
2. **जान बचाने की क्षमता:** प्राथमिक चिकित्सा का सही उपयोग करके कई जीवन रक्षक कदम उठाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, हृदयगति रुकने की स्थिति में सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) देना व्यक्ति की जान बचा सकता है।
3. **सामाजिक जिम्मेदारी:** किसी आपातकालीन स्थिति में सही तरीके से प्राथमिक चिकित्सा देना न केवल एक व्यक्ति की जिम्मेदारी है बल्कि समाज के प्रति भी एक महत्वपूर्ण दायित्व है। इससे समाज में सहयोग और सहानुभूति की भावना उत्पन्न होती है।

प्राथमिक चिकित्सा के कुछ महत्वपूर्ण पहलू:

1. **चोट और घाव का उपचार:** घाव, कट और चोट की स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा में घाव को साफ करना, उसे पट्टी से ढकना और जरूरत पड़ने पर बर्फ लगाना शामिल है। इससे संक्रमण के खतरे को कम किया जा सकता है और दर्द को नियंत्रित किया जा सकता है।
2. **सीपीआर और एईडी:** हृदयगति रुकने की स्थिति में सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) और एईडी (ऑटोमैटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर) का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। सीपीआर और एईडी का सही उपयोग कर के दिल की धड़कन को स्थिर किया जा सकता है और जीवन बचाया जा सकता है।

3. **बर्न (जलने) का इलाज:** जलने की स्थिति में प्रभावित क्षेत्र को ठंडे पानी से धोना और उसके बाद चिकित्सा सहायता प्राप्त करना प्राथमिक चिकित्सा का हिस्सा है। इससे दर्द कम किया जा सकता है और त्वचा के गंभीर नुकसान को रोका जा सकता है।

4. **दौरे और सिरदर्द का इलाज:** दौरे की स्थिति में व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर ले जाना और सिर को किसी कठोर सतह से दूर रखना प्राथमिक चिकित्सा के महत्वपूर्ण तत्व हैं। सिरदर्द के लिए, आराम, पानी और उचित चिकित्सा सहायता प्रदान की जा सकती है।

प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान किसी भी व्यक्ति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह केवल आपातकालीन स्थितियों में तत्काल सहायता प्रदान करने के लिए नहीं, बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी और मानवीयता के भाव को भी प्रकट करता है। यदि प्रत्येक व्यक्ति प्राथमिक चिकित्सा के बुनियादी सिद्धांतों से अवगत हो, तो वह न केवल अपनी सुरक्षा को सुनिश्चित कर सकता है बल्कि दूसरों की जान भी बचा सकता है। इसलिए, प्राथमिक चिकित्सा के प्रशिक्षण को जीवन की एक अनिवार्य आवश्यकता के रूप में देखना चाहिए और इसके महत्व को समझकर इसे अपनाना चाहिए।

वर्तमान में इस संस्थान के चारों दक्षिणी राज्यों में प्रतिष्ठित शोध संस्थान है, और बड़ी संख्या में दक्षिण भारतीय इस संस्थान से हिंदी में दक्षता प्राप्त कर हिंदी की प्राणपण से सेवा कर रहें हैं। हिंदी के प्रसार और प्रतिष्ठा में संलिप्त हजारों दक्षिण भारतीय बंधु न मात्र हिंदी से अपनें रोजगार के अवसरों को स्वर्णिम बना रहें हैं अपितु दक्षिण में हिंदी प्रचार के क्रम में ऐसी कई प्रतिष्ठित संस्थाओं को भी स्थापित करते रहें हैं। इसी क्रम में केरल में 1934 में केरल हिंदी प्रचार सभा, आंध्र में 1935 में हिंदी प्रचार सभा, हैदराबाद और कर्नाटक में 1939 में कर्नाटक हिंदी प्रचार समिति, 1943 में मैसूर हिंदी प्रचार परिषद तथा 1953 में कर्नाटक महिला हिंदी सेवा समिति की स्थापना हुई। इन संस्थानों में लाखों छात्र हिंदी की परीक्षाओं में सम्मिलित व उत्तीर्ण होतें हैं।

लख्ते जिगर

ज्योति मिश्र

बॉलीवुड हो या देश के किसी भी क्षेत्र का फिल्म उद्योग हो, हर क्षेत्र में दिल और इससे जुड़े गाने काफी लिखे और गाए जाते हैं। दिल को हर तरह से लोगों ने इतना महत्व दिया है जितना शरीर के किसी अंग को नहीं दिया है। कभी राजकपूर जी ने कहा था कि, 'दिल बड़ा होना अच्छी बात नहीं बाबू, यह बहुत बड़ी बीमारी है।' बाद में पता लगा कि साहब ने ठीक ही कहा था। ऐसे ही कई अजीब तथ्य हैं दिल (जिगर) के जिसे चंद पंक्तियों के माध्यम से प्रस्तुत कर रहा हूँ।

हृदय हमारे शरीर का एक अद्भुत और जटिल अंग है, और इसके बारे में कई विचित्र और विशेष बातें हैं जो इसे और भी रोचक बनाती हैं। यहां कुछ ऐसी ही बातें हैं:

1. **हृदय का धड़कना शुरू होता है भ्रूण में:** एक मानव भ्रूण का हृदय गर्भावस्था के तीसरे सप्ताह में ही धड़कना शुरू कर देता है। यह पहला अंग होता है जो कार्य करना शुरू करता है और शेष जीवन भर धड़कता रहता है।
2. **हृदय का आकार:** आमतौर पर, एक वयस्क व्यक्ति का हृदय उनके मुट्ठी के आकार का होता है। हालांकि, यह आकार और वजन में थोड़ा भिन्न हो सकता है। एक औसत पुरुष का हृदय लगभग 280-340 ग्राम और महिला का हृदय लगभग 230-280 ग्राम वजन का होता है।
3. **हर दिन हृदय की धड़कनें:** एक स्वस्थ व्यक्ति का हृदय एक दिन में लगभग 100,000 बार धड़कता है। यह हर मिनट में औसतन 60 से 100 बार धड़कता है, जो उम्र, स्वास्थ्य, और शारीरिक गतिविधि पर निर्भर करता है।
4. **हृदय की विद्युत प्रणाली:** हृदय की अपनी विद्युत प्रणाली होती है, जिसे कार्डियक कंडक्शन सिस्टम कहा जाता है। इस प्रणाली के कारण हृदय अपनी धड़कन को स्वयं नियंत्रित कर सकता है, भले ही यह शरीर से बाहर हो (जैसे ओपन-हार्ट सर्जरी के दौरान)।
5. **रक्त का विशाल प्रवाह:** हृदय हर दिन लगभग 7,500 लीटर (लगभग 2,000 गैलन) रक्त पूरे शरीर में पंप करता है। यह रक्त हमारे पूरे शरीर में फैले 96,000 किलोमीटर (लगभग 60,000 मील) की रक्त वाहिकाओं से होकर गुजरता है।
6. **हृदय का संगीत से संबंध:** शोधकर्ताओं ने पाया है कि संगीत सुनने से हृदय की धड़कनें प्रभावित हो सकती हैं। धीमे और शांत संगीत से हृदय की धड़कनें धीमी हो सकती हैं, जबकि तेज़ संगीत इसे बढ़ा सकता है। यह भी कहा जाता है कि हृदय की धड़कन संगीत की लय के साथ सिंक्रनाइज़ हो सकती है।

7. **हृदय की 'ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम'**: एक वास्तविक मेडिकल कंडीशन है जिसे 'टाकोत्सुबो कार्डियोमायोपैथी' या 'ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम' कहा जाता है। अत्यधिक भावनात्मक या शारीरिक तनाव के कारण हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिससे यह स्थिति उत्पन्न होती है। यह दिल के दौरे जैसे लक्षण पैदा कर सकती है, लेकिन यह आमतौर पर अस्थायी होती है।

8. **हृदय की सजीवता**: यदि हृदय को शरीर से निकालकर ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की सही मात्रा में आपूर्ति की जाए, तो यह हृदय शरीर के बाहर भी धड़क सकता है। इसे प्रत्यारोपण के दौरान जीवित रखने के लिए किया जाता है।

इन अद्भुत और विचित्र तथ्यों से स्पष्ट होता है कि हृदय न केवल हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है, बल्कि यह एक जटिल और अत्यंत प्रभावशाली प्रणाली भी है।

हृदय हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो पूरे शरीर में रक्त का संचार करता है। यह एक पंप की तरह काम करता है और शरीर के विभिन्न अंगों और ऊतकों तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाने का कार्य करता है। हृदय को स्वस्थ रखना न केवल हमारे जीवन को लंबा और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि हमें कई गंभीर बीमारियों से भी बचाता है।

हृदय को स्वस्थ रखने के तरीके:

संतुलित आहार: हृदय को स्वस्थ रखने के लिए एक संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण है। आहार में अधिक फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और कम वसा वाले प्रोटीन शामिल करें। तली हुई और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से बचें, क्योंकि इनमें संतृप्त वसा और ट्रांस फैट अधिक होते हैं, जो हृदय के लिए हानिकारक हो सकते हैं। ओमेगा-३ फैटी एसिड से भरपूर आहार, जैसे मछली, अखरोट, और अलसी के बीज, हृदय के लिए लाभकारी होते हैं।

नियमित व्यायाम: नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हर दिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम जैसे चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, या तैराकी करना फायदेमंद हो सकता है। व्यायाम न केवल हृदय को मजबूत करता है बल्कि रक्तचाप को नियंत्रित रखने, वजन कम करने और तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

धूम्रपान और शराब से बचें: धूम्रपान हृदय की बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। यह धमनियों को संकुचित करता है और रक्त के प्रवाह में बाधा उत्पन्न करता है, जिससे दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अत्यधिक शराब का सेवन भी हृदय के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए, धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन करने से बचना चाहिए।

तनाव प्रबंधन: तनाव हृदय के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। तनाव के दौरान शरीर में कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे रक्तचाप और हृदय गति बढ़ सकती है। ध्यान, योग, गहरी साँसें लेना, और पर्याप्त नींद लेना तनाव को कम करने के अच्छे तरीके हैं।

नियमित जांच: नियमित रूप से हृदय की जांच कराना और रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल स्तर, और रक्त शर्करा को मॉनिटर करना जरूरी है। किसी भी असामान्यता का समय पर पता लगाने से हृदय रोगों का उपचार समय पर किया जा सकता है।

हृदय को स्वस्थ रखना एक निरंतर प्रयास है जो उचित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव प्रबंधन, और स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने से संभव हो सकता है। अपने हृदय का ख्याल रखें, क्योंकि यह आपकी जिंदगी का आधार है।

सर्पदंश और उसकी चिकित्सा के बारे में संक्षिप्त जानकारी

(पश्चिम बंगाल के चिकित्सक वर्ग के व्हाट्स एप समूह 'स्नेक बाइट इन्टरेस्ट ग्रुप' से साभार संकलित)

संकलन : दीपक कुमार दास

आधिकारिक रिकॉर्ड के अनुसार हर साल सांप के काटने से कम से कम 50,000 लोग मरते हैं, लेकिन अनौपचारिक रूप से यह टोल 1,00,00 से अधिक है। जबकि ऑस्ट्रेलिया में जहरीले सांपों की सबसे बड़ी संख्या के बावजूद सांप के काटने से होने वाली मृत्यु दर औसतन 2-3 व्यक्ति प्रति पांच साल है।

क्या हमने कभी सोचा है कि ऐसा अंतर क्यों है?

इन मौतों के पीछे मुख्य कारण अज्ञानता, झोला छाप डॉक्टरों से इलाज और ग्रामीण क्षेत्र में उचित उपचार की अनुपलब्धता भी है।

यह भी सबसे दुर्भाग्यपूर्ण तथ्य है कि भारत में सांप के काटने का उपचार प्रोटोकॉल भारत में एमबीबीएस पाठ्यक्रम में सबसे उपेक्षित पाठ्यक्रम है। उपेक्षित ग्रामीण समस्याएं इसका एक कारण हो सकती हैं। मौजूदा स्थिति में डॉ बीएन मजूमदार के नेतृत्व में 'स्नेक बाइट इंटरेस्ट ग्रुप' के नाम से एक व्हाट्सएप ग्रुप सांप के काटने के पीड़ितों के लिए उम्मीद की किरण बनकर सामने आया है। इसमें भारत के छह से अधिक राज्यों के विशेषज्ञ डॉक्टर सदस्य हैं जो विभिन्न सांप के काटने के मामलों का केस विवरण पोस्ट करके और टेलीफोन पर सांप के काटने के उपचार पर अपना मार्गदर्शन देकर लगातार ज्ञान बढ़ा रहे हैं। इन विद्वान डॉक्टरों के निरंतर और संयुक्त प्रयास से "सांप के काटने के उपचार प्रोटोकॉल का निर्माण हुआ है, जिसे चिकित्सा शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। पश्चिम बंगाल के कक्षा-सातवीं के पाठ्यक्रम में सांप के काटने के प्रबंधन पर एक अध्याय शामिल किया गया है।

आइए जहरीले और खतरनाक सांपों पर कुछ जानकारी और चर्चा करें और जानलेवा सांपों की पहचान करें।

चार विषैले सांपों की प्रजातियाँ जो सबसे ज़्यादा इंसानों को काटते हैं :

1. कोबरा (हुडेड स्नेक में न्यूरोटॉक्सिक ज़हर होता है)
2. सॉ-स्केल्ड वाइपर (हुडेड स्नेक में न्यूरोटॉक्सिक ज़हर होता है)
3. रसेल वाइपर (आमतौर पर संचार प्रणाली को प्रभावित करता है)
4. कॉमन करैत (बिना फण वाला सांप इसमें न्यूरोटॉक्सिक ज़हर होता है)

5. इनके अलावा ज़हरीले सांपों की एक और प्रजाति है, यानी ब्रांडेड करैत लेकिन बैंडेड करैत शर्मीले होते हैं, आम तौर पर दिखाई नहीं देते हैं । मुख्य रूप से रात में घूमते हैं। जब उन्हें परेशान किया जाता है, तो वे आमतौर पर अपने सिर को अपनी कुंडलियों के नीचे छिपा । अमूमन ये काटने की कोशिश नहीं करते हैं। इसलिए हमें इसके बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

सांप के काटने से बचाव के लिए:

- अपने आस-पास की जगह को साफ रखें।
- रात को सोने से पहले बिस्तर को साफ करना चाहिए और मच्छरदानी का इस्तेमाल करना चाहिए।
- रात के समय अंधेरी गलियों में बाहर घूमने से बचें। यदि ऐसा करना अपरिहार्य हो, तो प्रयास करें कि छड़ी जैसी कोई वस्तु हाथ में हो और चलते समय ज़मीन पर उससे ठोंकते रहें,इसके स्पंदन से सांप आसपास नहीं आएंगे। कई लोग ताली बजते हुए चलते हैं पर ताली बजाने से कोई फ़ायदा नहीं होगा क्योंकि साँप के कान नहीं होते।
- जूते पहनने से पहले उन्हें पलट दें।
- घरों में चूहों के बिल बंद कर दें।

कृपया ध्यान दें कि कोई भी काला जादू या झाड फूँक कभी भी साँप के काटने से जान नहीं बचा सकता।

सांप के काटने पर प्राथमिक उपचार

आर.आई.जी.एच.टी की प्रक्रिया का पालन करें

आर - Reassurance आश्वासन

रोगी को आश्वस्त करें, क्योंकि मौत के डर के कारण, सांप के काटने वाला व्यक्ति हमेशा गंभीर तनाव की स्थिति में रहेगा। उसे यह विश्वास दिलाना चाहिए कि उचित उपचार और देखभाल से बहुत से मरीज बच गए हैं और वह भी बच जाएगा।

