अंक 12, वर्ष 2026

# समर्थ

## आत्मनिर्भरता की ओर ...

## नारी शक्ति से नया भारत

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुर्नवास संस्थान, मुंबई

# स्थापना दिवस समारोह



स्थापना दिवस के अवसर पर दीप
प्रज्वलन करते हुए डॉ. विवेक पुस्नाके



स्थापना दिवस के अवसर पर संस्थान के संस्थापक
डॉ. एम.वी.संत की प्रतिमा को पुष्पमाला अर्पण करते हुए
डॉ. महेश चौधरी, निदेशक (स्थानापन्न)



स्थापना दिवस के अवसर पर श्रोतागण को व्याख्यान देते हुए
डॉ. अमिता आठवले, प्रोफेसर एवं हेड पल्मोनरी मेडिसिन,
सेंट जॉर्ज मेडिकल कॉलेज और केईएम हॉस्पिटल



स्थापना दिवस के अवसर पर शपथ लेते हुए
निदेशक (स्थानापन्न ) एवं संस्थान के
अधिकारी, कर्मचारी



स्थापना दिवस के समिति सदस्य



निदेशक (स्थानापन्न) एवं अधिकारीगण के
साथ प्रबंधन समिति

# सामर्थ्य

आत्मनिर्भरता की ओर...

नारी शक्ति से नया भारत

अंक 12, वर्ष 2026


## संपादकीय समिति


| | | |
|---|---|---|
| संरक्षक | : | डॉ. चद्रशेखार टाकलीकर |
| मुख्य संपादक | : | डॉ. विनय गोयल |
| संपादक | : | श्रीमती ज्योति संकपाल |
| | : | डॉ. महेन्द्र जैन |
| उप-संपादक | : | श्रीमती सुमन शर्मा |
| सहायक | : | श्रीमती सायली सुर्वे |
| | | श्री राजन भर्तव |
| छायाचित्र | : | श्री चैतन्य पाटील |
| मुखपृष्ठ | : | वेल्वोरा कॉर्पोरेशन<br>पंचकूला (हरियाणा)<br>मो.- 7888332316 |


### डिस्क्लेमर

इस पत्रिका में अभिव्यक्त किये गए विचार नीजी है। अत: यह संस्थान इस पत्रिका में छपे लेखों के लिए जवाबदेय नहीं है।

हिंदी पत्रिका का यह हमारा बारहवीं (प्रकाशन) प्रयास है और इसे अधिकतम मनोरंजक एवं पठनीय बनाने का प्रयास किया गया है। संस्थान आपके सुझावों का स्वागत करता है।

# विषय सूची


| क्रम संख्या | शीर्षक | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 1 | राजभाषा पुरस्कार - वर्ष 2025-26 | 1 |
| 2 | संपादक की कलम से | 2 |
| 3 | संदेश (डॉ.लवनीश जी. कृष्णा) | 3 |
| 4 | राजभाषा के विकास में कार्यालय की भूमिका | 4 |
| 5 | हिंदी प्रतियोगिता परिणाम 2026 | 5 |
| 6 | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 : मेरी अविस्मरणीय यादें | 6-7 |
| 7 | मेरा हमसाया | 8 |
| 8 | स्वस्थ प्रौढ़ावस्था को बढ़ावा देने में भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) की भूमिका | 9 |
| 9 | जीवन ईश्वर का अनमोल उपहार | 10 |
| 10 | फिर मिलेंगे दुनिया के पार | 11-12 |
| 11 | समय का आईना | 13 |
| 12 | नारी - सामर्थ्य की पहचान | 14 |
| 13 | हमारा अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान | 14 |
| 14 | सड़क की आत्मकथा | 15-16 |
| 15 | स्वास्थ्य का संदेश | 17 |
| 16 | गिरेबान | 17 |
| 17 | कारगिल | 18 |
| 18 | जिंदगी | 18 |
| 19 | मां-पापा... आपकी बहुत याद आती है | 19 |
| 20 | दिव्यांग महिला रोगियों द्वारा झेली जाने वाली सामाजिक समस्याएँ | 20 |
| 21 | पारंपरिक केरल का पुट्टु और कडला करी | 21 |
| 22 | रेसिपी/व्यंजन अंकुरित मूंग सलाद | 22 |
| 23 | हिंदी-हमारी पहचान | 22 |
| 24 | स्वच्छता ही सेवा 2025 | 23-24 |
| 25 | बेटे भी घर छोड़ जाते हैं | 25 |
| 26 | खेलों के संग सक्रिय जीवन: सतत भविष्य की नई पहचान | 26 |
| 27 | खांडवी - गुजराती व्यंजन | 27 |
| 28 | आईना | 27 |
| 29 | कर्मयोगी जनसेवा प्रशिक्षण: एक परिवर्तनकारी अनुभव | 28 |
| 30 | स्वस्थ रहने का राज | 29 |
| 31 | परामर्श: आशा की एक किरण | 30 |
| 32 | मनुष्यों का स्वभाव कैसा होना चाहिए | 31 |
| 33 | अनमोल है जीवन | 32 |
| 34 | खुश रहने का नुस्खा | 32 |
| 35 | कलम की पहचान | 32 |
| 36 | आखिरी सीढ़ी | 33 |
| 37 | दो शब्द | 33 |
| 38 | मेरा प्रिय त्योहार-पोंगल | 34 |

| क्रम संख्या | शीर्षक | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 39 | व्यायाम का महत्व | 34 |
| 40 | नागपुर: एक 'यादगार शहर' | 35 |
| 41 | वर्क-लाइफ बैलेंस: Gen Z की नई सोच, काम से आगे की ज़िंदगी | 36 |
| 42 | कर्म का मानव जीवन में महत्व | 37-38 |
| 43 | अभिव्यक्ति की आजादी | 39 |
| 44 | हिंदी : संवाद से विकास तक | 40 |
| 45 | अच्छी परवरिश के 12 मूल नियम | 41 |
| 46 | इन वजहों से, उठने के बाद सबसे पहले पानी पीना चाहिए | 42 |
| 47 | शिक्षा का महत्व | 43 |
| 48 | उम्र का तकाज़ा | 44 |
| 49 | महिलाओं में कमर दर्द: एक सरल मार्गदर्शिका | 45-46 |
| 50 | शर्म छोड़िए, सेहत चुनिए: क्या है यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस और कैसे पाएं इससे छुटकारा? | 47 |
| 51 | कार्यालय (ऑफिस) में पालन किए जाने वाले नियम | 48 |
| 52 | हिंदी चुटकुले.. | 49 |
| 53 | कामसर्प | 50 |
| 54 | वो यादगार बचपन के दिन | 51 |
| 55 | केरल का राज्य माइक्रोब: बैसिलस सबटिलिस और इसका महत्व | 52 |
| 56 | पहले 'हिमालयी ट्रेक-1992' की अविस्मरणीय यादें... | 53-55 |
| 57 | भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) विभाग की प्रमुख उपलब्धियाँ 2025-2026 | 56-57 |
| 58 | समय का आईना | 58 |
| 59 | देश का भाषायी वर्गीकरण, राजभाषा कार्यान्वयन समितियाँ, राजभाषा अधिनियम - धारा 3(3) | 58 |
| 60 | राजभाषा कार्यान्वयन के संबंध में जारी मुख्य आदेश | 59 |
| 61 | शैक्षणिक वर्ष 2023-24 उत्तीर्ण विद्यार्थी | 60 |
| 62 | शैक्षणिक वर्ष 2024-2025 उत्तीर्ण विद्यार्थी | 61-62 |
| 63 | अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस की झलकियाँ-2025 | 63 |
| 64 | बिदाई समारोह के स्मरणीय पल | 64-65 |
| 65 | राजभाषा हिंदी संबंधी गतिविधियाँ | 66 |
| 66 | राष्ट्रीय कर्मयोगी जनसेवा प्रशिक्षण कार्यक्रम | 67 |
| 67 | स्वस्थ नारी सशक्त परिवार कार्यक्रम | 68 |
| 68 | संस्थान के अंतर्गत अन्य गतिविधियाँ | 69 |
| 69 | संस्थान में मनाए गए राष्ट्रीय दिवसों की एक झलक - 2026 | 70 |
| 70 | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की झलकियाँ | 71 |
| 71 | राजभाषा हिंदी संबंधित गतिविधियाँ | 72 |
| 72 | संस्थान में मनाए गए विविध उत्सव | 73 |
| 73 | संस्थान के अंतर्गत अन्य गतिविधियाँ | 74-75 |
| 74 | संस्थान के स्टाफ एवं छात्रों की उपलब्धियाँ | 76 |
| 75 | वार्षिक सांस्कृतिक समारोह | 77 |

# राजभाषा पुरस्कार – वर्ष 2025-26

वर्ष 2025-26 संस्थान के लिए राजभाषा के क्षेत्र में विशेष उपलब्धियों और गौरव का वर्ष रहा है। हमारे लिए यह अत्यंत हर्ष एवं गर्व का विषय है कि राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग, कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के प्रभावी उपयोग तथा राजभाषा संबंधी गतिविधियों के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), मुंबई द्वारा अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान, मुंबई को तीसरी बार 'राजभाषा पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।

यह सम्मान संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सामूहिक प्रयास, हिंदी के प्रति उनकी निष्ठा तथा राजभाषा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का परिणाम है। यह उपलब्धि न केवल संस्थान के लिए गौरव का विषय है, बल्कि भविष्य में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को और अधिक व्यापक, सहज एवं प्रभावी बनाने के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है।

यह पुरस्कार हमारे लिए केवल एक सम्मान नहीं, बल्कि एक नई जिम्मेदारी, एक नया संकल्प और हिंदी को जनसेवा से जोड़ते हुए निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा है।





भारत सरकार

प्रशस्ति-पत्र

निदेशक, अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान, महालक्ष्मी को वर्ष 2025-26 के दौरान राजभाषा में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए केंद्रीय सरकारी कार्यालयों की नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, मुंबई द्वारा राजभाषा शील्ड सहित यह प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाता है।

(रामाश्रय पाण्डेय)
अध्यक्ष
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
पश्चिम रेलवे, चर्चगेट, मुंबई

चर्चगेट, मुंबई।
दिनांक : 21 मई, 2026

राजभाषा में कार्य करना सभी का संवैधानिक दायित्व है।

# संपादक की कलम से



अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान की गृह पत्रिका 'सामर्थ्य' आत्मनिर्भरता की ओर ____का 12वाँ अंक प्रकाशित करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। विभागों में वर्ष के दौरान आयोजित विभिन्न गतिविधियों एवं क्रियाकलापों को भी पत्रिका में शामिल किया गया है। इसमें छपने वाले प्रेरक लेख, स्वास्थ्य संबंधी उपयोगी जानकारियाँ, कविताएँ और कहानियाँ पाठकों में नई ऊर्जा का संचार करती हैं।

पत्रिका के प्रकाशन से कर्मचारियों में मौलिक लेखन के प्रति रुचि बढ़ाने के साथ-साथ उनकी सकारात्मक सोच को भी नई दिशा मिलेगी। यह पत्रिका उन्हें अपनी लेखन-प्रतिभा को एक मंच पर प्रस्तुत करने का भी महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करती है।

देश को एक सूत्र में पिरोनेवाली भाषा हिंदी के प्रति हमारे कुछ संवैधानिक दायित्व हैं। हमारा यह मूल कर्तव्य है कि हम सब मिलकर कार्यालयों के दैनिक कामकाज में हिंदी के प्रयोग को उत्तरोत्तर बढ़ावा देते हुए हिंदी के संघ की राजभाषा संबंधी नीतियों का पूर्णरूपेण अनुपालन करें और हम राजभाषा हिंदी के प्रयोग द्वारा संवैधानिक दायित्व के प्रति अपनी कर्तव्यनिष्ठा परिलक्षित करें। मैं आशा करता हूँ कि "सामर्थ्य" पत्रिका हिंदी के प्रचार-प्रसार को बढ़ाते हुए राजभाषा के क्षेत्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में अग्रसर होगी।

मैं 'सामर्थ्य' पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य एवं संपादक मंडल के सफल प्रयासों को अपनी शुभकामनाएं देता हूँ।

- डॉ. चंद्रशेखर शिवाजी टाकळीकर
निदेशक

डॉ. लवनीश जी. कृष्णा
Dr. Loveneesh G. Krishna
MS (Ortho) DNB (Ortho)
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशक
DIRECTOR GENERAL OF HEALTH SERVICES

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
Government of India
Ministry of Health & Family Welfare
Directorate General of Health Services



**संदेश**

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान द्वारा विगत 11 वर्षों से हिंदी में प्रकाशित की जा रही संस्थान की पत्रिका 'सामर्थ्य' के बारहवें अंक के प्रकाशन के अवसर पर मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है।

**'सामर्थ्य' केवल एक पत्रिका ही नहीं है अपितु यह संस्थान के कार्मिकों एवं छात्रों की रचनात्मक प्रतिभा, विचारों और अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करने वाली एक सशक्त पहल है।** इस पत्रिका के माध्यम से चिकित्सा एवं पुनर्वास के क्षेत्र से जुड़े विविध अनुभवों, उपलब्धियों और रचनात्मक अभिव्यक्तियों को साझा किया जाता है। साथ ही, इसके माध्यम से हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार को बल मिलता है। यह संस्थान की राजभाषा के प्रति सम्मान और प्रतिबद्धता की परिचायक है।

किसी संस्थान की प्रगति केवल उसके अकादमिक एवं चिकित्सकीय कार्यों से नहीं, बल्कि उसके सदस्यों की रचनात्मकता और सांस्कृतिक चेतना से भी परिलक्षित होती है। इस दृष्टि से 'सामर्थ्य' का निरंतर प्रकाशन सराहनीय एवं अनुकरणीय प्रयास है। मुझे विश्वास है कि इसका बारहवाँ अंक भी ज्ञान, सृजनशीलता और सकारात्मक विचारों का सुंदर संगम सिद्ध होगा।

संस्थान के स्थापना दिवस, **01 नवंबर, 2026** के शुभ अवसर पर 'सामर्थ्य' के बारहवें अंक के अनावरण के लिए मैं संस्थान के निदेशक, संपादकीय मंडल, सभी रचनाकारों तथा समस्त कार्मिकों एवं छात्रों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

मेरी कामना है कि 'सामर्थ्य' व्यापकता के नए आयाम प्राप्त करे, प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करती रहे तथा हिंदी के प्रचार-प्रसार में अपनी महती भूमिका निभाती रहे।

**शुभकामनाओं सहित,**

**(लवनीश जी. कृष्णा)**

Room No. 12072, B-Wing, Kartavya Bhavan-1, New Delhi-110001
Tel. No. 011-24013901, 24013902, Email: dghs@nic.in

# राजभाषा के विकास में कार्यालय की भूमिका

संघ के सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग केवल एक संवैधानिक दायित्व ही नहीं, बल्कि जन-जन से जुड़ने और संवाद को अधिक सहज एवं प्रभावी बनाने का सशक्त माध्यम भी है। राजभाषा विभाग इस संवैधानिक दायित्व के प्रभावी अनुपालन के लिए निरंतर प्रयासरत है। हिंदी भारत की संपर्क भाषा के रूप में देश की विविध भाषाओं और संस्कृतियों को एक सूत्र में पिरोने का कार्य करती है। राजभाषा केवल कार्यालयीन कार्यों की भाषा नहीं, बल्कि हमारी संवेदनाओं, विचारों और जनसेवा को जन-जन तक पहुँचाने का माध्यम है। इसी भावना के साथ संस्थान हिंदी के प्रगामी प्रयोग को केवल एक दायित्व के रूप में नहीं, बल्कि राष्ट्र की भाषाई विविधता में एकता और आत्मीयता को सुदृढ़ करने के संकल्प के रूप में आगे बढ़ा रहा है।

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान, मुंबई में गृह मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग को निरंतर प्रोत्साहित किया जा रहा है। संस्थान में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की नियमित बैठकों का आयोजन, तिमाही प्रगति रिपोर्ट का ऑनलाइन प्रेषण तथा हिंदी पुस्तकों की खरीद,अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए हिंदी कार्यशालाओं एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। संस्थान में आने वाले दिव्यांगजनों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए द्विभाषी सूचना-पट्टों, प्रपत्रों एवं वेबसाइट के माध्यम से हिंदी के प्रयोग को अधिक सुलभ एवं जनोपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। इसके अतिरिक्त संस्थान की वार्षिक गृह पत्रिका का प्रकाशन तथा हिंदी दिवस, हिंदी पखवाड़ा एवं विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन भी राजभाषा के प्रति जागरूकता और आत्मीयता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।



# हिंदी प्रतियोगिता परिणाम 2026

| समूह | प्रतियोगिता का नाम | प्रथम | द्वितीय | तृतीय | प्रोत्साहन पुरस्कार |
|---|---|---|---|---|---|
| अ | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | डॉ. दीनदयाल | श्रीमती प्रतिभा सावंत | श्रीमती शर्मा सुमन बलरामभाई | श्री संदीप दुबारे<br>श्रीमती अंकिता प्रधान<br>श्री ऋषभ गुप्ता<br>डॉ. सुमेध मोरे<br>श्रीमती विश्राखा मेश्राम |
| ब | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | श्रीमती श्वेता अजय मलाशे | सुश्री पल्लवी तानाजी कस्तुरे | श्रीमती मानसी विलास नायक | सुश्री स्वाती कुरणे |
| क | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | श्रीमती तृप्ती आंबेरकर | श्रीमती सिमला प्रभाकरन | सुश्री कल्पिता गोगल | श्री किशोर मोहिते |
| ड | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | श्री अजय सोनावणे | श्रीमती माही ऋक्कलकर | श्रीमती सोमिली चव्हाण | श्री रविराज खटके |
| स | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | श्री संतोष चौधरी | श्री नागदेव पाटील | श्री संजय कदेठे | - |
| य | कार्यालयीन राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता | अभिषेक कुमार | रेणुका छत्रदर्शितकर | बसवंत सिंह | शुभम पवार<br>प्रियंका गवांदे<br>रीया वर्मा |
| अ | टिप्पण आलेखन एवं मसौदा | डॉ.चंद्रशेखर टाकलीकर | श्री रवि रंजन कुमार | श्रीमती प्रतिभा खांडिम | श्रीमती मिनाक्षी बेहेरा<br>श्री ऋषभ गुप्ता |
| ब | टिप्पण आलेखन एवं मसौदा | श्रीमती उर्मिला नेकुटकर | श्रीमती रुपेश गोलपकर | श्रीमती पौनल संदीप नागपूरकर | सुश्री स्वाती कुरणे<br>श्रीमती वैशाली पै<br>श्रीमती साक्षी पाटकर<br>श्रीमती रुपेश बोपचेकर<br>श्रीमती वीणा पारधी |
| क | टिप्पण आलेखन एवं मसौदा | श्रीमती तृप्ती आंबेरकर | श्रीमती सिमला प्रभाकरन | सुश्री कल्पिता गोगल | श्री किशोर मोहिते |
| ड | मुलेखन | श्रीमती माही ऋक्कलकर | श्री गोपनी वासु विनयकुमार | श्री राजन भर्तव | श्री सुजय मोरे<br>श्रीमती शायली सुर्वे |
| स | मुलेखन | श्री नागदेव पाटील | - | - | - |
| सभी समूह (अ,ब,क, ड, स,य) | निबंधलेखन(कर्मचारी) | श्रीमती शर्मा सुमन बलरामभाई | श्रीमती अंकिता प्रधान | सुश्री स्वाती कुरणे | श्री साहिल पवार |
| | निबंध लेखन (विद्यार्थी) | वेदिका सावंत | गौरव गावंडे | निशिकांत बिचकर | शुभम पवार |
| | ब्लाक प्रतियोगिता (कर्मचारी) | श्रीमती अंकिता प्रधान | सविता सप्पल | श्रीमती शर्मा सुमन बलरामभाई<br>श्री चैतन्य पाटील | श्रीमती सुलभा जोशी |
| | ब्लाक प्रतियोगिता (विद्यार्थी) | भक्ति सोमानी | ईशा अग्रवाल | अंकिता | मानसी बोराल |
| | मनोरंजन कार्यक्रम (स्टाफ) | श्री प्रशांत गवस | श्री किरण सोलंकी | श्रीमती शर्मा सुमन बलरामभाई | श्रीमती बबीता धोलंधी |
| | मनोरंजन कार्यक्रम (विद्यार्थी) | वेदिका सावंत | अंकिता | सानिका बलोशे | - |
| अ,ब,क, ड,स | टंकण प्रतियोगिता | श्रीमती शायली सुर्वे | श्री नितिन यादव | श्रीमती तृप्ती आंबेरकर<br>श्रीमती वीणा पारधी | श्रीमती कनोली पाठारे<br>श्रीमती सोमिली चव्हाण<br>निम्नांकित तिन |
| | प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता | डॉ. दीनदयाल (क समूह) | डॉ वहेश चौधरी (ग समूह) | श्रीमती उर्मिला नेकुटकर (समूह ब) | - |
| सभी समूह (अ,ब,क, ड, स,य) | पोस्टर प्रतियोगिता | प्रीति भुलबल | ऐश्वर्या पावसकर | गौरव गावंडे | श्रीमती दिव्या चव्हाण<br>श्रीमती शर्मा सुमन बलरामभाई |

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 : मेरी अविस्मरणीय यादें

"योग: कर्मसु कौशलम्" और "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" जैसे दिव्य संदेशों को आत्मसात करते हुए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 मेरे जीवन के सबसे प्रेरणादायक, भावनात्मक और गौरवपूर्ण अनुभवों में से एक बन गया। इस वर्ष मुझे अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान (AIIPMR), मुंबई में योग नोडल अधिकारी के रूप में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन एवं समन्वय का दायित्व प्राप्त हुआ। यह केवल एक प्रशासनिक जिम्मेदारी नहीं थी, बल्कि भारत की हजारों वर्षों पुरानी योग परंपरा को समाज के विभिन्न वर्गों तक पहुंचाने का एक सौभाग्यपूर्ण अवसर था।

योग भारत की प्राचीनतम ज्ञान परंपराओं में से एक है। इसका इतिहास वैदिक काल से भी पूर्व माना जाता है। सिंधु-सरस्वती सभ्यता की मुद्राओं, वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता तथा महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में योग का विस्तृत वर्णन मिलता है। महर्षि पतंजलि ने योग को मन की चंचल वृत्तियों के निरोध का माध्यम बताया, जबकि भगवान श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता में योग को जीवन के प्रत्येक कर्म में उत्कृष्टता प्राप्त करने का मार्ग कहा। योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने की पद्धति नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य की एक संपूर्ण जीवनशैली है। यही कारण है कि आज योग भारत की सीमाओं से निकलकर सम्पूर्ण विश्व मानवता के लिए स्वास्थ्य, शांति और संतुलन का प्रतीक बन चुका है।

वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 177 देशों के अभूतपूर्व समर्थन के साथ 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत की वैश्विक स्वीकृति का ऐतिहासिक क्षण था। आज विश्व के लगभग सभी देशों में योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया जाता है और करोड़ों लोग योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना चुके हैं।

