उत्कल ज्योति

भाषा विशेषांक

अंक 13 वर्ष 2023-24

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा

पंच दीप भवन, यूनिट -IX,जनपथ, भुवनेश्वर-751020

ई-मेल rd-orissa@esic.nic.in फोन- 0674-2546480

उत्कल ज्योति

अंक 13 वर्ष 2023-24

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
क्षेत्रीय कार्यालय, ओडिशा

पंच दीप भवन, यूनिट -IX,जनपथ, भुवनेश्वर-751020
ई-मेल rd-orissa@esic.nic.in फोन- 0674-2546480

पत्रिका की रचनाओं को सुनने के लिए कृपया चित्र पर क्लिक करें

https://online.fliphtml5.com/krjjy/oquq

ऑनलाइन पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें

अस्वीकरण :

राजभाषा के प्रचार -प्रसार के लिए इस इस गृह पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा। पत्रिका केवल विभागीय परिचाल हेतु प्रकाशित की जा रही है। पत्रिका की रचनाओं में उद्धृत विचार रचनाकारों के खुद के विचार हैं उनसे संपादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।प्रतीकात्मक रूप से कुछ चित्र इंटरनेट से साभार लिए गए हैं उन चित्रों पर कॉपी राइट चित्रकार या फोटोग्राफर का ही रहेगा। चित्र के लिए सम्बद्ध चित्रकार/फोटोग्राफर को हार्दिक धन्यवाद।

उत्कल ज्योति

अंक : 13 वर्ष 2023-24

संरक्षक
श्री सुकान्त चंद्र दास
क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी)

प्रधान संपादक
प्रमोद कुमार निराला
सहायक निदेशक(रा.भा.)

संपादक,ग्रैफिक और ई-संस्करण साज-सज्जा
सार्जेंट बिनय कुमार शुक्ल
(सेवानिवृत्त भा.वा.से.)
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

टंकण एवं सम्पादन सहयोग
श्री सुरेश कुमार राउतराय
हिंदी टंकक

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

इस अंक में

क्र. सं.	विवरण	रचनाकार	पृष्ठ सं
	संदेश		
1	महानिदेशक का संदेश		3
2	बीमा आयुक्त(राजभाषा) का संदेश		4
3	बीमा आयुक्त(का. एवं प्र.) का संदेश		5
4	संरक्षक की कलम से		6
5	प्रधान संपादक की कलम से		7
6	राजभाष पखवाड़ा/हिंदी दिवस-2023 की रिपोर्ट		8
	तकनीकी आलेख		
7	राजभाषा,अनुवाद और तकनीकी से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण वेबसूत्र	बिनय कुमार शुक्ल	12
	चिकित्सा आलेख		
8	रेबीज: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	डॉ. रुद्र प्रसन्न मिश्र	21
9	गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर से बचा भी जा सकता है	डॉ. सौम्य दत्ता	25
	कविता		
10	सुकांत चंद्र दास की क्षणिकाएँ	सुकांत चंद्र दास	15
11	अंतिम यात्रा का क्या खूब वर्णन किया है	रवि नारायण साहू	55
12	लौट आओ पापा	सुनील कुमार	56
13	दु:खीश्याम राउत की क्षणिकाएँ	दु:खीश्याम राउत	43
14	हिंदी भाषा	संतोष कुमार राम	62
15	बागवानी देगी स्वस्थ जीवन	गुणानिधि कर्मी	63
16	अगर मैं फूल होती	शीलूलता साहू,पत्नी श्री देबाशीष प्रुष्टी	64
17	टूटने की पीड़ा	सुजाता सेन भारती	65
18	अंतर्मुखी	प्राची	61
	निबंध		
19	भारतीय भाषाएं और हिन्दी	प्रमोद कुमार निराला	18
20	मेरे सपनों का ईएसआईसी	गुणानिधि कर्मी	39
21	ओडिया भाषा और लिपि : एक संक्षिप्त जानकारी	सुरेश कुमार राउतराय	42
22	पर्यावरण एवं सतत विकास	रुपम भारती	43
23	स्वच्छ भारत एक कदम स्वच्छता की ओर	देवाशीष पृष्टि	45
24	हमारी राष्ट्रभाषा हिन्दी	सौरभ प्रधान	49
25	नजरिया	संतोष कुमार राम	51
26	मृत्युभोज एक सामाजिक बुराई	सुनील कुमार	52
27	संगठन	सुनील कुमार	54
	भाषा प्रशिक्षण		
28	आइए हिंदी व्याकरण सीखें	बिनय कुमार शुक्ल	47
	विविधा		
29	चित्र वीथिका		58
30	दीपावली	आयुष्मान दास	59
31	बच्चों की तूलिका से		60
	कहानी		
32	वारीस	सुजाता सेन भारती	66
33	समुद्र तट की यात्रा जब अस्तित्व की लड़ाई में बदल गई	सुरेश कुमार राउतराय	67

मुख्यालय,कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन,सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002

डॉ. राजेंद्र कुमार, भा.प्र.से.
महानिदेशक

संदेश

क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' के प्रकाशन की खबर अत्यंत हर्ष का विषय है। ये गृह पत्रिकाएँ किसी भी कार्यालय के राजभाषा की गतिविधियों का स्पष्ट आईना होती हैं जिसमें कार्यालय के समस्त कार्मिक अपनी रचनाधर्मिता की प्रस्तुति के साथ ही राजभाषा हिंदी में काम करने और इसके कार्यान्वयन में अपने सक्रिय सहयोग की प्रस्तुति भी करते हैं।

उत्कल ज्योति के पूर्व के संकलन आकर्षक रहे हैं। आशा है यह संस्करण भी विविध आयामों से ओत-प्रोत, ज्ञानवर्धक एवं रुचिकर होगा ।

पत्रिका के सफल प्रकाशन मे लिए शुभकामनाएँ।

राजेन्द्र कुमार

(राजेंद्र कुमार)

मुख्यालय,कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन,सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002

रत्नेश कुमार गौतम,
बीमा आयुक्त(राजभाषा)

संदेश

यह जानकार अपार हर्ष हो रहा है कि विगत वर्षों की भांति इस वर्ष भी क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' का प्रकाशन होने जा रहा है। यथा नाम तथा गुणः के स्वरूप को सार्थक करती हुई यह पत्रिका सदैव लोगों को अपनी रचनधर्मिता को प्रस्फुटित करने के लिए प्रोत्साहित करती रहती है।

संस्कृति और इतिहास को समेटे ओडिशा राज्य की राजधानी में भी अनेक स्थानों पर इसकी झलक स्पष्ट प्रदर्शित होती है और इस कारण पर्यटन का केंद्र भी बन जाने से भुवनेश्वर में हिंदी का सहजता और सरलता से प्रयोग देखा जाता रहा है। कार्यालय में भी इस प्रयास में लोग राजभाषा के कार्यान्वयन के और भी करीब आने लगते हैं। इससे कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन का कार्य स्वतः ही अग्रगामी हो उठना है। आशा है कि यह क्रम अविराम जारी रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।

19.12.23

(रत्नेश कुमार गौतम)

मुख्यालय,कर्मचारी राज्य बीमा निगम
पंचदीप भवन,सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली-110002

प्रणय सिन्हा
बीमा आयुक्त(का एवं प्र)

संदेश

यह बड़े ही हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर की गृह पत्रिका 'उत्कल ज्योति' का सतत प्रकाशन हो रहा है । कार्यालय के अधिकारियों और कार्मिकों द्वारा जिस प्रकार से पत्रिका के लिए रचनाएँ सृजित की जाती हैं उससे न केवल रचनाकार का हृदय प्रफुल्लित होता है बल्कि लेखक सकारात्मक गुणों से भी भर उठते। इस क्रम को निरंतर जारी रखने की आवश्यकता है। आशा है कि पिछले संस्करणों की भांति यह संस्करण भी रुचिकर और ज्ञानवर्धक होगा।

शुभकामनाओं सहित,

(प्रणय सिन्हा)

संरक्षक की कलम से

सुधी पाठक गण,

उत्कल ज्योति का यह नवीनतम अंक आपके हाथों में है। उत्कल नाम शुभता और समृद्धि का सूचक होता है। हमारी इस पत्रिका का नाम उत्कल ज्योति भी राजभाषा की शुभता और समृद्धि का सूचक है। मानव समाज के लिए भाषा एक ऐसा साधन है जिसके माध्यम से प्रत्येक मनुष्य अपने मन के विचारों को दूसरों के सम्मुख अभिव्यक्त कर सकता है। भारत मे विविध भाषाएँ होते हुए भी एक लिपि नागरी का विशेष महत्व है तथा इसके उपयोग से देश भर के लोगों के लिए अन्य भाषाएँ सीखने और राष्ट्रीय एकता को कायम रखने में सुविधा हो जाएगी। भारत की जिन-जिन भाषाओं कि लिपि देवनागरी है, उन्हें परस्पर समझने में कठिनाई नहीं होती है। हम भाषायी स्तर पर भिन्न होते हुए भी एक सूत्र में जुड़े हुए है। यदि ध्यान से देखें तो भारत की हर एक भाषा में दूसरी भाषा के शब्द कहीं न कहीं या किसी न किसी रूप में समाहित हैं। इन शब्दों का ही प्रभाव है कि भारत के एक प्रांत का व्यक्ति जब दूसरे ऐसे प्रांत में जाता है जहाँ की भाषा न जानता हो तो सबसे पहले इन आसान शब्दों को सुनकर भाषा को समझने का प्रयास करता है और क्रमशः इसे सीखकर उस नए भाषा क्षेत्र में रम जाने का प्रयास करता है। इस प्रयास में कहीं न कहीं उसे राजभाषा हिंदी एक कड़ी या सूत्र के रूप में सहायता करती ही है। आज तकनीकी का युग है और इस युग में तकनीकी ने जीवन आसान कर दिया है। जहाँ भी कठिनाई आई, झट से गूगल कर लिया। राजभाषा के शब्द सिखाने में भी भारत सरकार, राजभाषा विभाग नीट नए तकनीकी और टूल का सर्जन कर रही है और उसे जनमानस के लिए मुफ़्त में उपलब्ध करवा रही है। आइए उनका उपयोग और प्रयोग सीखें तथा करें और राजभाषा के कार्यान्वयन के संकल्प को आगे बढ़ाएँ।

इस अंक के बारे में आपके प्रतिक्रिया और सुझाव की प्रतीक्षा रहेगी।

(सुकान्त चंद्र दास)
क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी)

प्रधान संपादक की कलम से

आदरणीय सुधी पाठक जन,

उत्कल ज्योति का यह नवीनतम अंक आज आपके हाथों तक पहुंचाते हुए काफी हर्ष हो रहा है। क्षेत्रीय कार्यालय भुवनेश्वर में कार्यग्रहण किए हुए मुझे लगभग आठ माह ही हुए हैं। इन आठ महीनों में मैंने यहाँ की लोक संस्कृति और भाषा को जानने और समझने का प्रयास किया। हालांकि इतने कम समय में किसी भी स्थान को अच्छे से समझ पाना संभव नहीं तथापि अबतक मैं जितना जान पाया हूँ उसके आधार पर यह बड़े गर्व से कह सकता हूँ कि ओडिशा की भूमि लोक-संस्कृति और मानवता की सर्वोत्कृष्ठ भूमि है। यहाँ के लोग अपनी मातृभाषा के साथ साथ देश की राजभाषा का भी सर्वोच्च सम्मान करते हैं। इसका जीवंत उदाहरण है यहाँ के विश्वविद्यालयों में हिंदी का पठन-पाठन, हमारे कार्यालय के अधिकारियों-कर्मचारियों का हिंदी के प्रति रुझान और हिंदी को अपनी बोलचाल और कार्यालय में सतत प्रयोग तथा इस पत्रिका के लिए उनका साहित्यिक योगदान।

आशा है कि पत्रिका का यह अंक आपको अवश्य ही पसंद आएगा। आपकी प्रतिक्रिया प्रतीक्षित रहेगी।

सादर,

प्रमोद कुमार निराला

सहायक निदेशक(राजभाषा)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम, भुवनेश्वर, ओडीशा
राजभाष पखवाड़ा/हिंदी दिवस-2023 की रिपोर्ट

निगम मुख्यालय के निदेशानुसार कर्मचारी राज्य बीमा निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, भुवनेश्वर, ओडीशा में दिनांक 14 सितंबर, 2023 से 29 सितंबर, 2023 तक “राजभाषा पखवाड़ा” का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास के साथ किया गया। राजभाषा पखवाड़ा के दौरान हिंदी के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए कार्यालय के प्रवेश द्वार पर सार्वजनिक सूचना के लिए राजभाषा पखवाड़ा का बैनर लगाया गया। कर्मचारियों में हिंदी के प्रति रुचि बढ़ाने के उद्देश्य से मुख्यालय के निदेशानुसा प्रतियोगितोओं के आयोजन के साथ ही पुस्तकालय से हिंदी पुस्तकें लेकर पढ़ने के लिये भी प्रेरित किया गया। राजभाषा पखवाड़ा के दौरान कार्यालय के सभी शाखाओं एवं अधीनस्थ शाखा कार्यालयों में प्रायः प्रयोग होने वाली छोटी-छोटी हिंदी टिप्पणियाँ हिंदी

में लिखने की प्रेरणा भी दी गयी। हिंदी के निर्धारित प्रतियोगिताओं में कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। हिंदी निबंध, हिंदी टिप्पण-आलेखन, राजभाषा ज्ञान एवं हिंदी वाक् प्रतियोगिताएं हिंदी भाषी एवं हिंदीतर भाषी वर्ग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए पृथक रूप से आयोजित की गई थी। दूर के शाखा कार्यालयों से अधिकारियों और कर्मचारियों के आने-जाने की असुविधा का ध्यान रखते हुये प्रतिभागियों को ऑन-लाइन माध्यम से भी जोड़ा गया। दिनांक 29 सितंबर, 2023 को राजभाषा पखवाड़ा समापन समारोह, 2023 का आयोजन किया गया। इस समारोह का आयोजन कार्यालय के सभागार में हुआ तथा इस समारोह को भी ऑनलाइन कर दिया गया था ताकि दूरस्थ

शाखा कार्यालय के लोग भी इसमें जुड़ सकें। यह समारोह क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी) श्री पार्थ सारथी पंडा जी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ।

परंपरा के अनुरूप पर्यावरण की रक्षा और वृक्षारोपण अभियान को गति देते हुए पौधा देकर समस्त वरिष्ठ मंचासीन अधिकारियों का अभिनंदन किया गया तथा श्री क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी) पार्थ सारथी पंडा जी के करकमलों से पंचदीप प्रज्ज्वलित करवाकर कार्यक्रम को गति दी गई। तदुपरांत श्री प्रमोद कुमार निराला,सहायक निदेशक (राजभाषा) द्वारा हिंदी दिवस पर माननीय महानिदेशक, कर्मचारी राज्य बीमा निगम का संदेश पढ़कर सुनाया गया। इसके साथ ही उन्होंने कार्यालय में राजभाषा की प्रगति का एक संक्षिप्त लेखा-जोखा भी प्रस्तुत किया। इस कार्यक्रम में कार्यालय के अधिकारी-कार्मिकों द्वारा हिंदी के विषय में अपने मन की बात के साथ ही सांस्कृतिक प्रस्तुति भी की गई जिसमें मंच संचालन का कार्यभार श्री सुरेश कुमार राउत राय, अवर श्रेणी लिपिक(हिंदी टंकक) ने किया। कार्यक्रम के दौरान विजेता प्रतिभागियों को क्षेत्रीय निदेशक(प्रभारी) महोदय के कर कमलों से प्रशस्ति पत्र भी दिया गया।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिता के विजेता : दिनांक 19.09.2023

पुरस्कार	हिंदीतर भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्री देवाशीष पृष्टि, उच्च श्रेणी लिपिक
द्वितीय पुरस्कार	श्रीमती सस्मिता चाँद, सहायक
तृतीय पुरस्कार	श्री आशीष रंजन बेहेरा, सहायक
प्रथम प्रोत्साहन	श्री प्रदूम्न कुमार पाढ़ी, सहायक
द्वीतीय प्रोत्साहन	श्री निहार रंजन पट्टनायक, सहायक
पुरस्कार	**हिंदी भाषी वर्ग**
प्रथम पुरस्कार	श्रीमति रूपम भारती, शाखा प्रबन्धक
द्वीतीय पुरस्कार	श्रीमती सुजाता सेन भारती,उच्च श्रेणी लिपिक
तृतीय पुरस्कार	श्री प्रभात गुप्ता, एम.टी.एस
प्रथम प्रोत्साहन	सुश्री स्नेह सिद्धि, शाखा प्रबन्धक
द्वीतीय प्रोत्साहन	श्री संतोष कुमार राम, उच्च श्रेणी लिपिक

हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता : दिनांक 20.09.2023

पुरस्कार	हिंदीतर भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्री निहार रंजन पट्टनायक, सहायक
द्वितीय पुरस्कार	श्री प्रदीप्त कुमार पट्टनायक, सहायक
तृतीय पुरस्कार	श्री अजय कुमार बारीक, सहायक
प्रथम प्रोत्साहन	श्रीमती सस्मिता चाँद, सहायक
द्वितीय प्रोत्साहन	श्री देवाशीष पृष्टि, उच्च श्रेणी लिपिक
पुरस्कार	हिंदी भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्रीमती सुजाता सेन भारती, उच्च श्रेणी लिपिक
द्वितीय पुरस्कार	श्री मति रूपम भारती, शाखा प्रबन्धक
तृतीय पुरस्कार	श्री मति स्नेह सिद्धि, शाखा प्रबन्धक
प्रथम प्रोत्साहन	श्री संतोष कुमार राम, उच्च श्रेणी लिपिक

हिन्दी वाक प्रतियोगिता :दिनांक 21.09.2023

पुरस्कार	हिंदीतर भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्री संजय कुमार गिरि, सहायक
द्वितीय पुरस्कार	श्री निहार रंजन पट्टनायक,सहायक
तृतीय पुरस्कार	श्री निहार रंजन षाडगी, अधीक्षक
प्रथम प्रोत्साहन	रमनीरंजन प्रधान,अधीक्षक
द्वितीय प्रोत्साहन	श्री अजित कुमार स्वाईं, अधीक्षक
पुरस्कार	हिंदी भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्रीमती रूपम भारती, शाखा प्रबन्धक
द्वितीय पुरस्कार	श्रीमति स्नेह सिद्धि, शाखा प्रबन्धक
तृतीय पुरस्कार	श्री संतोष कुमार राम, उच्च श्रेणी लिपिक
प्रथम प्रोत्साहन	श्रीमति सुजाता सेन भारती, उच्च श्रेणी लिपिक

राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता : दिनांक 22.09.2023

पुरस्कार	हिंदीतर भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्री निहार रंजन पट्टनायक, सहायक
द्वितीय पुरस्कार	श्री प्रदीप्त कुमार पट्टनायक, सहायक
तृतीय पुरस्कार	श्रीमती सस्मिता चाँद, सहायक
प्रथम प्रोत्साहन	सुश्री ज्योत्सना रानी साहू, उच्च श्रेणी लिपिक
द्वितीय प्रोत्साहन	श्री आशीष रंजन बेहेरा, सहायक
पुरस्कार	हिंदी भाषी वर्ग
प्रथम पुरस्कार	श्री संतोष कुमार राम, उच्च श्रेणी लिपिक
द्वितीय पुरस्कार	श्रीमती सुजाता सेन भारती, उच्च श्रेणी लिपिक
तृतीय पुरस्कार	श्रीमति स्नेह सिद्धि, शाखा प्रबन्धक
प्रथम प्रोत्साहन	श्रीमति रूपम भारती, शाखा प्रबन्धक

एनीबेसेण्ट ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'नेशन बिल्डिंग' में हिंदी के बारे में लिखा है कि, "भारतवर्ष के भिन्न-भिन्न भागों में जो अनेक देशी भाषाएं बोली जाती है, उनमें एक भाषा ऐसी है, जिसमें शेष सभी भाषाओं की अपेक्षा एक भारी विशेषता है, वह यह कि उसका प्रचार सबसे ज्यादा है। वह भाषा हिंदी है। हिंदी जानने वाला आदमी संपूर्ण भारत में यात्रा कर सकता है और उसे हर जगह हिंदी बोलने वाले मनुष्य मिल सकते हैं। हिंदी सीखने का कार्य ऐसा त्याग है जिसे दक्षिण भारत के निवासियों को राष्ट्र की एकता के हित में करना चाहिये।" मद्रास में आयोजित हिंदी सम्मेलन (1928 ई.) में अपना संदेश भेजते हुए उन्होंने हिंदी के प्रति अपना उद्गार निम्नांकित शब्दों में प्रकट किया था: "मैं यह देखने की आशा करती हूँ कि हिंदी भारत की आम भाषा बन जाए, और मुझे लगता है कि हिंदी का शिक्षण अंग्रेजी के अनिवार्य ज्ञान के बजाय भारतीय स्कूलों में अनिवार्य किया जाना चाहिए।

राजभाषा और अनुवाद, तकनीकी से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण वेबसूत्र(वेब-लिंक)

बिनय कुमार शुक्ल

जैसे-जैसे तकनीकी विकसित हो रहा है वैसे-वैसे राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन और प्रसार के क्षेत्र

में भी इसका जोरदार प्रयोग होने लगा है । अब तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने भी इस क्षेत्र में पाँव पसारना शुरू कर दिया है। पर जागरूकता और प्रशिक्षण के अभाव में आज भी हिंदी और राजभाषा के क्षेत्र में विशेष कर सरकारी कार्यालयों में कार्य करने वाले लोग इस प्रगति के सूत्रों से अनभिज्ञ है। आज इस आलेख में ऐसे ही कुछ महत्वपूर्ण लिंक साझा कर रहा हूँ जो हिंदी और राजभाषा कार्यान्वयन के कार्य को आसान करेगी।

हिंदी शब्दकोश : ऑनलाइन शब्दों की खोज के लिए इस लिंक में आप इच्छित शब्द डालें और क्लिक करें, उसका सटीक विकल्प आपको प्रपट हो जाएगा: https://shabd.education.gov.in/

हिंदी शब्दकोश(पीडीएफ) : https://rajbhasha.gov.in/hi/hindi-vocabulary

comprehensive-glossary-engineering-का लिंक- http://www.cstt.education.gov.in/file/1712

CSTT द्वारा विकसित मोबाइल एप लिंक : https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cstt&hl=en&pli=1

comprehensive-glossary-humanities-and-social-science-vol-xiii-t-z.pdf लिंक : http://www.cstt.education.gov.in/file/1613

Nuclear glossary : http://www.cstt.education.gov.in/file/1718

Telecommunication-terminologyenglish-hindi-2004.pdf

http://www.cstt.education.gov.in/file/1692

भारत सरकार राजभाषा विभाग द्वारा विकसित शब्द सिंधु का लिंक :
https://hindishabdsindhu.rajbhasha.gov.in/#noback

ई-महा शब्दकोश http://e-mahashabdkosh.rb-aai.in/

ई-सरल हिंदी वाक्य कोश(विभिन्न मंत्रालयों से संबंधित शब्दों सहित छोटे वाक्यों का संकलन)
https://narakas.rajbhasha.gov.in/saral/saral2.php

केन्द्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान की वेबसाइट : https://chti.rajbhasha.gov.in/

हिंदी प्रबोध, प्रवीण और प्राज्ञ स्वयं सीखने के लिए http://lilappp.rb-aai.in/#!