आई - Immobilization स्थिरीकरण (रोगी कम से कम हिले)

कम गतिशीलता से शरीर में जहर कम फैलेगा। प्रभावित हिस्से को मोड़ने से बचने के लिए, प्रभावित हिस्से (हाथ/पैर) पर कपड़े के टुकड़े का उपयोग करके एक टूर्नीकेट बांधें।

जीएच- (गो टू अस्पताल) अस्पताल जाएं

निकटतम अस्पताल से टेलीफोन पर पूछताछ करें कि क्या

1. ए.वी.एस.,
2. नियोस्पेग्माइन
3. एट्रोपिन और
4. एड्रेनालाईन

उपलब्ध है। उस अस्पताल में जाएं जहां ये दवाएं उपलब्ध हों। कृपया याद रखें कि सांप के काटने का इलाज ब्लॉक के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में आसानी से किया जा सकता है। यदि संभव हो तो मरीज को मोटरसाइकिल पर दो लोगों के बीच बैठाएं। मरीज को जगाए रखने के लिए उससे बातचीत करें। कृपया याद रखें कि जीवन बचाने में समय की अहम भूमिका होती है।

T- Tell Doctor for Treatment इलाज के लिए डॉक्टर को बताएं

अस्पताल पहुंचने पर, डॉक्टर से सांप के काटने का इलाज करने के लिए कहें। केस का विवरण बताते समय आवाज के पैटर्न में कोई उल्लेखनीय बदलाव और उसके होने का समय भी डॉक्टर को बताना चाहिए।

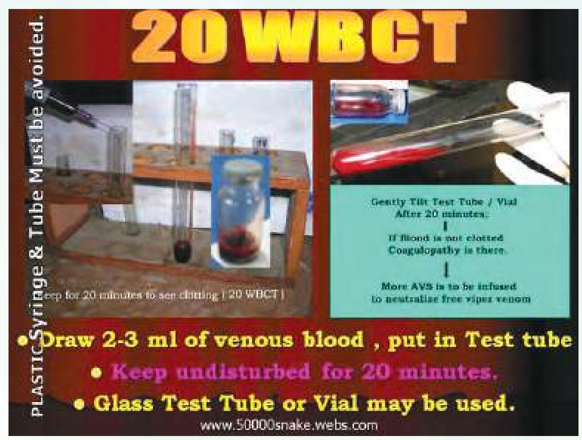
100 का नियम

सांप के काटने के 100 मिनट के भीतर शरीर में 100 मिली एवीएस डालने से मरीज के बचने की संभावना 100% बढ़ जाती है। आइए जानें कि सांप के काटने के बाद मरीज के अस्पताल पहुंचने पर उसके इलाज का प्रोटोकॉल क्या है और डॉक्टर कैसे पुष्टि करता है कि यह सांप के काटने का मामला है।

20 WBCT

(20 मिनट का संपूर्ण रक्त जमावट परीक्षण)

यह सांप के जहर के प्रभाव का पता लगाने की एक प्रक्रिया है।



उपकरण:

(a) सिरिंज

(b) सूखी, साफ और नई टेस्ट ट्यूब (प्लास्टिक और दोबारा इस्तेमाल की गई साफ टेस्ट ट्यूब पर्याप्त नहीं होगी। सटीकता के लिए दोनों ही बहुत जरूरी हैं)

प्रक्रिया:

मरीज से 2 मिली रक्त निकालें और इसे खड़ी कांच की टेस्ट ट्यूब में डालें। इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दें (समय मापने के लिए स्टॉप वॉच बेहतर विकल्प होगा)। 20 मिनट के बाद टेस्ट ट्यूब को किसी भी जमावट (थक्के) के लिए थोड़ा झुकाएँ। रसेल वाइपर के काटने की पुष्टि के लिए जमावट का न होना ज़रूरी है। कृपया ध्यान दें कि इस परीक्षण के लिए किसी पैथोलॉजी की ज़रूरत नहीं है।

रसेल वाइपर (हेमेटोटॉक्सिक) के अलावा सभी प्रकार के सांप के काटने का निदान रोगी के लक्षणों के आधार पर किया जा सकता है। विषैले (विषाक्त) के लक्षण:

1) दोनों आँखों में टोसिस(ऐसा लगेगा कि मरीज आँख खोल नहीं पा रहा है) (सभी सांपों के काटने में मुख्य लक्षण)

2) नुकीले निशान के पास गंभीर जलन (हुडेड सांप के मामले में)

3) बाद में कटे स्थान पर सूजन।

4) शरीर के विभिन्न हिस्सों से खून बहना (रसेल वाइपर के काटने के मामले में)

5) निगलने में कठिनाई।

6) धुंधला दिखाई देना।

7) जीभ पीछे की ओर गिरना।

8) चक्कर आना

यदि उपचार में देरी होती है, तो सांस लेने में समस्या और बाद में दम घुटने से मृत्यु हो जाती है।

*कॉमन क्रेट (एशिया क्षेत्र का सबसे घातक सांप) इसके काटे स्थान पर कोई स्थानीय जलन नहीं होती है, नुकीले निशान की अनुभूति नहीं होती है। पेट में दर्द, जोड़ों में दर्द, दौरे या कमजोरी महसूस होना और टोसिस करैत के काटने का एक निश्चित लक्षण है।

चिकित्सा

एक बार विष की पुष्टि हो जाने पर,

* कोई त्वचा परीक्षण नहीं किया जाना चाहिए (क्योंकि इसे वर्ष 2010 में डब्ल्यूएचओ के दिशा-निर्देशों द्वारा बंद कर दिया गया है)।

চিত্র নং-১ আন্টিভেনম সিরাম

इंजेक्शन एड्रेनालाईन का ञ हिस्सा चमड़े के नीचे (बच्चे से लेकर बुज़ुर्ग तक के मरीज़ों के लिए एक ही खुराक) (प्रतिकूल प्रतिक्रिया से निपटने के लिए बाकी बचे हुए को रखने की ज़रूरत है)।

ए.वी.एस. की 10 शीशियों को नॉर्मल सैलाइन(जो पानी रोगी को चढ़ाते हैं उसमें) में डालकर एक घंटे से भी कम समय में नसों के माध्यम से दिया जाना चाहिए।

नियोस्टिग्माइन और एट्रोपिन इंजेक्शन भी दिया जाना चाहिए, अन्यथा रोगी की मृत्यु हो सकती है। (रसेल वाइपर के काटने के 100% पुष्ट मामले में, इन दोनों की आवश्यकता नहीं हो सकती है)

* किसी भी मामले में ए.वी.एस., नियोस्टिग्माइन और एट्रोपिन की 10 शीशियों के बिना, रोगी को स्थानांतरित नहीं किया जाना चाहिए (कृपया ध्यान दें कि 2014 के दौरान, विष्णुपुर के करैत के काटने की शिकार मालती लोहार को ए.वी.एस. की केवल 05 शीशियों का इंजेक्शन दिया गया था और नियोस्टिग्माइन और एट्रोपिन इंजेक्शन दिए बिना विष्णुपुर जिला अस्पताल से बांकुरा स्थानांतरित कर दिया गया था, जिसकी रास्ते में ही मृत्यु हो गई थी।

ओडिशा राज्य में हिंदी की स्थिति

मन मोहन नंदी

ओडिशा राज्य में सदा से ही ओडिया भाषा के साथ साथ हिंदी भी एक काफी प्रचलित है। इस राज्य में हिंदी भाषा का प्रचार-प्रसार भी खूब हुआ है जो सांस्कृतिक, शैक्षिक, और सामाजिक संदर्भ शामिल हैं। ओडिशा, जहाँ ओडिया प्रमुख भाषा है, हिंदी का प्रभाव धीरे-धीरे बढ़ा है, और आज हिंदी न केवल शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में बल्कि आम जनता के बीच भी अपनी जगह बना चुकी है।

हिंदी का शैक्षिक प्रचार

ओडिशा में हिंदी को एक महत्वपूर्ण शैक्षिक भाषा के रूप में स्वीकार किया गया है। राज्य के सरकारी विद्यालयों में कक्षा सातवीं तक हिंदी अनिवार्य है तथा निजी विद्यालयों में आठवीं तक तथा कॉलेजों में हिंदी को दूसरी और तीसरी भाषा के रूप में पढ़ाया जाता है। सरकारी स्कूलों में हिंदी शिक्षकों की नियुक्ति की गई है और हिंदी पाठ्यक्रम को छात्रों के बीच लोकप्रिय बनाने के लिए विशेष प्रयास किए गए हैं।

ओडिशा विश्वविद्यालय और अन्य शैक्षणिक संस्थानों में हिंदी के विभिन्न पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं, जिसमें हिंदी साहित्य, भाषा विज्ञान, और हिंदी पत्रकारिता जैसे विषय शामिल हैं। हिंदी के प्रति छात्रों की रुचि बढ़ी है, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहाँ हिंदी बोलने वाले समुदायों की संख्या अधिक है।

सांस्कृतिक आदान-प्रदान

ओडिशा में हिंदी का प्रचार केवल शैक्षिक क्षेत्र तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सांस्कृतिक आदान-प्रदान का एक महत्वपूर्ण माध्यम भी है। हिंदी फिल्मों, टीवी शो, और रेडियो प्रसारणों ने हिंदी भाषा को ओडिशा के आम जीवन में प्रवेश दिलाया है। ओडिशा के कई हिस्सों में हिंदी फिल्में और गीत अत्यधिक लोकप्रिय हैं, जिससे हिंदी भाषा का व्यापक प्रचार हुआ है।

ମାତ୍ରାଫଳା - बारह खड़ी			
କ क	କା का	କି कि	କୀ की
କୁ कु	କୂ कू	କେ के	କୈ कै
କୋ को	କୌ कौ	କଂ कं	କଃ कः

इसके अलावा, हिंदी साहित्यिक सम्मेलनों, कवि सम्मेलनों, और नाट्य मंचनों के माध्यम से भी हिंदी का प्रचार हुआ है। ओडिशा में कई हिंदी साहित्यिक संगठन सक्रिय हैं, जो हिंदी साहित्य को बढ़ावा देने के लिए कार्यरत हैं।

हिंदी के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण

ओडिशा में हिंदी भाषा के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण समय के साथ बदलता रहा है। पहले जहाँ हिंदी केवल एक विदेशी भाषा के रूप में देखी जाती थी, वहीं अब इसे एक संपर्क भाषा के रूप में व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है। हिंदी ने ओडिया और अन्य भाषाओं के बीच सेतु का काम किया है, जिससे लोगों के बीच संवाद और संपर्क में सुविधा हुई है।

सरकार द्वारा हिंदी के प्रचार के लिए उठाए गए कदमों ने भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। विभिन्न सरकारी कार्यक्रमों, सरकारी दस्तावेजों और प्रचार माध्यमों में हिंदी का उपयोग बढ़ा है। इसके अलावा, हिंदी को सरकारी नौकरियों में भी अनिवार्य भाषा के रूप में शामिल किया गया है, जिससे हिंदी भाषा की प्रासंगिकता और बढ़ी है।

ओडिशा राज्य में हिंदी भाषा का प्रचार-प्रसार एक सतत प्रक्रिया है, जो शैक्षिक, सांस्कृतिक और सामाजिक क्षेत्रों में अपनी जगह बना चुकी है। यहाँ के बसों में हो या अन्य स्थानों पर हिंदी में भी चीजें लिखी हुई मिल जाती हैं। ओडिशा के लोग हिंदी को एक महत्वपूर्ण संपर्क भाषा के रूप में स्वीकार कर रहे हैं, और इसके प्रचार के लिए विभिन्न सरकारी और गैर-सरकारी प्रयास जारी हैं। हिंदी ने ओडिशा में न केवल भाषा के रूप में बल्कि एक सांस्कृतिक पुल के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस प्रकार, हिंदी का प्रचार ओडिशा में एक सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ रहा है, और भविष्य में इसके और भी व्यापक स्तर पर प्रसार की संभावनाएँ हैं।

हिन्दी दीर्घकाल से अखण्ड भारत में जन-जन के पारस्परिक सम्पर्क की भाषा रही है। भक्तिकाल में अनेक सन्त कवियों ने हिन्दी में साहित्य रचना की और लोगों का मार्गदर्शन किया। केवल उत्तरी भारत की नहीं, बल्कि दक्षिण भारत के आचार्यों वल्लभाचार्य, रामानुज, रामानन्द आदि ने भी इसी भाषा के माध्यम से अपने मतों का प्रचार किया था। अहिन्दी भाषी राज्यों के भक्त सन्त कवियों (जैसे असम के शंकरदेव, महाराष्ट्र के ज्ञानेश्वर व नामदेव (13वीं शताब्दी), गुजरात के नरसी मेहता, बंगाल के चैतन्य आदि) ने हिन्दी को ही अपने धर्म-प्रचार और साहित्य का माध्यम बनाया था। ड६.सिखों के पवित्र ग्रन्थ गुरु ग्रन्थ साहिब में अनेक सन्त कवियों के हिन्दी काव्य संगृहीत हैं। हिन्दी के प्रसिद्ध कवि भूषण, छत्रपति शिवाजी के राजकवि थे। 1816 ई० में विलियम केरी ने लिखा कि हिन्दी किसी एक प्रदेश की भाषा नहीं, बल्कि देश में सर्वत्र बोली जाने वाली भाषा है।

चित्र दीर्घा

तिमाही (हिंदी) कार्यशाला

वर्ष 2023-24 की गृह पत्रिका के डिजिटल संस्करण का लोकार्पण

बच्चों का कोना

सूक्ष्मजीवी : दोस्त भी, दुश्मन भी

ओम प्रकाश दास
पुत्र- सर्वेश्वर दास

किसी गाँव में एक दम्पत्ति थे जिनका नाम राजू और रश्मि था। रश्मि को खाना बनाना पसंद था तो राजू को खेती-बाड़ी का काम। एक दिन रश्मि ने अमेरिका में रहने वाली दादी के लिए अचार बनाया। दूसरी ओर अच्छी फसल न होने के कारण राजू कुछ दुखि और परेशान था। अगले दिन दोनों अमेरिका वाली दादी से मिलने गए। रश्मि ने दादी जी को अचार भेंट की। दादी जी ने अचार चखा और बताया कि सूक्ष्मजीवी"(माइक्रो ऑर्गनिज़म) के कारण अचार खराब हो चुका है। उन्होंने राजू की ओर देखा और उसे उदास देखकर उससे उसकी उदासी का करण पूछा। उसने अपनी उदासी का कारण बताया। उसने कहा कि फसल अच्छी नहीं हुई इसलिए उदास है।

दादीजी ने कहा, "तुम्हारी समस्या का एकमात्र हल है 'सूक्ष्मजीवी' (माइक्रो ऑर्गनिज़म)।"

सूक्ष्मजीवी का नाम सुनकर दोनों चौंक उठे। आखिर सूक्ष्मजीवी भला फसल वृद्धि में कैसे सहायता कर सकता है?

