

चित्रलेखा

अगस्त - दिसंबर 2022



श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम-695011
(एक राष्ट्रीय महत्व का संस्थान, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम की हिन्दी गृह पत्रिका

चित्रलेखा

मुख्य संरक्षक

प्रोफ.डॉ. संजय बिहारी

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान
निदेशक

संपादक

डॉ.देबाशीष गुप्ता

प्राध्यापक, रक्त आधान चिकित्सा विभाग
श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान

संपादकीय सलाहकार समिति

डॉ. बी. सन्तोष कुमार

कुलसचिव
श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान

फोटोग्राफी एवं डिसाईन

श्री.लिजी कुमार पी

वैज्ञानिक अधिकारी, मेडिकल इल्लस्ट्रेशन प्रभाग
श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान

रूपांकन

श्री.मनु ए आर

कनिष्ठ हिंदी अनुवादक
श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान

चित्रलेखा

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान- परिचय

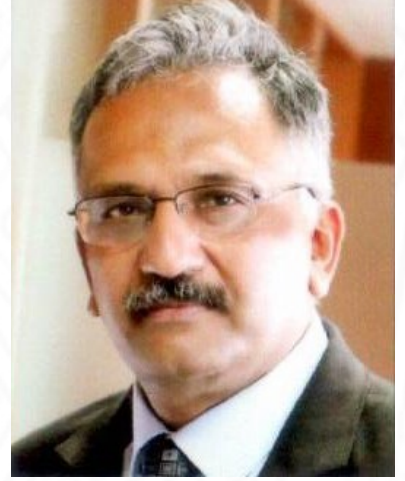
संस्थान का प्रारंभ सन् 1973 में हुआ जब त्रावणकोर के शाही घराने ने केरल की जनता और केरल सरकार को एक बहुमंजली इमारत भेंट की। सन् 1976 में योजना आयोग के तत्कालीन उपाध्यक्ष श्री.पी.एन हस्कर ने श्री चित्रा चिकित्सा केंद्र का उद्घाटन किया और इसके साथ ही मरीजों के लिए विविध सेवाओं और अंतरंग चिकित्सा का आरंभ हुआ। उसके शीघ्र बाद साटेलमोन्ड महल, पूजप्पुरा के अंदर जैवचिकित्सीय प्रौद्योगिकी स्कंध का आरंभ हुआ जो कि अस्पताल स्कंध से 8 कि.मी. की दूरी पर स्थित है। यह इमारत भी शाही घराने द्वारा भेंट दी गई थी।

भारत सरकार ने आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी विज्ञान को एकल बृहत संस्थान में विलय करने की अवधारणाओं को अत्यंत महत्वपूर्ण माना और सन् 1980 में एक संसदीय अधिनियम के द्वारा इस संस्थान को विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के अधीन राष्ट्रीय महत्व का संस्थान घोषित करके इसका नामकरण “श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम” किया।

15 जून 1992 को भारत सरकार के तत्कालीन वित्त मंत्री माननीय डॉ. मनमोहन सिंह ने संस्थान के तीसरे आयाम अच्युत मेनोन स्वास्थ्य विज्ञान अध्ययन केंद्र (ए.एम.सी.एच.एस.एस) की आधार शिला रखी। उसके बाद 30 जनवरी, 2000 को तत्कालीन विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं मानव संसाधन विकास मंत्री माननीय श्री.मुरली मनोहर जोशी ने अच्युत मेनोन केन्द्र को राष्ट्र के लिए समर्पित किया।



निदेशक की कलम से



चित्रलेखा पत्रिका के द्वितीय खंड के प्रकाशन का समाचार मेरे लिए अत्यंत हर्ष की बात है। एक वर्ष के भीतर पत्रिका के एक से अधिक संस्करणों का प्रकाशन एक सराहनीय उपलब्धि है। पत्रिका ने न केवल हमारे संस्थान द्वारा प्राप्त की गई प्रगति और उपलब्धियों को प्रदर्शित करते हैं बल्कि हमारे कर्मचारियों के रचनात्मक कार्य को प्रकाश में लाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका भी निभाई है। हमारे कर्मचारियों से हिंदी में इस तरह के रचनात्मक कार्य, संस्थान के राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा को एक कदम आगे बढ़ाया है। मैं पत्रिका के प्रकाशन पर संपादक मंडल को बधाई देता हूँ और विश्वास करता हूँ कि उनके प्रयास और टीम भावना भविष्य में इस तरह के और प्रयासों को फलीभूत करेगी।

प्रोफ.(डॉ). संजय बिहारी
निदेशक

चित्रलेखा

संकायाध्यक्ष की कलम से



यह खुशी की बात है कि हमारे संस्थान के हिन्दी गृह पत्रिका 'चित्रलेखा' के द्वितीय खंड का प्रकाशन होने जा रहा है। 'चित्रलेखा' संस्थान के डॉक्टर, अभियंता, वैज्ञानिक, अधिकारी, कर्मचारियों और छात्रों के विचार एवं प्रतिभा को हिन्दी में दर्शने का माध्यम है। इसे संस्थान में राजभाषा कार्यान्वयन को बढ़ावा देने की दूसरी सीढ़ी मानना चाहिए। भारत सरकार के राजभाषा नीति के अनुसार हिन्दी भाषा को बढ़ावा देने वाले इस कदम की सफलता के लिए पूरे संस्थान का योगदान अनिवार्य है। मैं आशा करता हूँ कि यह 'चित्रलेखा' पत्रिका संस्थान में प्रचलित हो। इसके पीछे काम करने वाले सभी लोगों को हार्दिक शुभकामनाएँ।

प्रोफ. (डॉ). अजित कुमार वी के
संकायाध्यक्ष, शैक्षणिक कार्य

प्रमुख, बी.एम.टी स्कंध की मंगल संदेश



मुझे, यह जानकर खुशी हुई कि संस्थान ने हिन्दी गृहपत्रिका “चित्रलेखा” के द्वितीय खंड प्रकाशित करने जा रहा है। हिन्दी भाषा को बढ़ावा देने के लिए पूरे चित्रा परिवार को प्रोत्साहित करने एवं प्रेरित करना इसका परम उद्देश्य है। सरकार अपने विभागों के ज़रिए हिन्दी को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न योजनाओं को लागू कर रहा है और विभिन्न योजनाओं को तैयार कर रहा है। राष्ट्रीय महत्व का संस्थान होने के नाते, राजभाषा को बढ़ावा देने का दायित्व श्री चित्रा पर निर्भर है। मैंने ध्यान दिया है कि संस्थान के राजभाषा कार्यान्वयन समिति कर्मचारियों एवं छात्रों के लिए विभिन्न कार्यक्रमों जैसे कि हिन्दी पखवाड़ा समारोह के दौरान प्रतियोगिताओं का आयोजन कर रहे हैं और हिन्दी गृह पत्रिका चित्रलेखा के द्वितीय खंड का भी प्रकाशन कर रहे हैं।

इस अवसर पर राजभाषा कार्यान्वयन समिति को सफलता की कामना करता हूँ और चित्रलेखा के द्वितीय खंड के प्रकाशन के लिए कार्य कर रहे सभी को बधाईयाँ देता हूँ।

डॉ. हरिकृष्ण वर्मा पी आर
प्रमुख, जैवचिकित्सीय प्रौद्योगिकी स्कंध

चित्रलेखा

उप निदेशक की कलम से



मुझे यह जानकर खुशी हुई कि चित्रलेखा के द्वितीय खंड प्रकाशन के लिए तैयार है। यह गृह-पत्रिका हमारे राष्ट्रभाषा हिन्दी में, अपने कलात्मक एवं लेखन कौशल को व्यक्त करने के लिए चित्रा परिवार के सदस्यों को एक अवसर प्रदान करती है। यह प्रकाशन संचार के हिंदी माध्यम की दृश्यता को बढ़ाने के लिए भी योगदान देगा। मैं इस अवसर पर चित्रलेखा के सभी योगदानकर्ताओं एवं संपादकों को बधाई देता हूँ।

डॉ. केशवदास सी
उप निदेशक

चित्रलेखा

कुलसचिव की कलम से



हमारी टीम द्वारा किए गए सराहनीय प्रयासों की अभिनंदन के रूप में हिंदी गृह पत्रिका "चित्रलेखा" के लिए कलम चलाते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। यह हिंदी गृह पत्रिका एससीटीआईएमएसटी के विभिन्न विभागों के कर्मचारियों को एक साझा मंच पर लाती है ताकि वे अपने विचारों, रचनात्मक प्रतिभाओं को प्रदर्शित कर सकें और अपने विभागों में आयोजित कार्यक्रमों की रिपोर्ट भी कर सकें। मुझे उम्मीद है कि इसमें प्रकाशित कार्यों से पाठकों को उचित मार्गदर्शन और जानकारी मिलेगी और रोजमर्रा के सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग भी बढ़ेगा। हिन्दी की इस नवीन अर्द्धवार्षिक गृह पत्रिका को एक बार पुनः हार्दिक बधाई।

डॉ. सन्तोष कुमार बी
कुलसचिव एवं संयोजक, राजभाषा कार्यन्वयन समिति

संपादक की कलम से



मुझे अत्याधिक प्रसन्नता हो रही है कि “श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान” के हिन्दी गृह पत्रिका “चित्रलेखा” का नया संस्करण प्रकाशित होने जा रहा है। हिन्दी राजभाषा को बढ़ावा देने के लिए हमारी संस्थान यह हिन्दी पत्रिका हर साल प्रकाशित करती है। संस्थान ने मुझे इस पत्रिका का संपादन का दायित्व सौंपकर गौरवान्वित किया है। हमने पुरी कोशिश की है कि यह पत्रिका उच्च कोटि स्तर का हो, जिसके लिए हमने इस संस्करण में आपके अनुभवों, हमारे संस्थान की उपलब्धियों और आपके भावनाओं को समाहित किया है। हमारे संस्थान के डॉक्टर, अभियंता, वैज्ञानिक, अधिकारी, कर्मचारियों और छात्रों ने अपने विचार एवं प्रतिभा को हिन्दी में दर्शाने का प्रयास किया है। मैं संस्थान के निदेशक महोदय, डॉ. संजय बिहारी का व्यक्तिगत आभार प्रकट करता हूँ जिन्होंने इस पत्रिका को उच्च कोटि का स्थान दिलाने के लिए हमेशा प्रोत्साहित किया है। इनके आलावा, मैं सभी लेखकों का भी व्यक्तिगत आभार प्रकट करता हूँ जिन्होंने इस पत्रिका के लिए अपना अमूल्य योगदान दिया है। मुझे आशा है कि इसमें प्रकाशित कृतियों से पाठकों को उचित मार्गदर्शन एवं जानकारी प्राप्त होगी तथा दैनिक सरकारी कार्यों में हिन्दी के प्रयोग में वृद्धि होगी। मैं उम्मीद करता हूँ कि आप सब इसी तरह इस यात्रा में हमारे सहयोग करते रहेंगे और आप सबको यह संस्करण बेहद पसंद आयेगा। जय हिन्द!

डॉ. देबाशीष गुप्ता
प्राध्यापक
रक्त आदान चिकित्सा विभाग

चित्रलेखा

विषय सूची

1. संयोजन उपकरण ब्लॉक का उद्घाटन
2. केंद्रीय विश्लेषणात्मक सुविधा
3. ऑक्सीग्राफ-2के: उच्च-रिज़ॉल्यूशन रेस्पिरोमेट्री
4. अस्थि जीव विज्ञान - अग्रिम और अनुप्रयोग
5. सतर्कता जागरूकता सप्ताह (31/10/2022 - 06/11/2022) पर एससीटीआईएमएसटी में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह
6. भारत की जी20 अध्यक्षता: वैश्विक स्वास्थ्य असमानताएँ के मूल कारणों को संबोधित करने का मौका
7. तनाव मुक्त जीवन कैसे बनाए रखें?
8. भगवान आपको चुनते हैं
9. आइए हम लोगों की जान बचाना शुरू करें!
10. जिज्ञासा बिल्ली को मारता है
11. संयोजकता का भ्रम
12. आइए हम दुनिया को एक छोटे से उपहार से बदलें
13. हम्पी - एक यात्रा विवरण
14. हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2022 की रिपोर्ट
15. राजभाषा प्रशिक्षण कार्यक्रम 2022
16. चोव्वरा समुद्र तट
17. सिनेमा समीक्षा: मालिकाप्पुरम
18. स्वच्छ भारत अभियान (निबंध)
19. पानी का महत्व (कथा रचना)
20. पृथ्वी में प्रलय (कथा रचना)
21. तसवीर क्या बोलती है?

संयोजन उपकरण ब्लॉक का उद्घाटन

15 नवंबर 2022 को पृथ्वी विज्ञान और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डॉ. जितेंद्र सिंह द्वारा संयोजन उपकरण ब्लॉक का उद्घाटन किया गया। 11,300 वर्ग मीटर (लगभग 1,20,000 वर्ग फुट) मंजिल का नया ब्लॉक एससीटीआईएमएसटी को संगठित तरीके से राष्ट्र की भविष्य की जरूरतों को पूरा करने के लिए दवाओं और जैविकों के साथ संयुक्त चिकित्सा उपकरणों के विकास में योगदान करने में मदद करेगा।

एक संयोजन उपकरण, एक ऐसा उपकरण है जो किसी दवा और उपकरण के संयोजन से बना होता है। टी संयोजन उपकरणों के पारंपरिक उदाहरणों में अस्थिमा प्रबंधन के लिए मौखिक इनहेलर, इंसुलिन या दर्द प्रबंधन दवाओं जैसी दवाओं के लिए पहले से भरी हुई सीरिंज, और एपिनेफ्रीन और एलर्जी चिकित्सा के लिए उपयोग किए जाने वाले पेन इंजेक्टर शामिल हैं। हाल ही में, पहनने योग्य संयोजन उपकरण जैसे दर्द प्रबंधन पैच और इंसुलिन पंप इस तेजी से बढ़ते बाजार क्षेत्र को मजबूत कर रहे हैं। आज विकसित किए जा रहे सभी चिकित्सा उत्पादों में से लगभग एक तिहाई संयोजन उत्पाद हैं। यह चिकित्सा उपकरण निर्माताओं के लिए तेजी से विकास और महान अवसर का क्षेत्र है।

एक बार चालू होने के बाद, कॉम्बिनेशन डिवाइसेस ब्लॉक में होगा प्रयोगशालाओं और विकास के लिए सुविधाएं, इन-विट्रो के अलावा संयोजन उत्पादों की डायग्नोस्टिक्स, पॉइंट ऑफ़ केयर डिवाइसेस, बायोसेंसर, ऊतक इंजीनियर उत्पाद, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और वर्चुअल रियलिटी (वीआर) को शामिल करने वाले उपकरण, ओर्थोटिक्स और पुनर्वास, माइक्रो इलेक्ट्रोमैकेनिकल सिस्टम (एमईएमएस) और माइक्रो रोबोटिक्स-आधारित डिवाइस, जो डिजिटल युग का लाभ उठाता है और साथ ही समाज की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा भी करेगा।

ब्लॉक के मंजिल 2 में धातु चिकित्सा उपकरणों के विकास में सहायता करने वाली फाउंड्री और एयर कंडीशनिंग, इलेक्ट्रिकल इत्यादि जैसी सभी सहायक सेवाएं होंगी। मंजिल 1 में माइक्रो इलेक्ट्रो मैकेनिकल सिस्टम (एमईएमएस), माइक्रोफ्लुइडिक्स और संबद्ध क्षेत्रों के लिए प्रयोगशालाएं होंगी। मुख्य प्रवेश के साथ भवन के भूतल में बीएसएल 1 और 2 प्रयोगशालाओं के साथ उत्पाद रिलीज अध्ययन सुविधा और सामान्य उपकरण सुविधा (सहज सुविधा) के अलावा प्रौद्योगिकी व्यापार प्रभाग की सभी गतिविधियों के लिए प्रावधान होगा। पहली मंजिल में प्रीक्लिनिकल मूल्यांकन के लिए संयुक्त सुविधा की योजना बनाई गई है; इन दो मंजिलों के साथ बाहरी ग्राहकों से जुड़ी अधिकांश गतिविधियाँ एक इमारत के भीतर रखी जा सकती हैं। दूसरी मंजिल में ऊतक व्युत्पन्न उत्पाद प्रयोगशाला, 3डी बायोप्रिंटिंग, बायोइंक विकास, संस्कृति कक्ष और संबद्ध क्षेत्रों की योजना बनाई गई है। तीसरी मंजिल में इनविट्रो डायग्नोस्टिक्स, प्वाइंट ऑफ़ केयर डिवाइस, बायोसेंसर, माइक्रोइलेक्ट्रॉनिक, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, वर्चुअल रियलिटी, कनेक्टेड हेल्थ डिवाइस आदि के लिए प्रयोगशालाएं होंगी। चौथी मंजिल आर्थोपेडिक इम्प्लांट्स, आर्थोटिक्स, बायोमैकेनिक्स और संबंधित क्षेत्रों को समर्पित है।



