

वार्षिक गृह पत्रिका

OF
EUROPEAN MENTAL HOSPITAL

वर्तमान

द्वितीय अंक 2017-18



केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, कांके, राँची

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान

राजभाषा कार्यान्वयन समिति

1. डॉ. डी. राम, निदेशक	—	अध्यक्ष
2. डॉ. जे. एस. कच्छप, उप-चिकित्सा अधीक्षक	—	हिन्दी सम्पर्क पदा.
3. डॉ. अरविन्द कुमार, वरीय चिकित्सा पदाधिकारी	—	सदस्य सचिव
4. डॉ. बी. दास, प्रोफेसर ऑफ साइकियाट्री	—	सदस्य
5. डॉ. ए. के. सुधांशु, मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी	—	सदस्य
6. डॉ. सुनील कुमार आर. सूर्यवंशी, असि. प्रो. ऑफ साइकियाट्री	—	सदस्य
7. श्रीमती कलावती देवी, मातृका	—	सदस्य
8. श्री लक्ष्मण साह, हिन्दी अनुवादक	—	सदस्य
9. मो. अकरम, लेखा अधिकारी	—	सदस्य
10. श्री हरिओम पचौरी, सांख्यकीविद्	—	सदस्य
11. श्री जेवियर मिंज, हिन्दी टंकक	—	सदस्य

राजभाषा कार्यान्वयन समिति

हिन्दी दिवस समारोह

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान, काँके, राँची



केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान

कांके, राँची-834006 (झारखण्ड)

राजभाषा की गृह पत्रिका

संरक्षक :

डॉ. डी. राम

निदेशक

परामर्श :

डॉ. जे.एस. कच्छप

उप चिकित्सा अधीक्षक

प्रधान संपादक :

डॉ. अरविन्द कुमार

वरीय चिकित्सा पदाधिकारी

संपादक :

श्री लक्ष्मण साह

हिन्दी अनुवादक

कम्पोजिंग

इस्तेयाज अहमद

कम्पोजिटर

संपादक मंडल

डॉ. संजय कुमार मुण्डा

डॉ. सुनील कुमार आर. सूर्यवंशी

श्री आनन्द कुमार सिन्हा

श्री हरिओम पचौरी

श्री जितेन्द्र कुमार

श्री सुनील कुमार मिश्रा

सुश्री ज्योति त्रिवेदी

सहयोग

श्री जेवियर मिंज एवं श्री विजय कुमार पासवान

नोट : इस पत्रिका में संकलित सभी रचनाओं में रचनाकारों के विचार अपने हैं,
जिनसे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।



अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृष्ठ
1	संदेश	3-5
2	सम्पादकीय	6
3	सी.आई.पी.—100 वर्षों का सफर	7-10
4	आँसू	11
5	संवाद का महत्व	12
6	नशा और आजादी	13
7	योग और हमारा व्यवितत्व	14-15
8	आत्मविश्वासः सफलता की कुंजी	16-17
9	मूल्यांकन	17
10	प्रेम और सौहार्द की परिधि	18-19
11	आरजू	20
12	राज्यभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों का वर्गीकरण :-	20
13	भ्रून—हत्या	21
14	पुस्तकालयाध्यक्ष (लाइब्रेरीयन) की प्रासंगिकता	22-23
15	यहाँ रोशनी जलाकर देखो	24
16	बेटी के बल्ले का धमाल	25-26
17	बचपन	27
18	प्रेरक वचन	27
19	मानसिक दिव्यांग बच्चों का प्रबंधन	28-29
20	ग़ज़ल	30
21	एक वो जमाना था	31
22	थोड़ा मुस्कुरा लें	32
23	जीवन की सीख	33
24	हालात	34
25	हमारा दिल है हिंदुस्तानी	35
26	तनावमुक्त जीवन के सुझाव	36
27	आह! मेरा बचपन	37-38
28	वर्ष 2017 में संस्थान में प्रवेश लेनेवाले छात्र / छात्राएँ	39
29	नर्सिंग के सितारे	40
30	फाईल में प्रयोग होने वाली छोटी टिप्पणियाँ एवं वाक्यांश	41
31	सूचना का अधिकार (RTI) : एक संक्षिप्त परिचय	42-44
32	वार्षिक खेल—कूद प्रतियोगिता—2017	45
33	हिन्दी दिवस समारोह प्रतियोगिता परिणाम	46-47
34	स्वास्थ्य और प्रायोगिक जाँच	48-49
35	2017 के सर्वश्रेष्ठ कर्मी, रेजिडेंट, छात्र/छात्रा एवं वार्ड	50
36	वर्ष 2017 में सेवा—निवृत होने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के नाम	51
37	वर्ष 2018 में सेवा—निवृत होने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के नाम	52
38	सेरिब्रिल पेल्सि	53-54
39	जीवन—प्रकृति और संगीत	55-56



दूरभाष : 0651-2450822, 2451115, 2450448

फैक्स : 0651-2450823, 2450408

ई-मेल: director@cipranchi.nic.in

वेबसाईट: www.cipranchi.nic.in

डॉ. डी. राम
निदेशक
सी.आई.पी., रॉची



मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि संस्थान द्वारा हिन्दी की वार्षिक गृह पत्रिका “वर्तिका” के दूसरे अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

हम भारतवासियों का सौभाग्य है कि हमारे देश में अनेक समृद्ध भाषाएं हैं और निश्चय ही हिन्दी उनमें से एक प्रमुख भाषा है। हमारा संस्थान ‘क’ छोटे में होने के कारण सरकारी कामकाज में राजभाषा के संबंध में हमारी जिम्मेदारी और अपेक्षाएँ और आधिक बढ़ जाती है। पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के विकास और प्रचार-प्रसार में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और साथ ही हिन्दी में काम करने के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करता है।

मैं “वर्तिका” के प्रकाशन व सम्पादन से जुड़े सभी कर्मियों को इस कार्य के लिए बधाई देते हुए पत्रिका के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

(डॉ. डी. राम)



दूरभाष : 0651-2450822, 2451115, 2450448

फैक्स : 0651-2450823, 2450408

ई-मेल: director@cipranchi.nic.in

वेबसाईट: www.cipranchi.nic.in

डॉ. जै.एस. कच्छप

उप चिकित्सा अधीक्षक
सी.आई.पी., राँची



केन्द्रीय मनशिवकित्सा संस्थान की हिन्दी की गृह पत्रिका "वर्तिका" का द्वितीय अंक प्रकाशित हो रहा है। उम्मीद है कि यह पत्रिका नई प्रतिभाओं को पल्लवित-पुष्पित होने का अवसर प्रदान करेगी। सरकारी कार्यों में हम सरल, सहज, व सुबोध हिन्दी का प्रयोग कर राजभाषा को प्रतिस्थापित कर सकते हैं। हम आम बोल-चाल की भाषा को राजभाषा की भाषा बनाने का प्रयत्न करें।

'वर्तिका' का यह अंक अपने उद्देश्य में सफल हो, इन्हीं मंगल कामनाओं सहित।

जै.एस. कच्छप

(डॉ. जै.एस. कच्छप)



दूरभाष : 0651-2450822, 2451115, 2450448

फैक्स : 0651-2450823, 2450408

ई-मेल: director@cipranchi.nic.in

वेबसाईट: www.cipranchi.nic.in

डॉ. अरविन्द कुमार
वरीय चिकित्सा पदाधिकारी
सी.आई.पी., रॅची

सचिव की कलम से...

हिन्दी भाषा न सिर्फ सरल और सुबोध है, बल्कि राष्ट्रीय एकता की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। आज हिन्दी की वर्तमान स्थिति राजभाषा, राष्ट्रभाषा एवं संपर्क भाषा के रूप में हमारे सम्मुख है। हिन्दी की विविध बोलियाँ अपने-अपने सीमांत में प्रांतीय भाषाओं से बहुत सम्झौता प्रदर्शित करती हैं एवं साथ ही विश्व की समृद्ध भाषाओं के साथ आगे बढ़ने को तैयार हैं।

संस्थान के राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा हिन्दी की वार्षिक गृह पत्रिका “वर्तिका” के द्वितीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। आशा है कि यह पत्रिका लोगों में सृजनात्मकता को बढ़ाएगी एवं सरकारी काम-काज में राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग के प्रति ऊचि उत्पन्न करेगी।

मैं पत्रिका से जुड़े सभी सदस्यों को हार्दिक बधाई देते हुए पत्रिका की सफलता की कामना करता हूँ।

(डॉ. अरविन्द कुमार)

सचिव
राजभाषा कार्यान्वयन समिति



लक्ष्मण साह
हिन्दी अनुवादक
सी.आर्ड.पी., रॉची

सम्पादकीय



संस्थान स्थापना दिवस के १००वें वर्ष में प्रवेश कर चुका है। इस अवसर पर संस्थान द्वारा पूरे वर्ष भर विविध कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। यह हम सबों के लिए गौरव की बात है। संस्थान की वार्षिक गृह पत्रिका “वर्तिका” का यह द्वितीय अंक इस संस्थान के शताब्दी वर्ष को समर्पित है। संस्थान अपने इस १०० वर्षों के सफर में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में उत्तरोत्तर गतिशील है।

“वर्तिका” पत्रिका का द्वितीय अंक पाठकों को सौंपते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। इस पत्रिका के प्रकाशन में हमें सभी रचनाकारों, संपादक मंडल के सदस्यों विशेषकर श्री आनंद कुमार सिंहा जी एवं अन्य लोगों से जो सहयोग प्राप्त हुआ, उसके हम हृदय से आभारी हैं। आशा करते हैं कि भविष्य में भी आप सबों का सहयोग हमें मिलता रहेगा। इस पत्रिका के प्रकाशन में हम कहाँ तक सफल हुए हैं, इसका निर्णय प्रबुद्ध पाठक ही करेंगे। पाठकों से आग्रह है कि “वर्तिका” पत्रिका के संबंध में अपनी प्रतिक्रिया/सुझावों से हमें अवगत करायें।

लक्ष्मण
(लक्ष्मण साह)

सी.आई.पी.-100 वर्षों का सफर



डॉ. डी. राम

निदेशक, सी.आई.पी., राँची

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, नई दिल्ली, के अन्तर्गत भारत सरकार का एक संस्थान है।

इसकी स्थापना ब्रिटिश शासन के दौरान 17 मई 1918 को अंग्रेज एवं अन्य यूरोपियन रोगियों के मानसिक रोगों के इलाज के लिए की गई थी। उस वक्त इसका नाम राँची यूरोपियन लुनेटिक असाइलम था। समय के साथ इसका नाम कई बार बदला और वर्तमान में यह केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान अथवा संक्षेप में सी.आई.पी. के नाम से जाना जाता है।

प्रारंभ से ही यह एक प्रतिष्ठित एवं आदर्श संस्थान रहा है। अभिन्यासिक तौर पर 1930 ई. में स्थापित लंदन का प्रसिद्ध मनश्चिकित्सा संस्थान इसी संस्थान का प्रतिरूप है। जिन लोगों ने इसे देखा है, वे इस अद्भुत समानता की बातें बतलाते हैं।

सी.आई.पी. भारतीय मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में एक पथप्रदर्शक के रूप में रहा है। देश के मानसिक स्वास्थ्य के प्रायः प्रत्येक क्षेत्र में अविश्वसनीय रूप से इसे प्रथम रहने का श्रेय प्राप्त है। सन् 1922 ई. में जब मानसिक चिकित्सा जगत् में स्नात्कोत्तर स्तर की शिक्षा प्रायः नहीं सुनी गई थी, यह संस्थान लंदन विश्वविद्यालय के अंतर्गत डी.पी.एम. की डिग्री देने के लिए मान्यता प्राप्त था।

प्रत्येक रोगी का शुरू से ही विस्तृत केस रिकार्ड को सतर्कता के साथ परिरक्षण करना हमारी परम्परा रही है और हमें रिकॉर्ड के रख-रखाव पर गर्व है। इन दिनों व्यवसायिक चिकित्सा को किसी भी चिकित्सालय के लिए एक आवश्यक संघटक माना जा रहा है। हमने इस चिकित्सा को 1923 में ही शुरू कर दिया था। इस समय व्यवसायिक चिकित्सा विभाग न सिर्फ भारत में बल्कि पूरे दक्षिण पूर्वी एशिया में अपने तरह का एक नया विभाग था। इलेक्ट्रोएनसेफलोग्राफी और नैदानिक मनोविज्ञान का प्रथम विभाग देश में यहीं पर सन् 1948 ई. में स्थापित किया गया। बहुत सारे लोग यह नहीं जानते हैं कि न्यूरोसर्जरी व्यवहारिक रूप से यहीं पर 1947 ई. में शुरू की गयी थी। एक पूर्ण विकसित न्यूरो-पैथोलॉजी सेक्शन 1952 में स्थापित किया गया था तथा न्यूरो-रेडियोलॉजी विभाग की स्थापना 1955 में हुई थी।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में हमारी गतिविधियों का काफी विस्तार हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का प्रसार करना, मानसिक रूप से बीमार लोगों के साथ प्रभेदकारी व्यवहार और उनपर लांक्षण लगाने की प्रवृत्ति में कमी लाने का प्रयास करना, मानसिक रूप से बीमार लोगों के लिए अवसरों और मानवाधिकारों को बढ़ावा देना, रोगियों के देखभाल के स्तर को बेहतर बनाना, पुनर्वास कार्यक्रमों में नवीनता लाना, संस्थान की आधारभूत सुविधाओं को विकसित करना, विभिन्न प्रकार के प्रयोगशालाओं की स्थापना करना, नई-नई तकनीकें अर्जित करना, शोध कार्यक्रमों का आयोजन करना और हमारे प्रशिक्षण कार्यक्रमों में विशिष्टता लाना रहा हमारा सतत प्रयास रहा है।

समुदाय में मानसिक रोगों के प्रति जागरूकता अपर्याप्त है। लोगों की पहुँच हम तक हो इसके लिए हमने टॉल-फ्री टेलिफोन हेल्पलाइन और ई-मेल की सुविधा भी रखी है। इसके अलावे हमलोग विद्यालयों, महाविद्यालयों और क्लबों में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन करते हैं तथा हमारे पास नियमित विद्यालय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम भी है। हम अपने संस्थान से बाहर समुदाय में जाते हैं तथा ग्रामीण क्षेत्रों में शिविर लगाकर मानसिक बीमारियों, मिरगी और अशक्तता से संबंधित केस की पहचान कर उसका ईलाज करते हैं। झारखन्ड सरकार द्वारा संचालित किये जानेवाले मानसिक स्वस्थ्य कार्यक्रमों में भी हम सहयोग करते हैं। शारीरिक रूप से बीमार लोगों की मनोचिकित्सीय आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हमलोग सामान्य अस्पतालों में भी जाते हैं जैसे— एचईसी हॉस्पीटल और वेस्ट बोकारो का टाटा हॉस्पीटल। हमलोगों का विभिन्न स्वंय सेवी संस्थाओं के साथ घनिष्ठ संबंध है और आगे हम इसमें और मजबूती लाने की ओर अग्रसर हैं।

अशक्तता के कारणों में से मानसिक बीमारी एक महत्वपूर्ण कारण है। अशक्तता अधिनियम, 1995 के अंतर्गत अशक्त लोगों के लिए अनेक प्रावधान हैं, परन्तु मानसिक रोग से अशक्त लोग इसके उचित लाभ से वंचित थे क्योंकि अशक्तता को मापने के लिए पहले कोई स्वीकार्य उपकरण / टेस्ट नहीं था। मुझे यह बतलाते हुए खुशी हो रही है कि अब भारत सरकार के गजट द्वारा अधिसूचित— IDEAS एक ऐसा टेस्ट है जिससे मानसिक रोगियों की अशक्तता को मापा जा सकता है। अब हम मानसिक रोगियों की अशक्तता की जाँच कर अशक्तता प्रमाण पत्र भी देते हैं और हमें उम्मीद है कि विभिन्न सदर अस्पतालों में भी अशक्तता बोर्ड द्वारा इस टेस्ट के आधार पर मानसिक रोगियों को अशक्तता प्रमाण पत्र दिए जायेंगे। हमारे द्वारा जारी प्रमाण पत्र से मरीजों को रेल यात्राओं में रियायत प्राप्त होती है। आशा है कि इस सुविधा के उपयोग से अस्पतालों में रोगियों की उपस्थिति में वृद्धि होगी और उन्हें अपना जीवन तथा अपनी स्थिति सुधारने में मदद मिलेगी।

हमारे चिकित्सालयी कार्यभार में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। वर्ष 1997 में हमारे बहिरंग विभाग के रोगियों की संख्या 31787 थी तथा हमने 1691 रोगियों को भर्ती किया। जब कि पिछले वर्ष यानि 2016 में हमारे बहिरंग विभाग में रोगियों की उपस्थिति 84676 थी और हमने 4307 रोगियों को भर्ती किया तथा 4229 मरीजों को डिस्चार्ज किया गया। विस्तार क्लीनिक में 4055 मरीजों को देखा गया।

हमलोग विशिष्ट क्लीनिक भी चलाते हैं। हमारे पास मिरगी, सिरदर्द, एल्कोहल व नशा विमुक्ति, चित्तवृत्ति विसंगतियाँ, सिजोफ्रेनिया इत्यादि के लिए विशेष क्लीनिक हैं। 2016 में इस प्रकार के 13 क्लीनिक चलाये गये।

सामान्य मनोरोगीय विसंगतियों वाले रोगियों को अगर बहिरंग विभाग में आने की आवश्यकता नहीं होती है तो उन्हें साइकोसोशल ब्लॉक में भी देखा जाता है। सामान्यतः चिंता, अल्प अवसाद, समायोजन विसंगतियाँ, वैवाहिक द्वन्द्व, यौन-दुष्क्रिया आदि से संबंधित केसों को यहाँ देखा जाता है।

इस संस्थान में हमारे कार्य भार में उत्तरोत्तर वृद्धि हुई है, लेकिन हमारे श्रम शक्ति में कोई इजाफा नहीं हुआ है बल्कि इसमें ह्वास हीं हुआ है। अस्पताल में रहने वाले रोगियों के विभिन्न प्रकार के जाँच से संबंधित हमारे यहाँ बहुत ही परिष्कृत सुविधाएँ उपलब्ध हैं। यहाँ पर नवीनतम दवाइयाँ, रोगों

की जांच के लिए आधुनिकतम मशीनें, रोगियों के लिए अच्छा भोजन, नियमित व्यायाम की व्यवस्था, योग, धार्मिक संभाषण, संगीत, मनोरंजन, पुस्तकालय तथा एक कैंटीन उपलब्ध है। इस अस्पताल का सबसे अनूठा रूप इसका खुला क्षेत्र है और रोगी इसकी चहारदीवारी के अंदर उन्मुक्त विचरण करने के लिए स्वतंत्र है।

पुनर्वास मनोचिकित्सीय सुविधा का एक महत्वपूर्ण प्रयोजन है। इस मामले में हम उपलब्ध पारम्परिक व्यवसायों से कुछ अलग करने की कोशिश कर रहे हैं। हमने अपने प्रेस को आधुनिक उपकरणों से नवीनीकृत किया है। हमने इसमें कम्प्यूटर प्रशिक्षण कार्यक्रम का भी समावेश किया है और आगे रोगियों के लिए अल्पकालिक सर्टिफिकेट कोर्स चलाने के लिए भी प्रयत्नशील है। हम अपने गतिविधियों में अचार बनाना, पापड़ बनाना, मशरूम की खेती इत्यादि को भी शामिल करने की इच्छा रखते हैं। हमें पूरी आशा है कि अस्पताल से विमुक्ति होने के बाद इस प्रकार के प्रशिक्षण उन्हें अपनी जीवकोपार्जन अर्जित करने में मदद करेंगे।