दादीजी ने उन्हें किसी माइक्रो-बायोलॉजिस्ट से मिलने की सलाह दी।

दोनों ही अपनी समस्या के निदान के लिए माइक्रो-बायोलॉजिस्ट से मिलने पहुंचे।

माइक्रो-बायोलॉजिस्ट ने पहले रश्मि की बात सुनकर उनसे कहा कि अपने अचार में चीनी, सिरका, नमक, तेल आदि के प्रयोग की सलाह दी जो अचार को खराब होने से बचाएगा। अर्थात प्रिजर्वेन्ट के रूप में काम करेगा। ऐसा करने से अचार में सूक्ष्मजीवी पनप नहीं पाएंगे और अचार अधिक दिनों तक चल पाएगा।

इसी प्रकार से राजू को उन्होंने सलाह दी कि अपने खेत में कीटनाशक का अधिक प्रयोग न करे। रासायनिक खाद का प्रयोग करने की मनाही के साथ ही खेत में फसल बढ़ाने के लिए सूक्ष्मजीवी का सहयोग लेने की सलाह दी।

उन्होंने कहा कि रिजॉबम, ट्राइकोडर्मा,बायोकंट्रोल जैसे सूक्ष्मजीवी घटकों की सहायता ले। माइक्रो बायोलॉजिस्ट ने उन्हें सूक्ष्म जीविऑन के बारे में काफी जानकारी देने के साथ ही इनकी प्रकृति और कार्यप्रणाली

के बारे में बताया जैसे ये होते क्या हैं, इनमें से कौन से दोस्त होते हैं तथा कौन से शत्रु। उन्होंने यह भी बताया कि ऐसे जीव हर शरीर और हर जगह पाए जाते हैं । इन्हें बैक्टीरीया, फंगी,एल्गी, प्रोटोजोआ आदि कई नामों से जाना जाता है। इनके अन्य लाभ भी उन्होंने बताया जो निम्नलिखित हैं:

i) बेकिंग उद्योग में केक, ब्रेड, पेस्ट्री बनाने में उपयोग किया जाता है

ii) एंटी बायोटिक के उत्पादन में मदद करता है

iii) दूध से दही बनाने में सहायता करते हैं

iv) हमारे पर्यावरण और सीवेज प्रणाली को साफ रखने में सहायक

पर इसके साथ ही इनके कुछ दुर्गुण भी उन्होंने बताया जो निम्नलिखित हैं:

i) कुछ हानिकरण सूक्ष्मजीवी जल, खाद्य पदार्थ, हवा आदि में घुलकर बीमारी दे सकते हैं जैसे खांसी, जुकाम, टी बी आदि।

ii) खाना खराब कर सकता है।

इस जानकारी से रश्मि और राजू काफी लाभान्वित हुए और फिर अपने गाँव वापस आ गए। रश्मि ने सलाह के अनुसार अपने अचार में चीनी, सिरका आदि मिलाया। थोड़े अंतराल पर उसको चखा तो देखा कि अभी ठीक है।

राजू ने भी माइक्रो बायोलॉजिस्ट की बात मानकर सुझाए गए उपाय किया । कुछ लाभदायक सूक्ष्म जीवी का प्रयोग करने करने केकारण

i) उसकी फसल में वृद्धि हुई

ii) जमीन का उपजाऊपन भी बढ़ा

iii) फसल को होने वाली बीमारियाँ भी कम हुई हैं

उन दोनों ने अब माइक्रो बायोलॉजिस्ट की बातें लोगों को भी बताना शुरू कर दिया है और साथ ही अच्छे और बुरे बैक्टीरीअ के बारे में भी।

बिल्ली और चूहा

शुभ्रांशु साहू
पुत्र - श्री एम के साहू

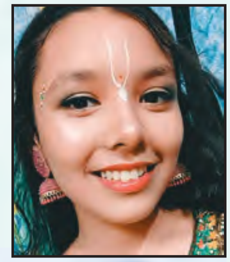
अब शायद आपको यकीन न हो, जब बिल्लियाँ चूहों का पीछा करती हैं और चूहे बिल्लियों से नफरत करते हैं, लेकिन बहुत पहले, वे सबसे अच्छे दोस्त थे।

एक बिल्ली और चूहा एक द्वीप पर बहुत खुशी से साथ रहते थे। द्वीप पर उनकी ज़रूरत की हर चीज़ थी। बिल्ली के पीछा करने के लिए चारण थे और चूहे के लिए अपने तीखे दाँतों से कुतरने के लिए बहुत सारे रसीले पौधे थे। बस एक ही समस्या थी। करने के लिए और कुछ नहीं था। ज़्यादातर दिन वे ऊब जाते थे। फिर, एक सुबह, चूहे को एक विचार आया। चूहे ने पूछा, क्यों न हम रहने के लिए कोई और जगह तलाश लें? बिल्ली ने कहा 'बिल्कुल सही' लेकिन हम वहाँ कैसे पहुँचेंगे?

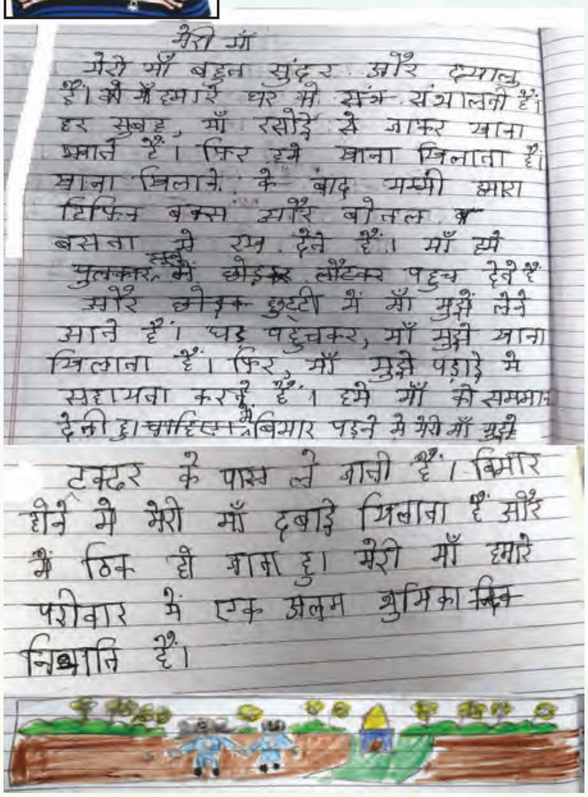
चूहे ने इस बारे में सोचा। वे द्वीप कैसे छोड़ सकते हैं? फिर, उसने अपनी मूंछें हिलाईं और मुस्कुराई। यह आसान है, उसने कहा, हम एक पेड़ के तने से नाव बनाएँगे। चूहे ने एक पेड़ को तब तक कुतरता रहा जब तक कि वह लकड़ी पर गिर नहीं गया और बिल्ली ने तने के अंदर के हिस्से को खरोंच दिया, ताकि उन्हें बैठने के लिए कोई जगह मिल जाए। अंत में, चूहे ने दो शाखाओं को कुतर दिया और उन्हें पतवार बना लिया। वे समुद्र में जाने के लिए तैयार थे। चूहे ने कहा, सभी सवार हो जाओ, यह हमारे साहसिक कार्य को शुरू करने का समय है। बिल्ली नाव में चढ़ गई और पतवार ले ली। फिर चूहे ने नाव को लहरों में धकेल दिया। तब बिल्ली ने चूहे से जोर से धक्का देने के लिए कहा क्योंकि वह (बिल्ली) भीगना नहीं चाहती थी। तब, चूहे ने कहा, चिंता की कोई बात नहीं है! हम ठीक होंगे। वे अंधेरा होने तक नाव चलाते रहे। बिल्ली इतनी थक गई थी कि उसे नींद आ गई। चूहे ने कहा, अरे नहीं, हम खाना लाना भूल गए। चूहे को भूख लगी। वह बहुत भूखी थी और उसने नाव के किनारे को कुतरना शुरू कर दिया। चूहे ने ऐसी आवाज की और बिल्ली को जगा दिया। बिल्ली ने पूछा, यह चबाने की आवाज क्या है? तब, चूहे ने बिल्ली से कहा, चिंता मत करो अचानक, चूहा रुक गया और उसने बताया कि उसने क्या किया है और उस समय चूहे ने नाव का बहुत सारा हिस्सा खा लिया था और नाव में एक छेद कर दिया था। फिर, पानी छेद से ऊपर आने लगा और नाव डूबने लगी। बिल्ली चौंक कर उठी और बोली, "मैं भीग गई हूँ!" वह चीखा। हमें समुद्र में तैरना है। उन्हें नाव से छलांग लगानी पड़ी और अपनी जान बचाने के लिए तैरना पड़ा। तब, बिल्ली ने चूहे को डांटा, "यह सब तुम्हारी गलती है"। बिल्ली बहुत गुस्से में थी और उसे भीगना पसंद नहीं था। बिल्ली चूहे पर चिल्लाई, जब हम किनारे पर पहुँचेंगे तो मैं तुम्हें खा जाऊँगी! उसने हकलाते हुए चूहे से मदद करने के लिए कहा। उस समय, चूहा पहले ही समुद्र से बाहर आ चुका था और किनारे पर चढ़ गया और एक रेत के टीले की ओर भाग गया बिल्ली ने इतनी आसानी से हार नहीं मानी और उसने बिल में झाँककर चिल्लाया, मैं तुम्हारा इंतज़ार करूँगी और तुम कुछ समय में बाहर आ जाओगे। तो, बिल्ली वहीं बैठी रही और इंतज़ार करती रही... लेकिन चूहा कभी बाहर नहीं आया। चूहे ने पहाड़ी के आर-पार सुरंग खोदी और दूसरी तरफ भाग गया। यही कारण है कि आज बिल्ली घंटों तक चूहे पर झपटने के लिए बैठी रहती है।

बाल-चित्र वीथिका

आयुष्मान दास
पुत्र - श्री बिष्णु पद दास



दीक्षा शुक्ला
पुत्री - श्री बिनय कुमार शुक्ल

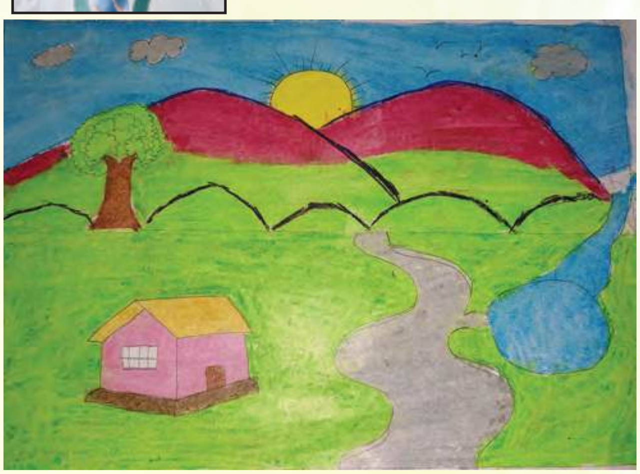

मेरी माँ
मेरी माँ बहुत सुंदर और दयालु
है। माँ हमारे घर मे सब संभालती है।
हर सुबह, माँ रसोई से जाकर खाना
बनाते हैं। फिर हमे खाना खिलाता हैं।
खाना खिलाने के बाद मम्मी हमारा
टिफिन बक्स और बोतल
बसता मे रख देते हैं। माँ हमे
स्कूल मे छोड़कर लौटकर पहुच देते हैं
और छुट्टी में माँ मुझे लेने
आते हैं। घर पहुंचकर, माँ मुझे खाना
खिलाता हैं। फिर, माँ मुझे पढ़ाई मे
सहायता करती हैं। हमे माँ को सम्मान
देना चाहिए। मै बिमार पड़ने से मेरी माँ मुझे
डाक्टर के पास ले जाती हैं। बिमार
होने मे मेरी माँ दवाई खिलाता हैं और
मैं ठिक हो जाता हु। मेरी माँ हमारे
परीवार में एक अलग भुमिका
निभाति हैं।

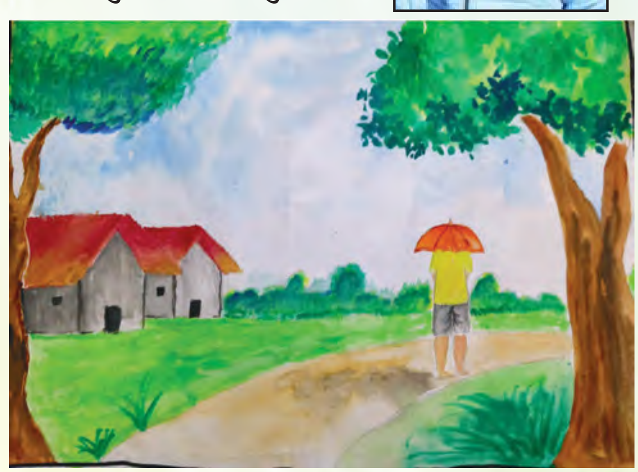
चित्र:

सत्यरंजन पृष्टि
पुत्र - श्री देवाशिष पृष्टि

चित्र:

आत्रेई दास
पुत्री - श्री बिष्णुपद दास





कैपचा (CAPTCHA) की बातें

संतोष कुमार राम

CAPTCHA (Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart) एक सुरक्षा तकनीक है जिसका उद्देश्य वेबसाइटों और ऑनलाइन सेवाओं को स्वचालित बोट्स और अनधिकृत प्रोग्रामों से बचाना है। यह एक प्रकार का परीक्षण होता है जो यह सुनिश्चित करता है कि उपयोगकर्ता एक वास्तविक मानव है, न कि एक कंप्यूटर प्रोग्राम। यह एक तरह की चुनौती-प्रतिक्रिया प्रणाली है। कैप्चा का इस्तेमाल वेब सुरक्षा को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है

CAPTCHA के सामान्य रूपों में निम्नलिखित शामिल हैं:

1. **टेक्स्ट कैप्चा:** उपयोगकर्ता को अस्पष्ट या विकृत अक्षरों और अंकों को पहचानकर टाइप करना होता है।
2. **इमेज कैप्चा:** उपयोगकर्ता को कुछ विशेष चित्रों या छवियों को पहचानने या चयनित करने के लिए कहा जाता है, जैसे कि "सभी टैक्सी की छवियां चुनें।"
3. **रिकैप्चा:** एक उन्नत संस्करण जिसमें उपयोगकर्ता को एक चेकबॉक्स पर क्लिक करना होता है, जो बताता है कि वे एक मानव हैं, और इसके अतिरिक्त कभी-कभी एक अतिरिक्त परीक्षण भी हो सकता है।

कैप्चा से जुड़े कुछ फ़ायदे ये हैं:

- कैप्चा से अनधिकृत खाता प्रविष्टि को रोका जा सकता है।
- कैप्चा से दुर्भावनापूर्ण बॉट्स को वेबसाइट के संवेदनशील हिस्सों तक पहुंचने या स्पैम भेजने से रोका जा सकता है।
- कैप्चा से वेब पेजों पर फ़ॉर्म का इस्तेमाल करके हैकर या स्पैमर दुर्भावनापूर्ण कोड नहीं डाल पाते।

कैप्चा (CAPTCHA) कोड से जुड़ी कुछ समस्याएं ये हैं:

- कैप्चा कोड पढ़ने में मुश्किल होती है।
- कैप्चा कोड में कई बार छोटे-छोटे कोड आते हैं, जिन्हें भरना मुश्किल हो जाता है।

- कैप्चा कोड में कुछ शब्द ऐसे होते हैं, जिन्हें समझना मुश्किल होता है।
- कैप्चा कोड में कैपिटल आई (I) और स्मॉल एल (l) में अंतर करना मुश्किल होता है।
- कैप्चा कोड से जुड़ी कुछ समस्याएं कुछ इंटरनेट ब्राउज़र में भी हो सकती हैं।
- कैप्चा कोड से जुड़ी समस्याओं की वजह से, कई बार लोग वेबसाइट छोड़कर चले जाते हैं।
- कैप्चा कोड को हल करने में काफ़ी समय लगता है।
- कैप्चा कोड से जुड़ी समस्याओं की वजह से, छ्ङ बनाने में भी ज़्यादा समय लग सकता है।

