सत्यमेव जयते

श्रमशक्ति स्पंदन



चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)

एन.एच.3, एन.आई.टी. फरीदाबाद-121001

राजभाषा प्रतिज्ञा

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 और 351 तथा राजभाषा संकल्प 1968 के आलोक में हम, केन्द्र सरकार के कार्मिक यह प्रतिज्ञा करते हैं कि अपने उदाहरणमय नेतृत्व और निरंतर निगरानी से; अपनी प्रतिबद्धता और प्रयासों से; प्रशिक्षण और प्राइज़ 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 संवर्धन के प्रति सदैव ऊर्जावान और निरंतर प्रयासरत रहेंगे ।

जय राजभाषा ! जय हिंद !

श्रमशक्ति स्पंदन



संरक्षक

डॉ. अनिल कुमार पाण्डेय्, डीन





मुख्य संपादक

श्री दिनेश निर्वाण, राजभाषा प्रभारी

संपादक मण्डल



डॉ. शिवानी अग्रवाल



स्मृति शेष डॉ. मोनिका अग्रवाल



डॉ. पूजा गोयल



श्री नर नारायण त्रिपाठी



डॉ. प्रियंका शर्मा

संपादन सहयोग



श्री अरविन्द कुमार



श्री प्रवीण यादव

नोट : पत्रिका में प्रकाशित रचानाओं की मौलिकता उनमें व्यक्त विचार एवं तथ्यों का दायित्व संबंधित लेखक का है, उनसे संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं हैं।

राजभाषा नीति की अनुपालन हेतु स्थापित जाँच बिंदु

मद	उत्तरदायित्व
धारा 3(3) का अनुपालन सुनिश्चित करना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
हिंदी में प्राप्त पत्र का उत्तर हिंदी में देना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
लिफाफों पर पते हिंदी में लिखना	प्रेषण शाखा के अधिकारी
सभी पत्रशीर्ष द्विभाषी रूप में तैयार करना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
रजिस्टरों एवं सेवा पुस्तिकाओं के शीर्षक द्विभाषी रूप में लिखना व उनमें प्रविष्टियां हिंदी में करना	प्रशासन/लेखा शाखा अधिकारी/ सभी शाखा अधिकारी
रबड़ की मोहरों, नाम पट्ट, संकेत पट्ट आदि द्विभाषी बनवाना	सामान्य/संबधित शाखा अधिकारी
"क" तथा "ख" क्षेत्रों की राज्य सरकारों को भेजे जाने पाले पत्र अनिवार्यत: द्विभाषी रूप में जारी करना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
द्विभाषी कम्प्यूटर/इलैक्ट्रोनिक उपकरणों की खरीद	सामान्य शाखा/खरीद अधिकारी
हिंदी में प्राप्त आवेदन, अपील का उत्तर हिंदी में दिया जाना	हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
सभी विभागीय बैठकों की कार्यसूची व कार्यवृत्त द्विभाषी जारी करना एवं बैठकों का संचालन हिंदी में करना	बैठक के अध्यक्ष/हस्ताक्षरकर्ता अधिकारी
राजभाषा कार्यान्वयन समिति के अध्यक्ष एवं सदस्यों द्वारा हिंदी में कार्य करना	विराकास के अध्यक्ष व सभी सदस्य
सभी कम्प्यूटरों में यूनिकोड सहित हिंदी का उपयुक्त सॉफ्टवेयर उपलब्ध करवाना	प्रणाली शाखा के अधिकारी/ प्रयोगकर्ता शाखा अधिकारी
कार्यालय के सभी मुद्रित फार्म एवं मानक मसौदों का द्विभाषी रूप में प्रकाशित करवाना	सामान्य शाखा अधिकारी/ प्रयोगकर्ता शाखा अधिकारी
विज्ञापन पर खर्च की जाने वाली कुल राशि में से न्यूनतम 50% राशि का व्यय अनिवार्यत: हिंदी विज्ञापनों पर करना	सामान्य/जन संपर्क शाखा अधिकारी
वेवसाईट का द्विभाषीकरण तथा सामग्री द्विभाषी रूप में अपलोड करना	वेबसाईट सामग्री प्रबंधक/ जारीकर्ता अधिकारी
अनुपालन के संबंध में कार्यालय प्रधान का उत्तरदायित्व	कार्यालय प्रमुख
संपूर्ण कार्य हिंदी में करने के लिए विनिर्दिष्ट शाखाओं में अनुपालन	विनिर्दिष्ट शाखाएं व उनके अधिकारी
उपस्थिति पंजिका में कार्मिकों के नाम तथा हस्ताक्षर हिंदी में होना	सभी शाखा अधिकारी/कार्मिक

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विषय सूची	रचनाकार/संदर्भ	पृष्ठ संख्या
1	संपादकीय	संपादक	1
2	संदेश	महानिदेशक, क.रा.बी.निगम	2
3	संदेश	बीमा आयुक्त (राजभाषा)	3
4	संरक्षक की कलम से	संरक्षक महोदय	4–6
5	रिश्ता या दोस्ती : एक अनसुलझी पहेली	डॉ. रतन प्रकाश धीर	7
6	राजभाषा गतिविधियाँ	फोटो गैलरी	8
7	राजभाषा पखवाड़ा	फोटो गैलरी	9
8	शची जी की महिमा	श्री बलराम गिरी, बीमाकृत व्यक्ति	10
9	गंभीर दुष्प्रभाव वाली दवाईयाँ एवं उनकी रोकथाम	स्व0 डॉ. मोनिका अग्रवाल	11–13
10	डॉ मोनिका : एक अविस्मरणीय व्यक्तित्व	डॉ. शिवानी अग्रवाल एवं डॉ. मुक्ता पुजानी	14
11	विश्व में हिंदी बोलने वालों की स्थिति	प्रवीण यादव	15–16
12	आसमान से टपके, खजूर पर लटके	डॉ. कर्नल नरेंदर सिंह	17–20
13	सुशील जी की कलम से	सुशील यादव	21
14	नर नारायण जी की लेखनी से	नर नारायण	22

15	द पायनियर बैच	डॉ. पूजा	23–24
16	आशुलिपिक होना एक कला	अरविंद कुमार	25
17	स्वच्छता ही सेवा	फोटो गैलरी	26
18	राष्ट्रीय खेल दिवस	फोटो गैलरी	27
19	राष्ट्रीय खेल दिवस	फोटो गैलरी	28
20	अटूट स्नेह	उमेश कुमार	29
21	आंतरिक शिकायत समिति	नरसी राम बलाई	30–32
22	लहर, समंदर और अनुशासन	कुलदीप कुमार यादव	33
23	वित्त अधिकारी की....	दिनेश निर्वाण	34
24	गर्भावस्था में दाँतो की देखभाल	डॉ. वीनू एवं मयंक हंस	35–36
25	मौत श्रृंगार कर सामने है खड़ी	सुनीता शर्मा	37
26	फोटो गैलरी	फोटो गैलरी	38
27	योग : स्वंय एवं समाज के लिए	फोटो गैलरी	39
28	एएफआईएच	फोटो गैलरी	40
29	गजल–ए–मोहब्बत	तालिब हुसैन	41
30	उठो चलो	डॉ. सुमन रौशन	42
31	बदलते समाचार	अनीता अरोड़ा	43–44
32	काँच की काया	खुशी	45

33	#शची की कलम से	डॉ. शची श्रीवास्तव	46
34	डाक्टर की कहानी	डॉ. दीपक कुमार	47
35	मानसिक स्वास्थ्य	डॉ. मनोज कुमार	48–49
36	उकताए हुए ईश्वर की टेबल पर धूमता हुआ पेपर वेट	नीरज यादव	50
37	बालिका भविष्य	राम सिंह	51
38	मोटा अनाज	दीपा नेगी	52–55
39	कौशल प्रयोगशाला	फोटो गैलरी	56
40	कॉक्लियर इम्प्लांट, नेत्र बैंक	फोटो गैलरी	57
41	फोटो गैलरी	फोटो गैलरी	58
42	विनाश की दस्तक	सुनीता शर्मा	59
43	कविताएं	डॉ. दीपक कुमार, डॉ. हीना	60
44	कविताएं	डॉ. गणेश नारायण शर्मा, वंश धारीवाल, नवीन	61
45	नवदुर्गा : शक्ति–स्वरूपा	रोहन अरोड़ा	62
46	पूर्णता–एक अपरिपक्व सपना	डॉ. प्रियंका	63
47	तरंगिणी	निधी	64
48	फोटो गैलरी	फोटो गैलरी	65
49	धन्वंतरि जयंती	फोटो गैलरी	66
50	स्वास्थ्य चुनौतियाँ एवं स्वस्थ्य जीवन शैली	फोटो गैलरी	67
51	निगम में प्रचलित हिंदी योजनाएं	दिनेश निवार्ण	68–75



संपादकीय

दिनेश निर्वाण, राजभाषा प्रभारी

क.रा.बी. निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद के राजभाषा विभाग की ओर से प्रकाशित गृह पत्रिका '**श्रम शक्ति स्पंदन**' के प्रथम अंक के संदेश को कलमबद्ध करने पर मैं अभिभूत हूँ। राजभाषा शाखा के इस दायित्व को पूरा करने का यह प्रयास मेरे लिए सौभाग्य की बात है। संस्था की गृह पत्रिका का प्रवेशांक होने के कारण इसका संपादन व संचालन हेतु मेरा यह प्रथम प्रयास थोड़ा चुनौतीपूर्ण प्रतीत हो रहा था परन्तु सभी वरिष्ठ अधिकारियों के मार्गदर्शन एवं रचनाकारों की सृजनशीलता ने इसे सरल व सहज बना दिया।

संस्था की गृह पत्रिका का प्रवेशांक आप सभी के समक्ष समर्पित है, यह अंक इसलिए भी महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि इस वर्ष राजभाषा हिंदी अपना हीरक जयंती महोत्सव बहुत ही हर्षोल्लास के साथ मना रही है। इस पत्रिका का प्रत्येक रचनाकार अथवा लेखक अपने आप में एक पहचान है जिसकी मौलिकता उनकी रचनाओं में झलकती है। मैं उन सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करना चाहूँगा जिन्होंने अपना अमूल्य समय निकाल कर इस गृह पत्रिका को सफल बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया। गृह पत्रिका का प्रवेशांक होने के कारण इसमें संस्था से सम्बंधित विभिन्न प्रकार की ज्ञानवर्धक, रूचिपरक एवं सारगर्भित जानकारियों को समावेश करने का प्रयास किया गया है।

माँ सरस्वती का वदरहस्त प्राप्त करने वाले संस्था के डीन, चिकित्सा अधीक्षक, संयुक्त निदेशक एवं संपादक मंडल के साथ-साथ पत्रिका के प्रथम अंक के प्रकाशन में सभी रचनाकारों, राजभाषा के कर्मचारियों का सहयोग प्रशंसनीय है जिन्होंने पत्रिका के प्रकाशन में विशेष सहयोग दिया है मैं उन के प्रति पुन: विशेष आभार प्रकट करता हूँ।

जैसा की हम जानते हैं कि राजभाषा हिंदी जोड़ने का कार्य करती है। यह पत्रिका भी सभी पाठकों को लेखकों को परस्पर जोड़ने के साथ-साथ क.रा.बी. निगम महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद को अन्य कार्यालयों के साथ सहबद्ध करने का कार्य भी करेगी। आप सभी से निवेदन है कि आप इस पत्रिका का पाठन अंतिम पृष्ठ तक करें और अपनी प्रतिक्रियाओं से हमें अवगत कराएं ताकि आगामी अंक को और अधिक बेहतर एवं समृद्ध बनाया जा सके।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
EMPLOYEES' STATE INSURANCE CORPORATION
(Ministry of Labour & Employeement, Govt. of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.
सत्यमेव जयते

मुख्यालय/HEADQUARTERS
पंचदीप भवन, सीआईजी मार्ग, नई दिल्ली–110002
Panchdeep Bhawan, CIG Marg, N.D.-02
Phone: 011-23604740
Email: dir-gen@esic.nic.in
Website: www.esic.nic.in / www.esic.in



अशोक कुमार सिंह (भा.प्र.से.)
महानिदेशक

संख्याः ए-49/17/1/2016-रा.भा.
दिनांकः 10/10/2024

संदेश

कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद के द्वारा हिंदी पत्रिका का प्रकाशन आरंभ किया जाना सराहनीय है। पत्रिका '**श्रम शक्ति स्पंदन**' के प्रवेशांक के कार्यालयी कामकाज राजभाषा में करने में मदद मिलेगी। इसके माध्यम से कार्मिकों को हिंदी अभिव्यक्ति के लिए एक मंच भी प्राप्त होगा।

आशा है यह अंक सभी के लिए ज्ञानवर्धक और उपयोगी सिद्ध होगा।

(अशोक कुमार सिंह)

श्री अनिल कुमार पाण्डेय्
डीन
चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल,
क.रा.बी. निगम, फरीदाबाद

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
(श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार)
EMPLOYEES' STATE INSURANCE CORPORATION
(Ministry of Labour & Employeement, Govt. of India)
क.रा.बी.नि.
E.S.I.C.

सत्यमेव जयते

मुख्यालय/HEADQUARTERS
पंचदीप भवन, सीआईजी मार्ग, नई दिल्ली–110002
Panchdeep Bhawan, CIG Marg, N.D.-02
Phone: 011-23604740
Email: ic-ict@esic.nic.in
Website: www.esic.nic.in / www.esic.in



रत्नेश कुमार गौतम
बीमा आयुक्त (का. एवं प्र.)
बीमा आयुक्त राजभाषा
बीमा आयुक्त उत्तरी क्षेत्र

संख्याः ए-49/17/3/2016-रा.भा.
दिनांकः 20/11/2024

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि क.रा.बी. निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद, हरियाणा '**श्रम शक्ति स्पंदन**' नाम से हिंदी गृह पत्रिका का प्रकाशन आरंभ करने जा रहा है।

हिंदीभाषी राज्यों में महत्वपूर्ण स्थान रखने वाले इस राज्य से खिलाड़ियों ने विश्व स्तर पर देश का नाम रोशन किया है। हरियाणवी शैली की रोचक हिंदी और लोकगीत इसकी संस्कृति की मुख्य पहचान हैं। पत्रिका प्रकाशन से राजभाषा में कामकाज को निश्चय ही गति मिलेगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ।

रत्नेश कुमार गौतम

(रत्नेश कुमार गौतम)

श्री अनिल कुमार पाण्डेय्
डीन
चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल,
क.रा.बी. निगम, फरीदाबाद



संरक्षक की कलम से

डॉ अनिल कुमार पाण्डेय्, डीन

भारत में चिकित्सा शिक्षा एक महत्वपूर्ण मोड़ पर है, जहाँ प्रवेश प्रक्रिया में प्रणालीगत अक्षमताओं से लेकर मेडिकल कॉलेजों में महिलाओं की सुरक्षा पर दबाव डालने वाली चिंताओं और कुछ राज्यों में NEET परीक्षा को लेकर चल रही बहस तक कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इस अनिश्चितता के बीच, प्रगति की सच्ची किरण ऐसे संस्थान हैं जो उत्कृष्टता की विरासत और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के प्रति प्रतिबद्धता को बनाए रखते हैं। इस संबंध में अग्रणी उदाहरण ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद है। 2015 में आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ईडब्ल्यूएस) के छात्रों को समायोजित करने के प्रमुख दृष्टिकोण के साथ एमबीबीएस छात्रों के अपने पहले बैचे के आगमन के बाद से यह संस्थान लगातार विकसित हुआ है। आज, यह चिकित्सा शिक्षा के लिए एक प्रतिष्ठित केंद्र के रूप में स्थापित है, जिसे 2024 में भारत के शीर्ष ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज के रूप में मान्यता प्रदान की गई।

शुरुआत से

ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद, भारत सरकार के श्रम और रोजगार मंत्रालय के तहत काम करता है। कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ईएसआईसी) की स्थापना 1948 में संसद के एक विशेष अधिनियम के तहत संगठित क्षेत्र के कर्मचारियों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए की गई थी। पिछले कुछ वर्षों में, ईएसआईसी ने अपने स्वास्थ्य सेवा नेटवर्क का काफी विस्तार किया है और अब यह लगभग 165 अस्पतालों का संचालन करता है, जिसमें 99 ईएसआईएस अस्पताल, 2,621 औषधालय, आठ मेडिकल कॉलेज, तीन स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दो नर्सिंग कॉलेज, दो पैरामेडिकल कॉलेज और लगभग 2,000 औषधालय शामिल हैं।

ईएसआईसी ने 2011 में पांच मेडिकल कॉलेजों की स्थापना के साथ चिकित्सा शिक्षा में कदम रखा, जिसके बाद इस क्षेत्र में इसका विस्तार हुआ। वर्ष 2025 तक, इसका लक्ष्य मेडिकल कॉलेजों की संख्या बढ़ाकर 18 करना है।

मार्च 2025 तक, ESIC मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद से MBBS के पाँच बैच एवं MD/MS छात्रों के प्रथम बैच ने भी सफलतापूर्वक स्नातक डिग्री प्राप्त की है। इन सभी बैच के शिक्षार्थीयों ने प्रत्येक वर्ष विश्वविद्यालय के स्तर पर प्रथम पाँच स्थानों पर अपनी जगह बनाते हुए संस्था के साथ-साथ ईएसआईसी विभाग का नाम भी रोशन किया।

संस्था ने छह सुपर-स्पेशलिटीज में DM/MCh कार्यक्रम भी शुरू किए हैं, जिनमें कार्डियोलॉजी, क्रिटिकल केयर मेडिसन, मेडिकल ऑन्कोलॉजी, पीडियाट्रिक सर्जरी, प्लास्टिक सर्जरी और न्यूरोसर्जरी शामिल हैं। वर्तमान में, यह 23 स्पेशलिटीज में MD/MS कार्यक्रम, छह सुपर-स्पेशलिटीज में DM/MCh कार्यक्रम, 10 विषयों में Ph-D कार्यक्रम, साथ ही औद्योगिक स्वास्थ्य (AFIH) में एसोसिएट फेलोशिप और सर्टिफिकेट कोर्स प्रदान करता है।

केवल सर्वश्रेष्ठ का केन्द्र

ESIC मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद अपनी कार्य-प्रणली में उत्कृष्टता के साथ-साथ सर्वोच्चता प्राप्त करने हेतु अपने संकाय सदस्यों को महत्व देता है इन कुशल पेशेवरों की भर्ती के लिए, संस्थान संकाय चयन के तीन तरीकों का पालन करता है। श्रम और रोजगार मंत्रालय के तहत ईएसआईसी मुख्यालय द्वारा देशभर में नियमित भर्ती की जाती है, जबकि डीन को पाँच साल तक के लिए अनुबंध के आधार पर संकाय सदस्यों को नियुक्त करने का अधिकार है जो आवश्यकता पड़ने पर दो साल के लिए बढ़ाया जा सकता है। इनके अतिरिक्त सर्विस बॉन्ड की नीति के तहत MBBS, MD/MS, DMMCH एवं DrNB के शिक्षार्थियों को सिमित वर्षो के लिए रोजगार प्रदान करता है। संस्थान अकादमिक उत्कृष्टता को बनाए रखने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों और शोध गतिविधियों में संकाय की सक्रिय भागीदारी को बढ़ावा देता है।

स्वास्थ्य सेवा उत्कृष्टता का विस्तार

125 बिस्तरों वाले आईसीयू से सुसज्जित 920 बिस्तरों वाली सुविधा वाला फरीदाबाद अस्पताल, जिसमें बहु-विषयक आईसीयू, नवजात आईसीयू और बाल चिकित्सा आईसीयू शामिल हैं के अतिरिक्त 13 ऑपरेशन थिएटर, एक केन्द्रिय जाँच प्रयोगशाला, आपातकालीन चिकित्सा सेवाएँ और गंभीर देखभाल सुविधाएँ व्याप्त हैं। यह प्रति माह 1 लाख से अधिक ओपीडी रोगियों को सेवा प्रदान करता है और लगभग 850-900 मुख्य सर्जरी और 4,000-4,500 एमएमआर सर्जरी शामिल है अपनी क्षमता बढ़ाने के लिए, सरकार ने मौजूदा परिसर में अतिरिक्त 500 बिस्तरों वाली सुपरस्पेशलिटी सुविधा हेतु अलग से आधारभूत संरचना हेतु भवन निर्माण को मंजूरी दी है। संस्थान अपने सभी शिक्षार्थियों को छात्रावास प्रदान करने की व्यवस्था करता है साथ ही चिकित्सा स्टाफ एवं अन्य प्रशासनिक अधिकारियों व कर्मचारियों को भी आवश्यकता के अनुसार आवास प्रदान करता है। संस्थान के द्वारा वर्ष 2025 से नर्सिंग और पैरामेडिकल पाठ्यक्रम शुरू किए जाने हैं जिसके लिए प्रारंभिक प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

चिकित्सा अनुसंधान और व्यावसायिक स्वास्थ्य पहल को आगे बढ़ाना

ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद व्यावसायिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए कटिबद्ध है एवं छात्रों को विभिन्न उद्योगों के दौरे करवाकर व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना सुनिश्चित करता है। अपने शिक्षार्थियों को विभिन्न औद्योगिक स्थलों का भ्रमण करवाकर औद्योगिक श्रमिकों से युक्त एक प्राथमिक रोगी आधार के साथ, व्यावसायिक रोगों और निवारक स्वास्थ्य देखभाल उपायों के लिए शिक्षार्थियों की समझ को बढ़ाने का कार्य करता है। इसके अतिरिक्त, मोबाइल स्वास्थ्य सेवाएँ, निदान प्रयोगशालाएँ और उपचार इकाइयाँ, उन उद्योगों में तैनात की जाती हैं जहाँ श्रमिकों के लिए चिकित्सा सुविधाओं का अभाव है। दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में रणनीतिक रूप से स्थित, इस संस्थान ने स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग(डीएचआर) द्वारा वित्तपोषित एक 'विश्व-स्तरीय बहुविषयक अनुसंधान और नैदानिक परीक्षण केंद्र' की स्थापना की है। कोविड-19 महामारी के दौरान, इसने भारत सरकार द्वारा अनुमोदित वैक्सीन परीक्षणों के संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।मार्च 2025 तक संकाय और शोधकर्ताओं ने 700-900 शोध-पत्र प्रकाशित किए हैं, जिनमें से 250 द लैंसेट, नेचर, बीएमजे और द न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसन जैसी उच्च प्रभाव वाली पत्रिकाओं में प्रकाशित हुए हैं।

इस संस्थान ने प्रतिष्ठित संगठनों से अनुसंधान अनुदान प्राप्त किया है, जिसमें भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR), जैव प्रौद्योगिकी विभाग (DBT), वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद (CSIR), विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और आयुष विभाग इत्यादि शामिल हैं।

संस्थान प्रमुख राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संस्थानों जैसे AIIMS, ट्रांसलेशनल हेल्थ साइंस एंड टेक्नोलॉजी इंस्टीट्यूट (THSTI), किंग्स कॉलेज लंदन, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी और WHO आदि के सहयोग से कई चिकित्सा अनुसंधान और व्यवसायिक स्वास्थ्य के विषयों पर लगातार कार्य कर रही है। वर्तमान में 150–160 अनुसंधान परियोजनाएं चल रही हैं, जिनमें दो राष्ट्रीय महत्व की हैं, जिनके द्वारा दूरस्थ स्वास्थ्य के क्षेत्रों में अभूतपूर्व प्रगति की संभावना है।

स्वास्थ्य सेवा के भविष्यवेत्ता में अग्रणी

ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, फरीदाबाद के डीन तथा अन्य चिकित्सा व प्रशासनिक कार्मिकों के अथक प्रयासो के परिणाम स्वरूप यह संस्थान उच्च गुणवत्ता वाली चिकित्सा शिक्षा, अनुसंधान और बुनियादी ढांचे के विस्तार पर मजबूत ध्यान देने के साथ ही भारत में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा, चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान के मामले में सबसे आगे है। यह संस्थान शिक्षार्थियों के विकास और नवीनतम तकनीकी को बढ़ावा दने के लिए (कुशल स्वास्थ्य-सेवा कार्यबल) डाक्टर, नर्सिंग, पैरा मेडिकल इत्यादि के समूहों को तैयार कर देश की स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। अपने छात्रों के लिए आशाजनक कैरियर की संभावनाओं को भी सुनिश्चित किया जाता है। संस्थान मुख्यालय की नीतियों का पालन करते हुए सभी एमबीबीएस स्नातकों के लिए सर्विस बॉन्ड के तहत रोजगार के अवसर प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, स्नातकोत्तर शिक्षार्थियों को तीन साल तक सेवाकार्य करने की वाध्यता है, आरंभिक एक वर्ष उसी कॉलेज में और बाकी दो वर्ष भारतवर्ष में स्थित ईएसआईसी के अन्य अस्पतालों में कार्य करने का अवसर प्रदान करती है। निजी प्रैक्टिस में प्रवेश करने के इच्छुक चिकित्सा कार्मिकों के लिए संस्थान परामर्श और सलाह प्रदान करता है जो छात्रों को उनके निजी क्लिनिक स्थापित करने या विशेष कैरियर पथों को आगे बढ़ाने में मार्गदर्शन करता है।





रिश्ता या दोस्ती: एक अनसुलझी पहेली

डॉ. रतन प्रकाश धीर
उप चिकित्सा अधीक्षक

हर वाक्या था, कल का तुम्हारा..
पर आज की हर दास्तां, हमारी है...
है एक ही गुजारिश तुझसे, नाम न दे तू रिश्ते को हमारे..
है पता मुझे गर निभाने पे जो आया, कोई सीमा नहीं रहेगी हमारी...
पर ये भी यकीन हैं पूरा मुझे, बंदिशें व मर्यादा है बहुत तुझपे...
गर होना पड़े कभी फना मेरे लिए, पड़ जाएगा बहुत सोचना तुझे...
सो है गुजारिश फिर से तुझसे यही, कोई नाम न दे तू रिश्ते का मेरे..
वादा रहा मर्यादित रह, चाहूंगा होना विलीन पंचतत्व में गुमनाम ही कही...
सो निवेदन अति विनम्र समझ, सहज स्वीकार कर लो तुम,
छोटा सा ये गुमनाम रिश्ता मेरा..

...अनहद रतन...