इसी क्रम में लीला हिंदी प्रवाह(कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित)पाठ्यक्रम का लिंक
https://lilahindipravah.rb-aai.in/#!

सभी नराकासों की संयुक्त वेबसाइट : https://narakas.rajbhasha.gov.in/

राजभाषा कार्यान्वयन से संबंधित विविध पत्र इस लिंक पर उपलब्ध
https://rajbhasha.gov.in/hi/orders-and-circulars/orders-and-circulars-archive

राजभाषा से संबंधित आदेशों का संकलन और संवैधानिक प्रावधान :
https://rajbhasha.gov.in/hi/ol_clause

भारतीय भाषाओं में लिप्यंतरण के लिए :
https://rajbhasha.net/drupal514/Indian+Scripts+Converter

बांग्ला भाषा से हिंदी में लिप्यंतरण के लिए (आप इसमें बांग्ला में लिखे वाक्य या वाक्यांश डालकर आगे बढ़ने के लिए संबंधित बटन क्लिक करें)
http://www.mgahv.in/Bengali%20to%20Hindi%20Translator_18.html

कृति देव(फॉन्ट) से यूनिकोड परिवर्तक(convertor) ऑनलाइन लिंक :
http://www.mgahv.in/Krutidev010-to-Unicode-to-Krutidev010%20Converter09.htm

हिंगलिश में लिखे को हिंदी में बदलने के लिए इस लिंक पर पेस्ट करें व बॉक्स के अंदर टैक्स्ट के अंत में क्लिक करें और स्पेसबार दबाएं

https://rajbhasha.net/drupal514/hindi+typing+with+english+keyboard

हिंदी भाषा के विविध टूल माइक्रोसॉफ्ट की वेबसाइट से डाउनलोड करने के लिए लिंक :

https://www.microsoft.com/en-in/bhashaindia/downloads.aspx

मोबाइल में भाषा प्रयोग के कुछ उपकरण :-

राजभाषा विभाग, भारत सरकार द्वारा विकसित कंठस्थ 2.0 मोबाइल में डाउनलोड करने के लिए इस लिंक पर क्लिक कर सकते हैं :-

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cdac.kanthasth

टेक्स्ट टू स्पीच(लिखे हुए को बोलकर सुनाए- बस टेक्स्ट इसमें पेस्ट कर दें, और लिखे को सुनें या फिर उसे ऑडियो रूप में डाउनलोड करने के लिए :
https://play.google.com/store/search?q=T2&c=apps

ऑडियो को वीडियो में बदलने के लिए बैंड लैब एप(यह म्यूजिक मेकिंग एप्प के नाम से विख्यात है। इसमें आप अपने ऑडिओ अपलोड करके उसे वीडियो रूप में डाउनलोड कर सकते हैं।)
https://play.google.com/store/search?q=bandlab&c=apps

टेक्स्ट को कृत्रिम बुद्धिमत्ता(ए आई) के माध्यम से वीडियो में बदलने के लिए वेबसाइट

https://wave.video/tools/video-marketing/turn-text-into-video

विविध भाषाओं के बीच सामूहिक अनुवाद, विविध भाषा-भाषियों के बीच सामूहिक वार्ता अनुवाद मोबाइल पर - माइक्रोसॉफ्ट के अनुवाद वाले बिंग एप का लिंक :
https://play.google.com/store/search?q=bing%20translate&c=apps

अनुवाद हेतु : गूगल -
https://play.google.com/store/search?q=google%20translate&c=apps

सुकांत चंद्र दास की क्षणिकाएँ

It’s cold,
but it's pleasant.
The night sky is clear
and looks pretty.
A few stars are twinkling
making merry perhaps.
The white moon is beautiful.
But it will set soon.
Making way for the rising
sun,
Tomorrow morning.
It's a new dawn,
It's a new beginning.

शीतल है,
पर दृश्य सुहावन।
निशिथ आकाश
मन भावन।
चंद तारों ने
सुंदरता भर दी।
खूबसूरत तो है यह चाँद
पर, शीघ्र ही ढल जायेगा
सूरज की ख़ातिर
कल सुबह
फिर से नया उजाला होगा
फिर एक नई शुरुआत।

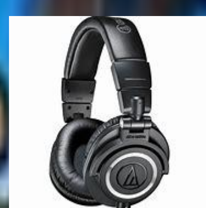
White and pink,
Black and brown.
Lovely butterflies,
moving around.
Born with wings,
wish to fly.
Up and above,
to touch the sky.
Pretty and pristine,
with aims high.
Loving and growing,
without any sigh.
Let it fly,
and find it's home.
Do not harm her,
And make her cry.

श्वेत-गुलाबी
काली-भूरी
प्यारी तितलियाँ,
फिरती इधर-उधर
जन्मी पंख सहित
अब उड़ना चाहे,
ऊँचा नील गगन
अब छूना चाहे।
सुंदर और सुशील
ऊँचे ख्वाब़
सबकी प्यारी बढ़ती जाती
निर्द्वंद,अविचिह्न।
उड़ने दो,
घर जाने दो।
छेड़ो ना
ना रुलाओ कभी।

आकाश में विचरता
अकेला काला बादल
कभी ऊपर-कभी नीचे।

बरसना चाहे
धरती के कष्ट मिटाने को,

पर कर न सके मन की
तेज हवाओं की खातिर।



A lonely dark cloud,
sailing through the sky,
sometimes low, sometimes high.

It may like to rain,
wipe out earth's pain.

But can't have it's way,
as the strong winds blow it away

Let us come together
to protect our nature.
Oceans, rivers, beaches,coasts,
forests, reefs, deserts and more.
Let's get active
to grow more trees.
Let's be responsible
to avoid use of plastics.
Let's heal the mother earth.
and restore the ecosystem.
Come together for environment
protection.
Let's be "generation restoration

आओ हम सब मिलकर
प्रकृति को बचायें।
सागर,नदियां और इनके तट,
जंगल, चट्टानें, रेगिस्तान सब।

आओ चलें
हम पेड़ लगायें।
जिम्मेदारी से
बंद करें प्लास्टिक प्रयोग।

आओ धरती माता को स्वस्थ करें,
पर्यावरण को ठीक करें
इसकी रक्षा को हाथ बढ़ाकर
पीढ़ी रक्षक बन जायें।

भारतीय भाषाएं और हिन्दी

प्रमोद कुमार निराला
सहायक निदेशक(राजभाषा)

भाषा एक महत्वपूर्ण सामाजिक साधना है जो समाज के अद्वितीय व्यक्तित्व को प्रकट करने में सहायक होती है। यह एक साधना नहीं है, बल्कि एक सामाजिक संस्कृति का हिस्सा है जो सभी लोगों को एक साथ जोड़ती है और समृद्धि और विकास की दिशा में मदद करती है।

भाषा का विकास साहित्य, कला और सांस्कृतिक विरासत को बढ़ाता है। जब लोग अपनी भाषा में लेखन और साहित्य का अध्ययन करते हैं, तो वे अपनी सांस्कृतिक धरोहर को महसूस करते हैं और उसका मान समझते हैं। यह सांस्कृतिक विरासत को सजीव रूप से बनाए रखने में मदद करता है और उसे नयी पीढ़ियों तक पहुँचाने में सहायक होता है।

भाषा का विकास व्यापार और व्यापार क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अच्छे संवाद कौशल व्यापारिक संवाद को बेहतर बनाते हैं और व्यापारिक संबंधों को समझने में मदद करते हैं। व्यापारिक जगहों पर अल्पसंख्यक भाषाओं का उपयोग उनके समर्थन और समयूक्ति के लिए महत्वपूर्ण है।

भारत, विविधता का देश है, और इसके साथ ही वहाँ कई सारी भाषाएं बोली जाती हैं। हिन्दी, भारत की एक प्रमुख भाषा है और यह देश की एकता का प्रतीक है। भारत वह देश है जिसमें अनगिन्ती भाषाओं का विस्तार है। यहाँ पर विभिन्न समाज, संस्कृति और स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार भाषाएँ बोली जाती हैं। हर भाषा अपनी विशेषता और महत्व रखती है, और यह भारतीय समाज की सांस्कृतिक धरोहर का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हिन्दी के अलावा भारत में और भी कई अन्य भाषाएं बोली जाती हैं, जैसे कि तमिल, तेलुगु, मराठी, बंगाली, पंजाबी, गुजराती आदि। इन भाषाओं का संघटन भारतीय सभ्यता की धरोहर का हिस्सा है और इसे विविधता का प्रतीक माना जाता है। भारतीय भाषाएं न केवल विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में बोली जाती हैं, बल्कि इनमें से हर एक का अपना अलग महत्व और समृद्धि है। ये भाषाएं भारतीयों के विचार, भावनाओं, और संस्कृति को बयान करती हैं। हिन्दी, भारत की राष्ट्रीय भाषा होने के साथ ही यह एक सशक्त और सुंदर भाषा है। इसका विकास भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के दौरान हुआ और इसने देश के लोगों के बीच एकता और सामाजिक सद्भावना को बढ़ावा दिया। हिन्दी को विशेष रूप से उत्तर

और मध्य भारत में बोला जाता है, लेकिन यह देश के विभिन्न हिस्सों में बढ़ती हुई है। हिंदी के विकास में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम का भी बड़ा योगदान रहा है। गांधीजी और अन्य स्वतंत्रता सेनानियों ने इसे एक सांस्कृतिक और राष्ट्रीय एकता का प्रतीक माना था।

संविधान के भाग 5 एवं 6 के क्रमश: अनुच्छेद 120 तथा 210 में तथा भाग 17 के अनुचछेद 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350 तथा 351 में राजभाषा हिंदी के संबंध में निम्न प्रावधान किये गए हैं। इन प्रावधानों के साथ ही हिंदी, पंजाबी, उर्दू, कश्मीरी, संस्कृत, असमिया, ओड़िया, बांगला, गुजराती, मराठी, सिंधी, तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़, मणिपुरी, कोंकणी, नेपाली, संथाली, मैथिली, बोड़ो, डोगरी को भारत की 22 भाषाओं को संविधान की अनुसूची-8 में मान्यता दी गई है।

सन 1967 में 21वें संविधान संशोधन द्वारा सिंधी भाषा 8वीं अनुसूची में जोड़ी गई थी। सन 1992 में 71वें संविधान संशोधन द्वारा कोंकणी, नेपाली तथा मणिपुरी भाषाएँ 8वीं अनुसूची में जोड़ी गई थीं। सन 2003 में 92वें संविधान संशोधन द्वारा संथाली, मैथिली, बोडो तथा डोगरी भाषाएँ 8वीं अनुसूची में जोड़ी गई थीं। संसद में प्रयोग की जाने वाली भाषा संविधान के अनुच्छेद 120 के अंतर्गत संसद में प्रयोग की जाने वाली भाषा के संबंध में प्रावधान किया गया है।

अनुच्छेद 120 के खंड (1) के अंतर्गत प्रावधान किया गया है कि संविधान के भाग-17 में किसी बात के होते हुए भी किंतु अनुच्छेद 348 के उपबंधों के अधीन रहते हुए संसद में कार्य हिंदी में या अंग्रेजी में किया जायेगा, परंतु यथा स्थिति लोक सभा का अध्यक्ष या राज्य सभा का सभापति अथवा उस रूप में कार्य करने वाला व्यक्ति सदन में किसी सदस्य को, जो हिंदी में या अंग्रेजी में अपनी पर्याप्त अभिव्यक्ति नहीं कर सकता है, तो उसे अपनी मातृभाषा में सदन को संबोधित करने की अनुमति दे सकता है।

अनुच्छेद 120 के खंड (2) के अंतर्गत प्रावधान किया गया है कि जब तक संसद विधि द्वारा अन्यथा उपबंध न करे, तब तक संविधान के प्रारंभ के समय से पन्द्रह वर्ष की अवधि की समाप्ति के पश्चात यह अनुच्छेद इस प्रकार प्रभावी होगा मानो- या अंग्रेजी में शब्दों का लोप कर दिया गया हो।

भाषा का योगदान देश के विकास में कई तरीकों से होता है:

1. सामाजिक सद्भावना का साधन: भाषा का उपयोग सामाजिक सद्भावना बढ़ाने में मदद करता है। भाषा के माध्यम से लोग अपने विचारों और मान्यताओं को दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं, जिससे समाज में समाजिक एकता बढ़ती है।

2. शिक्षा का माध्यम: भाषा शिक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके माध्यम से लोग पढ़ाई करके विभिन्न क्षेत्रों में अपनी क्षमताओं को विकसित कर सकते हैं, जिससे उनका व्यक्तिगत और पेशेवर विकास होता है।

3. व्यापार और वाणिज्यिक गतिविधियों में सहायक: भाषा का ज्ञान व्यापार और वाणिज्यिक गतिविधियों में भी महत्वपूर्ण होता है। व्यापार करने वाले व्यक्तियों के लिए अच्छी भाषा कौशल उनके व्यवसायिक संबंधों को मजबूती देते हैं, और इसके माध्यम से उन्हें अधिक विचारों को व्यक्त करने का अवसर मिलता है।

राजभाषा और स्थानीय भाषा के मिलन का महत्व:

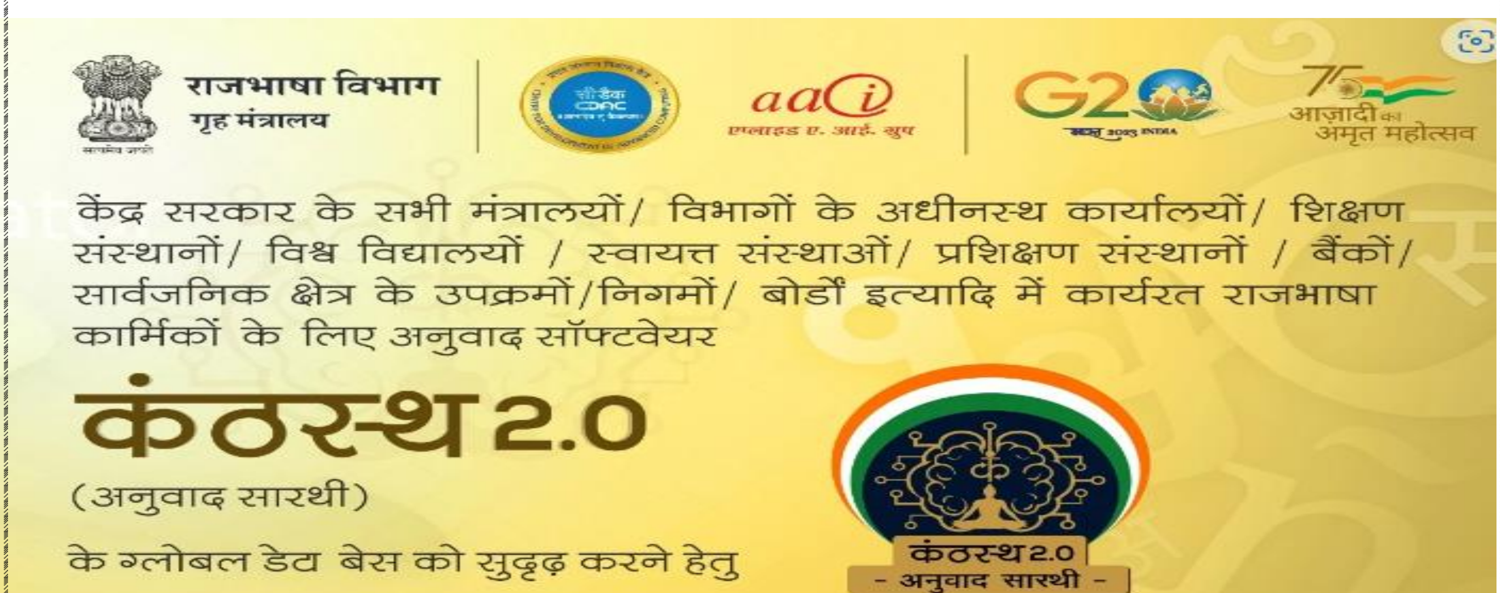
1. समृद्धि और विकास: राष्ट्रों में विभिन्न भाषाएँ हैं जो विभिन्न सामाजिक समूहों के लोगों के बीच संवाद को सुधार सकती हैं। इससे लोगों के बीच भिन्नता और सांघगति की भावना बढ़ती है।

2. शिक्षा और ज्ञान: स्थानीय भाषा में शिक्षा देने से लोगों का शिक्षा संकार और साक्षरता स्तर बढ़ता है। इससे विभिन्न समुदायों के लोगों का विकास होता है।

3. सांस्कृतिक आपसी विविधता: राष्ट्रों में विभिन्न सांस्कृतिक समृद्धियों का होना महत्वपूर्ण है। इससे समृद्ध सांस्कृतिक आपसी विविधता बढ़ती है और सभी को आपसी सम्मान करने का अवसर मिलता है।

4. राष्ट्रीय एकता: राजभाषा और स्थानीय भाषा के सम्मिलित उपयोग से लोग अपने देश के एक भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं। इससे राष्ट्रीय एकता और समर्थन बढ़ता है।

राष्ट्रों का विकास और समृद्धि में राजभाषा और स्थानीय भाषा का महत्व अत्यधिक है। इन दोनों के मिलन से विभिन्न सामाजिक समूहों के लोगों के बीच संवाद में सुधार होता है, सांस्कृतिक धरोहर को सुरक्षित रखा जा सकता है।



रेबीज: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

डॉ. रुद्र प्रसन्न मिश्र

प्रश्न 1. रेबीज क्या है और यह कैसे फैलता है?

उत्तर: रेबीज एक वायरल रोग है जिससे बचा जा सकता है। रेबीज विषाणु केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को संक्रमित करता है और मस्तिष्क के भी बीमारी का कारण बनता है। इसका कोई सटीक उपचार नहीं है और एक बार लक्षण प्रकट होने के बाद मृत्यु अपरिहार्य है। रेबीज विषाणु संक्रमित जानवरों से मनुष्य में फैलता है। यह मूलतः किसी व्यक्ति के होंठ या आंखों के श्लेष्म झिल्ली पर खरोंच लगने, काटने या चाटने से फैलता है। जानवर के स्वस्थ त्वचा से, उसे छूने से या उसके आसपास रहने से इस विषाणु के फैलने का कोई खतरा नहीं होता। कुत्तों के अलावा, कई अन्य जानवर भी रेबीज फैला सकते हैं। बिल्ली, बंदर, भालू, मवेशी, चमगादड़ और नेवला आदि जानवर इस समूह में आते हैं।

प्रश्न 2. क्या रेबीज को रोका जा सकता है?

उत्तर: हाँ! कुछ आसान चरणों का पालन करके:

अपने पालतू जानवरों का टीकाकरण करें: यह सुनिश्चित करें कि आपके कुत्तों और बिल्लियों को नियमित रूप से रेबीज का टीका लगाया जाए। यदि आप को अपने पालतू जानवर के टीकाकरण की तारीख याद न आ रही हो या यदि टीकाकरण की तारीख बीत गई हो तो इस संबंध में तुरंत अपने स्थानीय पशु चिकित्सक की राय लें।

काटे जाने से बचें: हर जानवर के काटने से रेबीज का खतरा नहीं होता है, लेकिन यदि कोई आवारा, बीमार जानवर या ऐसा जानवर जो अजीब व्यवहार कर रहा हो, या यदि वह अकारण हमला करे और काटे या खरोंच आ जाये तो रेबीज का खतरा हो सकता है। कभी भी बीमार दिखने वाले या आवारा जानवरों को कभी न छेड़ें।

यदि संदिग्ध रेबीज संक्रमित जानवर ने काटा हो :

घाव धोएं: वायरस हटाने के लिए पानी या साबुन-पानी से कम से कम 10 मिनट तक घाव को अच्छी तरह से धोएं।

यदि जानवर ने काट लिया हो तो तत्काल चिकित्सा करवाएँ: यदि संदिग्ध रेबीज संक्रमित जानवर के काटने के तत्काल पश्चात सही प्रतिरोधात्मक चिकित्सा की जाती है तो मनुष्यों में रेबीज के लगभग 100% मामलों को रोका जा सकता है। जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से मिलें। चिकित्सक

आपके जोखिमों का आकलन करेंगे और यदि आवश्यक हो, तो रेबीज टीका की एक खुराक देंगे। कुछ मामलों में, आपको घावों में रेबीज इम्युनोग्लोबुलिन लगाने की भी आवश्यकता पड़ सकती है।

प्रश्न 3. रेबीज रोग के लक्षण और संकेत क्या हैं?