अब हम इस संस्थान के भौतिक संरचना की तरफ आते हैं। इस संस्थान के अधिकांश भवन करीब सौ साल पुराने हैं। इन भवनों की आयु अपने जीवन काल से अधिक हो जाने के बाद भी हम इसके रख रखाव का पूरा ध्यान रख रहे हैं। छतों के सुरक्षा का उचित प्रबंध किया गया है, स्नानघर और शौचालयों का नवीनीकरण किया गया है। सुरक्षा की दृष्टि से बिजली सप्लाई के तारों को अस्पताल के अन्दर एवं कैम्पस में नए सिरे से अन्डरग्राउन्ड लगाया गया है। उर्जा संरक्षण की दृष्टि से सोलर उर्जा से संचालित इन्डोर एवं आउटडोर लाईट एवं पानी गर्म करने की व्यवस्था भी की गई है। नयी सड़कों बनवाई गई हैं तथा पुराने सड़कों की मरम्मत एवं चौड़ीकरण की गई है। पानी के समुचित निकास के लिए नालियों का निर्माण एवं मरम्मत की गई है तथा प्रत्येक वार्ड के चारों ओर फूलों की क्यारियाँ लगायी गई हैं।

संस्थान में एक यंत्रसज्जित लॉन्ड्री, एक मिनरल वाटर प्लांट तथा एक भस्मक (इनसिनरेटर) है। संस्थान के चारों ओर एक नयी चहारदीवारी का निर्माण किया गया है। संस्थान को फाइबर ऑप्टिक केबल की सहायता से नेटवर्क से जोड़ा गया है, संस्थान के कार्यों और आवश्यकताओं के अनुरूप विशेष रूप से निर्मित सॉफ्टवेयर की व्यवस्था की गई है तथा रेलटेल, बी.एस.एन.एल. एवं एन.के.एन. की सहायता से कम्प्यूटरों को इंटरनेट से जोड़ा गया है। इसमें 100 एम.बी.पी.एस. की स्पीड हमें प्राप्त होती है जिससे इंटरनेट का बखूबी प्रयोग हो पाता है।

अत्यंत संवेदी और परिष्कृत परीक्षणों को करने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयोगशालाओं को स्थापित किया गया है। मस्तिष्क क्रियाविधि की गुत्थियों के अध्ययन के लिए 256 चैनल ईईजी/ई.आर.पी., 128 चैनल टी.एम.एस.ई.ई.जी सिस्टम लगाया गया है। इसके अलावे कॉग्निटीव इवोकड पोटेन्शियल यूनिट (संज्ञानात्मक आहुत संभाव्यता इकाई), रिपीटीटिभ ट्रांस-क्रैनियल मैग्निटक स्टीमुलेटर और एक क्रैनियल डॉपलर्स सिस्टम भी लगाया गया है। यहाँ 16 स्पाईरल सी.टी.स्कैन मशीन तथा हाल में हीं अति आधुनिक 3 टेसला एफ.एम.आर.आई (FMRI) मशीन लगाई गई है।

विभिन्न प्रकार के हेमेटोलॉजिकल, बॉयोकोमिकल, इम्यूनोलॉजिकल और माइक्रोबॉयोलॉजिकल

परीक्षणों के लिए हमारे पैथोलॉजी और बॉयोकेमिस्ट्री विभाग में नवीनतम उपकरण उपलब्ध है। इस विभाग में प्रत्येक वर्ष करब 1,80,000 परीक्षण किए जाते हैं।

हमारे प्रशिक्षण कार्यक्रम भी उच्च गुणवत्ता के होते हैं। एक सत्र के लिए हमारे पास विभिन्न संकायों में कुल मिलाकर पाठ्यक्रमों की 70 सीटें हैं और लगभग सभी सीटें भरी रहती हैं। यहाँ से शिक्षण / प्रशिक्षण प्राप्त लोग देश-विदेश नाम और प्रसिद्धि पाते रहे हैं। हमलोग न सिर्फ समर्थ व्यवसायिकों को प्रशिक्षित करने का प्रयास करते हैं बल्कि भविष्य में उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में नेतृत्व करने के योग्य भी बनाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में शोध हमारे लिए एक महत्वपूर्ण कार्य है। हमलोग एक वर्ष में विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में 40–50 शोध पत्रों को प्रकाशित करते हैं। वर्ष 2016 में कुल 129 शोध पत्रों का प्रकाशन हुआ। हम मनश्चिकित्सा की पूर्वी पत्रिका, भारतीय मनश्चिकित्सा समाज की कार्यालयी पत्रिका एवं पूर्वी प्रक्षेत्र की पत्रिका प्रकाशन करते आ रहे हैं। हमने सामाजिक मनश्चिकित्सा की राष्ट्रीय पत्रिका का प्रकाशन किया है। हमारी उपलब्धियों में एक संदर्भ पुस्तक ‘सिजोफ्रेनिया में वर्तमान विकास’ है जिसका प्रकाशन एलाइड पब्लिशर्स, नई दिल्ली के द्वारा किया गया है। अति निकट भविष्य में हम कई शोध परियोजनाएँ शुरू करने जा रहे हैं तथा पहली परियोजना National Survey of Extent and Pattern of Substance use in India अध्ययन पर है जिसे एम्स, नई दिल्ली के साथ की जा रही है। इसके लिए यह संस्थान एक क्षेत्रीय तकनीकी केन्द्र है।

दूसरी शोध परियोजना “Role of Vitamin D Supplementation in first episode Schizophrenia – A double blind placebo Controlled Study” है। वर्तमान में भी हमलोग एक शोध परियोजना चला रहे हैं—जो Acute Consequence of Cannabis Exposure के बारे में है जो एक भारत-अमेरिका सम्मिलित परियोजना है जिसके लिए निधि National Institute of Drug Abuse, USA द्वारा उपलब्ध करायी जा रही है।

जहाँ तक हमारी कार्य संस्कृति का प्रश्न है, मैं यह कहूँगा कि हमारी टीम एक सुसम्बद्ध और सशक्तिशील टीम है। संस्थान के लोग आवशकता पड़ने पर कार्यालय अवधि से परे भी कार्य करने को तत्पर हैं। हमारे रेजिडेंट और छात्र नियमित रूप से देर रात तक ओ०पी०डी० एवं प्रयोगशालाओं में काम करते हैं। परिचारिकाओं, वार्ड परिचारकों आदि के लिए हम नियमित रूप से प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाते हैं। हमारे टीम का अभिप्रेरण बहुत उच्च है तथा इस टीम का हिस्सा होना मेरे लिए संतुष्टि एवं आनन्द का स्रोत है।

हमारी खुशी यह बताते हुए और भी बढ़ जाती है कि संस्थान के सौ वर्ष पूरे होने की साथ हीं 2018 के फरवरी महीने में 5 से 8 तारीख तक हम ANCIPS-2018 का आयोजन करने जा रहे हैं। इसमें मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाले देश-विदेश के लब्धप्रतिष्ठ विशेषज्ञ भाग लेंगे।

हमने काफी कुछ हासिल किया है लेकिन हम संतुष्ट होकर बैठने में विश्वास नहीं रखते। हम निरंतर प्रयत्नशील हैं ताकि यहाँ आनेवाले मरीजों का अच्छा—से—अच्छा इलाज हो सके और वे स्वस्थ एवं संतुष्ट हो कर यहाँ से जायें।



आँसू

डॉ. अरविन्द कुमार
वरीय चिकित्सा पदाधिकारी

जमाने भर का दर्द समेटे
वो अपने दिल को थामे बैठी थी।
न जीने की उम्मीद न मरने का गम
बस शून्य की तरफ देखती थी।
इतने में उसकी सजल नयनों से
आँसुओं की धार निकल आई
और बरबस ही उसके भाव विहवल हृदय से
ये करुण पुकार निकल आई।
क्यों मेरी आँखों में आकर
हर वक्त मुझे सताते हो,
मैं जितना ही खुद को संभालती हूँ
उतना ही मुझे रुलाते हो।
इतने में आँसू तड़पकर बोला —
तुम्हारे दिल में जो दर्द का समंदर है,
मैं तो इसी की एक मौज हूँ
मुझे कोई गैर न समझना
मैं तो तुम्हारा हमदम, तुम्हारा दोस्त हूँ।

जानता हूँ मेरे हमदम
मैं तुमको बहुत सताता हूँ
पर क्या करूँ तुम्हें यूँ दुखी देख
खुद भी न रह पाता हूँ
जब तुम्हें तन्हा देखता हूँ
तुम्हारे पास चला आता हूँ
और तुम्हारे बैइंतहाँ दुखों को देख
आँखों से छलक जाता हूँ।



**"सभी पंछी बारिश में छिप
जाते हैं, लेकिन चील बादलों से
ऊपर उड़कर बारिश से बचती
है...दिक्कतें एक सी होती हैं,
लेकिन उनसे निपटने का
रुख अंतर पैदा करता है"**





संवाद का महत्व

डॉ. संजय कु. मुण्डा

असि. प्रोफेसर ऑफ साइकियाट्री

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू. एच. ओ.) विश्व के विभिन्न देशों के स्वास्थ्य संबंधी विषयों और समस्याओं पर आपसी सहयोग एवं मानक विकसित करने की संस्था है। यह संयुक्त राष्ट्र संघ की एक अनुषांगिक इकाई है। भारत भी विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक सदस्य देश है। चूंकि इस संस्था की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गई थी, इसलिए प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' के रूप में मनाया जाता है। इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस का विषय "Depression Let's Talk" रखा गया है।

विश्व स्वास्थ्य दिवस 2017 का विषय 'डिप्रेशन लेट्स टॉक' का विषय मूलतः अवसाद में संवाद की महत्ता को ही बतलाता है। भारत में सम्यक संवाद की एक दीर्घ परंपरा रही है, परन्तु आधुनिक युग में हमारा समाज संवाद से संवादहीनता की ओर बढ़ने लगा है। आज के इस वैश्विक युग में जब तकनीक (Technology) का विकास चरम पर है, लोगों के पास में एक दूसरे के लिए समय नहीं है। सभी अपने—अपने दिनचर्या में व्यस्त हैं और फुर्सत के क्षणों में मोबाइल, लैपटॉप, इंटरनेट आदि ने परस्पर संवाद का स्थान ले लिया है। समाज के हर वर्ग में परस्पर संवाद की प्रक्रिया सिकुड़ गई है। ऐसे में हम न केवल अपने सुख बाँटने से वंचित रह जाते हैं बल्कि अपना दुख भी नहीं बाँट पाते हैं। स्वस्थ संवाद भ्रमों व संदेहों का निवारण तो करता ही है, यह जीवन को सही दिशा की ओर ले जाता है। संवाद का अभाव वैचारिक संकीर्णता बढ़ाती है और बढ़ती वैचारिक संकीर्णता परस्पर वैमनस्य व मतभेद का कारण बनती हैं। संवाद का स्तर गिरने से समाज में अशांति का वातावरण बनता है। समाजिक एवं पारिवारिक जीवन में परस्पर मतभेद और मनमुटाव एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, परन्तु, यही मतभेद व मनमुटाव परस्पर संवाद के अभाव में बड़ा रूप ले लेती है और कब एक बड़ी दरार में परिवर्तित होकर अपूर्णीय क्षति का कारण बनती है, इसका आभास ही नहीं हो पाता है। संबंध बिखर रहे हैं, परिवार टूट रहे हैं। व्यक्ति का जीवन एकाकी और अवसाद ग्रस्त होता जा रहा है। इन सब समस्याओं का एक सार्थक हल विश्व स्वास्थ्य दिवस 2017 के मूल विषय में निहित है। अतः, आवश्यक है कि हम सब मिलकर समाज में स्वस्थ संवाद की परंपरा का विकास करें।

**जिस प्रकार परिश्रम शरीर को शक्तिशाली बनाता है उसी प्रकार विपरीत
परिस्थितियाँ मस्तिष्क को समृद्ध करती हैं। - अज्ञात**

**प्रकृति प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता को पूर्ण कर सकती है
परन्तु प्रत्येक व्यक्ति की लगातार मांग (लालच) को पूरा नहीं कर
सकती है। - महात्मा गांधी**

नशा और आजादी



गांजा, भांग, चरस, शराब
 सब ने तुझे बुलाया
 बेवकूफ था तू जो
 इनके पास दौड़ के आया।
 सेवन कर इन सबकी तूने
 खूब कर ली मस्ती
 अनमोल ज़िन्दगी तेरी
 तूने समझी इसको सस्ती।
 परिवार नाराज था तुझसे
 और नाराज थी बस्ती
 तुझको कुछ परवाह नहीं थी
 पीते थे जबरदस्ती।
 तुझको कोई फ़िक्र नहीं थी
 और न थी कुछ चिन्ता
 पीते जाते, खाते जाते
 जो कुछ तुझको मिलता।
 अब तो आई, बारी इनकी
 तुझको खाने—पीने की
 छीन रहे अब सारे मिलकर
 ताकत तेरे जीने की।
 लीवर, किडनी और अंतड़ियां



राजीव कुमार
 वार्ड अटेंडेंट

हैं निढाल अब सारे अंग
 सारी खुमारी दूर हो गई
 सारे नशे हुए अब भंग।
 कब तक छिपोगे अपने—आप से
 कब—तक भागोगे पाप से
 क्या होगा परिवार का तुम बिन
 पूछे जरा तुम अपने—आप से।
 धीरे—धीरे फंसते जा रहे हो
 तुम इसके जाल में
 मौत तुम्हें आगोश में
 ले लेगी कुछ ही साल में।
 छोड़—चले सब साथ तुम्हारा
 पत्नी, बच्चे और उमंग
 जूझ रहा है मौत से अब तू
 बनकर बस रह गया अपंग
 नींद से अब भी जागो छोड़ो
 गांजा, भांग, चरस, शराब
 सी०आई०पी० में आ जाओ तुम
 जीवन होगा नहीं खराब।



योग और हमारा व्यक्तित्व

संयासी मुक्तरथ

अध्यक्ष, सत्यानन्द योग मिशन, रांची

सदियों से मनुष्य सूर्य, चाँद, तारे आदि प्रकृति के रहस्यों को जानने के लिए उत्सुक रहा है। वह इस संसार की रचना करने वाले ईश्वर की खोज में सदैव जिज्ञासु रहता है। साथ ही व्यक्ति जीवन में अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य, सुख—दुःख, प्रसन्नता आदि के कारणों को भी जानने का प्रयत्न करता रहा है।

मनुष्य का व्यक्तित्व अपने अंदर विभिन्न प्रकार के संस्कारों को छुपाए हुए है। बाहरी व्यक्तित्व उत्तम संस्कारों में से एक है। मनुष्य में विद्यमान सभी संस्कार या प्रतिभाएं एक साथ दृष्टि—गोचर नहीं होती हैं। सामाजिक या पारिवारिक ताने—बाने, तनाव एवं प्रकृति की मार हमारे बहुत सारे प्रतिभाओं एवं संस्कार को अंदर ही दबा देती है, जिससे कि हमारी प्रतिभायें कुण्ठित हो जाती हैं, और यह हमारे व्यक्तित्व को पूर्ण रूपेण निखरने नहीं देता है।

बहुत सारे लोग हैं जिनमें हजारों तरह की प्रतिभायें निहित हैं पर वो सामाजिक परिदृश्य में कभी प्रकट नहीं हो पाते हैं। इसी प्रतिभा को जानने के लिए, अनुभव करने के लिए एवं सामाजिक परिपेक्ष्य में उपयोग करने के लिए “योग” की अहम भूमिका रही है।

कहते हैं हिमालय में कांति सरोवर झील के तटों पर आदि योगी ने इस रहस्यमय ज्ञान को सप्तऋषियों को प्रदान किया था। कहा जाता है कि इन सप्तऋषियों में अगस्त्य ने पूरे भारतीय उप—महाद्वीप का दौरा किया और योगिक तरीके से जीवन जीने के इर्द—गिर्द इस संस्कृति को गढ़ा।

प्राचीन काल की सभ्यता, सिंधु—सरस्वती घाटी सभ्यता की अनेक मूर्तियाँ एवं मुहरें (सिक्के) भारत में योग की मौजूदगी का संकेत देती हैं।

भगवद् गीता में स्पष्ट रूप से योग का विषद् वर्णन किया गया है जिसमें ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्मयोग की व्याख्या की गई है, जो मनुष्य की बुद्धिमत्ता का और मनुष्य के व्यक्तित्व का सर्वोच्च उदाहरण है।

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि) मनुष्य के अंदर की छिपी हुई प्रतिभा को ही उजागर करने के विद्या है, तकनीक है।

योग के क्रमशः दो अंग ‘यम’ और ‘नियम’ हमें जीवन में अनुशासन, संतोष, आचार—विचार की शुद्धता और नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने की शिक्षा देते हैं।

‘आसन’ शरीर को स्वरूप और स्थिर बनाता है, जिससे मानसिक संतुलन एवं साधना आसान हो जाता है। ‘प्राणायाम’ आंतरिक शक्ति को जागृत करता है, और अशांत मन को स्थिरता प्रदान करता है।

‘प्रत्याहार’ इंद्रियों को आसानी से वश में करने की कला है। ‘धारणा’ मन को केन्द्रित करता है।

‘ध्यान’ चित्त को शांत करता है। ध्यान की स्थिति में अंदर छिपी हुई प्रतिभायें प्रवाहित होने लगती हैं। कुठित भावनाओं का नाश होता है और साधक विवेकी तथा व्यक्तित्वशाली हो जाता है।

वह अपनी शक्ति को पहचानने लग जाता है। उसकी सारी कमजोरियाँ जाने लग जाती हैं।

निराशा, हतोत्साह और नकारात्मक प्रवृत्तियाँ खत्म होने लग जाती हैं। ऐसा मनुष्य विपरीत परिस्थितियों में भी डगमगाता नहीं है।

'समाधि' एक तरह से ईश्वर में पूर्ण समर्पण है।

वर्तमान समय में योग को हमलोगों ने रोगोपचार का एक साधन मान लिया है, पर यह योग के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण नहीं है।

योग संपूर्ण व्यक्तित्व का गठन कर सकता है। इस साधना से रोग मुक्ति के साथ हमारे अंदर एक सकारात्मक शक्ति का निर्माण होता है।

योग निरोग रहने की एक मजबूत साधना है, परन्तु वास्तविकता यह है कि योग हमें स्वस्थ, रोगमुक्त, आत्मबली, संयमी, लक्ष्यभेदी, उत्साही, सामाजिक और आध्यात्मिक बनाता है।

व्यक्तित्व उसी का अच्छा हो सकता है जिसके अंदर साहस, पराक्रम, धैर्य, वाक्‌पटुता, सकारात्मक दृष्टिकोण, एकाग्रता, कार्य करने की लगन, निष्ठा और समाज को उन्नत शिखर पर ले जाने की पैनी नजर हो। अच्छे योग साधक के अंदर इस प्रकार की प्रेरणा आने लग जाती है और उसकी प्रतिभा प्रस्फुटित होने लगती है।

व्यक्तित्व (Personality) निर्माण में योग साधना:

- | | |
|----------------|---|
| 1. प्रातः काल— | <ul style="list-style-type: none"> ● आत्म चिंतन करना ● प्रार्थना |
| 2. योगाभ्यास— | <ul style="list-style-type: none"> ● सूर्यनमस्कार ● पश्चिमोत्तानासन ● शशांकासन ● मत्स्यासन ● विपरीतकरणी मुद्रा ● उष्ट्रासन / सुप्त बज्रासन ● मत्स्येन्द्रासन (अर्ध या पूर्ण) |
| 3. प्राणायाम | <ul style="list-style-type: none"> ● यौगिक श्वसन ● नाड़ीशोधन प्राणायाम ● कपालभाति प्राणायाम ● सूर्यभेदी प्राणायाम ● भ्रामरी प्राणायाम |
| 4. बंध | <ul style="list-style-type: none"> ● तीनों बंध (जालंधर, उड्डियान, मूलबंध) ● महाबंध |
| 5. ध्यान | <ul style="list-style-type: none"> ● योगनिद्रा ● चिदाकाश धारणा ● अंतर्मौन |



आत्मविश्वासः सफलता की कुंजी

सुनील कुमार मिश्रा
प्रयोगशाला प्रविधिज्ञ



आत्मविश्वास सफलता की कुंजी है, इस बात से तो हम सभी सहमत हैं, लेकिन क्या हम विपरीत परिस्थिति में भी अपने आत्म-विश्वास को बनाये रख पाते हैं? अगर नहीं तो इसके पीछे क्या कारण हैं जिसके परिणाम स्वरूप हम आत्म-विश्वास से लबरेज होने के बावजूद सफल नहीं हो पाते हैं?