कैप्चा काम करने का तरीका:

- कैप्चा में विकृत छवि बनाई जाती है। कंप्यूटर छवि को बना सकता है और प्रतिक्रिया को संसाधित कर सकता है, लेकिन वह समस्या को पढ़ या हल नहीं कर सकता, जैसा कि इंसान करता है।
- कैप्चा में इनवेरिएंट रेकोग्निशन का इस्तेमाल किया जाता है। इसके तहत, कैप्चा में इस्तेमाल होने वाले अक्षरों को बड़ा बनाया जाता है। इंसान शब्द की कई तस्वीरों को देखकर भी उस अक्षर की पुष्टि कर सकता है, लेकिन कंप्यूटर के लिए ऐसा संभव नहीं होता।
- कैप्चा में सेगमेंटेशन का भी इस्तेमाल किया जाता है। इसके तहत, एक अक्षर को दूसरे अक्षर से अलग रखा जाता है, ताकि उसे पहचानना मुश्किल हो।
- कैप्चा में कांटेक्स या पार्सिंग भी किया जाता है। इसके तहत, कैप्चा को इस तरह से बनाया जाता है कि उसे समझने के लिए उसे समग्र रूप से देखना पड़ता है।

CAPTCHA का मुख्य उद्देश्य ऑनलाइन फॉर्म और सेवाओं को स्पैम और धोखाधड़ी से सुरक्षित करना है, और यह सुनिश्चित करता है कि केवल मानव उपयोगकर्ता ही संवेदनशील जानकारी तक पहुंच सके।

हिंदी सीख लेने की रुचि के आधार पर ही 1918 में मद्रास में 'हिन्दी प्रचार आन्दोलन' प्रारम्भ हुआ था और इसी वर्ष में स्थापित हिन्दी साहित्य सम्मेलन मद्रास कार्यालय आगे चलकर दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा के रूप में स्थापित हुआ। 1964 में तमिल और अन्य दक्षिणी राज्यों की जनता की भावनाओं का आदर करते हुए ही इस संस्था को 'राष्ट्रीय महत्त्व की संस्था' घोषित किया गया।

कार्यस्थल पर महिलाओं का यौनउत्पीड़न: एक बुरा अनुभव, जिसे भूलना मुश्किल है, और याद रखना और भी कष्टमय

मौशमी डे

सुरक्षित कार्यस्थल एक महिलाका कानूनी अधिकार है।

यौन उत्पीड़न महिलाओं के समानता और सम्मान के अधिकार का घोर उल्लंघन है। अधिकांश महिलाएं कार्यस्थलपर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोकथाम अधिनियम, 2013, उनके कानूनी अधिकारों, यौन उत्पीड़न की शिकायतों को संबोधित करने की उचित व्यवस्था, यौन उत्पीड़न से निपटने आदि से संबंधित कानूनों और प्रावधानों के बारे में जागरूक नहीं हैं और उनमें ज्ञान की कमी है। विभिन्न रिपोर्टों/लेखों (दगार्जियन) के अनुसार, लगभग दो-तिहाई युवा महिलाओं को कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न का सामना करना पड़ा है, ज्यादातर पीड़ित इसकी रिपोर्ट नहीं करती हैं क्योंकि उन्हें विश्वास नहीं किया जाएगा या उनके करियर की संभावनाओं को नुकसान पहुंचेगा।

ज़्यादातर लोग सोचते हैं कि यौन उत्पीड़न की सिर्फ़ एक परिभाषा है जिसमें महिलाको शारीरिक रूपसे छूना या उसके साथ संपर्क करना शामिल है। हालाँकि, यौन उत्पीड़न एक बहुत व्यापक शब्द है जिसका अर्थ बहुत गहरा है। यौन उत्पीड़न यौन एहसानों की माँग या अनुरोध, यौन रूप से अश्लील टिप्पणियाँ करना, पोर्नोग्राफ़ी या अनुचित तस्वीरें, वीडियो, इशारे दिखाना, किसी महिलाको अनुचित तरीके से घूरना, यौन प्रकृतिका कोई भी अवांछित शारीरिक, मौखिक, गैर-मौखिक आचरण आदिके रूप में हो सकता है।

वर्ष 2013 में सरकार ने “कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न से सुरक्षा प्रदान करने तथा यौन उत्पीड़न की शिकायतों की रोकथाम और निवारण तथा उससे संबंधित या उससे संबंधित मामलों के लिए” यह अधिनियम बनाया था। यह अधिनियम सुनिश्चित करता है कि कार्यस्थल यौन उत्पीड़न से मुक्त हों तथा महिलाओं के लिए सुरक्षित और सुरक्षित वातावरण प्रदान करें। इस अधिनियम की धारा 3(1) के अनुसार, “किसी भी कार्यस्थल पर किसी भी महिला को यौन उत्पीड़न का शिकार नहीं होना चाहिए।” इसके अलावा, धारा 19(ए) में यह दर्शाया गया है कि प्रत्येक नियोक्ता को “कार्यस्थल पर एक सुरक्षित कार्य वातावरण प्रदान करना चाहिए जिसमें कार्यस्थल पर संपर्क में आनेवाले व्यक्तियों से सुरक्षा शामिल होगी।”

इस अधिनियम के महत्वपूर्ण प्रावधानों के आलावा केंद्रीय सूचना आयोग और भारतीय दंडसंहिता द्वारा स्थापित अन्य प्रावधान/नियम और दिशा-निर्देश इस प्रकार हैं:

1. केंद्रीय सूचना आयोग ने हालहीमें फैसला सुनाया कि यौन उत्पीड़न के मामलों की जानकारी सूचना के अधिकार (आरटीआई) अधिनियम के तहत पीड़ितों को 48 घंटे के भीतर प्रदान की जानी चाहिए, क्योंकि यह अधिनियम की धारा 7(1) के तहत उनके "जीवन और स्वतंत्रता" से संबंधित है।

2. भारतीय दंड संहिता के अनुसार, यौन उत्पीड़न का कोई भी आचरण अपराध है और इसके लिए दंडनीय हो सकता है।

   - धारा 354 के दायरे में लाया गया जो दर्शाता है कि महिला की गरिमा को ठेस पहुँचाने वाला कोई भी कृत्य अपराध है। आपराधिक संशोधन अधिनियम, 2013 के बाद, यौन उत्पीड़न को अपराध बनाने के लिए आईपीसी में एक समर्पित धारा डाली गई। यौन उत्पीड़न को अपराध के रूप में संबोधित करने वाली धाराएँ इस प्रकार सूचीबद्ध हैं:

   - धारा 294: किसी सार्वजनिक स्थानपर अश्लीलता का कोई भी कार्य या किसी सार्वजनिक स्थान पर या उसके आस-पास अश्लील गीत गाना, बोलना या सुनाना जिसके परिणाम स्वरूप जनता को परेशानी होती है, उसे तीन महीने तक की कैद या जुर्माना या दोनों से दंडित किया जा सकता है।

   - धारा 354: आईपीसी की यह धारा किसी भी ऐसे व्यक्ति को सजा सुनिश्चित करती है जो किसी महिला के साथ मारपीट करता है या उसके साथ कोई आपराधिक बल प्रयोग करता है, जिसका उद्देश्य उसकी शीलभंग करना है।

   - धारा 354ए के अनुसार, कोई भी व्यक्ति जो यौन अनुग्रह की मांग या अनुरोध, यौनरूप से रंगीन टिप्पणी करना, अवांछित यौन प्रस्ताव करना और किसी महिला की इच्छा के विरुद्ध अश्लील साहित्य दिखाना जैसे अपराध करता है, उसे कठोर कारावास से दंडित किया जाता है, जो तीन साल तक हो सकता है या यौन रूप से रंगीन टिप्पणी करने के मामले में एक साल या जुर्माना या दोनों हो सकता है। आईपीसी कार्यस्थल सहित कहीं भी किए गए यौन उत्पीड़न को दंडित करता है।

   - धारा 354बी के अनुसार, कोई भी व्यक्ति जो किसी महिला पर हमला करता है या उसके कपड़े उतारने के इरादे से उस पर कोई आपराधिक बल प्रयोग करता है, उसे सात साल तक की कैद या जुर्माना या दोनों से दंडित किया जा सकता है।

   - आईपीसीकी धारा 354सी किसी भी ऐसे व्यक्ति को दंडित करने का प्रावधान करती है जो वॉयरिज्म में शामिल है, जिसके लिए कम से कम एक साल की कैद हो सकती है, जिसे तीन साल तक बढ़ाया जा सकता है और जुर्माना लगाया जा सकता है। साथ ही, अगर कोई व्यक्ति एक से अधिक बार अपराध का दोषी पाया जाता है, तो उसे कम से कम तीन साल की कैद हो सकती है, जिसे सात साल तक बढ़ाया जा सकता है और जुर्माना लगाया जा सकता है। इसमें कहा गया है कि "कोई भी व्यक्ति जो किसी महिला को ऐसी परिस्थितियों में निजी कार्य करते हुए देखता है या उसकी तस्वीर खींचता है, जहां उसे आमतौर पर अपराधी या अपराधी के इशारे पर किसी अन्य व्यक्ति द्वारा नहीं देखे जाने की उम्मीद होती है या ऐसी तस्वीर प्रसारित करता है, उसे दंडित किया जाएगा..."

- धारा 354डी के तहत, पीछा करना एक दंडनीय अपराध है और इस अपराध को करने वाले को तीन साल तक की कैद और जुर्माना लगाया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति एक ही अपराध एक से अधिक बार करता है तो दोषी को पांच वर्ष तक के कारावास और जुर्माने से दंडित किया जाएगा। आईपीसी की इस धाराके तहत पीछा करने को इस प्रकार परिभाषित किया गया है, "कोई पुरुष जो (i) किसी महिला का पीछा करता है और उस महिला द्वारा स्पष्ट रूप से अरुचि के संकेत के बावजूद बार-बार व्यक्तिगत संपर्क बढ़ाने के लिए उस महिला से संपर्क करता है या संपर्क करने का प्रयास करता है; या (ii) उस महिला द्वारा रुचि, ईमेल या किसी अन्य प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक संचार के उपयोग की निगरानी करता है, वह पीछा करने का अपराध करता है। "इस धारा में एक अपवाद है यदि कोई व्यक्ति कानूनी कर्तव्य के हिस्से के रूप में किसी महिला का पीछा कर रहा है या उसकी गतिविधियों की निगरानी कर रहा है।

- धारा 509: कोई भी इशारा करना, कोई भी शब्द बोलना, या कोई ऐसी वस्तु प्रदर्शित करना जो किसी महिला की विनम्रता का अपमान करने का इरादा रखता हो, आईपीसी की इस धारा के तहत दंडनीय है। इस धारा के उल्लंघन की सजा या तो कारावास है जो एक वर्ष तक बढ़ सकती है या जुर्माना या दोनों। इसमें कहा गया है कि "जो कोई किसी महिला की लज्जा को अपमानित करने के इरादे से कोई शब्द बोलेगा, कोई ध्वनि या इशारा करेगा, या कोई वस्तु प्रदर्शित करेगा, जिसका आशय यह है कि ऐसा शब्द या ध्वनि उस महिला द्वारा सुनी जाएगी, या ऐसा इशारा या वस्तु उस महिला द्वारा देखी जाएगी, या ऐसी महिला की गोपनीयता में दखल देगा, उसे एक वर्ष तक की अवधि के लिए साधारण कारावास या जुर्माने या दोनों से दंडित किया जाएगा।"

कार्यस्थल पर महिलाएं पुरुषों के साथ साझा स्थान साझा करती हैं, इसके बावजूद महिलाओं को लिंग आधारित हिंसा का सामना करना पड़ता है। आजकल, अधिकांश संगठनों में महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक है, लेकिन उन्हें उनके द्वारा किए गए काम की गुणवत्ता और मात्रा के बजाय अन्य सभी कारकों के आधार पर आंका जाता है। महिला सशक्तिकरण तभी संभव है जब महिलाएं गलत काम करनेवालों के खिलाफ आगे आएं और शिकायत दर्ज करें।

सुरक्षित कार्यस्थल है तुम्हारा कानूनी अधिकार,
ना बैठना चुप तुम, यदि हो तुम्हारे साथ कोई छेड़छाड़,
यूँ तो लोग कहेंगे की, है तुम्हारा आरोप बेबुनियाद,
फिर भी सत्य की जीत होती है, यह बात तुम रखना याद।
कुछ न करना अब कोई विकल्प नहीं है,
अब गलत सहना कोई विकल्प नहीं है,
तुम आवाज़ तो उठाओ अपनी,
कानून के दरवाज़े कभी बंद नहीं है
क्योंकि कार्यस्थल में यौन उत्पीड़न गैरकानूनी और अप्रिय है।

अवसरवाद और आदर्शवाद

प्रशांत कुमार साहू

कोई अन्य एक कार्यालय में लंच का समय हो गया था. दो दोस्त पहली मंजिल की बालकनी के गलियारे में टहल रहे थे। आशीष अथॉरिटी की मनमानी से परेशान था क्योंकि आशीष हमेशा किसी भी गलत काम का विरोध करता था। वह उस कार्यालय में सभी प्रकार के भ्रष्टाचार, नीतियों के उल्लंघन, अनौचित्य आदि पर हमेशा आपति जताते रहते थे।

आशीष को ऐसे मूह में देखकर राम ने आशीष से कहा "'मोटू' से मिल जाओ। तुम्हें अधिक से अधिक सुविधा मिलेगी। इतना आदर्शवादी बनने से क्या फायदा। अवसरवादी बन जाओ। जिंदगी बन जाओगे। तुम आगे बढ़ोगे।"

आशीष ने पूछा, कैसे?

राम ने बताया की हिम्मत नहीं करता। लाइजनिंग भी है, मोटू का कार्यालय के बाहर राजनीतिक हाथ है। कोई भी उसके खिलाफ कार्रवाई करने इतना ही नहीं, मुख्यालय के अधिकारियों से भी उसकी पैरवी है। पूर्व कर्मचारी के साथ।

राम ने फिर कहा, वह पैसा खाना जानता है। आशीष ने उत्सुकता से जानना चाह्य "कैसे"

राम ने बताया, क्या आप जानते हैं, टेंडर प्रक्रिया। वह जानते हैं कि टेंडर कैसे तय करना है। यदि पार्टी भुगतान नहीं करेगी तो वह आपति करेगा। तो फिर पार्टी अप्रत्यक्ष रूप से रिश्वत देगी। किसी को पता नहीं चलेगा। पैसा खाना बड़ी बात नहीं।

आशीष ने पूछा, वह ही सारे काम कैसे करता है?

राम ने फिर कहा, वह नेता है। अन्य सभी उसके सहायक हैं। अन्य सभी इसे गुप्त रूप से करते हैं। इसी वजह से उनके करीबियों का तबादला नहीं किया गया है।

आशीष ने पूछा, अधिकारी आपति कैसे नहीं करते?

राम ने बताया इतना ही नहीं, मोटू न्याय खरीद सकता है। अगर कोई अधिकारी उसके खिलाफ कार्रवाई करेगा।

तो वह पैसे फेंक देगा।

उसके खिलाफ कार्रवाई करेगा तो वह पैसे फेंक देगा।

राम ने कहा, अधिकारी का गुप्त हाथ है। इतना ही नहीं, मोटू न्याय खरीद सकता है। अगर कोई अधिकारी- क्या अधिकारियों को पैसे देकर लाया जा सकता है?