उत्तर: मनुष्यों में: रेबीज का पहला लक्षण फ्लू जैसा होता है जिनमें बुखार, सिरदर्द और थकान शामिल है जो क्रमशः श्वसन, जठरांत्र और/या केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है। अति सक्रियता ('उग्र' रेबीज) या पक्षाघात ('शून्य' रेबीज) के लक्षण भी प्रकट हो सकते हैं। उग्र और शून्य रेबीज दोनों में, क्रमिक पक्षाघात होता है, इसके बाद कोमा होता है। बीमारी के पहले सात दिनों के दौरान मृत्यु हो सकती है।

जानवरों में: रेबीज संक्रमित जानवर असामान्य व्यवहार करते हैं। उनमें डर की कमी दिख सकती है, आक्रामक और भ्रमित हो सकते हैं , लकवाग्रस्त या आंशिक रूप से लकवाग्रस्त लग सकते हैं (विशेष कर पुट्ठे में)। इनके मुँह से अत्यधिक लार टपकता है, या हो सकता है कि उनमें ऐसा कोई लक्षण दिखे भी नहीं। रेबीज के लक्षण प्रकट होने की अवधि के पूर्व तक स्वास्थ्य और व्यवहार की दृष्टि से रेबीज संक्रमित जानवर स्वस्थ दिख सकता है।

प्रश्न 4. रेबीज की पहचान कैसे की जाती है?

उत्तर: जानवरों में, मस्तिष्क के ऊतकों में रेबीज वायरस की उपस्थिति की नैदानिक जाँच और पहचान के लिए एक परीक्षण किया जाता है। मनुष्यों में, किसी व्यक्ति के बीमार होने के बाद रेबीज रोग की पुष्टि करने के लिए कई परीक्षण उपलब्ध हैं; हालांकि, ऐसा कोई परीक्षण नहीं हैं जो यह पता लगा सकें कि बीमार होने से पहले रेबीज वह व्यक्ति किसी रेबीज संक्रमित जानवर के संपर्क में आया है या नहीं।

प्रश्न 5. सबसे अधिक खतरा किसे है?

उत्तर: ऐसे ग्रामीण क्षेत्र जहाँ स्वास्थ्य देखभाल और पशु स्वास्थ्य सुविधाएँ काफी कम हैं, आवारा कुत्ते अधिक हैं तथा बहुत कम पालतू जानवरों का रेबीज प्रतिरोधक टीकाकरण किया जाता है, ऐसे क्षेत्र में रहने वाले लोगों में रेबीज का खतरा सबसे अधिक होता है। चूंकि बच्चे अक्सर जानवरों के साथ खेलते हैं और उनके जानवरों के काटने या खरोंच की रिपोर्ट करने की संभावना कम होती है अतः बच्चों में कुत्ते से होने वाले रेबीज का सबसे अधिक खतरा होता है। रेबीज के लिए जाने जाने वाले क्षेत्रों में, जानवरों के लगातार संपर्क वाले व्यक्ति (जैसे पशु चिकित्सक या पशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता, वन्यजीव विशेषज्ञ या शोधकर्ता) भी उच्च जोखिम में होते हैं।

प्रश्न 6. क्या रेबीज (संक्रमण के पूर्व) के खिलाफ टीकाकरण उपलब्ध है?

उत्तर: हां, रेबीज के खिलाफ एक प्रभावी, सुरक्षित टीका उपलब्ध है। पागल जानवरों के संपर्क में आने के उच्च जोखिम वाले लोगों के कुछ समूहों को खुद को बचाने के लिए टीकाकरण पर विचार करना चाहिए:

जो जानवरों के साथ काम करते हैं (पशु चिकित्सकों, पशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता, संरक्षक, प्राणीविदों आदि सहित)। ऐसे यात्री जो दूरदराज के क्षेत्रों की यात्रा करने की योजना बना रहे हैं जहां रेबीज का खतरा है, और वहाँ चिकित्सा सेवा प्राप्त करना मुश्किल है या मिलने में विलंब देरी हो सकती है (उदाहरण के लिए, दूरदराज के ऐसे गांवों से होकर लंबी पैदल यात्रा जहां कुते बहुतायत में हों)।हालांकि टीकाकरण से रेबीज खतरे के लिए अतिरिक्त चिकित्सा की आवश्यकता समाप्त नहीं हो जाती है, इससे रेबीजरोधी प्रतिरक्षा ग्लोब्युलिन की आवश्यकता समाप्त हो जाती है और आवश्यक टीके की खुराक की संख्या को कम करने में सहायक होती है।

प्रश्न 7. क्या जानवरों के काटने (संक्रमण के पश्चात) के बाद कोई प्रभावी टीका/उपचार उपलब्ध है?
उत्तर: हां, संक्रमण के पश्चात बचाव हेतु [प्रोफिलैक्सिस (पीईपी)] टीका लगाए जाने वाले स्थान के आधार पर टीकों की 4 खुराक या 5 खुराक की सिफारिश की गई है। इसके अलावा घाव से रक्तस्राव के मामले में टीकों के अतिरिक्त रेबीज इम्युनोग्लोबुलिन की सिफारिश की जाती है।

प्रश्न 8. क्या कोई टीका है जिसके एक या दो खुराक से रेबीज से बचा सकता है?
उत्तर: दुनिया में ऐसा कोई टीका मौजूद नहीं है जो केवल 1 या 2 खुराक में रेबीज के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रतिरक्षा दे सके। प्रतिरक्षा हेतु टीकाकरण के सम्पूर्ण खुराक की आवश्यकता होती है तथा इसके लिए टीके की 4 या 5 खुराकें दी जाती हैं। हालांकि, अगर किसी व्यक्ति ने जानवर के काटने के बाद एंटी-रेबीज टीकों की पूरी खुराक ली है और उसे फिर से कोई जानवर काट तो तो टीकों की केवल 2 खुराक पर्याप्त हैं।

प्रश्न 9: जानवरों के काटने के घाव पर मिर्च, चूना, नमक और सरसों का तेल डालना आम बात है। क्या यह साबुन और पानी से धोने की अपेक्षा इनसे कोई लाभ है?
उत्तर: इनमें से किसी का भी प्रयोग करने से कोई लाभ नहीं मिलता है। इसके विपरीत, इन पदार्थों में से किसी से भी उत्पन्न जलन के करण विषाणु का नसों में प्रवेश कर मस्तिष्क तक फैलने में सुविधाजनक हो सकता है। इससे ऐसा भ्रम हो जाता है कि इस बीमारी से सुरक्षा बिल गई है और अब इलाज की आवश्यकता नहीं।
प्रश्न 10: क्या जानवरों के काटने के बाद रेबीज रोधी टीका ले रहे पीड़ितों के आहार में कोई प्रतिबंध हैं?
उत्तर: टीके लेने वालों के लिए आहार पर प्रतिबंध लगाने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि, शराब का अत्यधिक सेवन मना किया जाना चाहिए।

प्रश्न 11: क्या जिस कुटी को टीका लगा हो उससे रेबीज फैल सकता है?
उत्तर: रेबीज के खिलाफ प्रभावी ढंग से टीका लगाया गया कुत्ता पीड़ित नहीं हो सकता है और बीमारी को प्रसारित कर सकता है। जिस कुत्ते को रेबीज प्रतिरोधी टीका लगा हो वह रेबीज विषाणु फैला नहीं सकता। तथापि जानवरों तथा/या जानवरों के स्वास्थ्य की विविध स्थिति देखते हुये विभिन्न रेबीज प्रतिरोधक रोग प्रतिरोधक क्षमता से संबंधित प्रयोगशाला के निष्कर्षों के विवरण की अनुपलब्धता के कारण यह नहीं माना

जा सकता है कि जिस कुत्ते को टीका लगा हो वह पूर्णतः सुरक्षित है। अतः, काटने वाले कुत्ते के टीकाकरण की स्थिति के बावजूद, बचाव स्वरूप काटने के पश्चात (टीका और/या इम्युनोग्लोबुलिन) दिया जाता है।

प्रश्न 12: अगर मुझे चूहे ने काट लिया है तो क्या मुझे काटे जाने के पश्चात(पीईपी) की आवश्यकता है? (पीईपी- Post Exposure Prophylaxis – संक्रमित पशु या व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद उस संक्रमण का प्रभाव संपर्क में आने वाले व्यक्ति पर न पड़े इसके लिए आवश्यक सुई या दवा)

उत्तर: कुछ एशियाई देशों से चूहे से रेबीज की सूचना मिली है पर ऐसा किंचित ही होता है। घर के चूहों द्वारा काटने में पीईपी लेना आवश्यक नहीं है। हालांकि, जंगली चूहों/बड़े चूहों द्वारा काटे जाने पर एक संक्रामक रोग चिकित्सक के परामर्श से पीईपी लेना समझदारी है।

प्रश्न 13: क्या संक्रमित पशु के मांस का सेवन से यह रोग फैल सकता है?

उत्तर: संक्रमित जानवरों से कच्चे मांस का सेवन करने वाले के लिए पीईपी की आवश्यकता होती है। इसे पकाने पर विषाणु मर जाता है और इसलिए पके हुए मांस के सेवन से रेबीज नहीं फैलता है। हालांकि, संक्रमित जानवर के मांस का सेवन करना उचित नहीं है।

प्रश्न 14: क्या जानवरों के काटने पर सभी पीड़ितों में एंटी-रेबीज टीकाकरण के बाद एंटीबॉडी परीक्षण करना आवश्यक है?

उत्तर: नहीं, सभी मामलों में इसकी आवश्यकता नहीं है। किसी स्वस्थ व्यक्ति को जब मनुष्यों के रेबीज टीके अनुमोदित अनुसूची के अनुसार दिए जाते हैं, तो एंटीबॉडी टाइट्रे अनुमान करना आवश्यक नहीं है। केवल विशेष परिस्थितियों में ही इसकी अनुशां की जाती है जैसे कि ऐसे मरीज जिनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो, इम्यूनोसप्रेसिव चिकित्सा ले रहे रोगियों या अनुशंसित अनुसूची के अनुसार टीकाकरण नहीं लेने वाले रोगियों के लिए इसकी आवश्यकता होती है।

प्रश्न 15: क्या पीईपी के बाद भी रोग होने की संभावना है?

उत्तर: लापरवाही और व्यक्ति के स्वास्थ्य के विभिन्न स्थितियों के करण पीईपी के बावजूद कभी-कभी रेबीज के मामले सामने आते हैं। ज्यादातर मामले देरी से टीकाकरण, या काटने की जगह रक्तस्राव होने पर भी रेबीज इम्युनोग्लोबुलिन का उपयोग न करने, या आधा-अधूरा टीकाकरण के कारण ऐसे मामले सामने आए है। कुछ मामले रोग प्रतिरोधक क्षमता हीनता की स्थिति में भी आते हैं जैसे एचआईवी/एड्स, सिरोसिस, दीर्घकालिक स्टेरॉयड, या कैंसर-रोधी दवा का सेवन करने वालों में। ऐसे मामलों में भी बीमारी होते देखा जा सकता है जिनमें पूर्णतः सावधानी के साथ और हर प्रक्रिया का सही ढंग से अनुपालन करने के बाद भी बीमारी प्रकट हो सकती है ऐसे मामलों को भी प्रलेखित किया गया है, हालांकि, ऐसे मामले कदाचित ही होते हैं।

गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर से बचा भी जा सकता है

अभी हाल ही में सनसनीखेज खबर ने सोशल मीडिया की दुनिया में भूचाल ला दिया था। वह खबर थी सोशल मीडिया सेंसेशन पूनम पांडे के मौत की खबर।खबरों की मानें तो उस खबर के अनुसार अल्पायु में ही पूनम पांडे का सर्विकल कैंसर से निधन हो गया था।उनके चाहने वाले सन्नाटे में थे।अभी लोगों के इस आह की सिसकी समाप्त भी न हुई थी कि अगले दिन फिर से एक चौंकाने वाली खबर आई। अचानक एक वीडियो आया जिसमें पूनम ने कहा कि वह मरी नहीं है, अभी जिंदा है। अपनी मृत्य का करण बताते हुए उन्होंने बताया कि 'गर्भाशय ग्रीवा कैंसर(Cervical Cancer)' के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए उन्होंने अपनी मृत्यु का स्वांग रचा था।

डॉ. सौम्य दत्ता
राज्य चिकित्सा अधिकारी(प्रभारी)

गर्भाशय का कैंसर : कारण, निवारण तथा बचाव के उपाय पर बिनय कुमार शुक्ल की डॉ. सौम्य दत्ता से एक चर्चा

अभी हाल ही में सनसनीखेज खबर ने सोशल मीडिया की दुनिया में भूचाल ला दिया था। वह खबर थी सोशल मीडिया सेंसेशन पूनम पांडे के मौत की खबर।खबरों की मानें तो उस खबर के अनुसार अल्पायु में ही पूनम पांडे का सर्विकल कैंसर से निधन हो गया था।उनके चाहने वाले सन्नाटे में थे।अभी लोगों के इस आह की सिसकी समाप्त भी न हुई थी कि अगले दिन फिर से एक चौंकाने वाली खबर आई। अचानक एक वीडियो आया जिसमें पूनम ने कहा कि वह मरी नहीं है, अभी जिंदा है। अपनी मृत्य का करण बताते हुए उन्होंने बताया कि 'गर्भाशय ग्रीवा कैंसर(Cervical Cancer)' के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए उन्होंने अपनी मृत्यु का स्वांग रचा था।

'गर्भाशयग्रीवा कैंसर(Cervical Cancer)' : कारण, निवारण तथा बचाव के उपाय पर **कर्मचारी राज्य बीमा निगम, क्षेत्रीय कार्यालय,भुवनेश्वर के प्रभारी राज्य चिकित्सा अधिकारी** डॉ. सौम्य दत्ता जी से विशिष्ट चर्चा के कुछ अंश प्रस्तुत हैं:-

बिनय : डॉक्टर साहब सबसे पहले तो हम आपसे कैंसर रोग के बारे में जानना चाहेंगे क्योंकि 'कैंसर' नाम ही काफी है किसी के मन में मौत का सिहरन फैलाने के लिए। कृपया कैसा रोग है, क्यों होता है तथा शरीर का कौन कौन सा अंग इससे प्रभावित हो सकता है इसके बारे में संक्षिप्त जानकारी दे।

डॉ. सौम्य : कैंसर शब्द का प्रयोग शरीर में असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि और प्रसार से होने वाली बीमारियों के एक समूह का वर्णन करने के लिए किया जाता है। ये असामान्य कोशिकाएं ट्यूमर बना सकती हैं, सामान्य शारीरिक कार्यप्रणाली ख़राब कर सकती हैंऔर रक्तप्रवाह, लसीका प्रणाली या सीधे शरीर के अन्य भागों में फैल सकती हैं, इस प्रक्रिया को मेटास्टेसिस के रूप में जाना जाता है।

बिनय : मैंने दो प्रकार के कैंसर की बात सुनी है, एक है रक्त या ब्लड कैंसर और दूसरा है शरीर के किसी अन्य अंग का कैंसर। इन दोनों में सबसे खतरनाक कौन सा है?

डॉ. सौम्य : कैंसर के 100 से अधिक विभिन्न प्रकार हैं, प्रत्येक के अपने कारण, जोखिम कारक, लक्षण और उपचार हैं। कैंसर के कुछ सामान्य प्रकारों में स्तन कैंसर, फेफड़े का कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर और त्वचा कैंसर आदि हैं।

बिनय: सन 1996 की घटना मुझे याद आती है। उन दिनों मैं चंडीगढ़ के हाई ग्राउंड नामक वायुसेना स्टेशन पर तैनात था। हमारे स्टेशन के एक सहकर्मी नागपुर घूमने गए थे। वहाँ से लौटकर आने के बाद उन्हें गंभीर रूप से सर्दी जुकाम हो गई। दावा लेने हमारे चिकित्सा केंद्र आए। चूंकि पहले से परिचित थे अतः बात-बात में ही लैब टेक्नीशियन सार्जेंट सुभाष जी ने कहा चल तेरा ब्लड टेस्ट करते है। रक्त जाँच की गई तो सुभाष जी को कुछ गड़बड़ी दिखी। दुबारा जाँच हुई और फिर उन्हें सलाह के लिए बड़े अस्पताल भेजा गया। अस्पताल पहुंचकर अनुय कुछ जाँच के बाद पता लगा कि उन्हें 'ब्लड कैंसर' है। बात दुखद थी। वे जब भी मिलते थे, यही कहते थे कि नगपुरी संतरे अधिक खा लिया था इसलिए कैंसर हो गया। इस घटना के आलोक में कृपया यह बताएँ कि क्या किसी विशेष प्रकार के भोजन से कैंसर हो सकता है या यह केवल भ्रम है। तथा क्या एक समय लैब में भी कैंसर की जाँच हो सकती है जैसा कि हमने देखा था। यदि हो सकती है तो किस प्रकार की जाँच हो?

डॉ. सौम्य : कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में विकसित हो सकता है। यह तब होता है जब आनुवंशिक उत्परिवर्तन या सामान्य कोशिकाओं के डीएनए में परिवर्तन के कारण वे अनियंत्रित रूप से बढ़ने और विभाजित होने लगती हैं। ये उत्परिवर्तन विभिन्न प्रकार के कारकों के कारण हो सकते हैं, जिनमें आनुवंशिक प्रवृत्ति, कार्सिनोजेन्स (जैसे तंबाकू का धुआं या पराबैंगनी विकिरण) के संपर्क में आना, कुछ संक्रमण, हार्मोनल कारक और जीवनशैली विकल्प जैसे आहार और शारीरिक गतिविधि शामिल हैं।

कैंसर का उपचार रोग के प्रकार और अवस्था पर निर्भर करता है लेकिन इसमें सर्जरी, कीमोथेरेपी, विकिरण थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी, लक्षित थेरेपी, हार्मोन थेरेपी या इन तरीकों का संयोजन शामिल हो सकता है। स्क्रीनिंग परीक्षणों के माध्यम से शीघ्र पता लगाने से सफल उपचार और पुनर्प्राप्ति की संभावना में काफी सुधार हो सकता है। तरल ट्यूमर और ठोस ट्यूमर कैंसर की दो व्यापक श्रेणियां हैं, जो उनके द्वारा प्रभावित

ऊतक के प्रकार और उनके व्यवहार के आधार पर होती हैं:

ठोस ट्यूमर: ठोस ट्यूमर ऊतक के समूह होते हैं जो तब बनते हैं जब एक निश्चित ऊतक या अंग के भीतर कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से विभाजित हो जाती हैं, जिससे एक गांठ या वृद्धि बन जाती है।

वे शरीर के विभिन्न हिस्सों में हो सकते हैं, जिनमें स्तन, फेफड़े, बृहदान्त्र, प्रोस्टेट और मस्तिष्क शामिल हैं।

ठोस ट्यूमर सौम्य (गैर-कैंसरयुक्त) या घातक (कैंसरयुक्त) हो सकते हैं। घातक ठोस ट्यूमर में आस-पास के ऊतकों पर आक्रमण करने और मेटास्टेसिस नामक प्रक्रिया के माध्यम से शरीर के अन्य भागों में फैलने की क्षमता होती है।

ठोस ट्यूमर के उपचार में आमतौर पर ट्यूमर को हटाने के लिए सर्जरी के साथ-साथ कैंसर के प्रकार और चरण के आधार पर कीमोथेरेपी, विकिरण चिकित्सा, लक्षित चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसे अन्य तौर-तरीके शामिल होते हैं।

तरल ट्यूमर: तरल ट्यूमर, जिसे हेमटोलोगिक घातकता के रूप में भी जाना जाता है, रक्त या अस्थि मज्जा में उत्पन्न होता है और इसमें रक्त कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि शामिल होती है।इनमें ल्यूकेमिया, लिम्फोमा और मल्टीपल मायलोमा जैसे कैंसर शामिल हैं।ठोस ट्यूमर के विपरीत, तरल ट्यूमर ठोस द्रव्यमान नहीं बनाते हैं बल्कि रक्तप्रवाह या लसीका प्रणाली में पूरे शरीर में फैलते हैं। तरल ट्यूमर के निदान में अक्सर रोग की सीमा का मूल्यांकन करने के लिए रक्त परीक्षण, अस्थि मज्जा बायोप्सी या इमेजिंग अध्ययन शामिल होता है।विशिष्ट प्रकार के कैंसर और व्यक्तिगत रोगी कारकों के आधार पर, तरल ट्यूमर के उपचार में कीमोथेरेपी, लक्षित थेरेपी, विकिरण थेरेपी, स्टेम सेल प्रत्यारोपण या इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकती है।

दोनों प्रकार के ट्यूमर के लिए ट्यूमर और रोगी की विशिष्ट विशेषताओं के अनुरूप विशेष निदान और उपचार दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। उपचार के निर्णय आम तौर पर कैंसर के प्रकार और चरण, रोगी के समग्र स्वास्थ्य और उपचार के संभावित दुष्प्रभावों जैसे कारकों द्वारा निर्देशित होते हैं।

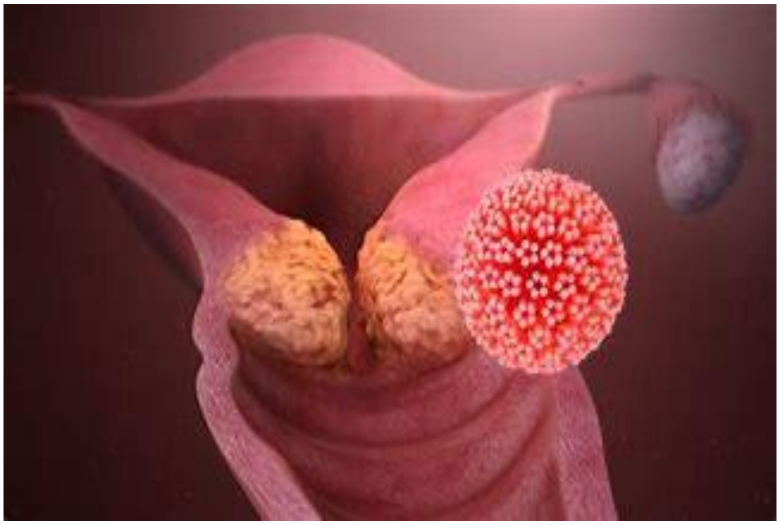
बिनय: कैंसर न हो इसके लिए किस प्रकार के खान-पान या फल आदि का सेवन न करने की सलाह दी जाती है।