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3(3) के अंतर्गत जारी होने वाले दस्तावेज

राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 (3) के तहत प्रावधान के अनुसार निम्नलिखित दस्तावेज हिन्दी तथा अंग्रेजी दोनों भाषाओं में जारी किए जाएँगे:-

- संकल्प
- सामान्य आदेश
- नियम
- अधिसूचनाएँ
- प्रशासनिक तथा अन्य प्रतिवेदन
- प्रेस विज्ञप्तियाँ
- संसद के किसी सदन अथवा दोनों सदनों के समक्ष प्रस्तुत किए जाने वाले प्रशासनिक तथा अन्य प्रतिवेदन और सरकारी कागजात
- संविदा
- करार
- अनुज्ञप्ति (लाइसेंस)
- अनुज्ञा-पत्र (परमिट)
- निविदा सूचनाएँ
- निविदा फार्म

नोट: राजभाषा नियम, 1976 के नियम 6 के अनुसार 'यह सुनिश्चित करना ऐसे दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने वाले व्यक्तियों दायित्व होगा कि ऐसे दस्तावेज हिन्दी और अंग्रेजी दोनों में तैयार किए जाएँ, निष्पादित अथवा जारी किए जाएँ।'

राजभाषा गतिविधियाँ















नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) द्वारा आयोजित विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं में संस्थान के कर्मचारियों ने प्रथम प्रयास में ही विजेताओं की सूची में स्थान प्राप्त किया जिन्हें निदेशक एनएचपीसी लिमिटेड, फरीदाबाद (अध्यक्ष, नराकास) द्वारा सम्मानित किया गया।

राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह









हिंदी पखवाड़ा बहुत ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया जिसमें विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ एवं प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। इसमें कई कर्मचारियों, अधिकारियों, नर्सिग व पैरामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ चिकित्सा अधिकारियों व विभागाध्यक्षों ने अपनी प्रतिभागिता एवं उपस्थिति दर्ज कराई।

राजभाषा पखवाड़ा समापन-समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में प्रबुद्ध विद्वान पद्मश्री श्रीमन् प्रोफेसर अभिराज राजेंद्र मिश्र जी, पूर्व कुलपति संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणासी ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई एवं सभी विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए सभी प्रतिभागियों का हौसला बढ़ाया तथा अपने ज्ञान की धारा से सभी दर्शकों को लाभान्वित किया। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती कृष्णा कुमारी कनिष्ठ अनुवादक अधिकारी ने किया जिसके अध्यक्ष के रूप में डॉ. अनिल कुमार पांडे, डीन विराजमान थे अन्य गणमान्यों में डॉ. संदीप कुमार, चिकित्सा अधीक्षक व डॉ. हरनाम कौर, डायरेक्टर प्रोफेसर भी उपस्थित रहीं। श्री दिनेश निर्वाण, राजभाषा प्रभारी ने अंत में सभी आगंतुकों का कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने हेतु आभार व्यक्त किया।

देश की शान है हिंदी, देश की पहचान है हिंदी, क्योंकि हर भारतीय के दिल में विराजमान हैं हिंदी।
एकता की जान है हिंदी, भारत की शान है हिंदी।



शची जी की महिमा

(डॉक्टर शची श्री वास्तव के लिए)

बलराम गिरि, शिक्षक
बीमाकृत व्यक्ति



दो नयन दिए कुदरत ने, दिया दृष्टि अपार।
न जाने कौन मति से, प्रभु ने दिया मोतिया विकार।।
नैनों के होने पर भी होता है चारों ओर अँधेरा।
कोई नहीं सहयोग देता, घोर निराशा ने घेरा।।
कदम-कदम टेक कर चलते, फिर भी ठोकर खा जाते।
सब अपने डांट लगाये, कहते क्यों इधर उधर तुम जाते।।
असहाय होकर चारों ओर अपनों को निहारे।
अपने में सब मस्त रहते, करके उन्हें किनारे।।
फिर भगवान ने सृजन हेतु अपना रूप बनाया।
धन्य धन्य हो ESI, जिसने शची जी से मिलवाया।।
सरल, सहज, कोमल, मानव सेवा का है जिनका स्वभाव।
अहंकारी डॉक्टर के विपरीत, मिटाया पीड़ा और घाव।।
एक अहंकारी डॉक्टर ने, दिया था मुझे दुत्कार।
आप गरीब मजदूरों से करती हैं आत्मीय व्यवहार।।
अपने दोष को ईश्वर ने, शची जी के हाथों मिटाया।
अहो भाग्य, आभार शची जी, मेरी आँखों की रोशनी लौटाया।।
सुदृष्टि पाकर जीवन में हर्ष, उल्लास है आया।
तन पुलकित, मन आनंदित होकर यह गीत है गाया।।
धन्य है "शची जी" आप करती हैं मानवता का कल्याण।
आप हैं ESI अस्पताल व भारत देश की शान।।



गंभीर दुष्प्रभाव वाली 5 प्रकार की दवाइयाँ और उनके रोकथाम के उपाय

स्व. डॉ मोनिका अग्रवाल
प्रोफेसर व विभागाध्यक्ष औषधशास्त्र

दवाइयाँ पिछली कुछ शताब्दियों में स्वास्थ्य सेवा की सबसे बड़ी खोजों में से एक हैं। लक्षणों से राहत दिलाने, लोगों का इलाज करने और बीमारियों को रोकने के लिए सैकड़ों दवाइयाँ उपलब्ध हैं। हालाँकि, अधिकांश दवाइयाँ, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए काम करते समय, आमतौर पर जितना उन्हें करना चाहिए उससे अधिक करती हैं, जो साइड इफेक्ट का कारण है। साइड इफेक्ट अप्रत्याशित और अक्सर अवांछित प्रतिक्रियाएँ होती हैं क्योंकि दवा सिर्फ लक्षित ऊतक या ग्रंथि पर ही नहीं बल्कि इससे कहीं ज्यादा पर काम करती है। उदाहरण के लिए, डिफेनहाइड्रामाइन(बेनाड्रिल) एक एंटीहिस्टामाइन दवा है जिसका इस्तेमाल आमतौर पर एलर्जी के लक्षणों के इलाज के लिए किया जाता है । यह एसिटाइलकोलाइन नामक रसायन को अवरुद्ध करके ऐसा करता है। हालाँकि, इस रसायन के अवरुद्ध होने से शुष्क मुँह, कब्ज और उनींदापन जैसे दुष्प्रभाव भी होते हैं।

दवाओं के साइड इफेक्ट का असर मामूली से लेकर गंभीर तक हो सकता है और कभी-कभी तो जानलेवा भी हो सकता है। साइड इफेक्ट की घटना और गंभीरता हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है। किसी दवा के साइड इफेक्ट होंगे या नहीं, यह उम्र, लिंग, बीएमआई(बॉडी मास इंडेक्स) और मरीज में पायी जाने वाली पूर्व बीमारियों जैसे शुगर, हाई बीपी, थाइरॉइड इत्यादि पर निर्भर करता है। ओपिओइड दर्द निवारक और रक्त पतला करने वाली दवाओं के संभावित गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं। हालाँकि, ध्यान रखें कि कई ओवर-द-काउंटर(ऐसी दवाइयाँ जिन्हे डॉक्टर द्वारा लिखित पर्ची के बिना खरीद सकते हैं) और आमतौर पर निर्धारित दवाओं के खतरनाक दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। यदि आप इन दवाओं का उपयोग करते हैं, तो जोखिमों को जानना और उन्हें रोकने के लिए कदम उठाना महत्वपूर्ण है। कुछ प्रकार की दवाओं और उनके संभावित गंभीर प्रतिकूल प्रभावों के बारे में अधिक जानने के लिए पढ़ना जारी रखें।

दवा के दुष्प्रभावों के उदाहरण क्या हैं?

दवाइयों के कई तरह के साइड इफेक्ट होते हैं। कुछ दवाइयों से हल्की खुजली, दाने और संभावित रूप से जानलेवा एनाफिलेक्टिक रिएक्शन जैसी एलर्जी हो सकती है। कुछ मामलों में, जब दवा का सही तरीके से इस्तेमाल किया जाता है तो दवा के साइड इफेक्ट मुश्किल से नजर आते हैं, लेकिन गलत परिस्थितियों में ये गंभीर या जानलेवा भी हो सकते हैं। उदाहरण के लिए **वारफेरिन** एक रक्त पतला करने वाली दवा, आमतौर पर उचित रूप से निर्धारित खुराक लेने पर अधिक लाभदायक होती है। हालाँकि, निर्धारित खुराक से ज्यादा लेने या दवा के परस्पर प्रभाव से गंभीर रक्तस्राव संबंधी जटिलताओं का जोखिम बढ़ सकता है। ड्रग इंटरैक्शन तब होता है जब किसी दवा को किसी अन्य पदार्थ या तो किसी अन्य नुस्खे, OTC उत्पादों, भोजन या शराब के साथ मिलाया जाता है। उदाहरण के लिए मादक दर्द निवारक दवाओं को शराब के साथ मिलाने से घातक ओवरडोज हो सकता है। दवाओं के कुछ सबसे आम दुष्प्रभावों में दाने, कब्ज, मतली, दस्त, चक्कर आना, उनींदापन, अनिद्रा, सिरदर्द और शुष्क मुँह शामिल हैं। अधिक परिणामी दुष्प्रभावों में असामान्य हृदय गति, आंतरिक रक्तस्राव और आत्महत्या के विचार शामिल हैं।

किस प्रकार की दवाओं के गंभीर या जीवन-घातक दुष्प्रभाव हो सकते हैं?

ACE(एंजियोटेंसिन-परिवर्तक एंजाइम) अवरोधक जैसे लिसिनोप्रिल, कैप्टोप्रिल, एनालाप्रिल और रामिप्रिल उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारी के उपचार के लिए हैं। ये दवाएं रक्तचाप को कम करने और हृदय के कार्यभार को कम करने के लिए रक्त वाहिकाओं को अप्रत्यक्ष रूप से ढीला और चौड़ा करके कार्य करती हैं। ACE अवरोधक आमतौर पर अच्छी तरह से सहन किए जाते हैं। हालांकि शायद ही कभी वे एंजियोएडेमा का कारण बन सकते हैं जो मुंह, जीभ और गले की अचानक सूजन है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है। अगर इलाज न किया जाए तो एंजियोएडेमा जानलेवा हो सकता है।

स्टैटिन जैसे सिमवास्टेटिन, रोसुवास्टेटिन, लोवास्टेटिन, और एटोरवास्टेटिन रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने के लिए निर्धारित हैं। लगभग 10 में से 1 मरीज में ये दवाएँ मांसपेशियों में दर्द पैदा कर सकती हैं जो कभी-कभी इतना गंभीर हो जाता है कि इलाज बंद करना पड़ता है। बहुत कम ही मामलों में स्टैटिन रबडोमायोलिसिस नामक जानलेवा साइड इफेक्ट पैदा कर सकते हैं। जिससे मांसपेशियों के ऊतकों का टूटना होता है, जिसके परिणामस्वरूप लीवर की क्षति, किडनी-फेलियर और मृत्यु भी हो सकती है।

मेटफॉर्मिन जैसे बिगुआनाइड्स आमतौर पर मधुमेह के रोगियों के लिए निर्धारित दवाएँ हैं ऐसा इसलिए है क्योंकि वे रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को कम करने में मदद करते हैं। मेटफॉर्मिन के सामान्य दुष्प्रभावों में दस्त और पेट खराब होना शामिल है, जो आमतौर पर निरंतर उपचार से ठीक हो जाते हैं। हालाँकि लैक्टिक एसिडोसिस मेटफॉर्मिन का एक दुर्लभ दुष्प्रभाव -रक्त में लैक्टिक एसिड का निर्माण है, जो गंभीर हाइपोटेंशन (रक्तचाप में एक खतरनाक गिरावट) और हाइपोथर्मिया (शरीर का कम तापमान) का कारण बन सकता है।

एंटीबायोटिक्स लेवोफ्लॉक्सासिन और सिप्रोफ्लॉक्सासिन फ्लोरोक्विनोलोन नामक दवा वर्ग से संबंधित हैं। इन दवाओं का इस्तेमाल पहले मूत्र पथ के संक्रमण (UTI) और ब्रोंकाइटिस के इलाज के लिए अक्सर किया जाता था। हालाँकि अब उन्हें गंभीर अपरिवर्तनीय कण्डरा (Tendon Injury) चोटों के जोखिम के कारण कम ही निर्धारित किया जाता है, इसके अलावा परिधीय न्यूरोपैथी (सुन्नता और झुनझुनी) और महाधमनी(शरीर की सबसे बड़ी रक्त वाहिका) के टूटने या फटने का भी खतरा होता है।

एसिटामिनोफेन जैसी दर्द निवारक दवाएँ और इबुप्रोफेन और नेप्रोक्सन जैसी गैर-स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएँ (NSAIDs) बिना डॉक्टर के पर्चे के उपलब्ध हैं। इनका व्यापक रूप से बुखार और हल्के या मध्यम दर्द को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है। हालाँकि एसिटामिनोफेन की 3,000 मिलीग्राम से अधिक खुराक लीवर को खराब कर सकती है खासकर अगर शराब के साथ में इसका उपयोग किया जाता है। दूसरी ओर NSAIDs पेट में रक्तस्राव, गैस्ट्रिक अल्सर, गुर्दे की खराबी, उच्च रक्तचाप का कारण बन सकते हैं और दिल के दौरे के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

आप दवाओं के दुष्प्रभावों को कैसे कम कर सकते हैं?

यहां सामान्य दवा दुष्प्रभावों के प्रबंधन और गंभीर दुष्प्रभावों को रोकने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- दवा के साइड इफेक्ट विकसित होने की संभावना का आकलन करने के लिए उम्र एक महत्वपूण कारक है। वृद्ध व्यक्ति और बच्चे दवा के साइड इफेक्ट के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं अत: इस उम्र के लोगों को डॉक्टर की सलाह के बिना दवाइयों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- आहार, तरल पदार्थों का सेवन, धूम्रपान और शराब सभी साइड इफेक्ट की घटना और गंभीरता को प्रभावि कर सकते हैं। अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से अपनी दवाएँ लेने के उचित तरीके के बारे में पूछें (उदाहरण के लिए भोजन के पूर्व या बाद, शराब का सेवन या दवाइयों को धूप से बचाना आदि शामिल है) और उनके निर्देशों का पालन करें।

- किसी दवा के संभावित दुष्प्रभावों और उन्हें प्रबंधित करने के तरीके के बारे में अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें। यदि आपको कोई अप्रत्याशित दुष्प्रभाव महसूस होता है तो जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से संपर्क करें अन्यथा यह अनुपचारित रहने पर गंभीर क्षति या गंभीर जटिलताओं का कारण बन सकता है।
- अपने डॉक्टर को अपनी दवा या खाद्य एलर्जी और किसी भी नई स्वास्थ्य जानकारी के बारे में बताएं जो आपके पास हो सकती है। अपने डॉक्टर से मिलने के लिए दवाओं की एक सूची बनाना सबसे अच्छा अभ्यास है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करें

जैसा कि ऊपर बताया गया है दवा स्वास्थ्य सेवा में एक महत्वपूर्ण कारक है। हालाँकि वे साइड इफेक्ट के जोखिम के साथ आते हैं। जबकि साइड इफेक्ट पूरी तरह से टाले नहीं जा सकते हैं आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के निर्देशों का पालन करके उन्हें कम कर सकते हैं और रोक सकते हैं।

- लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें और यदि आपको स्पष्ट न हो तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें।
- प्रत्येक बार डॉक्टर के पास जाते समय अपनी सभी दवाओं जिनमें ओटीसी(OTC) उत्पाद (दवाइयाँ जिन्हे बिना डॉक्टर के पर्चे के खरीद सकते हैं) और अन्य जानकारियाँ शामिल हैं, उनकी सूची साथ ले जाएं।
- कभी भी एक्सपायर या समाप्त हो चुकी दवाइयों का उपयोग न करें।
- बिना चिकित्सीय सलाह के दवाइयाँ न लें।
- किसी भी ओटीसी उत्पाद को लेना शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से परामर्श करें।
- डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं का उपयोग केवल उसी व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए जिसके लिए वे निर्धारित की गई हैं।
- इबुप्रोफेन और एसिटामिनोफेन जैसी ओटीसी दवाओं का अधिक उपयोग न करें।





डॉ. मोनिका : एक अविस्मरणीय व्यक्तित्व



पहचान मोहताज नहीं होती लम्हों की क्षणों की,
कई बार पहचान के लिए काफी होती है एक मुलाकात,
और कई बार जिंदगी का फैलाव भी नाकाफी है।
कई बार किसी को हम पहचानते हैं यों,
जैसे अटका पल्लू पहचाने कंटीले झाड़ को,
और कई बार किसी को पहचानते हुए,
उससे मिल जाते हैं फूल में सुगंध की तरह।


स्व. डॉ. मोनिका अग्रवाल
प्रोफेसर व विभागाध्यक्ष-औषधशास्त्र

डॉ. मोनिका अग्रवाल एक समर्पित माँ और पत्नी ही नहीं अपितु कर्मचारी बीमा निगम की एक बहुत ही कर्त्तव्यनिष्ठ संकाय सदस्य भी थीं। लगभग 10 वर्षों के अपने सेवा काल के अंतराल में उन्होंने कई बहुत महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाई।

आई.ई.सी. की अध्यक्ष के रूप में उसकी स्थापना और सफलता पूर्वक एन.ए.बी.एच. प्रमाणन समय-समय पर एन.एम.सी. के निरीक्षण सफलतापूर्वक करवाएं, जिसके चलते आज क. रा. बी. निगम चि. म. एवं अस्पताल, फरीदाबाद में 23 विषयों में स्नातकोत्तर और 5 विषयों में सुपर-स्पेशलिटी पाठ्यक्रम चल रहे हैं।

आई.सी.सी. के समक्ष आई जटिल से जटिल शिकायतों का सहजता से निवारण किया। एंटी रैगिंग कमेटी और शिक्षार्थी शिकायत निवारण समिति की अध्यक्ष के रूप में भी उन्होंने अभूतपूर्व कार्य किया।

आज जब वो हमारे बीच नहीं हैं, तब हमें पता चलता है कि वो कितना काम कर गई हैं और अपने उत्तराधिकारियों के लिए कार्य कितना आसान कर गई हैं। औषध शास्त्र विभाग की आचार्य और प्रमुख के रूप में भी उन्होंने सराहनीय कार्य किया। अपने हंसमुख स्वभाव के कारण वे सहकर्मियों और विद्यार्थियों में अत्यंत लोकप्रिय थीं। डॉक्टर मोनिका को इस महाविद्यालय की स्वर कोकिला केनाम से जाना जाता था। उनके मधुर गीत महाविद्यालय के प्रत्येक सांस्कृतिक कार्यक्रम में चार चाँद लगाते थे। उनके व्यक्तित्व की सुगंध से क.रा.बी. निगम चि. म. एवं अस्पताल, फरीदाबाद बहुत लंबे समय तक महकता रहेगा।

बिछड़ी वो कुछ इस अदा से, कि रूत ही बदल गई, इक शख्सियत सारे शहर को वीरान कर गई।



विश्व में हिंदी बोलने वालों की स्थिति

प्रवीण यादव
सहायक, राजभाषा शाखा

परिचय

हिंदी विश्व की सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषाओं में से एक है। यह न केवल भारत की राजभाषा है, बल्कि कई अन्य देशों में भी हिंदी बोलने वालों की एक बड़ी संख्या मौजूद है। वैश्वीकरण, प्रवासन और डिजिटल क्रांति के कारण हिंदी भाषा की पहुंच निरंतर बढ़ रही है।

1. हिंदी भाषा का वैश्विक परिदृश्य :-

(क) हिंदी बोलने वालों की संख्या :-

विश्व की भाषा विज्ञान सूची की रिपोर्ट के अनुसार, हिंदी 1,000 मिलियन (100 करोड़) से अधिक लोगों द्वारा बोली जाती है।

यह चीनी (मंदारिन) के बाद दुनिया की दूसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा है।

भारत में हिंदी मातृभाषा के रूप में लगभग 44 प्रतिशत जनसंख्या द्वारा बोली जाती है।

(ख) प्रमुख हिंदी भाषी देश :-

हिंदी मुख्य रूप से भारत में बोली जाती है, लेकिन कई अन्य देशों में भी हिंदी बोलने वालों की अच्छी संख्या है ।

2. हिंदी प्रवासन और प्रवासी भारतीयों में हिंदी :-

औपनिवेशिक काल में प्रवासन: 19वीं और 20वीं शताब्दी में ब्रिटिश सरकार ने भारतीय श्रमिकों को मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, त्रिनिदाद और दक्षिण अफ्रीका जैसे देशों में भेजा। इन प्रवासियों के कारण हिंदी भाषा का प्रसार हुआ।

आधुनिक प्रवासन: हाल के दशकों में, हिंदी भाषी लोग संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया, मध्य पूर्व, और यूरोप में बस गए हैं। वहां हिंदी फिल्मों, साहित्य और मीडिया ने इस भाषा को जीवंत बनाए रखा है।

3. वैश्विक स्तर पर हिंदी का प्रभाव :-

(क) संयुक्त राष्ट्र संघ और हिंदी

संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) में हिंदी को आधिकारिक भाषा बनाने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं।

भारतीय विदेश मंत्रालय हिंदी के प्रचार के लिए विश्व हिंदी सम्मेलन आयोजित करता है।

(ख) हिंदी सिनेमा और मीडिया

बॉलीवुड ने हिंदी भाषा को विश्व स्तर पर लोकप्रिय बनाया है।

भारतीय टीवी चैनल और समाचार पत्र अब विभिन्न देशों में उपलब्ध हैं।

सोशल मीडिया और यूट्यूब के माध्यम से हिंदी सामग्री वैश्विक स्तर पर देखी जा रही है।

(ग) हिंदी और डिजिटल दुनिया

हिंदी गूगल सर्च पर सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली भाषाओं में से एक है।
हिंदी ब्लॉगिंग, यूट्यूब और ई-कॉमर्स में तेजी से बढ़ रही है।
कई अंतरराष्ट्रीय कंपनियाँ हिंदी में अपने उत्पादों और सेवाओं को पेश कर रही हैं।

4. हिंदी के वैश्विक स्तर पर सामने आने वाली चुनौतियाँ :-

हिंदी बोलने वाले कई लोग विदेश में रहते हुए अंग्रेजी या अन्य भाषाओं को प्राथमिकता देने लगे हैं।
हिंदी भाषा की औपचारिक शिक्षा की कमी प्रवासी देशों में चिंता का विषय है।
कई देशों में हिंदी को आधिकारिक भाषा का दर्जा नहीं मिला है।

5. हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए प्रयास :-

भारत सरकार ने "विश्व हिंदी दिवस" (10 जनवरी) को वैश्विक स्तर पर मनाने की पहल की है।
डिजिटल प्लेटफॉर्म पर हिंदी कंटेंट को बढ़ावा देने के लिए कई नए ऐप्स और वेबसाइट्स विकसित की जा रही हैं।
प्रवासी भारतीय समुदायों में हिंदी भाषा के संरक्षण के लिए शिक्षण संस्थान खोले जा रहे हैं।

निष्कर्ष :-

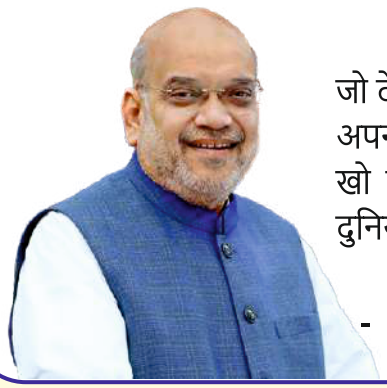
हिंदी आज केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक वैश्विक भाषा बन रही है। प्रवासन, डिजिटल मीडिया और बॉलीवुड के कारण हिंदी की पहुँच लगातार बढ़ रही है। हालांकि, इसके समुचित विकास और संरक्षण के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता है। अगर हिंदी को संयुक्त राष्ट्र की आधिकारिक भाषाओं में शामिल किया जाए और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अधिक मान्यता मिले, तो यह भाषा भविष्य में और अधिक प्रभावशाली बन सकती है।

हमारे मार्गदर्शक एवं प्रेरणास्रोत



हमारा यह निरंतर प्रयास रहना चाहिए कि हिंदी भाषा समृद्ध कैसे बने। कार्यशालाओं के द्वारा भाषाशास्त्री विभिन्न भारतीय भाषाओं के शब्द हिंदी में जोड़कर इसे समृद्ध बनाएं।

- नरेन्द्र मोदी (प्रधानमंत्री)



जो देश अपनी भाषा खो देता है, वह कालक्रम में अपनी सभ्यता, संस्कृति और मौलिक चिंतन को भी खो देता है। जो मौलिक चिंतन खो देते हैं, वह दुनिया को आगे बढ़ाने में योगदान नहीं कर सकते।

- अमित शाह (गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री)



आसमान से टपके, खजूर पर लटके

डॉ कर्नल नरेंदर सिंह, भूतपूर्व सेना अधिकारी
प्रोफेसर, सामुदायिक चिकित्सा

सेना में शामिल होने का जुनून मुझ पर केंद्रीय विद्यालय में पढ़ते वक्त ही आ गया था । बाद में NDA में मेरा चयन भी हो गया था लेकिन मां की आज्ञा के कारण मुझे वह छोड़ना पड़ा, उनका स्पष्ट आदेश था "बुढ़ापे में मेरा इलाज करने के लिए पहले डॉक्टर बनो, फिर जहां चाहे सेवा करने जाओ"।

इस तरह 5-6 सालों के कठिन परिश्रम के बाद मैं डॉक्टर बना, फिर फौज में शामिल हो गया और एएमसी (AMC) सेन्टर लखनऊ में "कॉम्बैट मेडिक" के रूप में प्रशिक्षित हुआ। सेना के डॉक्टरों को सिविलियन जीवन के आराम की सुविधा नहीं मिलती, वे देश के सैनिकों की सेवा करने के लिए समर्पित होते हैं। जंगलों, नदियों, पहाड़ों, रेतीले गर्म जलवायु और शीत तापमान वाले इलाकों में फौजियों की सेवा करने का यह एक आनंददायक काम था जो मुझे बहुत पसंद था।

लखनऊ से मैं पंजाब के सबसे सुन्दर स्थानों पर तैनात किया गया था। जीवन, दो वर्षों के लिए बहुत अच्छा था, जिसमें कठिन फौजी प्रशिक्षण बीपीईटी (युद्ध शारीरिक दक्षता परिक्षण) के साथ साथ खेल, व्याख्यान, सीमा पर सैन्य अभ्यास, दोस्ती, देर रात पार्टियां, नजदीकी इंडो-पाक सीमा पर पिकनिक आदि शामिल थे, इन सभी के अलावा सैनिक अस्पतालों में मरीजों की देखभाल और सीएमई (सतत चिकित्सा शिक्षा) इत्यादि भी हमारी जिम्मेदारी थी।

जब कट्टरपंथ और आतंकवाद ने धीरे धीरे अपना पंख फैलाया तो यह शांत प्रदेश लाल होने लगा था। सैंकडो की तादाद में लोग सड़कों पर व यहां वहां मारे जा रहे थे, जब आतंकवाद के अंधेरे बादलों ने इस जगह को अपनी गिरफ्त में लिया, लोग रास्ते पर, बसों व ट्रेनों के अंदर, घरों में, बेहिसाब संख्या में सरे आम मारे जा रहे थे। पुलिसकर्मियों, राजनेताओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं को भी नहीं छोड़ा गया। यह सब कुछ टीवी में और अख़बारों में हर दिन दिख रहा था।

पाकिस्तान ने 1978 से योजनाबद्ध रूप से भारत को नष्ट करने के लिए करोड़ों डॉलर खर्च करना शुरू किए ताकि वह 1971 के युद्ध में खुद के द्वारा की हुई गलतियों से विभाजित होने का बदला ले सके। मैंने देखा कि अगले दो वर्षों में कैसे बम विस्फोट कर एवं कुछ लोगों को उकसा कर मासूम लोगों का जीना हराम कर दिया गया। यह सब इसलिए हुआ क्योंकि लोग असली दुश्मन को पहचान नहीं पाए और समय रहते उसकी योजना को जान नहीं पाए। भीड़ को हथियार इकट्ठा करने और धर्मस्थलों पर कब्जा करने के लिए उकसाया गया। उनको हथियार और संसाधन इकट्ठा करने के निर्देश दिए गए, जिन्हें मासूम और निहत्थे नागरिकों पर हमला करने के लिए इस्तेमाल किया गया। हमारे सुख के दिन धीरे-धीरे खत्म हो गए, अब अधिकांश समय ऑपरेशन रूम और अस्पताल में बीत रहे थे। हर जगह हिंसा हो रही थी।