पांचवें मंजिल में निदेशक के कार्यालय, बीएमटी प्रमुख, सह प्रमुख, समिति कक्ष और मिनी सभागार की योजना है। यह सुविधा विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से 53 करोड़ रुपये की वित्तीय सहायता के साथ बनाया गया है।

चित्रलेखा

केंद्रीय विश्लेषणात्मक सुविधा

रंजित एस (डॉ.) [वैज्ञानिक 'बी']
(केंद्रीय विश्लेषणात्मक सुविधा)

भौतिक रासायनिक विश्लेषण सामग्री की पहचान को जानने और उनके भौतिक और रासायनिक गुणों को समझने के लिए अपरिहार्य है। यह शोधकर्ताओं को बाज़ार में उपलब्ध एक विशाल सूची से वांछित सामग्री की पहचान करने और/या चुनने में मदद करेगा। यह तैयार उत्पादों के विश्लेषण और सामग्रियों की ताकत और कमजोरियों को जानने में सक्षम होगा। भौतिक-रासायनिक विश्लेषण करने से रासायनिक प्रतिक्रियाओं की सीमा को समझना और लक्षित उत्पादों के निर्माण की पुष्टि करना संभव होगा। आईएसओ 10993 का भाग 18 और 19 स्पष्ट रूप से चिकित्सा उपकरणों के मूल्यांकन के लिए आवश्यक आवश्यक भौतिक-रासायनिक लक्षणों का वर्णन करता है।

केंद्रीय विश्लेषणात्मक सुविधा (सीएएफ) सामग्री और उपकरणों के भौतिक-रासायनिक गुणों के विश्लेषण के लिए नोडल केंद्र के रूप में कार्य करती है। सीएएफ स्पेक्ट्रोस्कोपी, थर्मल, क्रोमैटोग्राफी, मैकेनिकल, और इमेजिंग सहित विविध प्रकार के विश्लेषण करने के लिए अत्याधुनिक उपकरणों की एक श्रृंखला की मेजबानी करता है। यह सुविधा उद्योगों और शैक्षणिक संस्थानों के लिए भुगतान के आधार पर विश्लेषण करने के लिए खुली है। सीएएफ में सभी परीक्षण गतिविधियाँ आईएसओ/आईईसी 17025 के अनुसार गुणवत्ता मंच के तहत की जाती हैं। परीक्षण के अलावा, सीएएफ छात्रों, शोधकर्ताओं और शिक्षकों के लाभ के लिए तकनीकी सत्र आयोजित करता है। सीएएफ ग्राहकों को उनकी विश्लेषणात्मक जरूरतों पर तकनीकी सलाह और मार्गदर्शन प्रदान करने में प्रसन्न है।



चित्रलेखा

ऑक्सीग्राफ-2के: उच्च-रिज़ॉल्यूशन रेस्पिरोमेट्री

सिबिन टी.आर. (डॉ.)
सह प्रोफेसर, जैव रसायन विभाग

उच्च रिज़ॉल्यूशन रेस्पिरोमेट्री (एचआरआर) इलेक्ट्रॉन परिवहन श्रृंखला दोषों का आकलन करने के लिए एक प्रासंगिक उपकरण है जो सेलुलर बायोएनेरगेटिक्स पर अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। ओरोबोरोस ऑक्सीग्राफ-2के माइटोकॉन्ड्रियल ऑक्सीजन की खपत को मापने के लिए उपयोग किया जाने वाला एक उपकरण है जो ऑक्सीडेटिव फास्फारिलीकरण के लिए सेलुलर क्षमता का एक सीधा माप है। इस उच्च रिज़ॉल्यूशन रेस्पिरोमेट्री का उपयोग पैथोलॉजिकल स्थितियों जैसे चयापचय रोग, इस्किमिया-रीपरफ्यूजन चोट, ऑक्सीडेटिव तनाव, एपोप्टोसिस, उम्र बढ़ने आदि में माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन के विश्लेषण के लिए किया जाता है। ऑक्सीग्राफ का मुख्य लाभ यह है कि इसका उपयोग सीमित मात्रा में बायोप्सी नमूनों में ऑक्सीडेटिव फास्फारिलीकरण का आकलन करने के लिए किया जा सकता है, जो विशेष रूप से आनुवंशिक और अधिग्रहित माइटोकॉन्ड्रियल दोषों के निदान के लिए केंद्रित है।

इस उपकरण में बरकरार और पारगम्य कोशिकाओं, ऊतकों या पृथक माइटोकॉन्ड्रिया जैसे जैविक नमूनों में कम श्वसन क्षमता पर बहुत उच्च संकल्प और संवेदनशीलता के साथ एक बंद कक्ष प्रणाली शामिल हैं। श्वसन प्रवाह का पता लगाने की सीमा 1 pmol/s/cm है और ऑक्सीजन एकाग्रता का पता लगाने की सीमा 0.005 μ M O₂ से मिलकर बनता है। प्रत्येक कक्ष के भीतर ऑक्सीजन एकाग्रता और ऑक्सीजन खपत को मापने के लिए पोलरोग्राफिक ऑक्सीजन सेंसर के साथ दो कक्ष ऑक्सीग्राफ-2के में है।

विशिष्ट सॉफ्टवेयर्स का उपयोग करते हुए, ऑक्सीजन की खपत दरों की गणना की जाती है और कोशिकाओं की संख्या प्रति सेकंड पिकोमोल्स के रूप में व्यक्त की जाती है। प्रत्येक ऑक्सीग्राफ कक्ष इंजेक्शन पोर्ट वाले स्टॉपर से सुसज्जित है, जो सब्सट्रेट-अनकपलर-इनहिबिटर (एसयूआईटी) अनुमापन या डिटर्जेंट अनुमापन प्रोटोकॉल के लिए उपयुक्त है। इसका उपयोग माइटोकॉन्ड्रिया और विभिन्न श्वसन अवस्थाओं जैसे ऑक्सफॉस क्षमता, अधिकतम श्वसन, रिसाव श्वसन आदि पर विभिन्न बहिर्जात सब्सट्रेट के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए किया जा सकता है जो माइटोकॉन्ड्रियल इलेक्ट्रॉन परिवहन क्षमता, माइटोकॉन्ड्रिया की गुणवत्ता और अखंडता, प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों की पीढ़ी के बारे में जानकारी प्रदान कर सकता है।

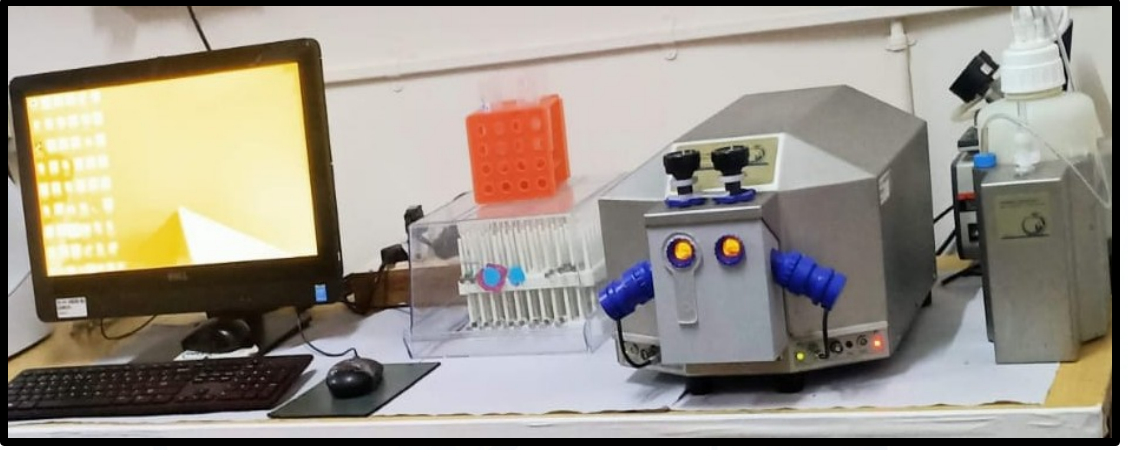
जैव रसायन विभाग में मधुमेह, ग्लियोमा और शारीरिक स्थितियों सहित अनुसंधान के विभिन्न क्षेत्रों में उच्च रिज़ॉल्यूशन रेस्पिरोमेट्रिक प्रयोग किए गए थे। हमने टाइप 2 डायबिटिक एशियाई भारतीयों में कार्डियक माइटोकॉन्ड्रियल ऑक्सीजन की खपत के अध्ययन की जांच की है। इस कार्य मधुमेह रोगियों में परिवर्तित कार्डियक माइटोकॉन्ड्रियल फैटी एसिड मध्यस्थ जटिल 1 श्वसन पर प्रकाश डाला गया है। हमने डायबिटिक चूहों के मॉडल में एक और अध्ययन पूरा किया है, जिसमें हिनोकियोल (मैगनोलिया पेड़ की छाल के अर्क का एक घटक) के प्रभाव को इंगित किया गया है, जो हृदय के ऊतकों में माइटोकॉन्ड्रियल सब्सट्रेट उपयोग को नियंत्रित करता है।

टाइप 2 डायबिटिक चूहों के मॉडल में एक अन्य अध्ययन ने कार्डियक माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन में परिवर्तन को दर्शाया है जब ऑटोफैगी की शारीरिक प्रक्रिया को रेस्वेराट्रोल और क्लोरोक्वीन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जेस्टेशनल डायबिटिक चूहों में किए गए एक अध्ययन में डायबिटिक माताओं की संतानों में कम सब्सट्रेट मध्यस्थता कार्डियक माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन दिखाया गया है। कार्डियक कोशिकाओं में एक इनविट्रो अध्ययन से पता

चित्रलेखा

चला है कि माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन अपरिवर्तित था जब अकार्बनिक नाइट्राइट को हाइपरग्लूसेमिया के तहत पूरक किया गया था। एक अन्य इनविट्रो अध्ययन ने बताया कि क्लोरोक्वीन ने फिजियोलॉजिक स्थितियों के तहत कार्डियक कोशिकाओं में बिगड़ा हुआ सबस्ट्रेट मध्यस्थता माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन का कारण बना। हाइपरग्लूसेमिक स्थिति के तहत ग्लियोमा कोशिकाओं ने माइटोकॉन्ड्रियल दक्षता और गुणवत्ता को कम करने पर माइटोकॉन्ड्रियल श्वसन में गिरावट का प्रदर्शन किया।

हाई रेजोल्यूशन रेस्पिरोमेट्री में काम करने वाली हमारी टीम के सदस्य एक आश्चर्यजनक तकनीकी खोज के साथ आते हैं कि सी.सी.सी.पी (स्यूट प्रोटोकॉल में इस्तेमाल किया जाने वाला एक अनकपलर) प्रेरित माइटोकॉन्ड्रियल डीओलराइजेशन, सी.सी.सी.पी और एल्यूमिन के बीच आणविक संपर्क के कारण एल्यूमिन की उपस्थिति में (बोवाइन सीरम एल्यूमिन, इनविट्रो प्रयोगों और पृष्ठसक्रियकारक गुण के लिए नियमित रूप से इनविट्रो प्रयोगों में प्रयोग किया जाता बीएसए) बाधित देखा गया। वर्तमान में ऑक्सीग्राफ अध्ययन के आधार पर, हमने अंतरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में पांच शोध पत्र प्रकाशित किए हैं और अन्य पांच पत्र प्रक्रिया में हैं।



जैव रसायन अनुसंधान प्रयोगशाला में ओरोबोरोस ऑक्सीग्राफ - 2के



आज़ादी का
अमृत महोत्सव

भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा दिए गए प्रेरणादायक उद्धरण

चित्रलेखा

1. महात्मा गांधी: "स्वतंत्रता कभी भी किसी भी कीमत पर प्यारी नहीं होती। यह जीवन की सांस है। एक आदमी जीने के लिए क्या भुगतान नहीं करेगा?"
2. बी आर अंबेदकर: "मन की स्वतंत्रता ही वास्तविक स्वतंत्रता है। एक व्यक्ति जिसका मन मुक्त नहीं है, भले ही वह जंजीरों में क्यों न हो, एक गुलाम है, एक स्वतंत्र व्यक्ति नहीं है। जिसका मन मुक्त नहीं है, भले ही वह जेल में न हो, वह एक कैदी है और एक स्वतंत्र व्यक्ति नहीं है। जिसका मन जीवित रहते हुए भी मुक्त नहीं है, वह मृत से बेहतर नहीं है। मन की स्वतंत्रता किसी के अस्तित्व का प्रमाण है।"
3. चंद्रशेखर आज़ाद: "दुश्मन की गोलियों का हम सामना करेंगे, आज़ाद ही रहें हैं, आज़ाद ही रहेंगे"
4. बाल गंगाधर तिलक: "स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूंगा"
5. सुभाष चंद्र बोस: "तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आज़ादी दूंगा"
6. भगत सिंह: "इन्किलाब जिंदाबाद"
7. बंकिम चंद्र चाटर्जी: "वंदे मातरम"

अस्थि जीव विज्ञान - अग्रिम और अनुप्रयोग

फ्रांसिस बोनिफेस फर्नांडीज (डॉ.) [वैज्ञानिक 'सी']
(जैव रासायनिक प्रयोगशाला)

हड्डी विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं, अकार्बनिक और कार्बनिक घटकों से बना एक जटिल ऊतक है। प्रमुख कोशिका प्रकार हैं (क) ओस्टियोक्लास्ट्स (ख) ओस्टियोब्लास्ट्स (ग) ओस्टियोसाइट्स। ओस्टियोक्लास्ट को मुख्य रूप से हड्डी रीमॉडेलिंग का काम सौंपा जाता है। इसमें सामान्य रीमॉडेलिंग की सुविधा के लिए हड्डी के ऊतकों का ह्रास शामिल है और रोगजनक स्थितियों में हड्डी के नुकसान की मध्यस्थता भी उनकी पुनरुत्पादन क्रिया को संशोधित करके करती है। कोशिकाओं को माइलॉयड/मोनोसाइट वंशावली के प्रसार से प्राप्त किया जाता है। ओस्टियोब्लास्ट कार्यात्मक निर्माण इकाइयां हैं और हड्डी के विकास और रीमॉडेलिंग के हिस्से के रूप में नई हड्डी बिछाने का काम किया जाता है। ओस्टियोब्लास्ट्स का हड्डी मील में मौजूद अन्य सेल प्रकारों के साथ व्यापक संपर्क होता है, जिसमें ओस्टियोसाइट्स और हेमेटोपोएटिक अग्रदूत कोशिकाएं शामिल हैं। ओस्टियोसाइट्स मुख्य रूप से हड्डी के बाह्य मैट्रिक्स क्षेत्रों में हड्डी के टर्नओवर में एक आला भूमिका के साथ मौजूद होते हैं। यह मौजूदा हड्डी के ऊतकों की रीमॉडेलिंग और नए ऊतक संरचनाओं को बिछाने का प्रतिनिधित्व करता है। बड़े सेल मैट्रिक्स इंटरैक्शन क्षेत्र शरीर के भीतर होमियोस्टेसिस के रखरखाव के साथ आयन एक्सचेंज को व्यवस्थित करते हैं। ओस्टियोसाइट्स मैकेनोसेंसरी फीडबैक प्रदान करके हड्डी के कार्यात्मक अनुकूलन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह एक उत्तरदायी ऊतक संरचना सुनिश्चित करता है जो मांगों को बदलने में सक्षम है। अस्थि घनत्व में परिवर्तन प्रशिक्षित एथलीटों और व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है जो समय की विस्तारित अवधि के लिए कम गुरुत्वाकर्षण स्तर के संपर्क में आते हैं।