डॉ. सौम्य : भोजन और कैंसर के बीच संबंध जटिल और बहुआयामी है। हालाँकि ऐसा कोई एक भोजन नहीं है जो कैंसर को रोक सके या ठीक कर सके, शोध से पता चलता है कि आहार विकल्प कुछ प्रकार के कैंसर के विकास के जोखिम को बढ़ाने या कम करने में भूमिका निभा सकते हैं। भोजन और कैंसर के संबंध में कुछ प्रमुख बिंदु की बात करें तो इसकी श्रेणी में -

संतुलित आहार: फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, दुबले प्रोटीन और स्वस्थ वसा से भरपूर संतुलित आहार का सेवन कई प्रकार के कैंसर के कम जोखिम से जुड़ा है। ये खाद्य पदार्थ आमतौर पर विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर में उच्च होते हैं, जिनका कैंसर के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रभाव देखा गया है।

फल और सब्जियाँ: फलों और सब्जियों में विभिन्न प्रकार के यौगिक होते हैं, जैसे

एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स, जो कैंसर से बचाने में मदद कर सकते हैं। संभावित स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने के लिए विभिन्न प्रकार के रंगीन फलों और सब्जियों का सेवन करने की सलाह दी जाती है।



साबुत अनाज: साबुत अनाज, जैसे कि ब्राउन चावल, क्विनोआ, जई और साबुत गेहूं, फाइबर, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं। परिष्कृत अनाज के बजाय साबुत अनाज का सेवन करने से कुछ प्रकार के कैंसर, जैसे कोलोरेक्टल कैंसर, के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

प्रसंस्कृत और लाल मांस को सीमित करें: प्रसंस्कृत मांस, जैसे बेकन, सॉसेज और डेली मीट के साथ-साथ लाल मांस की अधिक खपत कोलोरेक्टल कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ी हुई है। इन खाद्य पदार्थों के सेवन को सीमित करने और पोल्ट्री, मछली, बीन्स और फलियां जैसे दुबले प्रोटीन स्रोतों को अधिक बार चुनने की सिफारिश की जाती है।

शर्करा युक्त पेय और खाद्य पदार्थों को सीमित करें: शर्करा युक्त पेय और खाद्य पदार्थों का सेवन, जो अक्सर कैलोरी में उच्च और पोषक तत्वों में कम होते हैं, मोटापे, टाइप 2 मधुमेह और कुछ प्रकार के कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है । मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित करने और पानी, बिना चीनी वाली चाय या अन्य कम कैलोरी वाले पेय पदार्थों का चयन करने की सलाह दी जाती है।

मध्यम शराब का सेवन: अत्यधिक शराब के सेवन को स्तन, यकृत, कोलोरेक्टल और एसोफैगल कैंसर सहित कई प्रकार के कैंसर के बढ़ते खतरे से जोड़ा गया है। यदि आप शराब पीना चुनते हैं, तो इसे सीमित मात्रा में पीने की सलाह दी जाती है, जिसका मतलब आम तौर पर महिलाओं के लिए प्रति दिन एक पेय और पुरुषों के लिए प्रति दिन दो पेय तक होता है।

स्वस्थ वजन बनाए रखें: अधिक वजन या मोटापा स्तन, कोलोरेक्टल, अग्नाशय और गुर्दे के कैंसर सहित कई प्रकार के कैंसर के लिए एक जोखिम कारक है। संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि के माध्यम से स्वस्थ वजन बनाए रखने से कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

व्यक्तिगत भिन्नता: यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि व्यक्तिगत आहार संबंधी ज़रूरतें और भोजन के प्रति प्रतिक्रियाएँ भिन्न-भिन्न हो सकती हैं। जो बात एक व्यक्ति के लिए काम करती है, जरूरी नहीं कि वह दूसरे के लिए भी काम करे। किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने से व्यक्तिगत स्वास्थ्य

स्थिति, आहार संबंधी प्राथमिकताओं और जीवनशैली कारकों के आधार पर व्यक्तिगत मार्गदर्शन मिल सकता है।

कुल मिलाकर, एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना जिसमें संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, तंबाकू से परहेज, सीमित शराब का सेवन और स्वस्थ वजन बनाए रखना कैंसर के खतरे को कम करने और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में योगदान दे सकता है।

प्रयोगशाला जाँच के माध्यम से प्रारंभिक कैंसर का पता लगाने में विशिष्ट मार्करों या असामान्यताओं की पहचान करने के उद्देश्य से विभिन्न तकनीकें शामिल होती हैं जो शरीर में कैंसर की उपस्थिति का संकेत दे सकती हैं। प्रारंभिक कैंसर का पता लगाने के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ सामान्य प्रयोगशाला विधियों में शामिल हैं:

रक्त परीक्षण: इससे रक्त में विभिन्न पदार्थों को माप सकता है जो कैंसर या अन्य स्वास्थ्य स्थितियों की उपस्थिति का संकेत दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, ट्यूमर मार्कर, जैसे प्रोस्टेट कैंसर के लिए प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन (पीएसए), डिम्बग्रंथि कैंसर के लिए सीए-125, और कोलोरेक्टल कैंसर के लिए सीईए, कुछ प्रकार के कैंसर वाले व्यक्तियों में अधिक हो सकता है। इसके अतिरिक्त, पूर्ण रक्त गणना (सीबीसी) परीक्षण रक्त कोशिका गणना में असामान्यताओं का पता लगा सकते हैं जो ल्यूकेमिया या लिम्फोमा जैसे कुछ कैंसर से जुड़े हो सकते हैं।

बायोप्सी: बायोप्सी में एक संदिग्ध क्षेत्र या ट्यूमर से ऊतक का एक छोटा सा नमूना निकालना शामिल है, जिसे कैंसर कोशिकाओं की तलाश के लिए माइक्रोस्कोप के तहत जांच की जाती है। बायोप्सी विभिन्न तरीकों का उपयोग करके की जा सकती है, जिसमें फाइन-सुई एस्पिरेशन, कोर सुई बायोप्सी, या सर्जिकल बायोप्सी शामिल है। उपयोग की जाने वाली बायोप्सी का प्रकार ट्यूमर के स्थान और आकार पर निर्भर करता है।

इमेजिंग परीक्षण: इमेजिंग परीक्षण, जैसे एक्स-रे, कंप्यूटेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन, चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एमआरआई) स्कैन, अल्ट्रासाउंड, और पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (पीईटी) स्कैन, ट्यूमर का पता लगाने और उनके आकार, स्थान और निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं। शरीर के भीतर फैल गया. कैंसर के निदान की पुष्टि करने या उसे खारिज करने में मदद के लिए इन परीक्षणों का उपयोग अक्सर अन्य निदान विधियों के साथ किया जाता है।

आनुवंशिक परीक्षण: आनुवंशिक परीक्षण विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन या परिवर्तनों की पहचान कर सकता है जो कुछ प्रकार के कैंसर के विकास के जोखिम को बढ़ाते हैं। उदाहरण के लिए, बीआरसीए1 और बीआरसीए2 उत्परिवर्तन के परीक्षण से स्तन और डिम्बग्रंथि के कैंसर के खतरे का आकलन किया जा सकता है, जबकि लिंच सिंड्रोम जीन में उत्परिवर्तन के परीक्षण से कोलोरेक्टल और अन्य कैंसर के जोखिम का आकलन किया जा सकता है। आनुवंशिक परीक्षण का उपयोग उपचार में लिए जाने वाले निर्णय और कुछ आनुवंशिक उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों के लिए लक्षित उपचारों की पहचान करने के लिए भी किया जा सकता है।

तरल बायोप्सी: तरल बायोप्सी में परिसंचारी ट्यूमर कोशिकाओं (सीटीसी), सेल-मुक्त डीएनए (सीएफडीएनए), या कैंसर से जुड़े अन्य बायोमार्कर का पता लगाने के लिए रक्त या अन्य शारीरिक तरल पदार्थों का विश्लेषण शामिल होता है। तरल बायोप्सी गैर-आक्रामक हैं और कैंसर की उपस्थिति, इसकी आनुवंशिक विशेषताओं और उपचार के प्रति प्रतिक्रिया के बारे में जानकारी प्रदान कर सकती हैं।

साइटोलॉजी परीक्षण: साइटोलॉजी परीक्षण, जैसे कि पैप स्मीयर और सर्वाइकल साइटोलॉजी, में शरीर की सतहों या तरल पदार्थ, जैसे गर्भाशय ग्रीवा, फेफड़े या मूत्र से एकत्रित कोशिकाओं की जांच शामिल होती है, ताकि असामान्यताओं का पता लगाया जा सके जो कैंसर या पूर्व-कैंसर परिवर्तनों की उपस्थिति का संकेत दे सकते हैं।

प्रयोगशाला विधियों के माध्यम से प्रारंभिक कैंसर का पता लगाना प्रारंभिक चरण में कैंसर का निदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है। हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कोई भी एकल परीक्षण निश्चित रूप से कैंसर का निदान नहीं कर सकता है, और सटीक निदान के लिए परीक्षणों और नैदानिक मूल्यांकन का संयोजन अक्सर आवश्यक होता है। इसके अतिरिक्त, प्रयोगशाला परीक्षणों द्वारा पाई गई सभी असामान्यताएं कैंसर का संकेत नहीं देती हैं, और असामान्य परिणामों का कारण निर्धारित करने के लिए आगे के मूल्यांकन की आवश्यकता हो सकती है। इसलिए, व्यक्तिगत जोखिम कारकों और लक्षणों के आधार पर उचित जांच और नैदानिक सिफारिशों के लिए स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना आवश्यक है।

बिनय : एक आम व्यक्ति कैसे समझ पाए कि वह गर्भाशयग्रीवा के कैंसर से पीड़ित है? इसके प्रारम्भिक लक्षण आम आदमी की नजर में क्या हो सकता है?

डॉ. सौम्य : सर्वाइकल कैंसर अपने प्रारंभिक चरण में ध्यान देने योग्य संकेत या लक्षण पैदा नहीं कर सकता है। हालाँकि, जैसे-जैसे कैंसर बढ़ता है, यह विभिन्न लक्षण पैदा कर सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये लक्षण अन्य स्थितियों के कारण भी हो सकते हैं, इसलिए इनका अनुभव करने का मतलब यह नहीं है कि आपको सर्वाइकल कैंसर है। फिर भी, इन संभावित संकेतों से अवगत होना और इनमें से किसी का भी अनुभव होने पर चिकित्सकीय सहायता लेना महत्वपूर्ण है। सर्वाइकल कैंसर के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

योनि से असामान्य रक्तस्राव: सर्वाइकल कैंसर के सबसे आम लक्षणों में से एक योनि से असामान्य रक्तस्राव है, जो मासिक धर्म के बीच, संभोग के बाद या रजोनिवृत्ति के बाद हो सकता है। इसमें सामान्य से अधिक मात्रा में या लंबे समय तक रक्तस्राव, या रजोनिवृत्ति के बाद होने वाला रक्तस्राव शामिल हो सकता है।

पेल्विक दर्द या असुविधा: सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित महिलाओं को पेल्विक दर्द या असुविधा का अनुभव हो सकता है, जो हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकता है। यह दर्द लगातार या रुक-रुक

कर हो सकता है और पीठ के निचले हिस्से या पैरों तक फैल सकता है।

संभोग के दौरान दर्द : सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित कुछ महिलाओं को संभोग के दौरान दर्द या परेशानी का अनुभव हो सकता है (डिस्पेर्यूनिया)। यह ट्यूमर के कारण पेल्विक क्षेत्र में दबाव या रुकावट के कारण हो सकता है।

अस्पष्टीकृत योनि स्राव: सर्वाइकल कैंसर योनि स्राव में परिवर्तन का कारण बन सकता है, जैसे मात्रा में वृद्धि, दुर्गंध, या रक्त या मवाद युक्त स्राव।

दर्द या पेशाब करने में कठिनाई: उन्नत गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के कारण मूत्र संबंधी लक्षण हो सकते हैं जैसे कि पेशाब करते समय दर्द या असुविधा, बार-बार पेशाब आना, तुरंत पेशाब करना या मूत्राशय को खाली करने में कठिनाई।

मलत्याग की आदतों में परिवर्तन: गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के उन्नत चरणों में, ट्यूमर मलाशय पर दबाव डाल सकता है, जिससे कब्ज, दस्त या मल में रक्त जैसे आंत्र आदतों में परिवर्तन हो सकता है।

थकान: उन्नत सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित महिलाओं में थकान या थकावट हो सकती है जो आराम करने पर भी ठीक नहीं होती है। यह कैंसर के कारण या एनीमिया जैसे अन्य लक्षणों से संबंधित हो सकता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इनमें से कई लक्षण सर्वाइकल कैंसर के अलावा अन्य स्थितियों के कारण भी हो सकते हैं। हालाँकि, यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं, खासकर यदि वे समय के साथ बने रहते हैं या खराब हो जाते हैं, तो आगे के मूल्यांकन और उचित परीक्षण के लिए स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना आवश्यक है। नियमित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग, जैसे पैप स्मीयर और एचपीवी परीक्षण, लक्षणों के विकसित होने से पहले ही पूर्व-कैंसर परिवर्तन या प्रारंभिक चरण के सर्वाइकल कैंसर का पता लगाने में मदद कर सकते हैं, जिससे समय पर उपचार और बेहतर परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

बिनय : सर्वाइकल कैंसर से रोकथाम के कया उपाय हो सकते हैं?

डॉ. सौम्य : सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में मुख्य रूप से मानव पैपिलोमावायरस (एचपीवी) संक्रमण के जोखिम को कम करने के उद्देश्य से उपाय शामिल हैं, जो सर्वाइकल कैंसर का प्राथमिक कारण है। इसके अतिरिक्त, नियमित जांच और टीकाकरण सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के आवश्यक घटक हैं। सर्वाइकल कैंसर को रोकने के लिए यहां प्रमुख रणनीतियां दी गई हैं:

एचपीवी टीकाकरण: एचपीवी के खिलाफ टीकाकरण सबसे आम उच्च जोखिम वाले एचपीवी प्रकारों (एचपीवी 16 और 18) के संक्रमण को रोककर गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के खतरे को काफी कम कर सकता है। एचपीवी टीका पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए अनुशंसित है, आमतौर पर

11 या 12 साल की उम्र में शुरू होता है, हालांकि इसे 9 साल की उम्र में भी लगाया जा सकता है। यौन गतिविधि के माध्यम से एचपीवी के संपर्क में आने से पहले दिया जाने वाला टीका सबसे प्रभावी होता है। कई देशों में, एचपीवी टीकाकरण नियमित टीकाकरण कार्यक्रम का हिस्सा है।

नियमित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग: पैप स्मीयर (पैप परीक्षण) और एचपीवी परीक्षण सहित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग, कैंसर में बढ़ने से पहले ही गर्भाशय ग्रीवा में कैंसर से पहले होने वाले परिवर्तनों का पता लगा सकती है। सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए दिशानिर्देश देश और व्यक्तिगत जोखिम कारकों के अनुसार अलग-अलग होते हैं, लेकिन आमतौर पर महिलाओं के लिए 21 साल की उम्र से शुरू करके और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा अनुशंसित अंतराल पर नियमित जांच जारी रखने की सिफारिश की जाती है। स्क्रीनिंग से कैंसर पूर्व घावों का पता लगाने और उपचार करने की अनुमति मिलती है, जिससे गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के विकास का खतरा कम हो जाता है।

सुरक्षित सेक्स की आदत डालें: सुरक्षित सेक्स का अभ्यास करना, जैसे कि यौन गतिविधि के दौरान कंडोम का सही ढंग से और लगातार उपयोग करना, एचपीवी संचरण और अन्य यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) के जोखिम को कम कर सकता है जो गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। यौन साझेदारों की संख्या सीमित करने और ऐसे व्यक्तियों के साथ यौन संपर्क से बचने से भी एचपीवी संक्रमण का खतरा कम हो सकता है जिनके कई यौन साझेदार हैं।

धूम्रपान से बचें: धूम्रपान सर्वाइकल कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है और एचपीवी संक्रमण को दूर करने में प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रभावशीलता को भी कम कर सकता है। धूम्रपान छोड़ने या निष्क्रिय धूम्रपान के संपर्क में आने से बचने से सर्वाइकल कैंसर का खतरा कम हो सकता है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें: संतुलित आहार खाने, स्वस्थ वजन बनाए रखने और नियमित शारीरिक गतिविधि में शामिल होने सहित स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली मिल सकती है, जो एचपीवी संक्रमण से लड़ने और गर्भाशयग्रीवा के कैंसर को रोकने के लिए आवश्यक है।

एचपीवी शिक्षा और जागरूकता: एचपीवी और सर्वाइकल कैंसर से इसके संबंध के बारे में जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ एचपीवी टीकाकरण और नियमित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग को बढ़ावा देने से व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सक्रिय कदम उठाने में सशक्त बनाने में मदद मिल सकती है।

एचपीवी टीकाकरण, नियमित सर्वाइकल कैंसर जांच, सुरक्षित यौन व्यवहार और जीवनशैली में संशोधन के संयोजन से, सर्वाइकल कैंसर के विकास के जोखिम को काफी कम करना और शीघ्र पता लगाने और उपचार के परिणामों में सुधार करना संभव है। व्यक्तियों के लिए यह

महत्वपूर्ण है कि वे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम की रणनीतियों पर चर्चा करें और अपनी उम्र, जोखिम कारकों और चिकित्सा इतिहास के आधार पर अनुशंसित दिशानिर्देशों का पालन करें।

बिनय: क्या ऐसे जाँच की सुविधा कर्मचारी राज्य बीमा निगम अपने बीमितों को देती है? यदि देती है तो इस प्रकार की जाँच जिसे preventive examination(प्रतिरोधक जाँच) कहा जा सकता है, इसके लिए बीमित व्यक्ति कैसे शुरुआत कर सकता है?

डॉ. सौम्य : ईएसआईसी (कर्मचारी राज्य बीमा निगम) अस्पताल भारत में सरकार द्वारा संचालित स्वास्थ्य सुविधाएं हैं जो मुख्य रूप से कर्मचारी राज्य बीमा (ईएसआई) योजना के तहत बीमित कर्मचारियों और उनके आश्रितों को सेवाएं प्रदान करती हैं। हालाँकि ईएसआईसी अस्पतालों में दी जाने वाली विशिष्ट सेवाएँ और कार्यक्रम अलग-अलग हो सकते हैं, इन अस्पतालों में सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम को विभिन्न पहलों और रणनीतियों के माध्यम से सुविधाजनक बनाया जा सकता है। वर्तमान में ईएसआईसी में जो निवारक रणनीतियाँ उपलब्ध हैं, उनमें नैदानिक परीक्षण और कुछ प्रयोगशाला परीक्षण जैसे पैप स्मीयर शामिल हैं। हालाँकि ईएसआईसी अस्पतालों में सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम को बढ़ावा देने के कुछ तरीके इस प्रकार हैं:

एचपीवी टीकाकरण कार्यक्रम: ईएसआईसी अस्पताल पात्र व्यक्तियों के लिए एचपीवी टीकों तक पहुंच प्रदान करने के लिए एचपीवी टीकाकरण कार्यक्रम लागू कर सकते हैं। ये कार्यक्रम किशोरों और युवा वयस्कों को लक्षित कर सकते हैं, क्योंकि यौन गतिविधि के माध्यम से वायरस के संपर्क में आने से पहले एचपीवी टीकाकरण सबसे प्रभावी होता है।

सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग सेवाएँ: ईएसआईसी अस्पताल अनुशंसित दिशानिर्देशों के अनुसार पात्र महिलाओं को पैप स्मीयर (पैप परीक्षण) और एचपीवी परीक्षण सहित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं। ये सेवाएँ गर्भाशय ग्रीवा में प्रारंभिक परिवर्तनों का पता लगाने में मदद कर सकती हैं, जिससे समय पर हस्तक्षेप और उपचार की अनुमति मिलती है।

स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता अभियान: ईएसआईसी अस्पताल कर्मचारियों और उनके परिवारों को सर्वाइकल कैंसर के जोखिम कारकों, रोकथाम रणनीतियों, एचपीवी टीकाकरण के महत्व और नियमित सर्वाइकल कैंसर जांच के बारे में शिक्षित करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता अभियान चला सकते हैं। इन अभियानों में पोस्टर, ब्रोशर, सेमिनार, कार्यशालाएं और आउटरीच कार्यक्रम शामिल हो सकते हैं।

निवारक सेवाओं का एकीकरण: ईएसआईसी अस्पताल गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर की रोकथाम सेवाओं को नियमित स्वास्थ्य देखभाल यात्राओं, जैसे सामान्य जांच, प्रसवपूर्व देखभाल यात्राओं और परिवार नियोजन क्लीनिकों में एकीकृत कर सकते हैं। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इस प्रक्रिया के दौरान रोगियों से सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम और स्क्रीनिंग पर चर्चा कर सकते हैं और टीकाकरण

और स्क्रीनिंग सेवाओं के लिए उचित रेफरल प्रदान कर सकते हैं।

सरकारी कार्यक्रमों के साथ सहयोग: सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के प्रयासों को बढ़ाने के लिए ईएसआईसी अस्पताल राष्ट्रीय कैंसर नियंत्रण कार्यक्रम (एनसीसीपी) और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम) जैसे सरकारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों के साथ सहयोग कर सकते हैं। इसमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को प्रशिक्षण देना, टीके और स्क्रीनिंग आपूर्ति की खरीद करना और आउटरीच गतिविधियों का समन्वय करना शामिल हो सकता है।

डेटा संग्रह और निगरानी: ईएसआईसी अस्पताल टीकाकरण कवरेज दर, स्क्रीनिंग अपटेक और सर्वाइकल कैंसर रोकथाम कार्यक्रमों के परिणामों को ट्रैक करने के लिए डेटा संग्रह और निगरानी के लिए सिस्टम स्थापित कर सकते हैं। यह जानकारी बीमारी की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने और सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने में मदद कर सकती है।

क्षमता निर्माण: ईएसआईसी अस्पताल सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को प्रशिक्षण देने में निवेश कर सकते हैं, जिसमें टीकाकरण प्रशासन, सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग तकनीक और निवारक उपायों पर रोगियों को परामर्श देना शामिल है। इससे मरीजों को प्रदान की जाने वाली देखभाल की गुणवत्ता बढ़ सकती है और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के बीच जागरूकता बढ़ सकती है।