वर्ष 2026 का योग दिवस मेरे लिए इसलिए विशेष रहा क्योंकि मुझे इस आयोजन की संपूर्ण योजना, समन्वय और क्रियान्वयन में सक्रिय भूमिका निभाने का अवसर मिला। कार्यक्रम की तैयारियां कई सप्ताह पूर्व प्रारंभ कर दी गई थीं। विभिन्न विभागों के साथ बैठकें आयोजित की गईं, कार्ययोजना तैयार की गई तथा यह सुनिश्चित किया गया कि कार्यक्रम केवल औपचारिक आयोजन न होकर स्वास्थ्य जागरूकता और जनभागीदारी का एक प्रभावी माध्यम बने। मेरा प्रयास था कि योग दिवस केवल मनाया न जाए, बल्कि प्रत्येक प्रतिभागी उसे अनुभव करे और अपने जीवन में अपनाने की प्रेरणा लेकर जाए।

21 जून की सुबह AIIPMR परिसर एक विशेष ऊर्जा से परिपूर्ण था। प्रातःकालीन वातावरण, ताजी हवा और उत्साह से भरे प्रतिभागियों की उपस्थिति ने पूरे परिसर को योगमय बना दिया था। संस्थान के अधिकारी, संकाय सदस्य, कर्मचारी तथा विद्यार्थी सभी एक साथ योग के इस महोत्सव में सम्मिलित हुए। कार्यक्रम के अंतर्गत योग प्रदर्शन, योग प्रतियोगिता, स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियाँ तथा सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों में उत्साह और सकारात्मकता स्पष्ट रूप से दिखाई दे रही थी।

कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार आयोजित सामूहिक योगाभ्यास था। इस सत्र का संचालन अनुभवी वाह्य योग विशेषज्ञों द्वारा किया गया। उनके मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन, शशांकासन, अनुलोम-विलोम, कपालभाति तथा ध्यान जैसी विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास किया। विशेषज्ञों ने प्रत्येक आसन के वैज्ञानिक महत्व, स्वास्थ्य लाभ तथा मानसिक संतुलन पर उसके प्रभाव की भी जानकारी दी। जब सैकड़ों प्रतिभागी एक साथ योगाभ्यास कर रहे थे, तब ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो सभी व्यक्ति एक अदृश्य सकारात्मक ऊर्जा से जुड़े हुए हों।



अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान, मुंबई – 400034

इस आयोजन की सबसे प्रेरणादायक और भावनात्मक स्मृति दिव्यांगजनों की सहभागिता रही। एक पुनर्वास संस्थान होने के नाते यह हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण था कि योग दिवस में दिव्यांगजन भी सक्रिय रूप से सम्मिलित हों। फिजियोथेरेपिस्टों के कुशल मार्गदर्शन में विभिन्न दिव्यांग प्रतिभागियों ने अपनी क्षमतानुसार योगासनों और योग क्रियाओं का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कुछ प्रतिभागियों ने सहायक उपकरणों के साथ तथा कुछ ने संशोधित तकनीकों का उपयोग करते हुए योगाभ्यास किया। उनके आत्मविश्वास, उत्साह और दृढ़ संकल्प को देखकर उपस्थित सभी लोग भावुक और प्रेरित हुए। यह दृश्य इस सत्य का जीवंत उदाहरण था कि योग किसी व्यक्ति की शारीरिक सीमाओं से नहीं, बल्कि उसकी आंतरिक शक्ति और इच्छाशक्ति से जुड़ा है।





मुझे विशेष रूप से एक ऐसे दिव्यांग प्रतिभागी की मुस्कान आज भी याद है, जिसने योग सत्र के बाद कहा कि योग ने उसे केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी अधिक मजबूत महसूस कराया है। उस क्षण मुझे एहसास हुआ कि योग वास्तव में सशक्तिकरण, आत्मविश्वास और आशा का माध्यम है। योग का वास्तविक उद्देश्य केवल रोगों से मुक्ति नहीं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता में सुधार और आत्मसम्मान की स्थापना है।

एक पुनर्वास पेशेवर के रूप में मैंने अपने कार्यक्षेत्र में योग के अनेक सकारात्मक प्रभावों को देखा है। योग संतुलन, लचीलापन, मांसपेशीय शक्ति और मानसिक स्थिरता को बढ़ाने में सहायक है। स्ट्रोक, स्पाइनल कॉर्ड इंजरी, सेरेब्रल पाल्सी, अंग-विच्छेदन तथा अन्य पुनर्वास संबंधी स्थितियों में योग एक प्रभावी पूरक चिकित्सा के रूप में कार्य कर सकता है। योग शरीर को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ व्यक्ति को आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनने की प्रेरणा भी देता है।

योग नोडल अधिकारी के रूप में इस आयोजन ने मुझे नेतृत्व, समन्वय, टीमवर्क और जनस्वास्थ्य जागरूकता के महत्व को समझने का अवसर प्रदान किया। विभिन्न विभागों, विशेषज्ञों और प्रतिभागियों के सहयोग से कार्यक्रम का सफल संचालन मेरे लिए अत्यंत संतोषजनक अनुभव रहा। मैंने अनुभव किया कि जब उद्देश्य समाज के स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ा हो, तब सामूहिक प्रयास किसी भी कार्य को सफल बना सकते हैं।

कार्यक्रम के समापन के समय जब सभी प्रतिभागी ध्यान मुद्रा में बैठे थे और पूरे वातावरण में शांति, अनुशासन तथा सकारात्मकता का अनुभव हो रहा था, तब मुझे लगा कि योग वास्तव में भारत की वह अनमोल देन है जो सम्पूर्ण मानवता को जोड़ने की क्षमता रखती है। उस क्षण मुझे "वसुधैव कुटुम्बकम्" की भावना का वास्तविक अर्थ समझ में आया। योग न केवल शरीर को जोड़ता है, बल्कि मनुष्य को स्वयं से, समाज से और सम्पूर्ण विश्व से जोड़ता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 मेरे लिए केवल एक आयोजन नहीं था, बल्कि भारतीय संस्कृति, समावेशिता, स्वास्थ्य और मानव कल्याण के प्रति समर्पण का एक जीवंत अनुभव था। यह दिन मुझे सदैव याद दिलाता रहेगा कि योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। मुझे गर्व है कि योग नोडल अधिकारी के रूप में मुझे इस महान परंपरा के प्रसार में अपना योगदान देने का अवसर प्राप्त हुआ।

इस अवसर को मेरे लिए और भी विशेष बनाने वाली बात यह रही कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के सफल आयोजन में योगदान के लिए संस्थान को "योग संगम–2026" (Yoga Sangam–2026)के आयोजन हेतु प्रशस्ति प्रमाणपत्र (Certificate of Appreciation) प्राप्त हुआ। यह सम्मान केवल व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं था, बल्कि संस्थान के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों, योग विशेषज्ञों, विद्यार्थियों तथा प्रतिभागियों के सामूहिक प्रयासों की मान्यता थी। इस प्रमाणपत्र ने मुझे यह विश्वास दिलाया कि समर्पण, टीमवर्क और जनकल्याण की भावना से किए गए कार्य सदैव सार्थक परिणाम देते हैं। यह सम्मान भविष्य में स्वास्थ्य संवर्धन, योग जागरूकता तथा समावेशी कल्याण कार्यक्रमों के आयोजन हेतु मुझे निरंतर प्रेरित करता रहेगा।आज भी जब मैं उस दिन को स्मरण करता हूँ, तो मेरे मन में एक ही विचार उभरता है—यदि योग भारत की प्राचीन विरासत है, तो उसका भविष्य सम्पूर्ण मानवता की आशा है।

"करें योग, रहें निरोग"केवल एक नारा नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और समृद्ध जीवन का मंत्र है। योग से स्वास्थ्य, स्वास्थ्य से आत्मविश्वास और आत्मविश्वास से राष्ट्र निर्माण का मार्ग प्रशस्त होता है। यही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 की मेरी सबसे मूल्यवान और प्रेरणादायक स्मृति है।






- श्री लुकेशकुमार राजेंद्र भुयार
योग नोडल अधिकारी, अंतर्राष्ट्रीय योग

# मेरा हमसाया

(एक भाई की अनुभूति जिसने अपने भाई को कोविड जैसे पैंडामिक में अचानक से हमेशा के लिए खोया)



मुझ से पहले ही मेरा हमसाया इस धरती पर आ चुका था।
जब आँखे खोली तो मैंने देखा वो मेरा इंतजार कर रहा था।
शायद चलने और आगे बढ़ने में मेरा साथ देना चाहता था।
मैंने भी उसका हाथ बिना किसी संकोच के थाम लिया,
उसने मुझसे एक मौसम ज्यादा देखा इसीलिए मुझसे हमेशा बड़ा रहा, दुनिया के लिए रिश्तेदारी तो थी पर मेरे लिए वो मेरा हमसाया था॥

बचपन से उसे जितना पसंद था और मुझे हारना ना गवारां,
पर वो हमेशा जीतता अपनी होशियारी से तो कभी छल से।
मैं बस खीज कर रह जाता अपनी हार से तिलमिला जाता,
मैं उससे खूब लड़ता खूब झगड़ता और वो सिर्फ मजे लेता,
फिर वो मुझे अपनी जीत का हिस्सेदार बना देता।
मैं भी अपनी हार भुलाकर हमारी जीत के जश्न में शामिल हो जाता, मेरा हमसाया ना कभी अकेला जीतता और ना मुझे अकेले हारने देता॥

जवान हुए तो वो मेरे लिए पथदर्शक बन गया।
सही और गलत रास्ते वो तय करता,
और मैं उन रास्तों पर आँखे मूँदकर चल पड़ता।
मैं कभी गलत रास्ता पकड़ता,
तो वो मुझे वापस सही रास्ते पर ले आता,
कभी प्यार से तो कभी डाँटकर समझाता,
और ना माना तो उसके बड़े होने का एहसास दिलाता।
हाँ! एक मौसम ज्यादा जो देखा था उसने॥

मैंने अपने कभी दोस्त नहीं बनाये,
क्योंकि मुझे उसकी जरुरत ही महसूस नहीं हुई।
मैं कहीं अकेला ना पड़ जाऊं इसीलिए,
मेरा हमसाया मेरे लिए दोस्त भी ले आता।
मैं भी पूरी शिद्दत से उनसे अपनी यारी दोस्ती निभाता,
उसके दिए कई दोस्त मेरे दिल के करीब है,
उसके ना होने पर साथ देते है॥

आगे जिंदगी की होड़ में मेरा हमसाया आगे बढ़ गया,
उसकी जिम्मेदारियों का एहसास उसे जल्दी हो गया।
मैं वक़्त से थोड़ा पीछे रह गया मुझे पीछे चलने की आदत जो थी,
पर वो मुझे भूला नहीं था वो लौटकर आता,
मुझे टटोलता कुछ ज्ञान की बातें बताता,
और फिर लौट जाता अपनी जिंदगी की दौड़ में।
अपने हमसाये को आस-पास पाकर मैं भी आगे बढ़ जाता॥

आज अचानक क्यों ये एहसास हो रहा है,
शायद मेरा हमसाया कहीं खो गया है।
मैं उसे अपने आस-पास महसूस नहीं कर पा रहा हूँ,
उसे मैं पुकार रहा हूँ पर वो शायद मुझे सुन नहीं पा रहा हैं।
मैं उसे बताना चाहता हूँ मुझे उसकी जरूरत है,
कल भी थी आज भी है कल भी रहेगी,
और हमेशा-हमेशा रहेगी.....



- श्रीमती विशाखा मेश्राम
व्याख्याता, व्यावसायिकोपचार विभाग

# स्वस्थ प्रौढ़ावस्था (Healthy Aging) को बढ़ावा देने में भौतिकोपचार(फिजियोथेरेपी) की भूमिका

हर साल विश्व फिजियोथेरेपी दिवस के अवसर पर, हम भौतिकोपचार विभाग से अपने संस्थान में कुछ ना कुछ विशेष कार्यक्रम का आयोजन करते हैं। इस साल का विषय था "Healthy Aging" यानी के "स्वस्थ प्रौढ़ावस्था" इस विषय पर संस्थान के कुछ मरीजों के लिए साथ ही साथ कर्मचारी-गणों के लिए हमने एक प्रस्तुतीकरण किया था, यह एक बहुत ही सुखद अनुभव था। जो मैं यहां प्रस्तुत करना चाहूंगी।

**वृद्धावस्था की बढ़ती गति- एक समस्या-**

आज बुजुर्ग लोगों के आबादी की गति इतिहास में किसी भी समय की तुलना में बहुत तेज़ है। 80 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों की संख्या 2020 और 2050 के बीच दोगुनी होकर 426 मिलियन तक पहुँचने की उम्मीद है। जैसे-जैसे दुनिया भर में आयु-संभाव्यता (Life-expectancy) बढ़ रही है, उसके अपरिहार्य गिरने और चोटों को रोकने का महत्व एक जरूरी आर्थिक मुद्दा बनता जा रहा है।

**स्वस्थ प्रौढ़ावस्था क्या है?**

स्वस्थ उम्र बढ़ने का मतलब है – सक्रिय रहना , रिश्ते बनाए रखना , अपनी रुचियों और ज़रूरी चीज़ों को जारी रखना और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को सहयोग देने वाला वातावरण होना।

अनुसंधान (Research) दर्शाते हैं कि वृद्ध लोगों के लिए सुनियोजित शारीरिक गतिविधि और सेवाएँ उनके स्वास्थ्य (health), जीवन की गुणवत्ता (quality of life), आंतरिक क्षमता (intrinsic capacity ) और कार्यात्मक क्षमता (functional ability) में सुधार ला सकती हैं। सामान्य तौर पर, शारीरिक गतिविधि डायबिटीज और हृदय रोग जैसी कई बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन में भी मदद कर सकती है। विशेष रूप से, शारीरिक गतिविधि और सुनियोजित व्यायाम वृद्ध लोगों में, गिरने के दर को 23% तक कम कर सकते हैं, जिससे चोट लगने का जोखिम, जिसमें अस्पताल में भर्ती होने की संभावना भी काफी कम हो सकती है।

जीवन भर एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से आपको कई पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने और अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी।

जैसे की अपनी परिस्थितियों के अनुसार शारीरिक रूप से सक्रिय रहना ,अपने जोड़ों और मांसपेशियों को गतिशील रखना, सामाजिक रूप से जुड़े रहना, तनाव को कम करने और संतुलन बनाने वाला भोजन करना यह स्वस्थ प्रौढ़ावस्था को बढ़ावा देता है।

**स्वस्थ प्रौढ़ावस्था को बढ़ावा देनेमें फिजियोथेरेपी का योगदान-**

फिजियोथेरेपी उपचार के प्रमुख उद्देश्य:गतिशीलता, लचीलापन में सुधार करना, मांसपेशियों की ताकत में सुधार, श्वास लेने की क्षमता को बढ़ाना, जोड़ों के दर्द को कम करना, गिरने की जोखिमको कम करना, पोस्चर में सुधार, एर्गोनॉमिक्स और जीवनशैली में संशोधन, कार्डियोपल्मोनरी क्षमता में सुधारऔर ऐसे अन्य भी कई है।

अध्ययन से पता चलता है कि 60 वर्ष से अधिक आयु के लोग प्रतिदिन 6,000-9,000 कदम चलकर हृदय रोग (cardiovascular disease ) के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं।



मज़बूती बढ़ाने वाले व्यायाम लचीलापन और स्ट्रेचिंग चाल और गतिशीलता का प्रशिक्षण

50 प्रतिशत भारतीय, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारासिफारिश किये प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि की न्यूनतम अनुशंसा को पूरा नहीं कर पाते हैं।

वृद्ध भारतीयों के लिए, प्रतिदिन 9,000 कदम चलना हृदयाघात के जोखिम को 50 प्रतिशत तक कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।

नीचे दिए हुए चित्रों में फिजियोथेरेपी एक्सरसाइज के कुछ उदाहरण हैं जो स्वस्थ प्रौढ़ावस्था को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है



संतुलन बनाने वाले व्यायाम योग और सांस लेने के व्यायाम ग्रुप थेरेपी आइए, हम सभी बढ़ती उम्र के साथ स्वस्थ रहने के लिए अपना एक कदम बढ़ाए। ताकि लोग हमें पूछे, 60 साल के बूढ़े या 60 साल के जवान?



- श्रीमती मानसी विराज जाधव
भौतिकोपचारक, भौतिकोपचार विभाग

## 'जीवन' ईश्वर का अनमोल उपहार

जीवन ईश्वर का दिया हुआ एक अनमोल उपहार है जो खुशियों, चुनौतियों और अनुभवों का एक अद्भुत मिश्रण है। यह हमें सीखने, बढ़ने और दूसरों के साथ प्रेम और दया साझा करने का अवसर देता है। जीवन के बारे में 10 मुख्य और महत्वपूर्ण पंक्तियाँ निम्नलिखित हैं।

1- जीवन ईश्वर द्वारा दिया गया एक अनमोल उपहार है, जिसकी हमें हमेशा सराहना करनी चाहिए।
2- यह खुशियों, दुखों, संघर्षों और सफलता का एक अद्भुत मिश्रण है।
3- जीवन का मुख्य उद्देश हर दिन कुछ नया सीखना और एक बेहतर इंसान बनना है।
4- हर व्यक्ति के जीवन का एक विशेष लक्ष्य होता है, जिसे पाने के लिए वह निरंतर प्रयास करता है।
5- समय जीवन का सबसे बड़ा शिक्षक है, जो हमें अच्छे और बुरे दिनों के अनुभव देता है।
6- जीवन में सकारात्मक सोच और अच्छे कर्म हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं।
7- यह हमें मुश्किल परिस्थितियों में मजबूत रहना और डटकर सामना करना सिखाता है।
8- सच्चा जीवन वह है जो हम दूसरों की मदद करने और समाज की भलाई में बिताते हैं।
9- जीवन में सेहत ही सबसे बड़ा धन है, इसलिए स्वस्थ शरीर, मन का होना अत्यंत आवश्यक है।
10-जीवन का अंतिम सत्य यही है कि हम वर्तमान में जीएं और हर पल का आनंद हैं।



- श्री. राजेश ल. पवार
प्रबंधक (स्थाना.), व्यावसायिक प्रशिक्षण विभाग

# फिर मिलेंगे दुनिया के पार

"डॉक्टर, मेरी पीठ का यह दर्द असह्य है। रीढ़ की हड्डी से उठता हुआ यह दर्द मेरे पूरे सीने को जकड़ लेता है। कई बार ऐसा लगता है कि दम घुट जाएगा और मैं... मैं अभी मर जाऊँगी।"

अनामिका ने परामर्श कक्ष की खिड़की से बाहर देखते हुए कहा। उसकी आवाज़ में एक अजीब सा खालीपन था। आनंद के जाने के बाद, वह पिछले तीन हफ्तों से दोबारा मेरे परामर्श सत्र (Counseling Session) में आ रही थी। उसे देखकर साफ़ लगता था कि वह कई रातों से सोई नहीं होगी। उसकी आँखें एक अजीब से सूनेपन से भरी हुई थीं, मानो उसकी आँखों में अब पानी बचा ही नहीं है या पूरी तरह सूख चुका है। वह भीतर से जैसे पूरी तरह रीती हो चुकी थी।

लगभग पैंतालीस-छियालीस वर्ष की अनामिका के सारे मेडिकल टेस्ट, एक्स-रे और एमआरआई सामान्य थे। डॉक्टरों के मुताबिक शारीरिक रूप से वह पूरी तरह स्वस्थ थी, लेकिन उसका दर्द हकीकत था।

एक मनोवैज्ञानिक के रूप में मैं जानती थी कि यह 'साइकोसोमैं टिक लक्षण' (Psychosomatic Symptoms) थे-जब मन का असहनीय दुख, जिसे शब्द नहीं मिल पाते, वह शरीर के रास्ते बाहर निकलने की कोशिश करता है। अनामिका का शरीर दरअसल रो रहा था।

असल में, अनामिका मेरे पास परामर्श के लिए आनंद की कीमोथेरेपी के समय से ही आ रही थी। जिस दिन से आनंद के कैंसर का पता चला था, मैं उस कठिन दौर में अनामिका और आनंद दोनों की काउंसलिंग और कपल थेरेपी (Couple Therapy) कर रही थी। मैंने बहुत करीब से देखा था कि कैसे अनामिका दिन-रात एक करके आनंद को बार-बार अस्पताल ले जाया करती थी, घंटों बैठकर उनकी कीमोथेरेपी कराया करती थी। आनंद को दिन-ब-दिन इस तरह कमज़ोर होते देखना और अपनी आँखों के सामने तिल-तिल मरते देखना अनामिका के लिए असहनीय रूप से दुखद था। कपल थेरेपी के दौरान मैं देख रही थी कि अनामिका आनंद के सामने खुद को मजबूत दिखाती थी, लेकिन अंदर ही अंदर वह एक गहरे अवसाद और दुख से गुजर रही थी। वह दुख इतना गहरा और लगातार चलने वाला था कि आनंद के जाने के बाद आज वह साइकोसोमैं टिक दर्द बनकर उभर आया था।

सत्र के दौरान अनामिका ने भर्राए गले से बताया, "डॉक्टर, मुझे रात-रात भर नींद नहीं आती। मैं बस लेटे-लेटे सूनी छत की ओर लगातार तकती रहती हूँ। अंधेरी रातों में मुझे सिर्फ और सिर्फ आनंद की यादें सताती रहती हैं। दिमाग में बस आनंद के ही विचार आते हैं और मन करता है कि मैं भी उसी गहरे आराम (मृत्यु) के अंदर डूब जाऊँ। कभी-कभी उन्हें याद करके जब मैं अपने खाली बिस्तर की ओर तकती हूँ, या पूरे घर की ओर देखती हूँ, तो वह भयानक सूनापन मुझे काटने को दौड़ता है... और मैं फूट-फूटकर रो पड़ती हूँ।"

छह महीने पहले, कैंसर की उस छोटी सी गाँठ ने अंततः आनंद को उससे हमेशा के लिए छीन लिया था। अनामिका की हर बात में आनंद का ज़िक्र इस तरह आता था, मानो वे कहीं आस-पास ही हों।

उसने अपनी आवाज़ को संभालते हुए कहा, "डॉक्टर, आनंद अपनी ज़िंदगी में हमेशा ज़िंदादिली के साथ जिए। वे कभी किसी बात से नहीं डरे। दरअसल, हम दोनों करीबी रिश्ते में थे, इसलिए बचपन से ही हम साथ में पढ़े-लिखे और बड़े हुए। हमारी पूरी उम्र एक-दूसरे के साथ ही बीती थी। हमने अभी दो साल पहले ही अपनी शादी की 27 वीं सालगिरह पूरी की थी। इन सत्ताईस सालों में उन्होंने हमारे एकमात्र बेटे को न केवल पढ़ाया-लिखाकर होनहार बनाया, बल्कि उसे बहुत अच्छे संस्कार और उच्च शिक्षा भी दी। आज हमारा बेटा छब्बीस साल का है और अपने पैरों पर खड़ा है। उसकी परवरिश आनंद के जीवन का सबसे बड़ा मिशन थी।"

अनामिका कुछ पल के लिए रुकी, फिर आगे बोली, "जब बेटा बड़ा हुआ और काबिल बना, तो आनंद ने माता-पिता के रूप में अपनी ज़िम्मेदारी भी पूरी शिद्दत से निभाई। उसकी शादी में उन्होंने दिल खोलकर खर्च किया, खूब धूमधाम से शादी रचाई। उन्होंने जीवन का हर फर्ज हंसते-मुस्कुराते पूरा किया था और बेटे के विवाह के बाद की ज़िंदगी में हम दोनों बहुत खुशी-खुशी अकेले रह रहे थे। जब सब कुछ इतना मुकम्मल था, तब अचानक नियति ने उन्हें मुझसे छीन लिया।"

अनामिका की आँखें फिर से सूनी हो गईं, मानो वह अतीत की गलियों में टहल रही हो। "जानती हैं डॉक्टर, हम सिर्फ पति-पत्नी नहीं थे। हमारे बीच एक गहरी दोस्ती थी। हम साल में कम से कम दो ट्रिप पर साथ घूमने ज़रूर जाया करते थे। रोज़ सुबह की चाय हमेशा साथ पीना और शाम को जब डिनर पर बैठना, तो दिनभर की हर छोटी-बड़ी बात एक-दूसरे से साझा करना हमारा नियम था। जब हम शाम को टहलने निकलते, तो कभी महसूस ही नहीं होता था कि हम केवल पति-पत्नी हैं;

हम सच्चे मित्र थे। हमारा तालमेल ऐसा था कि आनंद मेरी हर ज़रूरत को लगभग बिना कहे ही समझ लिया करते थे।"

उसने एक गहरी साँस ली, "आनंद हमेशा मुझे मजबूत बनाने की कोशिश करते थे। मुझे याद है, एक समय था जब हमारे बच्चे ने जन्म लिया था। उस वक्त मैंने काम पर जाना छोड़ दिया था, मैं दोबारा ऑफिस नहीं जाना चाहती थी। लेकिन आनंद ने मुझे फिर से मोटिवेट किया। उन्होंने मुझे हमेशा अपने पैरों पर खड़े रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने मुझे मानसिक और व्यावहारिक रूप से इतना मजबूत बनाया था कि मैं अकेले दम पर भी पूरी ज़िंदगी संभाल सकूँ। उन्होंने मुझे दुनिया से लड़ना सिखाया... लेकिन विडंबना देखिए डॉक्टर, आज उनके बिना जीना मुझे लगभग ना के बराबर महसूस होता है। मुझे लगता था कि आनंद हैं तो सब कुछ है, वरना कुछ भी नहीं।"

अनामिका अचानक रुकी, उसने शून्य में ताकते हुए भरे गले से पूछा, "डॉक्टर, ईश्वर हमेशा ऐसे जीवों को ही क्यों अपने पास इतनी जल्दी बुला लेता है जो खुलकर जीना चाहते हैं? जो खुद तो ज़िंदादिल होते ही हैं, साथ ही दूसरों को भी ज़िंदगी जीने का सही नज़रिया सिखाते हैं? आख़िर भगवान अच्छे लोगों के साथ ही ऐसा क्यों करता है?"