मेरे विचार में, अति उत्साह में कोई निर्णय लेने से पहले अपनी क्षमता, अपनी विशेषता और अपनी कमजोरी का ज्ञान होना भी आवश्यक है। कई बार हम अपने पक्ष को तो जान लेते हैं, लेकिन अपना कमजोर पक्ष नहीं देख पाते हैं। अतः, हमें अपने आत्मविश्वास को दृढ़ करने से पहले आत्मावलोकन करना होगा। जब हम स्वयं को अच्छी तरह से जान जायेंगे तो उसके बाद हमारा आत्म-विश्वास किसी भी विपरीत परिस्थिति में हमारा साथ नहीं छोड़ेंगी और निश्चित ही हम अपने इच्छित सफलता को प्राप्त करेंगे। उदाहरण स्वरूप में मछली की विशेषता जल की गहराईयों को नापना है, वह पर्वत की ऊँचाई नहीं नाप सकती और रेनडियर या फिर दूसरे पर्वतीय जीव पर्वत की ऊँचाई तो नाप सकते हैं लेकिन सागर की गहराई को नहीं नाप सकते। दोनों की अपनी-अपनी विशेषता है और अपनी-अपनी कमजोरी भी।

इसी प्रकार प्रत्येक मनुष्य के अंदर कुछ विशेष क्षमता भी होता है तो कुछ कमजोरी भी। जब हम केवल अपनी विशेषता पर ध्यान देते हैं तो अति आत्मविश्वास के शिकार हो जाते हैं और जब हम केवल अपनी अक्षमता के बारे में ही सोचते हैं तो हीन भावना के शिकार हो जाते हैं। फिर दोनों ही परिस्थितयों में हमें इच्छित सफलता की प्राप्ति नहीं होती है।

अति-आत्मविश्वासी व्यक्ति को जब विपरीत परिस्थिति से सामना होता है तो उसका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है और हीन भावना से ग्रस्त व्यक्ति तो विपरीत परिस्थिति में संघर्ष से पहले ही समर्पण कर देता है। इस प्रकार दोनों ही स्थितियाँ हमारे लिए घातक हैं जो हमें सफल नहीं होने देता।

अतः, मेरे विचार में आत्मज्ञान ही हमारे दृढ़ आत्मविश्वास की नींव है और जब हम आत्मविश्वास से लबरेज होकर किसी भी कार्य को करते हैं तो सफलता शीघ्र ही हमारे कदम चूमती है। जैसे-जैसे हमें सफलता मिलनी शुरू होती है, हमारा आत्मविश्वास और भी दृढ़ होने लगता है तथा हम अपने कार्य को और भी दक्षता पूर्वक संपन्न करने लगते हैं तथा सफलता के पथ पर अग्रसर होते जाते हैं। ऐसे में जब हमारा सामना विपरीत परिस्थिति से होता है तो हमारा आत्मविश्वास हमारे कदमों को डिगने नहीं देती है। यह हमें प्रेरित करता है, जिससे कि हम कठिन से कठिन परिस्थिति का सामना भी सफलतापूर्वक कर लेते हैं।

कई बार हमारे जीवन में ऐसा भी समय आता है जब हमारे सबसे करीबी और सहयोगी भी हमारा साथ छोड़ देते हैं। हम बार-बार असफल होते हैं। कभी-कभी तो हम उपहास के पात्र भी बन जाते हैं। जीवन के उस कठिन परिस्थिति में हमारा आत्मविश्वास ही हमें बार-बार प्रयास के लिए



प्रेरित करती है। जीवन के ये विपरीत परिस्थिति एक प्रकार से हमारे आत्मविश्वास की परीक्षा है। जब हम विपरीत परिस्थितियों में भी अपना आत्मविश्वास नहीं खोते हैं तो निश्चित तौर पर सफलता हमारे कदम चूमती है और दूसरों के लिए प्रेरणा बनती है।

महात्मा गाँधी, आईस्टीन, न्यूटन, एडीसन, धीरुभाई अंबानी जैसे अनेक उदाहरण हैं जो विपरीत परिस्थिति में भी अपने आत्मविश्वास के बल पर अपने—अपने क्षेत्रों में सफलता के शिखर पर पहुँचे।

अतः, जीवन के विपरीत परिस्थिति को अपने सफलता और धैर्य के लिये एक चैनौती के रूप में स्वीकार करना चाहिये तथा परिस्थितियों का दास न बनकर उनसे संघर्ष करना चाहिये। यही हमारे आत्मविश्वास की परीक्षा है जो यह दर्शाती है कि हमारा स्वयं पर विश्वास कितना दृढ़ है।

यही आत्मबल हमें प्रेरित भी करता है और असफलता के अवसाद को समाप्त कर सफलता के संघर्ष के लिये ऊर्जा प्रदान करता है।

मूल्यांकन

सुनील कुमार मिश्रा
प्रयोगशाला प्रविधिज्ञ

दुनिया भर से रिश्ते जोड़े
अपने सब बेगाने हो गये।
फेसबुक पर तो खूब चैटिंग जी
जब हुआ सामना, बेगाने हो गये।

घर को तोड़ बंगले बनाये
आंगन तोड़ बॉलकनी।
लेकिन जब घर अपना ढूँढ़ा
तब जाना हम बेघर हो गये।

शिक्षा को व्यापार बनाया
शिक्षक सारे साइड हो गये।
गुरु जो अब तक गोविंद थे
अब बस केवल गाइड हो गये।

चाँद पर जाने को आतुर है
पर गाँव से दूर हो गये।

दूरबीन तो है पास हमारे
सितारों से पर दूर हो गये।

कम्प्यूटर के इस युग में
हम इतने मशगूल हो गये।
पर खो कर अपना बुद्धिबल
हम कितने मजबूर हो गये।

धन—दौलत तो खूब कमाया
पर सूख—चैन से दूर हो गये।
चाहा जब मैं खुशियाँ बाँटू
अपने सारे दूर हो गये।

इस बदलती दुनिया में
हम कितने मशहूर हो गये।
लेकिन जब ढूँढ़ा अपने को
तन्हा थे, मजबूर हो गये।



प्रेम और सौहार्द की परिधि

डॉ. अरविन्द कुमार
वरीय चिकित्सा पदाधिकारी

“हम जैसा दूसरों के साथ करते हैं, हमारे साथ भी वैसा ही होता है। इसमें बस थोड़ा प्रेम और थोड़ी सहानुभूति जुड़ी होती है। मौजूदा परिवेश में इंटरनेट पर जिस तरह प्रेम कहानियों की बाढ़ आई हुई है उससे तो यही जाहिर होता है कि निष्कपट प्रेम और निश्छल व्यवहार जो दिलों को और लोगों को एक साथ जोड़ते हैं हमारे समाज में आज उसकी कमी है। मनुष्यवाणी द्वारा परस्पर किए गए आघातों और ऊँची—नीची सामाजिक स्थितियों के बोझ तले दबने से बचने के लिए हीं लोगों ने यह रास्ता चुना है।

शायद इसलिए आजकल पालतू पशुओं को रखने का प्रवृत्ति जोर पकड़ रही है क्योंकि पालने पर वह पशु न रहकर एक ऐसा स्नेही संगी—साथी बन जाता है जो आपके एकांत के शून्य को भर देता है और खीझ उत्पन्न करने वाली जिज्ञासा से उसे बोझिल भी नहीं बनाता।”

वह अपना काम खत्म करके घर लैट रहा था। वह एक ऐसे शहर में रहता था जहाँ जिन्दगी की रफ्तार बहुत तेज नहीं थी। फैक्ट्री बंद हो जाने के बाद वह बहुत दिनों से बेरोजगार था पर जिन्दगी से मायूस नहीं था। उसके सभी दोस्त शहर छोड़ चुके थे। उन्हें अपने सपने साकार करने थे। किन्तु वह इस शहर को छोड़ नहीं पाया क्योंकि यहाँ उसके माता—पिता की समाधि थी। उसने यहीं जन्म लिया था और इसी मिट्टी में खेल—कूद कर बड़ा हुआ था।

शाम का वक्त था और सर्दियों का मौसम था। अंधेरा धीरे—धीरे शहर को अपनी आगोश में ले रहा था। बर्फीली हवा चल रही थी उसकी मोपेड धीरे—धीरे सड़क पर दौड़ रही थी। चारों तरफ घना कोहरा छाया हुआ था। शुरू—शुरू में तो वह उस प्रौढ़ महिला को देख नहीं पाया था परन्तु करीब आने पर उसने उस महिला को अपनी कार के साथ खड़ा देखा और समझ गया की उसे मदद की जरूरत थी। वह उसके पास गया। उस महिला के चेहरे के भाव साफ बता रहे थे कि वह कितनी शुक्रगुजार थी और परेशान भी, जैसे वह बहुत देर से वहाँ खड़ी थी परन्तु शायद किसी ने उसकी मदद नहीं की थी। वह भयभीत भी थी और यह समझना आसान था क्योंकि बर्फीली हवा और रात का माहौल दिल में सिर्फ खौफ पैदा कर सकते थे। पास जाकर उसे कहा— “मैडम, मैं आपकी मदद करने आया हूँ। आप कार के अंदर बैठ जाइए। आपको राहत मिलेगी। वैसे, मुझे शेखर कहते हैं।”

उसकी कार का सिर्फ टायर ही पंक्चर था, लेकिन एक महिला के लिए यह एक छोटी मुसीबत नहीं थी। शेखर कार के नीचे गया और फिर पहिया खोलकर उसकी जगह दूसरा पहिया लगा दिया। लेकिन ऐसा करते हुए उसके कपड़े गंदे हो गए और उसे थोड़ी चोट भी आ गई। जब कार ठीक हो गई तब उस महिला ने शेखर का आभार प्रकट किया और कहा कि वह जितनी चाहे उतनी रकम ले सकता है और यह कहकर उसने सौ—सौ के कई नोट शेखर की ओर बढ़ा दिए। वह जानती थी कि वह जो कर रही थी वह कुछ भी नहीं था क्योंकि उस सुनसान सड़क पर उसके साथ न जाने क्या होता अगर उसे शेखर न मिलता। शेखर ने रूपयों के बारे में एक बार नहीं सोंचा क्योंकि यह उसका

काम नहीं था। यह उसके लिए किसी को मुसीबत के समय में मदद करने जैसा था। उसे भी दूसरों ने मदद की थी। वह जिन्दगी को इसी तरीके से जीने में यकीन करता था। उसने उस स्त्री से कहा—“अगर आप वाकई मेरे लिए कुछ करना चाहती हैं तो एक वादा कीजिए, अगर आपने किसी को मुसीबत में देखा तो आप उसकी मदद कीजिएगा और मेरे बारे में सोचिएगा।”

वह महिला वहाँ से चली गई। रास्ते में थोड़ा आगे जाने पर रास्ते में उसने एक कैफे देखा। ठंड काफी थी इसलिए कॉफी पीने की इच्छा हुई। वह एक छोटा सा कैफे था। उसे देखकर अन्दर से एक वेट्रेस उसकी तरफ आई। उसके चेहरे पर मुस्कान थी, एक ऐसी मुस्कान जो दिनभर की थकान के बावजूद कायम थी। इस महिला ने गौर किया की वेट्रेस तकरीबन आठ महीने की गर्भवती थी। इस कठिन परिस्थिति में भी वह अपना कार्य तत्परता से कर रही थी। इससे यह समझ में आता है कि उसे रूपयों की कितनी जरूरत रही होगी। प्रौढ़ महिला ने अपनी कॉफी खत्म की और वेट्रेस की तरफ सौ रूपये का नोट बढ़ाया। वेट्रेस चेंज लाने के लिए कैफे के भीतर गई। जब वह वापस आई तो महिला जा चुकी थी और उसकी टेबल पर सौ—सौ के कुछ नोट पड़े थे और पास में ही पेपर पड़ा था जिसपर कुछ लिखा हुआ था— उसे पढ़ने के बाद उसकी आँखों से आंसू निकल पड़े। पेपर पर लिखा था—

‘तुम्हारा और मेरा कोई रिश्ता नहीं है फिर भी मैं तुम्हारी मदद कर रही हूँ, क्योंकि इसी तरह किसी ने मेरी भी मदद की थी और अगर तुम वाकई मेरे लिए कुछ करना चाहती हो, तो इस प्यार के सिलसिले को अपने तक ही खत्म मत होने देना।’

रेस्टोरेंट का काम समाप्त कर घर की ओर जाते हुए रास्ते भर वह उस महिला और उन रूपयों के बारे में ही सोचती रही। घर पहुँचकर उसने देखा कि उसका पति गहरी नींद में सो रहा था। वह जानती थी कि उसका पति इन दिनों अपने बच्चे को लेकर कितना परेशान था, जिसका शायद अगले महीने ही इस दुनिया में आगमन होने वाला था।

चेहरे पर हल्की—सी मुस्कान लिए उसने ने अपने सोते हुए पति का हल्का सा एक चुम्बन लिया और धीरे से कहा— “अब परेशान होने की जरूरत नहीं, सब कुछ ठीक हो जाएगा, शेखर!”

(अनुदित)

सच्ची बात तो कोई मूर्ख व्यक्ति भी कह सकता है परन्तु झूठ को अच्छी तरह कहने के लिए समझदारी की आवश्यकता होती है।

- सैमुएल बट्टलर



आरजू

आनन्द कुमार सिन्हा
सी.आई.पी., राँची

ज़िन्दगी गुमसुम – सी है गुलजार होनी चाहिए
कुछ इनायत आपकी सरकार होनी चाहिए।

अब भला कैसे बढ़ेगी प्यार की बातें सनम
हो इरादा आपका तकरार होनी चाहिए।

दिल बिछा के रख दिया है आपके कदमों तले
ठोकरों में अब तो कुछ रफ़तार होनी चाहिए।

दर्द दिल देगी मोहब्बत लोग कहते हैं मगर
ये क़्यामत कम—से—कम एक बार होनी चाहिए।

हम मिलेंगे या फ़ना हो जाएंगे किसको पता
ये मोहब्बत अपनी यादगार होनी चाहिए।

राज्यभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों का वर्णिकरण :-

'क' क्षेत्र — बिहार, झारखण्ड, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान, उत्तरप्रदेश, उत्तराखण्ड, दिल्ली तथा अण्डमान निकोबार द्वीप समूह।

'ख' क्षेत्र — गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब राज्य और केन्द्र शामिल क्षेत्र चण्डीगढ़।

'ग' क्षेत्र — 'क' और 'ख' क्षेत्र को छोड़कर शेष भारत आन्ध्रप्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, असम, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, सिक्किम, त्रिपुरा, गोवा, जम्मू एवं कश्मीर, तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, कर्नाटक, केरल, उड़ीसा राज्य तथा दादर एवं नगर हवेली, दमन, लक्षद्वीप और पांडिचेरी केन्द्र शासित प्रदेश।

भूषण-हत्या



कृष्णा विश्वकर्मा
पत्राचार शाखा, राँची

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों बन बैठे हैवान।
क्यों कर रहे हो उसकी हत्या,
जो अभी है बेजुबान।

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों तेरा हृदय पत्थर समान।
दया जरा न आई उस पर,
जो अभी है कोमल जान।

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों बनते हो नादान।
इंसान होकर इंसान की हत्या,
सारी धरा बन जाएगी श्मशान।

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों दिया नहीं उसे जीवन दान।
अपने हाथों गला घोंट दिया उसका,
जो थी तेरा अंश, तेरी ही पहचान।

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों ले रहे हो पीढ़ियों की जान।
कल की बेटी, बहन, माँ और दादी,
एक साथ कर डाला सबको कुर्बान।

जरा सोचो ओ! इंसान,
क्यों चलाया प्रकृति विरुद्ध अभियान।
क्या अपने बेटे को अजीवन,
कुंवारा ही रखने का है अरमान।

जरा सोचो ओ! इंसान।



पुस्तकालयाध्यक्ष (लाइब्रेरीयन) की प्रासंगिकता



ज्योति त्रिवेदी
पुस्तकालयाध्यक्ष

पुस्तकालयाध्यक्ष अर्थात् लाइब्रेरियन, अक्सर इस शब्द को सुनते ही एक मोटे चश्मे वाले व्यक्ति की छवि सामने आती है जो पुस्तकों से भरे एक कमरे में बैठा हुआ है और उनकी रखवाली कर रहा है। अक्सर मैंने लोगों को बोलते और कहते सुना है की "लाइब्रेरियन" का काम ही क्या होता है बस किताबें ही तो देनी और लेनी होती है। यूँ तो हमारा देश आज २१ वीं सदी में विकासशील से विकसित होने की दौड़ में शामिल है जहाँ हर दिन तकनीक और विज्ञान अपनी पैठ बना रहे हैं, निःसंदेह पुस्तकालय भी इससे अछूता नहीं है। समय के साथ लोग बदल तो गए हैं परन्तु उनकी सोच और धारणा अभी भी पुस्तकालय और पुस्तकालयाध्यक्ष के काम को लेकर वही पुरानी है। हाल ही की बात है एक दिन एक छात्र मेरे पास आया और कहने लगा "आपकी नौकरी कितने आराम की है सिर्फ बैठना ही तो होता है और कुछ नहीं.... काश! मेरी भी बैठने वाली नौकरी होती।" जब मैंने उसकी इस बात को गहनता से सोचा तो पाया कि कहीं-न-कहीं लोग आज भी पुस्तकालयाध्यक्ष के काम से पूर्णरूप से अवगत नहीं हैं। किसी ने सच ही कहा है कि किसी सफल पुस्तकालय का श्रेय वहाँ के पुस्तकालयाध्यक्ष को जाता है। इस सफलता के लिए उन्हें किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है मैं अपने इस लेख के माध्यम से उनके कार्यों को संक्षिप्त रूप से बताने का प्रयास कर रही हूँ।

पुस्तकालय यानी किताबों से प्यार करने वालों की खास जगह और इन पुस्तकालयों के रख-रखाव की जिम्मेदारी होती है पुस्तकालयाध्यक्ष की। ये हम सभी मानते हैं कि आधुनिक युग में कोई भी क्षेत्र तकनीक से अछूता नहीं है। अतः समय की मांग के साथ-साथ पुस्तकालय के स्वरूप में परिवर्तन आया है, स्वभावतः पुस्तकालयाध्यक्ष की भूमिका और कार्यों में भी परिवर्तन आया है। जैसे कि प्राचीन समय में पुस्तकालय में सिर्फ पुस्तकों का संचयन किया जाता था, यही नहीं उन्हें एक अलमारी में बंद कर के रखा जाता था और कुछ ही लोगों को उसे पढ़ने और छूने की आज्ञा होती थी परन्तु आज पुस्तकालय की किताबें बुक शेल्फ से निकल कर कम्प्यूटर के माध्यम से डिजिटल हो गई हैं और इंटरनेट एवं मोबाइल ने इसे और भी आसान बना दिया है। अब पुस्तकालयाध्यक्ष का काम केवल किताबों को इधर से उधर रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हार्डेटेक काम में तब्दील हो चुका है। आज हम सिर्फ पुस्तकों ही नहीं बल्कि सूचना के अन्य श्रोतों जैसे पत्रिका, डीवीडी, सीडी, माइक्रोफिल्म्स, रिपोर्ट्स, मानचित्र, ई-जर्नल्स, ई-बुक्स इत्यादि के संचयन और संरक्षण के साथ-साथ इन्हें 'ओपन एक्सेस' देते हैं जिसके कारण उनके चोरी होने, खोने या फटने का डर रहता है। अतः इनको सुरक्षित रखने के लिए सबसे बड़ी भूमिका एक पुस्तकालयाध्यक्ष द्वारा निभाई जाती है जो कि एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। निःसंदेह, सूचना का क्षेत्र काफी बड़ा और विस्तृत है अतः, कहा जा सकता है कि पुस्तकालयाध्यक्ष का काम पढ़ने योग्य सामग्री को संगठित करना, उसे डिजिटल लुक देना, सामग्री को प्रभावी ढंग से प्रयोग करने में सहायता करना और पाठक को सही समय पर सही सूचना प्रदान करना है। इसके