हमें एक इमारत को खाली कराने का आदेश दिया गया था। हम जैसे ही आगे बढ़े, वहां भारी मात्रा में गोलियाँ चलने लगीं। हर जगह बस गोलियाँ और बम। एक ग्रेनेड मेरे पास आ गिरी, भाग्य से उसमें कुछ खराबी आ गई और वह फटने से बच गई। मैं तुरंत ही कुछ ही सेकंडों में एक पास के सुरक्षित स्थान में गया और सभी घायल लोगों को वहाँ खींच लिया उन्हें जीवन रक्षक दवाएं एवं आईवी फ्लूइड दीं, और उनकी स्थिति में सुधार होने के बाद उन्हें अस्पताल भेजा।

एक साल की मासूम सी बच्ची का वो चेहरा मुझे हूबहू आज भी याद है जिसे बहुत ही नाजुक हालत में मेरे पास लाया गया था। उसे देखकर मुझे मेरी बेटी याद आ गयी। मैं आज भी अपने गुरु डॉक्टर शिंगवेकर और मेरे दोस्त वासु का आभारी हूं जिन्होंने मुझे अंधेरे में भी फीमोरल बैन में ट्रांसफ्यूजन देने का तरीका सिखाया था अत: मैं उस बच्ची को पर्याप्त मात्रा में आईवी फ्लूइड और दवाएं दे पाया। कुछ घंटे बाद जब उसकी आँखें खुली और उसने लंबी साँस ली, अपने नन्हें पैर हिलाए और धीमी आवाज में रोई तो मुझे लगा कि जैसे ईश्वर खुद मुझे धन्यवाद कह रहे हों। एक एम्बुलेंस में उसके परिवार संग उसे तत्काल अस्पताल भेज दिया गया। उसके माता-पिता कई वर्षों तक मेरे संपर्क में रहे।

सभी अस्पताल और क्लिनिक दहशत के कारण बंद रहते थे। उन दिनो डॉक्टर ही वहाँ उपलब्ध रहते थे। इस कारण मुझे लगातार कई घंटों तक बिना सोये काम करना पड़ता था। अगले 5-6 महीने के लिए नए-नए स्थानों पर रोज आम जनता के लिये मेडिकल कैम्प लगाए जाते थे। इस कैम्प में ऐसे लोग भी आते थे जो आस-पास के लोगों के लिए और हमारी टीम के लिए खतरा पैदा करते थे, परन्तु ईश्वर ने हमेशा हमारा ध्यान रखा।

इसके बाद, मुझे 2 वर्षों के लिए नौशेरा पूंछ (जम्मू और कश्मीर) के लाइन ऑफ कंट्रोल क्षेत्र में तैनात किया गया, जहां सीमा पार से बमबारी दिनचर्या का हिस्सा थी। हर दिन गंभीर रूप से घायल गरीब गाँव वाले और कुछ सैनिक मेरे छोटे से फील्ड मेडिकल सेटअप में आते थे, जिसे आर्मी की भाषा में ADS (एडवांस ड्रेसिंग स्टेशन) कहा जाता है। कभी-कभी पास में धमाके भी होते थे। इन दिनो हमारी दिनचर्या सीमित थी, बमों की वजह से दिन में कम बाहर निकलते थे इस प्रकार हम निशाचर जीवन बीता रहे थे। एक साल बाद क्योंकि मैं कुछ साहसिक कार्य करना चाहता था, इसलिए मैंने सिक्ख बटालियन के साथ कड़ाके की सर्दी में बर्फ से ढके पीर-पंजाल पर्वत माला (5000-14000 फीट) पर विंटर पेट्रोलिंग में जाने के लिए वालंटियर किया। इस पर्वत का असली नाम पंचालदेवा था और यह महाभारत के समय एक विकसित देश, पंचाल में स्थित था। बाद में मुस्लिम आक्रमणकारियों ने इसका नाम बदल दिया। यह पर्वत जम्मू-कश्मीर और पीओके (आजाद कश्मीर) को बाँटता है और हमारी सेना नियमित रूप से यहाँ पेट्रोलिंग पर जाती थी। हर ग्रुप में 40-45 पैदल सैनिकों के साथ उनके अधिकारी, एक चिकित्सक और 4 नर्सिंग अर्दली होते थे और यह पेट्रोलिंग सामान्यत: एक या दो महीने के लिए होती थी, जिसमें खाने की चीजों के अलावा बंदूके, दवाइयाँ, संचार साधन और आवश्कता होने पर हेलीकॉप्टर आदि की व्यवस्था रहती थी। हमारे लिए 10 दिनों का एक अभ्यास-शिविर पहले नूरे-झंम में होता था ताकि हम वहाँ के वातावरण से परिचित हो जाएं। वहां पास ही एक सुंदर झरना है, जहां इतिहासकारों के अनुसार जहांगीर अपनी रानी नूरजहाँ को सखियो संग नहाते हुए देखा करता था। वास्तव में, चिंगस(नौशेरा के पास) से शुरू होते हुए पूरी यात्रा रास्ते में पुराने सरायों से भरी हुई है। यहां जहांगीर की आंतें दफन की गई थीं (एक सालाना यात्रा के दौरान जहांगीर यहां बीमारी से मर गया था, इस मौत की बात को नूरजहाँ ने उसकी संरक्षित देह को, आगरा पहुंचने तक गुप्त रखी थी और उसके मृत शरीर को हाथी पर बैठा कर यात्रा पूरी की, शाहजहाँ को गद्दी पर बैठाने के बाद ही उसकी मृत्यु की घोषणा की गई) यह "सॉल्ट रूट" कहलाता था, जो पुरातन काल से पंजाब से नमक लाने के लिए प्रयोग किया जाता था, बाद में अकबर ने कश्मीर पर आक्रमण करने के लिए इसे उपयोग किया और उसके वंशजों ने इसे मुगल रूट कहा।

हमने बफलियाज से पर्वतों की चढ़ाई शुरू की, वहां ऊंचाई 5000 से 12000 फीट है और 1-2 फीट मोटे बर्फ में चलना पड़ता था, यह दिसंबर का माह था, रात के समय भारी बर्फबारी होती थी। हमारी सामान्य दिनचर्या यह थी कि हम 11 बजे उठते थे अपने व्यक्तिगत "बिवुवैक" (एक व्यक्ति के सोने लायक छोटा सा तम्बू) से बाहर निकलते, और बर्फ को गर्म करके शेव के लिए पानी प्राप्त करते थे। पैकेड टिन से खुद नाश्ता बनाने के बाद, हम सफेद वर्दी में तैयार होते, बालाक्लावा (टोपी) बर्फ में तेज रोशनी से बचने के लिये काला चश्मा लगाते और पीठ पर खाने का समान, बिवुवैक, बंदूक और अन्य महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा उपकरण टाँग कर निकल जाते ।

हम एक ही लाइन में सतर्कता से धीरे-धीरे 1-2 फीट की बर्फ में चलते थे। भारत की तरफ स्लिप होना तो खतरनाक था ही, लेकिन आजाद कश्मीर की तरफ फिसलना, नर्क में जाने से बेहतर, विकल्प था दो से तीन किलोमीटर तक चलने के बाद, लगभग 3 बजे हम रुकते थे, अक्सर इस समय तक थोड़ा अंधेरा हो चुका होता था।

बिवुवैक ठंडे जमीन पर फिक्स किया जाता, और रात के खाने के बाद, हम एक मोटे स्लीपिंग बैग में घुस जाते जो कि बिवुवैक में रखा होता, इस तरह हमारे दिन का अंत होता था। बीमार सैनिकों के लिए दूसरे सैनिक को उनके बिवुवैक में सोने की अनुमति थी, जो उन पर नजर रखने, तापमान, बीपी, साँसों की गिनती, ऑक्सीजन मॉनिटरिंग जैसे काम करता था, इनसे जीवन बचाया जा सकता था। नींद हल्की और अशांत होती थी। मेरा कार्य साँस की समस्याओं, हाइपोक्सिया, न्यूमोनिया, ऊँचाई से होने वाली बीमारी-हापो, ठंड लगनें के दौरान होने वाली बीमारियों, तेज ठंडी से हुई चोटों-चिल बैलेन्स, गेंगेरेन्स आदि का इलाज करना था। तीन ऐसे मामले हेलीकॉप्टर को सुरक्षित स्थान पर बुलाकर निकाले गए, बाकी 3-4 शुरुआती बीमारियों को मैंने वहीं पर संभाल लिया। हम लगातार अपने बटालियन और ब्रिगेड हेडक्वार्टर के साथ संपर्क में रहते, हम लोगों की रिपोर्टिंग रक्षा स्टाफ के मुख्यालय तक होती थी। इसके अलावा सिक्ख रेजिमेंट मेजर द्वारा हर एक घंटे में एक ओके रिपोर्ट भेजनी होती थी।

रास्ते में हम कुछ प्राचीन लकड़ी और पत्थर के घरों के पास से गुजरे, जिनमें मुस्कराते हुए बुजुर्ग लोग, गुलाबी गाल वाले बच्चे और सुंदर महिलाएँ थीं। छोटी-छोटी सुंदर झीलें और सफेद रंग की समूची भूमि, कितना अद्भुत अनुभव था, आज भी सोच कर रोमांच से भर जाता हूँ। रिजलाइन के साथ चलते चलते चालीस दिनों बाद हम शोपियाँ पहुँचे और सबका धन्यवाद करते हुए बसों में सवार हो गए, जो हमें पुलवामा और श्रीनगर के रास्ते, जम्मू होते हुए, नौशेरा ले आई। वहां से शुरू होने के 43 दिनों के बाद हम वापस अपने निशाचर जीवन में प्रवेश कर गए। हम सब ने दाढ़ी साफ किया, नहाए और घोड़े की तरह सोए। जीवन कठिन था, लेकिन मजेदार भी था। यहां मेरा एक अच्छा दोस्त मेजर मल्होत्रा था, जो एक खुफिया अधिकारी था। वो मुझे रात में अपने खबरी से मिलने के लिए अपने साथ ले जाता, हम उससे दुश्मन की जानकारी इकट्ठा करते थे।

मेरा काम खबरियों को मूल्यवान जानकारी के बदले दवाएं देना था, उन्हें खास तौर पर मर्दाना ताकत बढ़ाने वाली दवाईयाँ चाहिए होती थी, पैसा उनके लिए दूसरा आकर्षण था।

इसके बाद मुझे फील्ड में ग्वालियर में शांति-स्थान वाली तैनाती मिली। जीवन अच्छा था, संतोषजनक था जब फिर से एक बार अचानक मुझे फील्ड हॉस्पिटल खोलने के लिए वावुनिया भेजा गया, हमने वहाँ एक अंडरग्राउंड फील्ड हॉस्पिटल स्थापित किया। हर तरफ गोलियां बरस रही थी एवं बम विस्फोट हो रहे थे। जिन सैनिकों को गंभीर चोटें थी और जिनकी हालत नाजुक होती उन्हें पहले हम प्राथमिक उपचार देते और फिर उन्हें विशेष उपचार के लिए एमएच चेन्नई या अन्य अस्पतालों में भेजते। 3 महीने बाद, मैं ग्वालियर में अपने दोस्तों के बीच वापस सुरक्षित लौटा और अब मुझे युद्ध का अधिक अनुभव था। मेरी अकादमिक गतिविधियां चरमरा गई थीं लेकिन मैंने जोर लगा कर शुरु किया, और अपने दोस्तों की मदद से उसे जारी रखा।

मेरी अगली तैनाती रंगा पहाड़(नागालैंड) में "सेना भर्ती चिकित्सा अधिकारी" के रूप में हुई। मैंने वहां जाने से पहले जानकारी लेने के लियें भर्ती अधिकारी कर्नल साहब को फोन किया, उन्होंने मुझे बताया कि वर्तमान भर्ती मेडिकल अधिकारी, मेजर शर्मा का कार्यकाल अभी एक वर्ष बाकी था लेकिन उनकी नागा अलगाववादियों के अचानक हमले में मौत हो गई। मुझे उनके ही स्थान पर भेजा गया था। नागा आतंकवादी भारतीय सेना से नाखुश थे क्योंकि भारतीय सेना उनके सर्वश्रेष्ठ लड़कों की भर्ती कर रही थी, उन्हें बेहतर वेतन और जीवन-शैली दे रही थी।

नागा अलगाववादी अपने समूह में सैनिकों की कमी महसूस कर रहे थे, इसलिए वे भारतीय सेना की भर्ती टीम के सदस्यों को नुकसान पहुंचा रहे थे। मैं एक महीने में वहां पहुंचा और भर्ती का काम शुरू कर दिया। हमारी टीम एक सिविलियन दस सीटर मिनी बस में जाती। बस पर लाल क्रॉस बना था और इसमें हम बिना वर्दी के साधारण कपड़ों में, हथियार रहित, असम राइफल्स के स्थानों पर जा पहुंचते थे। जिलों में रहने, सुरक्षा और भर्ती गतिविधियों के लिए हम इस स्थान का उपयोग करते दस्तावेजों की जांच, शारीरिक परीक्षण, दौड़, चिकित्सा परीक्षण और लिखित परीक्षा, उत्तर पत्रिका की जांच करते, मेरिट सूची तैयार करते और चयनित लड़कों को सैन्य प्रशिक्षण केंद्रों में भेजते थे। हम यह सब 7 दिनों में करते थे, एक बार में 500-700 लड़कों का काफिला हमारे पास होता, उनकी 'गर्लफ्रेंड्स' उनके साथ हौसला बढ़ाने के लिए आती थी। हर जगह रास्ते में, मैं नागा लोगों को दवाइयाँ बांट देता था, उनसे दोस्ती करने और उनका दिल जीतने के लिए, हालांकि मुझे शक था कि बगावत करने वाले लोग इस मेहनत पर ध्यान भी नहीं देते होंगे। चीन और पाकिस्तान से मोटे पैसे लेकर भारत की उन्नति को रोकना ही उनका एकमात्र उद्देश्य था। कोहिमा एवं अन्य शहरों व गाँवों के बड़े चर्च हर हफ्ते राशन और कपड़े बाँट रहे थे। मुझे अधिकांश नागा लोग मित्रतापूर्ण और स्वतंत्र सोच वाले मिले। प्राचीन समय में वे नर-भक्षी थे और अपने दुश्मनों को मारकर उन्हें खा जाते थे। उनके गाँव-बुढ्ढा(नेता) के मकान के बाहर नर सिर कंकाल टंगे होते थे। नागा लड़कियाँ अच्छी थीं, ईमानदार थीं, उनमे से कुछ अगले 5-6 सालों के लिए हमारे संपर्क में रहीं। इसी दौरान मैंने एचआईवी शोध परियोजना पर काम किया और रक्त सैंपल इम्फाल(मणिपुर) के क्षेत्रीय चिकित्सा संस्थान तक भेजे। हमारे मेडीकल के सीनियर बैच में दो मणिपुरी लड़के थे, जो अब इंफाल में रह रहे थे, मेरे 2 वर्षो के कार्यकाल में मैं उनसे कई बार मिला। मैंने नागालैंड और मणिपुर के सभी जिले और 'सात बहनों प्रान्त' की राजधानियों को देखा। शुरुआत में हमें धमकियां मिलती थीं जिन्हें कभी गंभीरता से नहीं लिया जाता था और धीरे-धीरे हमारी मददगार व दोस्ती की भावना से ये बंद हो गई। नागालैंड का पूरा राज्य क्षेत्र पहाड़ी है, पूरे राज्य में रेंगने, उड़ने, चलने, दौड़ने और तैरने वाले कोई भी प्राणी नहीं दिखता हैं सभी को सदियों पहले ही मार कर खाया जा चुका था। हर घर के सामने अपने पालतू सुअरों को पालने के लिए बड़ा लकड़ी का पिंजरा होता है। कुछ सब्जियाँ और मक्का घरों के चारों ओर उगता है।

कोहिमा में, गुवाहाटी से प्राप्त होने वाले सभी जानवरों का बाजार है वहाँ सारे जानवर आपको जीवित या मृत रूप में मिल जाएंगे। गांवों की सड़कों के किनारे हाल ही में मारे गए सांपों, बकरों व भेड़ों का खून बह रहा होता था। वहां शहतूत की तरह दिखने वाले कुछ कीड़े भी बिकते थे, जिन्हें खरीदने के तुरंत बाद लोग कच्चा खा जाते थे। लोग यहां पर काले कुत्ते का मांस भी खाते हैं, उनके त्योहारों में यह शुभ माना जाता है। वे एक कुत्ते को 3-4 दिन तक भूखा रखते हैं (जो पास के सेना कैंप से चुराया गया होता) फिर उसे आधा पका चावल बड़ी मात्रा में खिलाते हैं। इसके बाद कुत्ते को मार दिया जाता है, आंतें निकाल ली जाती हैं और उसके 6 इंच के सॉसेज को, उसके पके हुए मांस की ग्रेवी के साथ खाया जाता है। कई द्वीपों वाली 'लोकटक झील' और 'नेता जी का स्मारक' मणिपुर में मेरी पसंदीदा जगहें थीं। मैंने चुराचाँदपुर में भर्ती होने वाले युवाओं में एचआईवी प्रसार का शोध सर्वेक्षण कर पाया कि भारत में उस समय यहाँ पर एचआईवी सबसे अधिक था जो आईवी ड्रग इस्तेमाल के कारण हुआ था। कई वर्षो बाद मैंने परिणामों की तुलना करने के लिए रानीखेत में नागा रेजिमेंटल सेंटर में रंगरूटों के बीच इसी तरह का सर्वेक्षण किया। पुलिस/सेना कर्मियों के साथ इस क्षेत्र में समय-समय पर नागा और विभिन्न गुटो के विद्रोहियों द्वारा कई मुठभेड़, गोलीबारी, हत्याएं होती थीं, लेकिन किसी तरह मैं भाग्यशाली था कि 2 साल के इस कार्यकाल को पूरा करने के बाद एक टुकड़े में ही वापस आ गया। ईश्वर महान हैं। मैं उन्हें प्रणाम करता हूं। बाकी कहानी फिर कभी।

"बर्फीली चादर हिमालय की, तूफानी सीना सैनिक का, जो थकते जाते ही नहीं, है वहाँ पसीना टॉनिक सा
मिट्टी तुमने जो दिया मुझे, सौ बार मैं फिर से दोहरा दूँ, हर साँस में मेरे तिरंगा है, हो कफन भी मेरा तिरंगे का"



सुशील जी की कलम से....

सुशील यादव
आशुलिपिक, डीन कक्ष

उस आदमी से सहानुभूति रखना....जो ख़राब कविताएँ लिखता है
कविता, हर हाल में जिजीविषा का प्रतीक है
इसे तुम इस तरह सोचना
कि इस ख़तरनाक समय में कम से कम वह जीना तो चाहता है
उस आदमी पर मत हँसना
जो दिशाओं को इतना ही जान पाया हो
जितना कि मोबाइल स्क्रीन के चार कोने
दरअसल, वह इस बात की संभावना है
कि किसी ऐसे ग्रह में भी जीवन संभव है जहाँ पानी न हो
चाहे कितने ही धब्बे क्यों न हों
देह से भी पहले प्रेमी के सामने अपनी आत्मा निर्वस्त्र करना....
दुनिया को किसी बच्चे की नजर से देखना....
आँखें केवल सोने के लिए मत मूँदना....
नदियों से एक संगीतकार की तरह मिलना....
बुद्धिजीवी सेना का सामना करने के पहले मौन का कवच पहन लेना....
बुद्धिमान के पास प्रश्नों के साथ जाना....
बुद्धू के पास प्यार लेकर जाना....
बुद्ध के पास नींद में चलते हुए जाना....
मृत्यु जब आए तो उसे जागते हुए मिलना....
भीड़ है बाजार में चमकीले जीवन का हर यंत्र उपलब्ध है....
चाकू है, चम्मच है, चाभी है, चाँदी है, चंदन है,
चादर है, कितने ही रंगों के धागे हैं, चोरी की चिंदी है
कम्बख़त! एक सुई नहीं मिलती, जो आत्मा के मांस पर ठक्क्क्क से चुभ जाए
और दिख जाए जो अदृश्य है, अदृश्य के लहू का कतरा है आँसू.....
दुनिया-जहान में सूखा पड़ा है।
देखो ! सुई गुम गई है
सो आख़िरी हिदायत..... कोठरी में गुमी सुई को बाजार में मत ढूँढना।



नर नारायण जी की लेखनी से...

नर नारायण त्रिपाठी
वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी

धर्म

धर्म हैं, जीवन जीने की कला या फिर
मानवता को बाँटने का जरिया।
देखा हैं, मैंने भी सभी धर्मो को,
महात्मा बुद्ध को, पैगम्बर को।
सभी देते हैं, प्राणी मात्र पर करुणा की शिक्षा।
फिर आज क्यों हैं, हर तरफ हिंसा का अंदेशा।
आज देव तुल्य धरा पर,
हर तरफ फैली हैं, अराजकता व अशांति।
हर कोई करता है, धर्म की समीक्षा जहाँ,
अपने कुतर्कों से फैला रहे हैं, भ्रान्ति यहाँ
किसने दिया ये अधिकार इनको,
कि बाँटे इस धरा को, नीले गगन को।
अगर चला प्रकृति का चक्र,
तो खत्म हो जायेगा प्राणी का जीवन-चक्र।
ये बात हमे समझनी होगी,
सभी धर्मो से मानवता ऊपर रखनी होगी।
तभी होगा सपना साकार,
महात्मा गाँधी का, स्वामी विवेकानंद का।

प्रकृति

स्वच्छ सुन्दर प्रकृति का अहसास है, सुखद बहुत
जैसे निर्मल मन में है, प्रसन्नता बहुत।
प्रकृति की गोद में खिलें हैं, पुष्प बहुत
जैसे माँ की आंचल में आमोद करता है, अबोध सपूत।
ये वन, ये नदियाँ और पहाड़ अनेक,
देखो इस धरा पर विविधताएँ अनेक।
माँ दुलारती है, तो पोषित करती है, प्रकृति
देखो हमें देने के लिए क्या-क्या सहती है, प्रकृति
कभी वनों की अंधाधुंध कटाई,
तो कभी पहाड़ रूपी मुकुटों का खनन।
प्रकृति भी कब तक सहे, ये अत्याचार और असहनीय दखल
मर्यादाओं की सीमाओं को लांघना, मानव जाति पर पड़ेगा भारी
अभी ना रोका प्रकृति का अपमान, तो हो जाएगी बहुत देरी।
प्रकृति रूपी माता का सम्मान करना होगा,
जीवन प्रदायनी को संवारना होगा।
आओ मिलकर इसे संवारें, ताकि वर्षो तक मिलता रहे हमें दुलार।



"द पायनियर" बैच

डॉ. पूजा
बैच - 2015, स्नातक

नन्हें कदम अब बड़े बनकर जा रहे हैं, हम कुछ नहीं से कुछ बनकर जा रहें हैं।

(NEET) निकालकर जब कॉलेज आये, सोचा अब तो डॉक्टर बन गए
फिर अगले ही दिन दो-चार बेहोश हो गए।

वो पहले-पहले मेडिकल कॉलेज के दिनों का एटीट्यूड था। लग रहा था न जाने क्या ही कर गये थे,
हम पायनियर थे इसलिए नहीं, बल्कि काबिल थे इसलिए सबके चहेते बन गये थे।

मैस का खाना देखकर मन ऊब जाते थे, तो कभी दोस्तों के साथ बाहर का चस्का लेते,
तो कभी पिज्जा, रूम पर ही मंगवाते थे।

फटीचर हालत देखकर प्रौफेसर का ये पूछना, ये क्या हालत बनाई हुई है,
और बड़ी मासूमियत से हमारा ये कहना... आज बर्थडे है मैम, रात को जमकर पिटाई हुई है।

कोई फीमर को ह्यूमरस बताता, ना समझ आती फिबुला और अल्ना,
इसी तरह कट गया पहला साल, देखते हुए बायोकैम के रंग बदलना ।

फिर सैकण्ड इयर में चौड़ में डॉक्टर बन कर, पैशेंट देखने जाना
और फिर फाइनल इयर तक "तुम्हें हिस्ट्री लेनी नहीं आती" सुनकर औकात याद आना।

आधी रात को दोस्तों के गेट बजाना, कहना, बहुत तेज भूख लगी है यार,
प्लीज अगर कुछ हो तो खिलाना।

वो रातों गप्पे मार कर, टाइम, नेटफ्लीक्स पर बिताकर सुबह तक सोते रह जाना।
बड़ा ही खूबसूरत था यारों, वो अपने टीचर्स पर ही दिल आ जाना।

पांच मिनट में रेडी होकर भागकर क्लास में पहुंचना ।
और "यू आर अर्ली फोर द नेक्स्ट क्लास" डॉक्टर मैम का ये कहना।

रातों जाग-जाग कर पढ़ना और वाइवा में डीसेंट बनकर जाना,
वो पल आज याद आते हैं, जब लेक्चर में जल्दी जाकर
पिछली वाली सीट पर बैठकर बोलना, चल भाई गेम बनाते हैं।

75% अटेंडेंस का फंदा हर किसी ने पहना था,
अटेंडेंस होगी, स्ट्रिक्ट एक्शन होगा, जो नहीं आएगा,
हर सेमीनार अटेंडेंस करने के लिए, डीन सर का कहना ।

कभी-कभी टीचर्स का सामने बुलाकर यह कहना "जो आया है उसी की प्रीजेंट लगेगी"
अगर एक भी प्रोक्सी लगी तो तेरी अटेंडेंस कटेगी।

फिर आए श्री श्री कोरोना जी, और सारी मस्ती हलाल की
बेचारी इन नन्हीं सी जानों ने, न जाने, कितनी ही राते PPE में निकाल दीं।

कोरोना का दौर इंटर्नशिप में यूं ही चलता गया, पेशेंट बढ़ते गए और कारवां बनता गया,
आया दिसंबर अब तो जाने की बारी थी, पर पिक्चर अभी बाकी थी मेरे दोस्त,
क्योंकि दो महीने की एक्सटेंशन की तैयारी थी।

हम कोविड में काम करके भी तन्हां रह गये,
दिसंबर में कंप्लीशन और जनवरी में प्लेसमेंट के अरमां आंसुओं में बह गए।

शायद वो दिन आ ही गया, भूल गये थे जो भी सारे दु:ख थे,
कंप्लीशन मिल गई थी, डॉक्टर बन गए, ये सोच कर खुश थे।

अब आंखे नम हैं, सबसे बिछड़ने का गम है, न जाने क्या हआ है,
MBBS तो खत्म हुई यारों पर जिंदगी का असली सफर अब शुरु हुआ है।





आशुलिपिक होना एक कला

अरविन्द कुमार
आशुलिपिक, प्रशासन शाखा

आशुलिपिक होना, एक कला का रूप है,
जहाँ शब्दों को नहीं, इशारों को साकार करना होता।
मौन की भाषा में, विचारों को सहेजना,
हर इशारे को पकड़, एक चित्र सा उकेरना होता।

सुनना नहीं, देखना होता है मन की बात,
हर इशारा एक शब्द, हर लहर एक रचना की बात।
सहज नहीं है यह, कोई आसान नहीं यह राह,
कला है यह, जो सहेजती है हर वक्त की सच्चाई की सी राह।

ध्यान और धैर्य की जरूरत होती है हर पल,
कभी शब्दों की भाषा, कभी वह हाथों से जुदा हल।
आशुलिपिक वह कलाकार, जो न थके कभी
शब्दों के बिना भी हर कहानी को समझे वह सही।