उसका यह सवाल सीधे मेरे दिल को चीरता हुआ निकल गया। यह केवल एक सवाल नहीं था, बल्कि नियति के खिलाफ और थेरेपी के उन दिनों से लेकर अस्पताल के सफर के दौरान झेले गए दर्द का संचित आक्रोश था।

एक मनोवैज्ञानिक के रूप में मैंने अपने करियर में न जाने कितने तरह के लोगों के सत्र (Sessions) देखे थे। मेरे इसी क्लिनिक में कभी पति-पत्नी के बीच बदसूरत झगड़े देखने को मिलते, तो कभी समाज में आपस की क्रूर धोखाधड़ी और बेवफाई के किस्से सामने आते। यहाँ तक कि मैंने ऐसे लोग भी देखे थे जो किसी भी कारणवश या पार्टनर को कोई गंभीर बीमारी होने पर उसे अकेला छोड़कर भाग जाना चाहते थे। लेकिन उस कड़वी और स्वार्थी दुनिया के बीच, थेरेपी रूम से लेकर अस्पताल के आखिरी दिनों तक अनामिका और आनंद का एक-दूसरे के प्रति जो निश्छल प्रेम, समर्पण और गरिमा थी, उसे याद करते हुए आज मुझे अंदर ही अंदर दोनों के इस पवित्र रिश्ते पर गहरा गर्व महसूस हो रहा था।

वास्तव में, अपने प्रिय आनंद की मृत्यु के बाद अनामिका दीर्घकालिक शोक विकार (PGD) से गुजर रही थी। पति के निधन के दुःख ने उसे गहरे भावनात्मक आघात में डाल दिया था, जिसके कारण वह लंबे समय तक उदासी, अकेलेपन और निराशा का अनुभव करती रही।

दीर्घकालिक शोक विकार (Prolonged Grief Disorder - PGD) एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद व्यक्ति लंबे समय तक गहरे शोक और भावनात्मक पीड़ा से उबर नहीं पाता। इस स्थिति में व्यक्ति की दैनिक जीवन की गतिविधियाँ और सामाजिक संबंध प्रभावित होने लगते हैं।

मुझे लगा कि इस अनमोल रिश्ते की यादों को डिप्रेशन की धूल में खोने नहीं दिया जा सकता। बस, उसी पल से मैंने अनामिका को उनके उसी गहरे रिश्ते, थेरेपी की बातों और आनंद की सीख का वास्ता देकर जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना शुरू कर दिया।

मैंने अनामिका का हाथ थामकर कहा, "अनामिका, थेरेपी के दौरान आनंद हमेशा कहते थे कि वे आपको हर हाल में मुस्कुराते देखना चाहते हैं। उन्होंने आपको कमजोर बनाने के लिए आत्मनिर्भर नहीं किया था। बचपन के साथ से लेकर सत्ताईस सालों के इस खूबसूरत वैवाहिक सफर और उनकी बीमारी के उस कठिन दौर में भी जब आप दोनों ने मिलकर हिम्मत नहीं हारी, तो आज उनके इस सबसे बड़े उपहार को आप इस तरह घुट-घुट कर क्यों गँवा रही हैं? आनंद को जिंदा रखने का मतलब है-उनके दिए उस आत्मविश्वास और नज़रिए को जिंदा रखना, जिससे वह प्यार करते थे। क्या वो आपको इस तरह हारते देखना पसंद करते?"

अनामिका चुप रही। लेकिन उस दिन उसके चेहरे पर एक ठहराव था।

दीर्घकालिक शोक विकार (Prolonged Grief Disorder - PGD) से पीड़ित अनामिका के उपचार के दौरान, पहले उसे एक सुरक्षित और सहानुभूतिपूर्ण वातावरण प्रदान किया गया, जहाँ वह अपने पति आनंद की मृत्यु से जुड़ी भावनाओं को बिना किसी झिझक के व्यक्त कर सके। उसे अपने शोक को समझने और स्वीकार करने में सहायता दी गई तथा धीरे-धीरे वास्तविकता से जुड़ने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया गया। तनाव, उदासी और भावनात्मक पीड़ा को संभालने के लिए आवश्यक मुकाबला कौशल (coping skills) सिखाए गए और उसकी दैनिक दिनचर्या को पुनः व्यवस्थित करने में मदद की गई। समय के साथ, उसे सामाजिक संबंधों को फिर से स्थापित करने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया गया, जिससे वह धीरे-धीरे भावनात्मक रूप से संतुलन और स्थिरता की ओर बढ़ सके।

दो सप्ताह बाद, अनामिका क्लिनिक आई। उसकी चाल में इस बार एक अलग ऊर्जा थी। उसने हल्के रंग की साड़ी पहनी थी और उसकी आँखों का सूनापन कम था।

मैंने मुस्कुराकर पूछा, "आज पीठ का दर्द कैसा है?"

अनामिका मुस्कुराई-महीनों बाद पहली बार। "डॉक्टर, दर्द गायब नहीं हुआ है, लेकिन अब वह मुझे जकड़ता नहीं है। मैंने समझ लिया है कि आनंद मुझसे क्या चाहते थे।"

"क्या?" मैंने उत्सुकता से पूछा।

"आनंद हमेशा कहते थे कि जो लोग दुनिया से चले जाते हैं, वे हमारे कर्मों में जीवित रहते हैं। कल मैंने आनंद की संस्था 'नयी सुबह' के दफ्तर जाकर दोबारा काम संभाल लिया। हमने अपने छब्बीस साल के बेटे की मदद से उन अनाथ बच्चों के लिए एक नई लाइब्रेरी शुरू की है, जिनका सपना आनंद ने देखा था। जब मैं कल उन बच्चों के बीच थी, मुझे अपनी छाती का वह भारीपन हल्का होता महसूस हुआ। मुझे लगा जैसे आनंद वहीं कहीं बैठकर मुस्कुरा रहे हैं और कह रहे हैं कि जिस मजबूती के लिए उन्होंने बचपन से लेकर थेरेपी के आखिरी दिनों तक मुझे तैयार किया था, आज उसका सही इम्तिहान और उपयोग शुरू हुआ है।"

अनामिका की आँखों से आँसू बह रहे थे, लेकिन ये दुख के नहीं, बल्कि कैथार्सिस (भावनाओं की मुक्ति) के आँसू थे। उसका साइकोसोमैं टिक दर्द अब एक संकल्प में बदल चुका था।

विदाई लेते समय उसने अपनी डायरी से एक पन्ना निकालकर मुझे दिया। उस पर आनंद की पसंदीदा कविता की कुछ पंक्तियाँ लिखी थीं, जो अब अनामिका के जीवन का नया मंत्र बन चुकी थीं:

"बिछड़ना तो इस सफर की रीत है, तुम उदास मत होना,
मैं तुम्हारे हर अच्छे काम में, हर मुस्कुराते चेहरे में मिलूँगा,
और जब यह सफ़र खत्म होगा...
तो फिर मिलेंगे दुनिया के पार।"



- शर्मा सुमन बलरामभाई
विभागाध्यक्ष एवं व्याख्याता, मनोविज्ञान एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन विभाग
सर्वश्रेष्ठ लेख प्रतियोगिता - प्रथम विजेता

## समय का आईना

एक गाँव में एक परिवार रहता था। उनमें पति, पत्नी और एक कुत्ता था। वे अपने परिवार के साथ सुखपूर्वक जीवन व्यतीत कर रहे थे। उनके पास अपनी खेती थी और उसी से उनका घर चलता था।

लेकिन एक दिन अचानक गाँव में भीषण बाढ़ आ गई। बाढ़ के कारण उनके सभी खेत नष्ट हो गए और घर के पास रखा सामान भी बह गया। इस प्राकृतिक आपदा से उस परिवार पर अचानक संकट आ पड़ा।

इसी बीच पति को एक संक्रामक रोग हो गया। रोग के कारण उसे बिस्तर पर ही रहना पड़ा। पति को इस तरह देख पत्नी ने मन बना लिया कि वह इस हालात में उसे छोड़कर चली जाएगी। पति रोया और समझाने लगा, लेकिन पत्नी ने उसकी एक न मानी और उसे छोड़कर चली गई।

दिन गुजरते गए और पति ठीक होने लगा। लेकिन कुत्ते ने साथ नहीं छोड़ा। वे दोनों खुशी-खुशी रहने लगे और समय बीतता चला गया।एक दिन पति पूरी तरह ठीक होकर कुत्ते से बोला:

"तुम हो तो मैं जीवित हूँ, अगर तुम न हो तो मैं मृत हूँ।
तुम पास हो तो मैं सुरक्षित हूँ, अगर तुम दूर हो जाओ तो मैं अस्त हूँ।"

इतने में पत्नी वापस आई और कहने लगी, "ए जी सुनते हो?"तो पति कहने लगा,

"अब क्यु वापस आयी हो भाग्यवान? जो समय पर नहीं बन सकी दयावान,
अब मैं पहले जैसा नहीं रहा धनवान, चलो निकलो छोड़ो मेरा पीछा और मेरा मकान,
तुम सुन रही हो न, मेरी भाग्यवान।

यह सुनकर पत्नी रोते हुए, कमर लचकाते हुए चली गयी। पति और कुत्ता संतुष्टि से उस घर में रहने लगे।

सीख :- "समय हर इंसान की पहचान करा देता है। जो कठिन समय में साथ निभाए, वही सच्चा अपना होता है। रिश्ते दौलत से नहीं, विश्वास और साथ से बनते हैं।"



- श्री इर्शाद इनामदार
नर्सिंग अधिकारी

## नारी –सामर्थ्य की पहचान

कभी चूल्हे की आँच में जली,
कभी चौखट के भीतर ही ढली।
पर नारी ने ठान लिया,
हर सीमा को तोड़ लिया।

आज वही घर भी सँभाले,
दफ़्तर में भी परचम लहराए।
कभी राष्ट्रपति बन देश को चलाए,
कभी अंतरिक्ष में तिरंगा लहराए।

भारत की बेटी अब नभ को छूती,
हर क्षेत्र में विजय पताका लहराती।
फिर भी क्यों मन दुःख से भर जाता,
जब बेटी का जन्म होता है, मौन छा जाता।

सोचो ज़रा -
बिना बेटी के न माँ बने,
न जीवन की धारा चले।
वह है शक्ति, वह है सृजन,
नारी ही है हर जीवन का कारण।

आओ, बदलें यह सोच पुरानी,
बेटी है भविष्य, बेटी है कहानी।
सम्मान से उसका स्वागत करो,
सामर्थ्य की ज्योति से विश्व को आलोकित करो।



- श्रीमती मिनाक्षी बेहेरा
व्याख्याता,
प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स

## हमारा अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान

भारत की धरती पर है, एक अनोखा संस्थान।
पहचान है, जिसकी देश विदेश में महान।

1955 से शुरु हुआ यहाँ पुनर्वास का काम
जो दीन-दुखियों के लिए बन गया मंदिर समान।

मरीजों के ऊपर यहाँ देते है, बड़ा ही ध्यान।
जो विकलांगों के लिए है, एक वरदान समान।

पीएमआर और आर्थोपेडिक के है, यहाँ चिकित्सक
जो मरीजों के लिए बनते है, बड़े ही निरीक्षक।

चिकित्सा, शोध और पुनर्वसन का होता है, यहाँ काम
जो मरीजों को देता है, हर दर्द में आराम।

डॉक्टर, नर्स और थेरेपिस्ट करते है, यहाँ मिल-जुलकर काम
विकलांगों की सेवा के लिए रहते हैं, तत्पर सबके प्राण।

प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स का मिलता है यहाँ ज्ञान
जिसका पूरे विश्व में होता है, बड़ा ही गुण-गान

शोध और शिक्षा का है यहाँ बड़ा ही योगदान
जो हर उम्मीदों को देता है एक नयी उड़ान।

बच्चा हो, वृद्ध हो या हो जवान, सबके लिए खुला है,
हमारा प्यारा ए आई आई पी एम आर संस्थान।



- श्री देविदास ठाकरे
प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स विभाग

# सड़क की आत्मकथा



मैं एक सड़क हूँ।

हाँ, एक निर्जीव वस्तु - परंतु सिर्फ नाम से। मेरे भीतर वो संवेदनाएँ हैं, जो शायद कई सजीवों में भी नहीं होती। मैं रोज़ लाखों लोगों को उनके गंतव्य तक पहुँचाती हूँ। मैं धूप सहती हूँ, बारिश सहती हूँ, हजारों गाड़ियों का बोझ भी उठाती हूँ - और कुछ नहीं तो बस इतना चाहती हूँ कि मेरी थोड़ी कद्र की जाए।

लेकिन... कई जगहों पर लोग मेरे ऊपर कचरा फेंकते हैं, पिचकारी से रंग खराब करते हैं, गुटखे की पीक थूकते हैं, और तो और-मुझे जख्मी कर देते हैं, जैसे मैं कोई बेकार वस्तु हूँ। क्या उन्होंने कभी सोचा है कि अगर मैं न होती, तो उनका जीवन कितना कठिन हो जाता?

मैं उनके जीवन का आधार हूँ - मैं ही हूँ जो गाँव से शहर तक, घर से स्कूल तक, बाजार से मंदिर तक, हर दिशा में उन्हें जोड़ती हूँ। लेकिन बदले में मुझे क्या मिलता है? गंदगी, उपेक्षा, और तिरस्कार।

क्या उन्हें एक बार भी ऐसा नहीं लगता कि उन्हें मेरी भी परवाह करनी चाहिए?

क्या सिर्फ इसलिए कि मैं बोल नहीं सकती, दर्द ज़ाहिर नहीं कर सकती, वे जो चाहे वो मेरे साथ कर सकते हैं?

मैं चाहती हूँ कि इंसान एक बार ठहरकर यह सोचे -

"क्या इस सड़क का भी कोई अस्तित्व है?"

"क्या हमें इसके साथ ज़िम्मेदारी से पेश नहीं आना चाहिए?"

मैं भले ही निर्जीव कहलाती हूँ,

लेकिन मेरा योगदान एक सजीव से कम नहीं।

मैं जीवन चलाती हूँ, जोड़ती हूँ, सँभालती हूँ।

तो क्या मेरा सम्मान होना ज़रूरी नहीं?

सड़क पर मेरे साथ कुछ अच्छे अनुभव भी होते हैं। लोग मुझे बारातों में शामिल करते हैं, मेरे ऊपर बैंड-बाजे और रोशनी के साथ नाचते-गाते गुजरते हैं। कुछ नगरपालिका मेरी सफाई के लिए पानी से मुझे अच्छे से धो देती हैं। ऐसे समय मुझे बहुत अच्छा लगता है। खुशी की बात यह है कि इन पलों में मुझे भी एक गरिमा का अनुभव होता है - जैसे मैं सिर्फ एक रास्ता नहीं, बल्कि किसी की यादों और जश्न का हिस्सा हूँ।

कई लोग मेरे बारे में अच्छा कहते हैं - बड़े-बड़े नेताओं, अफसरों, और मशहूर लोगों के भाषणों में मेरा नाम आता है। कोई मुझे 'विकास की पहचान' कहता है, तो कोई मुझे 'प्रगति की राह'। जब मेरे ऊपर स्मार्ट सिटी के अंतर्गत काम होते हैं, सुंदर पक्के डिवाइडर बनते हैं, स्ट्रीट लाइट्स लगाई जाती हैं, तब मुझे गर्व होता है कि मैं किसी के शहर का चेहरा बन रहा हूँ।

मुझे उस समय भी खुशी होती है जब बच्चे मेरे किनारे सायकल चलाते हैं, बुजुर्ग सैर करते हैं, और सुबह (जॉगिंग ट्रैक) jogger's track की तरह मेरा उपयोग करते हैं। त्योहारों में मेरी सजावट होती है - दिवाली की रोशनी, गणेशोत्सव की झाँकियाँ, और होली के रंगों से मैं जगमगा उठता हूँ।

मुझे गर्व तब भी होता है जब कोई आपातकाल में मेरी मदद से जल्दी अस्पताल पहुँचता है, जब एम्बुलेंस या फायर ब्रिगेड मेरी खुली राहों से बिना रुकावट निकलते हैं।

मेरे पास से रोज़ हज़ारों ज़िंदगियाँ गुजरती हैं, हर कोई अपने सपनों की ओर बढ़ता है - और मैं उनकी इस यात्रा का मूक साक्षी बनता हूँ। यही मेरा सौभाग्य है। मुझे खुशी है कि मैं सिर्फ पत्थर और डांबर नहीं हूँ, मैं लोगों की कहानियों, उनकी खुशियों और उनके संघर्षों का साथी हूँ।

मैं पत्थर नहीं, तुम्हारी राह हूँ,
हर मंज़िल तक पहुँचने का विश्वास हूँ।
तुम्हारे सपनों की पहली सीढ़ी,
तुम्हारे हर उज्ज्वल कल का प्रकाश हूँ।

तुम समय के पीछे दौड़ते रहे,
मैं निःशब्द तुम्हारा साथ निभाती रही।
धूप, धूल, वर्षा और आँधियों में भी,
हर कदम पर तुम्हें सँभालती रही।

मेरे सीने पर चलकर तुमने
जीवन की अनगिनत ऊँचाइयाँ छू लीं।
काश, कभी एक पल ठहरकर
मेरी निःशब्द धड़कनों को भी सुन लेते।

कृतज्ञता का अर्थ केवल "धन्यवाद" कहना नहीं,
बल्कि हर उस अस्तित्व का सम्मान करना है,
जो बिना किसी अपेक्षा के
हर दिन हमारा जीवन सरल, सुरक्षित और सुखद बनाता है।

सिर्फ़ इंसानों से ही नहीं,
हर उस निर्जीव साधन से भी प्रेम करो,
जो निस्वार्थ भाव से
तुम्हारी यात्रा को सहज और सुरक्षित बनाता है।

याद रखो, सभ्यता केवल ऊँची इमारतों,
चौड़ी सड़कों या आधुनिक साधनों से नहीं मापी जाती;
उसकी असली पहचान मनुष्य की संवेदनशीलता, कृतज्ञता
और संस्कारों से होती है।

जहाँ निर्जीव वस्तुओं का भी सम्मान होता है,
जहाँ प्रकृति को परिवार माना जाता है,
जहाँ सुविधा को अधिकार नहीं, उपकार समझा जाता है
वहीं सच्ची मानवता मुस्कुराती है।

आओ, आज एक संकल्प लें-
हम सड़क पर कचरा नहीं फेंकेंगे।
हम उसकी स्वच्छता, गरिमा और सुरक्षा बनाए रखेंगे।
हम सार्वजनिक संपत्ति को अपनी संपत्ति समझकर उसकी
रक्षा करेंगे।
जिस राह ने हमें मंज़िल तक पहुँचाया है,
उस राह का ऋण प्रेम, सम्मान और जिम्मेदारी से चुकाएँगे।
अंत में बस इतना ही

"जो रास्तों का सम्मान करता है,
वह मंज़िलों का भी अधिकारी बनता है।

जो निर्जीव में भी जीवन का सम्मान देख लेता है,
वही सच्चे अर्थों में 'इंसान' कहलाता है।"



- श्रीमती ज्योति संकपाल
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी
श्रेष्ठ लेख प्रतियोगिता - द्वितीय विजेता

## स्वास्थ्य का संदेश

स्वास्थ्य है जीवन का सच्चा धन,
इसके बिना सब लगता निर्धन।
तन स्वस्थ तो मन भी हँसता है,
हर दिन नया उत्साह बरसता है।

सादा भोजन, शुद्ध विचार,
यही है जीवन का आधार।
नियमित श्रम, थोड़ा विश्राम,
इन्हीं से मिलता सुखद अंजाम।

प्रातः वायु, सूर्य का साथ
देते है तन को नई सौगात।
योग - प्राणायाम अपनाएँहम,
दूर भगाएँ रोग और भ्रम।

क्रोध, चिंता, ईर्ष्या त्यागो,
मन को सकारात्मकता से जागो।
स्वच्छता रखो घर-आँगन में,
स्वास्थ्य बसता है हर कण में।

स्वस्थ शरीर में बल है अपार,
स्वस्थ मन करता जग उजियार।
स्वास्थ्य सँजोओ, यही संदेश,
इसी में उज्ज्वल भारत का निवेश।



- रजत लोकेश सेसवाल
(कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी)

## गिरेबान

क्या तुमने कभी सोचा है कि तुम वास्तव में कौन हो?
क्या महसूस करते हो, क्या सोचते हो?
क्या कभी तुम्हारा सामना
अपनी ही पहचान, अपने ही अस्तित्व के संघर्ष से हुआ है?
एक ऐसी भावना, इतनी गहरी, इतनी प्रबल,
कि वह तुम्हें अपने ही भीतर कैद कर लेती है,
जहाँ से बाहर निकलने का कोई रास्ता दिखाई नहीं देता।
तुम उत्तरों की तलाश करते हो,
और अपने अस्तित्व की पुष्टि के लिए तड़पते हो।
लेकिन विडंबना यह है कि
जिस व्यक्ति से तुम्हें वे उत्तर मिल सकते हैं,
वह तुम्हारा अपना ही उलझा हुआ मन है।
"क्या अनजान रहने में ही सुख है?"
तुम सोचते हो कैसा होता,
यदि ये प्रश्न कभी तुम्हारे मन में उठे ही न होते?
फिर तुम अपने चारों ओर देखते हो,
और ऐसे लोगों को पाते हो
जो अपने आत्मा और हृदय से उठने वाले प्रश्नों के उत्तर
खोजने का प्रयास ही नहीं करते।
वे अपने व्यवहार से अनजान हैं,
अपने कर्मों के प्रति बेखबर।
वे आत्मचिंतन करने को तैयार नहीं,
स्वयं का सामना करने से बचते हैं, घबराते हैं, दूर भागते हैं।
और तुम यह भी देखते हो
कि उनके अपने चाहने वालों को
कितने समझौते करने पड़ते हैं।
तुम देखते हो कि
अपने ही भीतर के अंधकार में जीते हुए
उन्होंने दूसरों के जीवन को कितना प्रभावित किया है।
वे निर्ममता से असंवेदनशील बने रहते हैं
उन टूटे हुए दिलों के अस्तित्व के प्रति,
जो उनके आसपास जी रहे हैं।
और तब, तुम अपने भीतर चल रहे
इस पीड़ादायक युद्ध के लिए भी
कृतज्ञ होने लगते हो।
यह युद्ध असहनीय है,
डरावना है,
और भ्रम से भरा हुआ है।
पर तुम्हारे भीतर संतोष है
कि यह पीड़ा
केवल तुम तक ही सीमित है।



- सबीका सय्यद
भौतिकोपचार विभाग

# कारगिल

वर्तमान परिस्थिति में संपूर्ण विश्व में एक युद्ध छिड़ा हुआ है, कितने परिवार बेघर और नष्ट हो गए, माल एवं जान की हानि हो रही है। हर जगह पर हाहाकार मचा है। पर हम सब के मन में ये प्रश्न अवश्य उठता होगा कि "क्यों होता है ये युद्ध?" यही प्रश्न हर घड़ी मेरे मन को विचलित करता है, इसी संदर्भ में कुछ पंक्तियों द्वारा अपने मन की व्यथा को व्यक्त करना चाहती हूँ।

ये सहस्त्र वीरों का बलिदान,
ये सहस्त्र टूटे हुए हैं दिल
क्यों होता है रक्तपात,
क्यों होता है कारगिल।

उस जननी के आँसू पोंछे कौन,
जिस माँ का लाल हुआ है मौन,
क्षत विक्षत हो गई छाती से,
रक्त रंजित इस माटी से,
खड़ा हुआ ये पूछे कौन ?