अलावा विभिन्न माध्यमों से एकत्र सूचनाओं का विश्लेषण करना तथा यह सुनिश्चित करना कि पाठक को सही समय पर सही सूचनाएं मिल जाएँ। पुस्तकालयाध्यक्षा का काम विभिन्न प्रकार के रिपोर्ट तैयार करना, नई प्रकाशित किताबों की जानकारी रखना और उन्हें पाठकों तक समय पर उपलब्ध कराना, साथ ही यह भी सुनिश्चित करना कि पुस्तकालय में किताबें वापस भी आएँ, किताब खरीदने से लेकर उन्हें सेल्फ और पाठक तक प्रस्तुत होने के मध्य, उनकी कंप्यूटर डाटाबेस में एंट्री करना, वर्गीकरण करना और सूची (कैटलॉग) बनाना है ताकि पुस्तकों को सही से सेल्फ पर व्यवस्थित किया जा सके और समय पर आसानी से पाठकों को प्राप्त हो सकें। पुस्तकालय के अन्दर बेहतर पढ़ने योग्य माहौल तैयार करना भी पुस्तकालयाध्यक्ष की जिम्मेदारी है। ये सभी काम हैं, जिन्हें एक कुशल एवं प्रशिक्षित पुस्तकालयाध्यक्ष ही आसानी से कर सकता है।

पुस्तकालय अब केवल किताबों के रखने और पढ़ने की जगह भर नहीं रह गया है, बल्कि नॉलोज सेंटर में तब्दील हो चुका है। हम में से कई लोग कहते हैं कि आज के दौर में हर प्रकार की सूचना गूगल पर उपलब्ध है। निःसंदेह गूगल पर हमें हर प्रकार की सूचना बहुत आसानी से मिल जाती है परन्तु इस बात को भी नहीं नाकारा जा सकता है कि गूगल पर उपलब्ध हर सूचना सही ही हो। गूगल से हम सूचनाएं तो प्राप्त कर सकते हैं परन्तु सही ज्ञान पुस्तकालय से ही प्राप्त होता है। बदलते समय के साथ पुस्तकालय में सूचना विज्ञान एवं तकनीकी के बढ़ते प्रयोग को देखते हुए पुस्तकालयाध्यक्ष को सूचना अधिकारी की संज्ञा प्रदान की गयी है। आज का पुस्तकालयाध्यक्ष अपनी सेवाओं को तीव्र, बेहतर और सटीक तरीके से उपयोगकर्ताओं तक पहुँचाने के लिए नित नयी—नयी तकनीकों का प्रयोग कर रहा है उदाहरण के तौर पर पुस्तकालय सूची को लाइब्रेरी ओपेक (ऑनलाइन पब्लिक एक्सेस कैटलॉग) द्वारा पाठकों को उपलब्ध कराना। इसकी सहायता से पाठक कहीं से भी पुस्तकालय में उपलब्ध अध्ययन सामग्रियों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसके साथ—साथ यदि वो पुस्तक उपयोगी है तो उसे अपने लिए आरक्षित भी कर सकते हैं। सिर्फ यही नहीं आज का पुस्तकालयाध्यक्ष सभी सूचनाओं को अपने पाठकों तक सरल एवं सटीक तरीके से पहुँचानें के लिए वेबसाइट का निर्माण करने, लाइब्रेरी मोबाइल एप्स बनाने तथा विभिन्न प्रकार के सॉफ्टवेयर जैसे 'डी एस', 'कोहा' आदि का भी प्रयोग कर रहा है। अतः यह कहना बिल्कुल अनुचित नहीं होगा कि आज का पुस्तकालयाध्यक्ष सूचना वैज्ञानिक के रूप में किसी भी संस्थान के शैक्षणिक एवं अनुसंधान कार्यों में अहम भूमिका निभा रहा है।





यहाँ रोशनी जलाकर देखो

राजीव कुमार
वार्ड अटेंडेंट



तूफानों से घबराने वालों की जीवन नैया पार नहीं होती ।
दृढ़ निश्चय, बुद्धि वालों की कभी हार नहीं होती ॥

जीवन खेल है सुख दुःख, हार जीत का, इसे स्वीकार करो ।
देखो अपनी कमी, कमजोरियाँ और सुधार करो ॥

जगाओ मन में विश्वास को, दीवारें विघ्नों की पार करो ।
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना, प्रयत्न ये हर बार करो ॥

हिम्मत रखने वालों की मेहनत कभी बेकार नहीं होती ।
दृढ़ निश्चय, बुद्धि वालों की कभी हार नहीं होती ॥

करो त्याग नींद और चैन का, जब तक लक्ष्य न हो पूरा ।
छोड़ मैदान कभी न भागो, पुरुषार्थ न छोड़ो अधूरा ॥

मोती सहज न पा सकेंगे, जब तक गोता लगे न गहरा ।
खाली हाथ रहेंगे मलते, ये समय हो जाएगा पूरा ॥

मेहनतकश इंसानों की मुट्ठी, खाली हर बार नहीं होती ।
दृढ़ निश्चय, बुद्धि वालों की कभी हार नहीं होती ॥

दुःखी न होना आने देना, कष्टों और विघ्नों को ।
सफल बनाएंगी ये उलझनें, हिसाब—किताब समाप्त होने दो ॥

गिरे पहाड़ चाहे बरसे अग्नि, उदास न मन को होने दो ।
पीछे कदम न हटाना कभी, चाहे मृत्यु का तांडव होने दो ॥

शान्ति के पौधों को कभी रक्त से सीचने की, दरकार नहीं होती ।
दृढ़ निश्चय, बुद्धि वालों की कभी हार नहीं होती ॥

कभी धूप में तपकर कभी घटाओ मे नहाकर देखो ।
जिन्दगी के हर पहलू को, स्वयं में समाकर देखो ॥

स्थूल आंखों की बात नहीं, मन के भीतर उत्तर कर देखो ।
दिल की धड़कन बताएगी, रोशनी जलाकर देखो ॥

ज्ञान जल के छीटे देने से, तपन बार—बार नहीं होती ।
दृढ़ निश्चय, बुद्धि वालों की कभी हार नहीं होती ॥



बेटी के बल्ले का धमाल

राकेश कुमार
वरीय लिपिक

भारतीय उप—महाद्वीप में भला कौन सा ऐसा मुहल्ला / कस्बा होगा जहाँ इन दिनों भारतीय महिला क्रिकेट की चर्चा नहीं हो रही होगी। क्रिकेट की दिवानगी तब और बढ़ जाती है जब कोई भी मैच दूरदर्शन पर प्रसारित हो रहा हो और झमा—झम बारिश हो रही हो, रविवार का दिन हो, बात उस रोमांचक आई.सी.सी. महिला क्रिकेट विश्व कप फाइनल की। जिसके खिताबी मुकाबले में भारत नौ रनों के मामूली अंतर से इंग्लैंड से हार गया। मुकाबला एक बार फिर से उसी लॉडर्स के ऐतिहासिक मैदान में था, जहाँ से भारतीय पुरुष टीम ने 1983 में वर्ल्ड कप जीतकर सफलता का नया सफर शुरू किया था। 2017 के इस महिला विश्वकप फाइनल में भारत की बेटियाँ भी इसी रास्ते पर बढ़ रही थीं। मगर होनी को कुछ और मंजूर था। मामूली रन से इंग्लैंड के हाथों हार जाना भी आम क्रिकेट प्रेमियों को गर्व से भर दिया क्योंकि आपके प्रदर्शन के दम पर भारत की होनहार बेटियों की टीम ने पूरे देश का दिल जीत लिया। पूरे टूर्नामेंट में भारतीय टीम चैंपियन की तरह खेली।

हमारी महिला क्रिकेटरों ने सर्वश्रेष्ठ प्रयास किये। पूरे विश्व कप में उन्होंने शानदार प्रदर्शन कर अपना कौशल दिखाया। सारे देश वासियों को इस टीम पर गर्व है। हमारे प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी, महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर, सौरभ गांगुली के अलावे बॉलीवुड कलाकार अमिताभ बच्चन, शाहरुख खान सरीखे व्यक्तित्व ने महिला क्रिकेटरों को काफी सराहा। मिताली राज की अगुवाई वाली टीम में कुछ खास नाम जरूर सबकी जुबान पर हैं जिन पर आप पुरुष टीम की खिलाड़ियों की तरह गौरव महसूस करेंगे। उनमें बल्लेबाज पूनम राज, वेदा कृष्ण मूर्ति, झूलन गोस्वामी आदि शामिल हैं। लेकिन इन सबके बीच एक उभरती नायिका जो भारतीय महिला क्रिकेट टीम की सनसनी और बेटियों के लिए प्रेरणास्रोत। हरमनप्रीत कौर का जिक्र किये बिना इस आलेख को पूर्ण नहीं किया जा सकता।

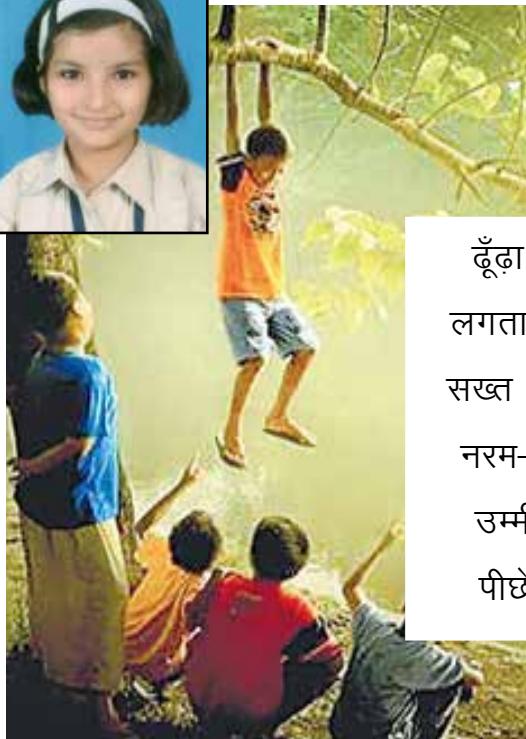
उर्बी में महिला क्रिकेट विश्व कप के सेमीफाईनल में आस्ट्रेलिया जैसे मजबूत टीम के खिलाफ 115 गेंदों में 172 रन की नबाद पारी, कपिल देव की 175 रन की याद दिला गया। फाईनल में अर्द्ध शतक के अतिरिक्त अभी तक इस सनसनी बाला ने 5वां सबसे ज्यादा व्यक्तिगत स्कोर भी अपने नाम कर लिया। इस तूफानी अंदाज के चलते सारे विश्व में महिला क्रिकेट की चर्चा काफी सम्मान के साथ हो रही है। इस क्रिकेटर के खिलाड़ी पृष्ठभूमि को जानना भी काफी दिलचस्प है।



पंजाब प्रांत के छोटे से कस्बे में पैदा हुई हरमनप्रीत, पिता हरविन्दर भूल्लर एवं माता सत्यविन्दर की लाडली बेटी है। बेटी के जन्म पर उस समय भी जश्न मनाने का कोई खास रिवाज़ नहीं था क्योंकि बेटियों का जन्म दिन मनाना खुशियों में शामिल नहीं था। बास्केट बॉल के शौकीन पिता अपनी बेटी के क्रिकेट प्रेम में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते थे, फलस्वरूप जहां भी ट्रेनिंग की जरूरत होती उसे जरूर ले जाते। कई बार जब हरमन अभ्यास के लिए मैदान में पहुंचती तो सभी साथी पुरुष खिलाड़ी बड़े अख्खड़े अंदाज में एक-दूसरे को गाली-गलौज की भाषा में बात करने लगते। दंगल बाला गीता/बबीता की तरह इन्हें भी लड़कों के साथ ही मुकाबला करना पड़ता। और लड़कियों के लिए यह काफी असहज था। उनके पापा ने उन्हें काफी सपोर्ट किया और इसी वजह से हरमन का कहना है कि आज वो जो भी है पापा की वजह से ही है। अन्य रिकॉर्ड से इतर हरमनप्रीत द्वारा 2013 में इंग्लैंड के खिलाफ ज़ड़ा गया शतक उन्हें सुर्खियों में ले आया था और 2016 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी-20 में 31 गेंदों पर 46 रन बनाकर टीम की जीत में योगदान, उन्हें नई ऊँचाई दिला गया।

इसके अतिरिक्त टीम के अन्य सदस्यों की एकजूटता की नायिका तथा 6 शतकों और 49 अर्ध शतकों के साथ 10 टेस्ट मैच खेलने वाली भारतीय महिला क्रिकेट टीम कप्तान मिताली राज का कहना है कि हरमनप्रीत की बदौलत आज हम फाईनल मैच खेले। साथ ही पूरी टीम को शुक्रिया अदा कर रही है। लॉर्ड्स पर खेलना सभी क्रिकेट खिलाड़ियों का सपना होता है और हमने जीत के लिए काफी मशक्कत की। आज हमें मान लेना चाहिए की बेटियाँ किसी मामले में बेटों से कम नहीं हैं। उन्हें बस मौका दीजीए वे आसमान छू लेंगी। आज दंगल फिल्म की वो स्वीकारोक्ति “म्हारी छोरियाँ छोरों से कम है के” अक्षरशः साबित होती है।





बचपन

सुप्रिया मिश्रा

सुपुत्री – सुनील कुमार मिश्रा
प्रयोगशाला प्रविधिज्ञ

दूँड़ा बहुत सलोना बचपन,
लगता खेल खिलौना बचपन।
सख्त हो रही इस दुनिया में,
नरम—गरम बिछौना बचपन।
उम्मीदों की पगडंडी पर,
पीछे—पीछे छौना बचपन।

घर की दीवारों के भीतर,
प्यारा—सा हर कोना बचपन।
मेरे—तेरे सबके भीतर,
थोड़ा—सा तो होना बचपन।
कम्प्यूटर की इस नगरी में,
है पत्ते का दोना बचपन।

प्रेरक वचन

मो. अकरम
लेखा अधिकारी

- ﴿ बड़ा आदमी वह नहीं जिसके यहाँ चार नौकर काम करते हैं, बल्कि बड़ा आदमी वह है जो चार नौकरों का काम खुद अकेला कर लेता है।
- ﴿ ‘जिन्दगी अजब तेरी परिश्वाषा है, सँवर गई तो जन्नत, बिखर गई तो तमाशा है।’
- बहुत विकल्प है बिखरने के लिए, एक दृढ़ संकल्प बहुत है सँवरने के लिए।
- छत्र है तो पढ़ाई की जिट पालें, शिक्षक है तो विद्यार्थी के समाधान की कोषिश करें, अभिभावक है तो बच्चों के लिए समर्पित रहें।
- हमारा संघर्ष सत्त्वा और जिट में जु़नून है तो कोई ताकत हमें सफल होने से नहीं रोक सकती।

मानसिक दिव्यांग बच्चों का प्रबंधन

सुमिता एस. मसीह
एसोसिएट प्रोफेसर

सभी अभिभावक एक स्वस्थ एवं सामान्य बच्चे की कामना करते हैं, परन्तु जब कोई बच्चा मानसिक रूप से दिव्यांग हो जाता है, तो उनकी सारी आशाएं छिन्न-भिन्न हो जाती है। फिर भी, कुछ समय उपरांत माँ-बाप अपने बच्चे को उसी रूप में स्वीकार कर लेते हैं। वह अपने मानसिक दिव्यांग बच्चे की देखभाल करने के लिए अधिक-से-अधिक जानकारी इकट्ठी करना आरंभ कर देते हैं। परन्तु उन्हें मानसिक दिव्यांगों में पाई जाने वाली आम समस्याओं के बारे में जानकारी नहीं होती है। यहाँ कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं जिससे माताओं को मानसिक विकलांग बच्चों की व्यवहारिक समस्याओं का ज्ञान मिले और वह उनका प्रबंधन करना सीखें। एक अध्ययन में मानसिक दिव्यांग बच्चों की कुल 100 माताओं पर शोध किया गया, जिनमें से 51.49 प्रतिशत माताओं को मानसिक दिव्यांग बच्चे की व्यवहारिक समस्याओं की जानकारी थी जैसे: उत्तेजना, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा हो जाना, चिड़चिड़ा होना, अति उत्तेजना, अंगूठा चूसना, ध्यान चाहना, नाखून चबाना, चीजें तोड़ना-फोड़ना, सिर पटकना इत्यादि।

क्या करना चाहिए:

1. प्रेम और लगाव से देखभाल करें।
2. बच्चे की सीमाओं को समझें।
3. बच्चे को किसी कार्य में व्यस्त करें।
4. भावनाओं की अभिव्यक्ति के लिए प्रोत्साहित करें।
5. खेलने देना चाहिए।
6. बच्चे की जरूरतों पर ध्यान दें।
7. बुरा व्यवहार करने पर पुरस्कार न दें।
8. रुचि प्रकट करने के लिए उत्साहित करें।
9. काम पूरा होने पर प्रशंसा करना।
10. बच्चे को आत्मनिर्भर बनाएँ।
11. समय सारणी बनायें।
12. स्पर्श और गले लगाकर अपने प्रेम को प्रकट करें।
13. अच्छे निजी संबंध बनायें।
14. किसी दिलचस्पी में रुचि बढ़ाएं।
15. बच्चे को घुमाने ले जाये।
16. बच्चे को स्वयं पर भरोसा करने में सहयोग दें।
17. एक समय में एक ही चीज सिखाएं।
18. सामान्य बच्चे की तरह व्यवहार करें।



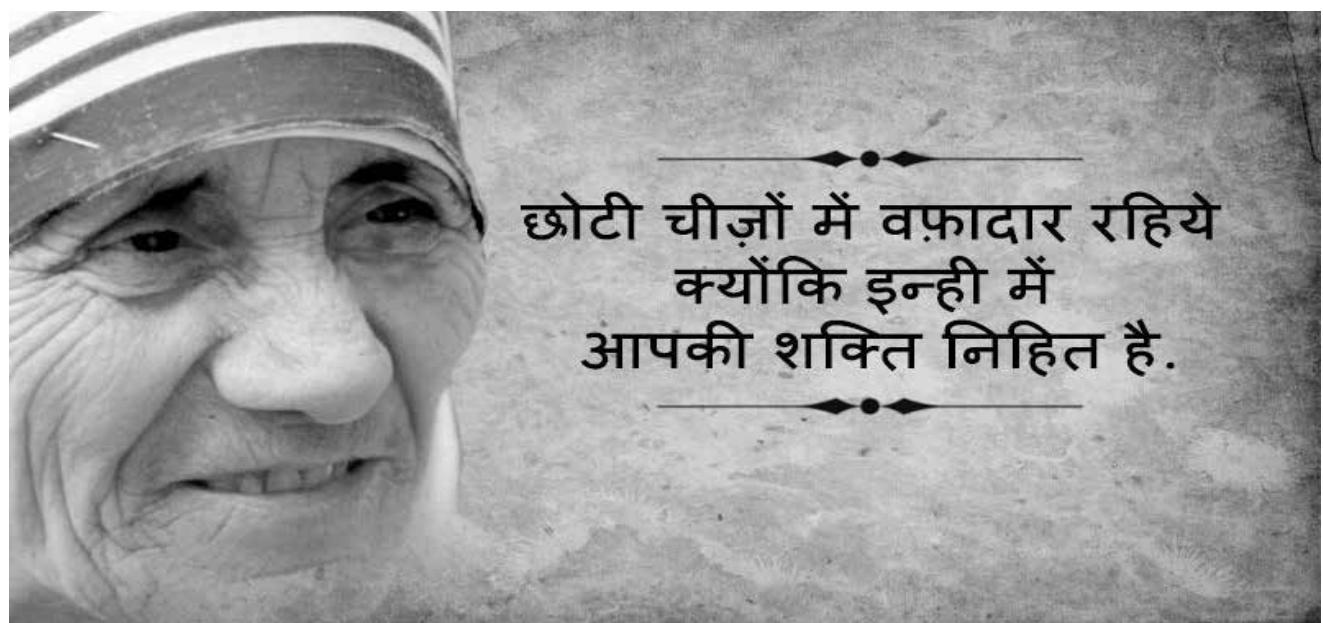


19. उसकी बात सुनें।
20. सामाजिक तौर पर स्वीकार्य कार्य को पुरस्कृत करें।
21. स्पष्टता से पुरस्कार दें।
22. तुरंत पुरस्कार दें।
23. बच्चे को स्कूल भेजें।

नहीं करना चाहिए:

1. अत्याधिक सुरक्षा/ध्यान न दें।
2. आलोचना न करें।
3. शारीरिक चोट न पहुँचाएँ।
4. नफरत वाले शब्दों का प्रयोग न करें।
5. कभी भी बच्चों को शब्दों से या शारीरिक कष्ट न दें।
6. जब बच्चा गुस्से में हो तो बहस न करें।
7. अनिच्छुक व्यवहार पर ध्यान न दें।

चरित्रवान बनों, संसार, स्वयं तुम पर मुऱ्ठ छोगा।
 फूल रिवलने दोगे तो, मधुमविक्खयाँ स्वतः
 ही चली आएँगी। - रामकृष्ण परमहंस



छोटी चीज़ों में वफ़ादार रहिये
 क्योंकि इन्ही में
 आपकी शक्ति निहित है.