हड्डी मुख्य रूप से हाइड्रॉक्सीपैटाइट के खनिज चरण में बनी होती है और कार्बनिक चरण में टाइप 1 कोलेजन, विभिन्न प्रकार के कोलेजन, अन्य प्रोटीन और पानी का बहुमत होता है। ऊपर सूचीबद्ध सामग्री एक उचित अनुपात बनाए रखती है। यह युवा, वयस्क और रोग संबंधी स्थितियों में भिन्न हो सकता है। एक जटिल विषम ऊतक मैट्रिक्स के मूल्यांकन के भाग के रूप में इसकी संरचना और घटक को समझने की आवश्यकता है। समय के साथ सापेक्ष मात्रा में परिवर्तन का मूल्यांकन अस्थि जीव विज्ञान और उसके स्वास्थ्य की गहरी समझ के लिए किया जाता है। इन अध्ययनों के आधार पर मार्करों का उपयोग हड्डी के रोगों जैसे: ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोनेक्रोसिस को संबोधित करने और उपयुक्त उपचार विकसित करने के लिए किया जाता है।

हड्डी की प्राथमिक अकार्बनिक सामग्री के आधार पर, इन विट्रो स्थितियों के तहत विकसित हाइड्रॉक्सीपैटाइट एक बायोकम्पैटिबल, इंटीग्रेटिंग ग्राफ्ट सिस्टम के रूप में कार्य करता है जो दुनिया भर में व्यापक प्रशंसा के साथ उपयोग किया जाता है। सिंथेटिक एपेटाइट सिस्टम का उपयोग स्टैंडअलोन ग्राफ्ट के रूप में किया गया है, ऊतक इंजीनियरिंग में सेवा देने के लिए या सामग्री के विभिन्न समूहों की जैविक गतिविधि को बढ़ाने के लिए कोटिंग्स के रूप में कोशिकाओं या संकेतों के साथ बीजित किया गया है। बोन बायोलॉजी से इनपुट, डेवलपमेंटल बायोलॉजी सिग्नल और सिस्टम पर इनपुट प्रदान करता है जिसे बेहतर बोन ग्राफ्ट सिस्टम विकसित करने के लिए शामिल किया जा सकता है।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह: 31/10/2022 - 06/11/2022 एससीटीआईएमएसटी, त्रिवेंद्रम में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह

केंद्रीय सतर्कता आयोग, भारत सरकार के निर्देशों के अनुसार एससीटीआईएमएसटी के कर्मचारियों और छात्रों ने सत्यनिष्ठा प्रतिज्ञा लेकर सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2022 मनाया। सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2022 का विषय "भ्रष्टाचार मुक्त भारत विकसित भारत" है। कर्मचारियों और छात्रों ने 31 अक्टूबर 2022 को सुबह 11.00 बजे अस्पताल स्कंध के स्वस्थी कक्ष में और बीएमटी स्कंध नाटकशाला के सामने लॉन में इकट्ठा होकर सत्यनिष्ठा शपथ ली। कुछ कर्मचारियों ने इ-प्रतिज्ञा लिया। प्रतिज्ञा अंग्रेजी और हिंदी में ली गई।

डॉ. हरिकृष्ण वर्मा, प्रमुख बीएमटी स्कंध अंग्रेजी में प्रतिज्ञा लेने के लिए लोगों का नेतृत्व किया और डॉ. अनुज्ञा भट्ट ने लोगों को हिंदी में शपथ लेने के लिए प्रेरित किया। डॉ. संजय बिहारी, निदेशक, एससीटीआईएमएसटी और डॉ. केशवदास, उप निदेशक शपथ ग्रहण के दौरान मौजूद रहे।

डॉ. कृष्णा कुमार, तंत्रिका-विज्ञान के प्रोफेसर एवं सह चिकित्सा अधीक्षक ने शपथ लेने के लिए अस्पताल स्कंध के कर्मचारियों और छात्रों का नेतृत्व किया।



चित्रलेखा



भारत की जी20 अध्यक्षता: वैश्विक स्वास्थ्य असमानताएँ के मूल कारणों को संबोधित करने का मौका

वसुधैव कुटुम्बकम्

ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

डॉ. एंटनी स्टेनली
डॉ. आशीष सैमुअल जॉन
श्री. अभिलाष कुरुप
स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी मूल्यांकन, एएमसी

परिचय

भारत 1999 में जी20 की स्थापना से उनका सदस्य रहा है। जी20 दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं का एक मंच है, जो वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद का 85%, वैश्विक व्यापार का 75% और दुनिया की दो-तिहाई आबादी का प्रतिनिधित्व करता है। 2022-23 में जी20 की अध्यक्षता देश के लिए एक महत्वपूर्ण घटना होगी, क्योंकि यह पहली बार होगा जब भारत इस पद को धारण करेगा। जी20 का नेतृत्व करने का अवसर इतिहास में सबसे महत्वपूर्ण और परिवर्तनकारी समय में से एक में आता है।

कोविड -19 महामारी ने अंतर्राष्ट्रीय शासन में संरचनात्मक खामियों, विषमताओं और अन्याय को तेज कर दिया जो संयुक्त राष्ट्र एजेंसियों से परे है। दुनिया भर में जीवनरक्षक कोविड -19 टीकों की पहुंच में असमानता हमारी मौजूदा वैश्विक शासन प्रणाली की निराशाजनक स्थिति का एक उदाहरण है। एक समय में, जब लगभग 90% अफ्रीकियों को कोविड -19 टीकाकरण की अपनी दो खुराकें प्राप्त नहीं हुई थीं, धनी राष्ट्र अप्रयुक्त और समाप्त हो चुके टीकों को त्याग रहे थे।

भले ही हर देश में नागरिकों को एक समान अस्तित्व के खतरे का सामना करना पड़ा, विश्व के नेताओं को एक साथ काम करके प्रतिद्वंद्विता और अविश्वास पर काबू पाने में असमर्थ थे। सबसे धनी और सबसे शक्तिशाली राष्ट्रों ने अपने संसाधनों को महामारी से पहले अपने लिए टीके बनाने और उन तक पहुंच प्राप्त करने के लिए इस्तेमाल किया। महामारी के दौरान टीके की असमानताओं ने यह स्पष्ट कर दिया कि हमारी वैश्विक शासन प्रणाली सबसे अमीर देशों के विशेषाधिकारों की रक्षा करने के प्रति पक्षपाती है। जबकि मुख्य वैश्विक शासन संस्थानों और प्रथाओं में बहुत अधिक परिवर्तन होने की संभावना नहीं है, संभावित महामारी प्रतिक्रियाओं के संबंध में वैश्विक स्वास्थ्य शासन में पहले से ही बहुत सारी गतिविधियाँ हो चुकी हैं, जैसे अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य नियमों की समीक्षा, एक अंतर्राष्ट्रीय महामारी संधि के लिए बातचीत, और विकासशील देशों के लिए एक महामारी कोष की स्थापना आदि। इसके अतिरिक्त, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के लिए सदस्य-राष्ट्रों के वित्त पोषण को बढ़ाने के लिए एक निर्णय लिया गया है, जो लंबे समय से प्रतीक्षित कार्रवाई मद है।

सबसे अमीर देशों और बाकी देशों के बीच वसूली दर (अर्थव्यवस्था) में अंतर महामारी के मद्देनजर शायद सबसे प्रमुख सम्मेलनों के गोलमेज से सबसे स्पष्ट रूप से गायब होने वाला विषय है। "स्वास्थ्य संप्रभुता" प्राप्त करने में गरीब देशों का समर्थन कैसे किया जाए, इस बारे में कई उच्च-स्तरीय बहसें नहीं हुई हैं, ताकि वे विकसित देशों और उनकी दवा कंपनियों पर भरोसा करने के बजाय अपने स्वयं के स्वास्थ्य संबंधी उत्पादों और सेवाओं का उत्पादन कर सकें।

कम आय वाले देशों की अर्थव्यवस्था कोविड -19 के प्रसार से हुई आगामी विधायी प्रतिक्रियाएँ, विस्तारित लॉकडाउन, अमीर देशों द्वारा टीकों की जमाखोरी, अमीर और

चित्रलेखा

गरीब देशों के बीच यात्रा पर जारी प्रतिबंध आदि से प्रभावित हुआ है। आईएमएफ के अनुसार, लगभग 90 मिलियन और लोग अब अत्यधिक गरीबी में जी रहे हैं, जो पहले से ही गैर- कोविड रुग्णता को उठा दिया है।

इसे ध्यान में रखते हुए, भारत की जी20 अध्यक्षता वैश्विक स्वास्थ्य असमानताओं के मूल कारणों को दूर करने का एक मौका प्रस्तुत करती है। वैश्विक शासन की वर्तमान संरचना में बिना हस्तक्षेप करके विकसित राष्ट्रों ने स्वास्थ्य एजेंडा को आगे बढ़ाने की संभावना है। यदि भारत समान रणनीति या एजेंडा आइटम अपनाता है, मौजूदा विश्व व्यवस्था का पक्ष लेते हुए, यह एक चूक का अवसर होगा। जी20 का नेतृत्व करना सभी 20 सदस्यों के साथ-साथ 170 से अधिक राष्ट्रों के हितों को आगे बढ़ाने का एक अवसर है, जो वर्तमान अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था में स्पष्ट रूप से कम प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। भारत के पास जी20 का नेतृत्व करके अपने पूर्ववर्तियों की तुलना में एक उच्च नैतिक मानक स्थापित करने का मौका है।

इस वर्ष जहां भारत जी20 की अध्यक्षता करता है, दुनिया के सबसे गरीब लोगों को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के बारे में है। अगले खंड में, हम वैश्विक अन्याय के कुछ मूल कारणों की सूची देते हैं जिन्हें भारत को अपने जी20 अध्यक्षता वर्ष के दौरान संबोधित करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए:

1. वैश्विक स्वास्थ्य प्रशासन में अधिक लोकतंत्रीकरण और जवाबदेही:-

कोविड -19 महामारी के दौरान सरकारों की प्रतिक्रियाओं, विशेष रूप से सबसे अमीर देशों की प्रतिक्रियाओं के अनुसार, राष्ट्रों में न्यूनतम लोकतांत्रिक भागीदारी और विचार-विमर्श हुआ है। उसी समय, महामारी ने यह स्पष्ट कर दिया कि कुछ गैर राज्य प्रतिभागियों -बड़े स्वास्थ्य परोपकार, दवा कंपनियां और अंतर्राष्ट्रीय गैर सरकारी संगठन-वैश्विक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। यह स्पष्ट है कि वैश्विक स्वास्थ्य संस्थानों और नीतियों को अक्सर अपारदर्शी तरीके से लोकतांत्रिक बैठकों के बाहर विकसित किया जाता है। हालांकि इन अतिरिक्त-लोकतांत्रिक पहलों के इरादे सबसे अच्छे हो सकते हैं और लाखों लोगों की जान बचाने की क्षमता रखते हैं लेकिन वैश्विक स्वास्थ्य प्रशासन पर उनके निरंतर प्रभाव से अंतर-सरकारी नीति निर्माण की भविष्य की प्रभावशीलता को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है।

2. अर्थव्यवस्था में संबंधों पर एक नया दृष्टिकोण:-

जी20 मंच का मुख्य लक्ष्य आर्थिक सहयोग है। राष्ट्रों के बीच घनिष्ठ आर्थिक संबंधों से शांति और सुरक्षा बढ़ाना लंबे समय से सोचा जाता रहा है। महामारी ने अंतरराष्ट्रीय आपूर्ति प्रणालियों को जो नुकसान पहुंचाया है, उसने इस तरह के तर्क की कमियों को प्रदर्शित किया है। दृष्टिकोण में एक और बड़ी खामी यह है कि कैसे अमेरिका और चीन तेजी से अन्य देशों या कंपनियों के खिलाफ अपने प्रतिशोध में एक हथियार के रूप में व्यापार का उपयोग कर रहे हैं। इसलिए आर्थिक संबंधों की एक नई दृष्टि आवश्यक है। बढ़ती गरीबी और सरकारों की अस्थिरता इन देशों में बीमारी के प्रसार और समय से पहले होने वाली मौतों पर प्रभाव पड़ेगा। फिर भी, पीड़ा की यह पूर्वानुमेय लहर वैश्विक शासन और वैश्विक स्वास्थ्य चर्चाओं में प्रमुख नहीं है। कम आय वाले देशों में गरीबी के बढ़ते स्तर और अस्थिर शासन का शेष दुनिया पर प्रभाव नहीं पड़ेगा, जैसा मानना एक जुआ है। इसलिए भारत को 2023 में जी20 के लिए सबसे गरीब देशों के स्थिति में सुधार करना एक शीर्ष लक्ष्य बनाना चाहिए।

3. सहायता निर्भरता को तोड़ना:-

भारत ने पिछले दस वर्षों के दौरान अपनी बढ़ती आर्थिक स्थिति, अधिक स्वतंत्र बनने की इच्छा, और अपनी विकास योजनाओं और कार्यक्रमों पर बाहरी प्रभावों को कम करने की इच्छा के कारण, विदेशी सहायता से अधिक से अधिक दूर कर दिया है। पिछले कुछ दशकों में विकास सहायता, विशेष रूप से स्वास्थ्य के लिए, कई निम्न और मध्यम आय वाले देशों में कई गुना बढ़ गई है। कई गरीब देशों में, सहायता पर निर्भरता की स्थिति इतनी चरम है कि विकास

सहायता स्वास्थ्य खर्च को बढ़ाने के बजाय बदल रही है। एशिया और अफ्रीकी देशों में गैर सरकारी संगठन अक्सर उनके अंतरराष्ट्रीय दाताओं की लगातार बदलती प्राथमिकताओं के कारण फंडिंग में उतार-चढ़ाव का अनुभव करता है। सभी प्रमुख स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए अधिक संगठित फंडिंग पैटर्न के लिए सावधानीपूर्वक प्रक्रियाओं को तैयार किया जाना चाहिए। ऐसे राज्य जी20 के सक्रिय समर्थन से लाभान्वित हो सकते हैं। दाता संगठनों को उत्तरोत्तर आवश्यक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को प्रायोजित करना बंद करना चाहिए और सरकार को जिम्मेदारी सौंपनी चाहिए।

4. डिजिटल चिकित्सा विज्ञान:-

वैश्विक स्वास्थ्य कार्यबल डिजिटल स्वास्थ्य क्षमताओं से लाभान्वित हो सकता है, जो उन्हें आज के मुद्दों के लिए बेहतर ढंग से तैयार करेगा। डिजिटल थेरेप्यूटिक्स भविष्य के स्वास्थ्य कर्मचारियों की संरचना को निर्धारित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। भारत ने दुनिया के बाकी हिस्सों को दिखाया है कि कैसे प्रभावी ढंग से डिजिटल बुनियादी ढांचे का निर्माण किया जाए, डिजिटल रूप से सेवाएं प्रदान की जाएं, और डिजिटल इंडिया प्रोजेक्ट के माध्यम से डिजिटल साक्षरता की जाए। हमें सर्वोत्तम प्रथाओं को पहचानने और प्रसारित करने के लिए ज्ञान प्रबंधन रणनीति को लागू करने में शेष विकासशील दुनिया की सहायता करने में सक्षम, नवीन विचारों को प्रभाव में लाने की जानकारी, और राष्ट्रों में डिजिटल स्वास्थ्य के बारे में सीखे गए सबक होना चाहिए। महामारी ने कार्यान्वयन के आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला है। रोग निगरानी के लिए सूचना केंद्र जो राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और वैश्विक स्तर पर स्थापित या मजबूत किए गए हैं। प्रेसीडेंसी का उपयोग समन्वयकारी ढाँचे बनाने के लिए किया जाना चाहिए जो अधिक उपयुक्त और लंबे समय तक चलने वाले डिजिटल स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र का नेतृत्व करते हैं।

निष्कर्ष

उपरोक्त मुद्दों पर आम सहमति तक पहुंचना मुश्किल है। वे दुनिया भर में स्वास्थ्य असमानताओं के मुख्य कारण हैं। पिछले कुछ दशकों में भारत ने जो विशेषज्ञता और अनुभव हासिल किया है, वह भी इन महत्वपूर्ण घटकों में परिलक्षित होता है। नेहरू की तटस्थता की नीति के शुरुआती दिनों से, भारत का दुनिया के सबसे शक्तिशाली राष्ट्रों के उद्देश्यों का विरोध करते हुए टकराव से बचने का एक लंबा इतिहास रहा है। इसका अन्य गरीब देशों के साथ काम करने का भी एक लंबा इतिहास रहा है, विशेष रूप से वैश्विक इक्विटी और विकास से संबंधित मुद्दों पर। वैश्विक स्वास्थ्य के प्रशासन में इस महत्वपूर्ण क्षण में बनाए जा रहे नए उपकरणों, विनियमों और संस्थानों में लंबे समय से चली आ रही असमानताओं को आगे बढ़ने की अनुमति देना एक व्यर्थ अवसर होगा। जी20 अध्यक्षता भारत के पास एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य एजेंडा शुरू करने का अवसर है। लैटिन अमेरिका और अफ्रीका दोनों ने वैश्विक स्वास्थ्य शासन की वर्तमान प्रणाली के तहत और महामारी के दौरान बड़े नुकसान का अनुभव किया है। जी20 के मेजबान के रूप में, भारत को अपनी अध्यक्षता के दौरान कम सौभाग्यशाली राष्ट्रों के बीच भविष्य के सहयोग की प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए जो निम्न और मध्यम आय वाले देशों में बीमार स्वास्थ्य और प्रारंभिक मृत्यु का कारण बनने वाले कई मूलभूत मुद्दों पर काफी प्रभाव डाल सकते हैं।

तनाव मुक्त जीवन कैसे बनाए रखें?