यह एक कला है, जो ख़ामोशी में बसती है,
मौन की सुंदरता, हर इशारे में कहती है।
कितना कठिन, फिर भी यह कला अनमोल है,
आशुलिपिक होना, हाँ, यह एक असल रूप है।



विघ्नहर्त्ता श्री गणेश :

विश्व के प्रथम आशुलिपिक यानि प्रथम लिपिकार श्री गणेश जी को माना जाता है क्योंकि उन्होंन ने ही महर्षि वेद व्यास द्वारा रचित महाभारत की रचना का दोष रहित लेखन किया था।

स्वच्छता ही सेवा











"स्वच्छता ही सेवा-2024 के अंतर्गत" 17.09.2024 से 02.10.2024 तक स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। इसके दौरान स्वच्छता एवं स्वस्थता की जागरूकता हेतु रैली निकाली गयी इसमें कार्यालय के कार्मिकों, संस्था में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के अतिरिक्त अस्पताल में इलाज हेतु आये मरीजों व उनके परिचारक/सेवादार का भी योगदान रहा जिनके लिए बाद में स्वास्थ्य व स्वच्छता सम्बन्धी कार्यशाला भी आयोजित की गई।

इसी की निरंतरता में 'एक पेड़ माँ के नाम' अभियान के तहत वृक्षारोपण भी किया गया, संस्था के अनदेखे व अछूते स्थानों/उपकरणों को चिन्हित कर स्वच्छ किया गया अथवा नष्ट किया गया। स्वच्छता से सम्बंधित कई प्रतियोगिताएं आयोजित कराई गई। समस्त विजेताओं को समापन समारोह के दिन पुरस्कृत किया गया। इसी समारोह के दौरान विभिन्न श्रेणियों में कार्यरत संविदा कर्मियों को भी सम्मानित किया गया।

राष्ट्रीय खेल दिवस








राष्ट्रीय खेल दिवस-2024 के सन्दर्भ में मुख्यालय के निर्देशानुसार दिनांक 29.08.2024 से 31.08.2024 तक तीन दिवसीय खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें संस्था के सभी खेल प्रेमी छात्र-छात्राओं, अधिकारी व कर्मचारियों ने बहुत ही आत्मविश्वास एवं हर्षोल्लास के साथ बढ़ चढ़ कर अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

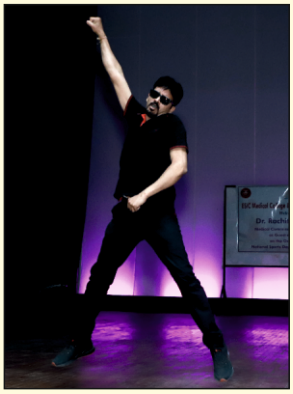
कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए डीन महोदय ने पाँच सदस्यीय समिति क्रमशः श्री दिनेश निर्वाण, नोडल अधिकारी खेल दिवस, डॉ. मुक्ता पुजानी, सदस्य सचिव, श्री जय प्रकाश, टीम लीडर- नर्सिंग व पैरा मेडिकल स्टाफ, श्री राहुल, टीम लीडर - स्नातक शिक्षार्थी तथा डॉ. जसबीर सिंह, टीम लीडर- स्नातकोत्तर शिक्षार्थी का गठन किया। इस दौरान विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिन्हें विभिन्न प्रकार की श्रेणियों में बांटा गया था। अंत में समापन समारोह आयोजित कर सभी विजेताओं को पदक व प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।

राष्ट्रीय खेल दिवस













राष्ट्रीय खेल दिवस-2024 के परिपेक्ष्य में ही कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, अलवर के द्वारा मैत्री-खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसके अंतर्गत अलवर व फरीदाबाद के कर्मचारियों तथा शिक्षार्थियों के मध्य मनोरंजन की दृष्टि से खेल भावना का बढ़ावा देने हेतु मैत्री-खेलों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉक्टर असीम दास, डीन अलवर ने की। फरीदाबाद से डॉक्टर अनिल कुमार पांडे, डीन, डॉक्टर हरनाम कौर, डायरेक्टर प्रोफेसर, डॉक्टर मुक्ता पुजानी प्रोफेसर, श्री दिनेश निर्वाण, नोडल अधिकारी खेल दिवस 2024 भी उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. रचिता विश्वास, चिकित्सा आयुक्त, उत्तरी-पूर्वी क्षेत्र, कर्मचारी राज्य बीमा निगम ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई, उन्होंने जीवन में खेलों की महत्ता का वर्णन करते हुए सभी प्रतिभागियों का हौंसला बढ़ाया एवं क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद को मैत्री विजेता ट्रॉफी प्रदान की। अंत में सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया।



अटूट स्नेह

उमेश कुमार
उच्च श्रेणी लिपिक, रखवाल

वृद्धाश्रम के दरवाजे से बाहर निकलते ही उसे किसी कमी का अहसास हुआ, उसने दोनों हाथों से अपने चेहरे को टटोला और फिर पीछे पलट कर खोजी आँखों से वृद्धाश्रम के अंदर पड़ताल करने लगा। उसकी यह दशा देख उसकी पत्नी ने माथे पर लकीरें डालते हुए पूछा, "क्या हुआ ?"

उसने बुदबुदाते हुए उत्तर दिया, "अंदर कुछ भूल गया..."

पत्नी ने उसे समझाते हुए कहा, "अब उन्हें भूल ही जाओ, उनकी देखभाल भी यहीं बेहतर होगी। हमने फीस देकर अपना फर्ज तो अदा कर ही दिया है, चलो..."कहते हुए उसकी पत्नी ने उसका हाथ पकड़ कर उसे कार की तरफ खींचा।

उसने जबरन हाथ छुड़ाया और ठन्डे लेकिन द्रुत स्वर में बोला, "अरे ! मोबाइल फोन अंदर भूल गया हूँ।"

"ओह !" पत्नी के चेहरे के भाव बदल गए और उसने चिंतातुर होते हुए कहा,

"जल्दी से लेकर आ जाओ, कहीं इधर-उधर हो गया तो मैं घंटी करती हूँ, उससे जल्दी मिल जायेगा।"

वह दौड़ता हुआ अंदर चला गया। अंदर जाते ही वह चौंका, उसके पिता, जिन्हें आज ही वृद्धाश्रम में दाखिल करवाया था, बाहर बगीचे में उनके ही घर के पालतू कुत्ते के साथ खेल रहे थे। पिता ने उसे पल भर देखा और फिर कुत्ते की गर्दन को अपने हाथों से सहलाते हुए बोले, "बहुत प्यार करता है मुझे, कार के पीछे भागता हुआ आ गया... जानवर है ना !"

डबडबाई आँखों से अपने पिता को भरपूर देखने का प्रयास करते हुए उसने थरथराते हुए स्वर में उत्तर दिया, "जी पापा, जिसे जिनसे प्यार होता है... वे उनके पास भागते हुए पहुँच ही जाते हैं..."

और उसी समय उसकी पत्नी द्वारा की हुई घंटी के स्वर से मोबाइल फोन बज उठा। वो बात और थी कि आवाज उसकी पैंट की जेब से ही आ रही थी

जुबान अलग है पर जज्बात तो एक है,
माँ-बाप कहूँ या भगवान बात तो एक ही है..!



महिलाओं को स्वस्थ वातावरण प्रदान करने में आंतरिक शिकायत समिति की भूमिका

नरसी राम बलाई
कार्यालय अधीक्षक, प्रशासन

सभी संस्थानों में महिला कर्मचारियों के लिए यौन उत्पीड़न से मुक्त, सुरक्षित और भय-रहित वातावरण प्रदान करने के लिए "महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न (निवारण, प्रतिषेध और प्रतितोष) अधिनियम, 2013 के अंतर्गत आंतरिक शिकायत समिति गठन करने का प्रावधान है।

महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न (निवारण, प्रतिषेध और प्रतितोष) अधिनियम, 2013 की पृष्ठ भूमि/इतिहास यह है कि सन 1992 में साथिन के रूप में राजस्थान सरकार के लिए काम करने वाली महिला भंवरी देवी के साथ सामूहिक बलात्कार किया गया था । वे बाल विवाह को रोकने का काम करती थी। उच्च जाति के एक परिवार में हो रहे बाल विवाह को रोकने की वजह से उनके साथ यौन उत्पीड़न किया गया। बलात्कार का मुकदमा दायर हुआ। भंवरी देवी के केस में अपराधियों को निचली अदालत ने बेगुनाह पाया। केवल इसलिए क्योंकि कोर्ट का मानना था कि 'ऊंची जाति के पुरुष नीची जाति की महिला का बलात्कार नहीं कर सकते'। विशाखा, जागोरी, काली आदि संस्थाओं ने सुप्रीम कोर्ट में एक जनहित याचिका दायर कर कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न का मुद्दा उठाया। सुप्रीम कोर्ट ने मामले को गंभीरता से लिया और इस मामले में 1997 में दिशा निर्देश तय किये जिन्हें 'विशाखा गाइडलाइन्स' कहा जाता है ।

कानून प्रयोज्यता व फोकस: यह कानून संपूण भारत में ऐसे प्रत्येक संगठित और असंगठित क्षेत्र, सरकारी संगठन, निजी संगठन, अस्पताल/नर्सिंग होम एवं खेल संस्थान इत्यादि जिसमें 10 से अधिक कर्मचारी हो पर लागू होता है जिसका फोकस महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न का निवारण, प्रतिषेध, प्रतितोष है।

इस कानून के अंतर्गत कार्य स्थल के अंतर्गत कार्यालयीन पार्टी, प्रशिक्षण, बैठकें एवं कार्यालय के उद्देश्य के लिए यात्रा एवं कोई भी जगह जहां किसी भी तरह के रोजगार के लिए जाना हो को सम्मिलित किया गया है, जहाँ पर लैंगिक उत्पीड़न होने पर शिकायत दर्ज करवा सकती है।

शारीरिक, मौखिक रूप से कुछ कमेंटस करना एवं किसी को अश्लील तरीके से देखना, अश्लील इशारे करना, अश्लील साहित्य, अश्लील चित्र, कार्टून, पोस्टर या साहित्य प्रदर्शित करना, किसी काम या शैक्षणिक कंप्यूटर पर यौन रूप से विचारोत्तेजक सॉफ्टवेयर रखना, अश्लील या अपमानजनक ध्वनियाँ, अश्लील भावभंगिमा दर्शाना, यौन प्रकृति के किसी भी अन्य अवांछित शारीरिक, मौखिक या गैर मौखिक आचरण उदाहरण के लिए झुकाव, गंदे चुटकुले सुनाना, किसी व्यक्ति के शरीर के बारे में अश्लील टिप्पणी करना आदि इत्यादि के माध्यम से किया गया कृत्य लैंगिक उत्पीडन के अंतर्गत आता है।

आंतरिक शिकायत समिति का गठन एवं शिकायत निपटान की प्रकिया: कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013 के अध्याय तृतीय के प्रावधानों के अनुपालन में प्रत्येक संस्थान में एक आंतरिक शिकायत समिति का गठन किया जाता है जिसकी पीठासीन अधिकारी महिला अधिकारी होती है एवं समिति के कम से कम चार सदस्यों में से आधे सदस्य महिला कर्मचारी एवं एक बाह्य सदस्य होता है। आंतरिक शिकायत समिति अधिनियमों के मद्देनजर यौन उत्पीडन की शिकायतों को, शिकायतकर्ता की पहचान गोपनीयता से रखती हुई शिकायतकर्ता, आरोपी व्यक्ति एवं प्रत्यक्षदर्शियों के बयान दर्ज करके तथा दस्तावेजी साक्ष्यों के मद्देनजर पारदर्शिता एवं निष्पक्षता के साथ जांच 90 दिवसों के अंदर पूर्ण कर अपनी जांच रिपोर्ट अपेक्षित सिफारिश के साथ संस्था प्रमुख को सौंप देनी होती है और संस्था प्रमुख समिति की जांच रिपोर्ट व अनुशंसा को मद्देनजर रखते हुए 60 दिवस के अंदर समिति की अनुशंसा पर कार्यवाही करते हुए दोषी कर्मचारी के विरुद्ध केन्द्रीय सिविल सेवा (आचरण) नियमावली, 1964 एवं केंद्रीय सिविल सेवा (वर्गीकरण, नियंत्रण व अपील) नियमावली, 1965 के अंतर्गत सख्त अनुशासनात्मक कार्रवाई करता है। आवश्यकता होने पर दोषी कर्मचारी को भारतीय दंड संहिता (आई.पी.सी.) के अंतर्गत अपेक्षित कार्यवाही करने के लिए पुलिस के हवाले भी किया जा सकता है।

जाँच के दौरान पीडित महिला से संबद्ध प्रावधान (धारा 12):

(1) जाँच लंबित रहने के दौरान, पीडित महिला द्वारा किए गए लिखित अनुरोध पर आंतरिक समिति नियोजक को निम्नलिखित सिफारिश कर सकेगी,

(क) पीडित महिला या प्रत्यर्थी का किसी अन्य कार्यस्थल पर स्थानान्तरण करना या
(ख) पीडित महिला को तीन मास तक की अवधि की छुट्टी अनुदान करना या
(ग) पीडित महिला को ऐसी अन्य राहत, जो उचित समझी की जाए प्रदान करना।

(2) इस धारा के अधीन व्यथित महिला को अनुदत्त छुट्टी ऐसी छुट्टी के अतिरिक्त होगी, जिसके लिए वह अन्यथा हकदार होगी।

(3) उपधारा (1) के अधीन आंतरिक समिति की सिफारिश पर, नियोजक, उपधारा (1) के अधीन की गई सिफारिशों को कार्यान्वित करेगा और ऐसे कार्यान्वयन की रिपोर्ट, यथास्थिति, आंतरिक समिति को भेजेगा।

झूठी शिकायत: समिति अगर जांच में पाती है कि प्रतिवादी के खिलाफ आरोप बदनीयती से लगाए गए हैं, जान – बूझकर झूठी शिकायत और जाली दस्तावेज दिए गए हैं। ऐसे में समिति नियोक्ता को शिकायत करने वाली महिला के खिलाफ नए सिरे से कार्रवाई करने की सिफारिश कर सकती है। लेकिन, अगर शिकायत करने वाली महिला आरोपी के खिलाफ सबूत नहीं दे पाती और इस कारण दोष साबित नहीं हो पाता तो इस आधार पर महिला के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा सकती। महिला के खिलाफ यह साबित करना जरूरी होगा कि आरोप बदनीयती से या गलत मकसद से लगाए गए थे। (धारा 14)

केन्द्रीय सिविल सेवा (आचरण) नियमावली, 1964 के अंतर्गत प्रावधान: केन्द्रीय सिविल सेवा (आचरण) नियमावली, 1964 के नियम 3 (सी) में प्रावधान है कि कामकाजी महिलाओं के लैंगिक उत्पीड़न पर प्रतिबंध "कोई भी सरकारी सेवक किसी भी कार्यस्थल पर किसी भी महिला के लैंगिक उत्पीड़न संबंधी किसी कार्य में लिप्त नहीं होगा।"

यौन उत्पीड़न की शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया: पीडित महिला घटना की तारीख से तीन महीने की अवधि के भीतर अथवा घटनाओं की श्रृंखला के मामले में अंतिम घटना की तारीख से तीन महीने की अवधि के भीतर एक लिखित शिकायत देनी होगी जिसमें घटना का विवरण, तारीखें, समय इत्यादि उल्लेख करना अपेक्षित होता है।

परंतु आंतरिक समिति लेखबद्ध किए जाने वाले कारणों से तीन मास से अधिक की समय-सीमा को विस्तारित भी कर सकेगी, यदि यह सिद्ध हो जाता है कि परिस्थितियां ऐसी थीं, जिसने महिला को उक्त अवधि के भीतर शिकायत करने से रोका था।

अपील: आंतरिक शिकायत समिति के आदेशों से व्यथित व्यक्ति या आदेशों के कार्यान्वयन न होने की स्थिति में उचित प्राधिकारी के पास अपील दायर कर सकता है। कोई भी पक्ष नियमित न्यायालय के माध्यम से न्याय पाने का विकल्प चुन सकता है।

"महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न (निवारण, प्रतिषेध और प्रतितोष) अधिनियम, 2013 की धारा 18

अपील: (1) धारा 13 की उपधारा (2) के तहत या धारा 13 की उपधारा (3) के खंड (प) या खंड (पप) या धारा 14 की उपधारा (1) एवं (2) या धारा 17 या सिफारिशों के गैर-कार्यान्वयन पर व्यथित कोई भी व्यक्ति लागू सेवा नियमों के प्रावधानों के अनुसार अदालत या न्यायाधिकरण में अपील कर सकता है या जहां ऐसे कोई सेवा नियम मौजूद नहीं है तत्समय लागू किसी अन्य कानून में निहित प्रावधानों पर प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना, पीड़ित व्यक्ति निर्धारित तरीके से सिफारिशों के नब्बे दिनों की अवधि के भीतर अपील कर सकता है।

यह संस्थान सभी महिला कर्मचारियों के लिए यौन उत्पीड़न से मुक्त, सुरक्षित और भय-रहित वातावरण प्रदान करने के लिए दृढ़ संकल्पित एवं कटिबद्ध है। कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013 के अध्याय तृतीय के प्रावधानों के अनुपालन में, कर्मचारी राज्य बीमा निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद में एक आंतरिक शिकायत समिति है, जिसमें 1 अध्यक्ष और 5 सदस्य (इस समिति में 2 महिला अधिकारी, 1 पुरुष अधिकारी के अतिरिक्त एक महिला बाह्य सदस्य व एक पुरूष बाह्य सदस्य) हैं। यह समिति समय-समय पर यौन उत्पीड़न विषय पर बैठक, संगोष्ठी, परिसंवाद इत्यादि का आयोजन कर सेमिनार के माध्यम से इस संस्थान के कर्मचारियों को जागरूक करने का कार्य भी करती हैं।

अत: इस संस्थान की समस्त महिला कर्मचारी उक्त समिति के कारण ही आज अपने आपको कार्यस्थल पर यौन उत्पीडन से मुक्त, सुरक्षित और भय-रहित महसूस करते हुए स्वस्थ वातावरण में बीमाकृत व्यक्तियों की चिकित्सा सेवा में तल्लीन रहती है।

कार्य स्थल हो सुरक्षित, हर कदम हो विश्वास
जहाँ डर के साये में न कटे कोई सांस।
जहाँ शब्द ना चुभे, नजरों का न हो कोई बार
हर कदम पर हो सम्मान, यही है हमारा अधिकार॥



लहर, समंदर और अनुशासन

कुलदीप कुमार यादव (भूतपूर्व नौसैनिक)
उच्च श्रेणी लिपिक, अकादमिक शाखा

एक शांत समंदर से स्वागत हर नौसैनिक को नसीब हो, ऐसा होना, एक दुर्लभ सम्भावना सी प्रतीत होती है।

नौसेना में भर्ती होने और ट्रेनिंग के उपरांत जब पहली बार एक प्रशिक्षित नौसैनिक के रूप में समंदर के फैलाव को देखने भारतीय नौसेना पोत पर पहली तैनाती पर उफनते-उमड़ते समंदर द्वारा मेरे भाग्य से दुर्लभ सम्भावना को दूर ही रखा।

हर भारतीय की तरह गोवा जिसे मैं भी सिर्फ घूमने दोस्तों संग मौज में छुट्टिया बिताने की परिकल्पना को मन मैं धारण किये पहली तैनाती पर जब पंहुचा तो पाया की हमारे नौसेना कैंप में वो धारणा गलत साबित होने वाली थी, अल्हड़ मौज का यहाँ कोई नामोनिशान नहीं था थोड़े बहुत खुशनुमा गलत फहमियों को "एक सैनिक की देश प्रेम से सुसज्जित जिम्मेदारी" ने मन की लचीली लहरों पर कठोर चट्टान बनाकर रोक लिया।

ट्रेनिंग के दौरान उस्ताद द्वारा सिखाये गए अभ्यास एव अनुशासन, जिसका हमे हर रोज अभ्यास करवाया जाता था अब हकीकत रूप में दैनिक जीवन का साझेदार बन गया था।

गैर अनुशासित लहरों के सामने मुख्य रूप से एक नौसैनिक का अनुशासन ही उसका हथियार होता है, मुझे आज भी याद है जिस भारतीय नौसेना पोत को हम भीमकाय कहते थे, जब उस पर सवार हो समंदर की यात्रा पर निकले तो एहसास हुआ कि वो तो एक तिनके सामान था।

हमारा प्रशिक्षण ही हमारा हमसफर और अनुशासन ही मार्गदर्शक के रूप में आवारा लहरों पर हमारी नाव की पतवार बनकर सदैव हमारे साथ रहा और आगे चलकर यही दो गुण जीवन भर, मेरे निजी जीवन को सम्मानित बनाये रखने में सहयोगी रहे।

आज अपने निजी अनुभवों से महसूस करते हुए हमारी सेनाओ को प्राप्त सम्मान का मूल कारण उनकी वीरता के अलावा उनके द्वारा धारण अनुशासन और निरंतर अभ्यास ही वो पहलू है जो उनको उच्चतम श्रेणी में बनाये रखते है।

समंदर कभी शांत, कभी शैतान, कभी हमारा परिक्षण करता है और लगभग यही हमारे जीवन के विभन्न पहलु है, जिनसे जीतने की कला एक नौसैनिक के रूप में अभ्यास और अनुशासन को धारण कर सीख सकते है।

अत: मैं कहना चाहूंगा

वसुंधरा की उज्जवल शान बनो तुम, सत्ता शासन का निर्माण बनो तुम।
शिक्षित अनुशासित इंसान बनो तुम, एक सफल पहचान बनो तुम।।
"शं नो वरुण:"



वित्त अधिकारी की .....

दिनेश निर्वाण
भूतपूर्व वित्त अधिकारी

एकाउंट्स की बात मैं करने आया हूँ हमसे नाराज है, उनसे कुछ कहने आया हूँ।
हम भी चाहते है कोई बिल ना रूके, किसी कर्मचारी या वेंडर का दिल ना दुखे।।

जब कमी हो उसमें कई सारी.. तो बिल भी वापस जायेंगे बारी-बारी.. ।
जब बिल में गलतियाँ हो तो टाइम लगेगा ही....
आपका बिल चेक करने को लिए कोई रात भर तो जगेगा नहीं ।।

रूल-पोजिशन देख-देखकर सिर पर सलवटें पड़ने लगी है ....
बुढ़ापे की निशानियाँ समय से पहले दिखने लगी है ।
बिलों, फाइलों के भार ने लाचार कर दिया है,चश्मे का नंबर बढ़ाकर चार कर दिया है ।।

20 बिल निकालता हूँ, 40 और आ जाते है, उन 40 बिलों की सिफारिश पहले ही आ जाती है।
अपने बिल को पास कराने के लिए किस-किस के पास जाओगे....
हमारी शिकायत करने को DEAN या MS के पास कितनी बार जाओगे ।
सुबह से शाम हम पर काम की (बिलों की) बरसात होती है....।।

दिन-भर Rule Regulation, DOP और Concurrence की ही बात होती है।
मेरा सोया हुआ डर भी तब जाग जाता है जब HQ से Most Urgent, Immediate या Return Mail का फोन आता है....
कभी Statement, कभी MPR, कभी RTI का लेटर आता है मेरा खाली हुआ Dash Board मिनटो में भर जाता है।।

जब पूरी फाईल पढ़ने के बाद भी कुछ समझ नहीं आता है !
अचंभा तब होता है जब फाईल तुरंत भेजने का फरमान आता है ।
गुस्सा तब आता है जब एक ही बात के लिए, एक ही मेल चार बार आता है....
मुख्यालय से आया Mail डीन, MS व DMS द्वारा बार-बार प्रेषित किया जाता है ।
फिर आश्चर्य तो तब होता है जब ज्ञात होता है कि उस मामले की जानकारी शाखा से Pertain ही नहीं करती है ।।

इस प्रकार सभी शाखा अधिकारियों, वेंडर, सक्षम अधिकारियों से खींचातानी चलती रहती है....
राहत सब को तब मिलती है जब मुख्यालय से परिपत्र जारी होता है !
कि वित्त अधिकारियों की शाखा भी स्थानीय कार्यालय अध्यक्ष द्वारा बदली जा सकती है....
इस तरह यह कविता पूर्ण होने से पूर्व ही मुझ जैसे वित्त अधिकारी का स्थानांतरण.....
कुछ विशेष मामलों, से दूर करने के लिए विधि,राजभाषा इत्यादि शाखाओं में कर दिया जाता है।।



गर्भावस्था में क्यों जरूरी है दांतों की देखभाल?