व्यापक सर्वाइकल कैंसर रोकथाम कार्यक्रमों और सेवाओं को लागू करके, ईएसआईसी अस्पताल सर्वाइकल कैंसर के बोझ को कम करने और ईएसआई योजना के अंतर्गत आने वाले बीमितों, कर्मचारियों और उनके परिवार के स्वास्थ्य में सुधार करने में योगदान दे सकते हैं। सरकारी एजेंसियों, सामुदायिक संगठनों और अन्य हितधारकों के साथ सहयोग इन प्रयासों को और मजबूत कर सकता है और सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम और नियंत्रण के लिए समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा दे सकता है।

बिनय : महिलाओं के यदि दो वर्ग बनाये जाएँ जिनमें विवाहित और अविवाहित के रूप में वर्गीकृत करें तो मैंने सुना है कि गर्भाशय का कैंसर अविवाहित महिलाओं की अपेक्षा विवाहिताओं में अधिक होने की संभावना रहती है। कृपया इसके बारे में बताएँ।

डॉ. सौम्य : सर्वाइकल कैंसर विवाहित और अविवाहित दोनों महिलाओं को प्रभावित कर सकता है, और जोखिम कारक और निवारक उपाय आम तौर पर दोनों समूहों के लिए समान होते हैं। हालाँकि, यौन व्यवहार और स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच के मामले में कुछ अंतर हो सकते हैं जो इन आबादी में सर्वाइकल कैंसर प्रबंधन को प्रभावित कर सकते हैं।

विवाहित और अविवाहित महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर के बारे में कुछ बातें और हैं जिनको जानना जरूरी है जैसे:

यौनाचार: सर्वाइकल कैंसर का मुख्य मूलतः ह्यूमन पेपिलोमावायरस (एचपीवी) के लगातार संक्रमण के कारण होता है, जो एक यौन संचारित संक्रमण है। यदि विवाहित और अविवाहित यौनाचार में लिप्त हैं, तो उन्हें एचपीवी संक्रमण का खतरा हो सकता है। हालाँकि यौनाचार में लिप्त अविवाहित महिलाओं के लिए जोखिम अधिक हो सकता है जिनके कई यौन साथी हैं या जो जोखिम भरे यौन व्यवहार में संलग्न हैं।

स्क्रीनिंग और रोकथाम: वैवाहिक स्थिति या यौन गतिविधि की परवाह किए बिना, पैप स्मीयर (पैप परीक्षण) और एचपीवी परीक्षण सहित नियमित गर्भाशय ग्रीवा कैंसर जांच की सिफारिश सभी महिलाओं के लिए की जाती है। स्क्रीनिंग से गर्भाशय ग्रीवा में कैंसर पूर्व परिवर्तनों का शीघ्र पता लगाया जा सकता है, जिससे समय पर हस्तक्षेप और उपचार की अनुमति मिलती है। एचपीवी संक्रमण को रोकने और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के खतरे को कम करने के लिए संभावित महिलाओं के लिए एचपीवी टीकाकरण की भी सिफारिश की जाती है।

स्वास्थ्य देखभाल: अविवाहित महिलाओं की तुलना में विवाहित महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर की जांच और टीकाकरण सहित स्वास्थ्य सेवाओं तक बेहतर पहुंच हो सकती है। हालाँकि, स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच सामाजिक आर्थिक स्थिति, भौगोलिक स्थिति और स्वास्थ्य बीमा कवरेज जैसे कारकों के आधार पर भिन्न हो सकती है। सर्वाइकल कैंसर की घटनाओं में असमानताओं को कम करने के लिए, विशेष रूप से वंचित आबादी के लिए निवारक सेवाओं में सुधार के प्रयास महत्वपूर्ण हैं।

गर्भावस्था और प्रसव: सर्वाइकल कैंसर प्रजनन आयु की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है, जिनमें वे महिलाएं भी शामिल हैं जो गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं। सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित गर्भवती महिलाओं को उपचार के लिए अतिरिक्त चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, क्योंकि कुछ उपचार विकल्प गर्भावस्था को प्रभावित कर सकते हैं। सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित गर्भवती महिलाओं को सर्वोत्तम देखभाल प्रदान करने के लिए प्रसूति विशेषज्ञों और ऑन्कोलॉजिस्ट में घनिष्ठ समन्वय आवश्यक है।

यौन स्वास्थ्य शिक्षा: एचपीवी संक्रमण, सर्वाइकल कैंसर के जोखिम कारकों और निवारक उपायों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए विवाहित और अविवाहित दोनों महिलाएं यौन स्वास्थ्य शिक्षा और परामर्श से लाभ उठा सकती हैं। शिक्षा प्रयासों में सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम करने के लिए नियमित जांच, एचपीवी टीकाकरण और सुरक्षित यौनाचार के महत्व पर जोर दिया जाना चाहिए।

कुल मिलाकर, सर्वाइकल कैंसर एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता है जो सभी उम्र और वैवाहिक स्थिति की महिलाओं को प्रभावित करता है। व्यापक सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम और स्क्रीनिंग कार्यक्रमों को बढ़ावा देकर, स्वास्थ्य देखभाल के मार्ग में आने वाली बाधाओं को दूर करके, और जोखिम कारकों और निवारक उपायों के बारे में जागरूकता बढ़ाकर, सर्वाइकल कैंसर के बोझ को कम करना और दुनिया भर में महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार करना संभव है।

9. कैंसर रोगियों के प्रबंधन में एक बहु-विषयक दृष्टिकोण शामिल है जिसका उद्देश्य निदान, उपचार, सहायक देखभाल और उत्तरजीविता सहित बीमारी के विभिन्न पहलुओं को संबोधित करते हुए व्यापक देखभाल प्रदान करना है। यहां कैंसर रोगी प्रबंधन के प्रमुख घटक हैं:

निदान और स्टेजिंग: उचित उपचार योजना विकसित करने के लिए कैंसर का सटीक निदान और स्टेजिंग आवश्यक है। इसमें कैंसर के प्रकार, चरण और सीमा को निर्धारित करने के लिए इमेजिंग परीक्षण, बायोप्सी, प्रयोगशाला परीक्षण और ट्यूमर के नमूनों की पैथोलॉजिकल जांच का संयोजन शामिल है ।

उपचार योजना: उपचार योजना कैंसर के प्रकार और चरण के साथ-साथ व्यक्तिगत रोगी कारकों जैसे उम्र, समग्र स्वास्थ्य और प्राथमिकताओं पर आधारित होती है। उपचार के विकल्पों में सर्जरी, कीमोथेरेपी, विकिरण थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी, लक्षित थेरेपी, हार्मोन थेरेपी या इन तौर-तरीकों का संयोजन शामिल हो सकता है।

सर्जरी: कैंसरग्रस्त ट्यूमर या ट्यूमर, साथ ही आस-पास के लिम्फ नोड्स या प्रभावित अंगों को हटाने के लिए शल्य चिकित्सा किया जा सकता है। सर्जरी उपचारात्मक, उपशामक हो सकती है, या कीमोथेरेपी या विकिरण चिकित्सा जैसे अन्य उपचारों के साथ संयोजन में उपयोग की जा सकती है।

कीमोथेरेपी: कीमोथेरेपी में कैंसर कोशिकाओं को मारने या उनकी वृद्धि और प्रसार को रोकने के लिए दवाओं का उपयोग शामिल है। कीमोथेरेपी को मौखिक रूप से या अंतःशिरा द्वारा प्रशासित किया जा सकता है और इसका उपयोग प्राथमिक उपचार, सर्जरी के बाद सहायक चिकित्सा, या सर्जरी से पहले नव-सहायक चिकित्सा के रूप में किया जा सकता है।

विकिरण चिकित्सा: विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को लक्षित करने और नष्ट करने के लिए विकिरण की उच्च-ऊर्जा किरणों का उपयोग करती है। इसे बाहरी रूप से एक मशीन (बाहरी बीम विकिरण थेरेपी) का उपयोग करके या आंतरिक रूप से रेडियोधर्मी प्रत्यारोपण या इंजेक्शन (ब्रैकीथेरेपी) के माध्यम से वितरित किया जा सकता है। विकिरण चिकित्सा का उपयोग अकेले या सर्जरी या कीमोथेरेपी के संयोजन में किया जा सकता है।

इम्यूनोथेरेपी: इम्यूनोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को पहचानने और उन पर हमला करने के लिए शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करके काम करती है। इसमें चेकपॉइंट इनहिबिटर, मोनोक्लोनल एंटीबॉडी और कैंसर टीके जैसी थेरेपी शामिल हैं। इम्यूनोथेरेपी ने मेलेनोमा, फेफड़ों के कैंसर और कुछ प्रकार के लिंफोमा सहित विभिन्न प्रकार के कैंसर के इलाज में आशाजनक परिणाम दिखाए हैं।

लक्षित चिकित्सा: लक्षित चिकित्सा कैंसर कोशिका वृद्धि और अस्तित्व में शामिल विशिष्ट अणुओं या मार्गों को लक्षित करने के लिए दवाओं या

अन्य पदार्थों का उपयोग करती है। लक्षित उपचार पारंपरिक कीमोथेरेपी की तुलना में अधिक सटीक और कम विषाक्त हो सकते हैं और अक्सर विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन या बायोमार्कर अभिव्यक्ति के साथ कैंसर के इलाज के लिए उपयोग किए जाते हैं।

हार्मोन थेरेपी: हार्मोन थेरेपी का उपयोग हार्मोन के प्रभाव को अवरुद्ध करके या शरीर में हार्मोन उत्पादन को कम करके हार्मोन-संवेदनशील कैंसर, जैसे स्तन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए किया जाता है।

सहायक देखभाल: सहायक देखभाल का उद्देश्य कैंसर और उसके उपचार के लक्षणों और दुष्प्रभावों का प्रबंधन करना, जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना और रोगियों और उनके परिवारों को मनोसामाजिक सहायता प्रदान करना है। सहायक देखभाल सेवाओं में दर्द प्रबंधन, पोषण संबंधी सहायता, मनोवैज्ञानिक परामर्श, पुनर्वास और उपशामक देखभाल शामिल हो सकते हैं।

अनुवर्ती और उत्तरजीविता देखभाल: सक्रिय उपचार पूरा करने के बाद, कैंसर रोगियों को पुनरावृत्ति की निगरानी करने, उपचार के देर से होने वाले प्रभावों का प्रबंधन करने और चल रही स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए नियमित अनुवर्ती देखभाल की आवश्यकता होती है। उत्तरजीविता देखभाल योजनाओं में कैंसर की पुनरावृत्ति के लिए निगरानी, दूसरे प्राथमिक कैंसर की जांच, उपचार से संबंधित जटिलताओं का प्रबंधन और दीर्घकालिक उत्तरजीविता मुद्दों के लिए समर्थन शामिल हो सकता है।

प्रशामक देखभाल: प्रशामक देखभाल उन्नत या लाइलाज कैंसर वाले रोगियों के लक्षणों से राहत प्रदान करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने पर केंद्रित है। उपचारात्मक उपचारों के साथ-साथ उपशामक देखभाल भी प्रदान की जाती है और यह रोगियों और उनके परिवारों की शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और व्यावहारिक जरूरतों को पूरा कर सकती है।

क्लिनिकल परीक्षण: क्लिनिकल परीक्षण नए उपचारों, उपचार संयोजनों और उपचार रणनीतियों का मूल्यांकन करके कैंसर के उपचार को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मरीजों के पास प्रायोगिक उपचार तक पहुंचने या वैज्ञानिक ज्ञान में योगदान करने के लिए नैदानिक परीक्षणों में भाग लेने का विकल्प हो सकता है।

कुल मिलाकर, कैंसर रोगियों के प्रबंधन के लिए एक समन्वित और व्यक्तिगत दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जो कैंसर की पूरी यात्रा के दौरान रोगियों के लिए परिणामों और जीवन की गुणवत्ता को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न उपचार के तौर-तरीकों, सहायक देखभाल सेवाओं और मनोसामाजिक समर्थन को एकीकृत करता है। मरीजों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने उपचार विकल्पों को समझने, सूचित निर्णय लेने और उनकी आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के अनुरूप व्यापक देखभाल प्राप्त करने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिलकर काम करें।

मेरे सपनों का ईएसआईसी

एससिक ऐसा हमलोग बनाएंगे
जैसा कि सारे लोग इसे अपनाएंगे
किसी लाभार्थी को नहीं रहेगा गम
दुनिया देखेगी एसिक का दम
जब सारे हितलाभ लेना होगा आसान
सब लोग बोलेंगे एसिक को महान

जब वी आई पी बोलेगा
पंच दीप की जय हो
सारी दुनिया बोलेगी
एसिक की जय हो।
जय कामदार!!

गुणानिधि कर्मी,
सहायक निदेशक

कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम,1948 भारत के हर राज्य, संघ शासित प्रदेशों में लागू होगा। केवल संगठित ही नहीं, गैर संगठित क्षेत्रों के भी समस्त कर्मचारी इसमें बीमित होंगे।

The ESIC Act, 1948 will be implemented throughout all the States and Union Territories of India. All the coverable employees of both organized and unorganized sector will be covered under it.

हितलाभार्थियों को बिना परेशान हुए निगम द्वारा संचालित अस्पतालों से ही समस्त प्रकार की चिकित्सा सेवा मिलेगी। इसके लिए सम्बद्ध राज्य पर निर्भरता नहीं रहेगी।

Hassle free medical facilities will be delivered to the beneficiaries by the ESIC through its own medical infrastructure without being dependent to the concemed State Governments.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के हितधारकों कर्मचारी राज्य बीमा निगम द्वारा संचालित मुफ़्त परिवहन व्यवस्था की सुविधा लेकर शाखा कार्यालयों/चिकित्सालयों तक आना-जाना करेंगे।

The ESIC beneficiaries will go to the Branch Office / Dispensary Hospitals by cashless transport managed by ESIC.

विभिन्न प्रमुख औद्योगिक अंचलों में चल-औषधालय(मोबाइल डिस्पेंसरियाँ) होंगी जो बीमित व्यक्ति के बीमार होने की स्थिति में उनके कार्यस्थल/निवास पर जाकर चिकित्सा सेवा उपलब्ध करवाएंगे। नकद हितलाभ के समस्त दावे ऑनलाइन माध्यम से ही जमा होंगे।

There will be mobile dispensaries to attend the sick beneficiaries on their call in different major industrial hubs. All claims for cash benefit shall be submitted through online.

भारत के हर राज्य में कर्मचारी राज्य बीमा निगम के खुद के ही अति विशिष्ट चिकित्सा अस्पताल(Super specialty Hospital) होंगे ताकि टाई-अप किए हुए निजी अस्पतालों की व्यवस्था समाप्त हो सके।

There will be ESIC's own Super specialty Hospital in each & every state, so that the current tie-up arrangement system with various private hospitals will be done away with.

समस्त हितधारकों को जारी किया गया कर्मचारी राज्य बीमा निगम पहचान कार्ड भारत के हर कोने में हर उद्देश्य के लिए पहचान पत्र और आवास प्रमाण के रूप में बैदह तथा मान्य होगा।

The Identity card (Pehechan card) issued by the ESIC to its beneficiaries will be valid as a Proof of identity as well as a proof of residential address throughout pan-India for each and every purpose as and when required.

बीमित व्यक्ति पहचान कार्ड भारत के हर कोने में स्थित (कभी भी-कहीं भी) कर्मचारी राज्य बीमा निगम के चिकित्सा केंद्रों और अस्पतालों में नकद हितलाभ तथा चिकित्सा सेवा के लिए मान्य होगा।

Ip pehchan card will be valid pan-India to avail cash benefit as well as medical benefits from the Branch Offices/The Medical Institutions wherever & whenever required by IP.

चूंकि शाखा कार्यालयों के अधिकार क्षेत्र में कई बार काफी बड़े क्षेत्र आते हैं, अर्थात कई शाखा पर एक या अधिक जिले की जिम्मेदारी होती है, अतः ऐसे में शाखा अधिकारी का विभिन्न प्रकार की जांच या निरीक्षण(जैसे दुर्घटना की जांच) के लिए फैक्ट्रियों या उद्योगों में जा पाना संभव नहीं हो पाता है। ऐसे परिस्थिति में फील्ड सामाजिक सुरक्षा अधिकारियों को उक्त उद्देश्य से जाँच या निरीक्षण का अधिकार प्राप्त होगा।

As the jurisdiction of many Branch Offices are covering a vast area ie, only one Branch Office for one or more district, it is difficult for the Branch Manager to visit the factories industries for different investigations (for example accident cases) in time. Hence, the field SSO/any other official will be empowered for investigation for the said purpose.

बीमित व्यक्तियों को आवश्यकता के समय आसान ब्याज दरों पर पैसा उपलब्ध करवाने के लिए कर्मचारी राज्य बीमा निगम की देख-रेख में कई बीमित क्रेडिट सोसाइटी की स्थापना होगी।

Many IP's credit societies will be established with the patronage of ESIC for lending loan to the ESIC beneficiaries at the time of their need with a reasonable interest rate.

कई ऐसे शाखा कार्यालय हैं जिनके कार्मिक राज्य की/स्थानीय भाषा नहीं जानते हैं, अतः उनको अपनी बात समझा पाना हितधारकों के लिए कठिन हो जाता है। अतः हितधारकों की आवश्यकता को समझने और उसका निदान करने में सक्षम बनाने के लिए ऐसे कार्मिकों को उस राज्य की भाषा का न्यूनतम कामचलाऊ ज्ञान(सातवीं कक्षा तक का) लेना आवश्यक कर दिया जाएगा।

As many Branch Offices have staffs officials who do not have knowledge of local/state language, so it is difficult for the beneficiaries to convince them about their difficulties. Hence, it will be made mandatory for the official staff of such branch offices to acquire minimum Standard of knowledge of state language (up to 7th standard) to understand the need of beneficiaries.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम के बीमित व्यक्तियों के बच्चों को शिक्षा देने के उद्देश्य से बड़े औद्योगिक अंचलों में कर्मचारी राज्य बीमा निगम के सहयोग से केन्द्रीय विद्यालय संगठन जैसे ही शिक्षण संस्थानों की स्थापना की जाएगी ताकि रोजगार की खोज में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने वाले लोगों को

अपनी संतानों की शिक्षा के लिए निजी विद्यालाओं को अनुदान के रूप में मोटी रकम देने जैसी विविध असुविधा का सामना न करना पड़े।

Many school colleges will be opened to educate the wards of ESIC beneficiaries in many major industrial hubs in the line of Kendriya Vidyalaya (KVS) with the patronage of ESIC Now the beneficiaries of one state working in other state have to face difficulties while they are taking admission of their wards in the private school by paying heavy amount of donation.

बदलते समय के साथ साथ जिस गति से निगम अपने बीमितों, उनके आश्रितों और नियोक्ताओं की सुविधा के लिए नए प्रयास करती रहेगी उसी के अनुकरण में अपने कार्मिकों के भी हितों अर्थात एम एस पी, पदोन्नति, आवास तथा अन्य सुविधाओं का भी ख्याल रखेगी तथा उनके हित की सुविधाओं का वितरण बिना किसी के कहे समय आने पर तत्काल व्यवस्था करती रहेगी।

With the time, as the corporation would be involved in the welfare and betterment of its IP's, their dependents and the employers, on the same line it will also start thinking about the welfare of its own employees viz. it will take timely and accurate action for their timely promotion, MACP and other such benefits in a time bound manner.

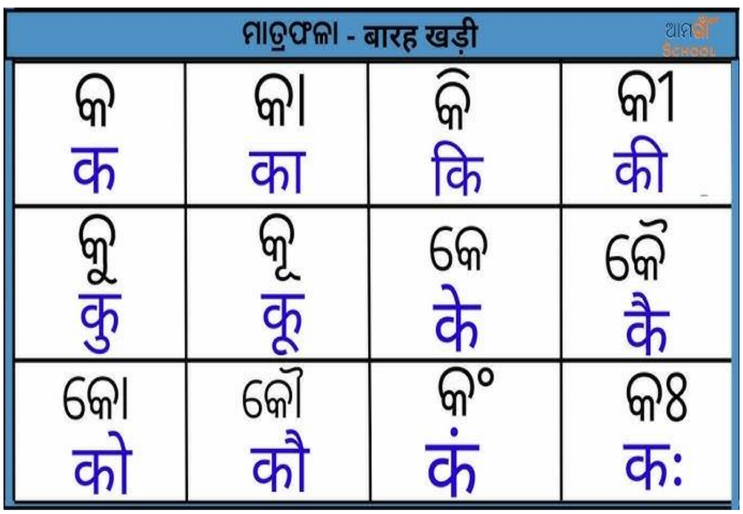
वर्तमान में लाभार्थियों को ईएसआईसी से लाभ मिल रहा है, जब तक वे बीमा योग्य रोजगार में हैं। मेरा सपना है कि ईएसआईसी सुनिश्चित व्यक्ति को उनकी सेवानिवृत्ति के बाद पेंशन की उचित राशि प्रदान करेगा।

At present the benefeciaries getting benefits from the ESIC generally as long as they are in insurable employment.My dream ESIC will provide a reasonable amount of pension to the ensured person after their superannuation.