ग़ज़ल

कृष्णा विश्वकर्मा

पत्राचार शाखा,

उनकी गलियों में मैं,
ठिकाना ढूँढ रहा हूँ।
जिन्दगी का नया,
एक आशियाना ढूँढ रहा हूँ।

उलझनों में उलझ कर,
रह गई है जिन्दगी।
सुलझाने को उसे,
एक फ़साना ढूँढ रहा हूँ।

न कोई हमसफर,
न कोई मंज़िल है।
“जी” को बहलाने का,
एक बहाना ढूँढ रहा हूँ।

गीत—गज़ल उन्हें भाते नहीं,
राज—ए—दिल वो बतलाते नहीं।
उनके दिल को बहला सके ऐसा,
एक नज़राना ढूँढ रहा हूँ।

बहारें आकर हमारे चमन से,
अक्सर चली जाती है।
रोकने को उसे इस बार,
एक बहाना ढूँढ रहा हूँ।

नई ईमारतों में रिश्ते,
बे—नूर हो चलें हैं।
प्यार—मोहब्बत से लबरेज़ घर,
एक पुराना ढूँढ रहा हूँ।

उनकी गलियों में मैं



एक वो जमाना था

नितिन मिंज
डी.पी.एन. छात्र

एक जमाना था फोटोग्राफी फिल्मों का जमाना, यानि कैमरे में रील डलती थी और जब तस्वीरें खींची जाती थी, और उस रील के खत्म होने का इंतजार किया जाता था ताकि उस रील को हम लैब ले जाए, तस्वीरें छापी जाए और उसके बाद हम देखें किसकी तस्वीरें अच्छी आई, किसकी तस्वीरें बिगड़ गई या किसकी तस्वीर आई ही नहीं, काली की काली ही रह गई।

एक जमाना था तस्वीरों के इंतजार का और आज का जमाना है डिजीटल का जमाना जहाँ मोबाईल फोन निकाल कर कुछ सेकेन्ड में लोग तस्वीरें खींच लेते हैं और एक दूसरे का मोबाईल नेटवर्किंग के जरिए भेज देते हैं। फोटोग्राफी की जो ललक, जो जूनून पहले थी अब वो थोड़ा घट सा गया है।

ऐसा ही एक जमाना था घड़ियों का, अब तो घड़ियाँ जैसे बीते वक्त की बात होती गई। अभी आप किसी से पूछें वक्त कितना हो रहा है, वो तुरंत अपनी जेब में हाथ डालेगा मोबाईल निकालेगा, समय देखेगा और आपको बता देगा। घड़ियों का जमाना खो गया, यहाँ तक की अलार्म घड़ियाँ भी अब बहुत कम होती चली जा रही हैं।

जैसे—जैसे हम आगे बढ़ते चले जाते हैं चीजें पीछे छूटती चली जाती हैं।

गानों के रिकॉर्ड का जमाना या घड़ियों का जमाना या फोटोग्राफिक फिल्मों का जमाना ये सब पीछे छूटता चला गया लेकिन इनकी यादें अभी भी बाकी हैं, उस गुजरे जमाने की बात, उस गुजरे जमाने के जजबात।

एक जमाना था भाँप इंजन से चलने वाली गाड़ी से नानी और दादी के घर जाने का। गर्मियों की या क्रिसमस की छुटियों या दिवाली की छुटियों का जमाना।

एक वो जमाना था जब मिट्टी की चूल्हों पर रोटी की सोंधी खुशबू बिखरती थी, एक वो जमाना था जब मिट्टी की कढ़ाही में पकती दाल की खुशबू लार टपकने पर मजबूर कर देती थी, अच्छे—अच्छे पकवानों का जमाना था, वो जमाना बदल गया।



आ गया ब्रेड और बर्गर का जमाना, आ गया सॉश और जैम का जमाना, आ गया जंक फूड का जमाना। और आप सच में पायेंगे की जैसे—जैसे वो हमारा अच्छा और सच्चा खाना पीछे छूटते गया सेहत भी पीछे छूटती चली गई। पिछले जमाने की धुंधली तस्वीरें सिर्फ यादों में सिमटकर रह गई हैं।



थोड़ा मुस्कुरा लें

राकेश कुमार
वरीय लिपिक



1. लड़की का बाप शादी के सिलसिले में –
लड़का से : “क्या करते हो?”
लड़का : “जी व्यापार”
बाप : GST के बारे में बताओ!!!
लड़का : शादी नहीं करवानी हो तो सीधे मना कर दो, ऐसे अंड-बंड सवाल क्यों करते हो?
2. संता के बेगम की मासूमियत तो देखिये साहिब:
बेगम ने फरमाईश की थी एक अदद ‘प्लाजो’ की। संता ने तुरंत एक पायजामा रंगवा के दे दिया।
वह शुक्रिया कहते-कहते नहीं थक रही और संता के पिताजी पायजामा ढूँढते-ढूँढते ॥

हिन्दी मुहावरों के आधुनिक अर्थ

राकेश कुमार
वरीय लिपिक

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1 ओखली में सिर देना | = शादी के लिए हॉं करना |
| 2 आ बैल मुझे मार | = पत्नी से पंगा लेना |
| 3 चार दिन की चांदनी फिर अँधेरी रात | = पत्नी का मायके से वापस आना |
| 4 आत्म हत्या के लिए प्रेरित करना | = शादी की राय देना |
| 5 पूर्व जन्म के पाप की सजा मिलना | = शादी हो जाना |
| 6 जिंदगी के मज़े लेना | = कुँवारा रहना |
| 7 खुद को लुट्टे हुए देखना | = पत्नी संग शॉपिंग पर जाना |
| 8 धी के दिये जलाना | = पत्नी का मायके जाना |
| 9 शादी के फ़ोटो/एलबम देखना | = गलती पर पश्चाताप करना |



जीवन की सीर्व

मंजु कुमारी
नर्सिंग ऑफिसर



ईश्वर ने हम सबों को शक्ति प्रदान की है, और वो है मन की शक्ति। मगर मन की शक्ति से पहले आत्मा की शक्ति है। आत्मा की शक्ति का ज्ञान हमें तभी होता है जब हम सर्वशक्तिमान के प्रति अपने विश्वास को टिका देते हैं। ऐसा केवल ईश्वर कृपा से ही संभव है। जब उनकी कृपा हो जाएगी तो विश्वास दृढ़ हो जब विश्वास दृढ़ हो तो समर्पण का भाव आ जाएगा।

विश्वास में जादूई ताकत होती है। उससे हम किसी भी कार्य में मात्र सम्मिलित न होकर इसके प्रति समर्पित होकर करते हैं। यदि अपने आप को समर्पित करके कार्य करते हैं, तो कोई बाधा आ ही नहीं सकती। किसी भी कार्य के प्रति समर्पित होना, उसमें शामिल होने की तुलना में हजारों गुणा अधिक महत्त्वपूर्ण होता है। बिना विश्वास के समर्पण नहीं हो सकता, इसलिए विश्वास के साथ मनन करते रहें, जिससे ईश्वर कृपा हो जाये और हम उसके चरणों में समर्पित हो जाए। जिसके पास विश्वास की पूंजी है वह जीवन में अपने कार्यों में कभी असफल नहीं हो सकता। विश्वासी के आगे सफलता हमेशा हाथ जोड़े खड़ी रहती है। जो ईश्वर में विश्वास करते हैं, उनमें ऐसी शक्ति आ जाती है कि वे अपने भाग्य का निर्माण खुद कर सकते हैं, कोई बाधा उनका मार्ग नहीं रोक सकती।

अतः, खराब वक्त में भी हमें ईश्वर पर पूर्ण विश्वास होना चाहिए क्योंकि विश्वास ही सबसे महान धन है। विश्वास को किसी खास दायरे में बांधा नहीं जा सकता है – ‘विश्वास सब में होता है लेकिन उसे लगातार निरंतर बनाये रखना ही चुनौती है। मनुष्य के लिए जीवन में सेहत सबसे बड़ा तोहफा है, संतोष सबसे बड़ा धन है और विश्वास सबसे बड़ी पूंजी है।

मनुष्य अपने विश्वास से निर्मित होता है, जैसा वह विश्वास करता है, वैसा वह बन जाता है। अतः, विश्वास में अटल रहना ही आपकी सबसे बड़ी संपत्ति है।



हालात

आनन्द कुमार सिन्हा

सी.आई.पी., कांके

जीने की आरजू तो थी इंसान की तरह
जी रहे हैं बे—हिस—ओ—बेजान की तरह।

जो भरा करते थे हमसे दोस्ती का दम
देखते हैं आज वो अनजान की तरह।

प्यार भी अब हो रहा है देखभाल के
दिल सयाना है, नहीं नादान की तरह।

दौलत जिसे नसीब हो कुछ और हो न हो
पूजा उन्हीं की हो रही भगवान की तरह।

ऐ बशर! किसी चीज का तुझको गुरुर है
जिन्दगी है चार दिन मेहमान की तरह।

जान से प्यारे जो थे, हैं जान के दुश्मन
नाते हैं अब भूली हुई पहचान की तरह।

इन्सानियत इस दौर में है ढूँढ़ना मुश्किल
रहती थी दिल में खो गई सामान की तरह।



बादल

कृतिका पचौरी

सुपुत्री : श्री हरिओम पचौरी
सांख्यकीविद्

उमड़—घुमड़ कर आये बादल ।
सब के मन को भाये बादल ॥
दूर गगन के चिड़ियों के संग ।
शीतलता ले आये बादल ॥
धरती पर हरियाली लाकर ।
जन—जन को सुहाये बादल ॥
सब के मन को मोहित करने ।
कितने अवसर लाए बादल ॥

हिन्दी अब सारे भारत की राष्ट्रभाषा बन गई है,
हमें इस पर गर्व होना चाहिए।
- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

हमारा दिल है हिंदुस्तानी

सूरज कुमार
एल.डी.सी.



चाहे हम बसें हिमालय में
या रामेश्वरम् देवालय में,
हम बसें, थार रेगिस्तान में,
या सघन कानन पूर्वोस्थान में।
फिर भी, हमारा दिल है हिंदुस्तानी ॥

चाहे पंजाबी हो, या बंग निवासी,
चाहे कश्मीरी हों या मद्रासी
चाहे हम हो विभिन्न भाषा—भाषी,
पर हम सब हैं पक्के भारतवासी।
कारण, हमारा दिल है हिंदुस्तानी ॥

भिन्न हो जाति, चाहे भिन्न हो धर्म,
भिन्न हो संस्कृति, चाहे भिन्न हो कर्म,
भिन्न—भिन्न वर्ग, या वर्ण विशेष
चाहे किस्म—किस्म के हो हमारा वेश।
पर, हमारा दिल है हिंदुस्तानी ॥

चाहे त्रिपिटक के साधक हो
या गुरुग्रंथ के पाठक हो,
चाहे आस्था रखे कुरान पर,
या रामायण, गीता, पुराण पर।
तो भी, हमारा दिल है हिंदुस्तानी ॥

कश्मीर को नहीं बिखरने देंगे,
एक इंच नहीं खिसकने देंगे,
क्षेत्रीयता नहीं पनपने देंगे,
धर्म को बीच में न फटकने देंगे।
क्योंकि, हमारा दिल है हिंदुस्तानी ॥



तनावमुक्त जीवन के सुझाव

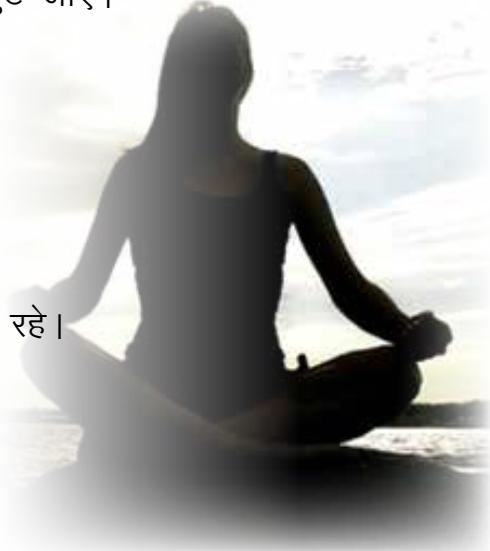
मंजु कुमारी
नर्सिंग ऑफिसर

आज मनुष्य तनावग्रस्त है एवं विभिन्न प्रकार के चिन्ताओं से ग्रसित है वह अनेक शारीरिक तथा मानसिक लतों का शिकार है और यह जान कर भी कि इससे जीवन तबाह हो रहा है उस लत को त्याग नहीं पाता है उसकी इच्छाशक्ति और संकल्प शक्ति मानो लचर हो चुकी है।

मुश्किल हालातों में फंसे व्यक्ति के लिए सबसे जरूरी होता है कि अपनी प्राथमिकताएं जल्द—से—जल्द तय करें यानी तय करें कि उसे क्या है क्या बचाना है।

मुख्य सुझाव:

- ◆ सही कार्य करें, काम की चिंता नहीं, काम की योजना बनाएं और जुट जाएं।
- ◆ आवश्यकताएं कम करें और हर हाल में खुश रहें।
- ◆ बीमार होने से दग्ध लें पर चिंता से बीमारी को न बढ़ाएं।
- ◆ मित्रों, रिश्तेदारों पर मुसीबत आये तो यथा संभव मदद करें।
- ◆ आय व्यय का हिसाब रखें, बजट बनाकर चलें।
- ◆ परिवार मित्रों के लिए खुलकर हँसनें के छोटे—छोटे अवसर तलाशते रहे।
- ◆ सम्मान दें, आत्म विश्वास बनाये रखें।
- ◆ नेक कार्य करें और कमाई में से कुछ हिस्सा दान दें।
- ◆ बड़ों से आशीर्वाद व सलाह लें।
- ◆ बच्चों पर नजर रखें पर हर छोटी बड़ी बात में हस्तक्षेप न करें।



हम खुश रह सकते हैं यदि हम अपने सकारात्मक पक्ष को मजबूत करें। अपने काम से काम रखें, दूसरों की गलतियों को अनदेखा करें, तनाव न लें, सहनशील बने, किसी ने नकारा है तो तुरन्त प्रतिक्रिया न दें, सोचें और तय करें कि क्या करना है, आखिर खुश रहना हमारा अधिकार है, अतः हमेशा खुश रहें। तनाव से मुक्त रहें।

एक ढीये से हजारों दियों को जलाया जा सकता है
और इससे जीवन की रोशनी कभी कम नहीं होती।

— महात्मा बुद्ध

आह! मेरा बचपन

अरुणा एका
डीपीएन छात्रा

मनुष्य एक बुद्धिजीवी प्राणी है। हर मनुष्य को अपने सम्पूर्ण जीवन काल में चार मुख्य अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है। 1. बाल्यावस्था 2. किशोरावस्था 3. युवावस्था 4. वृद्धावस्था। जिसमें सबसे पहली अवस्था होती है, वह है बाल्यावस्था, जिसे बचपन के नाम से जानते हैं। यह जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था होती है, क्योंकि इसमें बालक का न केवल शारीरिक विकास होता है अपितु बौद्धिक एवं मानसिक विकास भी तेजी से होता है। जिस प्रकार एक पेड़ को बढ़ने के लिए उचित वातावरण, जल, वायु तथा सूर्य की किरणें नहीं मिलने से वह धीरे-धीरे सूख जाता है या अच्छा फल नहीं देता है, उसी प्रकार मनुष्य को भी बचपन में खेलने, कूदने, मनोरंजन, मिलने-जुलने या स्वस्थ वातावरण या अच्छा संस्कार नहीं प्रदान किया जाय तो उसका मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक तथा शारीरिक विकास सही तरीके से नहीं हो पाता है। वह कमजोर हो जाता है, और अपने आप में दब्बूपन महसूस करता है। उसका असर दूसरे तरीके से देखने को मिलता है— जैसे दिमाग कुठिंत हो जाना, अपने आप में संकोच महसूस करना, अकेलापन होना, बुरी संगति में फंस जाना, डिप्रेशन का शिकार होना इत्यादि। अर्थात् जिस प्रकार एक कुम्हार को मिट्टी का बर्तन बनाने हेतु, मिट्टी को ठीक ढंग से तैयार करना पड़ता है उसी प्रकार बच्चों को भी बचपन में सम्पूर्ण ढंग से तैयार करना पड़ता है, नहीं तो उनके जीवन के आधार की नींव ही खोखली हो जाती है। सही मायने में यह कहना गलत नहीं होगा कि आज का युग प्रतिस्पर्धा का युग है। प्रतिस्पर्धा का अर्थ होता है, दूसरों से मुकाबला। आज का मनुष्य अपनों से प्रतिस्पर्धा कर रहा है। विकास के इस अंधे दौड़ में मनुष्य एक दूसरे से आगे निकलने को बेचैन है। वह इतना व्यस्त हो गया, है कि उसे खुद के लिए समय निकाल पाना मुश्किल हो गया, दूसरों की वह क्या सोचे। इसका दुष्परिणाम आज देखने को मिलता है। बच्चे अपने माता-पिता को बुढ़ापे में परिवार से दरकिनार कर रहे हैं, आजकल विज्ञापन तथा टी. वी. ने युवाओं में पैसा खर्च करने की प्रवृत्ति को बढ़ा दिया है। वे बचत के बारे में सोचते ही नहीं। माँ-बाप के पास पैसा है या नहीं, उसके बारे में उनको फिक्र ही नहीं। उन्हें तो बस चाहिए। आज के दौर में मनुष्य कितना भी काम करें पर वो बहुत कम ही है। जिस कारण वह मशीन की भाँति काम करता है, ऐसे में आज के समय को प्रतिस्पर्धा का युग बोले तो यह कतिपय गलत नहीं होगा। प्रतिस्पर्धा ने मनुष्य को निराशावादी, एकाकी एवं एकल परिवार में जीने को मजबूर कर दिया है।

सबसे आश्चर्यजनक बात तो यह है कि बड़े तो इस दौड़ में है हीं, बच्चे भी अपनी आरंभिक काल यानी बाल्यावस्था में ही पिसते नजर आ रहे हैं। हर माँ-बाप अपने बच्चे को आगे रहने के लिए दबाव बनाते हैं, बच्चों के उपर माँ-बाप का इतना दबाव होता है कि वे उसे न चाहते हुए भी उस दबाव को स्वीकार करते हैं। आज के बच्चे 2 वर्ष होते ही स्कूल जाना शुरू कर देते हैं, जबकि इस समय उसे माँ की गोद में खेलने-कूदने का समय है। स्कूल जाने के कारण उसे सही समय पर समुचित आहार नहीं मिल पाता है। वह अपने को सुरक्षित नहीं महसूस करता है। बड़े बुजुर्गों से उसका लगाव नहीं हो पाता है, वे परिवार से सिमट कर रह जाते हैं। जबकि पुराने जमाने में बच्चे पाँच वर्ष में विद्यालय

जाना शुरू करते थे। पूरे पाँच साल वे खेलते कूदते और दादा—दादी, नाना—नानी से कहानी सुनते थे। बड़े बुजुर्ग उन्हें अच्छे संस्कारों के बारे में बताते थे। इसीलिए उन दिनों पारिवारिक संबंध भी बहुत अच्छा होता था। बड़े बुजुर्ग, माँ—बाप अपने से बड़ों का आदर करते थे। कहा गया है कि व्यक्ति का प्रथम पाठशाला परिवार ही है जहाँ बच्चे नैतिक आचरण, अच्छे संस्कार ग्रहण करते हैं। जहाँ बच्चे का अधिकतम मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, तथा अध्यात्मिक, विकास होता है। विद्यालय तो मात्र एक साधन है। बाल्यावस्था में बच्चे बहुत तेजी से अपने व्यक्तित्व का विकास करते हैं। लेकिन दुख की बात है कि इस अवस्था में बच्चे घर—परिवार से दूर रहकर, पीठ पर भरा बैग का बोझ लेकर स्कूल की ओर जाने को मजबूर हैं।