क्यों होता है रक्तपात,
क्यों होता है कारगिल।
सूनी आँखे, सूनी माँग,
सूना सूना ये संसार,
उजड़ गई ये दुनिया सारी
उजड़ गया है ये घर बार,
उन बच्चों के आँसू पोंछे कौन
जो खड़े हैं सबके आगे मौन,
क्यों होता है रक्तपात,
क्यों होता है कारगिल।

कुछ पदक मिले, कुछ नाम मिला,
पर आशा की डोरी टूट गई,
हर घर छाया अँधेरा ऐसा,
एक दिये की लौ भी बुझ गई,
उस धरती से जाकर पूछे कौन,
जिस पर लाल पड़ा है मौन,

क्यों होता है रक्तपात,
क्यों होता है कारगिल।



- श्रीमती अंकिता प्रधान
व्याख्याता, व्यावसायिकोपचार विभाग

# जिंदगी

फूलों को खिलना सिखाया नहीं जाता।
तारों को चमकना सिखाया नहीं जाता।
कोई अपने आप अपना होता है।
किसी को अपना बनाया नहीं जाता।

फूल को गुल पसंद है।
गुल को धूल पसंद है।
किसीको कुछ पसंद है।
लेकिन हमें तो जिंदगी पसंद है।

हजारों खुशियाँ कम पड़ती है।
एक गम भुलाने के लिए।
एक गम बहुत होता है।
जिंदगीभर रुलाने के लिए।

सब कहते हैं मुझे आदत है हँसने की।
लेकिन उन्हें क्या पता।
ये भी तो एक अदा है।
गम छुपाने की।



- श्रीमती वैशाली पै
प्रोस्थेटिक्स एव ऑर्थोटिक्स विभाग

# माँ-पापा... आपकी बहुत याद आती है



एक भी दिन ऐसा नहीं बीतता,
जब आपकी याद मेरे मन को न छू जाती हो।
हर सुबह आपकी मुस्कान का उजाला याद आता है,
हर रात आपकी कमी मेरी आँखों को नम कर जाती है।
आपसे मन की हर बात कह देने भर से
जैसे सारी बेचैनियाँ थम जाती थीं।
हर मुश्किल छोटी लगने लगती थी,
जब आपका स्नेह और विश्वास मेरे साथ होता था।

आज भी जब कोई खुशी दस्तक देती है,
सबसे पहले आपका ही चेहरा आँखों के सामने आ जाता है।
दिल हर बार बस यही कह उठता है—
काश! आज आप मेरे पास होते...
माँ...
आपकी ममता मेरे जीवन का सबसे अनमोल खज़ाना थी,
आपकी दुआएँ मेरी हर राह की सबसे बड़ी ताकत थीं।
आपके आँचल की ठंडी छाँव में
दर्द भी मुस्कुराना सीख जाता था।
पापा...
आपने अपने अरमानों को चुपचाप समेट लिया,
ताकि हमारे सपनों को खुला आकाश मिल सके।
अपने पसीने की हर बूंद से
हमारे भविष्य की नींव मज़बूत कर दी।
आज मेरे व्यक्तित्व में जो भी अच्छाई है,
वह आपके दिए हुए संस्कारों की अमानत है।
मेरी हर सफलता में आपका आशीर्वाद है,
मेरी हर मुस्कान में आपकी परछाई बसती है।
कभी-कभी मन करता है,
फिर से वही नन्ही-सी बेटी बन जाऊँ।
माँ की गोद में सिर रखकर जी भरकर रो लूँ,
पापा का हाथ थामकर फिर से चलना सीख लूँ।
आप दोनों भले इस संसार में नहीं हैं,
पर मेरी हर धड़कन में आज भी बसे हुए हैं।
मेरी हर प्रार्थना में आपका नाम है,
मेरी हर साँस पर आपका ही अधिकार है।
एक भी दिन ऐसा नहीं जाता,
जब आपकी याद मेरे साथ न चलती हो।
सुबह की पहली किरण से लेकर
रात की आख़िरी ख़ामोशी तक,
हर पल आपकी स्मृतियाँ
मेरे जीवन का हिस्सा बनी रहती हैं।
माँ... पापा...
आपसे मन की हर बात कह देने से
दिल का हर बोझ हल्का हो जाता था।
आज भी बहुत कुछ कहना चाहती हूँ—
अपनी खुशियाँ, अपने दुःख, अपनी परेशानियाँ बाँटना चाहती हूँ।
पर अब मेरी बातें सुनने,
मुझे गले लगाकर समझाने और हौसला देने के लिए
आप मेरे पास नहीं हैं।
जब-जब आँखें बंद करती हूँ,
लगता है आपकी आवाज़ अब भी मेरे आसपास गूँज रही है।
माँ का स्नेहभरा स्पर्श,
पापा का हौसला बढ़ाने वाला हाथ—
आज भी मेरी स्मृतियों में उतना ही जीवंत है।
बस एक ही वादा है—
जब तक यह जीवन और यह साँसें साथ देंगी,
आपका नाम, आपके संस्कार और आपका प्रेम
मेरे हृदय में सदा दीपक बनकर जलते रहेंगे।
माँ-पापा...
आपकी बहुत याद आती है।
आपने जो प्रेम दिया, जो संस्कार दिए,
जो आशीर्वाद दिया—
वही मेरी सबसे बड़ी पूँजी,
मेरी सबसे बड़ी विरासत है।
आप दोनों को मेरा अश्रुपूर्ण,
कृतज्ञ और शत-शत नमन।
"माँ-बाप कभी दूर नहीं जाते,
वे अपनी संतान की धड़कनों में बस जाते हैं।
समय उनका स्पर्श भले छीन ले,
पर उनका प्रेम कभी साथ नहीं छोड़ता।

वे आकाश के उन दीपों की तरह होते हैं,
जो दिखाई भले न दें,
पर जीवनभर हमारी राहों को
चुपचाप रोशन करते रहते हैं।"



- श्रीमती ज्योति संकपाल
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

# दिव्यांग महिला रोगियों द्वारा झेली जाने वाली सामाजिक समस्याएँ

हमारा समाज निरंतर प्रगति की ओर बढ़ रहा है, लेकिन आज भी समाज में कुछ वर्ग ऐसे हैं जिन्हें समान अधिकार और सम्मान नहीं मिल पाता। उनमें से एक हैं दिव्यांग महिला रोगी - जो न केवल शारीरिक रूप से चुनौतियों का सामना करती हैं, बल्कि समाज में कई सामाजिक और मानसिक समस्याओं से भी जूझती हैं।

सबसे पहले, दिव्यांग महिला रोगी का जीवन बहुत कठिन होता है। शारीरिक दिव्यांगता के कारण उन्हें अपनी दैनिक आवश्यकताओं के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। समाज के कई लोग उनकी सहायता करने की बजाय उन पर दया या तिरस्कार की दृष्टि डालते हैं। यह व्यवहार उनके आत्मविश्वास को तोड़ देता है और उन्हें समाज से अलग-थलग महसूस करवाता है।

स्वास्थ्य क्षेत्र में भी दिव्यांग महिलाओं को कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। अस्पतालों में दिव्यांगों के लिए सुविधाएँ जैसे रैंप, विशेष शौचालय, या व्हीलचेयर की व्यवस्था हर जगह उपलब्ध नहीं होती। कई बार डॉक्टर या नर्स भी उनके साथ पर्याप्त संवेदनशील व्यवहार नहीं करते। इससे उन्हें उचित इलाज पाने में बाधा आती है और वे मानसिक रूप से और अधिक तनाव में चली जाती हैं।

इसके अलावा, आर्थिक समस्या भी उनके जीवन की एक बड़ी चुनौती है। अधिकांश दिव्यांग महिला रोगियों को नौकरी पाने में कठिनाई होती है। समाज में यह सोच बनी हुई है कि दिव्यांग व्यक्ति कार्य करने में सक्षम नहीं होते, जबकि वास्तविकता यह है कि यदि उन्हें उचित अवसर और प्रशिक्षण दिया जाए तो वे भी पूरी क्षमता से कार्य कर सकती हैं।

सामाजिक दृष्टिकोण से भी दिव्यांग महिलाओं को भेदभाव और उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। विवाह के क्षेत्र में उन्हें कमजोर समझा जाता है। बहुत से परिवार ऐसे रिश्तों से कतराते हैं जिनमें महिला दिव्यांग हो। जो महिलाएँ शादीशुदा हैं, उन्हें कई बार परिवार के सदस्यों द्वारा उपेक्षा, मानसिक उत्पीड़न या हिंसा का सामना करना पड़ता है।

शिक्षा के क्षेत्र में भी कई बार स्कूल और कॉलेजों में दिव्यांग छात्राओं के लिए पर्याप्त सुविधाएँ नहीं होतीं। इससे उनकी पढ़ाई में बाधा आती है और वे आगे की पढ़ाई छोड़ देती हैं। शिक्षा की कमी के कारण रोजगार और आत्मनिर्भरता का मार्ग और कठिन हो जाता है।

समाज में अब भी दिव्यांग महिला रोगियों के प्रति सहानुभूति तो है, लेकिन समानता नहीं। लोग उन्हें दया की पात्र समझते हैं, जबकि उन्हें अवसर और सम्मान की आवश्यकता है।

सरकार ने ऐसे व्यक्तियों के लिए कई योजनाएँ बनाई हैं, जैसे निशुल्क चिकित्सा सहायता, रोजगार योजनाएँ, और विशेष छात्रवृत्तियाँ। लेकिन इन योजनाओं का लाभ तभी मिल सकता है जब समाज की सोच बदले।

हमें यह समझना चाहिए कि दिव्यांग महिला रोगी भी एक इंसान हैं जिनके पास सपने, भावनाएँ और क्षमताएँ हैं। हमें उन्हें कमजोर नहीं, बल्कि प्रेरणास्रोत के रूप में देखना चाहिए। यदि समाज उन्हें समान अवसर और समर्थन दे, तो वे भी आत्मनिर्भर बनकर समाज के विकास में योगदान दे सकती हैं।

अंत में, यह कहा जा सकता है कि सच्ची प्रगति तभी होगी जब हम हर दिव्यांग महिला रोगी को सम्मान और समान अधिकार देंगे। हमें यह प्रयास करना होगा कि उनके जीवन में दया नहीं, बल्कि समानता, संवेदना और सहयोग का वातावरण बने। तभी हमारा समाज वास्तव में मानवता की दिशा में आगे बढ़ेगा।



- सानिका वेलोशे
बीपीओ द्वितीय वर्ष छात्रा

# पारंपारिक केरल का पुट्टु और कडला करी

परिचय

पुट्टु और कडला करी केरल का सबसे प्रसिद्ध और पारंपरिक नाश्ता है, जो राज्य की समृद्ध पाक विरासत का प्रतीक माना जाता है। पुट्टु मोटे पिसे हुए चावल के आटे और ताज़े कद्दूकस किए हुए नारियल की परतों को भाप में पकाकर बनाया जाता है। कडला करी काले चने (कडला) से बनने वाली एक स्वादिष्ट और मसालेदार करी है, जिसमें भुना हुआ नारियल, पारंपरिक मसाले और नारियल का तेल मिलाया जाता है। यह पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन पूरे केरल में गाँवों के घरों से लेकर स्थानीय चाय की दुकानों तक-बहुत लोकप्रिय है। इसे अक्सर पके हुए नेन्द्रन केले (केरल केले) या कुरकुरे पापड़ के साथ परोसा जाता है।

**पारंपरिक केरल पुट्टु**

**सामग्री**

* 2 कप पुट्टु चावल का आटा
* ½ छोटा चम्मच नमक
* 1–1¼ कप गुनगुना पानी
* 1 कप ताज़ा कद्दूकस किया हुआ नारियल

**बनाने की विधि**

1. पुट्टु के आटे में नमक अच्छी तरह मिला लें।
2. अब थोड़ा-थोड़ा करके गुनगुना पानी डालें और हाथों से अच्छी तरह मिलाएँ, ताकि आटा नम-नम दानों जैसा हो जाए। आटा मुट्ठी में दबाने पर एक साथ बंध जाए और हल्का दबाने पर आसानी से बिखर जाए।
3. आटे को ढककर 10–15 मिनट के लिए रख दें।
4. पुट्टु मेकर में सबसे पहले कद्दूकस किए हुए नारियल की एक परत लगाएँ, फिर आटे की एक परत डालें। इसी प्रकार परतें लगाते हुए अंत में नारियल की परत रखें।
5. इसे 6–8 मिनट तक भाप में पकाएँ या जब तक ऊपर से अच्छी तरह भाप निकलने लगे।
6. पुट्टु को सावधानी से निकालें और गरमागरम परोसें।

**पारंपरिक केरल कडला करी**

**सामग्री**

* 1 कप काला चना (कडला), रातभर भिगोया हुआ
* स्वादानुसार नमकभुने हुए नारियल के मसाले के लिए
* 5–6 साबुत सूखी लाल मिर्च
* ½ छोटा चम्मच साबुत काली मिर्च
* ½ छोटा चम्मच सौंफ
* 3 कप पानी
* 1 कप ताज़ा कद्दूकस किया हुआ नारियल
* 2 छोटे चम्मच साबुत धनिया
* ¼ छोटा चम्मच जीरा

**करी के लिए**

* 2 बड़े चम्मच नारियल का तेल
* 2 टहनी करी पत्ते
* 2 हरी मिर्च, लंबाई में चीरी हुई
* 6–8 लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई
* 1 छोटा चम्मच राई
* 2 मध्यम आकार के प्याज, पतले कटे हुए
* 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ अदरक
* ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
* 1 मध्यम आकार का टमाटर, बारीक कटा हुआ (पारंपरिक व्यंजनों में वैकल्पिक)
* ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
* स्वादानुसार नमक

**बनाने की विधि**

1. भीगे हुए काले चनों को पानी और नमक के साथ प्रेशर कुकर में नरम होने तक पकाएँ (लगभग 6–8 सीटी या 25–30 मिनट)।
2. एक भारी तले की कड़ाही में कद्दूकस किए हुए नारियल को मध्यम आँच पर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। अंत में सूखी लाल मिर्च, साबुत धनिया, काली मिर्च, जीरा और सौंफ डालकर कुछ मिनट और भूनें, ताकि मसालों की सुगंध निकल आए।

3. मिश्रण को ठंडा होने दें और थोड़ा पानी डालकर बारीक पीस लें।
4. एक कड़ाही में नारियल का तेल गरम करें। राई डालें और चटकने दें, फिर करी पत्ते डालें।
5. कटे हुए प्याज डालकर सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
6. अब अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालकर कुछ मिनट तक भूनें।
7. हल्दी पाउडर और यदि उपयोग कर रहे हों तो टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएँ।
8. पके हुए काले चने और उनका बचा हुआ पानी डालकर उबाल आने दें।
9. तैयार किया हुआ भुना नारियल का पेस्ट मिलाएँ और 10–15 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ, ताकि करी गाढ़ी हो जाए और सभी स्वाद अच्छी तरह मिल जाएँ।
10. अंत में गरम मसाला डालकर 2 मिनट और पकाएँ।
11. ऊपर से थोड़ा नारियल का तेल डालें और ताज़े करी पत्तों से सजाकर गरमागरम परोसें।

**पारंपरिक परोसने का तरीका**

गरमागरम पुट्टु को कडला करी के साथ परोसें। इसके साथ परंपरागत रूप से निम्न चीज़ें भी परोसी जाती हैं—

* पका हुआ नेन्द्रन केला (केरल का विशेष केला)
* कुरकुरा पापड़
* गरम केरल शैली की चाय या फ़िल्टर कॉफ़ी

यह सरल, पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन केरल के सबसे प्रिय पारंपरिक नाश्तों में से एक है। ताज़े नारियल, सुगंधित मसालों और नारियल के तेल से बना यह भोजन केरल की समृद्ध पाक संस्कृति और पारंपरिक स्वाद का उत्कृष्ट उदाहरण है।



- डॉ. मोहम्मद फैज़
कनिष्ठ निवासी

## रेसिपी/व्यंजन अंकुरित मूंग सलाद

**सामग्री :-** 1 कप अंकुरित मूंग, 1 बारीक कटा टमाटर, 1 बारीक कटा खीरा, 1 बारीक कटा प्याज (वैकल्पिक), 1 छोटा चम्मच नींबू का रस, स्वादानुसार नमक, भुना जीरा पावडर, बारीक कटा हरा धनिया।

**विधि :-** एक बर्तन में अंकुरित मूंग, टमाटर, खीरा, प्याज मिलाएँ। इसमें नमक भुना जीरा पावडर और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ऊपर से हरा धनिया डालकर तुरंत परोसें।

**विशेषता :-** यह सलाद पौष्टिक, स्वादिष्ट और प्रोटीन से भरपूर है। यह वेट लॉस तथा स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों के लिए उत्तम विकल्प है।

## हिंदी-हमारी पहचान

हिंदी है भारत की बिंदी,
हर मन की मधुर जुबान।
सरल, सहज और स्नेह से भरी,
यही है अपनी पहचान।

शब्द-शब्द में प्यार झलकता,
भावनाओं का सुंदर समंदर।
हिंदी से ही जुड़े हुए हैं,
अपनी संस्कृति और संस्कार।

आओ मिलकर प्रण यह लें,
हिंदी का सम्मान बढ़ाएँ।
दैनिक जीवन और कार्यों में,
हिंदी को अपनाएँ, आगे बढ़ाएँ।



- श्रीमती साक्षी सतीश पाटकर
नर्सिंग अधिकारी

# स्वच्छता ही सेवा 2025

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान (AIIPMR), मुंबई में 17 सितम्बर से 02 अक्टूबर 2025 तक "स्वच्छता ही सेवा 2025" अभियान का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। यह अभियान संस्थान के निदेशक डॉ. महेश चौधरी के मार्गदर्शन एवंनोडल अधिकारी डॉ. रिजवान हसन भटके समन्वय में आयोजित किया गया। अभियान का उद्देश्य स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, जन-जागरूकता तथा सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित करना था। इस अवधि में संस्थान के अधिकारियों, संकाय सदस्यों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों तथा सफाई मित्रों ने उत्साहपूर्वक विभिन्न गतिविधियों में भाग लेकर स्वच्छ भारत मिशन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की।



अभियान का शुभारंभ17 सितम्बर, 2025 को सम्मेलन कक्ष में आयोजित स्वच्छता शपथ के साथ हुआ। इस अवसर पर सभी प्रतिभागियों ने स्वच्छ, सुरक्षित एवं समावेशी परिसर बनाए रखने तथा स्वच्छता को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संकल्प लिया।

19 सितम्बर, 2025 को संस्थान के सभी विभागों में विभागीय स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। विभागाध्यक्षों, संकाय सदस्यों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने अपने-अपने विभागों तथा आसपास के क्षेत्रों की सफाई की। साथ ही कचरे का उचित संग्रहण एवं वैज्ञानिक निस्तारण कर स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

20 सितम्बर, 2025 को स्वच्छता अभियान 5.0 के अंतर्गत हाजी अली बस स्टॉप से फेलोशिप फॉर फिजिकली हैंडीकैप्ड तक मानव श्रृंखला बनाकर जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। अधिकारियों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने इसमें उत्साहपूर्वक भाग लेकर नागरिकों को स्वच्छता अपनाने तथा सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ बनाए रखने के लिए प्रेरित किया।



23 सितम्बर, 2025 को विद्यार्थियों द्वारा एक प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया गया। इस प्रस्तुति के माध्यम से स्वच्छता के सामाजिक महत्व को रेखांकित करते हुए जनसामान्य को स्वच्छ भारत के निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने का संदेश दिया गया।

25 सितम्बर, 2025 को "एक दिन, एक घंटा, एक साथ "विषय परश्रमदान कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर परनिदेशक (स्थानापन्न) डॉ. महेश चौधरी, अपर निदेशक डॉ. नीमा वांगदी, विभागाध्यक्षों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से संस्थान परिसर की सफाई की। इस कार्यक्रम ने यह संदेश दिया कि स्वच्छता केवल एक दायित्व नहीं, बल्कि सामूहिक उत्तरदायित्व और सामाजिक सहभागिता का प्रतीक है।