डॉ. वीनू हंस एवं डॉ. मयंक हंस
सह आचार्य, दंत विभाग



गर्भावस्था एक ऐसा विशेष समय होता है जब महिला के शरीर में हार्मोनल, शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर कई महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं। इन परिवर्तनों का असर सिर्फ शरीर के अंगों तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि मौखिक स्वास्थ्य यानी दांतों और मसूड़ों पर भी पड़ता है। फिर भी, गर्भवती महिलाओं में से कई अपने दांतों की देखभाल को प्राथमिकता नहीं देतीं, जबकि यह मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

शोध से पता चला है कि गर्भावस्था के दौरान खराब मौखिक स्वास्थ्य, जैसे मसूड़ों की सूजन (जिंजिवाइटिस), पेरियोडोंटाइटिस (गंभीर मसूड़ों की बीमारी), या कैविटी आदि, गर्भावस्था संबंधी जटिलताओं से जुड़ा हो सकता है। इनमें समय से पहले प्रसव (प्रेमेच्योर डिलीवरी), शिशु का कम वजन और प्रीक्लैम्प्सिया (उच्च रक्तचाप संबंधी समस्या) जैसी स्थितियां शामिल हैं।

इस लेख में, हम समझेंगे कि गर्भावस्था मौखिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है, दांतों की देखभाल के लिए आवश्यक सुझाव साझा करेंगे, और बताएंगे कि इस समय दांतों की देखभाल क्यों सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती है।

गर्भावस्था मौखिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है

1. **हार्मोनल बदलाव और मसूड़ों में सूजन**

गर्भावस्था के दौरान बढ़े हुए हार्मोन, जैसे प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन, मसूड़ों को प्लाक और बैक्टीरिया के प्रति अधिक संवेदनशील बना देते हैं। इससे मसूड़ों में सूजन, लालिमा, दर्द और ब्रश करते समय खून आना आम हो सकता है।

2. **मुँह में सूखापन और अम्लीय वातावरण**

गर्भवती महिलाओं को अक्सर मुँह सूखने की शिकायत होती है, जिससे दाँतों में सड़न और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, अगर महिला को बार-बार उल्टी (मॉर्निंग सिकनेस) होती है, तो पेट के एसिड के कारण दांतों की बाहरी परत (एनामेल) को नुकसान पहुँच सकता है।

3. **मिठाईयाँ, खट्टी चीजों की तीव्र इच्छा**

गर्भावस्था के दौरान कई महिलाओं को बार-बार मीठा या खट्टा खाने की इच्छा होती है। यदि इस दौरान मुँह की सफाई सही से न की जाए, तो यह दाँतों के लिए हानिकारक हो सकता है।

4. **गर्भावस्था से संबंधित दाँतों की समस्याएं (Pregnancy Tumor)**

कुछ महिलाओं में मसूड़ों पर छोटे-छोटे लाल उभार बन जाते हैं, जिन्हें "प्रेग्नेंसी ट्यूमर्स" कहते हैं। ये कैंसर नहीं होते, लेकिन दर्द और असहजता का कारण बन सकते हैं

5. **प्लाक और टैटर के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि**

गर्भावस्था के दौरान शरीर प्लाक और टैटर के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। यहां तक कि सामान्य मात्रा में जमा हुआ प्लाक भी मसूड़ों को अधिक प्रभावित कर सकता है। इस कारण नियमित ब्रशिंग और फ्लॉसिंग अत्यंत आवश्यक है।

6. **मुँह के बैक्टीरिया में बदलाव**

हार्मोनल उतार-चढ़ाव से मुँह में बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ सकता है, जिससे हानिकारक बैक्टीरिया अधिक पनप सकते हैं। यदि ध्यान न दिया जाए तो इससे मसूड़ों की बीमारियां या पीरियोडोंटाइटिस जैसी गंभीर स्थितियां हो सकती हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए मौखिक स्वास्थ्य बनाए रखने के आसान और उपयोगी उपाय

1. **दाँतों को दो बार ब्रश करें और रोज फ्लॉस करें**

फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का उपयोग करें और दाँतों के बीच फंसे कणों को हटाने के लिए फ्लॉस का प्रयोग करें। अगर मॉर्निंग सिकनेस के कारण ब्रश करने में परेशानी हो, तो फ्लेवर बदलकर देखिए या खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें।

2. **गर्भावस्था से पहले और उस दौरान डेंटल चेकअप कराएं**

यदि संभव हो, तो गर्भधारण से पहले डेंटिस्ट से जांच करा लें। गर्भावस्था के दौरान नियमित चेकअप भी जरूरी है ताकि किसी समस्या का समय रहते इलाज किया जा सके।

3. **संतुलित आहार लें**

विटामिन C और कैल्शियम युक्त आहार जैसे दूध, पनीर, दही, हरी सब्जियाँ और फल दाँतों और मसूड़ों के लिए लाभकारी होते हैं। मीठे और स्टिकी खाद्य पदार्थों से बचने की कोशिश करें।

4. **पानी का अधिक सेवन करें**

अधिक मात्रा में पानी पीने से मुँह में लार का उत्पादन होता है, जो दाँतों को साफ रखने में मदद करता है और एसिड को न्यूट्रल करता है।

5. **मॉर्निंग सिकनेस के बाद तुरंत ब्रश न करें**

उल्टी के बाद सीधे ब्रश करने से दांतों की ऊपरी परत कमजोर हो सकती है। पहले कुल्ला करें और 30 मिनट बाद ब्रश करें।

आपके शिशु के लिए मौखिक स्वास्थ्य का महत्व

मसूड़ों की बीमारियों के कारण बनने वाले बैक्टीरिया रक्त प्रवाह में प्रवेश कर सकते हैं और गर्भाशय तक पहुँच सकते हैं, जिससे सूजन की प्रक्रिया शुरू होती है और समयपूर्व प्रसव का खतरा बढ़ता है। अध्ययनों ने यह भी दर्शाया है कि गर्भावस्था के दौरान मां की ओरल हेल्थ का प्रभाव बच्चे के दांतों की गुणवत्ता और स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है।

गर्भावस्था के दौरान मौखिक स्वच्छता को नजरअंदाज करना महंगा पड़ सकता है। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है। दांतों और मसूड़ों की नियमित देखभाल से आप न सिर्फ दर्द और संक्रमण से बच सकती हैं, बल्कि गर्भावस्था को भी सुरक्षित बना सकती हैं। इसलिए इस विशेष समय में भी अपनी मुस्कान का ख्याल रखें क्योंकि आपकी और आपके शिशु की सेहत दोनों इसके साथ जुड़ी हैं।



मौत श्रृंगार कर सामने है खड़ी

सुनीता शर्मा
प्रयोगशाला तकनीशियन, जैव रसायन विभाग

मौत श्रृंगार कर, सामने है खड़ी।
जिंदगी मुस्कुरा कर, ये कहने लगी।।
जरा ठहरो सखी, मैं ना संभली अभी।
मैंने जीवन भी जीना, ना सीखा अभी।।

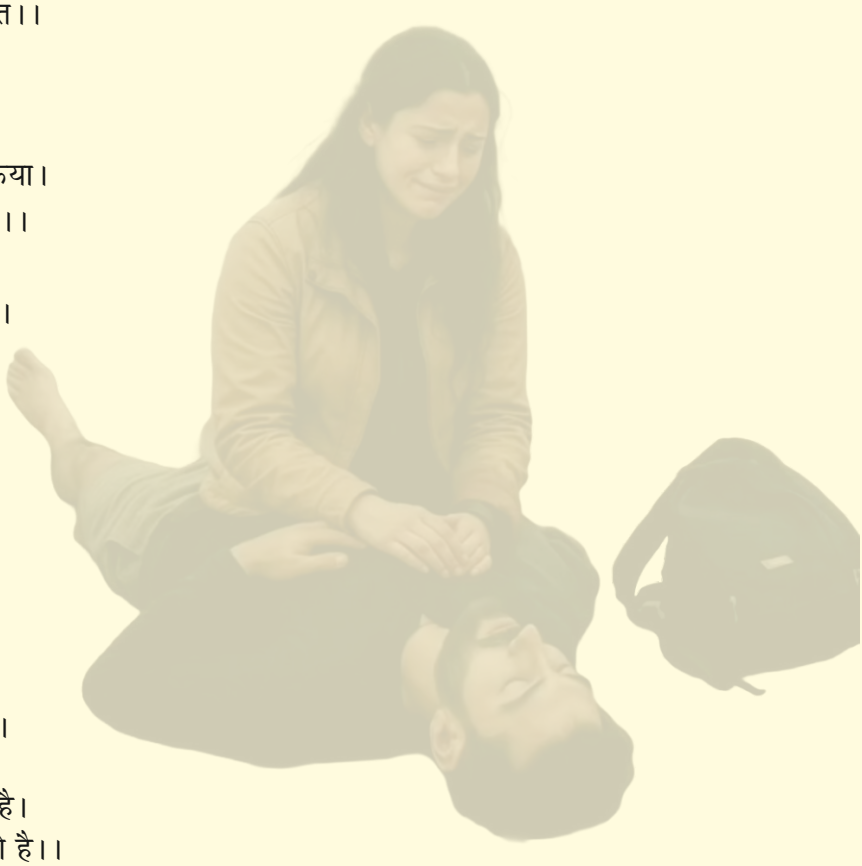
ना यूं जल्दी समेटो, ये सांसों के गीत।
अभी सीखे ना दिल ने, ये जीवन की रीत।।
अभी टूटी नहीं, मेरी रिश्तो से प्रीत।
रहे पीछे तड़पते, मेरे प्यारे मीत।।

अभी तो धड़कनों ने, चलना, शुरू है किया।
अभी तो अश्कों ने बहना, शुरू है किया।।
अभी तो सपनों को पूरा, ना मैंने किया।
ना जिम्मेदारी निभाई, ना जीवन जिया।।

जीना था मुझको, बहारों के संग।
ना जुदाई से की थी, कोई मैंने जंग।।
उलझनो में रही सदा, गर्दिश के संग।
जाने कब खो गई, मेरी सारी उमंग।।

मैंने देखा ना अब तक, सवेरा सखी।
ना अकेले में समझा, अंधेरा कभी।।
मेरी उंगलियों में है, मिट्टी अभी।
जिसमें सपनों के अंकुर, भी फूटे नहीं।।

अश्क पलकों पे ठहरा जो, बहने को है।
कुछ सुनने को है, और कुछ कहने को है।।
तू ही सच है जीवन तो, सहने को है।
जरा जानू सही, जग तो रहने को है।।









संस्था के सभी छात्र-छात्राओं, अधिकारियों एवं कर्मचारियों को रोजमर्रा के कार्यों में हुई थकान को दूर करने के साथ साथ मनोदशा और उर्जा के स्तर में बदलाव हेतु पुरूष व महिलाओं के लिए अलग-अलग अत्याधुनिक व विश्वस्तरीय उपकरणों से सुसज्जित व्यायामशाला की स्थापना वर्ष 2023 में की गई।

श्री भूपेंद्र यादव, तत्कालीन केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री तथा श्री कृष्ण पाल गुर्जर, सामाजिक न्याय एवं सशक्तिकरण मंत्री एवं निगम के महानिदेशक डॉ राजेन्द्र कुमार के द्वारा संस्था के अंतर्गत अत्याधुनिक जिम का उद्घाटन किया गया साथ ही श्रीमती सीमा त्रिखा, क्षेत्रीय विधायक के द्वारा महिला व्यायामशाला का उद्घाटन किया गया।

सभी शिक्षार्थियों, कार्मिकों व अन्य लोगों को मार्ग दर्शन एवं प्रोत्साहित करने हेतु कॉलेज के मुख्य द्वार के समीप युवा शक्ति के प्रतीक "स्वामी विवेकानन्द जी की प्रतिमा" का अनावरण भी तत्कालीन श्रम व रोजगार मंत्री श्री भूपेन्द्र यादव द्वारा किया गया।

योग : स्वयं एवं समाज के लिए









10 वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया जिसमें अपनी सुविधानुसार संस्था के लगभग सभी कार्मिकों, शिक्षार्थियों, मरीजों व उनके रिश्तेदारों के साथ-साथ परिसर में आवास करने वाले कार्मिकों के घर के सदस्यों ने भी सहभागिता दर्शाई। संस्था में योगाचार्य की नियुक्ति लगभग पिछले दस वर्षों से है।

योग करने हेतु एक अलग से '250 लोगों की क्षमता वाले योग कक्ष' की स्थापना की गई थी। इस "महर्षि पतंजलि योगशाला एवं अनुसंधान केन्द्र" का उद्घाटन 21 जून 2023 को श्री भूपेंद्र यादव, तत्कालीन श्रम व रोजगार मंत्री ने निगम के पूर्व महानिदेशक डॉ. राजेंद्र कुमार व मुख्यालय के अन्य उच्च अधिकारियों की उपस्थिति में किया। जहाँ प्रतिदिन अपनी सुविधा के अनुसार बीमांकित व्यक्ति, शिक्षार्थी, कार्यालय के कर्मचारी व अधिकारीगण इत्यादि योग अभ्यास के लिए जुड़ते हैं और इसका लाभ उठाते हैं। इस प्रकार यथासंभव योग का प्रचार-प्रसार कर संबंधितों को शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक रूप से सुदृढ़ बनाने का कोशिश की जा रही है।

आयुष मंत्रालय द्वारा जारी 'भुवन योगा मोबाइल एप' का भी प्रचुर मात्रा में प्रचार-प्रसार किया गया जिसके द्वारा असंख्य लोगों को योग से जोड़ा गया।



एसोसिएट फेलोशिप ऑफ इंडस्ट्रियल हेल्थ (एएफआईएच)









चिकित्सा अधिकारियों को व्यवसायिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य में प्रशिक्षित करने हेतु क.रा.बी.निगम के द्वारा प्रस्तुत किये गए पाठ्यक्रम को सर्वप्रथम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, फरीदाबाद में आरम्भ किया गया।

संस्था के द्वारा "औद्योगिक स्वास्थ्य में एसोसिएट फेलोशिप" के प्रमाण-पत्र के लिए तीन महीने की अवधि का पूर्णकालिक, नियमित, प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसके प्रथम बैच में अध्येताओं की कुल संख्या 51 थी। पाठ्यक्रम में नियमानुसार व्याख्यान श्रृंखला, प्रयोगशाला कार्य, व्यावहारिक कार्य, प्रदर्शन और ट्यूटोरियल, शैक्षिक/औद्योगिक दौरे, विशेष नैदानिक प्रदर्शन और अनिवार्य परियोजना कार्य को शामिल किया गया था। इसके अतिरिक्त औद्योगिक चिकित्सा, औद्योगिक स्व्च्छता, सुरक्षा, कर्मचारी प्रशिक्षण और उत्पादकता, मानव शरीर विज्ञानं, औद्योगिक मनोविज्ञान आदि विषयों की भी भागीदारी थी।

पाठ्यक्रम के पूर्ण होने पर समापन समारोह का भी आयोजन किया गया जिस में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. वनोरा इ. नोंगरम, चिकित्सा आयुक्त, उत्तरी क्षेत्र एवं डॉ. दीपिका गोविल, चिकित्सा आयुक्त, चिकित्सा सेवा व चिकित्सा शिक्षा ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम को सुशोभित करते हुए सभी सफल उम्मीदवारों को फैलोशिप प्रमाण-पत्र और स्मृति चिन्ह का वितरण कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डीन महोदय डॉ. अनिल कुमार पांडे ने की अन्य में डॉ. सी.के. दुर्गा, रजिस्ट्रार तथा डॉ. हरनाम कौर, डायरेक्टर प्रोफेसर की मौजूदगी सहारनीय रही। कार्यक्रम का संचालन पाठ्यक्रम की समन्वयक डॉ शिप्रा सैनी, चिकित्सा अधिकारी ने किया।

डॉ. दीपिका गोविल ने दर्शकों को व्यवसायिक स्वास्थ्य और सार्वजानिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में क.रा.बी.निगम के द्वारा की गई सभी नई पहलों एवं पहलुओं के बारे में जानकारी दी।



गजल-ए-मोहब्बत

तालिब हुसैन
नर्सिंग अधिकारी

चाँद सा चेहरा गजल सी आँखें है उसकी
मीठा लहजा प्यारी बातें हैं उसकी।
हरदम रौनक छायी रहती है उस पर
हँसती आँखें महकी साँसे हैं उसकी।
डर लगता है उसको सूरज ढ़लने से
दुश्मन ये अंधेरी रातें हैं उसकी।
सोचूँ तो सोचे ही जाऊँ मैं उसको
हाए! कितनी दिलकश यादें हैं उसकी।
जब तक चाहे देखे जाएँ वो मुझको
मैं हूँ इश्क मोहब्बत आँखें हैं उसकी

मरीज ए इश्क हूँ मेरी दवा कीजे
मेरा कोई नहीं मुझसे वफा कीजे।
यूँ भी तो आप सबसे मिलते रहते हो
कभी तो आप मुझसे भी मिला कीजे।
दुआओं के सहारे जिंदा हूँ मैं तो
मेरे यारों मेरी खातिर दुआ कीजे।
मैं तेरा बंदा हूँ तुझ ही से मांगा हूँ
मेरे मौला मेरा हक मुझे अता कीजे।
मुसाफिर हूँ मैं तो कुछ लम्हों का 'तालिब'
मेरे जख्मों को फिर से मत हरा कीजे।

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

कितनी प्यारी आँखें, जान हमारी आँखें।
फूलों की क्यारी सी, यार तुम्हारी आँखें।
मुश्किल से मिलती हैं, इतनी प्यारी आँखें।
जिस ओर भी मैं देखूँ, पाऊँ मैं तुम्हारी आँखें।
मेरे मन को भायें, ये कजरारी आँखें।
सजदे में झुकती हैं, उनकी प्यारी आँखें।
हिज्र में रोती रहतीं, ये दुखयारी आँखें।



हिंद मेरा देश, हिंदी मेरी मातृ भाषा, यही है हिंदी की परिभाषा।
सबसे प्यारी, सबसे न्यारी, हिंदी है राष्ट्रभाषा हमारी।
हिंदी देश की भाषा है, हर भारतवासी की अभिलाषा है।



उठो चलो

सुमन "रौशन"
बैच-2022, स्नातकोत्तर, सामुदायिक चिकित्सा

रथ है अटका, पथ से भटका
कोई मंत्र सुने मन अश्वों ने
हो गई ओझल मंजिल आशा
कांटे हैं बिछे सब कस्बों में
सारथी ने भी धरा वेग
पाखंडी हुए सारे पहिये
हल कैसे करे हम कुरुक्षेत्र
कुछ तो सुनिए, कुछ तो कहिए
मन चंचलता के हाथ पकड़
हर बार यही दुहराता है
कह, कहाँ गए तेरे अपने
जिनके लिए मुझे उकसाता है

जिनके कहने हम समर लड़े
दृष्टि तक ना दी जख्मों को
हैं हुए आज वो ही ओझल
ले पट्टी को, ले मलहम को
अब कहता हृदय पीकर प्राण
रथ वापस पथ पर लायेंगे
जो हुआ नहीं अब तक जग में
हम कर के वही दिखलाएंगे
सुन कर मन के खुद्दार वचन
रग-रग में रक्त भर आया है
अब उठो चलो जग भी जाओ
सूरज ले सवेरा आया है ...

प्रेम

तुम्हारा मेरा प्रेम
एक चप्पल के जोड़े की तरह है
तुम हो तो मैं हूँ,
तुम बिना भी हूँ लेकिन एकदम निखट्टू,
चप्पल की अंदर वाली साइड पर
कहीं उभार है, कहीं गड्ढ़े
दूसरी वाली चप्पल का उभार
फिट हो जाता है पहली के गड्ढ़े में
थोड़ा निचे खिसकने पर,
ऐसे ही फिट होते हैं हम दोनों भी
जब झुकते हैं थोड़ा सा अपने अहम से
"अ" छूट जाता है कहीं, बचते हैं केवल "हम"।

जीवन

जेठ की दोपहरी है....
कूलर के पंखे की पत्तियां
नाच रही हैं लगातार....
और दे रही है चुनौती
आग बरसाती गर्मी को....
जब तक बिजली है, स्विचऑन है....
और कोई खराबी नहीं है मोटर में
नाचती चली जाती है पत्तियां....
जब तक साँस है
धड़कन ऑन है....
और कोई खराबी नहीं है पैरों में
नाचता चला जाता है इंसान....



बदलते समाचार

अनीता अरोड़ा
प्रयोगशाला तकनीशियन, विकृति विज्ञान विभाग

आज के मुख्य समाचार इस प्रकार हैं..

आप ये सोच रहे होंगे कि मैं क्या लिखने जा रही हूँ। हाँ, सही सोचा आपने....। मैं आपको कुछ लोकप्रिय समाचार वाचिकाओं/ वाचकों के बारे में बताना चाहती हूँ। जो दूरदर्शन के हिन्दी समाचार पढ़ने वाले सुप्रतिष्ठित और प्रसिद्ध पत्रकार रहे। इसके लिए मैं आपको कुछ साल पीछे, 70 के दशक में ले जाना चाहती हूँ। जब खबरों को अलग ढंग से पढ़ा जाता था। पढ़ने वाला भी, और सुनने वाला भी दोनों बैठकर सुकून से समाचार देखते और सुनते थे। सबके घरों में TV भी नहीं होता था, मात्र एक चैनल – दूरदर्शन ही होता था।

मैंने जब होश संभाला तो सलमा सुल्तान, सरला माहेश्वरी, अविनाश कौर, शम्मी नारंग और कुछ अन्य को ही हिन्दी समाचार पढ़ते देखा। इस व्यवसाय में पत्रकारिता में स्नातकोत्तर डिग्री और भाषा का ज्ञान, शब्दों के उच्चारण की कला, शब्दों का चयन, नवाचार आदि का महत्व होता है। वैसे तो बहुत से वाचक थे, लेकिन मैं कुछ से प्रभावित थी, मुख्यत: शम्मी नारंग, नीलम शर्मा, नलिनी सिंह और सलमा सुल्तान ।



शम्मी नारंग जी दूरदर्शन में 10,000 उम्मीदवारों में से चुने गए थे जो उस समय भारत का एकमात्र चैनल था। उनका व्यक्तित्व बहुत आकर्षक था। 1970-80 के दशक के दौरान वे सामान्य रूप से "दूरदर्शन समाचार पढ़ने का चेहरा" और भारतीय टेलीविजन बन गए थे। उनका खबरों के बाद में पेन का ढक्कन लगाकर अपने सामने की जेब में रखते हुए देखना और खबरों को समाप्त करना सबको याद है। यह उनके पिता को विश्वास दिलाने के लिए था कि वे पढ़ाई लिखाई का ही काम करते हैं! आज भी वो अपनी प्रभावी आवाज के कारण मेट्रो में उद्घोषणा कर रहे हैं। बंगलूरू, दिल्ली, मुंबई, जयपुर की मेट्रो में उन्हीं की आवाज सुनाई देती है। सरब सांझी गुरबानी का उनका प्रतिपादन विश्वस्तर पर सिक्खों की आवाज बन गया है।



नीलम शर्मा अपनी सादगी, सरलता और सुंदरता से खबरों का संचालन करती थी। उनको टीवी पर देखना, सुनना, उनका परिधान, लंबे काले केश, किसी को भी धन्य कर सकते थे। टीवी पर बहुत ही सभ्य तरीके से 'बड़ी चर्चा' वाद-विवाद का कार्यक्रम करवाती थी। आज के समय में यही कार्यक्रम का संचालन युद्ध जैसा लगता है, और प्राय: कुछ भी निष्कर्ष नहीं निकलता है। नीलम शर्मा को सर्वोच्च नारी सम्मान से भी सम्मानित किया गया था। और इन्होंने 'तेजस्वनी' के माध्यम से भारत की महिलाओं की उपलब्धियों की ओर ध्यान आकर्षित किया। सिर्फ 50 साल की उम्र में कैंसर से पीड़ित नीलम चल बसी, और हमने एक 'तेजस्विनी' को खो दिया।

नलिनी सिंह भी न्यूज एंकर की दुनिया में जाना माना नाम है। उनके पिता एच.डी. शौरी उपभोक्ता अधिकार कार्यकर्त्ता थे एवं उनके भाई अरूण शौरी भी प्रसिद्ध पत्रकार थे जो केन्द्रीय मंत्री भी रह चुके हैं। नलिनी सिंह खोजी पत्रकारिता के लिए जानी जाती थी 'आँखों देखी' के माध्यम से अपनी बेबाकी के लिए उनकी पहचान बनी। खबरों की गरिमा से छेड़छाड़ किए बिना अपने स्टाइल से बात को कहना, आखिर के पाँच मिनट में किसी व्यक्ति के प्रेरणा दायक कार्य को अपने कार्यक्रम में जगह देना एक कामयाब और रचनात्मक प्रयोग था जिसका सब इंतजार करते थे। उन्होंने दूरदर्शन के लिए 1995 में एक और कार्यक्रम 'हैलो जिन्दगी' बनाया जो बहुत लोकप्रिय हुआ। फिलहाल नलिनी सिंह टीवी लाइव इंडिया प्राइवेट लिमिटेड की प्रबंध निदेशक एवं समाचार चैनल, नेपाल-1 की प्रबंध संपादक भी है।



सलमा सुल्तान जी को देखना और सुनना, उनके समाचार पढ़ने का सलीका, उनके वस्त्रों का पहनावा, मुख्यत: उनके साड़ी का पल्लू 'V' आकार का, और काले लंबे बालों में फूल अपने आप में फैशन का पर्याय बन चुका था। सिने जगत की तारिकाएं भी उनके स्टाइल का अनुसरण करने लगी थी। तब खबरें सिर्फ 5 मिनट की होती थी। तब बहुत ही शांत, और संजीदा तरीके से खबरें पढ़ी जाती थी। आज की तरह उछल उछल कर, या चलते हुए नहीं। सलमा जी का टीवी में आना और समाचार पढ़ना भी एक रोचक कहानी की तरह है। एक बार किसी पुरुष वाचक को टीवी में न्यूज पढ़नी थी। लेकिन वो पढ़ना नहीं चाहते थे इसलिए वो बाल मुंडा के स्टूडियो पहुचे। इस संकट के क्षण में लमा जी को खबरें पढ़ने के लिए कहा गया। बाद में कहते हैं कि उन्हें ट्रेनिंग भी दी गई। सलमा जी के बालों में वस्त्रों से मेच करता गुलाब का भी एक वाक्या है। एक बार इन्होंने अपने बगीचे में लगा फूल बालों में लगाकर न्यूज पढ़ने स्टूडियो पहुंची। अगले दिन जब वो स्टूडियो तो सब ने पूछा, कि आज फूल क्यूँ नहीं लगाया। इस प्रकार वो फूल इनके व्यक्तित्व का हिस्सा बन गया। 30 साल वे दूरदर्शन से जुड़ी रहीं। फिर कार्य निवृत्त होने के बाद भी विभिन्न सामाजिक कार्य क्षेत्रों में सलमा जी अभी भी क्रियाशील हैं।



ये कुछ ऐसे व्यक्तित्व थे जिन्हे देखकर हर कोई अपने बच्चों को पत्रकार बनाना चाहते हैं। कहने का तात्पर्य है कि आप अपने कार्य के साथ-साथ, अपनी निजी छवि की छाप छोड़कर लोकप्रिय हो सकते हैं। हालांकि इसमें मेहनत, लगन और सच्ची निष्ठा अनिवार्य है। समय के अंतराल में काफी कुछ बदला। बदलाव प्राकृतिक है, और इसका स्वागत भी है। आज कल समाचार फटाफट फास्ट फूड की तरह हो गए हैं। सभी को बहुत जल्दी है। लेकिन क्या मूल समाचार से छेड़छाड़ किये बिना, या बिना मिर्च मसाला लगाए, बिना निर्णायक बने, समाचार प्रस्तुत नहीं कर सकते ? कहाँ पर आवाज को सम रखना है, उत्तेजित नहीं होना, व्याकरण और भाषा का अल्पज्ञान.... क्या ये प्रशिक्षण की खामी हैं ? या खबरों के बाजारीकरण और राजनीतिकरण की मजबूरी !

।। राजभाषा और राष्ट्रभाषा ।।

राजभाषा का उपयोग सरकारी कामकाज के लिए किया जाता है, जबकि राष्ट्रभाषा एक ऐसी भाषा है जिसका उपयोग राजनीतिक, सांस्कृतिक और सामाजिक कार्यों के लिए किया जाता है.



काँच की काया

खुशी
बैच–2022, स्नातक

जी माँ। पहुँच गई मैं अस्पताल... बेटी ठीक तो है ना...
दूर बैठी माँ यही सोचती है हर पल ।
क्या वो काली रात चढ़ी. ... भगवान भी उस रात रोया
इंसानियत का हुआ कत्ल.....
कलियुग हँस हँस कर बोला.....
पढ़ा लिखा कर जिस बेटी को
माँ–बाप ने इतना लायक बनाया
आग लगे ऐसी मेहनत और पढ़ाई को !!
है तो वो.... अब भी नाजुक अबला की काया !!
डॉक्टर बनकर लोगों को जिंदगियाँ लौटाती थी जो
पता होता के ऐसी मौत आएगी,
शायद जन्म ही ना लेती वो,
उस माँ–बाप का दुख बयाँ करते कहीं....
ये कलम ना टूट जाए मेरी ये
डॉक्टर बन, नाम रोशन करके,
पीछे छोड़ बस दुखों की ढेरी
सुनकर ये किस्सा मन इतना भर आया...
मुँह से निकले ना शब्द....
बस माँ का ख्याल आया....
सोचा के पन्नों पर छाप छोड़ जाएँ मेरे आँसू....
कलम ने कमान संभाली....
आँखे नम और दिल रोया बेहिसाब, बेकाबू





#शची की कलम से

डॉ. शची श्रीवास्तव
नेत्र रोग विशेषज्ञ

रो रहे हम खून के आंसू

रो रहे हम खून के आंसू,
आज हम शर्मिंदा हैं,
कैसे बताएं की इस माहौल में,
किस तरह हम जिंदा है,
रोज बचाते खुद को हम,
कितनी बुरी निगाहों से,
कैसे लड़ते हैं हम राह चलते गुनाहों से,
क्या हम सिर्फ हाड़ मांस के टुकड़े है,
है नहीं कोई शख्सियत हमारी
क्या हमारे कोई जज्बात नहीं,
सपनों की नही अहमियत हमारी,
क्या लड़की होना कोई अपराध है,
जिसकी जिंदगी भर सजा मिले,
क्यों हमारे जज्बात कुचल के,
किसी और को मजा मिले...