सभी मनुष्य की शारीरिक व मानसिक क्षमता अलग—अलग है, यह एक जन्मजात विशेषता है। जैसे कोई बच्चा पढ़ाई में अव्वल है तो कोई नृत्य में, कोई संगीत में, तो कोई खेलने—कूदने में। बच्चे के बुद्धि में भी भिन्नता पाई जाती है, कोई मन्द बुद्धि तो कोई कुशाग्र बुद्धि वाला होता है। लेकिन हर मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक परिपक्वता उसकी अवस्था के अनुकूल होती है। अतः बच्चों को जिस क्षेत्र में रुचि है, उसी में उनकी क्षमता के अनुसार अपना विकास करने का हक होता है।

आज हर अभिभावक अपने बच्चों को कक्षा में बेहतर करने को नहीं बल्कि अव्वल रहने के लिए दबाव बनाते हैं। जबकि उसके पास वैसी क्षमता नहीं होती है। जैसे कोई बच्चा स्पोर्ट्स में रुचि रखता है और उसी में अपना कैरियर बनाना चाहता है, मगर अभिभावक उसे इंजिनियर बनने के लिए दबाव बनाते हैं। विद्यालय का भारी—भरकम पाठ्यक्रम दिन—ब—दिन बढ़ता जा रहा है। कम उम्र में विद्यालय भेजना, घर में ट्यूशन की व्यवस्था ये सब प्रतिस्पर्धा का ही परिणाम है। आज इसका दुष्परिणाम उभर कर समाज में देखने को मिल रहा है।

आज के बच्चे चिड़चिड़ापन, थकान और निराशा के ज्यादा शिकार हो रहे हैं। आज कल बच्चों को धारावाहिकों में भी काम कराया जाता है। होटलों और घरों में मजदूरी कराया जाता है जिसके कारण वे खेलने—कूदने के उम्र में काम के बोझ तले अपनी जिंदगी व्यतीत करते हैं। जिस उम्र में बच्चे को खेलना—कूदना चाहिए, उस उम्र में बच्चे पर प्रतियोगिता जीतने का भार थोप दिया जाता है। जो काम युवावस्था में करना चाहिए, वो काम उसे समय से पहले ही दिया जाता है, जिससे वह उसे हँसी—खुशी से नहीं बल्कि दबाव में करते हैं। मानों उसके लिए एक अभिशाप ही है। असफल होने पर उसमें मानसिक कुंठा उत्पन्न हो जाती है और वे हीन भावना से ग्रसित हो जाते हैं। जिसका परिणाम बड़े होने पर घर में, समाज में देखने को मिलता है। कुंठा में कभी—कभी बच्चे आत्महत्या करने को मजबूर हो जाते हैं। अकेले रहना पसंद करते हैं। मोबाइल का सहारा लेते हैं, जिससे उनका संबंध परिवार से, घर से तथा समाज में टूट जाता है।

अतः माता—पिता को बच्चे की मानसिकता को समझना होगा। उससे उनका बचपन मत छीनिये। उन्हें स्वभाविक रूप से फलने—फूलने का मौका दीजिए।



वर्ष 2017 में संस्थान में प्रवेश लेनेवाले छात्र /छात्राएँ

एम.डी. पाठ्यक्रम

1. डॉ. चन्द्रमौली राय
2. डॉ. देबस्मिता डे
3. डॉ. दीपक एम. बी.
4. डॉ. अखिल केसन
5. डॉ. कृष्ण मोहन सिंह

एम. फिल. (पी. एस. डब्लू)

1. सुश्री एस. जे. संगीता
2. श्रीमती गौरीपर्वा सिंह
3. श्री सीबा कर्मी
4. श्री संतोष कुमार नायक
5. सुश्री विजया लक्ष्मी दोराई
6. श्री मनीष कुमार
7. श्री मोहम्मद आजम
8. सुश्री सिमी पॉल

डी.पी.एम. पाठ्यक्रम

1. डॉ. समीक्षा सिंघल
2. डॉ. निंनी हांसदास भोटमांगे
3. डॉ. वाइकुंठपु सिवा कृष्णा
4. डॉ. परदेशी मनीष राजाराम
5. डॉ. सूर्योजीथ एम.
6. डॉ. अर्नब दत्ता
7. डॉ. पूर्वी वत्स
8. डॉ. सुरभि पंडित
9. डॉ. अमित कुमार शर्मा
10. डॉ. सुप्रिया कुमारी
11. डॉ. खुर्शीद अंसारी
12. डॉ. शालिनी कुमारी

डी. पी. एन. पाठ्यक्रम

1. सुश्री रोशनी कुजूर
2. श्रीमती अरुणा एक्का
3. श्री नितीन क्लावर मिंज
4. सुश्री सुप्रिया स्मृति सिंह
5. श्री रिजवान अहमद
6. मो. हम्सदीद आलम
7. सुश्री भारती टोप्पे
8. श्री दीपक कुजूर

पी.एच.डी.(नैदानिक मनोविज्ञान)

1. सुश्री असिमा मिश्रा
2. श्रीमती सीमा देवी
3. सुश्री स्नेहा पटेल

नर्सिंग के सितारे

पूनम कुमारी
नर्सिंग ऑफिसर

हम हैं नर्सिंग के रौशन सितारे,
कह दो हम—सा कोई नहीं।
लोग कहते हैं हमकों अबला
और समझते हमें बेचारी,
पर सुनो गौर से दुनियावालों
हिम्मत में हम—सा कोई नहीं।
हम हैं नर्सिंग के रौशन सितारे,
कह दो हम—सा कोई नहीं।

लोग सोते हैं जब अपने घर में
हम करते नाईट शिफ्ट की तैयारी,
रात के अधियारें में भी जगकर
दूर करते लोगों की बीमारी।
हम हैं नर्सिंग के रौशन सितारे,
कह दो हम—सा कोई नहीं।

लोग डरते जिन्हे छूने से
हम हैं करते उनकी तीमारदारी,
हम दवा, दुआ और सेवा से
जिंदगी करते रौशन तुम्हारी।
हम हैं नर्सिंग के रौशन सितारे,
कह दो हम—सा कोई नहीं।

जाति, मजहब के नाम पर देखो
लड़ रहीं हैं ये दुनिया सारी,
पर हमारा तो बस एक मजहब
हम हैं मानवता के पुजारी।
हम हैं नर्सिंग के रौशन सितारे,
कह दो हम—सा कोई नहीं।

फाईल में प्रयोग होने वाली छोटी टिप्पणियाँ एवं वाक्यांश

क्र.सं.	English	हिन्दी
1	Accordingly	तदनुसार
2	Approved	अनुमोदित
3	As amended	यथा संशोधित
4	As discussed	जैसी चर्चा हुई
5	As proposed	यथा प्रस्तावित
6	Attend the meeting	बैठक में भाग लें
7	Background of the case	मामले की पृष्ठभूमि
8	Budget provision	बजट प्रावधान
9	Competent authority	सक्षम प्राधिकारी
10	Delay regretted	विलंब के लिए खेद है
11	Discussed	बातचीत की
12	Draft for approval	अनुमोदन के लिए मसौदा
13	Follow up action	अनुवर्ती कार्रवाई
14	For further action	आगे की कार्रवाई के लिए
15	For information	सूचना के लिए
16	I agree	मैं सहमत हूँ
17	Immediate please	तत्काल कार्रवाई करें
18	In consultation with	से परामर्श करके
19	In lieu of	के बदले में
20	In public interest	लोकहित में
21	In supersession of	का अधिक्रमण करते हुए
22	Issue today	आज ही जारी करें
23	Let me have a brief	मुझे सार दीजिये
24	Let me have a revised drafts discussed	चर्चा अनुसार संशोधित मसौदा मेंजे
25	May be filed	फाइल कर दें
26	May be treated as urgent	इसे आवश्यक समझा जाए
27	Meeting postponed	बैठक स्थगित हो गई है
28	No action is required	कोई कार्रवाई अपेक्षित नहीं है
29	Out today	आज ही भेजिए
30	Please discuss	कृपया चर्चा करें
31	Please speak	कृपया बात करें
32	Please put up urgently	कृपया जल्दी प्रस्तुत करें
33	Proposal may be kept in abeyance	प्रस्ताव आस्थगित रखा जाए
34	Put up on file	फाइल पर प्रस्तुत करें
35	Put up	प्रस्तुत कीजिए / पेश कीजिए
36	Reminder may be sent	अनुस्मारक भेजा जाए
37	Submitted for direction	निदेशार्थ प्रस्तुत
38	Submitted for information/consideration	जानकारी / विचार के लिए प्रस्तुत
39	Submitted for perusal/approval	अवलोकन / अनुमोदन के लिए प्रस्तुत
40	Seen, Thanks.	देख लिया, धन्यवाद।
41	With regards	सादर

संकलनकर्ता
लक्ष्मण साह
 हिंदी अनुवादक



सूचना का अधिकार (RTI) : एक संक्षिप्त परिचय

विपिन प्रसाद
यू.डी.सी.

आर.टी.आई. (राइट टु इन्फोर्मेशन) यानी सूचना का अधिकार ने आम लोगों को मजबूत और जागरूक बनाने में बड़ी भूमिका निभाई है। जम्मू कश्मीर को छोड़कर यह कानून देश के सभी हिस्सों में लागू है। इस कानून के जरिए आप सरकारी महकमे से संबंधित अपने काम की जानकारी पा सकते हैं।

आरटीआई कानून का मकसद:

इस कानून का मकसद सरकारी महकमों की जवाबदेही तय करना और पारदर्शिता लाना है, ताकि भ्रष्टाचार पर अंकुश लग सके। यह अधिकार आपको ताकतवर बनाता है। इसके लिए सरकार ने केंद्रीय सूचना आयोग और राज्य सूचना आयोगों का गठन भी किया है।

सूचना का अधिकार अधिनियम 2005 के अनुसार, ऐसी जानकारी जिसे संसद या विधानमंडल सदस्यों को देने से इनकार नहीं किया जा सकता, उसे किसी आम व्यक्ति को देने से भी इनकार नहीं किया जा सकता। इसलिए अगर आपके बच्चों के स्कूल के टीचर अक्सर गैरहाजिर रहते हों, आपके आसपास की सड़कें खराब हालत में हों, सरकारी अस्पतालों या हेल्थ सेंटरों में डॉक्टर या दवाइयाँ न हों, अफसर काम के नाम पर रिश्वत मांगे या फिर राशन की दुकान पर राशन न मिले जैसी अनेक स्थितियों पर आप सूचना के अधिकार यानी आरटीआई के तहत सूचनाएँ पा सकते हैं।

सिर्फ भारतीय नागरिक ही इस कानून का फायदा ले सकते हैं।

हर सरकारी महकमे में एक या ज्यादा अधिकारियों को जन सूचना अधिकारी (पब्लिक इन्फर्मेशन ऑफिसर यानी पीआईओ) के रूप में नियुक्त करना जरूरी है। आम नागरिकों द्वारा मांगी गई सूचना को समय पर उपलब्ध कराना इन अधिकारियों की जिम्मेदारी होती है।

नागरिकों को डिस्क टेप, विडियो कैसेट या किसी और इलेक्ट्रानिक या प्रिंटआउट के रूप में सूचना मांगने का हक है, बशर्ते मांगी गई सूचना उस रूप में पहले से मौजूद हो।

ये विभाग हैं दायरे में:

- . राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, राज्यपाल और मुख्यमंत्री का दफतर
- . संसद और विधानमंडल
- . चुनाव आयोग
- . सभी अदालतें
- . तमाम सरकारी दफतर
- . सभी सरकारी बैंक
- . सारे सरकारी अस्पताल

- . पुलिस महकमा
- . सेना के तीनों अंग
- . पीएसयू
- . सरकारी बीमा कंपनियां
- . सरकारी फोन कंपनियां
- . सरकार से फंडिंग पाने वाले एनजीओ

आवेदन कहाँ करें :

संबंधित विभागों के जन सूचना अधिकारी को एक आवेदन देकर इच्छित जानकारी मांगी जाती है। इसके लिए सरकार ने सभी विभागों में एक जन सूचना अधिकारी यानी पीआईओ की नियुक्ति की है।

कैसे करें आवेदन:

सादे कागज पर हाथ से लिखी हुई या टाइप किये गये आवेदन के जरिए संबंधित विभाग से जानकारी मांगी जा सकती है। आवेदन के साथ 10 रुपये की फीस भी जमा करानी होती है।

आर.टी.आई. एकट कुछ खास मामलों में जानकारी न देने की छूट भी देता है। इसके लिए एकट की धारा 8 देख लें ताकि आपको पता चल सके कि सूचना देने से बेवजह मना तो नहीं किया जा रहा है।

कैसे जमा कराएँ शुल्क:

फीस है 10 रुपये। फीस नकद, डिमांड ड्राफ्ट या पोस्टल ऑर्डर से दी जा सकती है। डिमांड ड्राफ्ट या पोस्टल ऑर्डर संबंधित विभाग (पब्लिक अथॉरिटी) के अकाउंट ऑफिसर के नाम होना चाहिए। डिमांड ड्राफ्ट के पीछे और पोस्टल आर्डर में दी गई जगह पर अपना नाम और पता जरूर लिखें। पोस्टल आर्डर आप किसी भी पोस्ट ऑफिस से खरीद सकते हैं। गरीबी रेखा के नीचे की कैटिगरी में आने वाले आवेदक को किसी भी तरह की फीस देने की जरूरत नहीं। इसके लिए उसे अपना बीपीएल सर्टिफिकेट दिखाना होगा। इसकी फोटो कॉपी लगानी होगी।

अतिरिक्त शुल्क:

सूचना लेने के लिए आरटीआई एकट में आवेदन शुल्क के साथ अतिरिक्त शुल्क का प्रावधान भी है, जो इस तरह है:

- . फोटो कॉपी: प्रत्येक पेज के लिए 2 रुपये
- . बड़े आकार में फोटो कॉपी: फोटो कॉपी की लागत कीमत
- . दस्तावेज देखने के लिए: पहले घंटे के लिए कोई फीस नहीं। इसके बाद हर घंटे के लिए फीस

5 रुपये

सीड़ी: एक सीड़ी के लिए 50 रुपये

कब हो सकता है इनकार:

कुछ खास हालात में ही जन सूचना अधिकारी आपका आवेदन लेने से इनकार कर सकता है जैसे कि:

- अगर आवेदन किसी दूसरे जन सूचना अधिकारी या पब्लिक अथॉरिटी के नाम पर हो।
- अगर आप ठीक तरह से सही फीस का भुगतान न कर पाए हों।
- अगर आप गरीबी रेखा से नीचे के परिवार के सदस्य के रूप में फीस से छूट मांग रहे हैं, लेकिन इससे जुड़े सटिर्फिकेट की फोटोकॉपी न दे पाए हों।
- अगर कोई खास सूचना दिए जाने से सरकारी विभाग के संसाधनों का गलत इस्तेमाल होने की आशंका हो या इससे रेकॉर्डों को देखने में किसी नुकसान की आशंका हो।

अपील का अधिकार:

अगर आवेदक को तय समय सीमा में सूचना मुहैया नहीं कराई जाती या वह दी गई सूचना से संतुष्ट नहीं होता है तो वह प्रथम अपीलीय अधिकारी के सामने अपील कर सकता है। पीआईओ की तरह प्रथम अपीलीय अधिकारी भी उसी विभाग में बैठता है, जिससे संबंधित जानकारी आपको चाहिए।

प्रथम अपील के लिए कोई फीस नहीं देनी होगी। अपनी आवेदन के साथ जन सूचना अधिकारी के जवाब और अपनी पहली आवेदन के साथ-साथ आवेदन से जुड़े दूसरे दस्तावेज संलग्न करना जरूरी है। ऐसी अपील सूचना उपलब्ध कराए जाने की समय सीमा के खत्म होने या जन सूचना अधिकारी का जवाब मिलने की तारीख से 30 दिन के अंदर की जा सकती है। अपीलीय अधिकारी को अपील मिलने के 30 दिन के अंदर या खास मामलों में 45 दिन के अंदर अपील का निपटान करना जरूरी है।

सेकेंड अपील कहाँ करें:

अगर आपको पहली अपील दाखिल करने के 45 दिन के अंदर जवाब नहीं मिलता या आप उस जवाब से संतुष्ट नहीं हैं तो आप 45 दिन के अंदर राज्य सरकार की पब्लिक अथॉरिटी के लिए उस राज्य के स्टेट इन्फॉर्मेशन कमीशन से या केंद्रीय प्राधिकरण के लिए सेंट्रल इन्फॉर्मेशन कमीशन के पास दूसरी अपील दाखिल कर सकते हैं।

वार्षिक खेल-कूद प्रतियोगिता-2017

सीआईपी, कांके, रोंची

क्र.सं.	खेल का नाम	विजेता	उप-विजेता
1	बैडमिंटन सिंगल (महिला)	श्रीमती शांति केसर	श्रीमती मिनोति ओझा
2	टेबल टेनिस (सिंगल)	डॉ. चन्द्रशेखर महतो	डॉ. उमेश
3	कैरम (सिंगल)	श्री मुमताज अंसारी	श्री कुलदीप राम
4	वॉलीवॉल	कंसलटेंट टीम	ऑफिस स्टॉफ टीम
5	क्रिकेट	मजदूर टीम	ऑफिस स्टॉफ टीम
6	100 मी. रेस (पुरुष)	मो. इलियास	श्री इमरान
7	100 मी. रेस (महिला)	श्रीमती ममता कुजूर	श्रीमती रेशमी मिंज
8	स्पून रेस	श्रीमती प्रसीला कुजूर	श्रीमती बसंती नायक
9	घड़ा दौड़	श्रीमती अकली गाड़ी	श्रीमती संगीता तिर्की
10	मेराथन दौड़	डॉ. दीपक	श्री महताब आलम
11	तेज चाल 200 मी (पुरुष)	मो. आलम	श्री मो. हकीक
12	तेज चाल 200 मी (महिला)	श्रीमती प्रसीला कुजूर	श्रीमती शकुंतला कुजूर

धर्मवीर कुमार सिंह
शारीरिक प्रशिक्षक



राजभाषा कार्यान्वयन समिति
केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान, कांके, रॉची-834006
हिन्दी परवाहा-2016
हिन्दी दिवस समारोह

हिन्दी प्रोत्साहन योजना के तहत हिन्दी में काम करने वाले कर्मचारियों को नगद पुरस्कार:

1. श्री विनोद प्रसाद सिंह — आशुलिपिक ग्रेड— ॥
2. श्री धर्मवीर कुमार सिंह — शारीरिक प्रशिक्षक

विभिन्न हिन्दी लेखन एवं भाषण प्रतियोगिता परिणामः

1. हिन्दी निबन्ध लेखन (हिन्दी भाषी)

- प्रथम : उषा कच्छप
द्वितीय : अकील अहमद
तृतीय : सुनील कुमार मिश्रा

2. व्याकरण व अनुवाद प्रतियोगिता:

- प्रथम : श्री आनन्द कुमार सिन्हा
द्वितीय : श्री राकेश कुमार
तृतीय : श्री कृष्णा विश्वकर्मा

3. कार्यालय कर्मचारियों के लिए टिप्पण एवं प्रारूपण प्रतियोगिता:

- प्रथम : श्री कृष्णा विश्वकर्मा
द्वितीय : श्री आनन्द कुमार सिन्हा
तृतीय : श्री राकेश कुमार

4. अहिन्दी भाषियों के लिए निबंध लेखन प्रतियोगिता:

- प्रथम : के. सत्यवती
द्वितीय : सुलताना बेगम
तृतीय : मिनाती ओझा

5. श्रुतिलेखन प्रतियोगिता:

- प्रथम : श्री कृष्णा विश्वकर्मा
द्वितीय : तरन्नुम आरा
तृतीय : इलिजाबेथ खलखो

6. दूसरी कक्षा से पाँचवीं कक्षा तक:

- प्रथम : नरगिस प्रवीण
द्वितीय : अनामिका कुजूर
तृतीय : सौम्य रंजन भट्ट



7. छठी कक्षा से आठवीं कक्षा तक:

प्रथम : अरफिना नाज

8. नवीं कक्षा से दसवीं कक्षा तक:

प्रथम : तंजील वकार

द्वितीय : सोनाली भट्ट

तृतीय : शबाना प्रवीन

9. ग्यारहवीं कक्षा से बारहवीं कक्षा तक:

प्रथम : राबिया बेगम

द्वितीय : स्वन्जिल शिवम मिश्रा

तृतीय : प्रशान्त कुमार

11. पुरुष मरीजों के लिए निबंध लेखन प्रतियोगिता:

प्रथम : श्री आदित्य कुमार

— मोड़स्ले वार्ड

द्वितीय : श्री संजीव कुमार सिंह

— कॉनोली वार्ड

तृतीय : श्री मन्तु कुमार झा

— क्रैपलीन वार्ड

सान्त्वना पुरुस्कार : श्री मनीष कुमार

— सीपीयू वार्ड

12. महिला मरीजों के लिए निबंध लेखन प्रतियोगिता:

प्रथम : सोनी गुप्ता

— कलेन वार्ड

द्वितीय : मन्जीत कौर

— एलपी वर्मा वार्ड

तृतीय : मार्टिना तिर्की

— ट्यूक वार्ड

13. विभिन्न भाषण प्रतियोगिताओं के परिणाम:

हिन्दी भाषी:

प्रथम : ज्योति त्रिवेदी

द्वितीय : पूनम कुमारी

तृतीय : राकेश कुमार

अहिन्दी भाषी:

प्रथम : शिवानी दास

द्वितीय : मिनाती ओझा

तृतीय : रेहाना बेगम

महिला मरीजः

प्रथम : ज्योति कुमारी

द्वितीय : सोनी गुप्ता

तृतीय : रंजना वैश्नव

पुरुष मरीजः

प्रथम : विशाल धसमाना

— बी. हिल वार्ड

द्वितीय : हरिथ रंगेश

— क्रैपलीन वार्ड

तृतीय : संजीव कुमार सिंह

— कॉनोली वार्ड

स्वस्थ्य और प्रायोगिक जाँच

ज्ञानेश्वर ओङ्का
प्रयोगशाला सहायक

स्वस्थ शरीर ही सुखमय जीवन का आधार है। शरीर को स्वस्थ्य व दीर्घायु रखने के लिए यह आवश्यक है कि हम भविष्य में आने वाली किसी भी प्रकार की बीमारी के प्रति पूर्व में ही सचेत हो जाएँ। अक्सर कोई भी सामान्य स्वस्थ्य व्यक्ति यह सोचता है कि उसे यदि वर्तमान में किसी भी प्रकार की शारीरिक परेशानी नहीं है तो भविष्य के लिए अनावश्यक चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। परन्तु यह सोच बदलने की जरूरत है। सामान्यतः हमें किसी भी बीमारी के बारे में तब पता चलता है, जब यह गंभीर स्थिति में आ जाते हैं और हमें शारीरिक परेशानी महसूस होने लगती है। बीमारी बढ़ जाने पर उसे ठीक करने में समय और पैसे दोनों की बर्बादी होती है। शारीरिक दर्द और परेशानी अलग से झेलनी पड़ती है। अतः यदि एक नियमित अंतराल पर कुछ पैथोलोजिकल जाँच कराते रहें तो उन्हें आनेवाली बीमारी के बारे कर प्रारंभिक अवस्था में ही इलाज कर समय व पैसे की बचत कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। यहाँ हम कुछ महत्वपूर्ण जाँचों की बाते करेंगे जिसे हमें जानना आवश्यक है।

- (1) एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए माँ के रक्त की जाँच आवश्यक है, जिसमें हिमोग्लोबिन फोलिक एसिड, आयरन, बल्ड ग्रुप, सिफलिस, एच.आई.वी., एस.वी.एजी., एच.सी.वी.आदि की जाँच शामिल है।
- (2) नवजात शिशु अक्सर ही पीलिया रोग से ग्रसित हो जाता है। इस अवस्था में हमें बिलरुवीन तथा ब्लड ग्रुप की जाँच करा लेनी चाहिए।
- (3) सामान्यतः सुखी वैवाहिक जीवन के लिए माता-पिता शादी से पूर्व लड़का-लड़की की कुंडली की मिलान करते हैं, परन्तु इससे भी आवश्यक यह है कि संभव हो तो लड़का-लड़की के एच. आई. वी., थेलेसीमिया एवं ब्लड ग्रुप की जाँच अवश्य करा लें ताकि भविष्य में होने वाली गंभीर बीमारी से उनके द्वारा होने वाले बच्चे को बचाया जा सके। अगर लड़का का आर. एच. पोजीटिव है और लड़की का आर. एच. निगेटिव है तो उन दोनों से होने वाले संतान को काफी खतरा रहता है। हालांकि इसका उपचार है लेकिन हमें पहले हीं जाँच करा कर इन सारी समस्याओं से बचा जा सकता है। अगर लड़का या लड़की में से किसी को भी थेलेसीमिया या एच. आई. वी. है तो होने वाले बच्चे को भी इस बीमारी के होने का खतरा रहता है।
- (4) सामान्यतः 30 वर्षों के बाद प्रत्येक व्यक्ति को पी.एस.ए. तथा स्त्री को पैप स्मेयर की जाँच करानी चाहिए, ताकि पुरुष प्रोस्टेट कैंसर तथा स्त्री बच्चे दानी में होने वाले कैंसर से बच सकें।
- (5) थायराइड तथा ब्लड शुगर का जाँच हमें 25 वर्ष की उम्र के बाद कराते रहना चाहिए, क्योंकि ये बीमारी अब आम हो गई है।
- (6) जीवन की वृद्धावस्था के दौरान हमें खास सावधानी बरतनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को समय-समय पर कुछ निम्नलिखित आवश्यक जाँच कराते रहना चाहिए –

- (क) ब्लड सुगर (फारस्टिंग एवं पी.पी.)- ये जाँच हमें हर माह में एक बार करानी चाहिए, ताकि हम अपने ब्लड शुगर की मात्रा को संतुलित रख सकें।
- (ख) ब्लड प्रेशर – यह जाँच माह में एक बार या 15 दिन में एक बार करानी चाहिए।
- (ग) एच.बी.ए.वन सी. – इस जाँच से यह पता चलता है कि तीन माह में शुगर की मात्रा हमारी शरीर में कितना था। यह जाँच हमें हर तीन माह में एक बार करानी चाहिए।
- (घ) माइक्रो एलबुमिन– यह जाँच हमें हर तीन माह में एक बार करानी चाहिए। मध्यमेह रोगी के लिए यह जाँच काफी महत्वपूर्ण होता है। यह जाँच किडनी से संबंधित है।
- (ङ.) पेशाब का रूटिन एवं कल्वर जाँच –: यह जाँच हमें नियमित रूप से कराते रहना चाहिए। सुगर के मरीज के पेशाब में इन्फेक्शन की ज्यादा संभावना होती है। इन जाँचों से हमें इन्फेक्शन का पता लगाने में मदद मिलती है।
- (च) यूरिया एवं क्रिएटिनिन – यह जाँच भी किडनी से ही संबंधित है। यह जाँच हमें नियमित रूप से कराते रहना चाहिए।
- (छ) लिपिड प्रोफाइल– यह जाँच हृदय से संबंधित एक महत्वपूर्ण जाँच है, इसलिए यह जाँच भी हमें नियमित रूप से कराते रहना चाहिए।

उपर्युक्त कुछ खास-खास जाँचों को नियमित अंतराल पर करवाकर हम आनेवाले बीमारियों से बच सकते हैं और खतरे की धंटी बजने से पहले ही उचित उपचार कर एक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

राजभाषा संबंधी नियम

- सामान्य आदेश नियम अधिसूचनाएँ, संकल्प प्रशासनिक या अन्य प्रतिवेदन, प्रेस विज्ञप्तियाँ, संविदाएँ, निविदा सूचनाएँ, निविदा प्रारूप तथा संसद के किसी सदन या सदनों के समझ रखे जाने वाले प्रशासनिक और अन्य प्रतिवेदन तथा राजकीय कागज-पत्र अनिवार्य रूप से हिन्दी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में जारी किए जाएंगे।

राजभाषा अधिनियम धारा 3(3)

- हिन्दी में प्राप्त सभी पत्रों आदि के उत्तर अनिवार्य रूप से हिन्दी में ही दिए जाएंगे।

राजभाषा नियम 5

- यदि कोई कर्मचारी कोई आवेदन, अपील या अभ्यावेदन हिन्दी में करता है या उस पर हिन्दी में हस्ताक्षर करता है तो उसका उत्तर हिन्दी में दिया जाएगा।

राजभाषा नियम धारा 7(2)

2017 के सर्वशेष कर्मी, रेजिडेंट, छात्र/छात्रा एवं वार्ड

श्रेणी	नाम
सिनियर रेजिडेंट	डॉ. चंदन सिंह
जूनियर रेजिडेंट	डॉ. अगस्ता कासरी डब्ल्यू. मोमिन
कार्यालय कर्मचारी	श्री आनन्द कुमार सिन्हा
ओ.टी. कर्मचारी	श्री इस्तियाक मो. खान
रसोई कर्मचारी	श्री मुंशी प्रसाद मेहता
ओ.पी.डी. कर्मचारी	श्री अनमोल डांग
छात्र/छात्रा	सुश्री महाश्वेता भट्टाचार्या (सी.पी.)
	श्री अभिजीत सिंह (पी.एस.डब्ल्यू.)
पियून	श्री कैलाश महतो
मजदूर	श्री अकली गाड़ी
नर्सिंग स्टॉफ	श्री निर्मलया चक्रवर्ती
वार्ड अटेंडेंट (पुरुष)	श्री राजेन्द्र मिश्रा
वार्ड अटेंडेंट (महिला)	सुश्री तारसिसिया कुजूर
सफाईवाला (पुरुष)	श्री मोहिउद्दीन अंसारी
सफाईवाली (महिला)	श्रीमति फूलमणी टोप्पो
माली	श्री महादेव उराँव
रखरखाव में सबसे अच्छा वार्ड	एस.एस. राजू सेंटर फॉर एडिक्शन साईकियाट्री
रखरखाव में सबसे अच्छा बगीचा	मॉड्सले वार्ड

संस्थान के राजभाषा कार्यालयन समिति की तिमाही बैठकें:

जनवरी से मार्च, 2016 तिमाही	:	21.03.2016
अप्रैल से जून, 2016 तिमाही	:	28.06.2016
जुलाई से सितम्बर, 2016 तिमाही	:	24.08.2016
अक्टूबर से दिसम्बर, 2016 तिमाही	:	21.12.2016
जनवरी से मार्च, 2017 तिमाही	:	27.03.2017
अप्रैल से जून, 2017 तिमाही	:	29.06.2017

वर्ष 2017 में सेवा-निवृत होने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों के नाम

क्र.सं.	नाम	पदनाम	सेवा निवृति की तिथि
1.	श्री इन्द्रासन सिंह	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.01.2017
2.	डॉ. विनोद कुमार सिन्हा	निदेशक प्राध्यापक	28.02.2017
3.	श्रीमती अनिता कुजूर	नर्सिंग सिस्टर	28.02.2017
4.	श्रीमती सुबरदानी परधिया	वार्ड अटेन्डेन्ट	28.02.2017
5.	श्री हबीब खान	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.03.2017
6.	श्री सचीन्द्र पासवान	मेट	31.03.2017
7.	श्री धनेश्वर नायक	कुक	31.03.2017
8.	श्रीमती सुशीला किस्कु मिश्रा	डी.एन.एस.	30.04.2017
9.	श्रीमती बीना कुमारी	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.04.2017
10.	श्री मो. नसीब अन्सारी	माली	30.04.2017
11.	श्रीमती एलेमा एक्का	ए.एन.एस.	30.06.2017
12.	श्री जहीरुददीन अन्सारी	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.06.2017
13.	श्रीमती पाबरेन टोप्पो	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.06.2017
14.	श्री जॉन डेविड सान्चा	नर्सिंग सिस्टर	31.07.2017
15.	श्रीमती सुशीला हेरेंज	ए.एन.एस	31.07.2017
16.	श्री ज्योतिश राम	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.07.2017
17.	श्रीमती हेमलता खलखो	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.07.2017
18.	श्री मैर्झुल हक	ड्राईवर	31.08.2017
19.	श्रीमती ईला रानी टुटी	ए.एन.एस	31.08.2017
20.	श्री मो. वाहिद अली	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.08.2017
21.	श्री दुखन राम	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.09.2017
22.	श्री सुरजा मुण्डा	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.11.2017
23.	श्री मनसुर अली नं.- 111	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.11.2017
24.	श्री मो. महीउददीन अन्सारी	माली	30.11.2017

वर्ष 2018 में सेवा-निवृत होने वाले आधिकारियों/कर्मचारियों के नाम

क्र.सं.	नाम	पदनाम	सेवा निवृति की तिथि
1.	सुश्री बसन्ती तोपनो	नर्सिंग सिस्टर	31.01.2018
2.	श्रीमती तरसीला गुड़िया	ए. एन. एस.	31.01.2018
3.	श्रीमती कुसुम टोप्पो	ए. एन. एस.	31.01.2018
4.	श्री पहाड़ सिंह टोप्पो	दरवान	31.01.2018
5.	श्रीमती सुसाना लकड़ा	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.01.2018
6.	श्री सहादत अंसारी	वार्ड अटेन्डेन्ट	28.02.2018
7.	श्री राम चलित्र राम	जूनियर गेस्टेटनर ओपरेटर	28.02.2018
8.	श्रीमती जरीना खातुन	वार्ड अटेन्डेन्ट	28.02.2018
9.	श्री महमूद आलम	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.03.2018
10.	श्रीमती मांगी उरांव	सफाईवाली	31.03.2018
11.	सुश्री एनी तिगा	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.04.2018
12.	श्री प्रभात कुमार नायक	प्रधान लिपिक	30.04.2018
13.	श्री जलेश्वर रजक	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.04.2018
14.	श्री अशोक कुमार	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.05.2018
15.	श्रीमती शोभा बाड़ा	जमादार	31.05.2018
16.	श्री लघु तिर्की	सफाईवाला	31.05.2018
17.	श्रीमती मरियम कुजूर	नर्सिंग सिस्टर	31.07.2018
18.	श्रीमती शकुन्तला कुजूर	ए. एन. एस.	31.07.2018
19.	श्री बालेश्वर सुरीन	स्टाफ नर्स	31.07.2018
20.	श्री जुवेल कुजूर	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.07.2018
21.	श्रीमती पार्वती कुजूर	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.07.2018
22.	श्रीमती जवाना खलखो	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.07.2018
23.	मो० रुफ	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.08.2018
24.	श्री नसीम अंसारी	वीभर	31.10.2018
25.	श्रीमती रोजलीन बागे	नर्सिंग सिस्टर	31.10.2018
26.	श्रीमती सुचिता केरकेट्टा	नर्सिंग सिस्टर	31.10.2018
27.	श्री रूप लाल रजक	वार्ड अटेन्डेन्ट	31.10.2018
28.	श्री बाबुराम रविदास	फर्मासिस्ट	30.11.2018
29.	श्री इरवीन आईन्द	वार्ड अटेन्डेन्ट	30.11.2018

सेरिब्रिल पैल्स

कुणाल कुमार
व्यवसायिक चिकित्सक

सेरिब्रिल पैल्स का उल्लेख उन अवस्थाओं के एक समूह के लिए किया जाता है जो गतिविधि और हावभाव के नियंत्रण को प्रभावित करते हैं। गतिविधि को नियंत्रित करने वाले मस्तिष्क के एक या अधिक हिस्से की क्षति के कारण प्रभावित व्यक्ति अपनी मांसपेशियों को सामान्य ढंग से नहीं हिला सकता। इसके लक्षणों का दायरा पक्षाघात के रूप में हल्का से लेकर गंभीर तक हो सकता है।

उपचार शुरू होने पर अधिकतर बच्चे अपनी क्षमताओं में बहुत हद तक सुधार ला सकते हैं। हालांकि समय के साथ लक्षण बदल सकते हैं। अगर बढ़ी हुई क्षति देखने में आती है तो समस्या हो सकती है कि सेरिब्रिल पैल्स की बजाय कुछ और हो।

सेरिब्रिल पैल्स वाले बहुत से बच्चे दूसरी ऐसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं जिनके उपचार की आवश्यकता होती है। इनमें मानसिक सामान्य विकास में कमी, सीखने की अक्षमता और बोलने की समस्या शामिल है।

सेरिब्रिल पैल्स की तीन मुख्य किस्में :- स्पास्टिक सेरिब्रिल पैल्स। प्रभावित लोगों में से लगभग 70 से 80 प्रतिशत लोग स्पास्टिक सेरिब्रिल पैल्स से ग्रस्त होते हैं, जिसमें कि मांसपेशियां सख्त होती हैं जो कि गतिविधि को मुश्किल बना देती हैं। जब दोनों टांगें प्रभावित होती हैं (स्पास्टिक डिप्लेजिआ), तो बच्चे को चलने में मुश्किल हो सकती है क्योंकि कूलहे एवं टांगों की सख्त मांसपेशियां टांगों को अंदर की ओर मूँड़ सकती हैं और घुटने पर क्रास कर सकती हैं (इसे सिजरिंग कहा जाता है) अन्य मामलों में शरीर का केवल एक पक्ष प्रभावित होता है (स्पास्टिक हेमिप्लेजिआ)। अक्सर बाहें टांगों के मुकाबले ज्यादा गहराई से प्रभावित होती हैं। सर्वाधिक गंभीर स्पास्टिक क्वाड्रिप्लेजिआ होती है, जिसमें कि अक्सर मुँह और जीभ को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों के साथ-साथ सभी चारों अंग और धड़ा प्रभावित होता है। स्पास्टिक क्वाड्रिप्लेजिआ वाले बच्चों में मंदबुद्धि और अन्य समस्याएं पायी जाती हैं।

डिसकाइनेटिक सेरिब्रिल पैल्स लगभग 10 से 20 प्रतिशत में डिसकाइनेटिक रूप में होता है जो कि समूचे शरीर को प्रभावित करता है। इसका पता मांसपेशी के टोन में (बहुत सख्त से लेकर बहुत अधिक ढीले तक बदलता रहता है) से चलता है और कई बार यह अनियंत्रित गतिविधि से जुड़ा होता है और निगलने और बोलने में भी मुश्किल आ सकती है।

व्यावसायिक चिकित्सक द्वारा उपचार :- विकासात्मक अभ्यास (Development exercise) तनन प्रक्रिया (Stretching) शारीरिक विकास में देरी को व्यायाम द्वारा ठीक करना (Rectify delayed milestone through Physical exercise)

एटाक्सिक सेरिब्रिल पैल्स लगभग 5 से 10 प्रतिशत इसके एटाक्सिक रूप से ग्रस्त होते हैं, जो कि संतुलन एवं समन्वयन को प्रभावित करती है। वे अस्थिर चाल के साथ चल सकते हैं और उन्हें गतियों में मुश्किल आती है जिनके लिए सटीक समन्वयन की आवश्यकता होती है।

गर्भावस्था के दौरान और जन्म के समय के आसपास ऐसी बहुत से चीजें घटित होती हैं कि मस्तिष्क के सामान्य विकास को बाधित कर सकती हैं और जिनके परिणामस्वरूप सेरिब्रिल पैल्स हो सकती है। लगभग 70 प्रतिशत मामलों में मस्तिष्क को क्षति जन्म से पहले पहुंचती है, हालांकि यह प्रसव के समय के आसपास, या जीवन के पहले महीने या वर्ष में भी घटित होती है।

कुछ ज्ञात कारणों में शामिल हैं :-

गर्भावस्था के दौरान संक्रमण रूबेला (जर्मन मीजल्स), साइटोमेगलोवाइरस (एक हल्का वाइरल संक्रमण) और टोक्सोप्लास्मोसिस (एक हल्का परजीवीय संक्रमण) मस्तिष्क की क्षति का कारण बन सकते हैं और इनके फलस्वरूप सेरिब्रल पैल्स हो सकती है।

- * ध्रूण तक पहुँचने वाली अपर्याप्त ऑक्सीजन
- * समय पूर्व जन्म
- * प्रसव पीड़ा एवं प्रसव की जटिलताएँ।

अन्य जन्मजात कुरुरूपताएं। मस्तिष्क की विकृतियों, असंख्य आनुवाशिक बीमारियों, क्रोमोसोमल असमानताओं और दूसरी शारीरिक जन्मजात कमियों वाले बच्चों में सेरिब्रल पैल्स का खतरा अधिक रहता है। सेरिब्रल पैल्स वाले लगभग 10 प्रतिशत बच्चे इस जन्म के बाद मस्तिष्क की उन चोटों के चलते प्राप्त करते हैं जो कि जीवन के पहले दो वर्षों में लगती हैं। इस प्रकार की चोटों का सर्वाधिक आम कारण मस्तिष्क के संक्रमण (जैसे कि मेनिनजाइटिस) और सिर की चोटें होती हैं।

सेरिब्रल पैल्स का निदान मुख्य रूप से इस बात के मूल्यांकन के जरिये किया जाता है कि कोई शिशु या बच्चा कैसे गति करता है। सी पी वाले कुछ बच्चे ढीली मांसपेशी वाले होते हैं, जिससे कि वे लटके हुए नजर आ सकते हैं। अन्य बच्चों के पास ज्यादा सख्त मांसपेशी होती है जो कि उन्हें सख्त नजर आने वाले मांसपेशी के परिवर्तनीय स्वास्थ्य वाला (एक समय में बढ़ा हुआ और अन्य समय में कम) बना देती है। इसके अलावा हो सकता है कि डॉक्टर मैग्नेटिक रिसोनेंस इमेजिंग (एमआरआई), कंप्यूटेड टोमोग्रैफि (सीटी स्कैन) या अल्ट्रासाउंड जैसे ब्रेन-इमेजिंग परीक्षणों का सुझाव दें। ये परीक्षण कई बार सेरिब्रल पैल्स के कारण ही पहचान करने में सहायता कर सकते हैं।

सेरिब्रल पैल्स का उपचार किस प्रकार किया जाता है ?