27 सितम्बर, 2025 को आर टी ओ लेन, मुंबई सेंट्रल में स्वच्छता अभियान चलाकर सार्वजनिक स्थानों की सफाई की गई तथा स्थानीय नागरिकों को स्वच्छ परिवेश बनाए रखने और जिम्मेदार अपशिष्ट प्रबंधन के प्रति जागरूक किया गया।



29 सितम्बर, 2025 को संस्थान के बाह्य रोगी विभाग (ओपीडी) में सफाई मित्रों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया।डॉ. शिवरंजिनी एवं नर्सिंग अधिकारियों के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य सफाई मित्रों के स्वास्थ्य, कल्याण एवं निवारक स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ावा देना था। यह पहल उनके अमूल्य योगदान के प्रति संस्थान की संवेदनशीलता एवं सम्मान का प्रतीक रही।

अभियान का समापन 02 अक्टूबर, 2025, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर आयोजित समापन समारोह के साथ हुआ। इस अवसर पर संस्थान के सफाई मित्रों का सम्मान उनके समर्पण, निष्ठा एवं उत्कृष्ट सेवाओं के लिए किया गया। अपने संबोधन मेंनिदेशक (स्थानापन्न) डॉ. महेश चौधरीने सफाई मित्रों को स्वच्छता अभियान का वास्तविक आधार स्तंभ बताते हुए कहा कि उनके अथक परिश्रम और समर्पण से ही स्वच्छ एवं स्वस्थ भारत के निर्माण का लक्ष्य साकार हो सकता है।

25 सितम्बर, 2025 को "एक दिन, एक घंटा, एक साथ "विषय पर श्रमदान कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर निदेशक (स्थानापन्न) डॉ. महेश चौधरी, अपर निदेशक डॉ. नीमा वांगदी, विभागाध्यक्षों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से संस्थान परिसर की सफाई की। इस कार्यक्रम ने यह संदेश दिया कि स्वच्छता केवल एक दायित्व नहीं, बल्कि सामूहिक उत्तरदायित्व और सामाजिक सहभागिता का प्रतीक है।

27 सितम्बर, 2025 को आरटीओ लेन, मुंबई सेंट्रल में स्वच्छता अभियान चलाकर सार्वजनिक स्थानों की सफाई की गई तथा स्थानीय नागरिकों को स्वच्छ परिवेश बनाए रखने और जिम्मेदार अपशिष्ट प्रबंधन के प्रति जागरूक किया गया।

29 सितम्बर, 2025 को संस्थान के बाह्य रोगी विभाग (ओपीडी) में सफाई मित्रों के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। डॉ. शिवरंजिनी एवं नर्सिंग अधिकारियों के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य सफाई मित्रों के स्वास्थ्य, कल्याण एवं निवारक स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ावा देना था। यह पहल उनके अमूल्य योगदान के प्रति संस्थान की संवेदनशीलता एवं सम्मान का प्रतीक रही।

अभियान का समापन 02 अक्टूबर, 2025, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर आयोजित समापन समारोह के साथ हुआ। इस अवसर पर संस्थान के सफाई मित्रों का सम्मान उनके समर्पण, निष्ठा एवं उत्कृष्ट सेवाओं के लिए किया गया। अपने संबोधन में निदेशक (स्थानापन्न) डॉ. महेश चौधरी ने सफाई मित्रों को स्वच्छता

अभियान का वास्तविक आधार स्तंभ बताते हुए कहा कि उनके अथक परिश्रम और समर्पण से ही स्वच्छ एवं स्वस्थ भारत के निर्माण का लक्ष्य साकार हो सकता है।

स्वच्छता ही सेवा 2025 अभियान ने AIIPMR, मुंबई में स्वच्छता, जन-जागरूकता, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को नई ऊर्जा प्रदान की। विद्यार्थियों, अधिकारियों, कर्मचारियों तथा सफाई मित्रों की सक्रिय भागीदारी ने यह सिद्ध किया कि स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक कर्तव्य और जीवन शैली है। सामूहिक प्रयास, जनसहभागिता और सेवा भाव से परिपूर्ण यह अभियान संस्थान के लिए अत्यंत प्रेरणादायक, सफल एवं स्मरणीय रहा।



- डॉ.रिजवान हसन भट्ट
नोडल अधिकारी, स्वच्छता अभियान

## बेटे भी घर छोड़ जाते हैं

घर के आँगन में दो सूटकेस रखे थे।
एक बड़ा...
एक छोटा।
माँ बार-बार दोनों को देख रही थी।
बड़ा सूटकेस बेटे आर्यन का था,
जिसे पहली नौकरी के लिए दूसरे शहर जाना था
और छोटा सूटकेस बेटी सान्वी का,
जिसकी शादी अगले दिन थी।
घर में खुशी भी थी...
और एक अजीब सा सन्नाटा भी।
पिता बाहर मेहमानों के बीच मुस्कुरा रहे थे,
लेकिन अंदर से जैसे हर आवाज़ उन्हें चुभ रही थी।
रात को माँ रसोई में बैठी रो रही थी।
तभी सान्वी उनके पास आई और बोली —
"माँ... मैं तो शादी करके जा रही हूँ,
भैया तो नौकरी के लिए जा रहे हैं,
फिर आपको दोनों बातों में इतना दर्द क्यों हो रहा है?"
माँ कुछ देर चुप रहीं।
फिर धीरे से बोलीं —
"क्योंकि फर्क सिर्फ जाने के कारण का होता है बेटा...
खाली कमरा दोनों छोड़ जाते हैं।"

अगली सुबह
एक तरफ बेटी की विदाई थी,
दूसरी तरफ बेटे की ट्रेन।
एक ने दुल्हन का जोड़ा पहना था,
दूसरे ने ऑफिस का बैग टांगा था।
लेकिन दोनों जाते समय
बार-बार पीछे मुड़कर घर को देख रहे थे।
पिता ने पहली बार महसूस किया —
बेटियाँ शादी के बाद घर छोड़ती हैं,
और बेटे नौकरी के बाद...
बस समाज ने एक विदाई को रस्म बना दिया,
और दूसरी को ज़िम्मेदारी।
शाम को घर बिल्कुल शांत था।
न सान्वी की हँसी थी,
न आर्यन की आवाज़।
माँ ने दोनों के कमरे खोले,
और लाइट बंद करते हुए बस इतना कहा —
"बच्चे चाहे बेटी हों या बेटा...
दोनों घर छोड़कर चले जाते हैं।
तो माँ का घर थोड़ा खाली हो ही जाता है।"



- श्री आर्यन कुमार विश्वकर्मा
प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स विभाग
श्रेष्ठ लेख प्रतियोगिता - तृतीय विजेता

# खेलों के संग सक्रिय जीवन: सतत भविष्य की नई पहचान

**"पहला सुख निरोगी काया।"** यह कहावत आज भी उतनी ही सार्थक है, जितनी पहले थी।

**मैं आपसे एक प्रश्न पूछना चाहता हूँ- जीवन का वास्तविक आनंद लेने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज़ क्या है?**

आज की तेज़ रफ्तार ज़िंदगी में हम सभी अपने काम में इतने व्यस्त हो गए हैं कि अक्सर खुद से कहते हैं, "मेरे पास समय नहीं है।" इस भाग दौड़ में हम उस व्यक्ति के लिए ही समय निकालना भूल जाते हैं जो हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण है- हम स्वयं।

जीवन का भरपूर आनंद लेने के लिए आर्थिक स्थिरता निश्चित रूप से आवश्यक है, लेकिन हमें कभी नहीं भूलना चाहिए कि **स्वास्थ्य हमारी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।** अच्छे स्वास्थ्य के बिना धन और सफलता का आनंद लेना भी कठिन हो जाता है।

कई बार किसी प्रेरणादायक विचार, व्याख्या नया स्वास्थ्य अभियान से प्रेरित होकर हम अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना शुरू करते हैं। हम व्यायाम करना शुरू करते हैं, व्यायामशाला जाना शुरू करते हैं या नियमित रूप से टहलने लगते हैं। लेकिन कुछ दिनों या महीनों बाद हमारा उत्साह कम हो जाता है और हम फिर वही कहने लगते हैं- "मेरे पास समय नहीं है।"

स्वास्थ्य को बार-बार भविष्य के लिए टालते रहना धीरे-धीरे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। जब तक हमें इसका एहसास होता है, तब तक स्थिति को बदलना कठिन हो सकता है। इसलिए स्वस्थ जीवन शैली केवल कुछ दिनों की प्रेरणा पर नहीं, बल्कि नियमित आदतों पर आधारित होनी चाहिए।

यह भी सच है कि हम सभी नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए समान रूप से समर्पित नहीं रह पाते। यदि आप भी ऐसे लोगों में से एक हैं, तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। ऐसे में खेल एक बेहतरीन विकल्प बन सकते हैं। यदि हम शारीरिक गतिविधि को केवल एक ज़िम्मेदारी न मानकर आनंद का माध्यम बनालें, तो उसे अपनाना बहुत आसान हो जाएगा। अपनी पसंद का कोई ऐसा खेल चुनिए जिसमें मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि हो। जब हम अपनी रुचि का खेल खेलते हैं, तो व्यायाम किसी बोझ की तरह नहीं लगता, बल्कि हम उत्साह के साथ उसका इंतज़ार करते हैं। खेल हमें शारीरिक रूप से सक्रिय रखने के साथ-साथ सामाजिक मेल जोल, सामूहिक भावना, अनुशासन और मानसिक संतुलन भी सिखाते हैं।

अपने दैनिक जीवन में खेलों को शामिल करना एक बड़ा सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। इससे हम सक्रिय रहते हैं, जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है और स्वस्थ आदतें विकसित होती हैं। ये आदतें न केवल हमारे व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं, बल्कि एक स्वस्थ और **सतत भविष्य** के निर्माण में भी योगदान देती हैं।

खेल लंबे समय से पुनर्वास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। उन्होंने लोगों को शारीरिक क्षमता, आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता पुनःप्राप्त करने में मदद की है। इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण रीढ़ की हड्डी की चोट से ग्रस्त व्यक्तियों का पुनर्वास है, जहाँ खेलों ने उनके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यदि खेल पुनर्वास के दौरान किसी के जीवन में इतना बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं, तो कल्पना कीजिए कि यदि हम उन्हें अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लें, तो उनका प्रभाव कितना सकारात्मक हो सकता है।

**आइए, खेलों को केवल प्रतिस्पर्धा का माध्यम नहीं, बल्कि अपनी जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बनाएँ। क्योंकि एक सक्रिय व्यक्ति स्वस्थ समाज का निर्माण करता है और स्वस्थ समाज ही सतत भविष्य की सबसे मजबूत नींव रखता है।**



- डॉ. ऋषिकेश काळवाघे
कनिष्ठ निवासी (पीएमआर)

# खांडवी – गुजराती व्यंजन

खांडवी गुजरात का एक प्रसिद्ध नाश्ता है, जो बेसन और छाछ से बनाया जाता है। इसे पतली परतों में बेल कर रोल किया जाता है और सरसों, तिल व करी पत्ते के तड़के से सजाया जाता है। यह हल्का, स्वादिष्ट और पचने में आसान व्यंजन है।

**सामग्री**

**घोल के लिए:**

- बेसन – 1 कप
- पानी – ½ कप
- अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- छाछ (खट्टी) – 2 कप
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

**तड़के के लिए:**

- तेल – 2 बड़े चम्मच
- तिल – 1 छोटा चम्मच
- करीपत्ता – 8-10
- राई – 1 छोटा चम्मच
- हींग – चुटकी भर

**सजावट के लिए:**

- हरा धनिया – बारीक कटा हुआ
- ताज़ा नारियल (कद्दूकस) – वैकल्पिक

**विधि**

1. **घोल तैयार करना:** बेसन, छाछ, पानी, हल्दी, अदरक-मिर्च पेस्ट और नमक को अच्छी तरह फेंटकर गांठ रहित चिकना घोल बनाएं।
2. **घोल पकाना:** इस घोल को मोटे तले के बर्तन में मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए 10-12 मिनट तक पकाएं, जब तक यह गाढ़ा और चमकदार न हो जाए।
3. **जांच करना:** थोड़ा सा घोल थाली के पीछे की तरफ फैलाकर देखें; यदि यह आसानी से परत के रूप में उतर जाए, तो घोल पक चुका है।
4. **परत फैलाना:** गरम घोल को चिकनी थालियों या प्लेटफॉर्म पर तुरंत पतली-पतली परतों में फैला दें और ठंडा होने दें।
5. **रोल बनाना:** ठंडी परतों को 1-1.5 इंच चौड़ी पट्टियों में काट कर धीरे-धीरे रोल कर लें।
6. **तड़का लगाना:** एक पैन में तेल गरम कर राई, तिल, हींग और करीपत्ता डाल कर तड़काएं। इस तड़के को रोल के ऊपर डालें।
7. **परोसना:** हरे धनिये और कद्दूकस नारियल से सजाकर खांडवी को परोसें।

**विशेषता**

खांडवी अपनी मुलायम बनावट और हल्के, तीखे-खट्टे स्वाद के लिए जानी जाती है। यह तेल में कम पकने के कारण एक स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता भी माना जाता है।



- डॉ. हितार्थी काचरिया
वरिष्ठ निवासी डॉक्टर (पीएमआर)

## आईना

आईना मेरी जिंदगी का
चेहरे की सच्चाई दिखा देता हैं।
ये आईना अपना प्रतिरूप दिखा
अपने आप में जीना सीखा देता हैं।
खामोश बन खुद को निहारते है;
आईना अपनी जिंदगी बना देता हैं।
कभी अपनी जिंदगी बिगाड़ देता हैं।
कभी रोते हुए चेहरे को मुस्कारा देता है,

सुख:दुख और गम के साथ आईना
काँच का पत्थर लगे तो टूट जाता हैं।
अपनों का दर्द मिला तो चेहरा मुरझा जाता हैं।
प्यार मिले तो दिल का रिश्ता सराबोर हो जाता हैं।
ये आईना बड़े ही गजब की चीज है ...
अच्छे अच्छों का चरित्र एक पल में दिखा जाता हैं।



- गौरव गावंडे
बीपीओ, चतुर्थ वर्ष छात्र

# कर्मयोगी जनसेवा प्रशिक्षण: एक परिवर्तनकारी अनुभव



मैंने सितंबर, 2022 में सरकारी सेवा में प्रवेश किया। उस समय यह पूरी तरह एक नए संसार जैसा था, जहाँ जिम्मेदारियाँ औपचारिक भी थीं और अत्यंत महत्वपूर्ण भी। शुरुआती दिनों में हर चीज़ सीखने जैसी लगती थी-फाइलों की प्रक्रिया, प्रशासनिक शब्दावली, कार्य प्रणाली और विभागीय संरचना को समझना एक निरंतर यात्रा थी। लेकिन इन सबके बीच मेरे मन में हमेशा यह प्रश्न रहता था कि आखिर एक अधिकारी को केवल कार्य करने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि "सेवा" की वास्तविक भावना को समझने वाला व्यक्ति कैसे बनाया जाता है। इस प्रश्न का उत्तर धीरे-धीरे मिलना शुरू हुआ, और एक महत्वपूर्ण मोड़ फरवरी, 2025 में आया जब मेरा चयन राष्ट्रीय कर्मयोगी जनसेवा प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए हुआ। यह केवल एक प्रशिक्षण नामांकन नहीं था, बल्कि मेरे लिए एक बड़े दृष्टिकोण की शुरुआत थी।

मई 2025 में, दिनांक 05/05/2025 से 09/05/2025 तक, मुझे गुरुग्राम स्थित इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ कॉर्पोरेट अफेयर्स (IICA) में पाँच दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण में भाग लेने का अवसर मिला, जिसे डीओपीटी और इल्यूमिन नॉलेज पार्टनर के सहयोग से आयोजित किया गया था। पहले ही दिन से यह अनुभव सामान्य प्रशिक्षण से बिल्कुल अलग लगा। यहाँ सीखना केवल सुनने तक सीमित नहीं था, बल्कि विचार करने, चर्चा करने, आत्ममंथन करने और अनुभव साझा करने की एक जीवंत प्रक्रिया थी। समूह गतिविधियाँ, केस स्टडी, वास्तविक परिस्थितियों पर आधारित चर्चाएँ और आत्मविश्लेषण के अभ्यासों ने हमें लगातार यह सोचने पर मजबूर किया कि प्रशासनिक निर्णयों का वास्तविक प्रभाव नागरिक के जीवन पर कैसे पड़ता है।

इस प्रशिक्षण की सबसे विशेष बात यह थी कि इसमें भारत भर से विभिन्न मंत्रालयों और सेवाओं के अधिकारी शामिल थे। रक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन, पर्यावरण, न्याय, खेल और अनेक अन्य क्षेत्रों के अधिकारियों के साथ बातचीत करने का अवसर मिला। औपचारिक सत्रों के अलावा चाय-ब्रेक और भोजन के समय होने वाली अनौपचारिक चर्चाएँ भी अत्यंत ज्ञानवर्धक थीं। इन बातचीतों से यह स्पष्ट हुआ कि शासन कोई अलग-अलग विभागों का समूह नहीं है, बल्कि एक ऐसा जीवंत तंत्र है जहाँ हर विभाग दूसरे से जुड़ा हुआ है और मिलकर ही देश की सेवा करता है।

इसी प्रशिक्षण में मुझे लीड ट्रेनर के रूप में भी चयनित किया गया, जो पूरे भारत से चुने गए 60 अधिकारियों की पहली बैच थी। यह मेरे लिए केवल एक पद नहीं था, बल्कि एक बड़ी जिम्मेदारी थी कि हम जो सीख रहे हैं उसे आगे हजारों अधिकारियों तक पहुँचाना है। हमें चार क्षेत्रों में विभाजित किया गया और मुझे पश्चिमी भारत की जिम्मेदारी दी गई। यह अनुभव मेरे लिए गर्व और उत्तरदायित्व दोनों लेकर आया, क्योंकि अब हम केवल प्रतिभागी नहीं रहे, बल्कि प्रशिक्षण अभियान के विस्तारक बन गए थे।

इसके बाद मेरा वास्तविक प्रशिक्षण यात्रा का विस्तार विभिन्न संस्थानों में शुरू हुआ। नवी मुंबई स्थित NIPHTR में मुझे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, CGHS और APHO के अधिकारियों को प्रशिक्षण देने का अवसर मिला, जहाँ अतिरिक्त निदेशक डॉ. सुपर्णा खेरा के साथ कार्य किया। यहाँ के प्रतिभागी सीधे स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े हुए थे, इसलिए उनकी चर्चाएँ पूरी तरह व्यावहारिक और नागरिक जीवन से जुड़ी हुई थीं। एक गतिविधि में जब हमने मरीज की यात्रा (patient journey) को समझा, तो यह महसूस हुआ कि प्रणाली केवल प्रक्रियाओं से नहीं चलती, बल्कि मानव अनुभव से भी जुड़ी होती है।

इसके बाद दिल्ली स्थित NIDEM में मुझे IDES सेवाओं के अधिकारियों और Balmer Lawrie के प्रतिभागियों को प्रशिक्षण देने का अवसर मिला, जहाँ डॉ. दिव्या तनेजा (आयुष मंत्रालय) के साथ कार्य किया। यहाँ आपदा प्रबंधन और प्रशासनिक समन्वय पर आधारित सिमुलेशन अभ्यासों ने यह सिखाया कि संकट की स्थिति में निर्णय लेने की क्षमता, स्पष्टता और टीम समन्वय कितना महत्वपूर्ण होता है।

पुणे स्थित CRPF ग्रुप सेंटर में DRDO के वैज्ञानिक एफ डॉ. हिमाद्री के साथ प्रशिक्षण का अनुभव मेरे लिए अत्यंतप्रेरणादायक रहा। वहाँ का अनुशासन, समर्पण और कर्तव्यनिष्ठा का वातावरण अत्यंत प्रभावशाली था। अधिकारियों की बातों से यह स्पष्ट हुआ कि उनके लिए सेवा केवल एक कार्य नहीं, बल्कि जीवन का एक निरंतर दायित्व है। यह अनुभव मुझे "कर्तव्य की वास्तविक गंभीरता" को समझने का अवसर देता है।

इसी दौरान मुझे अपने ही संस्थान AIIPMR मुंबई में लगभग 150 कर्मचारियों के प्रशिक्षण का अवसर भी मिला। यह अनुभव मेरे लिए अत्यंत व्यक्तिगत और भावनात्मक था, क्योंकि यह मेरा अपना संस्थान था। मास्टर ट्रेनर्स डॉ. सुमेध मोरे, श्री ऋषभ गुप्ता, श्री रवि रंजन और श्रीमती मानसी जाधव के साथ मिलकर कार्य करना अत्यंत समृद्ध अनुभव रहा। मैं पूर्व निदेशक डॉ. अनिल गौड़, निदेशक(स्थानापन्न) डॉ. महेश चौधरी, प्रशासन एवं सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के सहयोग के लिए हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ, जिनके सहयोग से यह कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

इस पूरे प्रशिक्षण काल के दौरान मुझे "ऑपरेशन सिंदूर" के बारे में भी जानकारी मिली। उस समय जो सबसे गहरी बात मेरे मन में बैठ गई, वह यह थी कि जैसे ही यह स्थिति आयी, अनेक अधिकारी और कर्मी बिना किसी विलंब के, रातों-रात अपने कार्यस्थलों पर लौट गए। यह केवल सूचना नहीं थी, बल्कि "सेवा भाव" का जीवंत उदाहरण था। उस क्षण ने यह सिखाया कि जब देश की आवश्यकता होती है, तब कर्तव्य सर्वोपरि होता है।

एक सरकारी अधिकारी और मनोवैज्ञानिक होने के नाते मैंने इस पूरे अनुभव को दो दृष्टिकोणों से समझा-एक प्रणालीगत और दूसरा मानवीय। एक तरफ मैंने प्रशासनिक संरचना, प्रशिक्षण मॉडल और संस्थागत कार्यप्रणाली को देखा, और दूसरी तरफ मानव व्यवहार, प्रेरणा, समर्पण और उद्देश्य की भावना को महसूस किया। यह स्पष्ट हुआ कि वास्तविक परिवर्तन केवल नीतियों से नहीं, बल्कि सोच और दृष्टिकोण से आता है।

अंततः यह पूरा अनुभव मेरे लिए केवल प्रशिक्षण नहीं था, बल्कि एक आंतरिक परिवर्तन की प्रक्रिया थी। इसने मुझे यह सिखाया कि शासन केवल कार्य करने का माध्यम नहीं, बल्कि सेवा का एक सतत भाव है।

"कर्मयोगी वह नहीं जो केवल कार्य करता है, बल्कि वह है जो हर कार्य में राष्ट्र और नागरिक सेवा का उद्देश्य देखता है। यह यात्रा समाप्त नहीं हुई है-यह तो निरंतर सीखने, समझने और सेवा करने की शुरुआत है।"