मेघा एम के
सामान्य प्रशिक्षक
क्रय एवं भंडार प्रभाग

तनाव और चिंता कई लोगों के लिए सामान्य अनुभव हैं। बहुत से लोग हर दिन तनाव से निपटते हैं। कार्य, पारिवारिक मुद्दे, स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं और वित्तीय दायित्व जिंदगी के हिस्से हैं जो आमतौर पर बढ़े हुए तनाव के स्तर में योगदान करते हैं। जितना संभव हो सके दैनिक जीवन के दीर्घकालिक तनाव को कम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। ऐसा इसलिए है क्योंकि दीर्घकालिक तनाव स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है और हृदय रोग, चिंता विकार और अवसाद जैसी स्वास्थ्य स्थितियों को बढ़ाता है।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि तनाव चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों के समान नहीं है, जिसके लिए चिकित्सा पेशेवरों से उपचार की आवश्यकता होती है। हालांकि नीचे दिए गए टिप्स कई तरह के तनाव से राहत दिला सकते हैं:-

शारीरिक व्यायाम करें:-

नियमित व्यायाम तनाव को कम करने और चिंता और अवसाद जैसी सामान्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से संबंधित लक्षणों में सुधार करने में मदद कर सकता है। इसके साथ गहरी सांस लेने से आपके शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया सक्रिय हो जाती है, जिससे तनाव की कुछ शारीरिक संवेदनाओं का प्रतिकार भी होता है।

स्वस्थ आहार का पालन करें:-

पोषक तत्वों से भरपूर आहार का पालन करना और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने से आपके शरीर को इष्टतम स्वास्थ्य प्रदान कर सकता है और तनाव को नियंत्रित करने में मदद करने वाले पोषक तत्वों की कमी के आपके जोखिम को कम कर सकता है।

फ़ोन का उपयोग और स्क्रीन समय कम करें:-

स्क्रीन समय कम करने से बच्चों और वयस्कों दोनों में तनाव कम करने और नींद में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

आत्म-देखभाल का अभ्यास करें:-

स्वयं की देखभाल तनाव प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कुछ सरल रणनीतियाँ जिन्हें आप आजमाना चाह सकते हैं वे हैं योग, मोमबत्तियाँ जलाना, स्नान करना और एक अच्छी किताब पढ़ना।

दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं:-

मजबूत सामाजिक संबंध होने से आपको तनावपूर्ण समय से निपटने में मदद मिल सकती है और यह समग्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

सीमाएं बनाएं और 'नहीं' कहना सीखें:-

जितना आप संभाल सकते हैं उससे अधिक लेने से इनकार करके अपने जीवन में स्वस्थ सीमाएँ बनाना महत्वपूर्ण है। 'नहीं' कहना अपने तनावों को नियंत्रित करने का एक तरीका है।

भगवान आपको चुनते हैं

वेंकिडा सुब्रमण्यम अय्यर एन.

[वरिष्ठ लेखा अधिकारी-बी]

दिन की शुरुआत परमेश्वर के वचन और प्रार्थना से करें। लेकिन सभी आशीषें एक ही प्रार्थना के बाद नहीं आतीं। हमें अपनी निरन्तर प्रार्थनाओं के लिए परमेश्वर के अदृश्य उत्तर की प्रतीक्षा करने के लिए धैर्य रखने की आवश्यकता है। जब हम परमेश्वर की निष्ठा में हर आशा रखते हैं, तो वह हमारी लड़ाई लड़ेगा, चीजों को हमारे पक्ष में व्यवस्थित करेगा और जब आपको कोई रास्ता दिखाई नहीं देगा तब भी एक रास्ता बना देगा। निष्कपट ईश्वर विश्वास हमारे मन से क्रोध और ईर्ष्या को दूर करता है। हम प्राणियों के साथ अधिक मित्रवत और प्रेमपूर्ण हो जाते हैं।

भगवान किसी भी समय किसी भी स्थिति को पलट सकते हैं। वह उनकी परवाह करता है जो उस पर भरोसा करते हैं। वह हमें सभी कठिन समयों में ले जाता है और हमें कभी अकेला नहीं छोड़ता। प्रार्थना करते रहें और भगवान की कृपा के लिए विश्वास रखें। धन्य है वह जो प्रभु पर भरोसा रखता है।

आइए हम लोगों की जान बचाना शुरू करें!

डॉ. अरुणा एस वेणु
पीएचडी छात्र
एएमसीएचएसएस, एससीटीआईएमएसटी

हम अस्पतालों में जीवन रक्षक प्रक्रियाओं को परिष्कृत करते रहते हैं, यह भूल जाते हैं कि 'गोल्डन ऑवर' अस्पतालों के बाहर - घरों, कार्यस्थलों, जिम, सड़कों आदि पर बीत जाता है। चिकित्सा पेशेवरों को उनके पाठ्यक्रम या उन्नत कोचिंग के हिस्से के रूप में बुनियादी जीवन रक्षक प्रक्रियाओं के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। ये पेशेवर 'अस्पतालों के अंदर' मौजूद हैं। लोग कभी भी बीमार हो सकते हैं, अधिकतर 'अस्पतालों के बाहर'। केरल में वर्तमान परिदृश्य में, जनता बीमार व्यक्ति को अस्पताल ले जाती है। व्यक्ति घटना स्थल पर अपने महत्वपूर्ण प्रारंभिक घंटों को खो देगा, जिससे मृत्यु दर या रुग्णता बढ़ जाती है, । आदर्श स्थिति में, घटना को देखने वाली जनता ने पहले उत्तरदाता के रूप में कार्य किया होता और पेशेवर रूप से अस्पताल में स्थानांतरित हो जाती। आइए जनता के बीच बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) के ज्ञान के महत्व को देखें।

आपातकालीन कक्ष में काम करते हुए, मुझे 'अपरिहार्य' आपातकालीन मामलों से निपटना पड़ा। लोग बड़े पैमाने पर रक्तस्राव के साथ चलते हैं, खून बहने वाली जगह को खुला छोड़ दिया जाता है। विस्थापित फ्रैक्चर वाले लोगों के लिए ऑटो या जीप में ले जाना अच्छा अभ्यास नहीं है। शिलॉन्ग में एक लेक्चर के दौरान मंच पर गिरकर डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की मौत के बारे में पता चला है। खबर में बताया गया कि उन्हें अस्पताल ले जाया गया और उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। इसी तरह की अन्य अप्रिय घटनाएं भी कई बार हो चुकी हैं। मैं हर बार समाचार देखता हूं कि कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन किया गया है या नहीं। रिपोर्टों में इसका कभी उल्लेख नहीं किया गया था और आगे इसकी खोज की जानी चाहिए।

मैंने तिरुवनंतपुरम में सिविल पुलिस अधिकारियों (सीपीओ) के बीच बीएलएस के ज्ञान पर अपना एमपीएच थीसिस किया है। यह एक कहानी है जिस पर मैं आपका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूं। सिविल पुलिस अधिकारियों में से एक ने अपनी कहानी साझा की; वह और उसकी माँ बाइक पर जा रहे थे। उसकी माँ बाइक से गिर गई और उसने उसे उठा लिया। उन्हें गर्दन के नीचे लकवा मार गया था और तब से वे बिस्तर पर हैं। गिरने के बाद उन्हें सर्वाइकल नेक इंजरी हो गई थी। गिरने के बाद उसे गतिहीन करने से उसके मामले में जीवन की गुणवत्ता के वर्षों के नुकसान को रोका जा सकता था। इस तरह के कई मामले 'कुप्रबंधित' मामले हैं। मैं इसे 'रोकने योग्य रुग्णता' के रूप में संबोधित करना चाहता हूं। यह उचित समय है कि हमें उचित पूर्व-अस्पताल देखभाल प्रदान करके रोकथाम योग्य मृत्यु दर और रुग्णता को संबोधित करने की आवश्यकता है।

मैं इतने दिनों से असमंजस में हूँ - सड़क पर घायल व्यक्ति की जिंदगी के लिए कौन जिम्मेदार है? स्कूल, कार्यालय परिसर, घर, या कहीं और गिरे हुए व्यक्ति के बारे में क्या? अस्पताल पहुंचने तक लोगों की क्या कहानी है? क्या होगा यदि वे उसी के लिए पर्याप्त समय तक पकड़ नहीं रखते हैं? क्या होगा यदि वे बिल्कुल 'देखे' नहीं जाते हैं?

दुर्घटना-संभावित क्षेत्रों पर डेटा एकत्र किया जाना है और बुनियादी जीवन समर्थन प्रणाली के लिए पर्याप्त संसाधन आवंटित करने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है। साथ ही, जनता को स्वास्थ्य विभाग द्वारा बेसिक लाइफ सपोर्ट में प्रशिक्षित किया जा सकता है और नियमित आवृत्तियों पर सुदृढीकरण प्रशिक्षण प्रदान किया जा सकता है। आम जनता द्वारा किए गए ऑन-ग्राउंड हस्तक्षेप पर डेटा एकत्र किया जा सकता है, और इस डेटा का उपयोग बीएलएस और कार्यान्वयन की प्रशिक्षण प्रक्रिया में अंतराल को भरने के लिए किया जा सकता है।

दवाओं, रसद और मानव संसाधन सहित पर्याप्त आपूर्ति प्रदान की जानी चाहिए। राज्य की वर्तमान वित्तीय स्थिति राज्य स्तर पर नामित आपातकालीन प्रतिक्रिया टीम को विकसित करने और बनाए रखने में सक्षम नहीं होगी। इसलिए, हस्तक्षेप को टेलीफोन असिस्टेड सिस्टम के रूप में शुरू किया जा सकता है। बाद में, हम कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी फंडिंग को जोड़कर एक मोबाइल ट्रॉमा केयर सिस्टम टीम विकसित करने पर काम कर सकते हैं।

जनता को उचित रूप से शिक्षित किया जाना चाहिए कि आपात स्थिति के दौरान किससे संपर्क किया जाए - ताकि उचित चिकित्सा देखभाल प्रदान की जा सके। एक सोच-समझकर एकीकृत दृष्टिकोण भ्रम और कुप्रबंधन के बजाय एक उपयुक्त आपातकालीन प्रतिक्रिया प्रणाली स्थापित करने में मदद करेगा। नियमित निगरानी, मूल्यांकन और जलपान प्रशिक्षण के लिए एक निगरानी निकाय का गठन किया जाना चाहिए। साथ ही इस संबंध में शोध को भी बढ़ावा देना होगा। ताकि हमारे पास रिकॉर्ड पर पहल हो और कोई भी उन्हें संदर्भित कर सके। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम प्रगति का आकलन करने, प्रक्रिया में कमियों की पहचान करने और तदनुसार कार्यक्रम को संशोधित करने में सक्षम होंगे। सरकार को नीतिगत दस्तावेज तैयार करने के लिए सबूत और सुझाव देने में मदद मिलेगी।

“जिज्ञासा बिल्ली को मारता है”

सुश्री. जिस्मी सुभाष, द्वितीय वर्ष छात्र
कार्डियोवास्कुलर और थोरैसिक नर्सिंग में डिप्लोमा

हम में से अधिकांश ने हाल के दिनों में आबकारी अधिकारियों द्वारा एमडीएमए [एक सिंथेटिक हेल्सुसीनोजेन] के साथ अपने बेटे की गिरफ्तारी के कुछ ही घंटों के भीतर माँ की आत्महत्या के बारे में खबरें देखी होंगी। बेशक, इस पल किसी भी माँ का दिल टूट जाएगा। हो सकता है कि उसने अपने बेटे को ठीक करने की कोशिश की हो लेकिन वह पहले से ही नशीली दवाओं के दुरुपयोग और नशीली दवाओं के विपणन के जाल में फंस गया था। अपने बेटे को इससे बचाने में उसकी लाचारी समाज पर सवाल खड़ा करती है कि हमारे युवा किस ओर जा रहे हैं। यह कोई ऐसी घटना नहीं है जो किसी दूसरे देश में हुई हो बल्कि हमारे पड़ोस में ही हुई हो।

दुनिया भर में 21वीं सदी में नशीली दवाओं का दुरुपयोग एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। ड्रग्स एंड क्राइम पर संयुक्त राष्ट्र कार्यालय (यूएनओडीसी) की विश्व ड्रग रिपोर्ट 2022 का अनुमान है कि दुनिया भर में लगभग 284 मिलियन लोग ड्रग्स का उपयोग करते हैं। रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया है कि भारत दुनिया के सबसे बड़े अफीम बाजारों में से एक है। भारतीय युवा इस खतरे से सबसे अधिक प्रभावित हैं। केरल, देश का सबसे साक्षर राज्य होने के बावजूद इस वैश्विक प्रवृत्ति का एक ज्ञात अपवाद है। शराब, तम्बाकू, हेरोइन, कोकीन, अफीम, मारिजुआना और सिंथेटिक ड्रग्स भारत में दुरुपयोग की जाने वाली कुछ सामान्य दवाएं हैं।