- क्यों नहीं। अधिकांश व्यक्तियों की सोच आदर्शवादी नहीं, अवसरवादी ही होती है।

राम की बात सुनकर आशीष ने पूछा, क्या मोटू साथी कर्मचारियों से सद्भावना अर्जित कर सकता है। राम ने कहा, अगर कोई अवसरवादी हो जाता है, तो उसके दिल में डर पैदा हो जाता है। अत: वह अपने दिमाग का प्रयोग नहीं कर पाता।

कुछ देर चुप रहकर आशीष ने उत्सुकता से क्षितिज की ओर देखा और कहा, विकास अवसरवादी सोच, लालच और स्वार्थ से नहीं होता। लेकिन विकास भावना, भाव और भावना से प्रेरित आदर्शवाद में निहित है। आशीष ने बताया कि मैं अपनी कम आमदनी में अपनी जिंदगी से खुश हूं, इससे ज्यादा नहीं चाहिए। अच्छे लोग हमेशा मेरे साथ रहते हैं। मैं बुरे विचार से ग्रस्त नहीं होना चाहता।

राम के पास इससे अधिक कहने को कुछ नहीं था।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने राजभाषा के निम्नलिखित लक्षण बताए थे-

(1) प्रयोग करने वालों के लिए वह भाषा सरल होनी चाहिए।

(2) उस भाषा के द्वारा भारतवर्ष का आपसी धार्मिक, आर्थिक और राजनीतिक व्यवहार हो सकना चाहिए।

(3) यह जरूरी है कि भारतवर्ष के बहुत से लोग उस भाषा को बोलते हों।

(4) राष्ट्र के लिए वह भाषा आसान होनी चाहिए।

(5) उस भाषा का विचार करते समय किसी क्षणिक या अल्प स्थायी स्थिति पर जोर नहीं देना चाहिए।

मेरे अल्फ़ाज़

संतोष कुमार राम

मायूसियों में आस का दीपक जला के देख
उजड़े चमन में फिर से कोई गुल खिला के देख...

पुर ख़ार रास्ते भी कहां रोक पाएंगे
क़दमों को अपने जानिब ए मंजिल बढ़ा के देख...

तआबीर भी मिलेगी हक़ीक़त के रंग में
पलकों पै अपनी कोई तो सपना सजा के देख...

सच्ची मुहब्बतें हैं तो उभरेंगे अक्स भी
काग़ज़ क़लम से कुछ तो लकीरें बना के देख....

देते हो बेवफ़ाई का इल्ज़ाम तो मगर
वादा कभी तो एक भी अपना निभा के देख...

ये बदगुमानियां हैं भला ग़ैर कब थे हम
बस शर्त है कि तू हमें अपना बना के देख....

इन हिचकिचाहटों से तो बिगड़े हैं काम ही
जब ठान ही लिया है तो दिल भी लगा के देख....

कब से भटक रहे तेरी चाहत के दश्त में
अब तो असीर ए ज़ुल्फ ए जानॉ बना के देख...

खुशियों के ढेर मिलते हैं दिल को करार भी
अपने जो रूठ जाएं तो मुस्लिम मना के देख...

अतिथि रचनाकार

वादियाँ

अनुपम कुमार सिंह
राष्ट्रीय सहकारी विकास निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, भुबनेश्वर

1) एक सफ़र जो वादियों से होकर गुजरा
जहाँ सूरज की रौशनी मानो छुप रहा।
हम घने जंगलों का आनन्द ले रहे
सड़क कभी बायें तो कभी दायें मुड़ रहा।।

2) यही वो वादियाँ हैं,
जिसने सब को अपने अन्दर छुपाया है,
यही वो घाटियाँ हैं
जहाँ नदियों ने अपना सब कुछ लुटाया है,
यही वो झाड़ियाँ हैं
जिसने पशु पक्षियों को लुभाया है,
यहीं की वो खामोशियाँ हैं
जिसने वादियों को अपना बनाया है,

3) ये हवाएं जो बह रही
ये तुम्हारा मन ले उड़ेंगी।
तुम अपने आप को हार जाओगे
और चाह कर भी तुम अपना,
खोया मन ना जीत पाओगे।
इन वादियों के हरी भरी रंग में,
तुम कहीं गुम हो जाओगे।।

4) सफ़र आगे बढ़ी
हमने ऊँची तिरछी ढलान चढ़ी।
सबकी सांसें रुकने लगी
आगे का मंजर देख,
सबके मन की आशा जगी।।

5) दूर कहीं पहाड़ो के बीच से
झरने का गिरना,
मानो सफ़ेद चादर लटक रही हो।
फिर उस झरने के पानी का
नदी का वो रूप धारण करना,
मानो सफ़ेद सांप मटक रहा हो।।

6) अब मुश्किल की घड़ी आ गई थी
वापसी का वक़्त जो हो चुका था।
फिर लौटेंगे का वादा कर इन वादियों से
मैं अपनी गाड़ी घर की तरफ मोड़ चुका था।।

धर्म का मतलब क्या है ?

गुणानिधि कर्मी

लोग कई बात बताते हैं।
जिसके जैसी मति
वैसा ही बताए।
की कहे हिन्दू, कोई कहे क्रिश्चियन
कोई कहे जैन और कोई मुसलमान
फरक केवल जीने-खाने का है हर धर्म, मजहब में
लहू के रंग तो सबके लाल ही हैं।
बिन सोचे ये बातें
लग जाते हैं
एक दूसरे के पीछे।
करो भलाई जग की
हर धर्म का मर्म यही है,
बेकार में कुर्सी की खातिर
क्यों हो झगड़े-बवाल।

झगड़ा नहीं है धर्म का हिस्सा
क्या मिलेगा लड़के,
सब ही तो बंदे हैं
उसके
सब ही तो भाई-भाई
कुछ ऐसा कर जाओ कि
सब मिल जुलकर
जिससे हों सब सुखी
गर देखें संसार में
नया कोई रहे दुखी।
धर्म के नाम पर
राजनीति कर
क्या पाओगे भाई,

हर समस्या का समाधान
ढूंढो मेरे भाई,
सर ऊंचा कर जियेंगे
मिल-जुलकर जब
हम सब रहेंगे।

जल,हवा, धरती
सब दूषित हो गए हैं
जिससे आ गई हैं
कई नई व्याधियाँ।
तेल-कोयले की बातें
क्या कहें मेरे भाई
जबसे काटे जंगल सारे
जड़ी-बूटियाँ भी तो
अब खो गए हैं
मेरे भाई
सब कहते हैं
सिर पर नया लो
कोई बोझ मेरे भाई
ठीक से रहेंगे
भले से जियेंगे-खाएंगे
भर पेट खाएंगे तो स्वस्थ भी रहेंगे
फिर जाकर तो
धर्म की बातें करेंगे।

आराध्य को समर्पित एक गीत

कवि के बारे में: श्री रवि कहर, निगम के उप क्षेत्रीय कार्यालय, बैरकपुर में कार्यरत हैं। वे देख नहीं सकते तथापि उन्होंने शॉर्टहैंड (स्टेनोग्राफी), कंप्यूटर पर टंकण,व्हाट्सप्प, फ़ेसबुक जैसे सोशल मीडिया एप्प, upi एप, गाड़ियों और टिकट के बुकिंग वाले एप्प बड़ी सहजता से चला लेते हैं। लिखना इनका शौक है और वे आशुकवि भी हैं। निगम में आने से पूर्व वे साहित्यकारों के मंचों से कविता पाठ का भी किया करते थे।

रवि कहर

दिल के सूने इस मन्दिर में
प्रेम का दीप जला जा ना,
एक पथिक को राह दिखाने
इक बार तू कान्हा आ जा ना।

मैंने सुनी है तेरी बातें
निर्मोही-सा मित्र है तू,
सब का होकर; सब का नहीं है
इसीलिए तो पवित्र है तू।
अपनी बातें सिखलाने को;
जग में ख़ुद को दिखलाने को!
नव-ज्ञान की गङ्ग बहा जा ना।
इक बार -

कलयुग के पल-पल का प्रतिपल
तेरी जिम्मेदारी है,
हर युग में आऊंगा कहा था
यह क्यों तुझ पर भारी है।
मात-पिता को मुक्ति दिलाने;
बहनों के फिर चीर बढ़ाने
हर ओर तू आकर छा जा ना।
इक बार -

भक्त भी तू है; भक्ति भी तू है
मोह-विमोह का साधन तू,

तू है मूरत; तू है अमूरत
हर दिल का अभिवादन तू।
व्यथित हृदय का दर्द मिटाने;
धर्म की फिर-से लाज बचाने!
फिर मैदान सजा जा ना।
इक बार -

यहाँ नहीं कोई शांति-दूत अब
तुझको ही आना होगा,
विदुर सहित अब सारे चुप हैं
आकर समझाना होगा।
सब की चेतनता को जगाने;
धर्म-दीप की अलख जगाने!
तू अपना चक्र घुमा जा ना।
इक बार -

युद्ध नहीं करना बेशक़ त
“कहर” को बस साधे रहना,
मन ये अगर भटके रण से तो
अपने संग बांधे रहना।
गीता का नव-पाठ सिखाने;
फिर-से अपना रूप दिखाने!
इक अर्जुन पुन: बना जा ना।
इक बार -

सकेन्द्र के मन की बातें

सकेंद्र कुमार शर्मा

पहली सैलरी का अनुभव

पहली सैलरी का अनुभव हमेशा खास और यादगार होता है। जब पहली बार आपको मेहनत का फल मिलता है, तो एक अलग ही खुशी का अहसास होता है। अपने पहले वेतन का चेक या एसएमएस देखकर दिल में एक अजीब सी खुशी होती है। यह वह पल होता है जब आप अपनी खुद की कमाई से कुछ खरीद सकते हैं, चाहे वो माता-पिता के लिए कोई तोहफा हो, दोस्तों के साथ बाहर जाना हो, या फिर अपनी जरूरत की चीजें लेना हो।

पहली सैलरी मिलने पर व्यक्ति गर्व और आत्म-संतोष महसूस करता है। यह आपके मेहनत और परिश्रम का प्रतिफल होता है, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाता है। वह पल, जब आप अपने परिवार के साथ अपनी पहली कमाई साझा करते हैं, और उनके चेहरे पर गर्व और खुशी देखते हैं, वह अनमोल होता है।

इसके साथ ही, यह एक जिम्मेदारी का एहसास भी कराता है, कि अब आप आर्थिक रूप से स्वावलंबी हो गए हैं और अपनी जरूरतों के साथ-साथ अपने परिवार की भी मदद कर सकते हैं। कुल मिलाकर, पहली सैलरी का अनुभव केवल एक पैसे का मामला नहीं, बल्कि यह भावनाओं और जिम्मेदारियों का एक नया सफर होता है।

इस पल को मैंने मार्च 2007 में अनुभव किया था जब मुझे 2500/- रूपये मेरी पहली सैलरी के रूप में मिला था। उस वक्त मैं महज 20 वर्ष का केवल बारहवीं उत्तीर्ण एक साधारण सा गांव का लड़का था जो मुंबई में एक कोचिंग में गेस्ट फैकल्टी के रुप में अपना काम शुरू किया था।

हिंदी और हिंदी सिनेमा

बॉलीवुड ने हिंदी भाषा को भारत में बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हिंदी सिनेमा, जिसे आमतौर पर बॉलीवुड कहा जाता है, ने हिंदी भाषा को एक व्यापक पहचान दिलाने में मदद की है। फिल्मों के माध्यम से, हिंदी न केवल शहरी क्षेत्रों में बल्कि ग्रामीण इलाकों में भी लोकप्रिय हुई है।

बॉलीवुड की फिल्मों में संवाद, गीत, और पटकथा हिंदी में होती है, जो दर्शकों के बीच भाषा के प्रति एक गहरा संबंध बनाती है। हिंदी फिल्मों के गीत और संवाद अक्सर लोगों की जुबान पर चढ़ जाते हैं, जिससे हिंदी भाषा का प्रचार-प्रसार होता है। इसके अलावा, हिंदी फिल्मों ने देशभर में विभिन्न बोलियों और क्षेत्रीय

भाषाओं के साथ हिंदी का एक अद्वितीय मिश्रण प्रस्तुत किया है, जिससे भाषा की विविधता और समृद्धि बढ़ी है।

बॉलीवुड की लोकप्रियता ने हिंदी भाषा को अन्य भारतीय भाषाओं और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी पहचान दिलाई है। भारतीय सिनेमा का व्यापक दर्शक वर्ग होने के कारण, हिंदी भाषा का प्रभाव न केवल भारत में, बल्कि विश्व के अन्य हिस्सों में भी देखने को मिलता है। इस प्रकार, बॉलीवुड ने हिंदी भाषा को जन-जन तक पहुंचाने और उसे एक सांस्कृतिक धरोहर के रूप में सहेजने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

1947 में हमें विदेशी शासन से आज़ादी मिली और हम सभी भारतवासी आज़ाद हो गए। हम सब अपने आप के स्वामी हो गए अर्थात अब हम किसी के अधीन नहीं रहे।

परंतु एक बात गौर करने वाली है कि क्या हम सचमुच आज़ाद हो गए या केवल भौगोलिक रूप में स्वतंत्र हैं। लोग आज भी जातिवाद, भेदभाव, भ्रष्टाचार, और संकीर्ण सोच जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं, जो उन्हें मानसिक रूप से स्वतंत्र नहीं होने देती।

देश में भले ही स्वतंत्रता का महोत्सव मनाया जा रहा हो, लेकिन सच्ची स्वतंत्रता तभी संभव है जब हर व्यक्ति अपने विचारों, कार्यों, और मानसिकता में बदलाव लाए। सामाजिक और आर्थिक असमानता, और रूढ़िवादी धारणाओं से मुक्त होना भी उतना ही जरूरी है जितना कि विदेशी शासन से स्वतंत्र होना था।

इसलिए, स्वतंत्रता का महोत्सव मनाने के साथ-साथ हमें यह भी सोचना चाहिए कि कैसे हम अपनी मानसिकता को सुधार सकते हैं और एक अधिक समावेशी और न्यायपूर्ण समाज का निर्माण कर सकते हैं।

पूरे एसिक परिवार को स्वतंत्रता दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

एक डॉक्टर की फ़रियाद

(डॉ. सुभेंदु बाग़ के मूल बंगला कहानी से अनुवाद)
अनुवाद : सार्जेंट बिनय कुमार शुक्ल