-शर्मा सुमन बलरामभाई
विभागाध्यक्ष एवं व्याख्याता मनोविज्ञान
एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन विभाग

## स्वस्थ्य रहने का राज

" जो पैदल चलता रहता,
उनका स्वस्थ्य ठीक रहता।
मांस पेशियां हड्डियां का,
व्यायाम हो जाता। "

" जो आधा खाए
तीन गुना पानी पीए
चौगुना हँसता रहे
रोग शोक उनके पास न बसे। "

"एक बार जो खाता है
वो बन जाता है योगी
दो बार जो खाता है
वो बन जाता है भोगी
बार-बार जो खाता है
वो बन जाता है रोगी।"

" खाना चाहे कम ही खाना
लेकिन उसे चबा चबा कर खाना
अच्छे स्वस्थ्य का राज
और यही खजाना। "

पैर गरम और पेट नरम, सिर है ठंडा
उसके घर वैद्य हकीम कभी नहीं आता।



-प्रीती भुजबल,
बीपीओ तृतीय वर्ष छात्रा

# परामर्श: आशा की एक किरण

अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान (AIIPMR) के परिसर में प्रवेश करते ही रोगियों और उनके देखभालकर्ताओं को पंजीकरण काउंटर से अपना नाम पुकारे जाने की प्रतीक्षा करते हुए देखा जाता है। एक-एक करके रोगी पंजीकरण प्रक्रिया पूरी करते हैं और उन्हें ओपीडी परामर्श कक्षों की ओर भेजा जाता है। चिकित्सकीय परामर्श और प्रारंभिक मूल्यांकन के बाद उन्हें आगे की जाँचों तथा पुनर्वास सेवाओं के लिए निर्देश दिए जाते हैं।

व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार रोगियों को विभिन्न विभागों जैसे फिजियोथेरेपी, ऑक्यूपेशनल थेरेपी और स्पीच थेरेपी में भेजा जाता है। अपनी बारी की प्रतीक्षा करने और इन विभागों में विस्तृत मूल्यांकन से गुजरने के बाद वे अपनी पुनर्वास यात्रा को आगे बढ़ाते हैं। यद्यपि यह प्रक्रिया अत्यंत आवश्यक है, फिर भी यह रोगियों और उनके देखभालकर्ताओं दोनों के लिए शारीरिक रूप से थकाऊ और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकती है।

इस कठिन यात्रा के दौरान अनेक रोगी अंततः मनोविज्ञान एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन विभाग तक पहुँचते हैं। जैसे ही वे कमरे में प्रवेश करते हैं, उनका स्वागत एक मधुर मुस्कान और आत्मीय व्यवहार से किया जाता है। उन्हें आरामदायक बैठने की व्यवस्था प्रदान की जाती है, जिससे विश्वास और आश्वासन का वातावरण बनता है। कई लोगों के लिए यह साधारण-सा सद्भावनापूर्ण व्यवहार अपने भय, चिंताओं और भावनात्मक संघर्षों को व्यक्त करने की दिशा में पहला कदम बन जाता है।

रोगी के मामले का सावधानीपूर्वक अध्ययन करने के बाद मनोवैज्ञानिक एक सार्थक संवाद प्रारंभ करते हैं, जो केवल व्यक्ति की बीमारी या स्थिति तक सीमित नहीं होता, बल्कि उसके समग्र कल्याण पर केंद्रित होता है। सहानुभूतिपूर्ण श्रवण, प्रोत्साहन और व्यावसायिक मार्गदर्शन के माध्यम से रोगियों और उनके देखभालकर्ताओं को यह समझने में सहायता मिलती है कि दिव्यांगता या बीमारी आशा का अंत नहीं है। उन्हें यह याद दिलाया जाता है कि हर अंधेरी रात के बाद एक नई सुबह आती है और निरंतर पुनर्वास तथा दृढ़ प्रयासों के माध्यम से सकारात्मक परिवर्तन संभव है।

इस संवाद का प्रभाव केवल चिकित्सकीय सलाह तक सीमित नहीं रहता। दिव्यांग व्यक्तियों और उनके देखभालकर्ताओं के प्रति दिखाई गई सहानुभूति, करुणा और सच्ची समझ ही वह तत्व है जो स्थायी प्रभाव छोड़ता है। परिवारों द्वारा झेले जाने वाले दर्द, चुनौतियों और भावनात्मक बोझ को शब्दों में व्यक्त करना अक्सर कठिन होता है, किंतु एक कुशल परामर्शदाता इन भावनाओं को पहचानकर उन्हें स्वीकार करता है और आवश्यक भावनात्मक सहयोग प्रदान करता है।

परामर्श व्यक्तियों को अपनी शक्तियों, क्षमताओं और आंतरिक संसाधनों को पहचानने में सहायता करता है। यह उन्हें तनाव का सामना करने, भावनात्मक कठिनाइयों से उबरने तथा मानसिक दृढ़ता विकसित करने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ प्रदान करता है। आत्मविश्वास और आशा का संचार करके परामर्श दिव्यांग व्यक्तियों को जीवन की चुनौतियों का सामना नए उत्साह और संकल्प के साथ करने में सक्षम बनाता है।

कई मायनों में, मनोविज्ञान एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन विभाग अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थानके भीतर आशा के एक प्रकाशस्तंभ के रूप में कार्य करता है। इसकी भूमिका केवल मूल्यांकन और मार्गदर्शन तक सीमित नहीं है; यह आत्मविश्वास को पुनर्स्थापित करने, आशावाद को प्रेरित करने और व्यक्तियों को यह स्मरण दिलाने का कार्य भी करता है कि पुनर्वास केवल शारीरिक सुधार का नाम नहीं है—यह जीवन को पुनर्निर्मित करने, गरिमा को पुनर्स्थापित करने और बेहतर भविष्य की आशा को पोषित करने की प्रक्रिया भी है।

***"एक मधुर शब्द, सहानुभूतिपूर्ण सुनवाई और आशावादी दृष्टिकोण अक्सर उपचार की दिशा में पहला कदम बन सकते हैं।"***



-डॉ. रिज़वान हसन भट
व्याख्याता,मनोविज्ञान एवं व्यावसायिक मार्गदर्शन

# मनुष्य का स्वभाव कैसा होना चाहिए

**भूमिका**

मनुष्य को ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना माना जाता है। उसे बुद्धि, विवेक, सोचने-समझने की क्षमता तथा सही और गलत में अंतर करने की शक्ति प्राप्त है। मनुष्य की पहचान केवल उसके रूप, धन, पद या शिक्षा से नहीं होती, बल्कि उसके स्वभाव से होती है। अच्छा स्वभाव व्यक्ति को समाज में सम्मान, प्रेम और विश्वास दिलाता है। जिस प्रकार फूल अपनी सुगंध से सभी को आकर्षित करता है, उसी प्रकार अच्छे स्वभाव वाला मनुष्य अपने व्यवहार से सभी का मन जीत लेता है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य का स्वभाव सरल, विनम्र, दयालु और आदर्श होना चाहिए।

**सत्य और ईमानदारी का महत्व**

एक अच्छे मनुष्य का सबसे बड़ा गुण सत्य और ईमानदारी है। सत्य बोलने वाला व्यक्ति सभी का विश्वास प्राप्त करता है। ईमानदार व्यक्ति अपने कर्तव्यों का पालन पूरी निष्ठा से करता है। वह किसी का अधिकार नहीं छीनता और कभी छल-कपट का सहारा नहीं लेता। सत्य और ईमानदारी मनुष्य के चरित्र को मजबूत बनाते हैं और उसे समाज में सम्मान दिलाते हैं।

**विनम्रता और दयालुता**

मनुष्य को हमेशा विनम्र रहना चाहिए। घमंड मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है, जबकि विनम्रता उसे महान बनाती है। मधुर वाणी और अच्छे व्यवहार से व्यक्ति सभी का प्रिय बन जाता है। इसके साथ ही उसे दयालु और सहानुभूतिशील होना चाहिए। गरीबों, असहायों और जरूरतमंद लोगों की सहायता करना प्रत्येक मनुष्य का नैतिक कर्तव्य है। दूसरों के सुख-दुख में साथ देना ही सच्ची मानवता है।

**धैर्य और सहनशीलता**

जीवन में अनेक कठिनाइयाँ और चुनौतियाँ आती हैं। ऐसे समय में धैर्य और सहनशीलता ही मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति होती है। क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष और लालच जैसे दुर्गुण मनुष्य के जीवन को दुखी बना देते हैं। इसलिए हमें अपने क्रोध पर नियंत्रण रखना चाहिए और क्षमा करने की आदत अपनानी चाहिए। धैर्यवान व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी सही निर्णय लेने में सक्षम होता है।

**कर्तव्यनिष्ठ और अनुशासित जीवन**

मनुष्य को अपने माता-पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करना चाहिए तथा छोटों के प्रति प्रेम और स्नेह का भाव रखना चाहिए। उसे अपने परिवार, समाज और राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करना चाहिए। समय का सदुपयोग, अनुशासन, परिश्रम और जिम्मेदारी की भावना अच्छे स्वभाव की पहचान हैं। जो व्यक्ति अनुशासित जीवन जीता है, वह हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता है।

**सामाजिक जीवन में अच्छे स्वभाव का महत्व**

अच्छा स्वभाव केवल व्यक्ति के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए लाभदायक होता है। अच्छे स्वभाव वाले लोग समाज में प्रेम, शांति और भाईचारे का वातावरण बनाते हैं। ऐसे लोग दूसरों की सहायता करते हैं, सभी का सम्मान करते हैं और अपने व्यवहार से समाज के लिए प्रेरणा बनते हैं। उनके कारण परिवार और समाज में सुख-शांति बनी रहती है।

**महान व्यक्तियों से प्रेरणा**

हमारे देश के अनेक महान व्यक्तियों ने अपने श्रेष्ठ स्वभाव से पूरी दुनिया को प्रेरणा दी है। महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा का मार्ग अपनाया। स्वामी विवेकानंद ने मानव सेवा और आत्मविश्वास का संदेश दिया। गौतम बुद्ध ने प्रेम, करुणा और अहिंसा का मार्ग दिखाया। इनके जीवन से हमें अच्छे स्वभाव का महत्व समझने की प्रेरणा मिलती है।

**उपसंहार**

अंत में कहा जा सकता है कि मनुष्य का स्वभाव ही उसके व्यक्तित्व का दर्पण होता है। धन, पद और शक्ति समय के साथ समाप्त हो सकते हैं, लेकिन अच्छा स्वभाव जीवनभर मनुष्य का सम्मान बनाए रखता है। यदि प्रत्येक व्यक्ति सत्य, ईमानदारी, विनम्रता, दया, अनुशासन, धैर्य और सहनशीलता जैसे गुणों को अपनाए, तो हमारा समाज अधिक सुखी, शांतिपूर्ण और समृद्ध बन सकता है। इसलिए हमें सदैव अपने स्वभाव को श्रेष्ठ बनाने का प्रयास करना चाहिए, क्योंकि अच्छा स्वभाव ही मनुष्य की सबसे बड़ी पहचान और सबसे बड़ा आभूषण है।



- श्रीमती श्रावणी नागवेकर
उच्च श्रेणी लिपिक

## अनमोल है जीवन

जीवन अनमोल धरोहर है,
हर पल इसका उपहार है।
हँसी मिले या मिले कठिनाई,
हर अनुभव में संसार है।

गिरकर फिर से जो उठ जाता,
वही जीवन का मान समझता।
अंधियारे से जो न घबराए,
वही नया प्रभात रचता।

न धन सदा, न यश सदा है,
साथ केवल कर्म रहा है।
प्रेम, दया और सच्चे रिश्ते,
जीवन का असली गहना है।

हर सांस ईश्वर का वरदान,
हर दिन एक नई पहचान।
जीवन को यूँ व्यर्थ न खोना,
यही है सबसे बड़ा सम्मान।



"जीवन सबसे अनमोल संपत्ति है; इसे शिकायतों में नहीं, मुस्कुराहटों और सत्कर्मों में बिताइए।"

-श्रीमती वीणा पारधी,
नर्सिंग अधिकारी

## खुश रहने का नुस्का

कौन क्या कर रहा है,
कैसे कर रहा है,
क्यों कर रहा है।
इन सबसे आप जितना
दूर रहेंगे उतना ही
खुश रहेंगे।

कड़वा सत्य
जगत चाहे कितने भी छल और खेल क्यों ना
रच ले,
ईश्वर ने जो आपके लिए निश्चित कर रखा है,
वो उनके आशीर्वाद के रूप में मिल ही जाता है,
प्रयत्न मनुष्य का धर्म है,
पर परिणाम परमात्मा का वरदान।
जो ईश्वरीय न्याय है, उसे न कोई छीन सकता है,
न कोई रोक सकता है, इंसान के हाथ में सिर्फ
कोशिश है;
" पर हक और हिस्सा तो ऊपर वाला ही तय
करता है।"



- श्रीमती भारती उके,
नर्सिंग विभागाध्यक्ष

## कलम की पहचान

कलम तभी सम्मानित होती है,
जब वह सत्य का साथ निभाती है।
शब्द तभी अमर बनते है,
जब वे मानवता को अपनाते है।

हिंदी केवल भाषा नहीं,
भावों का उजियारा है।
हर मुस्कान हर अपनापन,
इसका सबसे सुंदर नज़ारा है।

चलों ऐसा कुछ लिख जाएँ,
जो दिलों में विश्वास जगाएँ।
सेवा संस्कार और सद्भाव से,
भारत का मान बढ़ाएँ।

नाम नहीं काम बोले,
यही जीवन का सार रहे।
हम जहाँ भी रहें वहाँ,
मानवता का विस्तार रहे।



- श्रीमती नैन्सी इशिता,
नर्सिंग अधिकारी

## आख़िरी सीढ़ी

शहर के बीचों-बीच एक पुरानी इमारत थी। उसकी छत तक पहुँचने के लिए सौ सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती थीं। हर रविवार वहाँ युवा, बुज़ुर्ग और विद्यार्थी अपने-अपने लक्ष्य की परीक्षा लेने आते। नियम केवल एक था—जो बिना रुके सौवीं सीढ़ी तक पहुँच जाएगा, उसे सम्मानित किया जाएगा।

उस दिन भी कई लोग आए। कुछ ने पहली दस सीढ़ियाँ चढ़ीं और लौट गए। कुछ पचास तक पहुँचे, फिर थककर बैठ गए। कुछ नब्बे तक पहुँचे, लेकिन यह सोचकर वापस लौट गए कि अब उनसे आगे नहीं चला जाएगा।

उसी भीड़ में एक साधारण-सा युवक भी था। न महंगे जूते, न विशेष पहचान। बस आँखों में एक शांत विश्वास।

वह धीरे-धीरे सीढ़ियाँ चढ़ता रहा। लोग आगे निकलते, फिर थककर लौट आते। किसी ने कहा—

"इतनी देर लगा रहे हो, तुम नहीं पहुँच पाओगे।"

युवक मुस्कराया और बोला—

"मुझे सबसे पहले नहीं पहुँचना... मुझे केवल रुकना नहीं है।"

वह चलता रहा।

जब वह निन्यानवेवीं सीढ़ी पर पहुँचा, उसके पैर काँपने लगे। साँसें तेज़ हो गईं। कुछ लोगों ने आवाज़ लगाई—

"बस रहने दो, एक सीढ़ी से क्या फ़र्क पड़ेगा?"

युवक कुछ क्षण रुका। उसने नीचे देखा। उसे वे सभी लोग दिखाई दिए जिन्होंने मंज़िल से ठीक पहले हार मान ली थी। उसने अपनी पूरी ताकत जुटाई और आख़िरी सीढ़ी पर कदम रख दिया।

ऊपर पहुँचकर उसे कोई सोने की ट्रॉफी नहीं मिली, न ही धन का पुरस्कार। वहाँ केवल एक छोटा-सा दर्पण रखा था, जिस पर लिखा था—

"जिस व्यक्ति को तुम इस दर्पण में देख रहे हो, वही तुम्हारी सफलता और असफलता का सबसे बड़ा कारण है।" युवक मुस्कुराया। उसे समझ आ गया कि जीवन की सबसे कठिन लड़ाई किसी और से नहीं, स्वयं से होती है। उस दिन वहाँ मौजूद हर व्यक्ति खाली हाथ नहीं लौटा। कोई पुरस्कार लेकर नहीं गया, लेकिन एक विचार लेकर ज़रूर गया—

"अधिकांश लोग असफल इसलिए नहीं होते कि मंज़िल बहुत दूर होती है, बल्कि इसलिए होते हैं क्योंकि वे आख़िरी सीढ़ी से ठीक पहले रुक जाते हैं।"

शिक्षा:-

जीवन में सफलता प्रतिभा से कम और निरंतर प्रयास से अधिक मिलती है। जो व्यक्ति आख़िरी क्षण तक हार नहीं मानता, वही अंततः अपनी मंज़िल तक पहुँचता है।

## दो शब्द

अस्पताल की भीड़ अपने चरम पर थी। हर कोई अपनी बारी का इंतज़ार कर रहा था। एक वृद्ध किसान घबराया हुआ पर्ची हाथ में लिए इधर-उधर देख रहा था। उसकी आँखों में बीमारी से अधिक असमंजस था। तभी एक नर्सिंग अधिकारी उसके पास पहुँचा और मुस्कुराकर बोला,

"बाबा, आइए... मैं आपकी मदद करता हूँ।"

बस इतना सुनना था कि वृद्ध के चेहरे पर सुकून उतर आया। जाँच पूरी होने के बाद उसने जाते-जाते कहा—"बेटा, दवा तो डॉक्टर ने दी है... लेकिन आधा दर्द तो तुम्हारे 'आइए' और 'घबराइए मत' कहने से ही चला गया।" उस दिन समझ आया कि सेवा केवल दवाइयों से नहीं होती, बल्कि संवेदनशील शब्दों से भी होती है।

संदेश: मीठे शब्द कई बार सबसे प्रभावी औषधि बन जाते हैं।



- श्री चन्द्र प्रकाश शर्मा
नर्सिंग अधिकारी

## मेरा प्रिय त्योहार-पोंगल

बचपन से ही पोंगल मेरा सबसे पसंदीदा त्योहार रहा है, क्योंकि इस अवसर पर हमारा पूरा परिवार एक साथ इकट्ठा होकर इसे मनाया था।

पोंगल फसल कटाई का पर्वहै और यह चार दिनों तक मनाया जाता है। पहला दिन भोगी, दूसरा दिन थाई पोंगल, तीसरा दिन माट्टू पोंगल और चौथा दिन कानुम पोंगल कहलाता हैं। हर दिन का अपना अलग महत्व और विशेषता होती है।

पहिला दिन यानी भोगी पर हम सभी अपने-अपने घरों के सामने इकट्ठा होकर आग जलाते थे और उसमें पुरानी कपडे डालते हैं। यह पुरानी बुरी बातों को छोड़कर नई शुरुआत करने का प्रतीक माना जाता है। इसके बाद पूरे घर की अच्छी तरह सफाई की जाती है।

दूसरे दिन थाई पोंगल पर हम सुबह जल्दी उठकर घर के सामने सुंदर रंग बिरंगी रंगोली (कोलम) बनाते है। फिर पूजा की तैयारी होती है और पोंगल बनाया जाता है। गावों में लोग खुले आंगन में सूर्य देव की पूजा करते हुए पोंगल बनाते थे। कुछ लोग अपने कुलदेवता के मंदिर में जाकर पोंगल चढ़ाते हैं। पोंगल चावल, गुड़, घी, काजू और किशमिश से बनाया जाने वाला एक स्वादिष्ट पारंपरिक मीठा व्यंजन है। हम इसके साथ चावल, सांभर और आलू की सब्जी को केले के पत्ते पर परोसकर भगवान को अर्पित किया जाता है। इसके बाद पूरा परिवार प्रसाद ग्रहण करता हैं।

तीसरे दिन माट्टू पोंगल मनाया जाता है। यह दिन गायों और बैलों के सम्मान में मनाया जाता है, क्योंकि वे खेती में किसानों की सहायता करते है। यह पर्व गाँवों में अधिक उत्साह के साथ मनाया जाता है। हमारे घर में विशेष भोजन बनाया जाता है। इसी दिन तमिलनाडु के कई क्षेत्रों में जल्लिकट्टू का आयोजन भी होता है। यह एक पारंपरिक खेल है, जिसमें सांड को दौड़ाया जाता है और प्रतिभागी उसके कूबड़ को पकड़ने का प्रयास करते हैं।

चौथा दिन यानि कानुम पोंगल, मेरा सबसे पसंदीदा दिन होता था। इस दिन हमारा पूरा परिवार एक साथ इकट्ठा होता था। परिवार के बड़े हमें आशीर्वाद देते थे और नए कपड़े तथा पैसे भी देते थे। हम सभी एक साथ बैठकर ताश खेलते थे, तरह-तरह के स्वादिष्ट नाश्ते खाते थे और खूब हँसी-मज़ाक करते थे। यह मेरे बचपन की सबसे सुंदर और अनमोल यादों में से एक है।



- डॉ. एम. तेनमोली
एम.डी.पी.एम.आर., कनिष्ठ निवासी

## व्यायाम का महत्व

व्यायाम मनुष्य के जीवन एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है। यह हमारे शरीर को स्वस्थ मन को प्रसन्न और जीवन को ऊर्जावान बनाता है। आज के समय में अधिकांश लोग व्यस्त जीवनशैली और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण अनेक बीमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में नियमित व्यायाम करना बहुत आवश्यक हो गया है।

नियमित व्यायाम करने से शरीर मजबूत और फुर्तीला बनता है। इससे हृदय, फेंफड़े की मांसपेशियां तथा हड्डियाँ स्वस्थ रहती हैं। व्यायाम मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्त चाप और हृदयरोग जैसे अनेक बीमारियों से बचाव करता है। इसके साथ ही यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह मानसिक तनाव को भी कम करता है तथा आत्मविश्वास और एकाग्रता में वृद्धि करता है।

व्यायाम के अनेक प्रकार है जैसे योग, दौड़ना, तेज चलना, तैराकी, साइकिल चलाना, विभिन्न खेल इत्यादि। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आयु और स्वास्थ्य के अनुसार उचित व्यायाम का चयन करना चाहिए। हमें प्रतिदिन कम से कम 30-45 मिनट व्यायाम करना चाहिए।

यदि हम व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना लें, तो हम लंबे समय तक स्वस्थ, प्रसन्न और सक्रिय जीवन जी सकते हैं। वास्तव में "स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है" और व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य की सबसे सरल तथा प्रभावी कुंजी है।



-डॉ. वरषिन बाल
वरिष्ठ निवासी (पी.एम.आर)

# नागपुर: एक 'यादगार शहर'

नागपुर सिर्फ महाराष्ट्रकी उप राजधानी नहीं है, बल्कि यह इतिहास, संस्कृति, आधुनिकता और लाजवाब स्वादों का एक अनूठा संगम है। मध्य भारत में स्थित इस शहर को इसकी खासियतों के कारण 'ऑरेंज सिटी' (संतरों का शहर) भी कहा जाता है।

**1. ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहर**

नागपुर का इतिहास बेहद समृद्ध है, और यहाँ के दो मुख्य लैंडमार्क्स इसके ऐतिहासिक महत्व को दर्शाते हैं:

**दीक्षाभूमि:**

यह नागपुर का सबसे पवित्रऔर प्रेरणादायक स्थल है। 14 अक्टूबर 1956 को परम पूजनीय डॉ. बाबासाहब अंबेडकर ने अपने लाखों अनुयायियों के साथ यहाँ बौद्ध धर्म की दीक्षा ली थी। यहाँ बना विशाल स्तूप शांति, समानता और मानवता का संदेश देता है। विजयादशमी (धम्मचक्र प्रवर्तन दिवस) के अवसर पर यहाँ देश-विदेश से लाखों लोग आते हैं, जिससे पूरा शहर एक अद्भुत ऊर्जा से भर जाता है।

**ज़ीरो माइल स्टोन (Zero Mile Stone):**

ब्रिटिश काल में बना यह स्मारक इस बात का प्रतीक है कि नागपुर भौगोलिक रूप से अविभाजित भारत का बिल्कुल केंद्र बिंदु (Center Point) है। यहाँ से देश के अलग-अलग शहरों की दूरियों को मापा जाता था। यह स्थान नागपुर की भौगोलिक महत्ता को दर्शाता है।

**2. शिक्षा का केंद्र: आपका अपना 'IGGMC'**

नागपुर को मध्य भारत का एक प्रमुख एजुकेशनल हब भी माना जाता है, और इसमें इंदिरा गांधी शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय (IGGMC) का बहुत बड़ा योगदान है।

स्थानीय स्तर पर 'मेयो हॉस्पिटल' के नाम से मशहूर यह कॉलेज न केवल नागपुर बल्कि आसपास के कई राज्यों के मरीजों के लिए एक जीवनदायिनी संस्था है।

एक मेडिकल छात्र के रूप में, IGGMC की ऐतिहासिक इमारतें, यहाँ का व्यस्त ओपीडी (OPD), और सीनियर-जूनियर की वो खास बॉन्डिंग इस शहर की यादों को और भी गहरा बना देती है। यहाँ का अनुभव सिर्फ डॉक्टरी की पढ़ाई नहीं, बल्कि जीवन को करीब से देखने का नज़रिया देता है।

**3. ज़ायका नागपुर का: तर्री पोहा**

अगर नागपुर की सुबह की बात हो और 'तर्री पोहा' का ज़िक्र न आए, तो बात अधूरी रह जाएगी। सामान्य पोहे से अलग, नागपुर का पोहा एक तीखी, मसालेदार चने की ग्रेवी (जिसे 'तर्री' कहते हैं) के साथ परोसा जाता है। ऊपर से बारीक कटा प्याज़, टमाटर, सेव और नींबू का रस इसके स्वाद को बेमिसाल बना देते हैं। केशव के पोहे या कस्तूरचंद पार्क के पास मिलने वाला पोहा सिर्फ एक नाश्ता नहीं, बल्कि नागपुरियों की भावना (Emotion) है। इसके अलावा यहाँ का 'सावजी खाना' (बेहद तीखा और मसालेदार भोजन) भी भोजन प्रेमियों के बीच काफी मशहूर है।

**4. अन्य महत्वपूर्ण और आकर्षक स्थल**

**फुटाला झील (Futala Lake) और अंबाझरी झील:**

शाम के वक्त सुकून बिताने के लिए फुटाला झील सबसे पसंदीदा जगह है, जहाँ का फाउंटेन शो और चौपाटी जैसा

माहौल युवाओं को आकर्षित करता है।

**रिज़र्व बैंक ऑफ इंडिया (RBI):**

नागपुर में आरबीआई की एक मुख्य शाखा है जहाँ देश का सोने का भंडार (Gold Reserves) सुरक्षित रखा जाता है, जो शहर की सुरक्षा और महत्व को दर्शाता है।



-डॉ अमन मेश्राम
एमडी (पीएमआर)
कनिष्ठ निवासी

नागपुर एक ऐसा शहर है जो हर किसी को अपना बना लेता है। चाहे वह दीक्षाभूमि की शांति हो, ज़ीरो माइल का गौरव हो, IGGMC के कैंपस की भागदौड़ हो,या फिर किसी टपरी पर गरमा-गरम तर्री पोहे का स्वाद। यहाँ की 'व-हाड़ी' बोली की मिठास और यहाँ के लोगों का अपनापन इस शहर के अनुभव को हर दिल में हमेशा के लिए 'यादगार' बना देता है।

# वर्क-लाइफ बैलेंस: Gen Z की नई सोच, काम से आगे की ज़िंदगी

"ज़िंदगी सिर्फ़ 'ऑफिस आवर्स' से नहीं बनती, बल्कि उन घंटों से भी बनती है जो हम अपने लिए, अपने परिवार के लिए और अपने सपनों के लिए जीते हैं।"

जब भी Gen Z की बात होती है, कुछ वाक्य लगभग तय होते हैं—"आजकल के लड़कों में धैर्य नहीं है", "हमारे समय में तो छुट्टी माँगने की हिम्मत नहीं होती थी", "नौकरी है तो बस काम करो, बाकी सब बाद में। "इन बातों में अनुभव का सम्मान अवश्य है, लेकिन क्या इन्हें हर दौर का अंतिम सत्य मान लेना उचित है?

पिछली पीढ़ियों ने कठिन परिस्थितियों में काम किया। सीमित अवसर थे, नौकरी मिल जाना ही बड़ी उपलब्धि थी। इसलिए लंबे समय तक काम करना, निजी जीवन को पीछे छोड़ देना और हर परिस्थिति में समझौता कर लेना एक सामान्य बात बन गई। उस समय की सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियाँ अलग थीं, इसलिए उनकी सोच भी उसी के अनुरूप विकसित हुई।

लेकिन आज का समय बदल चुका है। काम का स्वरूप बदला है, तकनीक ने कार्यालय को जेब में पहुँचा दिया है और "ऑफिस टाइम" तथा "पर्सनल टाइम" के बीच की सीमाएँ धुंधली हो गई हैं। ऐसे में यदि कोई युवा यह कहता है कि वह अपने परिवार, स्वास्थ्य, मानसिक शांति और व्यक्तिगत रुचियों के लिए भी समय चाहता है, तो क्या यह आलस्य है? या यह जीवन को अधिक संतुलित ढंग से जीने का प्रयास है?

रूढ़िवादी सोच का एक और पहलू यह है कि व्यक्ति का जीवन उसकी नौकरी तक सीमित मान लिया जाता है। यदि कोई युवा छुट्टी लेकर माता-पिता के साथ समय बिताना चाहता है, नई जगह घूमना चाहता है, कोई कौशल सीखना चाहता है या केवल मानसिक विश्राम चाहता है, तो उसे अक्सर "कम गंभीर" या "कामचोर" कह दिया जाता है। लेकिन क्या जीवन का उद्देश्य केवल वेतन अर्जित करना है? यदि व्यक्ति का स्वास्थ्य, रिश्ते और मानसिक संतुलन ही प्रभावित होने लगें, तो पेशेवर सफलता भी अधूरी रह जाती है।

Gen Z यह नहीं कहती कि काम महत्वपूर्ण नहीं है। बल्कि यह पीढ़ी कहती है कि काम जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, पूरा जीवन नहीं। यह अंतर समझना आवश्यक है। जिम्मेदार कर्मचारी वही है जो कार्यालय में पूरी निष्ठा से काम करे और कार्यालय के बाहर भी एक स्वस्थ, संवेदनशील और संतुलित जीवन जी सके।

इसका अर्थ यह भी नहीं कि हर परंपरा गलत है। अनुशासन, समय की पाबंदी, वरिष्ठों का सम्मान और कार्य के प्रति समर्पण ऐसे मूल्य हैं जो हर पीढ़ी से सीखने योग्य हैं। वहीं नई पीढ़ी हमें यह सिखाती है कि मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तिगत समय, आत्मविकास और परिवार भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। वास्तविक प्रगति तब होगी जब अनुभव और नई सोच एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक बनें।

विशेष रूप से सरकारी सेवा में, जहाँ हमारा कार्य सीधे समाज से जुड़ा होता है, एक स्वस्थ और संतुलित कर्मचारी अधिक संवेदनशील, अधिक उत्पादक और अधिक प्रभावी ढंग से जनसेवा कर सकता है। इसलिए वर्क-लाइफ बैलेंस कोई विलासिता नहीं, बल्कि बेहतर कार्यसंस्कृति की आवश्यकता है।

शायद अब समय आ गया है कि हम "कितने घंटे काम किया?" से आगे बढ़कर यह पूछें कि "क्या हम अपने जीवन को भी उतनी ही जिम्मेदारी से जी रहे हैं?" क्योंकि अंततः सफल वही नहीं, जिसने केवल अपना करियर बनाया; सफल वह भी है जिसने काम के साथ अपना स्वास्थ्य, अपने रिश्ते और अपने सपनों को भी बचाए रखा।



- श्री प्रिन्स चौधरी
बहुकार्य कर्मचारी

# कर्म का मानव जीवन में महत्व

**"कर्म ही मनुष्य की वास्तविक पहचान है।"**

**"कर्म प्रधान विश्व करि राखा, जो जस करहिं सो तस फल चाखा।"** — गोस्वामी तुलसीदास

भारतीय संस्कृति और दर्शन में कर्म को मानव जीवन का सबसे बड़ा आधार माना गया है। संसार का प्रत्येक प्राणी किसी न किसी कर्म में निरंतर लगा हुआ है। मनुष्य का व्यक्तित्व, उसका चरित्र, उसकी सफलता, उसका सम्मान और उसका भविष्य—इन सभी का निर्माण उसके कर्मों से होता है। यदि जीवन एक विशाल वृक्ष है, तो कर्म उसकी जड़ है। जड़ जितनी मजबूत होगी, वृक्ष उतना ही फलदायी और छायादार होगा। **श्रीमद्भगवद्गीता** में भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कर्म का जो उपदेश दिया, वह आज भी सम्पूर्ण मानव जाति के लिए प्रेरणास्रोत है—

**"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**
**मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥"**

अर्थात मनुष्य का अधिकार केवल कर्म करने पर है, उसके फल पर नहीं। इसलिए कर्म करते रहना ही जीवन का सबसे बड़ा धर्म है।

### कर्म का वास्तविक अर्थ

सामान्यतः लोग कर्म का अर्थ केवल कार्य करना समझते हैं, परंतु भारतीय दर्शन के अनुसार कर्म का अर्थ अत्यंत व्यापक है। हमारे विचार, वाणी, व्यवहार और प्रत्येक कार्य कर्म की श्रेणी में आते हैं। अच्छा सोचना, मधुर बोलना, सत्य का पालन करना, दूसरों की सहायता करना तथा अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करना भी श्रेष्ठ कर्म हैं।

मनुष्य अपने कर्मों से ही महान बनता है। जन्म से कोई बड़ा या छोटा नहीं होता। इतिहास गवाह है कि जिन लोगों ने कठिन परिस्थितियों में भी श्रेष्ठ कर्म किए, उन्होंने समाज और राष्ट्र के लिए अमिट उदाहरण प्रस्तुत किए हैं, इतिहास ऐसे महान व्यक्तित्वों से भरा पड़ा है जिन्होंने अपने श्रेष्ठ कर्मों के बल पर अमर कीर्ति प्राप्त की। छत्रपति शिवाजी महाराज ने अपने अदम्य साहस, दूरदर्शिता और राष्ट्रभक्ति से स्वराज्य की स्थापना की। डॉ. भीमराव रामजी आंबेडकर ने शिक्षा, संघर्ष और अथक परिश्रम के बल पर भारतीय संविधान का निर्माण कर सामाजिक न्याय और समानता का मार्ग प्रशस्त किया। महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा के माध्यम से स्वतंत्रता आंदोलन को नई दिशा दी। स्वामी विवेकानंद ने अपने ज्ञान, आध्यात्मिक चिंतन और प्रेरणादायक विचारों से युवाओं में आत्मविश्वास और राष्ट्रसेवा की भावना जागृत की। डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम ने अपनी मेहनत, अनुशासन और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भारत को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया। ऐसे अनेक महापुरुषों ने यह सिद्ध किया कि मनुष्य अपने जन्म से नहीं, बल्कि अपने महान कर्मों से इतिहास रचता है और युगों-युगों तक समाज के लिए प्रेरणास्रोत बना रहता है।

### मानव जीवन में कर्म का महत्व

मनुष्य के जीवन में कर्म का महत्व सूर्य के समान है। जैसे सूर्य के बिना पृथ्वी पर जीवन संभव नहीं, वैसे ही कर्म के बिना मानव जीवन अधूरा है।

कर्म ही मनुष्य को उद्देश्य देता है। जो व्यक्ति कर्मशील होता है, वह कभी निराश नहीं होता। वह कठिनाइयों को चुनौती मानकर आगे बढ़ता है। परिश्रम करने वाला व्यक्ति अंततः सफलता प्राप्त करता है, जबकि आलसी व्यक्ति अवसर खो देता है।

एक विद्यार्थी यदि नियमित अध्ययन करता है, समय का सम्मान करता है और अनुशासन का पालन करता है, तो वह अवश्य सफलता प्राप्त करता है। इसके विपरीत केवल भाग्य के भरोसे बैठने वाला विद्यार्थी कभी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच सकता।

### कर्म और भाग्य का संबंध

बहुत से लोग सफलता का श्रेय भाग्य को देते हैं, किंतु वास्तव में भाग्य भी कर्मों का ही परिणाम है। यदि किसान खेत में बीज ही न बोए, तो वर्षा होने पर भी फसल नहीं उगेगी। यदि खिलाड़ी अभ्यास न करे , तो केवल भाग्य उसे विजेता नहीं बना सकता।

इसीलिए कहा गया है—

**"उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।**
**न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः॥"**

अर्थात केवल इच्छाएँ करने से कार्य सिद्ध नहीं होते; परिश्रम आवश्यक है। सोए हुए सिंह के मुख में भी हिरण स्वयं प्रवेश नहीं करता।

**श्रेष्ठ कर्मों का महत्व**

श्रेष्ठ कर्म व्यक्ति को महान बनाते हैं। सत्य, ईमानदारी, करुणा, सेवा, दया, त्याग और परोपकार मानव जीवन के सर्वोत्तम कर्म हैं। जो व्यक्ति दूसरों के सुख-दुःख में सहभागी बनता है, वही समाज का सच्चा नागरिक कहलाता है।

आज के युग में भ्रष्टाचार, स्वार्थ, हिंसा और नैतिक पतन जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। इन समस्याओं का समाधान केवल अच्छे कर्मों से ही संभव है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करे , तो समाज में शांति, प्रेम और भाईचारे का वातावरण स्थापित हो सकता है।

**युवाओं के लिए कर्म का संदेश**

आज का युवा भारत का भविष्य है। यदि युवा वर्ग समय का सदुपयोग करे , अनुशासन अपनाए, परिश्रम करे और अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहे, तो भारत विश्वगुरु बनने की दिशा में तेज़ी से आगे बढ़ सकता है।

मोबाइल, सोशल मीडिया और अनावश्यक मनोरंजन में समय नष्ट करने के स्थान पर यदि युवा अपने ज्ञान, कौशल और चरित्र निर्माण पर ध्यान दें, तो वे स्वयं के साथ-साथ समाज और राष्ट्र का भी विकास कर सकते हैं।

**कर्मयोग की आवश्यकता**

कर्मयोग का अर्थ है—निस्वार्थ भाव से अपना कर्तव्य निभाना। जब मनुष्य बिना किसी स्वार्थ के समाज और राष्ट्रहित में कार्य करता है, तभी उसका जीवन वास्तव में सार्थक बनता है।

माता-पिता की सेवा, गुरु का सम्मान, पर्यावरण की रक्षा, ईमानदारी से कार्य करना, कानून का पालन करना तथा जरूरतमंदों की सहायता करना—ये सभी कर्मयोग के उत्कृष्ट उदाहरण हैं।

**उपसंहार**

अंततः यह कहा जा सकता है कि **कर्म ही मानव जीवन का वास्तविक आधार, सबसे बड़ी शक्ति और सर्वोच्च धर्म है।** मनुष्य का भविष्य उसके कर्मों से बनता है, भाग्य से नहीं। अच्छे कर्म व्यक्ति को सम्मान, सफलता, आत्मसंतोष और अमर कीर्ति प्रदान करते हैं।

हमें सदैव यह स्मरण रखना चाहिए कि संसार में वही व्यक्ति पूजनीय बनता है, जो अपने कर्मों से समाज, राष्ट्र और मानवता का कल्याण करता है।

स्वामी विवेकानंद का प्रेरणादायक संदेश आज भी प्रत्येक युवा के लिए मार्गदर्शक है—

**"उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए।"**

आइए, हम सभी यह संकल्प लें कि हम सदैव सत्य, ईमानदारी, परिश्रम, सेवा और मानवता के मार्ग पर चलते हुए श्रेष्ठ कर्म करेंगे, क्योंकि—

**"कर्म ही पूजा है, कर्म ही धर्म है और कर्म ही जीवन की सबसे बड़ी साधना है।"**



- श्री देविदास ठाकरे
प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स विभाग

# अभिव्यक्ति की आजादी

भारत सरकार द्वारा भारत के सभी नागरिकों को बोलने लिखने आदि का स्वतंत्र अधिकार दिया गया है। यदि कोई व्यक्ति अपने विचार व्यक्त करता है, चाहे वह सोशल मीडिया हो या कोई अन्य माध्यम हो, तो उसे हम उसकी अभिव्यक्ति की आजादी का अधिकार कहते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी का मतलब है, कि हम अपने विचारों को खुलकर दूसरों के सामने प्रकट कर सकते हैं, जिसमें हमें कोई भी रोका टोकी नहीं कर सकता है।

अभिव्यक्ति की आजादी की उत्पत्ति सर्व प्रथम इंग्लैंड में हुई थी। अभिव्यक्ति की आजादी को संवैधानिक अधिकार के रूप में इंग्लैंड में सन 1689 को लागू किया गया था और इंग्लैंड में अभी भी यह लागू है। अभिव्यक्ति की आजादी में कहा जाता है, कि मनुष्य के सोच और विचार वह किसी के सामने भी प्रकट कर सकता है, उस पर कोई पाबंदी नहीं है। यहाँ हर नागरिक, हर व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार स्वतंत्र होकर बोल सकता है। प्रिंटमीडिया को भी स्वतंत्र छापने का अधिकार अभिव्यक्ति के अधिकार के कारण ही मिला है।

भारत में भी अभिव्यक्ति की आजादी का अधिकार सभी नागरिकों को प्राप्त है, जो कि मौलिक अधिकारों में सम्मिलित है। मौलिक अधिकारों में सम्मिलित करने का मुख्य कारण है, कि वह अधिकार जो व्यक्ति के स्वयं पर कोई पाबंदी नहीं लगा सकता, जिससे कि किसी व्यक्ति को उसके बोलने का अधिकार, लिखने का अधिकार कोई भी नहीं छीन सकता। अभिव्यक्ति की आजादी की जरूरत इसलिए पड़ती है क्यों कि केवल नागरिकों को ही नहीं हर देश को भी विकास की जरूरत होती है तो उसकी आवाज उस देश का नागरिक ही उठाता है इसलिए अभिव्यक्ति की आजादी का होना बहुत ही जरूरी है। हम किसी को डराकर या धमकाकर उसका मुंह बंद नहीं कर सकते हैं यदि ऐसा करेंगे तो देश के विकास में बाधा उत्पन्न होगी और देश आगे नहीं बढ़ सकेगा।

यदि अभिव्यक्ति की आजादी नहीं मिलती, तो कोई भी व्यक्ति अपने ऊपर हो रहे अत्याचार के बारे में खुलकर नहीं बोल सकता, जिसके कारण वह घुट घुट कर मर सकता था और एक प्रगतिशील राष्ट्र के लिए अभिव्यक्ति की आजादी की बहुत ही जरूरत है, क्यों कि वहाँ के नागरिक उस सरकार के खिलाफ बोल सकते हैं जो सही ढंग से कार्य नहीं कर रही है। अभिव्यक्ति की आजादी के माध्यम से सज्जन व्यक्ति अपने विचार प्रकट कर सकते हैं, जिससे कि लोगों को भी नए-नए विचार सुनने को मिले और राष्ट्र प्रगति करता रहे। अभिव्यक्ति की आजादी के अधिकार के माध्यम से हम सरकार द्वारा उठाए गए कदमों का भी स्वागत व विरोध कर सकते हैं, चाहे वह प्रिंट मीडिया हो या सोशल मीडिया हो।

भारत जैसे देश में अनेक राजनेता आए दिन अभिव्यक्ति की आजादी का बहाना करके शब्दों की मान मर्यादा को लांघकर अपने विचार व्यक्त करते हैं, जिससे कि अभिव्यक्ति की आजादी का दुरुपयोग होता है। दिल्ली विश्वविद्यालय में आए दिन ही अभिव्यक्ति की आजादी के नाम पर शब्दों की सीमा को लांघ दिया हैं, जो कि आने वाली पीढ़ियों के लिए उचित नहीं होगा। सोशल मीडिया पर हमने देखा है, कि लोग मुंह में जो आए वही लिख देते हैं और बोल देते हैं, जो कि अभिव्यक्ति की आजादी के अधिकारों का हनन है, लेकिन मानव अधिकारों की दुहाई देखकर उन्हें कुछ नहीं बोला जाता है।

अभिव्यक्ति की आजादी के दुरुपयोग भी बहुत देखने को मिले हैं। भारत जैसे देश में जहां सांस्कृतिक सौहार्द हमेशा बना रहता है, उस देश में ऐसे गद्दार भी पैदा होते हैं, जो अपने ही देश के खिलाफ बोलने में संकोच नहीं करते हैं। पिछले कुछ ही दिनों पहले दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष ने अभिव्यक्ति की आजादी के नाम पर भारत तेरे टुकड़े होंगे का नारा दिया था। उस पर कटाक्ष करते हुए भारत-तिब्बत सीमा पर तैनात, जवान भारत की जवान बेटी खुशबू चौहान ने उसे बहुत ही अच्छा उत्तर दिया था। अभिव्यक्ति की आजादी हमें अन्याय के खिलाफ बोलने की आजादी प्रदान करती है, जिससे कि हम किसी भी अन्य के खिलाफ बोल सकते हैं। किसी भी देश के नागरिकों को अन्य नागरिक के विचारों का हमेशा स्वागत करना चाहिए और उसे हमेशा हौसला देना चाहिए जिससे कि हमारा देश एक प्रगति की ओर बढ़ सके। यदि कोई व्यक्ति अभिव्यक्ति के अधिकार का उल्लंघन करता है, तो वह सजा का हकदार होगा। उसमें कही भी कोई ढिलाई नहीं बरती जाएगी, यह भारतीय संविधान में स्पष्टरूप से लिखा हुआ है। अभिव्यक्ति की आजादी सार्वभौमिक घोषणा बन गई है, इसके अनुसार कोई भी व्यक्ति अपनी राय व विचारों को सबके सामने प्रकट कर सकता है, लेकिन वह शब्दों की सीमा को नहीं लांघ सकता।