स्कूल सबसे पहले ऐसे स्थान बन गए हैं जहाँ बच्चों को ड्रग्स से परिचित कराया जाता है। वे शराब पीने के साथ शुरू करते हैं और नशीली दवाओं के दुरुपयोग में आगे बढ़ते हैं। ड्रग पेडलर्स स्कूलों तक आसानी से पहुंच जाते हैं और वे जरूरतमंदों को आपूर्ति करते हैं और अपनी श्रृंखला में अधिक भर्ती करते हैं। जिज्ञासा जो उम्र की पहचान है, बच्चों को "आनंद" के नए क्षेत्रों का पता लगाने के लिए प्रेरित करती है। वे ड्रग उपयोगकर्ताओं की दुनिया में फंस जाते हैं और जाने-अनजाने इसका हिस्सा बन जाते हैं। अपने दोस्तों और साथियों द्वारा एक बार के अनुभव के लिए बच्चों को अक्सर इसमें ब्रेनवॉश किया जाता है। लेकिन जब तक वे गड्डे में न हों तब तक उन्हें पता नहीं चलता कि वे कहाँ जा रहे हैं। चरित्र परिवर्तन, झूठ बोलना, खराब शैक्षणिक प्रदर्शन और स्कूलों में अनुपस्थिति साथ शुरू होता है। पॉकेट मनी पर्याप्त नहीं हो पाती है और पिताजी की जेब से पैसे चुराने लगती है। एक बार पकड़े जाने के बाद वे आय अर्जित करने के वैकल्पिक तरीकों की तलाश करते हैं। दवा बाजार बस उनका इंतजार कर रहे हैं और पैसा हमेशा ललचाता है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि स्कूली उम्र से ही लड़कियां भी अवैध ड्रग उपयोगकर्ता हैं; क्योंकि सामान बस एक हाथ की दूरी पर है और अनुभव करने की उनकी जिज्ञासा प्रेरक की भूमिका निभाती है।

दूसरी ओर युवाओं के लिए "पफ" के बिना कोई उत्सव नहीं होता है। वे जीवन पर गंभीर दृष्टिकोण के बिना हिप्पी जीवन शैली का पालन करते हैं। जीवन में उनका अंतिम लक्ष्य "खुशी" तलाशना है। शराब, ड्रग्स और सेक्स इसे प्राप्त करने के साधन हैं। वे जीवन में फैशन के कपड़े, इलेक्ट्रॉनिक सामान, दुपहिया वाहन और पिकनिक जैसी भौतिकवादी संतुष्टि प्राप्त करने के लिए प्रेरित होते हैं, जिसके लिए युवा पुरुषों और महिलाओं को बहुत अधिक धन की आवश्यकता होती है। वे कुछ

भी करने को तैयार हैं, यहाँ तक कि अपना शरीर भी कुर्बान करने को तैयार हैं। आज कई कॉलेजों में छात्रों के बीच नशीली दवाओं पर निर्भरता को स्वीकार करना लगभग एक फैशन है।

नशीली दवाओं का दुरुपयोग एक जटिल घटना है, जिसके विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक, जैविक, भौगोलिक, ऐतिहासिक और आर्थिक पहलू हैं। पुरानी संयुक्त परिवार प्रणाली का विघटन, आधुनिक परिवारों में माता-पिता के प्यार और देखभाल की कमी, जहां माता-पिता दोनों पैसा बनाने में व्यस्त हैं और अपने बच्चों के साथ बिताने के लिए स्वस्थ समय नहीं पाते हैं, आदि, नशे की लत की संख्या में वृद्धि का कारण बनते हैं। जो जीवन की कठोर वास्तविकताओं से बचने के लिए ड्रग्स लेते हैं। औद्योगीकरण, शहरीकरण और प्रवासन की प्रक्रियाओं ने सामाजिक नियंत्रण के पारंपरिक तरीकों को ढीला कर दिया है, जिससे व्यक्ति आधुनिक जीवन के तनावों के प्रति संवेदनशील हो गया है। आधुनिक प्रौद्योगिकियां, और अन्य कारकों के बीच इंटरनेट और सामाजिक संचार माध्यम के प्रभाव भी नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रसार में योगदान दे रहे हैं।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग ने समाज पर हानिकारक प्रभाव डाला है। इससे अपराध दर में बढ़ोतरी हुई है। नशेड़ी अपने नशे की कीमत चुकाने के लिए अपराध का सहारा लेते हैं। मादक द्रव्य निषेध को दूर करते हैं और निर्णय को क्षीण करते हैं, एक को अपराध करने के लिए प्रेरित करते हैं। नशीली दवाओं के दुरुपयोग के साथ छेड़खानी, समूह संघर्ष, मारपीट और आवेगपूर्ण हत्याओं की घटनाएं बढ़ जाती हैं। व्यसन वित्तीय स्थिरता को प्रभावित करने के अलावा संघर्षों को बढ़ाता है और परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए अनकही भावनात्मक पीड़ा का कारण बनता है। अधिकांश नशीली दवाओं के उपयोगकर्ता 18-35 वर्ष के उत्पादक आयु वर्ग में होने के कारण, मानव क्षमता के मामले में नुकसान की गणना नहीं की जा सकती है। युवाओं के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और बौद्धिक विकास को नुकसान बहुत अधिक है। यह अनुमान लगाया गया है कि, भारत में, जब तक अधिकांश लड़के नौवीं कक्षा तक पहुँचते हैं, उनमें से लगभग 50 प्रतिशत कम से कम एक भगदड़ वाली दवा का प्रयास कर चुके होते हैं।

किसी भी उम्र में नशीली दवाओं का दुरुपयोग गंभीर स्वास्थ्य प्रभाव पैदा कर सकता है, लेकिन जो किशोर दवाओं का दुरुपयोग करते हैं, उन्हें नकारात्मक परिणामों के लिए विशेष जोखिम होता है। जो किशोर नशीली दवाओं का दुरुपयोग करते हैं, उनके जीवन में बाद में नशे की लत से जूझने की संभावना अधिक होती है और उन्हें स्थायी और अपरिवर्तनीय मस्तिष्क क्षति होती है। व्यसन वाले लोगों में अक्सर एक या एक से अधिक संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जिनमें फेफड़े या हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर, या मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां शामिल हो सकती हैं। सिंथेटिक दवाओं और अंतःशिरा दवाओं के उपयोग से इंजेक्शन उपकरण साझा करने से या कंडोम के बिना सेक्स से एचआईवी और हेपेटाइटिस सी भी हो सकता है।

भले ही सरकार ने नशीले पदार्थों और मादक द्रव्यों के सेवन को कम करने के लिए कई उपाय शुरू किए हैं, लेकिन हममें से प्रत्येक को नशीले पदार्थों को ना कहने के लिए अपनी आवाज उठानी चाहिए। बच्चों के साथ समय बिताने और उनकी दोस्ती पर नज़र रखें। बच्चों को कम उम्र में ही पैसे की कीमत समझाएं। सलाहकारों और रोल मॉडल की कमी और जीवन पर एक भौतिकवादी दृष्टिकोण युवा पीढ़ी को मोहभंग की वास्तविकताओं में मजबूर करता है। स्कूली पाठ्यक्रम में जीवन कौशल को शामिल करना, माता-पिता के कौशल को बढ़ाना, और नशीली दवाओं और मादक द्रव्यों के सेवन की चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए सलाहकारों की सकारात्मक भूमिका मॉडलिंग और क्षमता निर्माण समय की आवश्यकता बन गई है। अपने देश के जिम्मेदार नागरिक होने के नाते आइए अपने युवाओं को बुराई में गिरने से बचाने के लिए हाथ मिलाएं क्योंकि हमारे देश का भविष्य उनके हाथों में है।

संयोजकता का भ्रम

अंजिता एम.एस
द्वितीय वर्ष छात्र
न्यूरो नर्सिंग में डिप्लोमा

सामाजिक संचार माध्यम एक वेब-आधारित प्लेटफॉर्म है जो लोगों को जुड़ने, संवाद करने और उनके विचारों और विश्वासों को साझा करने की अनुमति देता है। साझाकरण के रूपों में पाठ, चित्र और वीडियो शामिल हो सकते हैं। जो लोग सोशल मीडिया पर हैं उन्हें यूजर कहा जाता है। साझा करने के तरीके को पोस्ट के रूप में जाना जाता है। 1997 में सिक्स डिग्रीज नाम से पहला सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म लॉन्च किया गया था, धीरे-धीरे अन्य प्लेटफॉर्म अस्तित्व में आए। कुछ प्रसिद्ध सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जो आज बड़ी संख्या में उपयोगकर्ताओं का सामना करते हैं, वे हैं इंस्टाग्राम, फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, आदि। सोशल मीडिया हमें जानकारी साझा करने का मौका देता है और संयोजकता का एक तरीका है। इसने न केवल बहुतों को आकर्षित किया है, बल्कि मनोरंजन का एक बड़ा साधन भी बन गया है। बहुत से लोग सोशल मीडिया पर समय बिताना पसंद करते हैं और बहुत से नहीं। कुछ चीथड़ों से दौलत बन जाते हैं और कुछ इसके विपरीत सामना करते हैं। यह सोशल मीडिया के बारे में दो विचारधाराएं बनाता है जो वरदान और अभिशाप कहते हैं। सोशल मीडिया कई लोगों के लिए एक अच्छा मंच हो सकता है, लेकिन साथ ही, इसके अपने नुकसान भी हैं।

सोशल मीडिया क्यों?:-

सोशल मीडिया संचार का सशक्त माध्यम है। यह दुनिया भर में सूचनाओं, विचारों के आदान-प्रदान का एक शक्तिशाली साधन है। सोशल मीडिया ने संचार को आसान और तेज़ बना दिया है। हम अपने उन दोस्तों और परिवार से जुड़ सकते हैं जो हमसे बहुत दूर रह रहे हैं। इसने हमारी पसंदीदा हस्तियों का अनुसरण करना और उनके जीवन के बारे में अपडेट होना भी संभव बना दिया है। सोशल मीडिया ने व्यवसायों के संचालन के तरीके को बदल दिया है। वे इसका उपयोग अपने उत्पादों और सेवाओं के विपणन के लिए करते हैं।

•सोशल मीडिया ग्राह

•कों से जुड़ने और संबंध बनाने का एक शानदार तरीका है।

•हम अपनी प्रतिभा और कौशल को बढ़ावा देने के लिए सोशल मीडिया का भी उपयोग कर सकते हैं।

•सोशल मीडिया दूसरों के साथ बातचीत करके और अपने बारे में दिलचस्प तथ्य साझा करके आपको अपना ब्रांड बनाने में मदद करता है।

•सोशल मीडिया पर सामग्री साझा करने से आपको ऐसे अनुयायी प्राप्त करने में मदद मिल सकती है जो आपकी बातों में दिलचस्पी लेंगे।

•सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं को अपने दोस्तों या अनुयायियों के साथ आसानी से जुड़ने और जानकारी साझा करने की अनुमति देता है। अद्यतित रहें, आप सोशल मीडिया पर ऐसे लोगों का अनुसरण करके अपने उद्योग या दुनिया में क्या हो रहा है, इसके संपर्क में रह सकते हैं, जो आप करना चाहते हैं।

•सोशल मीडिया मुफ्त है। जब तक आपका किसी प्रदाता (जैसे फेसबुक) आदि के साथ एक स्थापित खाता है तब तक कोई शुल्क या सदस्यता शामिल नहीं है। सोशल मीडिया के जरिए नए लोगों से मिलने के अलावा आप पुराने दोस्तों से भी दोबारा जुड़ सकते हैं। यह उन लोगों के साथ संपर्क में रहने का भी एक शानदार तरीका है जो अब पास नहीं रह सकते हैं लेकिन फिर भी जुड़े रहना चाहते हैं।

सोशल मीडिया का प्रभाव:-

अध्ययनों से पता चलता है कि जब लोग सोशल मीडिया पर बहुत अधिक समय बिताते हैं, तो उन्हें नींद आने में परेशानी होती है, जिससे अनिद्रा और अन्य नींद संबंधी विकार होते हैं। सोशल मीडिया नशे की लत है और यदि आपकी कोई अन्य रुचि नहीं है तो यह आपके समय का उपभोग कर सकता है। सोशल मीडिया हमें दूसरों के प्रति अधिक आत्म-केंद्रित और कम सहानुभूतिपूर्ण बनाता है।

•यह हमें पहले से कहीं अधिक आत्ममुग्ध भी बनाता है क्योंकि हम बिना किसी परिणाम का सामना किए अपनी उपलब्धियों को दिखा सकते हैं और पार्टियों से तस्वीरें पोस्ट कर सकते हैं। अपनी वायरल प्रकृति के कारण हाल ही में नकली समाचार सुर्खियां बटोर रहे हैं; ये कहानियाँ अक्सर उन युवाओं के बीच जंगल की आग की तरह फैलती हैं जिनमें आलोचनात्मक सोच कौशल की कमी होती है।

•साइबर हमले आज की दुनिया में अधिक प्रचलित हो रहे हैं। जबकि कुछ माता-पिता अपने बच्चों के सोशल मीडिया खातों की निगरानी करते हैं, अधिकांश की उन तक पहुंच नहीं होती है। और यदि वे ऐसा करते हैं, तो वे हर एक पोस्ट पर नज़र नहीं रखेंगे और कहेंगे, "यह अनुचित है।" यह कुछ बहुत खतरनाक स्थितियों को जन्म दे सकता है। समस्याग्रस्त सोशल मीडिया का उपयोग जीवन के अन्य पहलुओं में हस्तक्षेप करता है और व्यक्ति को कई हानिकारक तरीकों से प्रभावित कर सकता है।

•लोग नए संदेशों या अपडेट के लिए लगातार अपने फोन की जांच कर रहे हैं, अगर उन्हें तुरंत कुछ नहीं दिखाई देता है तो वे चिंतित हो सकते हैं।

•अगर लोग सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करते हैं तो इससे तनाव और चिंता हो सकती है। सोशल मीडिया की लत में चिंता या अवसाद, अलगाव में वृद्धि, शारीरिक गतिविधि में कमी, कम आत्मसम्मान, और खराब काम या स्कूल का प्रदर्शन शामिल है।

•व्यक्तिगत संबंधों को नुकसान हो सकता है क्योंकि सोशल मीडिया का व्यसनी आभासी दुनिया में अधिक समय बिताना पसंद करता है। कोई व्यक्ति जो सामाजिक चिंता से ग्रस्त है, वह आभासी दुनिया में समय बिताना पसंद कर सकता है क्योंकि आकर्षक होने के लिए वास्तविक जीवन की बातचीत की आवश्यकता नहीं होती है।

•यह एक गलत धारणा दे सकता है कि लोगों को अधिक वांछनीय जीवन जीने के लिए निरंतर प्रयास करना होगा। यह जीवन में बेहतर करने के लिए खुद पर अनावश्यक दबाव डालकर व्यक्ति को तनाव और कम आत्म-सम्मान का कारण बन सकता है।

हालाँकि सोशल मीडिया में एक बातचीत किसी को अच्छा महसूस करा सकती है, यह प्रभाव अधिक अस्थायी और कम संतोषजनक होता है। सोशल मीडिया की लत छात्रों को अकादमिक कार्यों से विचलित कर सकती है। इसी तरह, कामकाजी पेशेवर काम से जुड़ी ज़िम्मेदारियों से ध्यान हटा सकते हैं। सोशल मीडिया पर रहने से दिमाग में डोपामिन सिग्नल बढ़ते हैं।

•मस्तिष्क तब सोशल मीडिया के उपयोग को एक पुरस्कृत अनुभव के रूप में पहचानता है जो एक व्यक्ति जीवित रहने के लिए करता है और इसलिए इसे दोहराया जाना चाहिए। कार्रवाई का यह तंत्र बता सकता है कि सोशल मीडिया कुछ लोगों के लिए व्यसनी क्यों है।

•सोशल मीडिया में पुरस्कार अन्य उपयोगकर्ताओं से सकारात्मक प्रतिक्रिया के रूप में आते हैं। चूंकि ये पुरस्कार फील-गुड हार्मोन डोपामाइन के स्राव को बढ़ाते हैं, लोग सकारात्मक भावनाओं के लिए तत्पर रहते हैं और परिणामस्वरूप सोशल मीडिया की लगातार जांच करेंगे।

•किशोर इन साइटों का मुख्य लक्ष्य रहे हैं जहां वे अत्यधिक शामिल होते हैं और खुद को समाज से अलग कर लेते हैं। उनका जीवन इस पर निर्भर करता है और उत्पादक कार्यों और गतिविधियों में शामिल होने के बजाय जो उनके और समाज के लिए फायदेमंद हो सकता है। दुनिया भर के लोग एक दूसरे से आसानी से जुड़ सकते हैं।

•छात्रों और युवाओं को क्या करना चाहिए और क्या नहीं इस पर मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए। साथ ही, छात्रों को मोबाइल फोन और कंप्यूटर से चिपके रहने और कीमती समय गपशप करने के बजाय समग्र विकासात्मक गतिविधियों पर शिक्षित किया जाना चाहिए। छात्रों को अपनी ओर से यह पता लगाने के लिए पहल करनी चाहिए कि ऐसी साइटों का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जा सकता है।

इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, हमारी दुनिया में विभिन्न धर्म और विश्वास प्रणालियां हैं जो हमें अलग करती हैं और सीमाएं बनाती हैं, नेटवर्किंग साइट्स एक ऐसा आशीर्वाद है जिसने इन सीमाओं को मिटा दिया है। उनकी आस्था, धर्म या संस्कृति पर ध्यान दिए बिना, इस तकनीक ने एक तरह से शांति को बढ़ावा दिया है। इसने ऐसे मतभेदों के अस्तित्व के बिना सभी को एक मंच पर समान रूप से खड़ा कर दिया है। यह सोशल मीडिया की वास्तविक सुंदरता है। सोशल नेटवर्किंग का उपयोग करना गलत नहीं है लेकिन इसका उपयोग करने का तरीका महत्वपूर्ण है।

रेड फ्लैग

- **नोमोफोबिया:** "नो मोबाइल फोन फोबिया" का संक्षिप्त रूप, यह एक ऐसी स्थिति का वर्णन करता है जिसमें लोगों में मोबाइल डिवाइस के बिना रहने पर डर और चिंता विकसित हो जाती है। बिना चार्ज वाला फोन या बिना सेल्युलर सेवा के होने से कुछ लोगों में पैनिक अटैक हो सकता है।

- **इंस्टेंट मैसेजिंग:** व्हाट्सएप और फेसबुक मैसेंजर सहित इंस्टेंट मैसेजिंग सेवाओं के माध्यम से ऑनलाइन बातचीत की अनिवार्य आवश्यकता। विकार में त्वरित संदेश के साथ एक व्यस्तता शामिल है और नए संदेशों या ग्रंथों को देखने के लिए व्यक्ति समय-समय पर अपने फोन की जांच कर सकता है।

- **माइक्रोब्लॉगिंग:** माइक्रोब्लॉग्स के अत्यधिक उपयोग को संदर्भित करता है, पारंपरिक ब्लॉगिंग का एक रूप जिसमें सामग्री के छोटे टुकड़े शामिल होते हैं जो ऑडियो, टेक्स्ट या वीडियो के रूप में हो सकते हैं। एक लोकप्रिय माइक्रोब्लॉगिंग साइट का एक उदाहरण ट्विटर है।

- **ऑनलाइन डेटिंग:** ऑनलाइन डेटिंग साइटों और एप्लिकेशन का समस्याग्रस्त उपयोग। लोग मोबाइल डेटिंग अनुप्रयोगों पर आभासी संबंध बनाना पसंद कर सकते हैं, जिससे परिवार या दोस्तों से अलगाव हो सकता है और व्यक्तिगत संबंधों को नुकसान हो सकता है।

निम्नलिखित को सब्सक्राइब करें:-

- सोशल मीडिया पर "पुश" सूचनाएं बंद करें
- अपना स्क्रीन समय कम करना
- ट्रोल्ल्स को मत खिलाओ
- अपने "दोस्तों" और "अनुसरण करें" सूचियों को शुद्ध करें
- उन ट्रिगर्स से अवगत रहें जो आपको सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए प्रेरित करते हैं
- सोशल मीडिया से ब्रेक लें
- जब आप उदास महसूस कर रहे हों तो सोशल मीडिया का उपयोग करने से बचें
- सोशल मीडिया के साथ सीमाएं निर्धारित करें

आइए हम दुनिया को एक छोटे से उपहार से बदलें।

सितारा कार्याड,
सह प्रशासनिक अधिकारी – बी,
अनुसंधान एवं प्रकाशन प्रकोष्ठ

हाँ... हम सभी के पास एक उपहार है, जिसे हम किसी को भी, कभी भी स्वतंत्र रूप से दे सकते हैं, और जिसकी भरपाई की जा सकती है। वास्तव में यह उपहार दुनिया को बदल सकता है।

हम बात कर रहे हैं चार अक्षर के शब्द "मुस्कान" की जो सकारात्मक तरीके से दुनिया को बदल सकता है। मुस्कान इतनी सरल क्रिया है, लेकिन साथ ही यह बहुत शक्तिशाली है। यह मुझे आश्चर्यचकित करता है कि क्या कुछ इतना सरल और जो महत्वहीन प्रतीत होता है,

क्या दुनिया को इतनी खुशियों से भर सकता है? हाँ। मुस्कराहट इतनी मजबूत क्रिया है कि यह एक समुदाय के रूप में हमारी दुनिया को करीब ला सकती है।

मुस्कान के मूल्य को चार्ल्स डार्विन की चेहरे की प्रतिक्रिया परिकल्पना से समझा जा सकता है। चेहरे की प्रतिक्रिया परिकल्पना इस विचार पर आधारित है कि एक चेहरे की अभिव्यक्ति न केवल भावनाओं को व्यक्त करती है, बल्कि यह भी कि अभिव्यक्ति और अनुभव जुड़े हुए हैं। यह इस तरह से जुड़ा हुआ है कि चेहरे की क्रिया से अभिवाही संवेदी प्रतिक्रिया भावनात्मक अनुभव को प्रभावित करती है। इसका मतलब यह है कि जब हम तनाव में होते हैं या परेशान होते हैं तो अगर हम खुद को खुश कर लें तो हम स्थिति की गंभीरता को दूर करने में सक्षम होंगे। स्वयं को प्रसन्न करने की सरल तकनीकें हैं। अगली बार जब हम वास्तव में परेशान हों, तो आइए हम अपने दांतों से पेंसिल पकड़ने या हमें केवल मुस्कुराने दें। मुझे पता है कि यह मूर्खतापूर्ण लगता है। लेकिन मेरा विश्वास करो, यह वास्तव में काम करता है।

यह कैसे काम करता है इसे समझने के लिए हमें मुस्कान के पीछे के विज्ञान को समझना होगा। अनुसंधान द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि जानबूझकर हमारे चेहरे की मांसपेशियों (ज़ीगोमैटिकस प्रमुख मांसपेशी और ऑर्बिकुलरिस ओकुली मांसपेशी) का व्यायाम वास्तव में हमें बेहतर महसूस करा सकता है। ज़ाइगोमैटिकस सबसे अधिक ध्यान देने योग्य चेहरे की मांसपेशी है जो हमारे होंठों के कोनों और हमारे गालों के ऊपरी भाग के बीच होती है। यह पेशी जाइगोमैटिक हड्डी, या चीकबोन के ऊपर बैठती है और यह हमारे मुस्कुराने के तरीके को नियंत्रित करती है। ऑर्बिकुलरिस ओकुली का कक्षीय खंड पलक के स्वैच्छिक बंद होने में अधिक शामिल होता है, जैसे पलक झपकना और जबरन निचोड़ना। इन दोनों मांसपेशियों का व्यायाम वास्तव में हमें बेहतर महसूस करा सकता है।

क्या आपको वह समय याद है जब दुनिया में कोरोना महामारी का प्रकोप हुआ था? हम सभी चेहरे पर मास्क लगाए हुए थे और दूसरों की मुस्कान नहीं देख पा रहे थे, लेकिन उस वक्त भी हम आंखों से समझ सकते थे कि सामने वाला मुस्कुरा रहा है। इसे "अपनी आंखों से मुस्कुराना" या "ड्यूचेन स्माइल" या "स्माइज़िंग" कहा जाता है। मुस्कुराने से ऐसा लगता है कि आप वास्तव में खुश हैं। नकली होना भी कठिन है, और अच्छे विचारों को प्रसारित करने में मदद करता है ताकि आप अधिक ईमानदार दिखें।

यदि हम मुस्कान के पीछे के विज्ञान की मूल बातों पर और अधिक गौर करें तो हम समझ सकते हैं कि, जब हमारा दिमाग खुश महसूस करता है, तो एंडोर्फिन का उत्पादन होता है और मुस्कान को ट्रिगर करने के लिए आपके चेहरे की मांसपेशियों में न्यूरोनल सिग्नल प्रेषित होते हैं। इसी तरह, जब हमारी मुस्कुराती हुई मांसपेशियां सिकुड़ती हैं, तो वे मस्तिष्क को एक संकेत वापस भेजती हैं, हमारी इनाम प्रणाली को उत्तेजित करती हैं और हमारे खुश हार्मोन या एंडोर्फिन के स्तर को और बढ़ाती हैं। संक्षेप में, जब हमारा दिमाग खुश महसूस करता है, हम मुस्कुराते हैं; जब हम मुस्कुराते हैं, तो हमारा दिमाग खुश महसूस करता है। यह वास्तव में खुशी के सकारात्मक फीडबैक लूप की शुरुआत है।

आपको कैसे लगता है कि एक साधारण मुस्कान दुनिया को बदल सकती है? सिर्फ इसलिए कि मुस्कान संक्रामक है। स्माइल ट्रेन (फटे होंठ और तालू वाले बच्चों के लिए सुधारात्मक सर्जरी प्रदान करने वाली एक चैरिटी) में संचार प्रबंधक जैस्मीन वांग ने कहा है कि जब कोई आपको देखकर मुस्कुराता है, तो आप उनसे अच्छे वाइब्स महसूस करते हैं, जिससे आप अगले व्यक्ति पर मुस्कान देना चाहते हैं, और इसी तरह आगे भी। दुनिया भर में एक मुस्कान का मतलब चेहरे की साधारण हरकत से कहीं अधिक हो सकता है।

तो आज से, हम सभी जानबूझकर और सचेत रूप से इस छोटे और मुफ्त उपहार "मुस्कान" को उन सभी को देने का विकल्प चुनें, जिनसे हम मिलते हैं। इस प्रकार, मुस्कुराना एक आदत और हमारे जीवन का एक हिस्सा बन जाता है, जिससे हमारी दुनिया के साथ-साथ हम जिनसे भी मिलते हैं, उनमें भी सुधार होता है।

हम्पी - एक यात्रा विवरण

प्रिया पी.
प्रशासनिक अधिकारी - ए

विरासत पर्यटन में रुचि रखने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए हम्पी अवश्य देखने वाली सूची में एक स्थान है। चिलचिलाती गर्मी में या ठंडी जलवायु में, हम्पी की यादें हमेशा आपकी मन में रहेंगी।

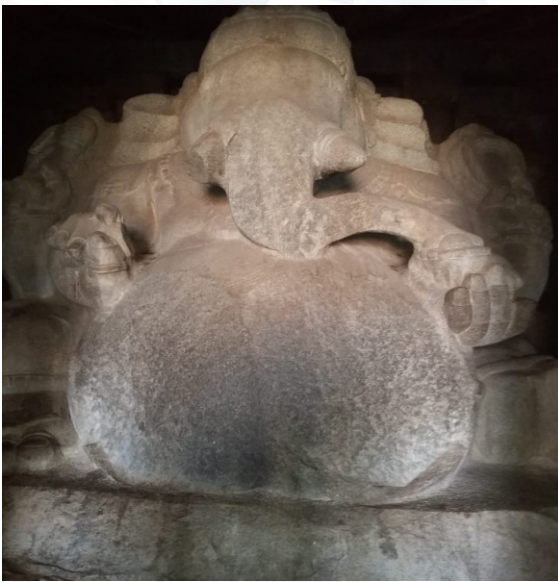
हम्पी हरिहरन और बुक्कन नामक राजाओं द्वारा तुंगभद्रा नदी के तट पर स्थापित विजयनगर साम्राज्य का शक्ति केंद्र था। लेकिन यह उससे बहुत परे है। यह दुनिया के सबसे अमीर शहरों में से एक था। विश्व के विभिन्न भागों से व्यापारी यहाँ व्यापार के लिए आते थे। हम्पी में बहुत सारे मंदिर, भवन, मंडप, बाजार, महल थे। जब तक दक्कन के राजाओं ने शहर को पत्थर के ढेर में नष्ट नहीं किया, तब तक यह दक्षिण भारत के सबसे आकर्षक शहरों में से एक था। हम्पी को हम एक दिन में पूरी तरह से नहीं देख सकते हैं। इसे कम से कम दो दिन चाहिए। विट्टल मंदिर मंदिरों की संरचनाओं में सबसे सुंदर है। यहाँ पत्थर के रथ वाला महाविष्णु मंदिर है। जब कृष्णदेवरायर कोणार्क की सुंदरता से आकर्षित हुए तो उन्होंने इस मंदिर को उसी शैली में बनवाया। विटाला मंदिर के संगीतमय स्तंभ निश्चित रूप से हमें विस्मित कर देंगे। जब हम इन स्तंभों को एक विशेष तरीके से बजाते हैं तो हम सप्तस्वरों को सुन सकते हैं।

हजारों राम मंदिर राजघरानों का पारिवारिक मंदिर था। इस मंदिर की मूर्तियों को देखने और समझने में समय लगेगा। हालाँकि हम्पी में बहुत सारे मंदिर थे लेकिन आज केवल एक ही मंदिर है जहाँ प्रतिदिन पूजा की जाती है। वह विरुपाक्ष मंदिर है। यह एकमात्र मंदिर था जिसे इस्लामिक आक्रमण के दौरान नष्ट नहीं किया गया था। और भी कई दर्शनीय स्थल हैं। अवशेषों में हमें पत्थरों से बने भंडार वाले एक बड़ा बाज़ार दिखाई देता है, जो तिरुपति के जैसा ही बताया जाता है। कृष्ण मंदिर, लक्ष्मीनारायण मंदिर, कमल महल, हनुमान मंदिर जैसे मंदिरों हमारा ध्यान आकर्षित करेंगे। एक सुंदर हाथी अस्तबल, 3 मीटर ऊंचा शिवलिंग, महानवमी डिब्बा जैसे कई आकर्षण केंद्र आपको एक अलग अनुभव देंगे।

हर जगह स्थानीय सामग्री जो प्रचुर मात्रा में होती है, आमतौर पर निर्माण में मुख्य कच्चा माल बन जाती है। हम्पी में यह पत्थर है। हम्पी को याद करते हुए हर निर्माण के लिए उपयोग किए जाने वाले मानव श्रम को कम नहीं आंका जा सकता है। यहाँ तक कि हमारे रास्ते में जो पत्थर हम देखते हैं, वे भी हमें संदिग्ध रूप से मूर्तियाँ प्रतीत हो सकते हैं। हाँ, हम्पी एक खुला पुरातत्व संग्रहालय है। यह यूनेस्को की विश्व विरासत स्थल में सूचीबद्ध है। हम्पी की हर यात्रा के बाद हमें ऐसा लगता है कि हमने इस जगह को पूरी तरह से देखा ही नहीं है। हम्पी एक ऐसी जगह है जहाँ अगर मौका मिले तो यात्री हर मूर्ति को करीब से देखने और आत्मिक रूप से आनंद लेने के लिए अधिक दिन बिताना चाहेंगे।



चित्रलेखा



हम्पी के तस्वीरें

हिन्दी पखवाड़ा समारोह 2022 की रिपोर्ट

हिन्दी पखवाड़ा समारोह का उद्घाटन कर्मचारियों एवं अधिकारियों की उपस्थिति में बड़े उत्साह एवं उमंग के साथ 19/09/2022 को किया गया। समारोह के दौरान संस्था के कर्मचारियों के लिए सुलेखन/तस्वीर क्या बोलती है?/टिप्पण और आलेखन/कथा रचना/निबंध रचना/श्रुतलेख और अनुवाद जैसी हिन्दी प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ।



समापन समारोह एन एच वाडिया सम्मेलन कक्ष, एएमसीएचएसएस में 06/10/2022 को संपन्न हुआ। समारोह में श्रीमती कावेरी बीएस, उच्च श्रेणी लिपिक-ए, वित्त और लेखा प्रभाग ने वंदनागीत एवं डॉ सन्तोष कुमार बी, कुलसचिव, एससीटीआईएमएसटी ने स्वागत भाषण किया। डॉ. केशवदास सी, संकाय अध्यक्ष, शैक्षणिक कार्य ने समारोह का उद्घाटन किया और इसके साथ उन्होंने हिन्दी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार सम्मानित किया।