उस समय रात के साढ़े बारह बज रहा था। सांस की तकलीफ के इलाज के लिए घंटा भर पहले परिमल बाबू एक सरकारी अस्पताल में भर्ती हुए थे। उनके साथ लगभग 15 शुभचिंतक भी अस्पताल आये थे। सब लोग बेचैन थे। डॉक्टर द्वारा उनका इलाज प्रारम्भ किया गया। इंजेक्शन दिया गया, नेबुलाइजर चैलेंजेज रहा था। लेकिन मरीज के सभी शुभचिंतक इस बात का जोर दे रहे थे कि सैलाइन क्यों चालू नहीं किया गया है। डॉक्टर बाबु के अनुसार उनकी स्थिति स्पष्ट नहीं है। यह हार्ट फेल का मामला है।काफी दिनों से उच्च रक्तचाप का सही इलाज न होने के कारण शायद उनकी यह स्थिति हुई है। अस्पताल के बाहर हलचल मचा हुआ था। कोई अस्पताल की गन्दगी का रोना रो रहा था तो कोई हाथ में फोन छुपाये मंद आवाज में अपने किसी परिचित से इलाज के नुख्से पूछ रहा था, कोई परिमल बाबू के बेटे को फोन द्वारा उनकी खैरियत बता रहा था और इस बात की ढींगे मार रहा था कि कैसे जल्दी से उन्हें अस्पताल लाया गया, कोई मंद आवाज में फोन पर कह रहा था कि जल्दी से इस झमेले से पीछा छुड़ाकर घर पहुँच जाएगा। इसके साथ ही हर मिनट नए रोगी को लाते हुए एम्बुलेंस के सायरन की गूँज उभर पड़ती, कहीं प्रसव वेदना से चीत्कार करती महिला और जन्म लेते शिशु के क्रंदन का शोर तो कहीं शरीर छोड़ जग से विदा हुए दिवंगत व्यक्ति के स्वजनों का आर्तनाद सुनाई दे रहा था।

परिमल बाबू के भाई सुविमल बाबु शहर में रहते हैं। खबर मिलते ही भागे आये। डाक्टरबाबू से उनके अनियमित एवं लापरवाह चिकित्सा की बात सुनकर भाभी से पूछ बैठे। भाभी ने इस बात को अस्वीकार करते हुए कहा, "असंभव! वो तो रोज दवा लेते थे। डाक्टरबाबू इलाज नहीं कर पा रहे हैं इसलिए इस तरह का बहाना ढूंढ रहे हैं और फिर बार बार आग्रह के बाद भी सैलाइन तक नहीं चढ़ा रहे हैं। यहाँ कोई कार्डियोलोजिस्ट भी तो नहीं हैं। हम उन्हें किसी अन्य अस्पताल ले जाएंगे।"

परिमल बाबू का बड़ा बेटा पारिजात तब तक डाक्टरबाबू के पास जाकर बोला, "पिताजी तो रोज दवा लेते थे। प्रेशर कम भी हो गया था। अगर आपको इलाज करना नहीं आता है तो कह दीजिये। हम उन्हें कहीं और ले जाएंगे। कम से कम एक सैलाइन तो दे सकते हैं।" डॉक्टर साहब कुछ लिख रहे थे। सिर उठाये बिना ही बोले, "सैलाइन नहीं दिया जाएगा और इस समय उन्हें कहीं और रेफर भी नहीं किया जा सकता है, और हाँ, अबतक जो दवा चल रही थी उसकी पर्ची दिखाइए।" इतना कहकर दूसरे मरीज को देखने लगे। जल्दीबाजी में पर्ची न ला सके। उसके अलावा डाक्टरबाबू का जवाब मन को नहीं भाया तो दुखी होकर पारिजात पास खड़े एक शुभचिंतक से किसी नेता का नंबर लेकर फोन पर उसे सारी बात बताई। बिजली की गति से काम हुआ। अस्पताल के फोन की घंटी बजी। डाक्टरबाबू ने फोन उठाया। दूसरी तरफ से कड़कदार आवाज में निर्देश, "मैं फलां दादा बोल रहा हूँ। ये आपने क्या लगा रखा है? सैलाइन भी नहीं देंगे, रेफर भी नहीं करेंगे! लगता है पिछले बार की घटना भूल गए है!" डाक्टरबाबू के जवाब देने के पहले ही फोन कट गया।

अगर यह कहानी यहीं ख़त्म हो जाती तो पाठक दो धड़े में बंट जाते। पहले धड़े के लोग अस्पताल के अपने कटु संस्मरण के आधार पर अस्पतालों को "नरक" और डॉक्टरों को "डकैत" बताते हुए पास खड़े लोगों से बातचीत कर रहे होते।

चलिए मान लेते है कि नेताजी की धमकी से डॉक्टरबाबु रोगी को तत्काल रेफेर कर देते और रास्ते में मरीज की मौत हो जाती है तो रोगी के शुभचिंत सैलाइन न दिए जाने को मौत का कारण मानते हुए कहते कि पहले ही यदि रेफर कर देते तो मौत नहीं होती और इस बात के लिए उस डॉक्टर को अपराधी मानकर नेताओं की मदद से डॉक्टर को प्रताड़ित करने और अस्पताल में तोड़फोड़ की घटना को अंजाम देने पहुँच जाते। इसके विपरीत चिकित्सा प्रोटोकॉल का अनुपालन करते हुए सैलाइन न लगाकर सही इलाज का डॉक्टर ने प्रयास किया और उस इलाज से रोगी की स्थिति सुधार न हो या स्थिति और बिगड़ने लगे। इस स्थिति में भी मरीज के शुभचिंतकों एवं वोट बैंक के लोभीयों द्वारा चिकित्सक एवं अस्पताल पर मरीज को रेफर न किये जाने का इल्जाम लगाते हुए तोड़फोड़ पर आमादा हो जाएंगे। इसके विपरीत यदि चिकित्सा का लाभ हो और चमत्कारिक ढंग से मरीज ठीक होने लगे तो चिकित्सक को लोग "भगवान" बना देते हैं।

चलिये अब चिकित्सा शास्त्र के अनुसार इसका विश्लेषण करते हैं :

1. हार्टफेल की स्थिति में इंट्रावेनस सैलाइन देना पूरी तरह से निषिद्ध है, ऐसा करने से स्थिति और भी बिगड़ सकती है तथा मौत होने की संभावना रहती ह।
2. प्रथमत: श्वांस की तकलीफ से उत्पन्न स्थिति में समय पर इलाज न मिल पाने से रास्ते में ही मौत हो सकती है। अत: रोगी को स्थिर रखते हुए ऑक्सीजन देते हुए द्रुत गति से अस्पताल ले जाना आवश्यक है। अर्थात चिकित्सक की बात गलत नहीं है, चिकित्सक सही भी हों तो अधिकांश मामलों में प्रथम धड़े के पाठक वर्ग के लोग "चोर चोर मौसेरे भाई" की संज्ञा देते हुए अपनी बात करेंगे ही। कुछ संवाददाता भी उनकी बात का समर्थन करते हुए नकारात्मक बाते छापने को उद्द्यत रहते है पर कभी भी सकारात्मक उपलब्धि की बात नहीं छापते हैं। जिसके कारण प्रथम धड़े के पाठक डॉक्टर को "डकैत" तथा अस्पताल को "नरक" जैसे शब्द से संबोधित करते हैं। वास्तव में सही स्थिति के अनुसार इस कहानी के और भी कई आयाम हो सकते हैं।

चलिए ऐसे मामले के कुछ छुपे हुए पहलू पर भी नजर दौड़ाते हैं:

1. हो सकता है कि इलाज कर रहे चिकित्सक के लगातार सलाह के बाद भी मरीज पास के किसी झोला छाप डॉक्टर से इलाज करवा रहा हो जो दवा के नाम पर बस कुछ सामान्य एंटासिड औषधि भर दे रहा हो, तथा लाख मना करने के बाद भी धूम्रपान की आदात न छोड़ रहा हो तथा अन्य चिकित्सकीय अनुदेशों का अनुपालन न कर रहा हो (जो ऐसे 80% मामलों में देखा गया है)।
2. हो सकता है कि अस्पताल में जरूरी संसाधनों एवं दवा का अभाव हो जिसके कारण चच कर भी डॉक्टर द्वारा सही इलाज नहीं किया जा सका (यह समस्या अधिकांश सरकारी अस्पतालों में आम है)।
3. इसके अलावा सरकारी अस्पतालों में रोगियों की संख्या के अनुरूप चिकित्सकों की उपलब्धता नहीं है। एक ही डॉक्टर कई मरीज को देखता है। अब विभिन्न रोगियों के शुभचिंतक विभिन्न प्रकार के अटपटे सवालों से डॉक्टर को परेशान करने की आदत भी उसे अपना काम सही ढंग से करने में बढ़ा पहुंचता है। ऐसे में प्रथम धड़े के लोगों को लगता है डॉक्टर जान बूझ कर ऐसा कर रहे हैं। और उन्हें अमानुष तक की संज्ञा दे दी जाती है।

4. इसके अतिरिक्त अन्य कारण भी हैं वह है एक धड़ा तथाकथित उच्च शिक्षित लोगों का है जो इन्टरनेट के माध्यम से अधकचरा जानकारी लेकर चिकित्सक पर अपना ज्ञान झाड़ने की कोशिश करते हैं तथा मरीज के घरवालों पर रौब डालने या कुछ अन्य स्वार्थ सिद्धि के कारण श्वांस की तकलीफ के मरीज को हार्ट फेल का केस क्यों कहा जा रहा है, इसे सी.ओ.पी.डी. का के क्यों नहीं कहा जा रहा है, इम्फीसेमा नहीं हो सकता है क्या जैसे असंख्य बेतुके सवाल लेकर इलाज कर रहे चिकित्सक का ध्यान भटकाने का प्रयास करते हैं। पेट के दर्द के लिए पहले खरीदकर खुद दवा खाते हैं फिर न ठीक होने पर डॉक्टर के पैसेंजर्स जाते हैं तथा पेट के दर्द जैसे मामूली रोग को भी बढ़ा चढ़ाकर बताएँगे। पहले ही कहेंगे "सर- किडनी में दर्द है" और फिर डॉक्टर को सही निदान के बारे में सोचने ही नहीं देंगे।

अर्थात पूरा खेल खुद ही खेलेंगे। गोल हो गया तो गोलकीपर अर्थात डॉक्टर को दोषी ठहराएंगे। किसी भी मरीज के अस्वभाविक मौत पर मातम भरा असहनीय परिवेश, दमघोंटू राजनैतिक दबाव, कम वेतन, कार्यक्षेत्र में अनुपयुक्त सुरक्षा, दुष्कर रोगी एवं उसके असहयोगी परिजन, आसमान छूते दवाओं की कीमत, इन सबसे निपटते हुए चिकित्सा करना और फिर चिकित्सक पर नैतिक जिम्मेदारी थोप दिया जाना, यही सब तो चलता है।

ऊपर की घटना बस एक नमूना मात्र है। सरकारी अस्पताल में कार्यरत हर चिकित्सक के जीवन में यह रोज की घटना है। तकलीफ की बात यह है कि इस समाज में कमोबेश सभी डाक्टरी जानते हैं, बस कुछ डिग्रीधारक चिकित्सक प्रवेश परीक्षा पास कर 5 साल की कड़ी मेहनत से पढ़ाई कर इंटर्नशिप करते हैं फिर एक साल का हाउस स्टाफ़शिप करते हैं। इसके बाद पुन: प्रवेश परीक्षा में बैठकर पोस्टग्रेजुएट बनने की तैयारी करते हैं। प्रवेश परीक्षा में सफल होने के बाद एमडी/एमएस पास करते हैं। (इसके बाद डीएम, एमसीएच जैसी उच्च शिक्षा भी है यह जान भी नहीं पाते हैं।) कई मेघावी छात्र इस कठिन पढ़ाई के बोझ को बर्दाश्त नहीं कर पाते और असमय ही आत्महत्या जैसा पाप कर बैठते हैं।

ऐसे में डॉ सुभाष मुखोपाध्याय जैसे कुछ चिकित्सक देश प्रेम की भावना से काम करने के बावजूद समाज के दबाव और गलत नियम क़ानून के चक्कर में पड़कर असमय ही चल बसते हैं। आजकल आम जनता दक्षिण भारत के चिकित्सा संस्थानों पर अधिक विश्वास रखती है और इलाज के लिए अक्सर दक्षिण का रुख करती है। यदि नि:स्वार्थ एवं अच्छी चिकित्सा सेवा की बात की जाए तो डॉ बिधान चंद्र रॉय से लेकर प्रवाहप्रतीम डॉ शीतल घोष जैसे चिकित्सक इस बंगाल की धरती पर ही मिलते हैं। अर्थात हमारे यहाँ दक्षिण के व्यावसायिक मानसिकता की चिकित्सा व्यवस्था जैसी सुविधा न होने के बावजूद मेघावी चिकित्सकों की यहाँ कमी नहीं है। अब ख़राब चिकित्सा व्यवस्था के लिए सरकारी चिकित्सक का कहाँ दोष होता है। उसके नियंत्रण में होता ही क्या है? फिर गोलकीपर को ही दोष क्यों दिया जाता है??

अब पहले धड़े के पाठकों से अनुरोध है कि हम जो दुसरे धड़े या यूँ कहें कि गोलकीपर सदृश चिकित्सक हैं, अन्य सरकारी मुलाजिमों की तरह ऑफिस में प्रवेश करते ही अखबार नहीं पढ़ पाते हैं, ना ही तो आक्रोश व्यक्त करने के लिए हड़ताल का सहारा ले सकते हैं। आपके स्वस्थ्य के लिए सदा ही अपने घर- संसार में अशांति के माहौल में ही रहते हैं।बस यही कहना चाहते हैं कि "भगवान" बनकर आपकी सूझबूझ की परकाष्ठा का शिकार नहीं होना चाहते हैं।बस इतनी इच्छा है कि अन्य बुद्धिजीवी मनुष्यों की तरह से हमें भी पूर्ण मर्यादा दिया जाए।

हिंदी नगरी प्रचारिणी संस्था का 130 वर्ष पुराना सफर और सफरनामा

सुभाष चंद्र गुप्ता
सेवानिवृत्त उप निदेशक
फोन-9667775205

आज से लगभग 130 वर्ष पहलेदेश अंग्रेजों का गुलाम था। देश के लोग स्वराज और स्वभाषा के लिए संघर्ष कर रहे थे। उस समय कोर्ट कचहरी और अदालतों का कामकाज अंग्रेजी भाषा में और उर्दू भाषा में हुआ करता था। पढ़ा लिखा वर्ग अधिकतर हिंदी बोला करता था और खुद को ज्येष्ठ और श्रेष्ठ मानता था। अंग्रेजी का वर्चस्व था। हिंदी अपनी उपस्थिति के लिए संघर्ष कर रही थी। 16 जुलाई 1893 को बनारस के क्वींस कॉलेजिएट स्कूल के पांचवी के उत्साही छात्रों नेडिबेट क्लास केरूप मेंनागरी प्रचारिणी सभा की शुरुआत की थी। उन छात्रों का का नाम था गोपाल दास खत्री, राम सूरत मिश्र, उमराव सिंह, शिवकुमार सिंह और रामनारायण मिश्र। कुछ समय बादश्यामसुंदर दास जी भी इसमें जुड़ गए। 16 जुलाई 1893 को हिंदी नागरी प्रचारिणी सभा का जन्मदिन माना जाता है और 16 जुलाई 2030 को यह सभा 130 वर्ष की हो गई।

स्कूली छात्रों की खिलौना बाल समिति से भाषा और लिपि का सजीव आंदोलन बन जाने में सभा ने बहुत कम समय लगाया।

उसे समय सरकारी कामकाज की भाषा अंग्रेजी या उर्दू या कुछ लोग रोमन को दफ्तर की लिपि बनवाने की कोशिश में लगे हुए थे। सन 1895 में सभा ने नागरी लिपि की शुद्धता, सरलता और उपयोगिता के उदाहरण के साथ सिद्ध करते हुए एक पुस्तिका प्रकाशित की। उसकी हजारों प्रशन अंग्रेज हाकिमों, सरकारी अमलों और शिक्षित जनता के बीच बांटी गई। महामना मदन मोहन मालवीय ने इस आंदोलन का नेतृत्व किया। 2 साल की कड़ी मेहनत से उन्होंने कोर्ट कैरक्टर एंड प्राइमरी शीर्षक से एक निबंध तैयार किया। इस निबंध के साथ एक निवेदन पत्र और 60 हजार हिंदी प्रेमियों के हस्ताक्षर की 16 जिले तैयार करके सभा का प्रतिनिधि मंडल संयुक्त प्रांत के गवर्नर सर एंटोनी मैकडॉनल्ड से मिला। लोगों को हिंदी में आवेदन का अधिकार मिला।