स्वास्थ्यर्चर्या पेशेवरों की एक टीम बच्चे एवं परिवार के साथ बच्चे की जरूरतों को पहचान करने के लिए काम करती है। इस टीम में बालरोग विशेषज्ञ, पुनर्वास चिकित्सक, आर्थोपीडिक सर्जन्स, फिजिकल एवं अक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, शामिल हो सकते हैं।

बच्चे की निदान के शीघ्र बाद चिकित्सा शुरू होती है। इससे प्रेरक पेशी कौशलों (जैसे कि बैठना एवं चलना) में वृद्धि होती है, मांसपेशी की ताकत बेहतर होती है और काट्रैक्चर्स (जोड़ की गतिविधि को सीमित करने वाली मांसपेशियों का छोटा होना) को रोकने में सहायता मिलती है। कई बार काट्रैक्चर्स को रोकने में सहायता करने और हाथों एवं टांगों के प्रकार्य को बेहतर बनाने के लिए उपचार के साथ-साथ ब्रेसेस, स्पिलट्स या कस्ट्स को प्रयोग में लाया जाता है। अगर काट्रैक्चर्स बहुत अधिक गंभीर हैं तो प्रभावित मांसपेशियों को बड़ा करने के लिए सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है। दवाओं का प्रयोग स्पास्टिस्टिटी को शांत करने या असामान्य गतिविधि को कम करने के लिए किया जा सकता है। कई बार सीधे स्पास्टिक मांसपेशियों में दवाओं का इंजेक्शन अधिक मददगार होता है, और इसका असर कई महीनों तक बना रहता है। सभी चारों अंगों को प्रभावित करने वाली माध्यम से लेकर तीव्र स्पास्टिस्टिटी वाले बच्चों में एक नये प्रकार का औषधि उपचार संभावनासंपन्न जान पड़ रहा है। शल्य प्रक्रिया के दौरान त्वचा के नीचे एक पंप बैठा दिया जाता है जो कि एंटी-स्टाज्मेडिक औषधि बैक्लोफेन की निरंतर आपूर्ति करती है।

दोनों टांगों को प्रभावित करने वाली स्पास्टिस्टिटी वाले कुछ बच्चों के लिए चुनिंदा पृष्ठीय रिजोटोमी बहुत संभव है कि स्पास्टिस्टिटी को स्थायी रूप से कम कर दे और बैठने, खड़े होने और चलने की क्षमता बना दे। इस प्रक्रिया में डाक्टर कुछ नर्व फाइबर्स को काट देते हैं जो कि स्पास्टिस्टिटी की सबसे बड़ी वजह होते हैं। यह प्रक्रिया प्रायः उस समय अपनायी जाती है जब बच्चा दो से छह वर्ष के बीच की उम्र का होता है।

जीवन-प्रकृति और संगीत

कविता ओझा
नर्सिंग ऑफिसर

साहित्य संगीत कला विहीनः साक्षात् पशुः पुच्छ विषाण हीनः

यहाँ जीवन का तात्पर्य मानव जीवन से है। पशु पक्षी जीवन से नहीं और संगीत से तात्पर्य केवल शास्त्रीय ही नहीं बल्कि भाव संगीत, चित्रपट संगीत, लोक संगीत आदि से भी है। भारतीय जीवन के पग—पग में संगीत व्याप्त है। संगीत जन्म से मृत्यु तक हमारे साथ बना रहता है। जिस समय बालक का इस संसार से प्रथम परिचय होता है तो वह संगीत द्वारा (रोने के रूप में) ही और जिस समय मनुष्य इस संसार से विदा लेता है तो संगीत द्वारा ही उसे राम नाम की महिमा का बताई जाती है। संगीत हर किसी के जीवन में एक बड़ी भूमिका निभाता है। संगीत हमें खाली समय में व्यस्त रखता है और हमारे जीवन को शांतिपूर्ण बना देता है। भारतीय संगीत (शास्त्रीय संगीत) शारीरिक और मानसिक शक्ति को स्वस्थ बनाये रखता है। संगीत केवल मनोरंजन की वस्तु नहीं बल्कि ऐसा चिरस्थाई आनंद है जिसमें हमें आत्मसुख मिलता है। संगीत एक प्रकार की साधना और प्राणायाम है जिससे शरीर के भीतरी अवयवों का व्यायाम भी होता है और ऑक्सीजन की वृद्धि भी होती है। भारतीय शास्त्रीय संगीत केवल जन मनोरंजन का साधन नहीं है। इसका संबंध प्रकृति व मानव शरीर से भी रहा है। शास्त्रीय संगीत का मानव स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। संगीत के सात सुर सा, रे, ग, म, प, ध, नि का शरीर पर विशेष प्रभाव पड़ता है। वेदों में शरीर के सात चक्रों का वर्णन किया गया है जो मानव शरीर के विभिन्न भागों का संचालन करते हैं।

संगीत सात सुरों का इन सात चक्रों पर विभिन्न प्रभाव पड़ता है। सा— मूलाधार रे— स्वाधिष्ठान। ग— मणिपुर, म— अनाहत, प— विशुद्ध, ध— आज्ञा, नि— सहस्र चक्र सुचारू रखने में मदद करते हैं। संगीत, पीड़ित व्यक्ति के लिए तो उस रामवाण की तरह है, जिसका प्रथम पान करते ही तात्कालिक शांति मिलती है। वैज्ञानिकों, और शोधकर्ताओं और चिकित्सकों ने शास्त्रीय संगीत के रागों द्वारा चिकित्सा को लेकर प्रकृति और मनुष्य जीवन में अनेक प्रयोग किए हैं। वर्तमान में वैज्ञानिकों और चिकित्सकों ने प्रमाणित किया है कि 80 फीसदी बीमारियाँ मानसिक कारणों जैसे— तनाव, चिंता, अवसाद आदि से होती हैं और संगीत एक ऐसी विद्या है जिससे मानसिक संतुलन बना रहता है। रागों द्वारा चिकित्सा संगीत चिकित्सा कहलाती है। संगीत किसी भी समय सुना जा सकता है। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए रागों को समयानुसार सुनना चाहिए। सभी रोग अलग—अलग मनोवृत्ति से जुड़े हैं, जिसके कारण रागों का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। समयानुसार रागों को सुनकर रोगों पर नियंत्रण करके विशेष लाभ उठाया जा सकता है। यहाँ कुछ रागों के नाम, उनसे ठीक होने वाले रोग व रागों के समय की जानकारी दी जा रही है।

1. राग हिंडोल — उच्चरक्त चाप, व गठिया रोग। समय — वसंत ऋतु की सुबह।
2. राग काफी — अनिंद्रा और नींद संबंधी विकारों में कारगर, समय — वृद्धावस्था से पूर्व।

3. राग कल्याणी – तनाव व डर को खत्म कर आत्मविश्वास जगाने में कारगर समय— रात्रि का प्रथम प्रहार

4. राग केदार – जुकाम, अस्थमा। समय – अर्धरात्रि।

5. राग शिवरंजनी – ऑटिज्म, मस्तिष्क विकार में लाभकारी व स्मृतिवर्धक। समय – अर्धरात्रि (10 बजे से 2 बजे तक)

6. राग पुरिया – अनिंद्रा, अल्जाइमर रोग (भूलने की बीमारी से संबंधित)

7. राग चंद्रकौस – मधुमेह व उच्च रक्तचाप समय – अर्धरात्रि (10 बजे से 2 बजे तक)

राग आसावरी, भैरवी व सुहानी के सुनने से मस्तिष्क संबंधी रोगों व सिरदर्द से छुटकारा पाया जा सकता है।

संगीत और प्रकृति के बीच संबंध –:

कहते हैं भगवान श्रीकृष्ण जब बांसुरी बजाते थे तो गायें ज्यादा दूध देती थीं। संगीत का प्रकृति से घनिष्ठ संबंध रहा है। भारतीय शास्त्रीय संगीत के प्रभाव का इसी बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि अकबर के दरबार के नवरत्नों में शामिल तानसेन राग दीपक गाकर दीप जला देते थे और राग “मल्हार” गाकर वर्षा ला देते थे। रागों का मनुष्य एवं प्रकृति पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

शोधकर्ताओं ने दस वर्षों तक एक बाग को दो हिस्सों में बाँटकर एक परीक्षण किया। बाग के एक हिस्से के पौधों को नियमित रूप से वायलिन बजाकर संगीत सुनाया गया और दूसरे हिस्से के पौधों को इस संगीत से वंचित रखा गया, यद्यपि दोनों हिस्से के पौधों को एकसाथ रूप से खाद, पानी एवं धूप की सुविधाएँ दी गयीं। अंत में यह देखा गया जिस हिस्से के पौधों को संगीत सुनने को मिला उनके फल—फूल ज्यादा और सुंदर हुए और पौधों का द्रुतगति से विकास हुआ। शोधकर्ताओं ने बताया कि वृक्षों में प्रोटोप्लाज्म नामक गाढ़ा द्रव होता है, जो संगीत की लहरियाँ सुनकर वृक्षों व पौधों को फलने—फूलने की शक्ति देता है। इस प्रकार संगीत हमारे जीवन के साथ—साथ प्रकृति के लिए भी महत्वपूर्ण है।

अच्छा शिक्षक वह हैं जो जीवनपर्यंत विद्यार्थी बना रहता है। वह केवल किताबों से ही नहीं, अपितु अपने विद्यार्थियों से भी सीखता हैं

- डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

‡ संस्थान के १००वें स्थापना दिवस की झलकियाँ ‡



डॉ. डी. राम, निदेशक अपनी पत्नी श्रीमती नीलिमा के संग केक काटते हुए



दीप प्रज्वलित करते हुए
डॉ. बी. दास, प्रोफेसर ऑफ साइकियाट्री



सभा को संबोधित करते हुए
डॉ. डी. राम, निदेशक



महामहिम राज्यपाल श्रीमती द्रौपदी मुर्मू द्वारा 'सी.आई.पी. बुलेटिन' का विमोचन



सर्वश्रेष्ठ कार्यालय कर्मी का पुरस्कार प्रदान करते हुए डॉ. डी. राम, निदेशक



सर्वश्रेष्ठ कर्मी का पुरस्कार प्रदान करते हुए
डॉ. बी. दास, प्रोफेसर ऑफ साइकियाट्री

संस्थान के १००वें स्थापना दिवस के कुछ यादगार पल



स्थापना दिवस के अवसर पर उपस्थित गणमान्य आगन्तुकगण



महामहिम राज्यपाल श्रीमती द्रौपदी मुर्मु का संस्थान में आगमन



सी.एम. ई. के दौरान मंच पर उपस्थित विभिन्न वक्तागण



पूर्व निदेशक डॉ. एस. हक निजामी को सम्मानित करते वर्तमान निदेशक डॉ. डी. राम



पूर्व उप चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सईद अख्तर को सम्मानित करते वर्तमान निदेशक डॉ. डी. राम



पूर्व निदेशक-प्राध्यापक डॉ. वी. के. सिन्हा को सम्मानित करते वर्तमान निदेशक डॉ. डी. राम

संस्थान के विविध गतिविधियों की झलक



स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान
शपथ दिलाते निदेशक डॉ. डी. राम



स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर भाषण देते
निदेशक डॉ. डी. राम



स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर गुब्बारे उड़ाते
माननीय निदेशक महोदय



स्वच्छता पखवाड़ा के दौरान
श्रमदान करते निदेशक डॉ. डी. राम



वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता के दौरान मुख्य अतिथि
के साथ निदेशक महोदय



वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में
उपस्थित पदाधिकारीगण

हिन्दी दिवस समारोह २०१६ की प्रमुख झलकियाँ



हिन्दी दिवस समारोह को संबोधित करते डॉ.
अरविन्द कुमार, सचिव, रा.का.समिति



“वर्तिका” पत्रिका का विमोचन
करते पदाधिकारीगण



विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कृत
करते डॉ. बी. दास



विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कृत करते
डॉ. अरविन्द कुमार, सचिव, रा.का.समिति



हिन्दी पखवाड़े के दौरान हिन्दी प्रतियोगिता में भाग
लेते प्रतिभागी



हिन्दी कार्यशाला में प्रशिक्षण देते
श्री हरिओम पचौरी, सांख्यकीविद



सत्यमेव जयते

भारत सरकार

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान

कांके, राँची,-834006, झारखण्ड

दूरभाष: 0651-2450822, 2451115, 2450448, फैक्स: 0651-2450823, 2450408



24 घंटे आकस्मिक सेवा उपलब्ध

सी.आई.पी. में उपलब्ध सेवाओं/सुविधाओं का विवरण
निदेशक, सी.आई.पी. द्वारा जनहित में जारी

बाह्यरोगी सुविधाएं/सेवाएं

- प्रतिदिन निःशुल्क बाह्यरोगी सेवाएं
- निरक्षण/आकस्मिक सेवा वार्ड
- अलग व्यस्क एवं बाल बाह्य रोग विभाग
- साइकोसोशल विभाग
- कैन्टीन एवं जनउपयोगी सेवाएं

विशेष क्लीनिक

- सोमवार: मूड एवं न्यूरोलॉजी
- मंगलवार: निद्रा रोग
- बुधवार: क्रोनिक सिजोफ्रेनिया, सेक्स, चर्मरोग, धूम्रपान निरोधक, नशाविमुक्ति, मैटाबालिक रोग
- गुरुवार: मिर्गी एवं मूवमेंट डिसाडर
- शुक्रवार: वृद्धवस्था संबंधित रोग
- शनिवार: सिरदर्द रोग, धूम्रपान निरोधक, नशाविमुक्ति, मैटाबालिक रोग
- प्रतिदिन: बाल मनोचिकित्सा, आ.सी.डी. एवं व्यक्तित्व विकास

अंतर्राष्ट्रीय रोगीयों के लिए सुविधाएं

- सभी बेड शुरू के साथ
- उच्च वर्ग के लिए विशेष वार्ड
- महिलाओं के लिए अलग वार्ड
- परिवार के लिए काटेज की सुविधा

बाल एवं किशोरावस्था संबंधित मानसिक रोग

- मरीज परिजनों के साथ भरती किए जाते हैं।

नशाविमुक्ति केन्द्र व विभाग

- डीटोक्सिफिकेशन एवं पुर्नवास
- शराब व नशाविमुक्ति के लिए उच्चतकनीकी इकाई

पुर्नवास/पुर्ननिवेशन विभाग

- पुर्नवास/शैल्टर कार्यशाला
- पुर्ननिवेशन मनश्चिकित्सा
- फिजीयोथेरेपी
- टोकन इक्नोमी

सामुदायिक पहुंच कार्यक्रम

- बेस्ट बोकारो (धाटे)
- हजारीबाग
- चन्दनवारी, बोकारो
- दीपशिखा, आईसी.डी. एवं एम.एच.
- विद्यालय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम

- राष्ट्रीय एवं प्रादेशिक अखबारों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता संबंधी विवरण
- कार्यशालाओं का आयोजन
- सी.आई.पी. वेबसाइट पर मानसिक बिमारियों संबंधित लेख

40 Kg इन्स्नरेटर (जैविक कचरा प्रबंधन हेतु)

स्नातकोत्तर शिक्षण

- एम.डी. (मनश्चिकित्सा) एवं डी.पी.एम.
- पी.एच.डी. एवं एम.फिल. (नैदानिक मनोविज्ञान)
- एम.फिल. (साईक्याट्रीक सोशल वर्क)
- साईक्याट्रीक नर्सिंग में डिलोमा

पैथोलॉजी एवं बॉयोकेमिस्ट्री विभाग

- हीमटोलॉजी व बायोकेमिस्ट्री ऑटो एनालाइजर
- एच.पी.एल.सी. एवं थिन लेआर क्रोमैटोग्राफी
- मल्टीफन्क्शनल एलिजा रीडर एवं आइन-स्पेसिक ऐसे सिस्टम
- बैक्टेर यूनिक
- क्रीमी ल्यूमिसेस ऐसे - 80 डिग्री फ्रीजर

कार्डियोफिजियोलॉजी विभाग

- कम्प्यूटीकृत ई.सी.जी. एवं ड्रेडमिल टेस्ट

सेन्टर फॉर कोर्गिनिट्र न्यूरोसाइंसेज

- नैदानिक एवं विडियो ई.ई.जी. (32-64 चैनल) एवं ई.सी.जी.
- कम्प्यूटीकृत उच्च वर्गीय ई.ई.जी (64-, 128-, 192-, 256- चैनल)
- कोग्नेटिव इंटेंट रिलेटेड/इंटोड पोटोशियल (40-, 128- चैनल)
- देश की सबसे विकसित ट्रांसक्रेनियल मैग्नेटिक और डाइरेक्ट करेंट रिट्मुलेशन लैब
- निद्रा प्रयोगशाला
- टी.एम.एस. - ई.ई.जी. सुविधा

सेन्टर फॉर न्यूरोइंडेंसिंग एवं रेडियोलॉजिकल साइंसेज

- नैदानिक एक्सरे एवं अल्ट्रासाउंड
- क्रेनियल एवं कलर डॉप्लर
- मल्टीस्टाइल सी.टी. स्कैन (पूरे शरीर का)
- 3टी.एफ.एस.आर.आई.

उच्च तकनीकी कम्प्यूटर विभाग

- सम्पूर्ण संस्थान का कम्प्यूटरीकरण एवं वाई-फाई की सुविधा
- वेबसाइट
- 100 Mbps एन.के.एन. 10 Mbps बी.एस.एन.एल. एवं रेलटेल लीज लाइन
- कलर फोटोकापीयर एवं प्रिटर, स्लाइड मेकर, डिजीटल फोटोग्राफी
- उच्च तकनीकी, डूअल प्रोसेसर, 64 बिट, 24 GHz, ऑपट्रोन सर्वर

पुस्तकालय

- मेडिकल लाईब्रेरी एवं मरीजों के लिए वाचनालय एवं पुस्तकालय
- रेप्रोग्राफी एवं माइक्रोफिलमिंग
- आनलाईन लिट्रेचर सर्व/RFID सिस्टम
- स्वचालित पुस्तक सर्कुलेशन सिस्टम
- एस.ए.एन. स्टोरेज सिस्टम (40 TB)

स्वचालित रसोई एवं मिनरल वार्टर सप्लाई

- स्वचालिक गैंस एवं वाष्पचलित चूल्हा
- स्वचालित आटा गूंथने एवं रोटी बनाने की मशीन
- पल्वराइजर

क्या आप किसी मनोवैज्ञानिक समस्या से ग्रसित हैं? मदद के लिए कृप्या सी.आई.पी. हेल्पलाइन पर संपर्क करें।

Toll-free No.: 1800-345-1849 (24x7)

सी.आई.पी. हेल्पलाइन नं.: 0651-2451116 (24x7)

ई-मेल: director@cipranchi.nic.in, वेबसाइट: www.cipranchi.nic.in