डॉ. देबाशीष गुप्ता, प्राचार्य, रक्त आधान चिकित्सा विभाग ने समारोह में आशीर्वचन की प्रस्तुति की। मनु ए आर, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक ने कृतज्ञता ज्ञापित किया। समापन समारोह के दौरान कर्मचारियों एवं अधिकारियों के लिए 'राजभाषा हिन्दी' विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन हुआ। श्रीमती रोहिणि के आर, राजभाषा अधिकारी, महालेखाकार कार्यालय ने कार्यशाला का नेतृत्व किया।



चित्रलेखा



हिंदी पखवाड़ा समारोह 2022 के तस्वीरें

चित्रलेखा

राजभाषा प्रशिक्षण कार्यक्रम 2022

कर्मचारियों को हिन्दी भाषा प्रशिक्षण देने के संबंध में संसदीय राजभाषा समिति के निर्देश को निष्पादित करने के लिए 25 नवंबर, 3 और 17 दिसंबर 2022, को 'राजभाषा हिन्दी' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन हुआ। श्रीमती रोहिणी के आर, राजभाषा अधिकारी, महालेखाकार कार्यालय ने प्रशिक्षण का नेतृत्व किया। इसमें इक्यावन कर्मचारी उपस्थित रहे।

प्रशिक्षण कार्यशाला एएमसी और बीएमटी के संगोष्ठी कक्ष में दोपहर 01.30 बजे से अपराह्न 05.00 बजे तक (दो बैच) आयोजित किया गया था। इसमें हिन्दी से संबंधित प्रशासनिक शब्द, प्रशासनिक वाक्यांश तथा अभिव्यक्तियाँ, पदनाम सूची, राजभाषा नियम, टिप्पण और आलेखन आदि पर कर्मचारियों को विस्तृत जानकारी दी और अभ्यास भी करवाया। सभी कर्मचारी प्रशासन से संबंधित वाक्यांश तथा अभिव्यक्तियाँ, टिप्पण और आलेखन, पदनाम सूची, राजभाषा नियम आदि पर हो रहे समस्याओं को हटाने के लिए अपना सुझाव प्रकट किया और श्रीमती रोहिणी ने उनके मदद की। कार्यशाला के अंत में कर्मचारियों को प्रशिक्षण सत्रों में लिए गए विषयों पर एक लिखित परीक्षा भी आयोजित की।

कार्यशाला का अंत में प्रतिभागियों ने इस कार्यशाला के आयोजन पर अपना संतोष व्यक्त किया और श्रीमती रोहिणी के आर एवं हिन्दी अनुवादक ने प्रतिभागियों की उपस्थिति तथा उनके सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया और आगे भी हिन्दी कार्यान्वयन में उनके सहयोग एवं समर्थन की प्रार्थना की और इसमें उनकी सहायता करने का आश्वासन भी दिया।

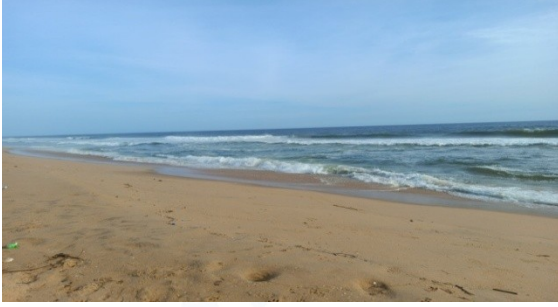


चित्रलेखा

चोव्वरा समुद्र तट

चित्रा टी.एस.
सह.प्रशासनिक अधिकारी
(शैक्षणिक कार्य प्रभाग)

चोव्वरा एक मछली पकड़ने वाला गाँव है जो तिरुवनंतपुरम शहर से लगभग 25 कि.मी दक्षिण में स्थित है, जो सुंदर परिदृश्य से घिरा हुआ है। यहां आप जगमगाती सफेद रेत के साथ अपेक्षाकृत चौड़ा और शांत समुद्र तट देख सकते हैं। मछली पकड़ने वाला गाँव होने के कारण, समुद्र के ऊपर चील और अन्य पक्षी चक्कर लगाना यहाँ एक आम दृश्य है। दुर्घटनाग्रस्त लहरों और विशाल नारियल के पेड़ों के बीच बसे इस समुद्र तट में एक सपने जैसा आकर्षण है।



समुद्र तट के सामने एक पहाड़ स्थित है। इस पहाड़ की चोटी पर एक बहुत प्रसिद्ध और बहुत प्राचीन अयप्पा मंदिर स्थित है। यहां से समुद्र का नजारा बेहद दिलचस्प होता है। बहुत प्रसिद्ध आञ्जिमला शिव मंदिर भी इसके करीब है। प्राचीन अनलोटभाव माता चर्च भी समुद्र तट के पास स्थित है। ये सभी शाम के समय चोव्वरा के समुद्र के तटों को एक भक्ति स्थल बनाते हैं। यहां से सूर्यास्त का नजारा अतुलनीय है।



चोव्वरा के तट पर पैराग्लाइडिंग और वाटर सर्फिंग आगंतुकों के बीच बहुत लोकप्रिय हैं। यहां स्थित आयुर्वेदिक रिसॉर्ट और अन्य पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। विज़िंजम लंगर भी बहुत दूर स्थित नहीं है। चोव्वरा का समुद्री तट वीरान है। इसलिए, कुछ समय के लिए व्यस्त शहर के जीवन से शांति के लिए दूर होने के लिए यह एक सुरक्षित जगह है। इसके अलावा, चोव्वरा का खूबसूरत समुद्री तट सुंदर प्राकृतिक सुंदरता, हरियाली और शांत समुद्री हवा का आनंद लेने के लिए एकदम सही है।



चित्रलेखा

सिनेमा समीक्षा: मालिकापुरम

श्रीनाथ के.के. [कार्यकारी सहायक - बी]
(क्रय प्रभाग - अस्पताल स्कंध)

मालिकापुरम, अभिलाष पिल्लई की पटकथा के तहत विष्णु शशिशंकर द्वारा निर्देशित एक नई मलयालम फिल्म है। श्री उन्नीमुकुंदन ने इस फिल्म में एक मुख्य भूमिका निभाई गई है।

फिल्म का निर्माण नीता पिंटो और प्रिया वेणु ने किया था। फिल्म के अन्य मुख्य पात्रों में देवनंदा (कल्याणी/कल्लू) और श्री पथ (पीयूष उन्नी) हैं। फिल्म की शुरुआत महान मलयालम अभिनेता पद्मश्री ममूटी के परिचयात्मक भाषण से होती है। फिल्म का मुख्य विषय एक छोटी लड़की की यात्रा है जो भगवान अय्यप्पा के निवास शबरीमला जाने की इच्छा रखती है।

फिल्म का पहला भाग तेजी से एक मध्यमवर्गीय परिवार के व्यक्ति अजयन (सैजू कुरुप) और उसकी बेटी कल्लू (देवनंदा) के संघर्ष को व्यक्त करता है। उनको शबरीमला जाने की तीव्र इच्छा है। पहले भाग में छोटी-छोटी कॉमेडी स्थितियों और भावनाओं के साथ चलती है। अजयनकुट्टी एक मध्यमवर्गीय परिवार के व्यक्ति (सैजूकुरुप) ने अपने चरित्र को बहुत अच्छी तरह से निभाया है, वह जीवन में कई समस्याओं का सामना करता है और वह शबरीमला जाने के लिए अपनी बेटी की इच्छा को पूरा करने की कोशिश करता है। फिल्म में अन्य सहायक पात्रों में रमेश पिषारडी, रंजित पनिकर, श्रीजित रवि, मनोज के जयन और टीजी रवि हैं और उन्होंने फिल्म में अपनी भूमिका बहुत अच्छी तरह से निभाई है।

दूसरे भाग में कुछ बाधाओं के कारण कल्लू और पीयूष अकेले शबरीमला जाते हैं और नायक उन्नीमुकुंदन भी उनके यात्रा में शामिल होंगे। उन्नी ने फिल्म में लड़ाई, नृत्य और स्क्रीन उपस्थिति के क्षेत्रों में एक अद्भुत किरदार निभाया है।

देवनंदा और पीयूष उन्नी की भावनाओं और कॉमेडी फिल्म में मुख्य आकर्षक तत्व हैं। उन्होंने अपनी भूमिका बहुत शानदार तरीके से निभाई है। कैमरे को विष्णु नारायणन ने संभाला है। गाँव के इलाकों और रात के शॉट्स में बहुत ही उत्कृष्ट फ्रेम किए हैं। संगीत क्षेत्र को संतोष वर्मा, हरिनारायणन और रेनजिन राज ने संभाला था। फिल्म में विशेष रूप से दुखद दृश्यों और नृत्य दृश्यों में संगीत भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संपादन क्षेत्र समीर मोहम्मद ने संभाला है।

फिल्म अच्छे टिविस्ट के साथ खुश मिजाज में खत्म हो रही है। "मालिकापुरम" सभी दर्शकों को देखने का एक अच्छा अनुभव देता है जो पारिवारिक भावनाओं, हास्य और भक्ति से भर जाता है।

सरल शब्दों में यह फिल्म, भक्ति के मानवीय तत्व को समाहित करने वाले व्यावसायिक तत्वों का पूर्ण मिश्रण है।

निबंध

स्वच्छ भारत अभियान

डॉ. अमिता आर
सह – प्राध्यापक,
रक्त आधान चिकित्सा विभाग

प्राचीन भारत में स्वच्छता को भगवान के तुल्य माना जाता था। व्यक्ति स्वच्छता, घर-परिवार की स्वच्छता, सामाजिक स्वच्छता, मन की स्वच्छता आदि को हमारे ऋषि मुनियों ने बहुत महत्वपूर्ण दर्जा दिया था। अपने शारिरिक स्वच्छता के साथ-साथ मन को स्वच्छता और व्यक्तिगत जीवन में स्वच्छता को बड़ा स्थान दिया गया था।

लेकिन आधुनिकीकरण और विदेशी प्रभाव में आकर हमने इसको कहीं खो दिया था। हमारा परिसर खूदा-गंदगी से भरने लगा। जल स्रोत गंदगों और खुदे डालने का स्थान बनने लगे। इसके साथ-साथ व्यक्ति के मन में भी खूदा और बुरे चिंतन आने लगे। जहाँ हर भारतीय वसुदेव कुटुंबकम में विश्वास रखता था, वहाँ अब वह अपनी या अपने परिवार तक ही को सामित करने लगा। घौटाले, स्त्री पीड़न, चोरी, खतरा इत्यादि, समूह में समान घटना बनके रह गयी।

हम आज जो नई-नई बीमारी का नाम सुन रहे हैं, कोरोना जैसे एक छोटे सूक्ष्माणु ने मनुष्य राशी को ही ग्रस्त करने जैसी स्थिति, कुत्ता काँटने फैलने वाली राबीस जैसी बीमारी का मुख्य कारण सब जाकर हमारे इस विरोधाभास जिंदगी के कारण है, जहाँ एक तरफ हम - अपने घर को बहुत साफ सुंदर रखते हैं, वहीं अपने घर के कूड़े को अपने पड़ोसी के घर-परिसर में डालने से बिल्कुल नहीं हिचकिचाते।

लेकिन आज इस चीज़ में बदलाव आ रही है। एक कोरोना जैसे सूक्ष्माणु को हमें आवश्यकता हुई, यह सिकने के लिए कि, अगर समूह सुरक्षित और स्वच्छ हो, तो ही हम भी सुरक्षित रह सकते हैं। हमारी पूज्यनीय गंगा नदी, जिसे पीड़ियों से मृत्यु संजीवनी के तौर पर जाना जाता था, उसमें मृत शरीरों को बहना, हमारी सारी कल्पनाओं के अतीत एक घटना थी।

स्वच्छ भारत अभियान के द्वारा, हम फिर से एक स्वच्छ भारत, एक स्वच्छ समूह, एक स्वच्छ व्यक्ति जिसकी स्वच्छता शारिरिक ही नहीं, बल्कि मन में भी स्वच्छ हो, उसकी आज हम प्रतीक्षा कर सकते हैं। योगा एवं हमारे प्राचीन रिति-रिवाज़ों को अपनाते से हमारा सामाज्य और भारत और पूरा विश्व एक बार फिर मानसिक शारिरिक एवं आत्मीय उन्नति हासिल कर सकते हैं।

निबंध

स्वच्छ भारत अभियान

डिंपिल गोपी
अधिकारी - ए
पुस्तकालय - बीएमटी

प्रस्तावना

*“यत्र स्वच्छता पूज्यन्ते
रमते तत्र देवता”*

स्वच्छता जहाँ होते है वहाँ देवताओं का वास होता है। दुनिया जो कोविड के कारण हिल गया है वहाँ भी स्वच्छता का महत्व पूरे मानव जाती को ज्ञात हुआ है। हम सब स्कूल तल से ही स्वच्छता का महत्व जानते है। *स्वच्छ शरीर में स्वच्छ मन जैसे मुहावरे से मुकरित है हमारे विद्यार्थी काल। प्रदूषण की समस्या के कारण भारत स्वच्छता में कुछ पीछे है। स्थल, जल और वायु प्रदूषण के कारण भारत भी ओर सारे देशों के समान समस्याओं में उछल रहे हैं। हमारे प्रशासन इस समस्या का हल 'स्वच्छ भारत अभियान के तहत' सुलझाने की कोशिश में है।

भारत जनसंख्या के क्षेत्र में इस सदी में ही अवल नंबर प्राप्त करने वाला है। जनसंख्या का कारण ही भारत को प्रदूषण की समस्या अत्यधिक भारी पड़ रहा है। 'स्वच्छ भारत अभियान के तहत देश में बहुत सारे कार्यक्रम आयोजित हो रहा है। पहले भारत के गाँवों में शौचालय न होने कि वजह से बहुत सारे राज्यों में गंदिका का समस्या था। प्रशासन ने शौचालय के निर्माण के लिए लोगों को ऋण दिए। शौचालय का निर्माण विभिन्न स्थानीय प्रशासनो ने भी किया। लोगों को शौचालय का प्रयोग का गुण टेलिविज़न, अकबरी आदि से दी। लोगों को भेदित किया। भारत में अब बहुत सार्वजनिक शौचालय हैं।

फिर आया स्वच्छता अभियान। स्कूलों और कम सरकारी दफ्तरों में स्वच्छता का महत्व समझाने वाले अनेक कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। समारोह आयोजित किए गए। आजादी का अमृत महोत्सव के साथ साथ स्वयंसेवा अभियानों का आयोजन भी होने लगा। लोगों को इन सब समारोहों में भाग लेने के लिए उतेजित भी किए। विद्यार्थियों को स्वच्छता अभियान में भाग लेने के लिए पुरस्कार भी प्रदान करने लगे। स्वच्छता का महत्व कि उलभोदना करने वाले पोस्टर हर राज्य में गलियों में दिखने लगे। भारत की आबादी स्वच्छता का महत्व जानने लगे। यदि दूसरे देश के लोग हमारे देश में आए तो उन्हें स्वच्छ भारत देखने को मिले यही हमारी आशा थी।

स्वच्छ भारत अभियान का शुरुवात तो गाँधी जयन्ती यानि 20 अक्टूबर को हुआ था। भारत के लोगों को स्वच्छता का महत्व समझ में आ चुका है। कूड़ेदाने का महत्व - कूड़ा कछड़ा सड़क में न फेकना, सफाई करने का महत्व सब कुछ इस अभियान के तहत लोगों को समझ न आ चुकना का प्रयास हो रहा है।

चित्रलेखा

अब स्वच्छ भारत के तहत हमें ओर भी आगे जाना है। हाल ही में स्वच्छता अभियान के तहत 'स्वच्छा समुद्र' का आयोजन भी हो चुका है। स्वच्छ भारत अभियान सारे भारत को भूमि को ही नहीं समुद्र को भी स्वच्छ करने में जिकर जाने ईकु जुड रहे हैं। समुद्र को स्वच्छ रखने के लिए कल कारखाने से जल प्रदूषण को रोकना चाहिए। समुद्र जीवों को हानि न पहुँचाकर समुद्र को प्रदूषण से बचाना है। स्वच्छ भारत अभियान अब अपनी शौरिक अवस्था में है। इस अवस्था में भी इस अभियान अपने काम में बहुत ही आगे है। सही दिशा भोद दे तो भारत स्वच्छ रहने में अपनी ही मिशाल कायम कर सकता है।