हमारी आहों से एक दिन,
ये दुनिया जल जाएगी,
कयामत को न रोक पाओगे,
जब काली खुद चल आएगी,
तुम भी किसी माँ की संतान हो,
औरतों की इज्जत करो,
हाथ बढ़ाओ, उनका हौसला बढ़ाओ
उनके कंधे से कंधा मिलाओ,
खुद उनके पंख बन कर,
उनकी ऊंची उड़ान बन जाओ।
जी लेने दो उन्हे उनके सपने...
क्योंकि वो ईश्वर का अंश है,
और इस दुनिया पे उनका
तुम्हारे ही जितना हक है।

कर्तव्य

कर्तव्य से कभी विमुख न हों,
मृत्यु ही भले सम्मुख क्यों न हो,
सेवा ही हमारा धर्म है,
जीवन रक्षा ही हमारा कर्म है,
चिकित्सक होना भी एक सौभाग्य है,
नि:स्वार्थता ही हमारे जीवन का मर्म है ।

शख्स

सन्नाटों के शोर बहुत दूर तक सुनाई देते हैं,
मन के अंधेरों में रोशनी के अक्स दिखाई देते हैं,
जब से आया है जुबां पे तेरा नाम,
ऐ मेरे रब, मुझे हर ओर तेरे बाशिंदे,
तेरे ही शख्स दिखाई देते हैं



डॉक्टर की कहानी

डॉ. दीपक कुमार
बैच–2015, स्नातक

कहानी एक डॉक्टर की मैं तुम्हें सुनाता हूँ
जीवन संघर्ष की जुबानी उसकी तुम्हें बताता हूँ
होगी कक्षा पाँच वो,
जब डॉक्टर बनने का उसने सोचा था
फिर ना जाने कितनी इच्छाओं को
इस सपने की खातिर दबोचा था
डूबा था किताबों में जब
हमउम्र दोस्त खेलने में मशगूल थे
बताया गया था उसको
काटों पर चलकर ही तो मिलने आगे फूल थे
अब मुसीबतों को उसे अकेले ही तो सहना था
तैयारी की खातिर घर से दूर जो उसको रहना था
कॉलेज में आकर हुई नयी शुरू एक जंग थी
नींद भूख सब हो गई उसकी भंग थी,
जब चैन की नींद घर में तू सोया था
अंधेरी रातों में किताबों में वो खोया था
नसीब में अब कहाँ उसके माँ के हाथ का खाना था
इम्तिहानों के लंबे दौर से उसको जाना था
अस्पताल में जब वो आया,
नया–नया उसमे जोश था
खुद की नींद,
भूख–प्यास का कहाँ उसको होश था
थी मरीज की आखिरी साँसे,
मगर ना छोड़ रहा था उसे बचाने की आशा वो
लाख कोशिशों के बाद भी
देख रहा था तीमारदारों का तमाशा वो
ना पूछा सवाल नेताओं से,
कसूरवार ये सरकारी तंत्र था
पिटा डॉक्टर क्यूँकि सरकारी अस्पताल में
ना बेड, ना कोई यंत्र था
देख बहता खून,
ना वो तनिक घबराया था
लड़ा मौत से भी,
फिर भी कटघरे में खुद को ही पाया था
मंजर–ए–मौत था चारों ओर,
फिर भी अथक उसके प्रयास थे
था बदनसीब वो,
जो हर बार लगने उसी पर कयास थे
था मालूम उसे कि बचा रहा आज तुझे
कल उस पर उठने वाला हाथ भी तेरा ही होगा
ले जान तू बुझ गया "दीप" गर,
घर तेरे भी अंधेरा ही होगा



मानसिक स्वास्थ्य

डॉ मनोज कुमार
मुख्य चिकित्सा अधिकारी (मनोचिकित्सक)

1. मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्णता प्राप्त क्यों हुई है?

मानसिक स्वास्थ्य की प्राथमिकता लोगों में बढ़ती जागरूकता और समझ के कारण बढ़ रहीं है। साथ ही, कोविड-19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को और भी उजागर किया है क्योंकि लोग अकेलापन, चिंता और अवसाद जैसी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

2. कुछ सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकार क्या हैं?

लोग कई सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों का सामना कर सकते हैं। नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

चिंता विकार: इसमें अत्यधिक चिंता, भय और घबराहट होती है, जो रोजमर्रा के जीवन में बाधा डाल सकती है। इस में जनरल एंजाइटी विकार, पैनिक विकार और सोशल एंजायटी विकार शामिल हैं।

भावनात्मक विकार: यह विकार व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति को प्रभावित करती हैं। इस में डिप्रेशन, उन्माद या हाइपोमेनिया विकार और अवसादग्रस्त व मौसम प्रभावित विकार शामिल हैं।

व्यक्तित्व विकार: ये लंबे समय तक चलने वाले व्यवहार और आंतरिक अनुभवों के पैटर्न को दर्शाते हैं, जो सामान्य या प्रत्याशित से बहुत अलग होते हैं। इसमें संदिग्ध व्यक्तित्व विकार, अतार्किक और अनुचित विचार, डर विकार, आवेगपूर्ण व्यक्तित्व विकार और अहिंसा व्यक्तित्व विकार आदि शामिल हैं।

खाद्य विकार: ये विकार व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसमें भूख न लगना, सीमित भोजन विकार, अधिक भोजन विकार, जुगाला विकार शामिल हैं।

पदार्थ उपयोग विकार: ये विकार उस स्थिति में होते हैं जिसमें व्यक्ति नकारात्मक परिणामों के बावजूद भी नशीली दवाओं या शराब का उपयोग करता रहता है।

3. मानसिक स्वास्थ्य को कैसे सुधारा जा सकता है?

मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर दोनों पर कई तरीकों से सहायता मिल सकती है। नीचे कुछ तरीके दिए गए हैं जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक साबित हो सकते हैं:

पेशेवर सहायता लें: यदि आप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, तो मानसिक रोग विशेषज्ञ से अतिशीघ्र सहायता लेने का विचार करें। मानसिक रोग का इलाज भी बाकी रोगो की तरह पूरी तरह संभव है।

नियमित व्यायाम: व्यायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होता है, जो चिंता और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करता है। रोजाना 30- 40 मिनट व्यायाम अवश्य करें।

विश्राम तकनीक अभ्यास: मेडिटेशन, योग और गहरी सांस लेने जैसे विश्राम तकनीक अभ्यास से तनाव को कम किया जा सकता है और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है।

स्वस्थ आहार: फल, सब्जी, साबुत अनाज और प्रोटीन को शामिल करने वाला संतुलित आहार मन को सुधारने और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

पर्याप्त नींद: नींद की कमी मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। हर रात 7-8 घंटे की नींद अवश्य लें।

सामाजिक सम्पर्क: सामाजिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। दोस्तों और परिवार से जुड़ने का प्रयास करें, उनके साथ समय व्यतीत करे।

4. मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए प्रभावी उपचार क्या हैं?

मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए कुछ प्रभावी उपचार होते हैं, जो निश्चित विकार और व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर निर्भर करते हैं। कुछ सामान्य उपचारों की सूची निम्नलिखित है :

मनोचिकित्सा (प्रायोगिक उपचार): यह एक प्रकार की चर्चा चिकित्सा है जिसमें मानसिक स्वास्थ्य विकारों के पीछे के कारणों की पहचान और समस्याओं का समाधान करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ काम किया जाता है।

दवाएं: विशेष दवाएं, जैसे डिप्रेशन के लिए एंटीडिप्रेसेंट या एंक्साइटी विकारों के लिए एंटी-एन्जायटी दवाएं, मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों को संभालने में मदद करती हैं।

ब्रेन स्टिमुलेशन चिकित्सा: इसमें इलेक्ट्रोकंवल्सिव चिकित्सा (ECT) और ट्रांसक्रेनियल मैग्नेटिक स्टिमुलेशन (TMS) जैसे तकनीकें शामिल होती हैं, जो कुछ मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए प्रभावी साबित हो सकती हैं।

5. समाज में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित तिरस्कार (सोशलस्टिग्मा) को कैसे कम किया जा सकता है?

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित तिरस्कार को कम करना समर्थनशील और समझदार समाज बनाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। नीचे कुछ तरीके हैं जिन के माध्यम से समाज इस लक्ष्य की दिशा में काम कर सकता है:

शिक्षा: मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लोगों को शिक्षित करना, तिरस्कार को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में सटीक जानकारी प्रदान करना शामिल होता है और उनका कैसे इलाज किया जा सकता है उस के बारे में भी बताना होता है।

खुलापन: लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित संघर्ष के बारे में खुलकर बातचीत करने को प्रोत्साहित करना मानसिक बीमारी के चारों ओर घिरे शर्म और गुप्तता को कम करने में मदद कर सकता है।

भाषा: मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करते समय सम्मान जनक और प्रतिकात्मक भाषा का उपयोग करना, तिरस्कार को कम करने में मदद कर सकता है। निन्दापूर्ण शब्दों का उपयोग और मानसिक बीमारी के बारे में मजाक न करने का ध्यान रखें।

समर्थन: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे व्यक्तियों को समर्थन प्रदान करना उन्हें कम अलगाव महसूस करने और अधिक स्वीकार्य महसूस कराने में मदद कर सकता है। इस में थेरेपी, समर्थन समूह और हॉटलाइन जैसे संसाधनों की पेशकश शामिल होती है।

अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना

अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए मदद मांगने में कोई शर्म ना करें।
स्वस्थ मन, स्वस्थ जीवन की शुरुआत है।



उकताए हुए ईश्वर की टेबल पर घूमता हुआ पेपरवेट

नीरज यादव
आशुलिपिक

एक बच्चे ने खिड़की के बाहर से कमरे के अन्दर बॉल फेंकी। खिड़की में से कूद कर कमरे में प्रवेश किया और बॉल लेकर खिड़की से बाहर.... अगले लगभग आठ मिनट आपके लैपटॉप की स्क्रीन पर इस क्रिया का दोहराव होने वाला है, वह बार-बार खिड़की से अन्दर आएगा.... बाहर जाएगा....। आएगा.... जाएगा, आएगा ....जाएगा, आएगा.... जाएगा ।

इधर एक स्त्री बगल के दरवाजे से कमरे में प्रवेश कर गई है वह कमरे के बीचों-बीच बच्चे को दूध पिला रही है और फिल्म समाप्त होने तक दूध पिला रही है।

इसी बीच एक व्यक्ति ब्रीफकेस लेकर कमरे में आता है और अलमारी में कुछ सामान रखता या निकालता है और कपडे बदलता है। आता है..... सामान रखता है..... निकालता है..... जाता है.... आता है..... जाता है ।

एक स्त्री और पुरुष कमरे में किनारे लगे पलंग पर संभोगरत हैं। अन्य पात्रों की तरह यहाँ भी आँखों में ऊब पैदा कर देने की क्रिया का हद तक दोहराव..... ।

उपर लिखी सभी क्रियाओं का हद तक दोहराव । ना बच्चा थक रहा है, ना अपने बच्चे को दूध पिलाती माँ के माथे पर कोई शिकन है, उसी काम को हजार बार करते हुए और ना ही ब्रीफकेस से उस मानुष के हाथ दु:ख रहे हैं। सब वही काम कर रहे हैं और बार बार कर रहे हैं.....। बस किए ही चले जा रहे हैं। तिस पर कलेजा-काट एकरस बैकग्राउंड स्कोर: जैसे सान पर कोई चाकू तेज करने वाला अपने चाकू को धार देता हो ।

ऐसे ही तकीरबन छत्तीस पात्रों के मन में कोई प्रश्न ही नहीं कि हमें इन क्रियाओं का दोहराव कितनी बार करना है, या हम क्यों वही-वही करें। हमें कुछ तो नया करने दो। ये डायरेक्टर की कॉलर क्यों नहीं पकड़ लेते ?

फिल्म निर्देशक की सबसे दिलचस्प बात कि इस कमरे के अन्दर जो क्रियाएँ की जा रही हैं उन्हें संपन्न नहीं होना है और ना ही कभी संपन्न होने देना। क्रियाओं को दोहराने वाले पात्रों की ही तरह इस फिल्म को मैंने एक से अधिक बार देखा है।

यूं लगता है... मानो दुनिया इस फिल्म का यही कमरा है, जिसके भीतर संसार चले जा रहा है, चले जा रहा है और चले ही जा रहा है। एकदम बेरोकटोक अपने आप के दोहरावों के भंवर में फंसा और धंसा ।

लेकिन लोग थकते नहीं। दीवारों पर सिर नहीं मारते ।

दरवाजे-खिड़कियाँ नहीं खोलते । भ्रम नहीं तोड़ते । आह ! कहीं कोई चुनौती नहीं ।

पोलिश डायरेक्टर 'रेबचिन्जकी' ने दुनिया भर के अल्ल बल्ल को पिरोकर ऊब की ऐसी माया रची है कि जी अकुला जाए। किसी बरस बेस्ट शॉर्ट फिल्म का अकादमी अवार्ड उठाने वाली लगभग आठ मिनट की फिल्म है : 'टेंगो'।

हमसफर ने कहा, इस फिल्म का डायरेक्टर ईश्वर है। मुझे आदि की कविता याद आई -

"दुनिया किसी उकताए हुए ईश्वर की टेबल पर घूमता हुआ एक गोल पेपरवेट है ।"

आदरणीया 'बाबुषा कोहली' के एक संस्मरण से संकलित ।



बालिका भविष्य

राम सिंह
नर्सिंग अधिकारी

शक्ति-स्वरूपा आदि शक्ति में, विघ्न पड़ा है आज।
भक्ति की शक्ति में ही, विश्व खड़ा है आज।
त्राहि-त्राहि हुई सदी में, हम हो गए हैं बाज।
"बालिका" यों करे क्रन्दन में, कहाँ भविष्य आज ? ॥ 1 ॥
ऐश्वर्य और सुख की ख़ातिर, बलि किया है भ्रूण।
थाल बजाया लड़का ख़ातिर, लड़की का नहीं सैंण।
सूप सजाया लड़की ख़ातिर, किल्लत हो गई दूण।
आज समझ लो अपनी ख़ातिर, मत होने दो खून ॥ 2 ॥
प्रकृति से छेड़छाड़ की, बदला लिया विनाश।
सृष्टि रचना हुई तभी की, नारी का नर पर विश्वास।
लिंग परीक्षण कर करके की, बर्बादी का दीर्घ नि:श्वास।
नर-नारायण(डॉ) कर सेवा की, बात भ्रूण का हो न विनाश ॥ 3 ॥
कामायनी की देव जाति की, तुलना कर लो आज।
प्रलय-प्रचण्ड मानव जाति की, आहट सुन लो आज।
दया करो नारी जाति की, सब रक्षा कर लो आज।
नारे बातें भाँति -भाँति की, यदि आज हमारा राज ॥ 4 ॥
कल बदलेगी दुनिया सारी, नहीं बदलेगी मात।
प्रायश्चित तुम कर लो भारी, एक यही है बात।
'राम' समझ लो लोक भलाई, तब त्यागी थी मात।
नर-नारी रो भेद मिटाई, सब बातन की बात ॥ 5 ॥



अगर बेटा अंश है, तो बेटी वंश है, अगर बेटा आन है, तो बेटी शान है।
किसी भी मुल्क का भविष्य तय करती है बेटियाँ
जीवन के हर लक्ष्य को पूरा करती है बेटियाँ



मोटा अनाज

दीपा नेगी
वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ

मोटा अनाज जिसे अंग्रेजी में Millets कहते हैं। मिलेट्स शब्द सुनते ही हमारे दिमाग में जो छवि आती है, वो है एक सूखे से, मोटे से, बेरंग खाद्य की, पर क्या आप जानते हैं कि यह सिर्फ खाद्य ही नहीं है अपितु यह पोषक तत्वों से भरपूर अनाज है।

मिलेट्स - एक प्राचीन अनाज है। यह दो प्रकार के होते हैं, मोटा दाना और छोटा दाना। मोटा अनाज विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे कि बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो, कंगानी, सांवा, कुटकी आदि। बाजरा मूलत: हरियाणा और राजस्थान में लोकप्रिय है। यह भारत ही नहीं अन्य देशों में भी उगाया जाता है।

मोटा अनाज भारत के विभिन्न राज्यों की विभिन्न खाद्य प्रणाली को दर्शाता है। जहां उत्तर भारत के राज्यों में बाजरा, ज्वार, सांवा पसंद किया जाता है। वहीं दक्षिण भारत के राज्यों में रागी, कोदो और कुटकी प्रचलित है। हर राज्य में वहां की खाद्य प्राथमिकता के आधार पर मोटे अनाज को अलग-अलग व्यंजन के रूप में भोजन में शामिल किया जाता है। जैसे कि बाजरे की खिचड़ी, दलिया, रोटी, मिठाई, ज्वार की रोटी, उपमा, सलाद आदि।

मिलेट्स फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे वातावरण के लिए भी बहुत अनुकूल है।
यह कम पानी की खपत, पहाड़ी और बंजर जमीन में भी उगाये जा सकते हैं, कम या ज्यादा बारिश के कारण मोटे अनाजों की फसलें प्रभावित नहीं होती, यही कारण है कि इन्हें पर्यावरण के लिए अनुकूल माना जाता है।

मोटा अनाज उगाने के लिए अन्य फसलों की तरह ज्यादा मशक्कत करने की जरूरत नहीं होती इसके अतिरिक्त इन्हें बढ़ने के लिए किसी भी रासायनिक खाद्य की जरूरत नहीं होती किसानों को भी मोटा अनाज उगाने से फायदा होने लगा है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की पहल से वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट 2023' घोषित किया गया था। भारत की इस पहल को 72 देशों ने समर्थन दिया, जिससे पता चलता है कि अंतर्राष्ट्रीय समुदाय को भी मोटे अनाज की बहुमूल्य पौष्टिक क्षमता का बोध है।

राज्य सरकारें किसानों को मोटे अनाज उगाने के लिए प्रेरित कर रही हैं और साथ ही लोगों की थाली तक पहुंचाने के लिए भी जागरूकता फैलाई जा रही है। इसका मुख्य उद्देश्य है, लोगों को मोटे अनाज जैसे पोषक अनाजों के बारे मे जागरुक करना खासतौर पर शहरों में जहां गेहूं चावल की प्रचलनता ज्यादा है।

विभिन्न प्रकार के मिलेट्स

1. बाजरा
2. रागी
3. कंगनी
4. सांवा
5. कुटकी
6. कोदो
7. ज्वार



बाजरा– बाजरा सबसे ज्यादा उगाए जाने वाले मिलेट्स में से एक है, हमारे देश में चावल, गेहूं और मक्का के बाद बाजरा सबसे ज्यादा व्यापक रूप से उगाया जाता है। भारतीय खाने में मुख्य रूप से बाजरे की खिचड़ी और रोटी बनाई जाती है, बाजरा सूखे, कम पानी, कम मिट्टी वाले क्षेत्र में उगाया जा सकता है।

रागी– रागी एक प्रकार का मोटा अनाज है, रागी को मडुआ और नाचनी नाम से भी जाना जाता है, यह राई के दाने की तरह गोल, गहरे भूरे रंग का चिकना दिखता है। कर्नाटक भारत में रागी का शीर्ष उत्पादक है, कर्नाटक में, रागी उगाने वाले क्षेत्र दक्षिणी मैदान में केंद्रित है। रागी से चीला, इडली, डोसा बन जाता है।

ज्वार– ज्वार विश्व स्तर पर पाँचवा सबसे अधिक उत्पादित अनाज है, ज्वार के दाने मकई के दाने के जैसे, लेकिन सफेद और उनसे छोटे होते हैं। ज्वार की रोटी, इडली, डोसा, दलिया, उपमा भी बनता है। भारत में कर्नाटक, महाराष्ट्र, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश और तमिलनाडु आदि राज्यों में ज्वार की खेती की जाती है। विशेष रूप से महाराष्ट्र और कर्नाटक में ज्वार सबसे ज्यादा पाया जाता है।

विभिन्न क्षेत्र में पाए जाने वाले मोटे अनाज

मोटे अनाज के नाम	संबंधित क्षेत्र
बाजरा	राजस्थान, हरियाणा, गुजरात, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, पंजाब
ज्वार	महाराष्ट्र, कर्नाटक, तेलंगाना, आंध्रप्रदेश, तमिलनाडु, मध्यप्रदेश
रागी	कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, केरल
सांवा	उत्तरप्रदेश, राजस्थान, मध्यप्रदेश, गुजरात, कर्नाटक, तमिलनाडु
कोदो	महाराष्ट्र, ओडिशा, उत्तरप्रदेश, तमिलनाडु, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना
कंगनी	तमिलनाडु, आंध्रप्रदेश, कर्नाटक, ओडिशा, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश
कुटकी	कर्नाटक, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, उत्तरप्रदेश, उत्तराखंड

मोटा अनाज विभिन्न राज्यों में विभिन्न नाम से जाना जाता है।

मिलेट्स	English	मराठी	बंगाली	कन्नडा	तमिल	तेलगु
ज्वार	Sorghum	ज्वारी	जोवार	जोला	चोलम	जोना
बाजरा	Pearl Millets	बाजरी	बाजार	साजे	काम्बु	साजा
रागी	Finger Millets	नाचनी	मारवा	रागी	केप्पार्ड	रागी चोड़ी
कंगनी	Foxtail Millets	कांग	काओंन	नवणे	तेन्नई	कोरा
कोदो	Kodo Millets	कोद्दा	कोदो	हरका	वरागु	अंरिकेलु
चेना	Proso Millets	वरी	चीना	बारगू	पानी वरागु	वरीगा
कुटकी	Little Millets	वरी	समा	सावे	समाइ	समालु
सांवा	Barnayard Millets	भगर	श्याम	उदालु	पानी वरागु	उदालु

मोटे अनाज में पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। हालांकि हर मोटे अनाज के पोषण मूल्य अलग होते हैं। अन्य अनाजों की तुलना में मोटे अनाज में प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, जिंक, खनिज, विटामिन-बी जैसे पोषक तत्व अधिक होते हैं।

विस्तार में मोटे अनाज के पोषक तत्व-

एंटीऑक्सीडेंट- मोटे अनाज में एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा होता स्त्रोत है। जो शरीर में Free Radical को रोकता है।
आयरन- मोटे अनाज में घुलनशील और अघुलनशील दोनों प्रकार के फाइबर प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

कैल्शियम - दूध के अलावा मोटे अनाज में भी कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है, जिसके सेवन से कैल्शियम की कमी को पूरा किया जा सकता है। जैसे रागी में दूध से भी अधिक कैल्शियम पाया जाता है। प्रति 100 ग्राम रागी में 364 मिलीग्राम कैल्शियम, प्रति 100 ग्राम कंगनी में 31 मिलीग्राम और प्रति 100 ग्राम ज्वार में 27.6 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है।

प्रोटीन- मोटे अनाज में लायसीन प्रोटीन पाया जाता है जो कि मांसपेशियों और हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है।

पोषण मूल्य प्रति 100 ग्राम मोटे अनाज में

उर्जा	329 (कैलोरी)	उर्जा	329 (कैलोरी)
प्रोटीन	12 ग्राम	फाइबर	11 ग्राम
वसा	5.2 ग्राम	मैग्नीशियम	114 मिलीग्राम
आयरन	9.3 ग्राम	पौटेशियम	131 मिलीग्राम
कार्बोहाइड्रेट	60 ग्राम	नियासिन	3.6 मिलीग्राम
कैल्शियम	17 मिलीग्राम	फास्फोरस	220 मिलीग्राम

मिलेट्स (मोटा अनाज) खाने के फायदे

(1) हमारी इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं।
(2) पाचन तंत्र को सही रखता है।
(3) हृदय रोगों में लाभदायक है और हृदय रोगों की संभावना को भी कम कर सकते हैं।
(4) मिलेट्स रक्त में शर्करा के स्तर को कम रखने में मददगार है। इसलिए ये डायबीटीज (मधुमेह) को कंट्रोल करने में लाभदायक है।
(5) मिलेट्स खाने पर बहुत देर से भूख लगती है।
(6) जिन व्यक्तियों को ग्लूटन से ऐलर्जी होती है, वे मिलेट्स खा सकते हैं क्योंकि मिलेट्स ग्लूटिन रहित होते हैं।
(7) मिलेट्स एनीमिया (खून की कमी) में भी लाभदायक हैं।

मिलेट्स को अपने आहार मैं शामिल करने से हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर कर सकते हैं एवं कई बीमारियों से बच सकते हैं। मिलेट्स कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर हैं, इसलिए इसके फायदे भी ज्यादा हैं। उसमें कैल्शियम, आयरन, जिंक, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पौटेशियम, फाइबर, विटामिन-बी 6, विटामिन-बी 3, और कार्बोहाइड्रेट की अच्छी मात्रा पायी जाती है।

मोटा अनाज को महज अनाज नहीं समझना चाहिए यह तो एक विलुप्त होती खाद्य प्रणाली है, जो आधुनिकता के समंदर में खोती जा रही है। हमारे बुजुर्गों को मोटे अनाज की अहमियत पहले से ही पता थी, पर अब युवा पीढ़ी में भी जागरुकता फैल रही है। अंततः यह कहना सही है कि खाद्य की इस धरोहर को हमने उचित समय रहते सहेज लिया है।

ऊपर दिए गए फायदों को ध्यान में रखते हुए आहार विभाग, ई.एस.आई.सी. अस्पताल फरीदाबाद के द्वारा सभी मरीजों को अपने रोज के आहार में मिलेट्स खाने की सलाह दी जाती है। साथ ही भर्ती हुए मरीजों को हफ्ते के चार दिन मिलेट्स का नाश्ता और खाने में ज्वार की रोटी भी दी जाती है।



कौशल प्रयोगशाला







संस्था में अत्याधुनिक तकनीकी से परिपूर्ण कौशल प्रयोगशाला है जो की देश में व्याप्त सर्वश्रेष्ठ कौशल प्रयोगशाला में से एक है, विश्व स्वास्थ्य संगठन के सात सदस्य देशों के प्रतिनिधि मंडल ने इसका दौरा किया तथा इसे संस्था की विशेष उपलब्धि बताते हुए सराहना की। कौशल प्रयोगशाला एक प्रशिक्षण सुविधा है जिसे वास्तविक रोगियों पर लागू करने से पहले नैदानिक कौशल का व्यावहारिक शिक्षण और अभ्यास प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है जिसके लिए नकली वातावरण, पुतले और अन्य उपकरणों का प्रयोग किया जाता है इस प्रकार यह वास्तविक रोगियों को नुकसान पहुँचाए बिना, अभ्यास के लिए शिक्षार्थियों को एक सुरक्षित और नियंत्रित वातावरण प्रदान करती है।





कॉक्लियर इम्प्लांट :

यह एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है, जो शल्य चिकित्सा द्वारा लगाया जाता है। कॉक्लियर इंप्लांट सर्जरी ऐसी स्थिति में की जाती है जब मरीज के दोनों कानों से सुनने की क्षमता खत्म हो जाती है या कम हो जाती है। इस सर्जरी का इस्तेमाल जन्मजात सुनने की क्षमता में कमी होने पर भी किया जाता है। यह सर्जरी पांच वर्ष तक के बच्चों में ही अधिक सफल होती है। इसलिए बच्चे की आयु पांच वर्ष होने से पहले ही उपचार करवाना आवश्यक है। इस संस्था के इएनटी (ENT) विभाग द्वारा अब तक 55 कॉक्लियर इंप्लांट सर्जरी की जा चुकी है।





नेत्र-बैंक :