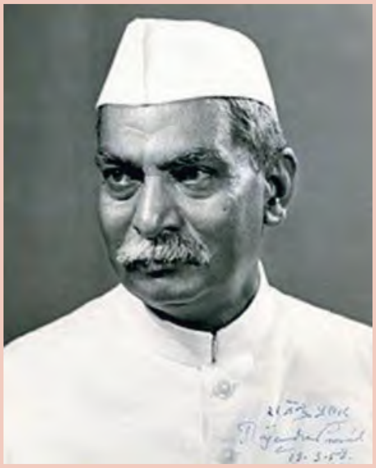
नागरी प्रचारिणी सभा ने अपने खर्चे से हिंदी में अर्जियां लिखने वाले मोहरियों की नियुक्ति की और कचहरी के शब्दों का हिंदी कोर्स भी तैयार किया। सभा के शोधकर्ता उत्तर भारत के मोहल्लों और गांव में हस्त लिखित हिंदी लेखो की खोज के लिए निकल पड़े। हस्तलिखित हिंदी की खोज का विवरण कर मोटी जिल्द में प्रकाशित

किया गया। सभा ने हिंदी की व्याकरण वह हिंदी साहित्य के इतिहास की आवश्यकता महसूस की और कामता प्रसाद गुरु व आचार्य रामचंद्र शुक्ल से बेमिसाल किताबें लिखवाई जिनके मुकाबले की किताब आज तक नहीं लिखी गई। सभा ने हिंदी और हिंदी की सहयोगी भाषाओं को सबसे बड़ा और भरोसेमंद कोश हिंदी शब्द सागर नाम से 11 खंडों में तैयार किया। उसे समय के गुलाम भारत में इतने गुणवत्ता पूर्ण कार्य का स्वप्न देखना भी कठिन कार्य था। यह आश्चर्य की बात है कि सभा में हिंदी शॉर्टहैंड का पहले विद्यालय खोला गया जिसका नाम रखा गया "निष्काम संकेत लिपि"। हिंदी शॉर्टहैंड विद्यालय के पहले तीन विद्यार्थी थे लाल बहादुर शास्त्री, टी एन सिंह और अलगू राय शास्त्री। नागरी प्रचारिणी सभा के अभियानों में इससे देश के मूर्धन्यों का मेला लग गया। हिंदी की लड़ाई और आजादी की लड़ाई की लौ अब एक दूसरे से मिल गई।

आजादी के बाद यह संस्था तेजी से पराभूत हुई पर एक परिवार या कुछ चंद लोग इस पर हावी हो गए और संस्था के संसाधनों को कुचल डाला। सभा का पुस्तकालय बंद हो गया, प्रशासनिक दफ्तर पर ताला लटक गया, प्रशासन ठप हो गया और शोधकर्ता निराश लौटने लगे। अब समय ने फिर करवट बदली है और हाल ही में नई समिति चुनकर आई है और नए सिरे से काम शुरू हुआ है। आधुनिक भारत के आधुनिक समय में हिंदी के उत्थान की चुनौतियां भी नई हैं। इंटरनेट और कंप्यूटर में काम आने वाले उपयुक्त और लोकप्रिय उपकरण की आवश्यकता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने वाली लिपि के पांडुलिपियों को प्रकाशन के लायक भी बनाना है। गूगल ट्रांसलेशन यूनिकोड के फोंट के आधुनिकीकरण की आवश्यकता है। सरकारी कामकाज में इस्तेमाल होने वाली हिंदी ध्रुव और बोझिल है जिसका लोकतांत्रिक संस्कार होना बाकी है। सरकारी कामकाज में इस्तेमाल हिंदी को आसान करने की आवश्यकता है। इस पुरानी संस्था को भाषा और लिपि के तात्कालिक प्रश्नों की आंखों में आंखें डालकर देखना होगा। वह जितनी पुरानी है इसे उतना प्रासंगिक बनाना होगा। सार्वजनिक हिंदी का शिखर तैयार करने का काम नागरी प्रचारिणी सभा जैसी संस्थाओं का है। इतिहास, समाज विज्ञान, विज्ञान और गणित में विश्व स्तरीय काम हिंदी में हो इसके लिए हिंदी धरातल से जुड़ी हो हिंदी में नियत, नेकी और संघर्ष का 130 वर्ष पुराना मेला फिर से लगाना होगा।

"हिंदी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया।"

- राजेंद्रप्रसाद



महिलाकी वीरता की सच्चाई: संघर्ष की अनमोल गाथा

मौशमी डे

सपनों की दुनिया में, जब काले बादल छाए,
उसने अपनी आवाज़ को उठाया और हिम्मत बढ़ाए।
हर दिन की सुबह ने, एक नया संघर्ष दिखाया,
यौन उत्पीड़न की लड़ाई में उसने खुदको न गिराया।

पहले कदम में ही, संकोच का जाल था,
खुदपर यकीन करना, जैसे बहुत बड़ा सवाल था।
फिरभी उसने कहा, "मैं चुप न रहूँगी,"
सच्चाई की राहपर, हर चुनौती को सहूँगी।

मन की गहराइयों में, एक तूफान था उठता,
दुख और डर का सागर, हर पल उसके साथ चलता।
पर उसकी हिम्मत ने उसे, मजबूत बना दिया,
हर आँसू में, एक नयी शक्ति भर दी।

कानूनी राह पर, जब बाधाएँ आईं सामने,
सच्चाई की लड़ी जंग, हर दिक्कत को हराने।
अधिकारियों की लापरवाही, धीमी न्याय की चाल,
फिरभी उसने न छोड़ा, अपने हक का सवाल।

सामाजिक दबाव में, पूर्वा ग्रहों का ताना,
पर उसने ठानी कि, न होगी उसकी सच्चाई बेगाना।
सभी की निगाहों से, उसे सच्चाई का दमकना,
हर आलोचना को, उसने अपने हौसले में समेटा।

यह यात्रा उसकी, संघर्ष की एक कहानी,
सच्चाई और न्याय की, एक अमूल्य दानी।
हर कदम में दिखाया, उसने वीरता का मान,
हर महिला के लिए, एक प्रेरणा का ध्यान।

वह एक लहर बन गई, परिवर्तन की दिशा में,
सच्चाई की राह में, उसकी विजय की निशानी।
संघर्ष की इस गाथा को, हर दिल में गाओ,
सच्चाई और सम्मान की, नयी दिशा को अपनाओ।

औद्योगिक प्रदूषण दे सकता है पार्किसन

गुणानिधि कर्मी

बढ़ते औद्योगिकीकरण के साथ ही मनुष्य में बीमारियों के प्रारूप और झमेले भी बढ़ते जा रहे हैं। इसी क्रम में औद्योगिकीकरण के कुप्रभावों की सूची में पार्किसन नामक रोग भी जुड़ गया है।

क्या है पार्किसन रोग?

यह मस्तिष्क के स्नायु संबंधित एक रोग है जो शरीर की गतिविधियों को अनियंत्रित कर देती है जैसे कंपन,अकड़न, संतुलन और समन्वय में कठिनाई। यह रोग किसी को तब होता है जब मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाएँ डोपामाईन नामक रसायन का पर्याप्त उत्पादन नहीं कर पाती जिसके करण उनकी गति और मानसिकता पर प्रभाव पड़ता है। भारत में प्रति एक लाख की जनसंख्या में से 0.5 प्रतिशत लोग इससे पीड़ित हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो देश में 10 से बारह लाख लोग इससे पीड़ित है।

पार्किसन के चार प्रमुख लक्षण:

- हाथ, बाजू, पैर, जबड़े या सिर में कंपन
- जहाँ मांशपेशियाँ लंबे समय तक सिकुड़ी रहती हैं उस स्थान पर विशेष कर मांशपेक्षियों में अकड़न
- गति धीमी हो जाना
- संतुलन और समन्वय में कमी जिसके कारण कभी-कभी गिर भी जाते हैं

इसके अतिरिक्त इसके अन्य लक्षण:

- अवसाद और अन्य भावनात्मक परिवर्तन
- निगलने और चबाने में कठिनाई
- कब्ज या मूत्र संबंधित समस्या
- त्वचा के विकार

पार्किसन का कारण :

पार्किन्सन्स एक प्रकार की मस्तिष्क में होने वाली बिमारी है जो अनापेक्षित या अनियंत्रित गतिविधियों के कारण होती है। हालांकि इस बीमारी का मुख्य कारण अभी तक ज्ञात नहीं है फिर भी विभिन्न प्रकार के

शोध से यह बात पता लगी है कि बढ़ती उम्र, आनुवंशिक, विषाक्त पदार्थ और दवाओं का संक्रमण भी इस बीमारी का कारक हो सकता है।

विभिन्न शोधों से पता लगा है कि औद्योगिक तथा वायु प्रदूषण से हवा में मौजूद प्रदूषक के सूक्ष्म कण मस्तिष्क में पहुंचकर इस बीमारी का कारक हो जाते हैं। न्यूरॉलॉजी मेडिकल जर्नल पत्रिका में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से पार्किंसन होने का खतरा 56 प्रतिशत बढ़ जाता है।

पार्किंसन का उपचार

हालांकि इस रोग का कोई इलाज नहीं है फिर भी दवा से कुछ आराम मिलता है। शल्य चिकित्सा में डी.बी.एस.(डीप ब्रेन सर्जरी) का प्रयोग कर इसका इलाज करने का प्रयास किया जाता है। दवा से इसके नियंत्रण में लेवाडोपा नामक दवा का प्रयोग किया जाता है जो मस्तिष्क में डोपामाइन की कमी को पूरा करने का प्रयास करती है।

पार्किंसन से बचाव का उपाय

- समुचित मात्रा में पोषाहार विशेषकर विटामिन बी-1 और जिंक जैसे तत्व आवश्यक होते हैं।
- तनाव से मुक्त रहना परम आवश्यक होगा।
- अच्छी नींद लें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहना तथा नियमित व्यायाम करना अच्छा रहता है।
- लोगों से मिलना-जुलना और लोगों के बीच रहना भी आपको इस रोग से दूर रखेगा।

पार्किंसन पीड़ित लोगों के लिए सहायता

इस रोग से प्रभावित लोगों को विकलांगता लाभ प्रदान करने के लिए भारत सरकार द्वारा इसे सन 2016 में विशिष्ट रोगों की सूची में शामिल किया गया है। यह भी उन रोगों की सूची में शामिल है जो प्रभावित व्यक्ति को कर्मचारी राज्य बीमा निगम में विस्तारित लाभ प्राप्त करने के योग्य बनाता है।

"समस्त आर्यावर्त या ठेठ हिंदुस्तान की राष्ट्र तथा शिष्ट भाषा हिंदी या हिंदुस्तानी है।"

-सर जार्ज ग्रियर्सन।

भारत में चिकित्सा पर्यटन

शरत चंद्र राउत

भारत, अपने उन्नत चिकित्सा सुविधाओं, उच्च गुणवत्ता की सेवाओं और किफायती लागत के कारण चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में एक प्रमुख वैश्विक खिलाड़ी के रूप में उभरा है। चिकित्सा पर्यटन का मतलब है, मरीजों का अन्य देशों से चिकित्सा सेवाओं के लिए यात्रा करना। भारत की चिकित्सा पर्यटन यात्रा का एक लंबा और समृद्ध इतिहास है, जो वर्तमान में सरकारी समर्थन और विकास की संभावनाओं के साथ नया आयाम ले रहा है। भारत में चिकित्सा पर्यटन की शुरुआत के बारे में कुछ और बातें देखते हैं:

प्रारंभिक दौर (1990s): भारत में चिकित्सा पर्यटन की शुरुआत 1990 के दशक के अंत में हुई। इस दौर में भारत ने वैश्विक स्वास्थ्य देखभाल बाजार में अपनी उपस्थिति दर्ज करानी शुरू की। आर्थिक सुधारों के साथ, भारतीय चिकित्सा क्षेत्र ने आधुनिक तकनीक और उन्नत चिकित्सा उपकरणों का उपयोग करना शुरू किया। इस समय के दौरान, भारत में चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता और लागत की तुलना में महत्वपूर्ण अंतर देखा गया, जिससे विदेशी मरीजों को आकर्षित किया गया।

2000s का दशक: 2000 के दशक में भारत ने चिकित्सा पर्यटन में तेजी से वृद्धि देखी। भारतीय अस्पतालों ने विश्वस्तरीय चिकित्सा सेवाओं और सुविधाओं की पेशकश की, जिससे भारत को चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण स्थल के रूप में स्थापित किया। भारतीय डॉक्टरों और सर्जनों की अंतर्राष्ट्रीय मान्यता और अनुभव ने भारत को वैश्विक स्वास्थ्य क्षेत्र में एक प्रमुख खिलाड़ी बना दिया।

हालिया विकास: पिछले दशक में, भारत ने चिकित्सा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। चिकित्सा पर्यटन में शामिल होने वाले प्रमुख अस्पतालों ने गुणवत्ता मानकों और रोगी देखभाल में सुधार किया है। इसके साथ ही, विभिन्न नीतियों और योजनाओं ने विदेशी मरीजों को आकर्षित करने में मदद की है।

चिकित्सा पर्यटन की दिशा में हो रहे नए नए विकास में अपने आप को अद्यतन रखने के कारण भारत में इस पर्यटन का काफी विकास हो रहा है। इस विकास यात्रा में निम्नलिखित पहलू काफी योगदान दे रहे हैं:-

उन्नत चिकित्सा सुविधाएँ: भारत में विश्वस्तरीय चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध हैं, जो अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप हैं। यहाँ के प्रमुख अस्पतालों और चिकित्सा संस्थानों में अत्याधुनिक तकनीक, विशेषज्ञ डॉक्टर और उच्च गुणवत्ता की चिकित्सा सेवाएँ प्रदान की जाती हैं। भारतीय अस्पतालों में जटिल सर्जरी, कैंसर उपचार, और हृदय सर्जरी जैसी सेवाएँ उच्च मानक के साथ उपलब्ध हैं।

सस्ती लागत:भारत में चिकित्सा पर्यटन की एक प्रमुख वजह यहाँ की सेवाओं की सस्ती लागत है। पश्चिमी देशों की तुलना में, भारत में चिकित्सा उपचार की लागत काफी कम होती है, जिससे विदेशियों को उच्च गुणवत्ता का इलाज कम लागत पर प्राप्त होता है। उदाहरण के लिए, हृदय सर्जरी या आर्थोपेडिक सर्जरी की लागत भारत में उन देशों की तुलना में काफी कम होती है जहाँ चिकित्सा लागत बहुत अधिक है।

विशेषज्ञ डॉक्टरों की उपलब्धता:भारत में कई ऐसे डॉक्टर और सर्जन हैं जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त हैं। इनके अनुभव और विशेषज्ञता ने भारत को चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में एक प्रमुख स्थल बना दिया है। ये डॉक्टर अपने काम की गुणवत्ता और सफलताओं के लिए प्रसिद्ध हैं।