कथा रचना

पानी का महत्व

अंजु जोस
कार्यकारी सहायक - ए
कार्मिक एवं प्रशासनिक प्रभाग

बहुत साल कि बात है। हम कौवा और मटकी कि कहानी सुना है। उस कहानी मे हम कौवे कि होशियारी के बारे मै और पानी के महत्व में के बारे में पढे हैं।

मैं आज एक शेर के बारे में एक कहानी बोलना चाहती हूँ। एक जंगल में एक शेर रहता था वह अपने आप को होशियार और चालाक समझ जाता था। एक दिन एक लोमड़ी उसके पास आकर बोला कि " हे मेरे राजा शेर, मैं ने सुना है कि हमारे जंगल से दूर एक शहर है जहाँ पर हमें बड़े मकान, गाड़ियाँ और मनुष्य को देख सकते है। जो बहुत अच्छी तरह जिन्दगी जीते हैं, यहां इस जंगल में तो सिर्फ पेड़ और नदियाँ बेहती हैं और यहाँ का जीवन भी उतना खास नहीं है। शेर ने कहा "अरे लोमड़ी इधर तो मुझे कोई परिशानियाँ नहीं है। इधर मुझे खाना और पीने के लिए पानी भी मिलती है। मैं इधर खुश हूँ।

लोमड़ी ने कहाँ, "प्रभु एक बार आप उस शहर में जा कर आइए। तब आपको पता चलेगा कि वह दुनिया तो अलग ही हैं।" लोमड़ी के कहने पर वह शेर तो निकल पड़ा शहर कि ओर। शेर एक शहर के अन्दर पहुँच गया और उधर तो बड़े मकान, गाड़ियाँ और मनुष्य को देखकर डर गया। मगर शेर को देखकर लोग इधर- उधर से उसको गोली मारने लगे। बेचारा शेर तेज़ी से भागा और वह थककर एक मकाने के नीचे आकर छुप गया। वहाँ पर उसने लोगों की भीड़ को देखा और उसके हाथों में मटकियाँ हैं और उसको पता चला कि लोग पानी के लिए खड़े हैं, मगर नल में पानी नहीं है।

शेर को स्त्री जन आपस में बातें करना सुनाई पड़ी। एक लडकी बोल रही थी उसकी अम्मा से "अम्मा अगर आज भी पानी नहीं मिलेगा तो हमारे घर मे छूला नहीं चलेगा और हम लोग भूखे मर जाएँगे। अम्मा ने कहाँ हाँ " बिटियाँ अगर आज पानी नहीं मिलेगा तो हम मर जाएँगे।"

शेर को यह सुनकर बहुत दुख हुआ। तब एक पानी की गाड़ी आ पहुँची। सब लोग इधर-उधर जागकर अपने मटके में एक बूँद पानी के लिए तरस रहे थे। उस भीड़ मे छोटी लडकी की मटकी टूट गई और उसको एक बूँद पानी नही मिला और वह रोते अपने घर की तरफ चल पड़ी। यह सब देखकर शेर को दुख हुआ और उदर जंगल मे शुद्ध पानी और शुद्ध वायु है। इधर शहर पर सब कुछ हैं मगर प्यास बुझाने के लिए एक बूँद पानी नहीं है। शेर यह सब देखकर वह जंगल गई और सोचने लगा कि जीवन उधर ही अच्छा है। पानी और वायु हर जरूरती के बारे में सोचने लगा।

शेर लोमड़ी से कहाँ? "अरे लोमड़ी जंगल में मकान, बड़े गाँडिया तो नहीं है। पीने के लिए शहर पर रहे थे। मगर इधर तो पीने के लिए पानी तो है। वहाँ शहर पर लोग पानी के लिए लड़ रहे है। हमारा जंगल ही अच्छा है।

चित्रलेखा

डॉ. अमिता आर
सह – प्राध्यापक,
रक्त आधान चिकित्सा विभाग

जीवन और जीवा पति पत्नी थे। वह पृथ्वी के निवासी थे। पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घुमने वाला एक गृह था। उसे नीला गृह भी कहा जाता था।

जीवन और जीवा ने बहुत मेहनत से अपना एक गृह बनाया। वह बड़ी खुशी से रहते थे। घर से बाहर निकले जरूरत थी नहीं थीं। उनके पास एक उपकरण था, जिसे टाबलैट कहते थे। टाबलैट का चेहरा का काला था, लेकिन उसको छूने पर वह चमकोन हो जाता। उसके अंदर देखने से बाहर को पूरी दुनिया नज़र आती थी। टाबलैट के कुछ बटन दबाने से खाना घर में पहुँच जाता था। स्वयं चालित राबोटो से घर साफ हो जाता, कपड़े धुल जाते, बर्तन साफ हो जाते थे।

सुबह से शाम तक और शाम से रात तक और रात से सुबह तक उनको दुनिया इस उपकरण के सामने ही बित जाती थी। दोस्तों से मुलाकात भी इस टाबलैट के द्वारा हो जाती थी। दुनिया की सैर करना, भी अभी बहुत आसान हो गया था। घर बैठे ही, पूरी दुनिया घर आ जाती थी, इस टाबलैट की सहायता से।

एक दिन जीना टानलैट पर काम कर रही थी, कि उसने सामाचार में देखा कि, अंटार्टिका की बर्फ पिघल रही थी और प्रदेश का तापमान बढ़ रहा था। रात को जीना ने ऐ. सी का तापमान अधिक नीचे करते हुए कहा, की दुनिया में तापमान बढ़ रहा है, लेकिन हमें क्या, हमारे पास तो ऐ. सी है और हम बाहर भी नहीं निकल रहें।

अगले दिन के सामाचार में जीना ने देखा कि आमाजोन के वन आग में ग्रस्त हो गया और चारों तरफ धुवाँ ही धुँवा है। जीना ने जल्दी ही उठकर घर के सारे दरवाजे और खिड़की को देखा तो, सब बंद थे। पता नहीं, यह तो सालों में कभी खुला ही नहीं है, इसको खोलने को कोई आवश्यकता ही नहीं आई।

अगले दिन के सामाचार में देखा कि कोई - कोई जानवरों की संख्या बहुत कम हो गई है। जीना ने मन में सोचा, लोगों को जानवरों की संख्या लेने के आलावा और कोई नहीं है क्या? रात को इस बात पर हँसते हुए, उन्होंने टाबलैट पर खेलने के बाद सो गए। अगले दिन जीना टाबलैट पर समाचार खोलने लगी, तो कुछ नज़र नहीं आ रहा था, जल्दी ही करेंट भी चली गई और चारों ओर अंधेरा छा गया। जीना ने ज़ोर से जीवन को बुलाया, तो कुछ सुनाई नहीं दे रहा था। अब टाबलैट भी नहीं काम कर रहा था, उसका चार्ज खत्म हो गया। अंधेरे में खुद दिखाई भी नहीं पड़ा। लुडकते - लपकते जीना ने कैसे भी दरवाज़े के पास पर पहुँची और दरवाज़ा खोलने की कोशिश करने लगी। तबी बाहर से बहुत बड़े आहार सुनाई दे रही थी। और अचानक पानी के प्रलय ने आकर दरवाज़ा उड़ा दिया और घर के अंदर और पृथ्वी पूरी प्रलय में डूब गई।

जीना को पानी कहीं अनजान जगह ले जा रहा था। बहुत अहाथ-पैर मारा, लेकिन पानी बह ही रहा था। जीवन भी नहीं दिखा, ना क्यों मनुष्य या जानवर। थोड़ी ही देर में जीवा की आँख में भी पानी पड़ा।

जीवा जीवा,... जीवन उसे नींद से उठाने के लिए उसके ऊपर पानी चिड़क रहा था। उठो, आज खाना नहीं मिला। जीना ने उछलकर उठी और उठने से मन में यह ठान ली कि घर सिर्फ टाबलैट नहीं, उसके बाहर भी एक दुनिया है। उसने तुरंत दरवाज़ें और खिड़कियाँ खोल दीं और एक बार फिर ठंडी हवा घर के अंदर आने लगी।

तसवीर क्या बोलती है?

डॉ. अमिता आर
सह – प्राध्यापक,
रक्त आधान चिकित्सा विभाग



“स्वतंत्रता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है” मनुष्य राशी की शुरुआत से हम सब अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता को अपना जन्म सिद्ध अधिकार मानते हैं। अनेको राज्यों ने अनेको संग्रामों के द्वारा इस स्वतंत्रता को हासिल किया है। इस संग्राम में अनेकों ने अपने जीवन का बलिदान भी दिया है।

मनुष्य राशी स्वतंत्र होकर बहुत तरक्की हासिल कर पाया है। एक बटन दबाने पर हम अपने रिश्तेदारों से बात कर सकते हैं, यहाँ तक की हम पृथ्वी, जो हमारा गृह है, उसकी सीमाएँ पारकर चंद्र तक पहुँच गए हैं।

हम अपनी स्वतंत्रता बहुत मामूली सी चीज़ लगने लगी, आज कोई भी विकसित देश या राज्य गुलामी के बारे में सोच भी नहीं सकता। मनुष्य की स्वतंत्रता के ऊपर कोई भी हाथ नहीं उठा सकता। हम सब इस काँच की बनाई उन्नति की उच्च स्थायी स्वतंत्र शिविर में रहे थे, जब तीन साल पहले कोरोना नामक एक सूक्ष्म जीवी ने हमारे स्वतंत्रता पर कब्ज़ा कर लिया।

अपनी सुरक्षा के लिए, अपनी परिवार की सुरक्षा के लिए, मनुष्य राशी को जीवित रखने के लिए हमें अपनी स्वतंत्रता को त्यजना पड़ा। अपने घर की चार दिवारों के अंदर हमें सीमित होना पड़ा। सारी बातें, चर्चा, पठन-पाठन, सम्मेलन, सब इस चार- दिवारों के अंदर रह कर करना पड़ा। लेकिन मानव एक ऐतिहासिक जीव हैं, जो अपने परिस्थितियों के अनुसार बदलने में, और उसका पूरा लाभ - उठाने में अग्रगण्य है।

मनुष्य ने इस स्थिति का भी पूरा फायदा उठाया, एक फोन या टाबलेट के द्वारा वह अपनी पूरी दुनिया बनाने लगा। सवैरे उठने के लिए अलार्म से लेकर, गुगल और ऑपल के सिरी को सहायता जिसको अपना स्व सहायक कहा जाता है, उसकी मदद से नहाने के लिए गरम पानी, हॉटल से खाने के लिए खाना, उबर के द्वारा दुनिया की हर पत्र या टेलिविशन उसके फोन के चहरे पर आ सकता है, अमेरिका या अंटारटिका में बैठे अपने कर्मचारी से मुलाकात करना, उनको आगे की कार्य- कार्रवाही पर सलाह देना, रात में सोने के लिए एयर कंडीशनर का तापमान रखना, स्वयं चलित वाहनों पर यात्रा करना, यह सब आज एक हकिकत है। मनुष्य जो एक सामुहिक जीवी था, वह अब एक स्वयं जीवी बन गया। हम अपने आप से गुलाम हो गए हैं। गुलामी ही आज हमारा तरक्की का मानदंड बन गया है। हम अपने ही बंधन में ग्रस्त हो गये हैं।

कलकी की तरह एक अवतार की जरूरत है, जो हमारे इस बंधन ग्रस्त गुलामी की जिंदगी से हमें आज़ाद कर सकता है, ताकि एक बार फिर मनुष्य स्वतंत्र होकर फिर से फूल खुशबु का आनंद ले सके।

तसवीर क्या बोलती है?

कावेरी. बी.एस
अपर श्रेणी लिपिक - ए
वित्त और लेखा प्रभाग



गुलामी मंजूर है क्या?

इस तसवीर में हम एक आदमी के हाथ में एक मोबाइल फ़ोन देख सकते हैं और यह भी देख सकते हैं कि वह आदमी के हाथ और उस मोबाइल को एक हथकड़ी से बाँधाया हुआ है। यह तसवीर देखने से ही हमारे दिल में एक डर सा महसूस होता है। न जाने कब हम पूरी तरह इस गेडजेट की गुलाम हो जाएँगे, यह तसवीर महज एक तसवीर ही नहीं हमारे जीवन का सच है। मगर यह सच एक बुरा बला है, यह हम अब महसूस कर रहे हैं।

हमारे देश विकास होने के साथ-साथ देश में इलेक्ट्रॉनिक गेडजेटों का उपयोग बहुत बढ़ चुका है। घर घर में सबके हाथ में हम मोबाइल देख सकते हैं। हम सब अब पूरी तरह उसका गुलाम बने जा रहे हैं। अब हम सब एक दिन भी मोबाइल के बिना अब रह नहीं सकते। हम एक दिन भूखा-प्यासा तो रह सकते हैं मगर एक दिन मोबाइल के बिना जीना ना मुमकिन हो चुका है। कभी सोचा है, ऐसा क्यों? सन 1947 अगस्त 15 को हमारे देश को विदेशी सरकार से स्वतंत्रता प्राप्त हुई थी। तब तक हम गुलामी की जंजीरों में बँधे हुए थे। उस गुलामी से हमें कई लोगों ने मिलकर बचाया था, मगर मोबाइल की गुलामी से हमें कौन आजादी दिलाएँगे, यह कभी सोचा है?

इसकी शुरुआत हमें अपने बच्चों से, इस हमारे परिवार से करना है। कोरोना के आने के बाद हमारे बच्चों की अध्ययन डिजिटल माध्यम से होने लगा। तब ही सभी माता-पिता अपने बच्चों के लिए मोबाइल फोन खरीदकर दिया था। मगर उन्होंने यह कभी नहीं सोचा होगा की धीरे-धीरे हमारे बच्चे भी इसका गुलाम होते जा रहे हैं। बच्चों वीडियो गेम खेलने में इतने लग गए की वह पढ़ना भी भूल गए।

अब हमारी जीवन को मोबाइल ने एक हथकड़ी से ऐसे बाँधा है, जिससे निकलना बहुत मुश्किल होते जा रहा है। मैं यह नहीं कहती कि मोबाइल हमारे लिए एक शाप है। हम मोबाइल का सदुपयोग भी कर सकते हैं। कई लोग के सें यूट्यूब के माध्यम से बहुत ज़्यादा पैसा कमा रहा है, वह एक अच्छी बात है। इलेक्ट्रॉनिक गेडजेटों से हमारे बच्चे ऐसा शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं जो वह बस स्कूल से नहीं कर सकते।

यह तसवीर हमको यह सीख देता है कि जल्द ही जल्द इसकी गुलामी से बाहर आओ, अपनी जिंदगी की जो खूबसूरत पल है, जो हम अपने परिवार के साथ बिता सकते हैं वह पल जो एक बार जाएँ तो वापस नहीं मिलता। अंग्रेजों की गुलामी किसी को भी मंजूर नहीं था, सभी ने उसके खिलाफ आवाज उठाया था, फिर क्यों इस गुलामी को सह रहे हैं?

हमारे बच्चों की बचपन उनसे न छीने दो, बच्चों को इस गुलामी से बाहर निकालो। उस हथकड़ी को माँ-बाप के प्यार से तोड़ दो।

चित्रलेखा



अस्पताल स्कंध



जैवचिकित्सीय प्रौद्योगिकी स्कंध



अच्युत मेनोन स्वास्थ्य अध्ययन केंद्र

चित्रलेखा के अगले अंक में प्रकाशित करने के लिए आप भी अपनी हिन्दी के लेख, कहानी, पद्य, अनुभव, चुटकुले, चित्र आदि दे सकते हैं। कृपया अपने लेखन olic@sctimst.ac.in पर भेजें। अधिक जानकारी के लिए हिन्दी प्रकोष्ठ से संपर्क करें।