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के किसी भी अस्पताल में स्थापित किये जाने वाला प्रथम नेत्र-बैंक जिसकी सहायता से लगभग एक वर्ष से कुछ अधिक समय में ही संस्था के नेत्र रोग विभाग द्वारा 13 मरीजों में कोर्निया प्रत्यारोपित किए गए। इसी समयावधि में विभाग के कुशल चिकित्सकों के द्वारा 173 मरीजों के कोर्निया की पुनर्प्राप्ति की गई।

दृष्टि सबसे महत्वपूर्ण इंद्रियों में से एक है। नेत्रदान प्राप्तकर्ता के जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाता है। दान की गई एक जोड़ी आंखें दो अलग-अलग व्यक्तियों की मदद कर सकती हैं, जिससे उन्हें देखने और बेहतर जीवन जीने का अवसर मिल सकता है। नेत्रदान के लिए कोई आयु सीमा नहीं है। युवा और वृद्ध दोनों ही नेत्रदान कर सकते हैं नेत्रदान की प्रक्रिया सरल है और इससे दाता का चेहरा खराब नहीं होता। कॉर्निया, जो कि आंख का पारदर्शी अग्र भाग होता है, आमतौर पर प्रत्यारोपित किया जाता है, जिससे आंख का बाकी हिस्सा बरकरार रहता है।





राबोटिक सर्जरी

उन्नत रोबोटिक सर्जरी की स्थापना हेतु पॉवर ग्रिड कारपोरेशन लिमिटेड के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर हुए जिसके तहत PGCIL ने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) कोष से संस्था को 18.5 करोड़ की राशी प्रदान की। समझौता ज्ञापन के दौरान PGCIL की ओर से ए के मिश्रा, कार्यकारी निदेशक, अशोक मिश्रा, मानव संसाधन प्रबंधक एवं संस्था की ओर से डॉ. असीम दास, डीन डॉ. अनिल पांडेय्, चिकित्सा अधीक्षक के अतिरिक्त बीमायुक्त श्री रत्नेश कुमार गौतम भी उपस्थित थे।

संस्था के विभिन्न विभागों के अति विशिष्ठ चिकित्सा अधिकारियों के द्वारा मरीजों की विशेष शल्य चिकित्सा, रोबोट के माध्यम से की जा रही है। इस पद्धति के द्वारा रोगी को बहुत ही सटीक व छोटा चीरा लगाया जाता है जिससे रक्त की हानि कम होती है। फलस्वरूप दर्द भी कम होता है तथा संक्रमण का खतरा भी कम होने के साथ ही उपचार तेजी से होता है।





5-जी एंबुलेंस सेवा :

5-जी तकनीक का उपयोग करके आपात कालीन परिस्थिति में अस्पताल से विशेषज्ञों के द्वारा एंबुलेंस में ही पैरामेडिक्स को तत्काल मार्ग दर्शन प्रदान किया जाता है जिससे मरीज को अविलम्ब चिकित्सा परामर्श की सुविधा प्राप्त होती है।

फार्मेसी 24×7 :

डॉ. वनोरा इ. नोंगरम, चिकित्सा आयुक्त, उत्तरी क्षेत्र के द्वारा फार्मेसी के नए काउंटर का उद्घाटन किया गया जहाँ से अब मरीजों को अब दिन-रात, चौबीसों घंटों दवा का वितरण किया जाता है।



विनाश की दस्तक

सुनीता शर्मा
प्रयोगशाला तकनीशियन, जैव-रसायन विभाग

सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।
हरियाली चुनर भी इसकी, तार तार हो रही है।
ओढ़ लिया है घूँघट, आकाश ने काला।
सूख कर नदियाँ भी, रेत में बदल रही है।
सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।।

इसने पाला शाक से अपने, और छाती दी खेलन को।
शुद्ध हवा दी हरियाली दी, और शीतल जल पीवन को।
ऊंचा उठने की चाहत में, तूने कैसे विनाश किया।
सांस भी दूभर हो गई, नरक बना दिया जीवन को।
धरती तेरी माँ समान है, बिलख-बिलख कर रो रही है।
सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।।

तूने पेड़ों को काटा, साजो सामान बनाने को।
कारखानों का दूषित जल भी, छोड़ा नदियों में बहाने को।
और धुआँ आकाश बन गया, चाँद और तारे खा गया।
जिनको प्रकृति ने रखा था, अंबर को सजाने को।
सजा हमारे कर्मो की, हमारी संताने पा रही है।
सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।।

जागो इससे पहले की, देर हो जाए।
धरती का संतुलन, पूरी तरह खो जाए।
हर पेड़ को बचाना, हर नदी को सहेजना।
जन-जन के जीवन का, ये उद्देश्य हो जाए।
उन सांसों को बचा लो, जो आस खो रही हैं।
सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।।

धरती का कोप, सह ना सकोगे।
विनाश का अंत, कह ना सकोगे।
यह चेतावनी नहीं, यह धरती की पुकार है।
वरना इस धरा पर, तुम रह ना सकोगे।
सदियों से यह तेरे, भार को ढो रही है।
सुनो वेदना धरा की, ये कैसे कराह रही है।।

प्रकृति का, आशीर्वाद पाओ।
प्रदूषण से धरा को, मुक्त कराओ।
यह धरती हमारी माँ है, इसे संभालो।
जो छीने है वृक्ष तुमने, फिर से इसे लौटाओ।
तुम्हारे ही कारण, आज इसकी यह गति हो रही है।
सुनो वेदना धरा की यह कैसे कराह रही है।।





डॉ. दीपक कुमार
बैच-2015, स्नातक

दीप की दैनन्दिनी से...

रोक सके परिंदे को उड़ने से, आँधी में इतना जोर नहीं...
बिखर जाए टूटकर, इतना भी तू कमजोर नहीं...
लड़ना होगा तुझे खुद ही, जंग लड़ेगा तेरी कोई और नहीं...
बैठ जाए डरकर, इतना भी तू कमजोर नहीं....
पीठ पीछे जमाना करेगा शोर बहुत..
कई दफा हालात भी करेगी हौसले कमजोर बहुत...
मगर जमाने पर कर तू गौर नहीं...
हालातों से थम जाये हौसले, इतना भी तू कमजोर नहीं...
आईने में देख, खुद को पहचान तू...
झाँक खुद में, अपनी ताकत को ले जान तू...
सोया है जो गहरी नींद में, होगी यूँ भोर नहीं...
टूटने दे सपनों को, इतना भी तू कमजोर नहीं...
चुरा सके "दीप"से तेज उसका, ऐसा कोई चोर नहीं...
बुझने दे खुद को, इतना भी तू कमजोर नहीं....
चलता रह तू, मंजिल कोई कोसों दूर नहीं...
छूट जाए राह में, इतना भी तू कमजोर नहीं...
भेद लक्ष्य को, किस कशमकश में तू खड़ा बीच जंग में...
चला जिष्णु बाण तू, रखे जो निषंग में....
लड़ना होगा तुझे खुद ही, जंग लड़ेगा तेरी कोई और नहीं...
बैठ जाए डरकर, इतना भी तू कमजोर नहीं....
रोक सके परिंदे को उड़ने से, आँधी में इतना जोर नहीं...
बिखर जाए टूटकर, इतना भी तू कमजोर नहीं...



डॉ. हीना
बैच-2020, स्नातक

कलम के पंख

इन सवालों की भूल भुलैया में,
आशाओं से महकती लहरों में,
क्या वो पंछी खो गया,
जो खुद को आजाद मानता था ?
जो परिंदा आसमान नापने के सपने था देखता,
जो पंछी सबसे ऊंची उड़ान था भरता,
क्या वो खुदको भूलकर,
किसी की कठपुतली बन गया ?
जो बागों के सहारे नचाया जाए,
पिंजरे में कैद करके रुलाया जाए,
जो पर तेज हवा में भी उड़ा ले जाते थे
उन्हीं परों को फैलने से रोक दिए जाए ?
क्यों ? आखिर क्यों किसी और के लिए
उसने खुद को खोया ?
दोस्तों के साथ उड़ान भरने के बाद भी
खुद को अकेला पाया ?
आज उसके पिंजरे का ताला टूट है गया।
उसने किस आसमान को
खुली आँखों से पहचान है लिया।
पंखों को फैलाकर साँस वा
गहरी ले है पाया।
अकेले चलने को तैयार,
अब सबसे खुश तो रह है पाया।
सारे धागे उसने तोड़ हैं दिए,
खुद को पाकर पंख अपने फैला हैं लिए,
रोकना चाहो तो रोककर दिखाओ,
अब इरादे बुलंद है अब नीचे गिराकर तो दिखाओ



जीवन एक संघर्ष

वंश धारीवाल
बैच-2022, स्नातक

जिंदगी की दौड़ में कुछ संघर्ष करता आया हूँ।
कुछ टूटा हूँ, कुछ हारा हूँ, सबसे लड़ आज आगे आया हूँ।
वक्त ठीक नहीं तो क्या हुआ, अंधेरी रातों में रोशनी की उम्मीद बन कर आया हूँ।
जीत ही भूख नहीं बस कुछ दुनिया अपने नाम करने आया हूँ।
कितनों की उम्मीद हूँ।
ना जाने मैं 'धारीवाल' आखिर कितनों की इच्छाओं का प्रतिबिम्ब हूँ।



बादल

गणेश नारायण शर्मा
बैच-2017, स्नातक

जानते हैं तेरे सीने में दर्द कितना है, सूर्य के तेज से तू जलता कितना है।
जम के बरस हे बादल, वक्त की नदियों में क्यू डूबा जा रहा है।
दर्द को बयां कर कड़कने के बहाने कि दर्द सहते हो गये तुझे कितने जमाने,
तालिम ना जाने दर्द बयां करने की क्या, जालिम जमाने से डरने की।
दर्द तुझ पर ही नहीं सब पर बरसता है,
हर कोई इस तकलीफ से निकलने को तरसता है।
जमाने की आग को सुला दे, अपने इस दर्द भरे बिस्तर में।
दर्द तो जमाने में हर कोई पाता है, अब तू बरसता है,
नहीं तो बरस ना हमें भी आता है।



हमारा मिलना एक ख्वाब सा रहा

नवीन
बैच-2023, स्नातक

सफ़र अच्छा था जब.... तू पास था, अब हम..... हम ना रहेंगे
हमारे रास्ते साथ ना रहेंगे, फिर भी ये दिल तुझे ही चाहेगा.... लेकिन
खुद को फिर तन्हा पायेगा, तेरी याद में ही ये जिंदगी बीतनी है
तुझे छोड़ अब हर चीज जीतनी है, तुझसे जुड़ी हर चीज ख़ास है
तू नहीं पर अब तेरी सिर्फ याद पास है, जहाँ भी रहे तू यूँही हंसती रहे
बस अब गुजारिश है कि तू ना मुझसे रूठे, फिर कभी ना मेरा दिल ऐसे टूटे
तुझे मुझसे मिलाया खुदा ने, वही काफी है, अब तेरे प्यार की सजा सिर्फ माफ़ी है



नवदुर्गा: शक्ति-स्वरूपा

रोहन अरोड़ा
बैच- 2022, स्नातक

नवरात्रि का नवदुर्गा निवास, मैं आज बतलाने आया हूँ,
तुम सुनकर देखो, शक्ति का एहसास करवाने आया हूं।
शैलपुत्री, परम ऊर्जा की धनी।
एक हाथ त्रिशूल, एक हाथ कमल, माँ तुम्हीं हो शिव तारिणी।
ब्रह्मचारिणी, अज्ञात ज्ञान की ज्ञाता हो तुम,
वेद पुराण सभी कंठस्थ, माँ तुम हो प्रतिभाशाली।
चंद्रघंटा, शेर सवार, दस भुज-अस्त्र धारिणी,
असुर विनाशिनी, माँ तुम क्षत्रिय रूप धारिणी।
कुष्मांडा, सुख, समृद्धि, ऊर्जा प्रदायनी।
रोग हर्ता, माँ तुम सर्व ब्रह्माण्ड कल्याणकारी।
स्कंदमाता, सब भक्तों की तुम्हीं मात हो,
अभयमुद्रा पद्मसिनी, माँ हम बालकों का कल्याणकारिणी।
कात्यायनी, ऊर्जा धारिणी, महिषासुर मर्दिनी, माँ तुम शस्त्र धारिणी।
कालरात्रि, प्रचण्ड दु:ख विनाशिनी, शुभंकरी, उत्कट रूप धारिणी,
महागौरी, श्वेत वस्त्र धारिणी, भक्त उद्धारक, समस्त जग कल्याणी।
सिद्धिदात्री, माँ का संन्यास आश्रम का रूप, समस्त सिद्धि, अध्यात्म रूप धारिणी।
नवदुर्ग समान दसवीं आज की नारी, संपूर्ण सशक्त, समस्त रूप धारिणी।
जो तेरे रूप का अपमान करे, उस धूर्त का विनाश हो,
उठाओ अपने शस्त्र नारी, कृष्ण गोपाल का न इंतजार हो।
अपनी दुर्गा खुद बनो, तुम्हारी आवाज का आगाज हो।
हर नारी का आदर हो, हर नारी का सम्मान हो।
माँ तेरे मानव रूप से, हर नर-नारी का विकास हो।
माँ, जो तेरे रूप का अपमान करे, उस धूर्त का विनाश हो।



पूर्णता- एक अपरिपक्व सपना

डॉ प्रियंका
सहआचार्य, बाल रोग विशेषज्ञ

पूर्णता, जिसे हम अंग्रेजी में 'परफेक्शन' कहते हैं, एक ऐसा लक्ष्य है जिसे हर व्यक्ति अपने जीवन के हर पहलू में पाना चाहता है। पूर्णता का विचार हर किसी को हमेशा आकर्षित करता है, चाहे वह हमारा निजी जीवन हो या पेशेवर सफलता। लेकिन क्या पूर्णता कभी सच में प्राप्त की जा सकती है? या पूर्णता केवल एक सपना है, जो बार-बार टूट जाता है?

पूर्णता के मापदंड हर व्यक्ति के लिए अलग होते है और शायद ये भी एक कारण है की पूर्णता कभी पूर्ण रूप से प्राप्त नहीं हो पाती। हम हर जगह उत्कृष्टता की तलाश में रहते हैं। लेकिन इस आकर्षण के पीछे अक्सर एक भ्रम छिपा होता है। जीवन की प्रकृति ही अपने आप में अधूरी है और यह समझना जरूरी है कि हर व्यक्ति के लिए हर क्षेत्र में पूर्णता पाना संभव नहीं होता।

कभी-कभी स्वयं को पूर्ण दिखने के दबाव में हम अपने व्यवहार और सोच पर अत्यधिक दबाव डाल लेते हैं। अपनी गलतियों से सीखने के बजाय, उन्हें छुपाते हैं। किन्तु क्या अपने असली स्वरूप से दूर हो जाना सही है? क्या अपनी कमियों को स्वीकार करना ही पूर्णता की ओर पहला कदम न होगा? यह स्वीकार करना होगा कि हम इंसान हैं और गलतियाँ, कमियाँ और अधूरापन हमारे अस्तित्व का एक अभिन्न हिस्सा हैं। संतोष ही हमें अपनी कमियों और अधूरेपन को स्वीकार करने का साहस देगा।

यात्रा का अर्थ यह नहीं होता कि हम किसी निश्चित लक्ष्य तक पहुँच गए हैं, बल्कि यह है कि हम अपनी यात्रा में सीखने, बदलने और सुधारने के लिए तैयार हैं। इस यात्रा में हम अपने अनुभवों से सीखते हैं और अपनी गलतियों को सुधारने का मौका पाते हैं, जो कि असली विकास है।

पूर्णता की खोज निरंतर जारी रहती है। अक्सर, पूर्णता की तलाश हमें थकान, तनाव और निराशा की ओर ले जाती है। फिर भी, इस सफर का विश्लेषण करना जरूरी है, क्योंकि यही हमें अपने जीवन और अस्तित्व के गहरे अर्थों पर विचार करने के लिए प्रेरित करता है। पूर्णता की तलाश एक ऐसी यात्रा है जो हमें जीवन के वास्तविक मायने समझने में मदद करती है। इस यात्रा में अपने आपको अपनाना और जीवन के हर पहलू को एक नए दृष्टिकोण से देखना ही वास्तविक जीत है।





तरंगिणी

निधी
उच्च श्रेणी लिपिक, लेखा शाखा

"सदियों पहले एक तरंगिणी थी
पहाड़ से वो जन्मी थी,
बचपन था उसका निराला
अपना रास्ता अलग निकाला।"..
"लड़कपन में नए सपने बने
धीरे-धीरे धारा बदलने लगे
सदानीरा - सी थी, जो बनी..
काली घटा भी बढ़ाती, उसकी गति ।
"प्रवाह जो उसका तेज हुआ
सामने चट्टान रेत हुआ
कभी-कभी कम भी हुई धारा
पर निरंतर जल पहुँचा हर किनारा ।"
"कभी अपना प्रवाह न भूली
कर्म का अपने निशान न भूली
चलते-चलते चरण तरुणावस्था में आई
अचानक वो अब संगमरमर से टकराई।"
"सोचा उसके खनिज वो चमक उठेगी
टकराते-टकराते उसकी भी परतें उतरेगी
अब तृष्णा और अहं था उसका बढ़ा
संगमरमर चूर करने का पागलपन सर चढ़ा।"
"अब रोज बहता रहा उसका प्रवाह
अरसा बीता पर परिणाम न मिला
दृढ़ निश्चय से था जो उसका बहाव
धीरे-धीरे घटने लगा उससे लगाव ।"
"उस महत्त्वाकांक्षा को भूलाने का मन था बनाया
जल प्रवाह बढ़ाने लगा एक काली घटा का साया
प्रवाह क्षेत्र उसका संवृद्ध हुआ
संगमरमर का एक छिलका उसमें लिप्त हुआ।"
"उसकी सुन्दरता देख वो चमक उठी
पर अब तो इच्छा घटने लगी
अरसा लगा तोड़ने में एक चट्टान कठोर
क्यूँ न वो श्रम उपयोग करूँ किसी ओर।"
"देखा उसने सूखा और वीरान
एक मरूस्थल था दूसरे छोर विराजमान
वो भूमि सींचने की एक उमंग आई
धीरे-धीर रुख वो अपना मोड़ आई।"
"पुराना निश्चय अभी-भी न था भूलाया
पर अपना ध्येय कर्म करने में लगाया
उस जगह एक झील बनाने का
जन्मी जिस कर्म के लिए उसे निभाने का"
"आज वो तरंगिणी तुष्ट है
अपने बदलते प्रवाह से
आते रहेंगे कुछ कठिन से मार्ग
पर नए रास्ते निकलेंगे इस प्रवाह से।"
"आज वो सरिता, वो निर्झरिणी
अपना प्रवाह है पहचानी
चाहे प्रवाह किसी भी छोर मुड़ जाएगा
उसका जल-प्रवाह फिर भी न कोई रोक पाएगा ।

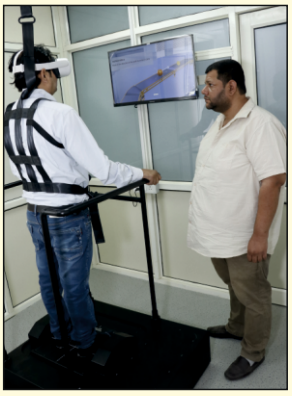












महानिदेशक महोदय श्री अशोक कुमार सिंह ने संस्था के अत्याधुनिक व विश्वस्तरीय रेडियोलोजी विभाग का दौरा किया। जहाँ पर विश्वस्तरीय डिजिटल एक्स-रे, अल्ट्रा साउंड, सीटी स्कैन और एम आर आई की सहायता से फरीदाबाद के साथ साथ समस्त राजधानी क्षेत्र के मरीजों को चौबीसों घटों सेवा प्रदान की जाती है। इस प्रकार विभाग हर महीने 70000 इमेजिंग जांच कर रहा है।

डॉ. मनसुख मांडविया, केंद्रीय श्रम एवं रोजगार तथा युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री ने मार्च 2025 में संस्थान में उन्नत चिकित्सा सुविधाओं का लोकार्पण किया। इसमें डिजिटल मैमोग्राफी, डिजिटल रेडियोग्राफी, फ्लोरोस्कोपी सिस्टम और नेक्स्ट-जनरेशन सीक्वेंसिंग (NGS) एप्लिकेशन एवं न्यूरो इक्विलिब्रियम लैब जैसी अत्याधुनिक तकनीक शामिल हैं, जो बीमित श्रमिकों और उनके आश्रितों को बेहतर निदान और उपचार सेवाएं प्रदान करेंगी।







धन्वंतरि जयंती और 9वें आयुर्वेद दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नयी दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्वेदिक संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में 12,850 करोड़ रुपये की स्वास्थ्य परियोजनाओं का शिलान्यास एवं शुभारंभ किया।

इनमें ESIC मेडिकल कॉलेज व अस्पताल, फरीदाबाद के परिसर में ही 500 बेड के मल्टी सुपरस्पेशलिटी अस्पताल की इमारत का माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने वर्चुअल माध्यम से शिलान्यास किया। इसके लिए आयोजित कार्यक्रम में हरियाणा के शहरी व विकास मंत्री श्री विपुल गोयल, खेल मंत्री श्री गौरव गौतम, क्षेत्र के विधायक श्री सतीश फागना एवं अन्य गणमान्यों के अतिरिक्त बीमा आयुक्त श्री रत्नेश गौतम, क्षेत्रीय निदेशक श्री ए जे एम मुरलीधर राव, संस्था के डीन एंव अन्य अधिकारी व कार्मिकों के अलावा अन्य लोग भी मौजूद थे।







केंद्रीय श्रम एवं रोजगार तथा युवा मामले एवं खेल मंत्री डॉ. मनसुख मंडाविया ने ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, फरीदाबाद के सहयोग से आरोग्य भारती द्वारा आयोजित "स्वास्थ्य चुनौतियां एवं स्वस्थ जीवन शैली" विषय पर एक संगोष्ठी में भाग लिया। सभा को संबोधित करते हुए मंत्री महोदय ने स्वस्थ एवं तंदुरुस्त भारत के निर्माण में निवारक एवं संवर्धक स्वास्थ्य सेवा के महत्व पर जोर दिया। चरक, सुश्रुत और भगवान धन्वंतरि जैसे प्राचीन भारतीय चिकित्सा अग्रदूतों के ज्ञान का हवाला देते हुए उन्होंने भारत की समृद्ध स्वास्थ्य सेवा विरासत पर प्रकाश डाला। उन्होंने निवारक स्वास्थ्य सेवा के प्रमुख घटकों के रूप में ध्यान, योग और उपवास के महत्व पर जोर दिया और आरोग्य भारती द्वारा स्वास्थ्य शिविर आयोजित करने के प्रयासों की सराहना की। इन सुविधाओं के जुड़ने से बीमित श्रमिकों और उनके आश्रितों के लिए नैदानिक एवं उपचार सेवाओं में उल्लेखनीय सुधार होगा, जिससे ईएसआईसी नेटवर्क के भीतर विश्व स्तरीय स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच सुनिश्चित होगी।

भारत की प्राचीन चिकित्सा परंपराओं के प्रति श्रद्धांजलि के रूप में, डॉ. मंडाविया ने ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में आयुर्वेद के देवता भगवान धन्वंतरि की प्रतिमा का भी अनावरण किया। सेमिनार में डॉक्टरों, पैरामेडिक्स, मेडिकल छात्रों, औद्योगिक श्रमिकों और औद्योगिक संघों एवं आरोग्य भारती के पदाधिकारियों की सक्रिय भागीदारी रही जो निवारक स्वास्थ्य सेवा और समग्र कल्याण के प्रति साझा प्रतिबद्धता को दर्शाता है।



निगम में प्रचलित प्रोत्साहन योजनाओं/ प्रतियोगिताओं के सुगम आयोजन में सहायक आवश्यक बिंदु

दिनेश निर्वाण
राजभाषा प्रभारी

कर्मचारी राज्य बीमा निगम विभाग भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुरूप राजभाषा, हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग के लिए सदैव सजग एवं प्रयत्नशील रहा है। निगम के अधिकारियों/कर्मचारियों को राजभाषा हिंदी में कार्य करने के लिए निरंतर प्रोत्साहित करने एवं हिंदी में किए गए कार्य के लिए सम्मानित करने हेतु निगम द्वारा अनेक प्रोत्साहन योजनाओं/प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। उक्त योजनाओं एवं प्रतियोगिताओं के लिए निगम द्वारा स्पष्ट मानदंड, निर्देश एवं प्रक्रिया निर्धारित की गई है। तथापि उक्त के कार्यान्वयन के दौरान कुछ व्यावहारिक कठिनाइयों को ध्यान में रखते हुए निगम में प्रचलित प्रोत्साहन योजनाओं एवं प्रतियोगिताओं के मुख्य बिंदुओं की ओर ध्यान आकृष्ट करने का प्रयास किया गया है–

कर्मचारी राज्य बीमा निगम – हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना

1. यह एक वार्षिक प्रोत्साहन योजना है।
2. इस योजना का आयोजन कैलंडर वर्ष के आधार पर किया जाता है।
3. योजना के अंतर्गत प्रत्येक वर्ष 01 जनवरी से 31 दिसंबर के दौरान निर्धारित प्रतिशतता में हिंदी में किए गए कार्य के आधार पर पात्र अधिकारियों/कर्मचारियों को दिया जाता है।

प्रोत्साहन राशि : 1200/– प्रत्येक **प्रोत्साहन पुरस्कारों की संख्या :** कोई सीमा नहीं...