समर्पित चिकित्सा पर्यटन एजेंसियाँ:चिकित्सा पर्यटन के बढ़ते चलन के साथ, भारत में कई एजेंसियाँ और सेवा प्रदाता उभरकर सामने आए हैं जो विदेशी मरीजों को चिकित्सा सेवाओं के साथ-साथ यात्रा, आवास और अन्य सुविधाएँ प्रदान करते हैं। ये एजेंसियाँ मरीजों को एक सहज और सुविधाजनक अनुभव सुनिश्चित करती हैं।

नवीन चिकित्सा तकनीक और अनुसंधान:भारत में चिकित्सा अनुसंधान और नवीन तकनीक की दिशा में निरंतर विकास हो रहा है। नई-नई चिकित्सा तकनीक और उपचार विधियाँ भारत को चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में और भी आकर्षक बना रही हैं। उदाहरण के लिए, स्टेम सेल थेरेपी, रोबोटिक सर्जरी और जीन थेरेपी जैसी नई तकनीकें भारत में उपलब्ध हैं।

आयुष चिकित्सा का योगदान:आयुष (आयुर्वेद, योग, सिद्ध, यूनानी और होम्योपैथी) चिकित्सा पद्धतियों की बढ़ती लोकप्रियता भी चिकित्सा पर्यटन को बढ़ावा दे रही है। विदेशी पर्यटक भारतीय आयुष चिकित्सा का लाभ उठाने के लिए भारत आ रहे हैं, जिससे चिकित्सा पर्यटन के क्षेत्र में विविधता आई है।

देश में चिकित्सा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए सरकार का सहयोग निम्नलिखित रूप से मिल रहा है:

नीतियाँ और योजनाएँ: भारतीय सरकार ने चिकित्सा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए कई नीतियाँ और योजनाएँ लागू की हैं। उदाहरण के लिए, मेडिकल वीज़ा की सुविधा, जिसे विदेशियों को इलाज के लिए भारत आने में सहायता मिलती है, एक महत्वपूर्ण पहल है। इसके अलावा, सरकार ने विशेष मेडिकल टूरिज़्म को बढ़ावा देने के लिए अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने की दिशा में कई योजनाएँ बनाई हैं।

प्रमोटर एजेंसियाँ और संगठन: भारतीय पर्यटन मंत्रालय और अन्य संबंधित सरकारी एजेंसियाँ चिकित्सा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए काम कर रही हैं। इन संगठनों ने भारत की चिकित्सा सेवाओं को अंतर्राष्ट्रीय मंच पर प्रस्तुत करने के लिए कई प्रचार-प्रसार कार्यक्रम और रोड-शो आयोजित किए हैं।

स्वास्थ्य और सुरक्षा मानक: सरकारी संस्थान भारतीय अस्पतालों और चिकित्सा केंद्रों में स्वास्थ्य और सुरक्षा

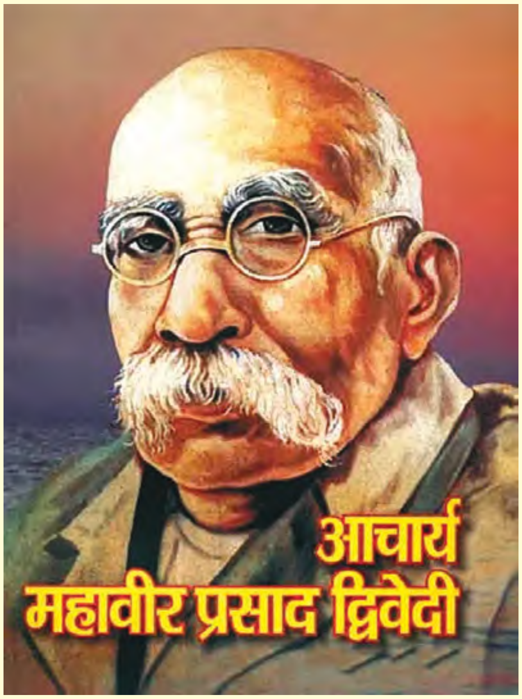
मानकों को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर निरीक्षण और मान्यता प्रदान करते हैं। इसके अलावा, भारतीय चिकित्सा परिषद और अन्य मान्यता प्राप्त संस्थाएँ चिकित्सा पर्यटन के लिए उच्च मानक स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

सार्वजनिक-निजी साझेदारी: भारत में चिकित्सा पर्यटन के विकास के लिए सार्वजनिक और निजी क्षेत्रों के बीच साझेदारी का निर्माण हो रहा है। इस साझेदारी के माध्यम से नई परियोजनाओं और इंफ्रास्ट्रक्चर विकास पर जोर दिया जा रहा है, जो चिकित्सा पर्यटन को और भी प्रोत्साहित करेगा।

भारत में चिकित्सा पर्यटन का इतिहास समृद्ध और विविधतापूर्ण है। पिछले कुछ दशकों में, भारत ने चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता और लागत के आधार पर वैश्विक मानचित्र पर अपनी स्थिति मजबूत की है। सरकारी सहयोग, नीतियों, और चिकित्सा क्षेत्र में विकास की संभावनाओं ने इस क्षेत्र को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया है। आने वाले वर्षों में, भारत की चिकित्सा पर्यटन की संभावनाएँ और भी व्यापक हो सकती हैं, यदि हम निरंतर नवाचार, उन्नत तकनीक, और गुणवत्ता सेवाओं पर ध्यान दें। भारतीय चिकित्सा पर्यटन की यह यात्रा भविष्य में भी जारी रहेगी, और यह न केवल भारत की स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली को मजबूत करेगी, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य क्षेत्र में भारत की भूमिका को भी सुनिश्चित करेगी।

"आप जिस तरह बोलते हैं, बातचीत करते हैं, उसी तरह लिखा भी कीजिए। भाषा बनावटी न होनी चाहिए।"

- महावीर प्रसाद द्विवेदी।



चिट्ठी-पाती - आपने कहा

माननीय महोदय,

आपका संस्थान की हिंदी पत्रिका “उत्कल ज्योति” का 13 वां अंक वर्ष 2023-24 प्राप्त हुआ,धन्यवाद। पत्रिका का कलेवर एवं साज-सज्जा केवल आकर्षक ही नहीं अपितु उत्कृष्ट भी है। यह जानकर अत्यंत हर्ष हुआ किपत्रिका का यह अंक “भाषा” जैसेमहनीय विषय पर केंद्रित है।

पत्रिका में प्रकाशित समस्त लेख अत्यंत रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं। श्री विनय कुमार शुक्ला द्वारा लिखित “राजभाषा और अनुवाद, तकनीकी से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण वेबसूत्र (वेब-लिंक)” लेख, मौजूदा प्रौद्योगिकी और तकनीकी युग में राजभाषा कार्यान्वयन और अनुवाद के सार्थक सूत्र प्रदान करते हुए, कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन के सुचारु अनुप्रयोग संबंधी विविध प्रमाणित सहायक सामग्री प्रस्तुत करता है,जो समस्तसुधी पाठकों के लिए अत्यंत लाभकारी है। श्री प्रमोद कुमार निराला जीका आलेख “भारतीय भाषाएँ और हिंदी”वैविध्यपूर्ण भारतवर्ष की सांस्कृतिक संवाहिकाएं, हिंदी तथा भारतीय भाषाओं के सम्पूर्ण समन्वय के सार्थक विचार को उद्घाटित करता है।

पत्रिका में आलिखित अन्य आलेखों में डॉ रुद्र प्रसन्न मिश्र का आलेख “रेबीज:अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न”, श्री सौरभ प्रधान का आलेख “हमारी राष्ट्रभाषा हिंदी”, श्री देवाशीष पृष्टि का लेख “स्वच्छ भारत एक कदम स्वच्छता की ओर” तथा श्री सुरेश राउतरॉय का लेख ”ओडिया भाषा और लिपि : एक संक्षिप्त जानकारी” अत्यंत ज्ञानप्रद हैं।

कुल मिलाकर कहें तो भाषा, अनुवाद, तकनीकी परिदृश्य इत्यादि सहित पत्रिका में वर्णित समस्त सामग्री न केवल पठनीय है अपितु संग्रहणीय भी है। अस्तु पत्रिका के सुरुचिपूर्ण समन्वय के लिए संपादक मण्डल के सभी सदस्यों को हमारी हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

साधुवाद,

भवदीय,

हेमंत कुमार यादव, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी
भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान भुवनेश्वर

भारत सरकार/GOVT.OF INDIA

कार्यालय : प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) ओड़िशा, भुवनेश्वर- 751001

O/O THE Pr. ACCOUNTANT GENERAL (A&E), ODISHA,BHUBANESWAR-751001

स-रा.भा.अ./प.प्रति./37/2024-25/36 दिनांक:19.04.2024

सेवा में,

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, ओड़िशा
भुवनेश्वर-751020

विषयः- गृह पत्रिका "उत्कल ज्योति" के 13वें अंक प्रतिक्रिया का प्रेषण।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित होने वाली गृह पत्रिका "उत्कल ज्योति" के 13वें अंक की ई-पत्रि प्राप्त हुई, एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका की साज-सज्जा बहुत आकर्षक है। पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ सराहनीय एवं उच्च कोटि की हैं। एक ही पत्रिका में इतने सारे महत्वपूर्ण विषयों को समाहित करना अतुलनीय है। पत्रिका की समस्त रचनाएं एक से बढ़कर एक है।

पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना सहित सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल संपादन हेतु हार्दिक बधाई।

भवदीय,

मनोरंजन पाणिग्राही

वरिष्ठ लेखा अधिकारी (राजभाषा)

महोदय,

सादर धन्यवाद। उत्कल ज्योति के इस अंक के प्रकाशन पर आपको हार्दिक बधाई। पत्रिका की रचनाएं बहुत ही सुंदर और रूचिकर हैं। विशेष कर श्री साहू द्वारा रचित "अंतिम यात्रा..." पर रचना एवं "मृत्युभोज" पर आधारित रचना बहुत ही यथार्थपरख हैं। पत्रिका की प्रति प्रेषित करने के लिए आपका धन्यवाद।

राजभाषा के विकास की ओर इसी प्रकार अग्रसर रहें, यही शुभकामना है।

सादर
Hindi Cell
Cheif Commissioner Office
GST, Central Excise & Customs
Bhubaneswar Zone

प्रिय बिनय जी,

आपके क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा जारी राजभाषा गृह पत्रिका "उत्कल ज्योति" का नवीनतम 2023 -24 अंक प्राप्त हुआ। पत्रिका अत्यंत सुंदर मनमोहक व प्रेरणादायी है। पत्रिका मे चित्र, पेंटिंग, रचनाए प्रथम दृशत्या ही अद्भुत दिख रही है। आपको व आपके कार्यालय को इस उपलब्धि के लिए ढेरो शुभकामनाए।

धन्यवाद सहित।

सोनू कुमार बर्नवाल
सहायक निदेशक (राजभाषा)
क. रा. बि. नि. अस्पताल कोरबा
(मो) 8889915311

धन्यवाद
बहुत सुंदर प्रयास.. बधाई

डॉ. राजीव कुमार रावत,
वरिष्ठ हिंदी अधिकारी
भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान
खड़गपुर-721302
09641049944, 09564156315

राजभाषा संकल्प

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

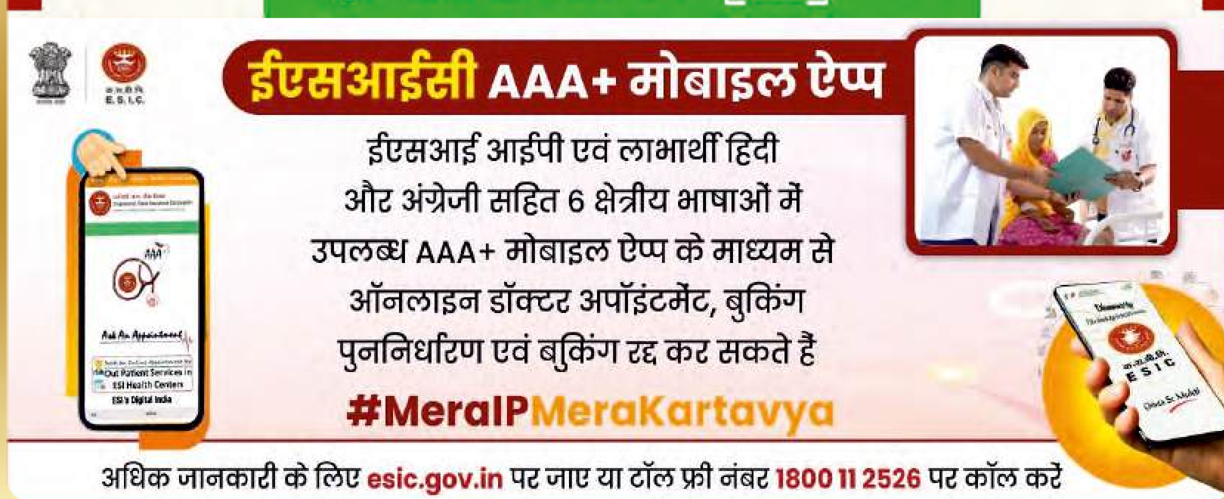
क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर (सदैव ऊर्जावान : निरंतर प्रयासरत)

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 और 351 तथा राजभाषा संकल्प 1968 के आलोक में हम, केंद्र सरकार के कार्मिक यह प्रतिज्ञा करते हैं कि अपने उदाहरणमय नेतृत्व और निरंतर निगरानी से अपनी प्रतिबद्धता और प्रयासों से प्रशिक्षण और प्राइज से अपने साथियों में राजभाषा प्रेम की ज्योति जलाए रखेंगे, उन्हें प्रेरित और प्रोत्साहित करेंगे; अपने अधीनस्थ के हितों का ध्यान रखते हुए अपने प्रबंधन को और अधिक कुशल और प्रभावशाली बनाते हुए राजभाषा हिंदी का प्रयोग, प्रचार और प्रसार बढ़ाएंगे ।हम राजभाषा के संवर्द्धन के प्रति सदैव ऊर्जावान और निरंतर प्रयासरत रहेंगे ।

जय राजभाषा ! जय हिंद !

ईएसआईसी का
धन्वंतरी मॉड्यूल
ईएसआई बीमित कामगार एवं
लाभार्थी धन्वंतरी मॉड्यूल के
माध्यम से ईएसआईसी की
चिकित्सा सेवाओं का ऑनलाइन
लाभ ले सकते है
#MeraIPMeraKartavya
अधिक जानकारी के लिए esic.gov.in पर जाए या टॉल फ्री नंबर 1800 11 2526 पर कॉल करें

कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ईएसआईसी) अब
WhatsApp चैनल पर उपलब्ध
ईएसआई योजना या ईएसआईसी से जुड़े अपडेट जानने के लिए ईएसआईसी के
WhatsApp चैनल से जुड़ें
जुड़ने के लिए
QR कोड को स्कैन करें


ईएसआईसी AAA+ मोबाइल ऐप्प
ईएसआई आईपी एवं लाभार्थी हिंदी
और अंग्रेजी सहित 6 क्षेत्रीय भाषाओं में
उपलब्ध AAA+ मोबाइल ऐप्प के माध्यम से
ऑनलाइन डॉक्टर अपॉइंटमेंट, बुकिंग
पुननिर्धारण एवं बुकिंग रद्द कर सकते हैं
#MeraIPMeraKartavya
अधिक जानकारी के लिए esic.gov.in पर जाए या टॉल फ्री नंबर 1800 11 2526 पर कॉल करें