ओडिया भाषा और लिपि : एक संक्षिप्त जानकारी

सुरेश राउतरॉय

ओडिया एक इंडो-आर्यन भाषा है जो मुख्य रूप से भारतीय राज्य ओडिशा में और पश्चिम बंगाल, झारखंड, छत्तीसगढ़ और आंध्र प्रदेश के कुछ हिस्सों में लगभग 40 मिलियन लोगों द्वारा बोली जाती है। उड़िया भारत की कई आधिकारिक भाषाओं में से एक है। यह ओडिशा की आधिकारिक भाषा है, और झारखंड की दूसरी आधिकारिक भाषा है। इसे भारत में शास्त्रीय भाषा के रूप में भी नामित किया गया है क्योंकि इसका एक लंबा साहित्यिक इतिहास है। ओडिया बंगाली और असमिया से निकटता से संबंधित है।भाषागत विविधता के कारण ओडिया को उड़िया और ओडिशा को उड़ीसा के रूप में भी लिखा जाता है पर दोनों एक ही हैं और इसी रूप में विश्व भर में प्रचलित भी हैं।



लिखित उड़िया

ओडिया लिपि कलिंग लिपि से विकसित हुई, जो प्राचीन भारत की ब्राह्मी लिपि के कई वंशजों में से एक है। ओडिया भाषा में सबसे पुराना ज्ञात शिलालेख, कलिंग लिपि में, 1051 से है। प्रारम्भिक समय में लिखने के लिए ताड़ के पत्तों का प्रयोग होता था। यदि लिखने के दौरान सीधी रेखा में लिपि लिखी जाती है तो पत्तों के फटने का डर रहता है इसलिए संभवतः ओडिया लिपि की घुमावदार प्रारूप में है।

उल्लेखनीय विशेषताएं

लेखन प्रणाली का प्रकार: लेखन शैली की प्रणाली अबुगिडा है जिसमें सभी वर्णमाला के सभी व्यंजनों में एक स्वर अंतर्निहित होता है। जब वे किसी शब्दांश की शुरुआत में दिखाई देते हैं, तो स्वरों को स्वतंत्र अक्षरों के रूप में लिखा जाता है। जब कुछ व्यंजन एक साथ होते हैं, तो विशेष संयोजन प्रतीकों का उपयोग किया जाता है जो प्रत्येक अक्षर के आवश्यक भागों को जोड़ते हैं।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिता में पुरस्कृत निबंध

पर्यावरण एवं सतत विकास

रूपम् भारती

हमारे चारों का वह प्राकृतिक आवरण जो हमें सफलता पूर्वक जीवनयापन में सहायक होता है, 'पर्यावरण कहलाता है। पर्यावरण से हमें वह हर संसाधन उपलब्ध हो जाते हैं जो भी सजीव प्राणी को जीने के लिए आवश्यक हैं जैसे वायु, खाद्य पदार्थ, अनुकूल वातावरण आदि। हम सभी ने से पर्यावरण के संसाधनों का भरपूर इस्तेमाल किया है आज हमारे इतने विकास कर पाने के पीछे भी पर्यावरण का प्रमुख योगदान रहा है। इतने आवश्यक संसाधन अर्थात् 'पर्यावरण' का संरक्षण भी जरूरी है जितना मोटर के लिए ईंधन। 'पर्यावरण संरक्षण' के लिए अति आवश्यक है। यह विकास पीढ़ी दर पीढ़ी रूप से चलता रहे यही प्रयास करना चाहिए। पर्यावरण सके निवासियों की ही सही मूल्यों सुरज बिशाव, प्रबंधन और इसके हालत को पर्यावरण संरक्षण है। सतत विकास' का मुख्य लक्ष्य भविष्य की पीढ़ी के लिए -ण और संसाधनों को संरक्षण और इसका इस तरह से करना है कि हमारे उपयोग के बाद भी भविष्य की पीढ़ी के या रहा सके। इसलिए सतत विकास की प्राप्ति के लिए यह आवश्यक है कि हम पर्यावरण संरक्षण के लिए निरन्तरत रहे।

पर्यावरण संरक्षण के दो तरीके हैं - प्राकृतिक संसाधनों की करना या इस तरीके से रहना जिससे पर्यावरण को कम से नुकसान हो। पर्यावरण का तात्पर्य वायु, जल और भूमि के साथ इसके परस्पर संबंध है। अगर व्यापक रूप में कहें तो इसमें पेड़, मिट्टी, जीवाश्म ईंधन, खनिज आदि शामिल हैं। पेड़ बाढ़ और बारिश से मिट्टी के कटाव की होने वाली घटना को कम करते हैं। इसके साथ ही यह हवा को भी स्वच्छ करते हैं।

अमूमन बहस झिड़ी रहती है 'पर्यावरण बनाम विकास' की। भारत जैसे विकासशील देशों के लिए तो यह और भी संवेदनशील, विषय है। यदि हम अपने लघु अवधि के लक्ष्यों को महत्व दें तो पर्यावरण को हानि होती है और यदि हम दूरदृष्टि से बुनाए लक्ष्यों को महत्व दें तो विकास की दर में कमी आ जाती है। सही फैसले वही हैं जिनमें एक मध्य-मार्ग चुना जाए और विकास के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ऐसी तकनीक का चयन किया जाए जिनसे विकास की दर भी तेज़ हो तथा पर्यावरण को नुकसान भी न हो।

जब भी 'पर्यावरण और विकास' की बात होती है तो स्वीडन, डेनमार्क जैसे राष्ट्रों का इल्लेख जरूरी हो जाता है। इस इन देशों ने विश्व को दिखाया है कि पर्यावरण और विकास साथ-साथ कैसे चल

सकते हैं। अपितु इन विकसित देशों की जनसंख्या भारत की जनसंख्या के सामने बहुत कम हैं, फिर भी कुछ तकनीकें एवं कार्यप्रणाली हमें प्रेरित अवश्य करती हैं।

पर्यावरण संरक्षण का अर्थ केवल प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण नहीं है, अपितु इसमें ऊर्जा के संसाधनों का संरक्षा श्री शामिल है। यदि सभी संसाधनों को लवकरणीय ऊर्जा के स्रोतों से बदल दिया जाए तो यह हमारे पर्यावरण हो लिए काफी सकारात्मक सिद्ध होगा। क्योंकि गैर नवकरणीय ऊर्जा के स्त्रोतों को पुनः स्थापित होने में काफी समय लगता है। यही कारण है कि हमें नवकरणीय ऊर्जा के स्त्रोतों का प्रयोग करना चाहिए। भारत में हाल ही में लाई गई 'e- वाहनों' की योजना सरकार की एक सराहनीय पहल है।

पर्यावरण संरक्षण के अलावा, इस्तेमाल हो रहे संसाधनों के पुन: पूर्ति के लिए भी प्रयास करना चाहिए। इसके लिए वनीकरण तथा जैविक रूप से बनी हुई गोबर की खाद का प्रयोग करना, सौग ऊर्जा को बढ़ावा देना, ई-वाहनों का उपयोग करना आदि कुछ अच्छे उपाय हैं।

हमारा देश पर्यावरण संरक्षण ही नहीं अपितु पर्यावरण प्रदूषण बचाने के लिए भी प्रयासरत रहता है। तेल और गैस से कने वाले वाहनों कि जगह ई-वाहन और हाइब्रिड वाहनों का प्रयोग रहना, साइकिल चलाना, वाहनों को शेयन करना, पैदल चलना इत्यादि केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं हैं बल्कि ये कार्बन-सर्जन को कम करने में भी सहायता करते हैं। इसके अलावा जैविक खेती इस सकारात्मक पहल का एक और विकल्प है जिसमें प्रकृतिक रसायनों का प्रयोग ना के बराबर किया है, ताकि खेतों उत्पादकता भी बनी रहे, प्रकृति को हानि भी न हो और हमें सन मुक्त आहार भी मिल सके। स्वास्थ्य पर इन छोटी सी कोशिशों का बड़ा ही सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। धूम्रपान छोड़ना, प्लास्टिक की जगह कपड़े के थैलों का उपयोग करना, वर्षा के पानी का संरक्षण करना आदि कुछ और उपाय हैं जो हम व्यक्तिगत तौर पर पर्यावरण को बचाने के लिए कर सकते हैं। ये उपाय प्रभावी हों इसके लिए जरूरी है कि जागरूकता बढ़ाई जाय और जन-जन को इन उपायों की बड़ी उपलब्धियों से अवगत या जाए। प्रधान मंत्री जी द्वारा लाई गई 'उज्जवला योजना जिसमें BPL परिवारों की महिलाओं को मुफ्त LPG सिलेंडर दिए जाते हैं, न सिर्फ महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए बल्कि हमारे पर्यावरण के लिए भी एक स्वागतयोग्य कदम हैं। सरकार को ऐसी और भी योजनाएँ लानी चाहिए तथा पर्यावरण को लेकर संवेदनशील नागरिकों और संस्थाओं को पुरस्कृत तथा प्रोत्साहित करना चाहिए। ऐसा करने से सभी को अपने कर्तव्यों का आभास होगा तथा भविष्य में भी जिम्मेदारी से पर्यावरण का ध्यान रखते हुये ही सभी विकास के कार्यों को करने की प्रेरणा मिलेगी।

हर साल जब को जब पर्यावरण दिवस मनाया जाता है तब एक पेड़ लगाकर ही हमारी जिम्मेदारी पूरी नहीं हो जाती। हमें चाहिये कि वर्ष के प्रत्येक दिन हम पर्यावरण के प्रति खुद भी सजग संवेदनशील हों तथा दूसरों की भी जागरूक करें ताकि वे पर्यावरण की सुरक्षा के लिये और भी सकारात्मक कदम उठायें।

हिन्दी निबंध प्रतियोगिता में पुरस्कृत निबंध

स्वच्छ भारत एक कदम स्वच्छता की ओर

देवाशीष पृष्टि

स्वच्छ भारत अभियान देश को स्वच्छ और स्वस्थ बनाने के लिये भारत सरकार द्वारा चलाया एक अभियान है जिसका सपना महात्मा गांधी ने देखा था। गांधीजी का कहना था कि जीवन के लिए स्वच्छता स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी है। यह स्वस्थ और शांत जीवन का अनिवार्य भाग है ।
स्वच्छ भारत अभियान की क्लीन इंडिया मियन (clean India Mission) या क्लीन इंडिया ड्राइव या स्वच्छ भारत अभियान भी कहा जाता हैं।

इस अभियान में शौचलयों का निर्माण करवाना, ग्रामीण इलाकों में स्वच्छता कार्यक्रमों को बढ़ावा देना, सड़कों की सफाई, देश का नेतृत्व करने के लिये देश के बुनियादी ढाँचे को बदलना शामिल है। यह अभियान आधिकारिक तौर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2 अक्टूबर 2014 को महात्मा गांधी की जयंती पर राजघाट, नई दिल्ली से शुरू किया था।

स्वच्छ भारत अभियान का लाभ

भारत में स्वच्छ भारत अभियान लगातार चलाने की आवश्यकता है। जबटक लक्ष्य पूरा न हो जाए। यह बहुत ही आवश्यक है कि भावनात्मक, शारीरिक,मानसिक और बौद्धिक रूप से अच्छा महसूस करें।

स्वच्छ भारत अभियान क्या है?

स्वच्छ भारत अभियान एक राष्ट्रीय स्वच्छता अभियान है जो भारत सरकार द्वारा प्रारंभ किया गया है। इसके तहत 4041 सांविधिक नगरों के सड़क, पैदल मार्ग और अन्य कई स्थल आते हैं। भारत के शहरी विकास तथा पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय द्वारा इस अभियान को ग्रामीण तथा शहरी दोनों क्षेत्रों गें लागू किया गया है ।
स्वच्छ भारत अभियान की जरूरत :-
इस अभियान की कार्रवाई निरंतर चलती रहनी चाहिए। यह सही मैने में भारत की सामाजिक स्थिति को बढ़ावा देने के लिए है जो भारत को सामाजिक स्थिति को बढ़ावा देने के लिये है जो हर तरफ स्वच्छता लाने से शुरू किया जा सकता है।

यहाँ नीचे कुछ बिन्दु उल्लेखित किए जा रहे हैं जो स्वच्छ भारत अभियान की आवश्यकता को दिखाते हैं।

- यह बेहद जरूरी है कि भारत के हर घर में शौचालय हो, साथ ही खुले में शौच की प्रवृत्ति को भी खत्म करने की आवश्यकता है।
- खुद के स्वास्थ्य के प्रति भारत के लोगों की सोच और स्वभाव में परिवर्तन लाना और साफ-सफाई की प्रक्रिया का पालन करना।
- नगर निगम के कचरे का पुनर्चक्रण और दुबारा प्रयोग, सुरक्षित समापन, वैज्ञानिक तरीके से माल प्रबंधन को लागू करना।
- ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में बौद्धिक जागरूकता लाने के लिए और सामान्य लोगों के स्वास्थ्य से जोड़ने के लिए।
- पूरे भारत में साफ-सफाई की सुकीधा को विकसित करने के लिए निजी क्षेत्रों की हिस्सेदारी को बढ़ाना।

स्वच्छता एक प्रवृति:
हमें इस तरह की प्रवृत्ति के रूप में बनाना चाहिए और जो हमें जीवन के सभी भागों में विजयी बना सके।

उपसंहार: 'यदि हम अपने घरों के पीछे सफाई नहीं कर सकते तो स्वराज की बात बेईमानी होगी। हर किसी को स्वयं अपना सफाईकर्मी होना चाहिए की स्वयं सफाईकर्मी होना चाहिए'- महात्मा गांधी।

स्वच्छ भारत-स्वस्थ भारत

आइए हिंदी व्याकरण सीखें

बिनय कुमार शुक्ल

हिंदी लिखते समय कुछ विशेष शब्दों के प्रयोग में काफी कठिनाई आती है। इन शब्दों में विशेष रूप से शब्द के अंत में आने वाले वर्ण 'यी/ई, ये/ए' के प्रयोग में समस्या आती है। इस संबंध में नीचे कुछ छोटे-छोटे सूत्र दिए जा रहे रहे हैं। यदि इनको ध्यान में रखा जाए तो भाषा प्रयुक्ति में व्याकरणिक भूल की संभावना नहीं रहेगी।

यी/ई, ये/ए के प्रयोग की समस्या वाले तीन तरह के शब्द हैं -

संज्ञा शब्द
विशेषण शब्द
क्रिया शब्द

इनमें से दो एक साथ हैं - संज्ञा तथा विशेषण।
संज्ञा तथा विशेषण शब्दों में य् अनिवार्य रूप से मौजूद रहता है। कारण कि संज्ञा और विशेषण शब्दों में य् शब्द का अभिन्न अंग होता है इसीलिए याकारांत (या से समाप्त होने वाले शब्द) संज्ञा तथा विशेषण शब्दों के विकारी/पुल्लिंग बहुवचन तथा स्त्रीलिंग रूपों में से य् को नहीं हटाया जा सकता।
ऐसे ही यकारांत(य से समाप्त होने वाले शब्द) स्त्रीलिंग शब्दों के बहुवचन रूप में से य् को नहीं हटाया जा सकता।

(क) संज्ञा शब्द-

किराया - किराये। न कि किराए।
रुपया - रुपये। न कि रुपए।
साया - साये। न कि साए।
नज़रिया- नज़रिये। न कि नजरिए।
सरिया - सरिये। न कि सरिए।
हाशिया - हाशिये। न कि हाशिए।

(ख) **विशेषण-**

पराया - पराये। न कि पराए।

पराया - परायी। न कि पराई।

बायाँ - बायें। न कि बाएँ।

बायाँ - बायीं। न कि बाईं।

नया - नये। न कि नए।

नया - नयी। न कि नई।

(और उदाहरण आप ढूँढ़ें)

(ग) स्त्रीलिंग संज्ञा

गाय - गायें। न कि गाएँ।

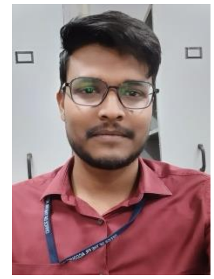
शराय - शरायें। न कि शराएँ।

परंतु क्रियारूपों की स्थिति इसके विपरीत है। पुल्लिंग एकवचन के क्रियारूपों में जो य् होता है, वह शब्द का अभिन्न अंग नहीं होता। बोलते सम धातु और प्रत्यय के बीच य् ध्वनि सुनाई देती है।उसे श्रुति य् कहा जाता है।

याकारांत पुल्लिंग एकवचन क्रियारूप का पुल्लिंग बहुवचन तथा स्त्रीलिंग एकवचन/बहुवचन बनाने में य् नहीं आएगा। सिर्फ़ ए ई ईं आएँगे।

गया - गए गई गईं। न कि गये गयी गयीं।

हमारी राष्ट्रभाषा हिन्दी



सौरभ प्रधान

राष्ट्रभाषा का अर्थ है राष्ट्र की भाषा (Language of the nation)। अर्थात् ऐसी भाषा, जिसका प्रयोग देश की हर भाषा के लोग आसानी से कर सकें, बोल सकें और लिख सकें। हमारे देश की ऐसी भाषा है हिन्दी। आजादी के पहले अंग्रेजी सरकार ने अंग्रेज के माध्यम से सारा काम चलाया किन्तु अपने देश में सबके लिए एक भाषा का होना आवश्यक है, ऐसी भाषा जो अपने देश की हो। वह भाषा केवल हिन्दी ही है। भारत देश एक विशाल और भूगोलीय रूप से विविधताओं से भरा हुआ देश है। यहां अनेक भाषाएँ, धर्म और संस्कृति के संगम हैं, जो हमारे देश को समृद्ध और विविधतापूर्ण बनाते हैं। इस विविधता के बावजूद, हिंदी भारत की राष्ट्रीय भाषा होने के नाते बहुत महत्वपूर्ण है और इसकी भूमिका भारतीय एकता में अत्यंत महत्वपूर्ण है। हिंदी भाषा न केवल देश की अधिकांश जनता की मातृभाषा है, बल्कि इसका एक सामान्य रूप से इस्तेमाल होने वाला अनुभाग है जो हमें सबसे अच्छे तरीके से संवाद करने में मदद करता है।

हिन्दी को संस्कृत की बड़ी बेटी कहते हैं। हिन्दी का प्रमुख गुण यह है कि यह बोलने, पढ़ने, लिखने में अत्यंत सरल है। हिन्दी के प्रसिद्ध विद्वान जॉर्ज ग्रियर्सन ने कहा है कि हिन्दी व्याकरण के मोटे नियम केवल एक पोस्टकार्ड पर लिखे जा सकते हैं।

संसार के किसी भी देश का व्यक्ति कुछ ही समय के प्रयत्न से हिन्दी बोलना और लिखना सीख सकता है। इसकी दूसरी विशेषता है कि यह भाषा लिपि के अनुसार चलती है। इसमें जैसा लिखा जाता है, वैसा ही बोला जाता है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता है कि संसार की लगभग सभी भाषाओं के शब्द इसमें घुलमिल सकते हैं। कुर्सी, आलमारी, कमीज, बटन, स्टेशन, पेंसिल, बेंच आदि अनगिनत शब्द हैं जो विदेशी भाषाओं से आकर इसके अपने शब्द बन गए हैं।

इतने अधिक गुणों से भरपूर होकर भी हिन्दी आज अंग्रेजी के पीछे क्यों चल रही है ? इसका सबसे बड़ा कारण है ऊँचे पदों पर बैठे व्यक्ति जो अंग्रेजी के पुजारी हैं वे सोचते हैं कि अंग्रेजी न रही तो देश पिछड़ जाएगा। अंग्रेजी देश की अधिकतर जनता के लिए कठिन है, इसलिए वे जनता पर इसके माध्यम से अपना रौब रख सकते हैं। दूसरा कारण है- क्षेत्रीय भाषाओं (Regional Languages) के मन में बैठा भय। उन्हें लगता है कि यदि हिन्दी अधिक बड़ी तो क्षेत्रीय भाषाएँ पीछे रह जाएँगी। वास्तव में ये दोनों विचार गलत हैं। ऊँचे पदों पर बैठे अधिकारी

हिन्दी के माध्यम से देश की अधिक सेवा कर सकते हैं। और जनता का प्रेम पा सकते हैं। आज अंग्रेजी क्षेत्रीय भाषाओं को पीछे धकेल रही है जबकि हिन्दी की प्रकृति किसी को पीछे करने की नहीं, बल्कि मेलजोल की है। यदि हिन्दी का विकास होता है, तो क्षेत्रीय भाषाओं का भी विकास होगा भारत की भूमि पर जन्म लेने के नाते हमारा यह कर्तव्य है कि हम भारत की भाषाओं के विकास पर बल दें और हिन्दी का विकास करके सभी भाषाओं को जोड़ने का प्रयास करें। तभी हिन्दी सचमुच राष्ट्रभाषा बन पाएगी।

"निज भाषा का नहीं गर्व जिसे क्या प्रेम देश से होगा उसे वहीं वीर देश का प्यारा है हिंदी ही जिसका नारा है।"

नजरिया

संतोष 'कुमार राम

एक आदमी गया चश्मे की दुकान पर, तो वहाँ डॉक्टर ऐसे ही कर रहा था, तुम्हारी आँखे खराब है बैठिये, वो लेंस लगाता है पढ़ने में आया, पहले से थोड़ा ठीक हैं दुसरा लेंस भी अब ठीक है, तीसरा लेंस ये बिल्कुल ठीक है, डॉक्टर बोला में ठीक है तो रूपये जमा करो तीन दिन बाद चश्मा मिलेगा। सभी के चश्मे ऐसे ही बन रहे थे, पर आश्चर्य एक आदमी देखता हैं कि 2-3 लेंस बदलते ही आदमी पढ़ने लगता है तो वो भी उत्सुकता पूर्वक वहाँ बैठ गया और कहा की हमारी भी नजर चेक कीजीये तो डॉक्टर ने लगाया लेंस और उससे पूछा कि कुछ पढ़ने में आया तो उसने गर्दक हिलायी और कहा नहीं कुछ नहीं आया पहले जैसा ही है, दूसरा लगाया और पूछने पे बोला पहले जैसा ही है तीसरा लगाया बोला पहले जैसा ही है, चौथा, पांचवा, छठवां, सातवां, आठवां लेंस लगाया लेकिन जवाब मिला पहले जैसा ही है तो डाक्टर ने परेशान होकर पूछा कि भाई पढ़े लिये भी हो, तो आदमी बोला अगर पढ़ा लिखा होता तो चश्मे की दुकान पर ही क्यू आता, हमने तो सुना था कि चश्मे से लोग पढ़ते हैं, तो डाक्टर ने माथा पकड़ लिया और कहा कि चश्मे से तो पढ़ते है लोग, पर चश्मे से ही नही पढ़ते, उसके लिए पढ़ाई अन्दरुनी होनी चाहिए तब चश्मे से बाहर का नजारा दिखाई देगा और इसी तरह जिन्होंने अपने आप को गहराई से पढ़ लिया तो सर्वत्र नज़रिया साफ हो जाएगा। अर्थात किसी के लिए हमारे मन में कुविचार नहीं होंगे।