प्रतिभागिता –

- अवर श्रेणी लिपिक और उच्चतर स्तर के सभी कर्मचारी तथा अधिकारी।
- चिकित्सा/परा-चिकित्सा/तकनीकी स्टाफ-यदि वे पूरा वर्ष यथा निर्धारित प्रतिशतता में हिंदी टिप्पण/आलेखन का कार्य करने पर इस आशय का प्रमाण पत्र देते हैं और पुरस्कार की अन्य शर्तें पूरी करते हैं।
- यथा निर्धारित प्रतिशतता में हिंदी टिप्पण/आलेखन कार्य करने पर ही बहुकार्य स्टाफ और निजी स्टाफ को पुरस्कार के लिए पात्र समझा जाए।
- राजभाषा अधिकारी एवं कनिष्ठ/वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी इस योजना में भाग नहीं ले सकते।
- कैलंडर अवधि के बीच में (वर्ष आरंभ हो चुकने के बाद) कार्यग्रहण करने वाले नवनियुक्त कार्मिक उक्त वर्ष की योजना में आवेदन के पात्र नहीं होंगे।
- शाखा कार्यालयों में तैनात कार्मिक भी संबंधित नियंत्रक कार्यालय में आवेदन भेजकर उपर्युक्त योजना में भाग ले सकते हैं, बशर्ते वे उक्त निर्धारित प्रतिशतता में हिंदी में टिप्पण/आलेखन का कार्य करते हों।

पात्रता –

- 'क' क्षेत्र पूरे वर्ष 100 प्रतिशत कार्यालयी कार्य हिंदी में करने वाले कर्मचारी और अधिकारी
- 'ख' क्षेत्र पूरे वर्ष 75 प्रतिशत से अधिक कार्यालयी कार्य हिंदी में करने वाले कर्मचारी और अधिकारी
- 'ग' क्षेत्र पूरे वर्ष 50 प्रतिशत से अधिक कार्यालयी कार्य हिंदी में करने वाले कर्मचारी और अधिकारी

आवेदन की विधि –

- मुख्यालय द्वारा नियत एवं राजभाषा शाखा द्वारा परिचालित प्रपत्र में आवेदन।
- आवेदन नियंत्रक अधिकारी से अनिवार्यत: प्रति हस्ताक्षरित हो।
- आवेदन में कार्य की अवधि पूरे कैलंडर वर्ष (1 जनवरी से 31 दिसंबर) को पूर्ण करे।
- यदि आवेदक ने इस अवधि में एक से अधिक शाखाओं/कार्यालयों में कार्य किया है तो उक्त शाखाओं/कार्यालयों से प्राप्त आवेदनों से संयुक्त रूप से पूरी कैलंडर अवधि की गणना की जाए।
- कर्मचारी/अधिकारी के किसी भी प्रकार की सवैतनिक छुट्टी के कारण आवेदक के दावे पर किसी प्रकार की आपत्ति नहीं होगी।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम – हिंदी प्रयोग प्रोत्साहन योजना के लिए प्रविष्टि प्रपत्र

अधिकारी/कर्मचारी का नाम और पदनाम :

अधिकारी/कर्मचारी संख्या :

अधिकारी/कर्मचारी का मोबाइल नं. एवं ई-मेल पता :

शाखा (वीओआइपी संख्या सहित) :

अवधि : 01 जनवरी 20..... से 31 दिसंबर ..... तक

अधिकारी/कर्मचारी (आवेदक) द्वारा घोषणा

प्रमाणित किया जाता है कि वर्ष ..... के दौरान मैंने टिप्पण/आलेखन में निर्धारित प्रतिशतता (100, 75 तथा 50 प्रतिशत) ..... में/से अधिक कार्यालयी कार्य हिंदी में किया है। इस अवधि में मैंने न तो केवल टंकण/डायरी-डिस्पैच का कार्य किया है और न ही मैं राजभाषा शाखा में तैनात था/थी

दिनांक :

आवेदक के हस्ताक्षर

नियंत्रण/रिपोर्टिंग अधिकारी के मुहर सहित प्रति हस्ताक्षर

योजना के अंतर्गत पात्र कार्मिकों के चयन की विधि–

- निगम के विभिन्न कार्यालय/अस्पताल प्रतिभागी कार्मिकों को देय पुरस्कार का निर्णय पूर्व निर्धारित प्रतिशतता के परिप्रेक्ष्य में अपने स्तर पर करेंगे।
- निर्णय लेने के लिए प्रशासन अधिकारी, लेखा अधिकारी एवं राजभाषा अधिकारी (राजभाषा अधिकारी न होने पर कार्यालय अध्यक्ष द्वारा नामित अन्य कोई अधिकारी) की मूल्यांकन समिति का गठन किया जाएगा।
- समिति प्राप्त आवेदनों के मूल्यांकन के उपरान्त अपनी अनुशंसा देगी।
- कार्यालय अध्यक्ष द्वारा पुरस्कार की स्वीकृति मूल्यांकन समिति की अनुशंसा पर सहमति के पश्चात ही की जाए।

- पुरस्कार का निर्णय प्रत्येक वर्ष मार्च के अंत तक कर लिया जाए तथा पुरस्कार स्वीकृति के पश्चात पुरस्कृत कार्मिकों की सूची मुख्यालय को भेजें।
- पुरस्कार राशि को प्रशासनिक व्यय (402) अन्य खर्च (40203) विविध (4020322) लेखा मद 402032200000002–विविध व्यय में बुक किया जाए।

मूल हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रोत्साहन योजना

1. यह एक वार्षिक प्रोत्साहन योजना है।
2. इस प्रोत्साहन योजना का आयोजन वित्त वर्ष के आधार पर किया जाता है।
3. प्रोत्साहन योजनाओं के अंतर्गत वित्त वर्ष (01 अप्रैल से 31 मार्च) के दौरान हिंदी में किए गए कार्य के आधार पर पात्र अधिकारियों/कर्मचारियों का चयन किया जाता है।

पुरस्कार राशि और पुरस्कारों की संख्या

क्र. सं.	पुरस्कार	पुरस्कारों की संख्या	पुरस्कार राशि	कुल पुरस्कार राशि
1	**प्रथम**	02	₹ 5,000/-	₹ 10,000/-
2	**द्वितीय**	03	₹ 3,000/-	₹ 9,000/-
3	**तृतीय**	05	₹ 2,000/-	₹ 10,000/-
	कुल	10		₹ 29,000/-

प्रतिभागिता

- टिप्पण–आलेखन का कार्य करने वाले अवर श्रेणी लिपिक और उच्चतर स्तर के सभी कर्मचारी और अधिकारी।
- बहुकार्य स्टाफ/चिकित्सा/परा चिकित्सा/तकनीकी स्टाफ– यदि उन्होंने अपेक्षित न्यूनतम टिप्पण–आलेखन कार्य किया हो।
- राजभाषा अधिकारी एवं कनिष्ठ/वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी इस योजना में भाग नहीं ले सकते।
- आशुलिपिक/ टंकक जो सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने संबंधी किसी अन्य योजना के अंतर्गत आते हैं, इस योजना में भाग लेने के पात्र नहीं होंगे।
- शाखा कार्यालयों में तैनात कार्मिक भी संबंधित नियंत्रक कार्यालय में आवेदन भेजकर उपर्युक्त योजना में भाग ले सकते हैं बशर्ते वे अपेक्षित न्यूनतम हिंदी टिप्पण/आलेखन का कार्य करते हों।
- पूर्णतया अस्थायी तथा तदर्थ आधार पर नियुक्त कर्मचारी भी पुरस्कार के हकदार होंगे यदि वे मूल हिंदी टिप्पण/आलेखन का कार्य करते हों।

पात्रता –

'क' क्षेत्र – वर्ष भर में न्यूनतम 20,000 शब्द हिंदी में लिखने वाले कर्मचारी और अधिकारी

'ख' क्षेत्र – वर्ष भर में न्यूनतम 20,000 शब्द हिंदी में लिखने वाले कर्मचारी और अधिकारी

'ग' क्षेत्र – वर्ष भर में न्यूनतम 10,000 शब्द हिंदी में लिखने वाले कर्मचारी और अधिकारी

- शब्दों की गणना में मूल टिप्पण और प्रारूप के अलावा हिंदी में किए गए अन्य कार्य, जिनका सत्यापन किया जा सके, जैसे–

  रजिस्टर में इन्दराज, सूची तैयार करना, लेखा का काम आदि भी शामिल किए जाएंगे।

आवेदन की विधि –

- इच्छुक प्रतिभागियों को राजभाषा विभाग/मुख्यालय द्वारा नियत एवं राजभाषा शाखा द्वारा परिचालित प्रपत्र में हिंदी में किए गए कार्य का रिकॉर्ड रखना होगा।
- प्रपत्र में दर्ज प्रविष्टियाँ (सप्ताह में एक बार) नियंत्रण अधिकारी से प्रति हस्ताक्षरित होनी चाहिए।
- यदि आवेदक ने इस अवधि में एक से अधिक शाखाओं/कार्यालयों में कार्य किया है तो उक्त शाखाओं/कार्यालयों से प्राप्त संयुक्त रिकॉर्ड के आधार पर आंकड़ों की गणना की जाएगी।

योजना के अंतर्गत पात्र कार्मिकों के चयन की विधि–

- निर्णय लेने के लिए प्रशासन अधिकारी, लेखा अधिकारी एवं राजभाषा/प्रभारी राजभाषा अधिकारी की मूल्यांकन समिति का गठन किया जाएगा।

श्री/श्रीमती/कुमारी..... पदनाम .....कर्मचारी सं. .....
द्वारा माह ..... के दौरान हिंदी में किए गए कार्य का विवरण। मातृभाषा : .....

क्र.सं.	तिथि	हिंदी में किए गए कार्य की फाइल एवं रजिस्टर संख्या	हिंदी में लिखे गए टिप्पण/ आलेखन के शब्दों की संख्या	हिंदी में किए गए अन्य कार्य		नियंत्रक अधिकारी के हस्ताक्षर (सप्ताह में एक बार)
				विवरण	शब्दों की संख्या	
1	2	3	4	5	6	7

- मूल्यांकन करने के लिए 100 अंक रखे जाएंगे। इनमें से 70 अंक हिंदी में किए गए काम की मात्रा के लिए तथा 30 अंक विचारों को ठीक तरह से प्रस्तुत करने, शब्द चयन और लिखने की शैली के लिए निर्धारित होंगे।
- हिंदी में लिखे गए एक लाख शब्दों के लिए 50 अंक दिए जाएंगे। एक लाख शब्दों से अधिक लिखे गए प्रत्येक पाँच हजार शब्दों के लिए एक अतिरिक्त अंक दिया जाएगा। परंतु इस प्रकार प्राप्त कुल अंक 70 से ज्यादा नहीं होंगे।
- हिंदी में लिखे गए शब्द एक लाख से कम होने पर प्रति 5000 कम हिंदी शब्दों के लिए एक अंक कम कर दिया जाएगा।
- कार्यालयाध्यक्ष की स्वीकृति के उपरांत सभी अनुशंसित अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रथम/द्वितीय/तृतीय पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। पुरस्कृत कार्मिकों की सूची मुख्यालय भिजवाई जाए।
- प्राप्त आवेदनों की समीक्षा तथा सत्यता आदि की जांच के उपरांत समिति सभी पुरस्कारों के लिए प्राप्तांकों के आधार पर अपनी अनुशंसा देगी।
- पुरस्कार जीतने के बारे में संबंधित अधिकारी/कर्मचारी की सेवा पुस्तिका/सेवा कार्ड में भी समुचित उल्लेख किया जाए।

अधिकारियों के लिए हिंदी श्रुतलेखन (डिक्टेशन) प्रोत्साहन योजना

1. यह एक वार्षिक प्रोत्साहन योजना है।
2. इस प्रोत्साहन योजना का आयोजन वित्त वर्ष के आधार पर किया जाता है।
3. प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत प्रत्येक वित्त वर्ष में अर्थात् 01 अप्रैल से 31 मार्च के दौरान हिंदी में दिए गए श्रुतलेखन के आधार पर पात्र अधिकारी का चयन किया जाता है।

पुरस्कार राशि – हिंदी और हिंदीतर भाषी वर्ग के लिए रू 5000/– प्रत्येक

पुरस्कारों की संख्या–

1) अखिल भारतीय स्तर पर (कार्यालयाध्यक्षों के लिए) एक हिंदीतर और एक हिंदी भाषी

2) प्रत्येक कार्यालय स्तर पर (शेष अधिकारियों के लिए) एक हिंदीतर और एक हिंदी भाषी

प्रतिभागिता–

- सहायक निदेशक (समकक्ष) और उच्चतर स्तर के सभी अधिकारी
- चिकित्सा/परा–चिकित्सा/तकनीकी अधिकारी– यदि उन्होंने अनुसचिवीय कार्य करते हुए अपेक्षित संख्या में श्रुतलेखन दिया हो।
- राजभाषा अधिकारी इस योजना में भाग नहीं ले सकते।
- इस प्रोत्साहन योजना में अन्य अधिकारियों के साथ–साथ बीमा आयुक्त, राष्ट्रीय प्रशिक्षण अकादमी/क्षेत्रीय निदेशक/निदेशक (चिकि.) /निदेशक/प्रभारी संयुक्त निदेशक/चिकित्सा अधीक्षक आदि कार्यालय प्रमुख भी भाग ले सकते हैं।
- हिंदी भाषी श्रेणी से तात्पर्य उन अधिकारियों से है, जिनका घोषित निवास स्थान 'क' तथा 'ख' क्षेत्र के अंतर्गत हो और हिंदीतर भाषी श्रेणी से तात्पर्य उन अधिकारियों से है, जिनका घोषित निवास स्थान 'ग' क्षेत्र में हो।

पात्रता–

- प्रतियोगिता अवधि में न्यूनतम 100 श्रुतलेखन दिए गए हों।
- आशुलिपिक आदि संबद्ध न होने की स्थिति में हाथ से लिखी हुई पंक्तियाँ भी डिक्टेशन मानी जाएगी। 10 पंक्तियों से कम के डिक्टेशन की गणना नहीं की जाएगी।
- कंप्यूटर पर बोलकर लिखवाया गया पत्र भी श्रुतलेख माना जाएगा।

आवेदन की विधि :

इच्छुक प्रतिभागी अधिकारियों को राजभाषा विभाग/मुख्यालय द्वारा नियत एवं राजभाषा शाखा द्वारा परिचालित प्रपत्र में हिंदी में दिए गए श्रुतलेख का रिकॉर्ड रखना होगा।

- आवेदक को अपनी मातृभाषा का उल्लेख करते हुए उक्त रिकॉर्ड श्रुतलेख के न्यूनतम 10 नमूनों (अनिवार्य) के साथ राजभाषा शाखा को भेजना होगा।
- यदि आवेदक ने इस अवधि में एक से अधिक शाखाओं /कार्यालयों में कार्य किया है तो उक्त सभी शाखाओं /कार्यालयों में दिए गए श्रुतलेखन के आंकड़ों की गणना की जाएगी।
- कार्यालय प्रमुखों को अपने तत्संबंधी रिकॉर्ड मुख्यालय भेजने होते हैं और मुख्यालय में इस प्रयोजन के लिए गठित समिति की सिफारिशों पर बीमा आयुक्त द्वारा मंजूरी दी जाती है।
- शेष अधिकारियों के लिए यह योजना मुख्यालय एवं प्रत्येक क्षेत्रीय/उप क्षेत्रीय/प्रभागीय कार्यालय/राष्ट्रीय प्रशिक्षण अकादमी/अस्पताल/निदेशालय (चिकित्सा) में कार्यालय स्तर पर स्वतंत्र रूप से आयोजित की जाती है तथा श्रुतलेख रिकॉर्ड की जांच संबंधित कार्यालय स्तर पर की जानी अपेक्षित है।

क्र. सं.	दिनांक	श्रुतलेख में लिखी गई पंक्तियों की संख्या	फाइल संख्या	अभ्युक्ति

योजना के अंतर्गत पात्र अधिकारियों के चयन की विधि–

- निर्णय लेने के लिए प्रशासन अधिकारी, वित्त अधिकारी एवं राजभाषा/प्रभारी राजभाषा अधिकारी की समिति का गठन किया जाएगा।
- प्राप्त आवेदनों की समीक्षा तथा सत्यता आदि की जांच के उपरांत समिति अपनी अनुशंसा देगी।
- कार्यालयाधयक्ष की स्वीकृति के उपरांत अनुशंसित अधिकारी/अधिकारियों को पुरस्कार प्रदान किया जाएगा।

पुरस्कृत अधिकारियों की सूची मुख्यालय भिजवाई जाए।

अग्रेजी टंककों द्वारा हिंदी में टंकण/आशुलिपि करने के लिए प्रोत्साहन योजना

1. यह एक मासिक प्रोत्साहन योजना है।

2. योजना के अंतर्गत प्रत्येक कैलंडर माह के दौरान अंग्रेजी के साथ–साथ हिंदी में अपेक्षित टंकण/आशुलिपि करने वाले अंग्रेजी टंककों, अवर/प्रवर श्रेणी लिपिकों एवं आशुलिपिकों को प्रोत्साहन राशि दी जाती है।

प्रोत्साहन राशि : 160/– प्रतिमाह टंककों के लिए एवं 240/– प्रतिमाह आशुलिपिकों के लिए

- यह विशेष भत्ता वेतन नहीं माना जाएगा और इस राशि पर महंगाई भत्ता, मकान किराया भत्ता, नगर प्रतिकर भत्ता और अन्य कोई भत्ता देय नहीं होगा।
- वह योजना जिसके अंतर्गत हिंदी टंकण/आशुलिपि का प्रशिक्षण सफलतापूर्वक प्राप्त करने पर वैयक्तिक वेतन के रूप में अग्रिम वेतन वृद्धियां दी जाती हैं, जारी रहेंगी। परंतु जब इस योजना के अंतर्गत लाभ मिलने लगेगा तब से अग्रिम वेतन वृद्धियों का लाभ समाप्त कर दिया जाएगा।

प्रोत्साहन पुरस्कारों की संख्या : कोई सीमा नहीं

प्रतिभागिता–

- अंग्रेजी टंकक एवं अंग्रेजी आशुलिपिक।
- टंकक की परिभाषा के अंतर्गत निगम कार्यालयों में तैनात अवर श्रेणी लिपिक एवं प्रवर श्रेणी लिपिक दोनों आते हैं।
- शाखा कार्यालय में तैनात कार्मिक भी संबंधित नियंत्रक कार्यालय में आवेदन भेजकर उपर्युक्त योजना में भाग ले सकते हैं। बशर्ते वे उक्त निर्धारित मात्रा में हिंदी टिप्पणी/आलेखन का कार्य करते हों।

पात्रता–

- औसतन पांच टिप्पणियां/प्रारूप/पत्र प्रतिदिन अथवा 300 टिप्पणियां/प्रारूप/पत्र प्रति तिमाही हिंदी में टंकित करने वाले अंग्रेजी टंकक, अवर श्रेणी लिपिक, प्रवर श्रेणी लिपिक एवं आशुलिपिक।
- केवल एक या दो पंक्तियों के प्रारूप/टिप्पणियां इसमें शामिल नहीं होंगे।

आवेदन की विधि–

- मुख्यालय द्वारा नियत एवं राजभाषा शाखा द्वारा परिचालित प्रमाण–पत्र के साथ आवेदन।
- प्रमाण–पत्र नियंत्रण अधिकारी से हस्ताक्षरित होना चाहिए।
- संबंधित अंग्रेजी लिपिक/आशुलिपिक दोनों भाषाओं में कार्य शुरू करने से प्रारंभिक छह महीनों के लिए अपेक्षित प्रमाण–पत्र प्रतिमाह, उसके पश्चात प्रत्येक तीन माह में एक बार राजभाषा शाखा को भेजेंगे।

हिंदी प्रोत्साहन भत्ता पाने के लिए अपेक्षित प्रमाण–पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि श्री/श्रीमती/कुमारी ..... पदनाम ..... कर्मचारी सं. ..... शाखा ..... ने ..... से .....तक की अवधि में अपने कार्य का कुछ भाग हिंदी आशुलिपि/टंकण में किया हिंदी में किए गए कार्य की मात्रा, उपर्युक्त मास में औसतन पाँच टिप्पणियों/प्रारूप/पत्र प्रतिदिन/उपर्युक्त तिमाही में लगभग 300 टिप्पणियों /प्रारूप/ पत्र से कम नहीं थे।

आवेदक के हस्ताक्षर

संबंधित नियंत्रण अधिकारी के मुहर सहित हस्ताक्षर

योजना के अंतर्गत पात्र कार्मिकों के चयन की विधि–

- राजभाषा शाखा आवेदकों के दावों की पुष्टि करके कार्यालय अध्यक्ष को अपनी अनुशंसा देगी।
- कार्यालय अध्यक्ष की स्वीकृति से सभी अनुशंसित लिपिकों को प्रोत्साहन राशि का भुगतान किया जाएगा।

राजभाषा पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताएँ

- आयोजन की अवधि: प्रत्येक वर्ष राजभाषा पखवाड़े के दौरान
- आदर्शत: प्रतियोगिताओं का आयोजन एक ही दिन करने की बजाय अलग–अलग दिन इस प्रकार किया जाए कि हिंदी दिवस समारोह तक सभी प्रतियोगिताएं पूर्ण करके उक्त समारोह में विजेताओं को सम्मानित किया जा सके।

प्रोत्साहन राशि और पुरस्कारों की संख्या–

क्र. सं.	प्रतियोगिता का नाम	लिखित/ मौखिक	पुरस्कार का स्तर	प्रतियोगिता की श्रेणी			
				हिंदी भाषी		हिंदीतर भाषी	
				पुरस्कारों की सं.	पुरस्कार राशि (₹)	पुरस्कारों की सं.	पुरस्कार राशि (₹)
1	हिंदी निबंध प्रतियोगिता	लिखित	प्रथम	01	1800/-	01	1800/-
			द्वितीय	01	1500/-	01	1500/-
			तृतीय	01	1200/-	01	1200/-
			प्रोत्साहन	02	500/- प्रत्येक	02	500/- प्रत्येक
2	हिंदी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता	प्रश्न पत्र पर आधारित	प्रथम	01	1800/-	01	1800/-
			द्वितीय	01	1500/-	01	1500/-
			तृतीय	01	1200/-	01	1200/-
			प्रोत्साहन	02	500/- प्रत्येक	02	500/- प्रत्येक
3	राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता	लिखित रूप में संक्षिप्त प्रश्नोत्तर	प्रथम	01	1800/-	01	1800/-
			द्वितीय	01	1500/-	01	1500/-
			तृतीय	01	1200/-	01	1200/-
			प्रोत्साहन	02	500/- प्रत्येक	02	500/- प्रत्येक
4.	हिंदी वाक् प्रतियोगिता	मौखिक	प्रथम	01	1800/-	01	1800/-
			द्वितीय	01	1500/-	01	1500/-
			तृतीय	01	1200/-	01	1200/-
			प्रोत्साहन	02	500/- प्रत्येक	02	500/- प्रत्येक

प्रतिभागिता–

- राजभाषा शाखा/राजभाषा संवर्ग के अधिकारियों/कर्मचारियों को छोड़कर इन प्रतियोगिताओं में अन्य सभी संवर्ग के नियमित अधिकारी/चिकित्सा/परा–चिकित्सा/तकनीकी स्टाफ/एमटीएस आदि भाग ले सकते हैं।

प्रतिभागिता की श्रेणी :

- हिंदी तथा हिंदीतर भाषी प्रतिभागियों के लिए प्रतियोगिताओं का आयोजन अलग-अलग श्रेणियों में किया जाएगा। प्रतियोगियो के हिंदी भाषी अथवा हिंदीतर भाषी का वर्गीकरण मातृभाषा के आधार पर ही किया जाएगा। श्रेणी वर्गीकरण करते समय प्रतियोगी विशेष की हिंदी की शैक्षणिक योग्यता का ध्यान नहीं रखा जाएगा।
- प्रतियोगिताओं का आयोजन अलग-अलग दिन किया जाना श्रेयस्कर होगा।
- सभी प्रतियोगिताओं में किसी भी भाषा वर्ग में भाग लेने के लिए न्यूनतम निर्धारित प्रतिभागी संख्या कोरम की बाध्यता नहीं है।
- प्रत्येक प्रतियोगिता में पुरस्कार हेतु न्यूनतम 33% उत्तीर्णांक आवश्यक होंगे
- उपर्युक्त पुरस्कार निगम कार्यालयों के संबंधित प्रशासनिक प्रधान/कार्यालय अध्यक्ष द्वारा विधिवत स्वीकृत किए जाएंगे।
- हिंदी भाषी वर्ग में 'क' एवं 'ख' क्षेत्र के भाषा-भाषी (मातृभाषा) तथा हिंदीतर भाषी वर्ग में 'ग' क्षेत्र के भाषा-भाषी (मातृभाषा) सम्मिलित होंगे।
- हिंदी भाषी प्रतिभागियों का मूल्यांकन हिंदी भाषी के साथ और हिंदीतर भाषी का मूल्यांकन हिंदीतर भाषी के साथ होगा।

राजभाषा कार्यान्वयन सुझाव पुरस्कार योजना

- यह एक वार्षिक पुरस्कार योजना है।
- इस योजना का आयोजन वित्त वर्ष (01 अप्रैल से 31 मार्च तक) के आधार पर किया जाता है।
- योजना अवधि में प्राप्त ऐसे चयनित सुझावों पर नकद पुरस्कार और प्रशस्ति पत्र देने की व्यवस्था है, जिन्हें निगम में हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहन देने की दृष्टि से उपयोगी पाया गया हो।

पुरस्कार राशि और पुरस्कारों की संख्या :

अधिकतम: 3000/- न्यूनतम: 600/- कुल पुरस्कार राशि रुपये : 12,000/-

प्रतिभागिता -

- सभी अधिकारी तथा सभी कर्मचारी।
- चिकित्सा/परा-चिकित्सा/गैर-चिकित्सा/तकनीकी/गैर-तकनीकी/एमटीएस आदि सभी अधिकारी/कर्मचारी।
- निगम कार्यालयों में तैनात हिंदी कार्मिक इस पुरस्कार योजना में भाग नहीं ले सकेंगे।

पात्रता -

- योजना अवधि में मुख्यालय को प्राप्त ऐसे सभी सुझाव जो निगम में हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहन देने की दृष्टि से उपयोगी हों।

आवेदन की विधि -

- कार्मिक अपने सुझाव अपने संबंधित अधिकारियों के माध्यम से अथवा सीधे ही मुख्यालय की राजभाषा शाखा को भेजेंगे।

प्राप्त सुझाव का चयन -

- प्रत्येक वित्तीय वर्ष के दौरान प्राप्त सुझावों पर मुख्यालय में गठित मूल्यांकन समिति विचार करेगी।
- समिति की सिफारिशों पर पुरस्कारों का निर्धारण किया जाएगा।
- उपयोगी/पुरस्कृत सुझावों का पुरस्कार पाने वाले कर्मचारियों के नाम का उल्लेख करते हुए उचित प्रचार भी किया जाए।

संशय की स्थिति में अथवा अतिरिक्त जानकारी के लिए राजभाषा विभाग/मुख्यालय, क.रा.बी.निगम से संपर्क करें।

श्रमशक्ति स्पंदन







ईएसआईसी के 73वें स्थापना दिवस पर विज्ञान भवन, नई दिल्ली में आयोजित समारोह में तत्कालीन श्रम एवं रोजगार मंत्री श्री भूपेन्द्र यादव ने ईएसआईसी चिकित्सा महाविद्यालय, फरीदाबाद को सर्वश्रेष्ठ कॉलेज के रूप में पुरस्कृत किया।

उन्नत तकनीक
बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ!

सत्यमेव जयते

ईएसआईसी मेडिकल कॉलेज व अस्पताल
फरीदाबाद

- 5–जी एंबुलेंस और इंस्टेंट इंट्राक्रैनीयल ब्लीड डिटेक्टर (Instant Intracranial Bleed Detector)
- दूरगामी क्षेत्रों में गतिशील स्वास्थ्य सेवा Hospital & Lab on Wheels
- इंट्रा ऑपरेटिव न्यूरो मॉनिटरिंग (IONM) न्यूरो सर्जरी में क्रांतिकारी बदलाव
- हड्डी मज्जा प्रत्यारोपण
- किडनी प्रत्यारोपण
- कॉर्निया प्रत्यारोपण
- TAVI & TAVR हृदय शल्य चिकित्सा में क्रांति
- रोबोटिक सर्जरी
- AI –सक्षम डायग्नोस्टिक्स
- अत्याधुनिक रेडियोलोजी विभाग सीटीस्कैन, एमआरआई, डिजिटल मैमोग्राफी एवं रेडियोग्राफी, फ्लोरोस्कोपी सिस्टम
- नेक्स्ट जनरेशन सीक्वेंसिंग New Genome Sequencing (NGS)
- एडवांस न्यूरो फिजियोलॉजी लैब
- एकीकृत स्वास्थ्य क्लिनिक Integrated Health Clinic
- बहुविषयक अनुसंधान इकाई Multidisciplinary Research Unit
- कौशल प्रयोगशाला Skill Lab

:: प्रकाशक ::

क.रा.बी निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल

एन.एच.–3, एन.आई.टी., फरीदाबाद, 121001, हरियाणा

दूरभाष : 0129–2970111, वेबसाईट : www. mcfaridabad.esic.gov.in, ई–मेल : dean-faridabad@esic.nic.in

ई–पत्रिका	ई–पत्रिका पीडीएफ वेब एड्रेस	पीडीएफ