मृत्युभोज एक सामाजिक बुराई

सुनील कुमार

"मृत्युभोज अर्थात किसी की मृत्यु उपरान्त उस शोकाकुल परिवार द्वारा कराया गया सामूहिक भोज"
ओ सेठ जी क्रियावर (मृत्युभोज) करणो है, इसलिए मुझे उधार दी,

बापू तो पहले ही मर लिया, अब इन बालको को भी मार दो।
कुछ भी करो मीठा पकवान करना ही पड़ेगा,
इन बालको को भी किश्तों में मरना ही पड़ेगा।
अरे ओ भाई, रुपया पैसा ना हो तो उधार ले जा,
थारा इकलौता घर खेत का कागज पत्तर गिरवी रख जा
थारी घरवाली का जेवर चाहे बेच दे,
और जल्दी से जल्दी हलवाई बुलावा का रुपया भेज दे।
देख इस मौके पर तेरा सारा हितैषी समाज आएगा
दाँत फाड़ते हुए इन मीठे पकवानों फिर को कौन खाएगा।
बालको को पढ़ने लिखाने का काम कभी नहीं करना, कभी नहीं करना
जगह जमी बेचनी पड़े, तो पड़े,
लेकिन मृत्युभोज तो जबरदस्ती करना ही करना ।

जब भी हमे ऐसे मौके पर निमंत्रण पत्र प्राप्त होता है, हमें उस दिवंगत की और ध्यान ना आकर सर्वप्रथम हमारे मन में उस प्रतिभोज में मिलने वाले पकवानो की और ध्यान आकृष्ट होता है, हम भूल जाते है कि ये निमंत्रण किसी खुशी के मौके का नहीं है। ये तो दुःख की घड़ी में शोकाकुल परिवार द्वारा समाज को कराये जाने वाला सामूहिक भोज होता है, जिसे उस शोकाकुल परिवार की इच्छा के विरुद्ध समाज को खुश करने के लिए जबरदस्ती कराया जाता है, हम देखते है की कोई बुजुर्ग व्यक्ति अपनी उम्र प्राप्त करके मौत को प्राप्त होता है तो लगता है कि एक अच्छी उम्र पाकर इस संसार से विदा हुए, लेकिन आज कल के चलन में देखते हैं पाते है कि किसी अबोध बालक का पिता संसार छोड़ता है, किसी माँ का जवान बेटा जाता है, किसी की माग का सिन्दूर उजाड़ जाता है, किसी का भाई किसी बाप की इकलौती औलाद जब मृत्यु को प्राप्त होती है है, तब इन सब के ऊपर क्या गुजरती होगी, कैसा लगता होगा इनको इनके मन की दशा क्या रही होगी, और हम हितैषी समाज उसके मृत्यु से लेकर उसके सातवीं, बारहवीं, तेरहवी, एक महीना सवा महीना छः माहि, वार्षिकी सहित ना जाने कितनी बार ऐसे भोजो का लुत्फ उठाते है, जिनका आयोजन

उस शोकग्रस्त परिवार द्वारा किया जाता है, लेकिन हम क्या करते हैं। वहा जाएंगे इधर उधर की बाते करेंगे, चटकारे लेकर पकवान खाएंगे और नमक मिर्च कम होने पर उसकी कमियों का ढिंढोरा पीटेंगे। एक और आज हम सभी अपने आप को एक सभ्य समाज का अंग मानते है लेकिन हरकते हम जानवरो से भी बेकार करते है। किसी बाप का बेटा मर गया वो किसी को फ़ोन करके बोले की आओ मेरा जवान बेटा मर गया प्रतिभोज खाइये, क्या आप जायेंगे ? कभी नहीं जाएँगे, क्युकी आपका अंतर्मन उसकी गवाही देता है कि विधि के विरुद्ध है। ऐसे ही जब हम हमारे किसी दोस्त के फ़ोन, बाइक चौरी, या अन्य कोई हानि होने पर हम से वो कहे की लो मेरी बाइक चोरी हो गयी मिठाई खाओ तो वो मिठाई हम नहीं खा सकते है तो मृत्युभोज को कैसे ग्रहण कर सकते हैं। सोचिये, और सोचिये, थोड़ा विस्तृत सोचिये अतः आप सभी से करबद्ध निवेदन है कि इस मृत्युभोज नामक सामाजिक बुराई का अंत कीजिए, अंत करने में अपेक्षित सहयोग कीजिये धन्यवाद।

संगठन

सुनील कुमार

चार विद्वान व्यक्ति एक सार्थक रहे जाए, मुश्किल है आप ठहरा कर देख लेना बहुत मुश्किल है लेकिन इसके बाद और देखो अच्छाई में एक ओर कराई हैं संगठन नहीं हैं और बुराई में, सभी तरह की बुराई में एक अच्छाई है के है संगठन (चार नशाखोरो, गंजेडी, अफीमची की स्मैक थियों को आप अलग नही कर सकतें करने पर, शराबियों को अलग नही ही कर सकते, अलंग करने पर ही सारा झगड़ा होता है, लेकिन कुछ भी हो ऐसे व्यक्ति शाम को फिर एक ग्रह संगठित हो जाते हैं तो तो कहते हैं दम भाई सों निज भाई बाकि भाई कोई ना भाई कुल मिलाकर "अलग रह नही आतें श्रीमान, शाम तक एक दूसरे ढूंढ ही लेंगे हम कई बार सोचते है ऐसा क्यो? बार एक गाँव के जमींदार (प्रतिष्ठित व्यक्ति) के घर दो विद्वान व्यक्ति आए। राजा ने दोनों का आदर सत्कार स्वागत किया। तभी उनमें से एक विद्वान उठकर नहाने चला गया। दूसरा वही बैठा गया तो उस व्यक्ति ने उससे पूछा आप तो बड़े विद्वान है आपके साथ में जो महाशय जी हैं ये भी तो विद्वान ही होगें तो वह बोला, 'काहे का विद्वान बिल्कुल बैल है।' एक से दो अच्छे इसलिए साथ लेकर चलते हैं। तब जमींदार बोला अच्छा तो यह बात है। तभी वह पहला विद्वान नहाकर आ गया और दूसरा विद्वान नहाने चला गया। जमींदार ने वही प्राश्न पहले विद्वान से किया। आप तो बड़े ही विद्वान हैं और आपके साथ जो हैं ये भी बडे विद्वान हैं क्या? तो पहले विद्वान ने सुनते ही जवाब दिया, 'काहे का विद्वान। वह तो बड़ा गधा है। एक से भले दो इसलिए साथ चलते हैं। जमींदार ने कहा चलिए आकार भोजन कर लीजिए। जमींदार ने एक विद्वान के लिए भूसा रखा तो दूसरे के लिए हरी घास और कहा कि शुरू कीजिए। घास और चारा देखकर विद्वानों ने एक स्वर में कहा यह तो मेहमानों का अपमान है! तो जमींदार ने बड़ी विनम्रता से जवाब दिया कि परिचय तो आपसे ही मिला है। आप तो कह रहे थे कि वह बैल है और आप कह रहे थे वो गधा है इसलिए आपका पसंदीदा भोजन लगाया है। यह सुनकर दोनों बड़े शर्मिंदा हुए। यही हम लोगों की आदत है। इसके विपरित नशाखोरों/शराबियो में इतना प्रेम-श्रीमान, दिन भर चाहे कितना भी झगड़ा करें शाम को फिर इकट्ठा बडा प्रेम। 'अच्छा तो मैं आज तक नहीं समझ पाया कि ऐसा क्यों होता है? फिर एक निष्कर्ष पर पहुँचा कि गंजेडी, भँगेड़ी, अफीमची, शराबी, इनकों लोग गाली देते हैं, अपमान करते हैं और इसके विपरीत विद्वानों का सम्मान करते है आदर करते हैं, आदर्श मानते हैं इत्यादि और नशा खोरों का विरोध करते हैं, तिरस्कार करते हैं और में स्वाभाविक नियम हैं, सम्मान आदमी का अकेले पाना चाहता है और अपमान मिलकर भोगना चाहता है। औरयह भी सत्य हैं कि अपमान में हम सब शामिल हैं और सम्मान में अगले यही हमारे संगठन की सबकी सबसे बड़ी बाधा है, विडम्बना है।

अंतिम यात्रा का क्या खूब वर्णन किया है

रवि नारायण साहू

था मैं नींद में और मुझे इतना सजाया जा रहा था.......
बड़े प्यार से मुझे नहलाया जा रहा था......
ना जाने था वो कौन सा अजब खेल मेरे घर में.......
बच्चो की तरह मुझे कंधे पर उठाया जा रहा था..........
था पास मेरा हर अपना उस वक्त.........
फिर भी मैं हर किसी के मन से भुलाया जा रहा था........
जो कभी देखते भी न थे मोहब्बत की निगाहों से.............
उनके दिल से भी प्यार मुझे पर लुटाया जा रहा था..
मालूम नहीं क्यों हैरान था हर कोई मुझे सोते हुए देख कर....
जोर जोर से रोकर मुझे जगाया जा रहा था..
काँप उठी मेरी रूह वो मंजर देख कर..
जहाँ मुझे हमेशा के लिए सुलाया जा रहा था..
मोहब्बत की इन्तहा थी जिन दिलों मैं मेरे लिए...........
उन्हीं दिलों के हाथों, आज मैं जलाया जा रहा था !!!

लाजबाब लाइन

इस दुनिया में कोई किसी का हमदर्द नहीं होता, लाश को शमशान में रखकर अपने लोग ही पूछते हैं : "और कितना वक्त लगेगा "

लौट आओ पापा

सुनील कुमार

लौट आओ पापा

लौट आओ पापा ये नैन बुलाते है,

हो कर के हम तो बैचैन बुलाते है ।

दो मिनट तो जल्दी के हमको तड़पाते है ।

लौट आओ पापा ये नैन बुलाते है।

हो कर के हम तो बैचैन बुलाते है ।

ना हम कही जाते है, ना लोग बुलाते है।

ये उम्र से लम्बे तो अहम् के नाते है ।

लौट आओ पापा ये नैन बुलाते है ।

दुःखीश्याम राउत की क्षणिकाएँ

मेरा भारत महान

मेरा भारत देश महान है,
जनता जिसकी मैदान है।
मंत्री और नेता धन में बढ़े.
कंगाली जन की पहचान है ।
करोड़पति संतरी है देश के,
जनता से करवाती दान है |
हररोज सरकार को कोसता,
हर बार करता वो मतदान है।
नीतियाँ अमीरों की है जेब में,
गरीबी बिरसत में बरदान है ।
मनसीरत राजनीति से है परे,
कोई स्थायी नहीं समाधान है।

मेरी दोस्ती जिंदगी से

मेरी दोस्ती जिंदगी से

और बाकी नहीं किसी से।

आ बैठ, कुछ पल संग बिताएँ

ना करें, सिकवा किसी से।

जिंदगी तू, एक बार ही मिलती।

चल जिएँ,

फिर तुझे खुशी से ।

मैं उसकी कहानी में नहीं

जिसमें, सच नहीं

जिसमें, प्यार नहीं

जिसमें, अपनापन नहीं

जिसमें, लगाव नहीं

जिसमें, बेबफाई

जिसमें, वफा नहीं

जिसमें, सभी नकली

असली, कोई नहीं

जिसमें, ना ही सुकून है

और चैन भी नहीं है

एक दूसरे की परवाह

करता कोई नही

मतलब के, जहाँ रिसते

दिल का, कोई नहीं

हाँ में, उसकी कहानी में नहीं

चित्र वीथिका

दिनांक 15 दिसंबर 2023 को आयोजित एक दिवसीय क्षेत्रीय हिंदी कार्यशाला की झलकियाँ

दिनांक 07 दिसंबर 2023 को उप निदेशक(राजभाषा) द्वारा राजभाषा निरीक्षण कार्यक्रम

बच्चों की तूलिका से

दीपावली

आयुष्मान दास,
पुत्र बिष्णुपद दास

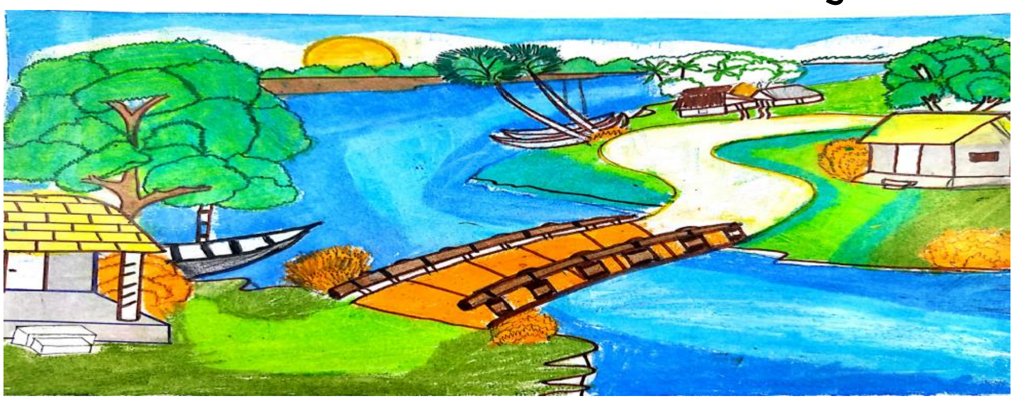
दीपावली हिंदू धर्म का श्रेष्ठ त्योहार है। इस त्योहार को अग्रहण महिना में मनाया जाता है। माना जाता है कि इसी दिन श्रीराम ने रावण को पराजित किया था। इस दिन को हमलोग बड़े ही धूमधाम से मनाते हैं। हर घर में दीप-दिए,बत्ती लाइट और रंगोली बड़े ही आनंद के साथ लगाया जाता है। यह दिन बड़े छोटे सभी बड़े मजे से पटाखे छोड़ते साथ ही साथ पकवान भी बनाते हैं। इसी तरह दीपावली हर घर में खुशियाँ लाता है।

बच्चों की तूलिका से

चित्र : प्राची, पुत्री श्री प्रमोद कुमार निराला

बच्चों की तूलिका से

चित्र : साइना सलोनिका पाल कक्षा V पुत्री सत्यव्रत पाल



चित्र : सत्य नारायण प्रुस्टी, पुत्र देबाशीष प्रुस्टी

चित्र : आत्रेई दास, पुत्री बिष्णुपद दास

प्राची, पुत्री श्री प्रमोद कुमार निराला

हिंदी भाषा

संतोष कुमार राम

प्रकृति की पहली ध्वनि ॐ है।
मेरी हिंदी भाषा भी इसी ॐ की देन है ।
देवनागरी लिपि है इसकी, देवी की कलम से उपजी,
बांग्ला,गुजराती,भोजपुरी, डोंगरी,पंजाबी और की
हिंदी ही है सबकी जननी।
प्रकृति की हर इक चीज अपने में सम्पूर्ण है
जो बोलते हैं वही लिखते हैं
मन के भाव सही उभरते हैं।
हिंदी भाषा ही तुम्हें,
प्रकृति के समीप ले जाएगी,
मन की शुद्धि-तन की शुद्धि,
सहायक बन जाएगी।
कुछ हवा चली है ऐसी यहाँ
कहते हैं इस मातृभाषा को बदल डालो
बदल सके क्या तुम अपनी माता को?
मातृभाषा में क्यों बदलाव करो।
देवी की भाषा का क्यों तुम तिरस्कार करो
बदल सको तो तुम अपनी सोच बदल डालो।
देवों की भाषा का क्यों तुम तिरस्कार करो।
बदल सको तो अपनी सोच बदलो
हर इक भाषा का दिल से सम्मान करो
हिन्द की जड़ों पर आओ हम गर्व करें
हिंदी भाषा पर आओ हम गर्व करें।

बागवानी देगी स्वस्थ जीवन

गुणानिधि कर्मी
सहायक निदेशक

फूल और सब्जियों लगाने से
भोजन गहरा में आएगा,
करके बागवानी हे मानव तू
स्वास्थ्य, समृद्धि और सुंदर मन पाएगा।

जैसे सपने में दिखे बागीचा गर कभी
तो, मेहनत का मीठा फल मिलता है,
वैसे ही बगीचे में कड़ी मेहनत
प्रकृति में नव जीवन देता है।

बागवानी में जब भी कोई फूल-फल उगेगा

नयेपन का अहसास मन में जागेगा,
बगीचे में बहा पसीना तो
दिल का रोग भी दूर खड़ा रह जाएगा।

कुछ उगाने-बढ़ाने का एहसास
भुला बीमारी, अवसाद भगाएगा
सुने मन में कविता भर जाएगा।

गुड़ाई-सिंचाई से मिट्टी भरे नख में
उपयोगी किटाणु लाता है

बढ़ा सिरोटोनिन यह
मन के अवसाद भगाता है।

जितनी करो बागवानी
टन उतना ही पुष्ट होय,
उँगलियाँ और बाजू कहाँ छूटे
ये भी हृष्ट-पुष्ट होय।

यह अपनों से जुड़ने -मिलने का
अहसास भी जगायेगा
खुशियाँ भर देगा मन
हर अवसाद भगाएगा।

धूप की किरणों से जब
शरीर आच्छादित होगा,
बढ़ेगा कैल्शियम तो
अस्थि-पंजर सबल हो जाएगा।

बगीचे में यदि हो फूल-फल और सब्जियाँ
तो स्वर्ग का चमकेगा घर आँगन
स्वच्छ-शुद्ध हवा, पर्यावरण भी
शुद्ध हो जाएगा।

अगर मैं फूल होती

शीलूलता साहू
पत्नी श्री देबाशीष प्रुष्टी

अगर मैं फूल होती
धीरे-धीरे पवन से
मंद-मंद हंस-हंस कर
मधुर महक फैलाती।

फूलों की पंखुड़ियों सी
खुद को सजाए रख
सबके मन में खुशी भर देती
अगर मैं फूल होती.. .. ..

फूल न भी होऊँ तो
फूलों जैसी हँसती रहूँ
मैं,
ऐसा ही आशीष
प्रभु हमें देना
अगर मैं फूल होती.. ..

कवि की मानस पुत्री
कविता की सजीधात्री
कवि के जीवन की
राह निकलने वाली
अगर मैं फूल होती.. .. ..

कविता के हर छंद में
खुद को पिरोकर
सबके मन को मैं
मोह लेती
अगर मैं फूल होती.. .. ..

कविता ना भी होऊँ तो
कवि तुंड में विचरूँ मैं
हर बरस
प्रभु ऐसा ही आशीष देना।

अगर होती मैं दीप शिखा तो
दीपक का जल-जल कर
खुद के सुख की देकर बली
सबको आलोकित कर जाती

दीपक तले अंधेरे से क्या?
खुद को छिपाए रख
सबको आनंदमय कर देती
अगर मैं फूल होती.. .. ..

दीपशिखा न हो तो भी
दीपक जैसी जलती रहूँ
ऐसा ही आशीष प्रभु
हर बरस देना।

टूटने की पीड़ा

सुजाता सेन भारती

चिडिया हो या स्त्रियां
वो टूटने की पीड़ा को
इतनी अच्छी तरह से जानती है, कि
अपने घोंसले को हर संभव
हर मौसम में...
बचाए रहने की कोशिश करती हैं।
पल पल तड़पा जिस पल के लिए
वो पल आया कुछ पल के लिए
सोच उस पल को रोक लूँ
हर पल के लिए
पर वो पल भी ठहरा
कुछ पल के लिए।

वारीस

सुजाता सेन भारती

एक इलाके में एक भले आदमी का देहांत हो गया। लोग अर्थी ले जाने? को तैयार हुए और जब उठाकर शमशान ले जाने लगे तभी एक आदमी आगे आया और अर्थी का एक पाँव पकड़ लिया, और बोला कि मरने वाले से मुझे पाँच लाख लेने हैं, पहले मुझे पैसे दो फिर उसकी जाने दूंगा। अब तमाम लोग खड़े तमाशा देख रहे हैं, बेटों ने कहा कि मरनेवाले ने हमें तो कोई ऐसी बात नही की कि वह कर्जदार है, इसलिए हम नहीं दे सकतें हैं। मृतक के भाइयों ने कहा कि जब बेटे जिम्मेदार नहीं ले रहे हैं तो हम क्यों दें। अब सारे खड़े है और अर्थी पकड़ी हुई है, जब काफी देर गुज़र गई तो बात घर की औरतों तक भी पहुंच गई।

मरने वाले की एकलौती बेटी ने जब बात सुनी तो फौरन अपना सारा ज़ेवर उतारा और अपनी सारी नकद रकम जमा करके उस आदमी के लिए भिजवा दी और कहा कि भगवान के लिए ये रकम और जेवर बेच के उसकी रकम रखो और मेरे पिता जी की अंतिम यात्रा को ना रोको। मैं मरने से पहले सारा कर्ज अदा कर दूँगी और बाकी रकम का जल्दी बंदोबस्त कर दूंगी। अब वह अर्थी पकड़ने वाला शख्स खड़ा हुआ और सारे लोगो से मुखातिब हो कर बोला: असल बात ये है मरने वाले से मुझे पंद्रह लाख लेना नही बल्कि उनको देना है और उनके किसी वारिस को मैं जानता नहीं था तो मैंने ये खेल खेला, अब मुझे पता चल चुका है के उसका वारिस एक बेटी है और उसका कोई बेटा या भाई नहीं है।

मत मारो तुम कोख में इसको
इसे सुंदर जग में आने दो,
छोड़ो तुम अपनी सोच ये छोटी.
इस माँ की ख़ुशी मनाने दो,
बेटी के आने पर अब तुम
घी के दिये जलाओ
आज ये संदेश पूरे जग में फैलाओ
बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ।

समुद्र तट की यात्रा जब अस्तित्व की लड़ाई में बदल गई

सुरेश कुमार राउतराय

वह शरद ऋतु की बादल भरी सुबह थी जब सागर और मारिया ने अपने छोटे बच्चे के आने से पहले अपने पसंदीदा समुद्र तट की आखिरी यात्रा करने का फैसला किया। मारिया नौ महीने की गर्भवती थी और उसकी नियत तारीख तेजी से नजदीक आ रही थी, लेकिन वह अपने पहले बच्चे के आगमन से पहले इस अंतिम स्मृति को अपनी यादों में सँजो लेना चाहती थी। हालाँकि सागर जाने से झिझक रहा था, लेकिन वह अपनी पत्नी की आँखों में उत्साह देख उसने जाने का फैसला किया। जैसे ही उन्होंने अपना बैग पैक किया, सागर ने इस यात्रा के कुछ खास पलों को कैद करने के लिए अपना पोलरॉइड कैमरा साथ ले जाने का फैसला किया। वे सुबह-सुबह निकल पड़े। दृश्य मनमोहक था, पेड़ों का रंग लाल और नारंगी हो गया था और खेतों से धुंध उठ रही थी। जब वे समुद्र तट पर पहुंचे, तो उन्हें यह देखकर खुशी हुई कि पूरा तट ही खाली पड़ा था। मौसम ठंडा लेकिन आरामदायक था और लहरों के किनारे से टकराने की आवाज़ सुखद थी। मारिया वहां आकर बहुत खुश थी।

सागर ने अपना कैमरा निकाला और सुबह के सूरज की रोशनी में प्रकृति की सुंदरता को कैद करते हुए, अपनी पत्नी की तस्वीरें लेना शुरू कर दिया। समुद्र तट पर चलते हुए उन्होंने अपने बच्चे के लिए अपनी आशाओं और सपनों के बारे में बात की, कल्पना की कि वह बड़ा होकर किस तरह का व्यक्ति बनेगा। मारिया ने मुसकुराते हुए किनारे पर टकराती लहरों की आवाज़ का आनंद लेते हुए तस्वीरें खिंचवाईं।

कई शॉट लेने के बाद, सागर ने पोलेरॉइड से घुलकर निकली तस्वीरों को गौर से देखना शुरू किया वह काफी उत्साहित था पर जैसे ही पहली तस्वीर देखी, उसकी उसके चेहरे पर चिंता की लकीरें खींच आईं।

"क्या गलत?!" मारिया ने अपने पति की परेशानी को तुरंत भांपते हुए पूछा।

सागर ने पहले तो कोई उत्तर नहीं दिया। वह स्थिर खड़ा था, पोलेरॉइड को ध्यान से देख रहा था। मारिया उसके पास चली गई, उसका दिल चिंता और भी से धड़क रहा था। उसके हाथ में मौजूद तस्वीर पर नज़र डाली।

पहली नज़र में ऐसा लग रहा था कि कुछ खास नहीं है, लेकिन फिर उसे तस्वीर गौर से देखा। इसमें उसे कुछ बहुत ही अजीब चीज़ नज़र आई। कुछ ऐसा था जिसे वहां नहीं होना चाहिए था, हालांकि वह ठीक से समझ नहीं पाई कि यह

क्या था, यह उसकी रीढ़ में सिहरन पैदा करने के लिए काफी था।

मारिया का दिल तेजी से धड़क रहा था, और उसे अपने ऊपर भय का भाव महसूस हो रहा था। उसने खाली समुद्र तट के चारों ओर देखा, लेकिन कोई नज़र नहीं आया।
सागर अंततः इस तनावपूर्ण चुप्पी को तोड़ते हुए बोला, “हमें कुछ करना होगा और अभी तुरंत!"

जो तस्वीर शुरू में मारिया को खूबसूरत लग रही थी वह बिल्कुल अलग हो गई। फोटो के बैकग्राउंड में पानी में कुछ भयानक चीज नजर आ रही थी।
मारिया ने कहा, "हमें किसी को बुलाने की जरूरत है।"

लेकिन जब उनके सेलफोन की जांच की गई तो पता चला कि इसमें नेटवर्क ही नहीं था। वे तुरंत उस स्थान की ओर भागे जहां फोटो ली गई थी। पानी में देखने पर वे भयभीत हो गए। समुद्र में लगभग 80 फीट अंदर एक प्राणी था और वह स्पष्ट रूप से संकट में था।

मारिया की प्रवृत्ति प्राणी की मदद करने की थी, लेकिन सागर झिझक रहा था। यह जीव शार्क सा प्रतीत हो रहा था, इसके करीब जाना भी खतरनाक था। हालाँकि, मारिया ने प्राणी को बचाने के लिए वह सब कुछ करने की ठान ली थी जो वह कर सकती थी।

मदद के लिए कॉल करने के लिए कोई फ़ोन सिग्नल नहीं होने के कारण, वे जानते थे कि प्राणी को अब उन्हें ही बचाना था। वे धीरे-धीरे पानी में उतरने लगे और छटपटा रहे प्राणी के और करीब आने लगे। जब वे उससे केवल कुछ फीट की दूरी पर थे तो सागर ने एक तेज़ साँस ली और आवाज दी "मारिया रुको, मुझे पता है वह क्या है।"

सागर के बोलते ही मारिया का दिल बैठ गया। उसने पहले कभी उसे इतना गंभीर नहीं देखा था। वह अपनी जगह पर रुक गई और उसकी ओर मुड़ गई।

"आपका क्या मतलब है?" उसने पूछा, उसकी आवाज थोड़ी कांप रही थी।

जवाब देने से पहले सागर ने गहरी साँस ली। “यह कोई ऐसी-वैसी शार्क नहीं है,” उसने धीरे से कहा। "यह सफेद शार्क है।"

मारिया को अपनी रीढ़ की हड्डी में ठंडक महसूस हुई। वह जानती थी कि यह जीव समुद्र के सबसे खतरनाक प्राणियों में से एक थे। वह धीरे-धीरे पीछे हटना चाह रही थी, लेकिन वह शार्क को संघर्ष करने और
शायद मरने के लिए छोड़ने के बारे में सोच भी नहीं सकती थी।
"हमें इसकी मदद करनी होगी," उसने दृढ़ता से कहा, उसकी आवाज़ डर से कांप रही थी। "हम इसे यहीं नहीं छोड़ सकते।"

सागर सहमति में सिर हिलाने से पहले एक पल के लिए झिझके। साथ में, वे सावधानी से शार्क

के पास पहुंचे, उसके धड़कते शरीर से सुरक्षित दूरी बनाए रखी।

लेकिन यह जल्द ही स्पष्ट हो गया कि वे अकेले जानवर की मदद नहीं कर सकते। ग्रेट व्हाइट समुद्र के सबसे खतरनाक प्राणियों में से कुछ थे और इसके अलावा, मारिया की उन्नत गर्भावस्था ने अपने बच्चे को खतरे में डाले बिना मदद करने की उसकी क्षमता को सीमित कर दिया।

मारिया ने तत्काल घोषणा की, "हमें तटरक्षक बल से संपर्क करने का एक रास्ता खोजने की जरूरत है।" हालाँकि, उन्हें एक कठिन चुनौती का सामना करना पड़ा: सेलुलर टावर की अनुपस्थिति के कारण उनके पास संचार का कोई साधन नहीं रह गया। तभी उन्होंने देखा कि एक बूढ़ा व्यक्ति उनकी ओर चल रहा है, जो अभी भी समुद्र तट से काफी दूर है। उसके पास एक मेटल डिटेक्टर और फ़्लोटसम से भरी एक बड़ी गाड़ी थी। मारिया उस आदमी का ध्यान आकर्षित करने की उम्मीद में वापस किनारे की ओर जाने लगी।

जैसे ही वह आदमी करीब आया, मारिया ने तुरंत उसे इस गंभीर स्थिति के बारे में जानकारी दी। एक पल की भी झिझक के बिना, आदमी ने अपनी गाड़ी से मलबा साफ करना शुरू कर दिया।

"चलो गाड़ी को जीव की ओर ले जाएं और उसे उठाने के लिए इसका उपयोग करें ताकि हम उसकी स्थिति का आकलन कर सकें," उन्होंने दृढ़ स्वर में सुझाव दिया।

बूढ़े व्यक्ति की मदद से, सागर और मारिया गाड़ी को असहाय शार्क तक खींचने में कामयाब रहे। प्राणी सांस लेने के लिए संघर्ष कर रहा था, और यह स्पष्ट हो गया कि वह मछली पकड़ने के जाल में फंस गया था। साथ में, सागर और बूढ़े व्यक्ति ने सावधानी से काम किया, शार्क की पूंछ के चारों ओर एक रस्सी का फंदा डाला और धीरे-धीरे उसे गाड़ी की ओर खींच लिया। शार्क थकने के कगार पर थी और उसके पास मुश्किल से ही कोई ताकत बची थी। हालांकि, इससे बूढ़े व्यक्ति को काफी करीब आने का मौका मिला और उसने जालों को सावधानीपूर्वक काटना शुरू कर दिया, जिनमें से कुछ शार्क के मांस में गहराई से धंसे हुए थे। मारिया का दिल दुखी हो गया और उसने फुसफुसाते हुए कहा, "मुझे आशा है कि हमें बहुत देर नहीं हुई है।"

जैसे ही जाल के अंतिम धागे कटे, बूढ़े व्यक्ति ने चेतावनी दी कि शार्क को बचाने का उनका एकमात्र मौका उसे लहरों के पार धकेलना था। क्योंकि जीव की कमज़ोर स्थिति के कारण वह अपने आप तैरकर पार करने में असमर्थ हो गया था। हालाँकि बूढ़े व्यक्ति ने आगाह किया कि शार्क गहरे पानी में कुछ ताकत फिर से हासिल कर लेगी और तब खतरा पैदा हो सकता है।
खतरे के बावजूद, सागर और मारिया मिशन को पूरा करने के लिए दृढ़ थे। बूढ़े व्यक्ति के मार्गदर्शन से, सागर और मारिया ने गाड़ी और शार्क को टूटती लहरों के पार धकेल दिया। जैसे ही वे गहरे पानी में गए, शार्क ने धीरे-धीरे अपनी ताकत हासिल कर ली और तैरने लगी। सागर और मारिया विस्मय से देखते रहे। वह शानदार प्राणी समुद्र की गहराई में गायब हो गया, और अंततः मछली पकड़ने के जाल से मुक्त हो गया।

जैसे ही वे किनारे पर वापस आये, मारिया और सागर को उपलब्धि और कृतज्ञता की भावना महसूस हुई। वे बूढ़े व्यक्ति की विशेषज्ञता और सहायता के लिए आभारी थे, और उन्हें समुद्र के सबसे विस्मयकारी प्राणियों में से एक के जीवन को बचाने में भूमिका निभाने का सौभाग्य मिला। तभी मारिया की चीख पूरे समुद्र तट पर गूँज उठी, जिससे सागर दहशत में आ गया।

"क्या गलत हुआ?" उसने व्यग्रता से पूछा। "अरे नहीं," मारिया ने हांफते हुए कहा, "मुझे लगता है कि अब शुरू हो गया है।"

चूंकि वे कमर तक समुद्र में खड़े थे, मारिया को ध्यान ही नहीं आया कि उसकी प्रसव वेदना का अंतिम क्षण आ गया था। वे निकटतम अस्पताल से मीलों दूर थे और वहां सेलफोन काम कर नहीं था। सागर को घबराहट की लहर महसूस हुई। यही कारण है कि वह आज सुबह समुद्र तट पर जाने से झिझक रहा था, यह उसके जीवन का सबसे बुरा सपना था।

शुक्र है, बूढ़ा आदमी शांत रहा। "चिंता मत करो," उसने उन्हें आश्वस्त किया। "हम तुम्हें समय पर अस्पताल पहुंचा देंगे।" उन्होंने सागर को मारिया को गाड़ी पर बिठाने का निर्देश दिया और वे सावधानी से गाड़ी की ओर बढ़े।
मारिया को पिछली सीट पर और सागर को उसके बगल में बिठाकर, बूढ़े व्यक्ति ने गाड़ी चलायी, और कुशलता से अस्पताल की ओर घुमावदार सड़कों पर चल पड़े। मारिया पीड़ा में थी, और सागर उसे पीड़ा में देखकर पूरी तरह से असहाय महसूस कर रहा था।

बूढ़े व्यक्ति ने कहा, "वैसे मेरा नाम फ्रांसिस है, और चिंता मत करो अस्पताल एक घंटे से भी कम दूरी पर है"।

पता चला कि फ्रांसिस के अपने 5 बच्चे थे, और वह 16 प्रकार के दादा थे। सौभाग्य से सागर और मारिया के पास जन्मों के संबंध में काफी अनुभव था। आख़िरकार, वे अस्पताल पहुँचे। मेडिकल स्टाफ मारिया की देखभाल करने के लिए दौड़ा, और जब सागर ने उन्हें डिलीवरी रूम में ले जाते हुए देखा तो उसे राहत महसूस हुई।

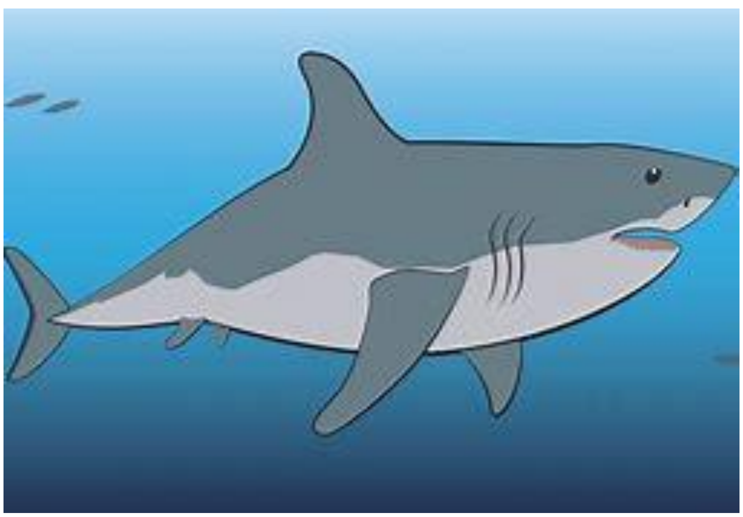
सागर ने सुबह की घटनाओं के बारे में सोचा। जो समुद्र तट पर एक आरामदायक दिन के रूप में शुरू हुआ था वह जीवन बदलने वाले अनुभव में बदल गया था। वह बूढ़े व्यक्ति की दयालुता और विशेषज्ञता के लिए आभारी महसूस करता था, और वह जानता था कि वह उस भूमिका को कभी नहीं भूलेगा जो उन्होंने अपने बच्चे को दुनिया में लाने में निभाई थी।

कई घंटों के बाद, आखिरकार सागर को डिलीवरी रूम में बुलाया गया। जैसे ही वह अंदर गया, उसने मारिया को अपने नवजात बच्चे को गोद में लिए हुए देखा, उसके चेहरे से खुशी के आंसू बह रहे थे।
जैसे ही उन्होंने अपने नन्हे-मुन्नों को उठाया, वे घटनाओं की उस अविश्वसनीय श्रृंखला के बारे में सोचने से खुद को रोक नहीं सके जिसने उन्हें इस क्षण तक पहुँचाया था। वे उस बूढ़े व्यक्ति

के प्रति कृतज्ञता से भर गए जिसने शार्क को बचाने में उनकी मदद की और फिर उन्हें समय पर अस्पताल पहुंचाने में मदद की।

दिन बीतते गए और सागर और मारिया माता-पिता के रूप में अपनी नई भूमिका में आ गए। वे समुद्र तट के अनुभव के बारे में बात करना बंद नहीं कर सके और कैसे इसने उनके जीवन को हमेशा के लिए बदल दिया। वे जानते थे कि वे भाग्यशाली थे कि उन्हें ज़रूरत के समय एक अजनबी की मदद मिली।

सागर और मारिया ने फैसला किया कि वे उस बूढ़े व्यक्ति को उस सब के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं जो उसने उनके लिए किया है। वे उसे ढूंढने की उम्मीद में समुद्र तट पर वापस गए। उन्होंने घंटों तलाश की, लेकिन वह कहीं नहीं

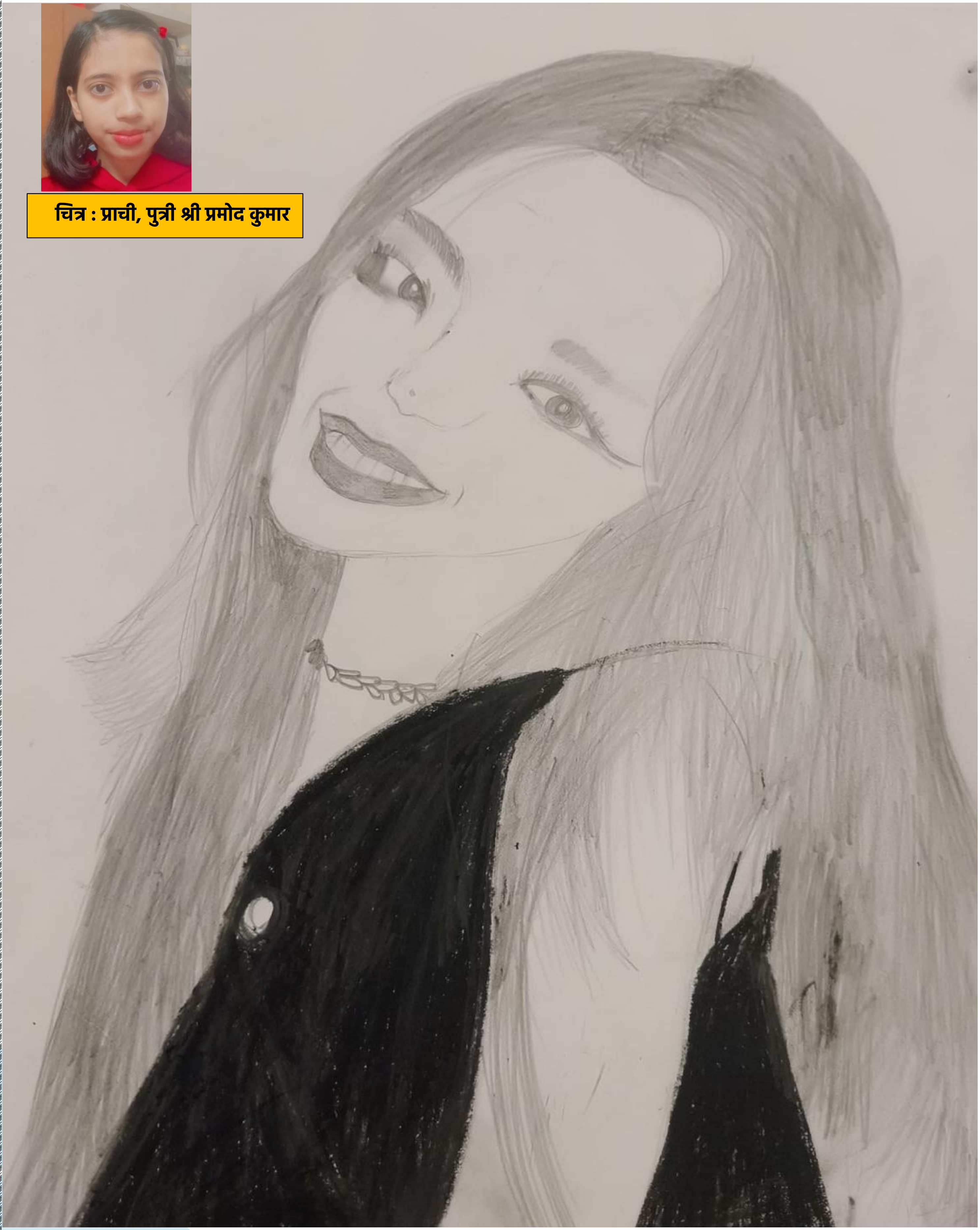


मिला। जैसे ही वे अपनी कार की ओर वापस चले, सागर ने जमीन पर एक पुराना मेटल डिटेक्टर पड़ा हुआ देखा। यह बूढ़े आदमी का था। उसे एहसास हुआ कि उसे उसे ढूंढना होगा और उसे वापस लौटाना होगा। वे एक सप्ताह तक हर दिन समुद्र तट पर जाते रहे और आसपास पूछते रहे कि क्या कोई उस बूढ़े व्यक्ति को जानता है। लेकिन जिस दिन वे उससे मिले थे, उसके बाद से उसे किसी ने नहीं देखा था।

अंततः सातवें दिन उन्हें डाक से एक पत्र प्राप्त हुआ। यह उस बूढ़े व्यक्ति की ओर से था, जो उनके द्वारा साझा किए गए अविश्वसनीय अनुभव के लिए उन्हें धन्यवाद दे रहा था और शार्क को बचाने में उनकी भूमिका के लिए अपना आभार व्यक्त कर रहा था। उन्होंने एक लॉकर की चाबी भी थी जिसमें उन्होंने उनके बच्चे के लिए एक उपहार छोड़ा है।

सागर और मारिया इस प्रेम भावना से अभिभूत थे। वे बैंक गए और लॉकर खोला, और अंदर उन्हें दुर्लभ सीपियों का संग्रह और बूढ़े व्यक्ति के नाम और पते वाला एक पत्र मिला। उन्होंने उसे एक पत्र लिखा, जिसमें उसने जो कुछ भी किया उसके लिए उसे धन्यवाद दिया और बताया कि वे उसकी दयालुता की कितनी सराहना करते हैं। उन्होंने उन्हें अपने नवजात बच्चे की तस्वीर भी भेजी।

बरसों बीत गए, और सागर और मारिया उस बूढ़े व्यक्ति और उनके द्वारा साझा किए गए अविश्वसनीय अनुभव को कभी नहीं भूले। जब वे अपने बच्चे को समुद्र तट पर ले जाते थे तो वे अक्सर उसके बारे में सोचते थे, और वे अजनबियों की दयालुता के लिए आभारी महसूस करते थे जिसके कारण उनके बच्चे का जन्म हुआ। वे जानते थे कि वे समुद्र तट पर उस भयावह दिन की याद को हमेशा संजोकर रखेंगे।



चित्र : प्राची, पुत्री श्री प्रमोद कुमार

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार
Ministry of Labour & Employment, Government of India

ईएसआईसी के आधार सीडिंग के फायदे

- ईएसआई योजना के सभी **हितलाभ** पाने में सुगमता
- **वित्तीय लेनदेन** में धोखाधड़ी से बचाव
- **डी-डुप्लीकेशन** प्रक्रिया को निष्पादित करने और **डुप्लिकेट आईपी नंबर** को रोकने मे सहायक
- कभी भी, कही भी, आसानी से **ई-केवाईसी** करना आसान
- **सेवा वितरण** के समय लाभार्थियों को प्रमाणित करने में सुविधा