हर देश अपने देश के नागरिकों को स्वतंत्र बोलने का अधिकार प्रदान करता है, लेकिन संविधान में संशोधन करके इसको स्पष्ट करना चाहिए, जिससे कि लोगों को समाज में परिवर्तन लाने में मदद कर सके और कोई भी सामान्य कार्य में कोई भी बाधा उत्पन्न नहीं है। अभिव्यक्ति की आजादी का अधिकारी इसलिए दिया जाता है, क्यों कि कोई भी व्यक्ति अपने विचार प्रकट कर सकता है, जो एक बहुत ही अच्छा विकल्प है।



- श्रीमती उर्मिला नौकुडकर
वरिष्ठ प्रोस्थेटिक्स
प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स विभाग

# हिंदी : संवाद से विकास तक

हिंदी अपने देश की सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषा है। हालाँकि भारत में अनेक भाषाएँ हैं, जैसे कि गुजराती, मराठी, उड़िया, बांग्ला एवं मैथिली भाषा का उपयोग भी अलग-अलग राज्यों में किया जाता है। हिंदी मुख्य रूप से उत्तर और मध्य भारत की प्रमुख भाषा है, लेकिन धीरे-धीरे इसका विस्तार पूरे देश में बढ़ता जा रहा है, जिससे देश के अलग-अलग राज्यों के लोगों को आपस में संवाद करना पहले से सरल हो गया है एवं सभी लोग हिंदी को राष्ट्रभाषा के रूप में अपना रहे हैं।

भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं होती, बल्कि इससे अलग-अलग क्षेत्रों के लोगों का आपसी प्रेम एवं भाईचारा भी बढ़ता है क्यों कि जब तक लोग एक-दूसरे की बातों को अच्छे से नहीं समझेंगे, वे कभी भी एक-दूसरे से पूर्णरूप से नहीं जुड़ पाएँगे।

राष्ट्र का विकास तभी संभव है जब सभी लोग एक-दूसरे के साथ मिलकर कार्य करेंगे। इसके लिए लोगों को विभिन्न राज्यों के लोगों के साथ संवाद करने की आवश्यकता पड़ती है। कई लोग अपने राज्यों को छोड़कर दूसरे राज्यों में नौकरी, उच्च शिक्षा एवं व्यवसाय के लिए जाते हैं, जहाँ उन्हें अलग-अलग भाषा को समझने में काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है।

इससे लोगों की कार्य क्षमता प्रभावित होती है और भाषाओं के विवाद के कारण उनका भावनात्मक जुड़ाव नहीं हो पाता, जिससे राष्ट्र का विकास प्रभावित होता है। अत: राष्ट्रीय एकता को स्थापित करने के लिए हमेशा एक ऐसी भाषा की ज़रूरत पड़ती है जो सभी के लिए समान रूप से उपयोगी हो। इस दृष्टि से हिंदी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

हालाँकि हिंदी के सामने कई चुनौतियाँ भी हैं। जैसे कि आज कल लोग कई महत्वपूर्ण अवसरों पर हिंदी बोलने में संकोच करते हैं, क्यों कि लोगों की मानसिकता बदल गई है और लोग सोचते हैं कि अंग्रेज़ी बोलने से समाज में उनका स्तर ऊँचा होगा। इसलिए लोग हिंदी को कम महत्व देने लगे हैं।

इसलिए लोगों को यह समझना होगा कि अंग्रेज़ी का ज्ञान आवश्यक है, लेकिन इसके साथ-साथ हिंदी भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। अत: प्रत्येक नागरिक का यह दायित्व है कि वह हिंदी का सम्मान करें, उसका उचित प्रयोग करें, जिससे हिंदी के विकास की गति को बढ़ावा मिल सके।

आधुनिक युग में इतनी चुनौतियों के बावजूद हिंदी का योगदान धीरे-धीरे हर स्तर पर बढ़ता जा रहा है। जैसे पहले इंटरनेट, सोशल मीडिया एवं उच्च शिक्षा सिर्फ अंग्रेज़ी के माध्यम से ही संभव हो पाता था, अब धीरे-धीरे उसमें बदलाव आ रहा है।

आज स्वास्थ्य, रोजगार एवं तकनीकी शिक्षा से संबंधित पाठ्यक्रम हिंदी में भी उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इससे ग्रामीण और पिछड़े लोगों को समान अवसर प्राप्त हो रहे हैं। भारत सरकार ने भी इसका विस्तार करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं, जिनमें महत्वपूर्ण तकनीकें उपलब्ध कराना, जैसे मशीन अनुवाद, वॉइस असिस्टेंट एवं स्पीच-टू-टेक्स्ट जैसी प्रणालियाँ, ताकि लोग आसानी से हिंदी भाषा को लिखना एवं पढ़ना सीख सकें और अपने काम काज में हिंदी का उपयोग आसानी से कर पाएँ। क्यों कि राष्ट्र का विकास तभी संभव है, जब पूरा देश एक भाषा का प्रयोग करने में सक्षम होगा।



- रवि रंजन कुमार
व्याख्याता, व्यावसायिकोपचार

# अच्छी परवरिश के 12 मूल नियम

1. **बच्चों के साथ खेलें** :- अपने बच्चों के साथ खेलें।नाचे-गाएं, उनके साथ उत्सव मनाएं। पूरे वक्त शिक्षक न बने रहें। अपने बच्चों से सीखें। सम्मान करें। बच्चों के साथ गंभीर न बने रहें।
2. **धैर्य रखें** :- धैर्य, अन्य सभी पालन के नियमों की नींव है। सामान्य सी मामूली बातों में नहीं उलझें। परवरिश पोषण- बहुत सारे धैर्य की अपेक्षा रखता है। अपने बच्चों के साथ व्यवहार के लिए आपको धीरज और दृढ़ता की आवश्यकता होती है। उनको वांछित पथ पर मार्गदर्शन देते हुए उनकी इच्छाओं के साथ सामंजस्य बैठायें।
3. **मानवीय स्पर्श प्रदान करें** :- अपने बच्चों के लिए समय निकालें। आधे से एक घंटे का समय बिताना काफी है। साथ ही, उनके साथ 5-6 घंटे बैठकर उनका दम भी न घोंटें। बच्चे आपसे कहानी सुनना चाहते हैं। उनमें नीति मूल्य का सृजन करने के लिए उन्हें रोचक कहानियां सुनाएं।
4. **स्वाभाविक विश्वास को विकसित होने दें** :- स्वभाव से बच्चों में विश्वास करने की प्रवृत्ति होती है। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, कहीं न कहीं उनका विश्वास डगमगाने लगता है। यह देखें कि वे स्वयं पर, लोगों की अच्छाईयों में और दिव्य शक्ति पर विश्वास रखते हैं कि नहीं। विश्वास बच्चे को प्रतिभावान बनाता है।
5. **नैतिक मूल्यों को चित्त में बैठा देना**:- आज के युवाओं में अति सक्रियता और आक्रामकता है, इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हमारी शिक्षा प्रणाली में आध्यात्मिक मूल्य, नीति शास्त्र, करुणा, मित्रत्व, प्रेम के नैतिक सिद्धांतों को शामिल करें।
6. **एक संतुलित व्यक्तित्व को पोषित करें** :- अपने बच्चों पर ध्यान रखें कि वे विभिन्न आयु वर्ग-बड़ों से, युवाओं से और अपने समकक्ष से किस प्रकार का व्यवहार करते हैं। यह निरीक्षण आपको समझने में मदद करेगा कि कहीं वे किसी जटिल परिस्थिति को तो विकसित नहीं कर रहे हैं।
7. **सकारात्मकता और यर्थाथता में संतुलन बनाएं** :- जब बच्चा शिकायतों के साथ आता है, तो क्या आप उनकी नकारात्मकता को उत्साहित करते हैं या उसको सकारात्मकता में ढाल देते हैं। जब आपका बच्चा किसी ऐसे की प्रशंसा करता है, जो इतनी प्रशंसा के लायक नहीं है, तो क्या आप उनकी कमियों की तरफ ध्यान दिलाते हैं या उनको उनकी गलत धारणाओं में घूमने देते हैं। दोनों ही प्रकरणों में आपको उन्हें मध्य मार्ग में संतुलित करना होगा।
8. **मित्रत्व को प्रोत्साहित करें**:- अपने बेटे को (संतान) 5 वर्ष तक प्यार-दुलार करें, अगले 10 वर्ष तक डांट से, झिड़की देकर उन्हें नियंत्रण में रखें लेकिन सोलहवें साल के शुरू होते ही उनसे मित्रवत व्यवहार करें। उन्हें खुश या नाखुश करने की कोशिश न करें। उसके दोस्त बने, न कि सत्तावादी व्यक्ति। उन्हें अपने घर की तरह अनुभव कराएं, आध्यात्मिक रूप से प्रेरित करें और धीरज रखें।
9. **स्पष्ट सीमा निर्धारित करें** :- अपने बच्चे के विकास के लिए उसका पोषण और सहयोग उतना ही जरूरी है, जितना कि उनके लिए नियम निर्धारित करना और उनके व्यवहार से अपेक्षाएं करना। श्री गुरुदेव श्री रवि शंकर दृढ़ रहने की आवश्यकता पर जोर देते हैं, किन्तु प्रेम के द्वारा बच्चों को इन सीमाओं के लिए बाध्य करें और उनके अच्छे व्यवहार के प्रोत्साहन हेतु सकारात्मक सुदृढ़ीकरण का प्रयोग करें।
10. **अभिरुचियों का संतुलित विकास** :- विज्ञान और कला को जोड़ते हुए आपको बच्चे के दायें और बायें मस्तिष्क की गतिविधियों में सामंजस्य स्थापित करना होगा। देवी सरस्वती के प्रतीकों में दायें-बायें मस्तिष्क में सामंजस्य का वर्णन इस प्रकार किया गया है कि बाएं मस्तिष्क के लिए किताब, दाएं मस्तिष्क के लिए वाद्य यंत्र और ध्यान की स्थिति है। यह जरूरी है कि बच्चे संगीत सीखें, योग और ध्यान का अभ्यास करें और साथ ही साथ वैज्ञानिक मानसिकता का विकास करें। अगर किसी एक की तरफ उनका झुकाव है, तो दूसरे की खोज के लिए उन्हें प्रेरित करें।
11. **समाज सेवा के लिए प्रोत्साहित करें**:- आपके बच्चे को किसी सेवा कार्य को करने को कहें। किसी रविवार के दिन, अपने बच्चे को कुछ चॉकलेट देकर कहें कि वे इसे निर्धन बच्चों में बांटें। उन्हें वर्ष में एक या दो बार समाज सेवा में व्यस्त रहने के लिए प्रोत्साहित करें। उनका यह अनुभव उनके व्यक्तित्व को अनजाने में ही निखारेगा।
12. **संवेदनशील बनें – जो आप कहते हैं, वह करें** :- अपने बच्चों के लिए उदाहरण बनें। बच्चों को 'झूठ नहीं बोलना' कहकर, उन्हें निर्देश देना कि मेहमान के सामने कहे कि वे घर पर नहीं हैं, ये उन्हें संशय में डालेगा और यहां तक कि उन्हें चालाक व्यवहार की ओर ले जाएगा। अति चालाकी उनके आनेवाले भविष्य के लिए खतरा बन सकती है।

- **लालयेत् पंचवर्षाणि दशवर्षाणि ताडयेत्। प्राप्ते तु षोडशे वर्षे पुत्रे मित्रवद् आचरेत् ॥**

**अर्थ:**

- **पाँच वर्ष तक:** बच्चे को लाड़-प्यार (लालन-पालन) करना चाहिए।
- **दस वर्ष तक:** बच्चे को सही रास्ते पर लाने के लिए अनुशासन सिखाना चाहिए और यदि गलती करें तो डांटना-समझाना (ताड़ना) चाहिए।
- **सोलह वर्ष के बाद:** जब बच्चा सोलह वर्ष की अवस्था (टीन-एज) में आ जाए, तो माता-पिता को उसके साथ दोस्त (मित्र) के समान व्यवहार करना चाहिए।



**-श्री किशोर खिमजी महिडा**
**अवर श्रेणी लिपिक**

# इन वजहों से, उठने के बाद सबसे पहले पानी पीना चाहिए

रोज़ाना खूब पानी पीना आपके शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है। क्योंकि यह डाइजेस्टिव सिस्टम, ब्लड सर्कुलेशन, टेम्परेचर रेगुलेशन को बेहतर बनाता है और शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है। रोज़ सुबह उठकर पानी पीना एक बहुत अच्छी आदत है। जो हर किसी को होनी चाहिए। कई घंटे सोने के बाद पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है, आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और डाइजेशन बेहतर होता है। दिन की शुरुआत पानी पीकर करने से आपको पूरे दिन एनर्जी भी मिलती है। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि रोज़ सुबह उठकर पानी पीने के क्या फायदे हैं।

**1) शरीर फिर से हाइड्रेट होता है:**

कई घंटे सोने के बाद आपका शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है। ऐसे में सुबह उठकर सबसे पहले पानी पीने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है और हाइड्रेशन लेवल बेहतर होता है। जिससे शरीर के अलग-अलग फंक्शन स्मूद रहते हैं।

**2) मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है:**

सुबह पानी पीने से आपका मेटाबॉलिज्म अगले कुछ घंटों के लिए 30 परसेंट बढ़ जाता है। इससे आपको पूरे दिन कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। इससे आपको वज़न कम करने और एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद मिलती है।

**3) टॉक्सिन्स निकालता है:**

आपका शरीर रात भर रिकवरी मोड में रहता है। जिससे शरीर में कई तरह के टॉक्सिन जमा हो जाते हैं। ऐसे में सुबह उठकर पानी पीने से यूरिन के ज़रिए शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाते हैं। जिससे किडनी हेल्दी रहती है और शरीर डिटॉक्स होता है।

**4) डाइजेशन बेहतर करता है:**

सुबह पानी पीने से डाइजेस्टिव सिस्टम स्टिम्युलेट होता है, जिससे शौच में दिक्कत नहीं होती। पेट जल्दी साफ हो जाता है। पानी पेट को खाने के लिए तैयार करता है और पूरे दिन पोषण देता है।

**5) स्किन को हेल्दी रखता है:**

स्किन को हेल्दी रखने के लिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना ज़रूरी है। सुबह उठकर पानी पीने से स्किन हेल्दी रहती है। यह स्किन से झुर्रियां हटाने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं, शरीर से टॉक्सिन्स निकलने से स्किन चमकदार बनती है।

**6) दिमाग के काम करने के तरीके को बेहतर बनाता है:**

डिहाइड्रेशन से सोचने-समझने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। सुबह खाली पेट पानी पीने से कॉन्सेंट्रेशन, अलर्टनेस और याददाश्त बढ़ाने में मदद मिलती है।

**7) मूड बेहतर करता है और एनर्जी बढ़ाता है:**

डिहाइड्रेशन से थकान और मूड स्विंग हो सकते हैं। सुबह खाली पेट पानी पीने से हाइड्रेशन ठीक होता है, एनर्जी लेवल बढ़ता है और मूड अच्छा होता है। इससे आप पूरे दिन फ्रेश महसूस करते हैं।

**8) वज़न कम करता है:**

पानी भूख कंट्रोल करता है। सुबह नाश्ते से पहले पानी पीने से भूख कंट्रोल करने और ज़्यादा खाने से बचने में मदद मिल सकती है। इससे आपको वज़न कम करने में मदद मिलती है।

**9) दिल को हेल्दी रखता है:**

सुबह पानी पीने से दिल पर प्रेशर कम होता है। इससे ब्लड प्रेशर लेवल को हेल्दी बनाए रखने में मदद मिलती है। ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स पहुंचते हैं। इससे दिल हेल्दी रहता है।



- श्री राजन भर्तव
बहुकार्य कर्मचारी

# शिक्षा का महत्व

शिक्षा के लिए समय दो, शिक्षा आपका समय बदलेगी।

जीवन में आगे बढ़ने के लिए और सफलता पाने के लिए शिक्षा सभी के लिए बहुत जरूरी है। बेहतर शिक्षा से आत्मविश्वास विकसित होता है और व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में मदद होती है। स्कूल शिक्षा हर किसी के जीवन में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है। संपूर्ण शिक्षा को प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा, पदवीधर शिक्षा एवं तकनीकी शिक्षा यह सभी का अपना-अपना महत्व एवं लाभ है।

शिक्षा का शाब्दिक अर्थ है ज्ञान का प्रसार यह वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति न केवल अपने विषय में जानकारी प्राप्त करता है,बल्कि उसे समझकर समाज के विकास में योगदान देने के लिए योग्य बनाता है और शिक्षा वह माध्यम है जिसे व्यक्ति ज्ञानमूल्य और कौशल प्राप्त करता है, बल्कि जीवन में सही निर्णय लेने और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता भी विकसित करती है इसके अलावा शिक्षा समाज में पहले अंधविश्वास एवं भेदभाव को खत्म करने में अहम सहायता प्रदान करती है।

- शिक्षा की जड़ेंकड़वी जरूर हैं लेकिन शिक्षा के फल बहुत मीठे होते हैं।

शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सरकारी तौर पर सहयोग और सही सुविधाएं बहुत जरूरी हैं -

1- शिक्षा के लिए शिक्षा के साधनों (शिक्षण साहित्य) की कीमत पर नियंत्रण रखना चाहिए।

2- गरीबी रेखा से नीचे रहनेवाले व्यक्तियों को (उचित जाँच पड़ताल के बाद) शिक्षा की फीस तथा शिक्षा की सामग्री में विशेष सुविधाएं मिलनी चाहिए।

3- तकनीकी एकीकरण आधुनिक काल में डिजिटल शिक्षा का कार्यान्वयन सभी स्कूल में करना चाहिए।

4- समावेशी शिक्षा- सभी छात्रों को उनकी शारीरिक क्षमता कुछ भी हो इन्हें (सभी को) समान अवसर देने चाहिए।

5- सामुदायिक और सरकारी सहयोग- शिक्षा की सुविधा हर बच्चे तक पहुंचाकर और बच्चे को छात्रवृत्ति शिक्षा
साहित्य सामग्री कम कीमत पर मिलनी चाहिए।

6- जागरूकता प्रेरणा - समाज में शिक्षा का महत्व समझाने के लिए कार्यशालाएं, सेमिनार आयोजित करने चाहिए

आज तक सरकार ने शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए निम्न योजनाएँ जनता के लिए उपलब्ध की है

- प्रधानमंत्री साक्षरता योजना
- नया भारत साक्षरता कार्यक्रम
- प्रधानमंत्री विद्यालक्ष्मी योजना

इन सभी योजनाओं का लाभ नागरिकों / छात्रों को लेना चाहिए अत: शिक्षा केवल व्यक्तिगत उन्नति विकास का साधन तो है ही और यह समाज और देश की प्रगति का भी आधार है। इसलिए हर व्यक्ति को शिक्षा का अधिकार मिलना चाहिए ताकि वह अपने और समाज के भविष्य को और बेहतर बना सके।

- शिक्षा हमें अज्ञान के अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाती है।
- शिक्षा का उद्देश जरुरी करियर या नोकरी पाना तो है ही लेकिन अच्छे इन्सान बनने के लिए शिक्षा जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है।



- श्री चैतन्य के. पाटील
फोटोग्राफर

# उम्र का तकाज़ा

उम्र बढ़ना (Aging) कोई बीमारी नहीं है, बल्कि यह हर जीवित प्राणी के जीवन की एक अत्यंत स्वाभाविक, निरंतर और जटिल जैविक प्रक्रिया (Biological Process) है। समय के साथ जैसे-जैसे कैलेंडर के पन्ने बदलते हैं, ठीक उसी तरह हमारे शरीर के भीतर कोशिकीय स्तर (Cellular Level) पर भी लगातार बदलाव होते रहते हैं। बचपन से लेकर युवावस्था तक हमारा शरीर विकसित और मजबूत होता है, और एक निश्चित उम्र (आमतौर पर 30 से 35 वर्ष) के बाद, शरीर के विभिन्न अंगों की कार्यक्षमता और उनकी मरम्मत (Repair) करने की गति धीरे-धीरे धीमी होने लगती है। इसी प्रक्रिया को वैज्ञानिक भाषा में 'एजिंग' या बुढ़ापा कहा जाता है।आम जनता के लिए यह समझना बेहद जरूरी है कि उम्र बढ़ने का मतलब केवल सफेद बाल होना, चेहरे पर झुर्रियां पड़ना या चश्मे का नंबर बढ़ना नहीं है। बाहरी बदलावों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण वे आंतरिक बदलाव हैं जो हमारी प्रमुख शारीरिक प्रणालियों—जैसे हमारे सोचने-समझने की क्षमता (Neurological), चलने-फिरने की ताकत (Musculoskeletal), दिल की धड़कन (Cardiovascular), और शरीर
को नियंत्रित करने वाले हार्मोन्स (Endocrine)—में होते हैं।

**न्यूरोलॉजिकल सिस्टम (Neurological System - तंत्रिका तंत्र)**उम्र बढ़ने का सबसे गहरा असर हमारे मस्तिष्क और नसों पर पड़ता है।

मस्तिष्क का सिकुड़ना : समय के साथ मस्तिष्क का आकार और वजन थोड़ा कम होने लगता है। न्यूरॉन्स की कमी: ब्रेन सेल्स (न्यूरॉन्स) की संख्या घटने से संदेश भेजने की गति धीमी हो जाती है।

याददाश्त और प्रतिक्रिया: छोटी-मोटी बातें भूलना या किसी बात पर तुरंत रिस्पॉन्स (Reaction time) देने में थोड़ा अधिक समय लगना सामान्य है।

**मस्कुलोस्केलेटल सिस्टम (Musculoskeletal System - कंकाल और मांसपेशियां)** यह सिस्टम हमारे शरीर को आकार देता है और चलने-फिरने में मदद करता है।

हड्डियों की कमजोरी (Osteoporosis): उम्र के साथ हड्डियों का घनत्व (Density) कम होने लगता है, जिससे वे कमजोर और नाजुक हो जाती हैं।

मांसपेशियों का घटना (Sarcopenia): 30 साल की उम्र के बाद मांसपेशियों की ताकत और उनका आकार धीरे-धीरे घटने लगता है।

जोड़ों में अकड़न: लिगामेंट्स और टेंडन्स सख्त हो जाते हैं, जिससे जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और घुटनों में दर्द (अर्थराइटिस) की समस्या हो सकती है।

**कार्डियोवस्कुलर सिस्टम (Cardiovascular System) हृदय और रक्त वाहिकाएं :**उम्र के साथ दिल और खून की धमनियों की कार्यक्षमता में बदलाव आता है।

धमनियों का कड़ा होना: खून ले जाने वाली नसें (Arteries) अपनी इलास्टिसिटी (लचीलापन) खो देती हैं और सख्त हो जाती हैं। हाई ब्लड प्रेशर: नसों के कड़े होने के कारण दिल को खून पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे अक्सर रक्तचाप (Blood Pressure) बढ़ जाता है।

हार्ट रेट: आराम के समय तो हार्ट रेट सामान्य रहता है, लेकिन शारीरिक मेहनत या एक्सरसाइज के दौरान दिल की धड़कन उतनी तेजी से नहीं बढ़ पाती जितनी युवाओं में बढ़ती है।

**एंडोक्राइन सिस्टम (Endocrine System - हार्मोनल प्रणाली):** यह प्रणाली शरीर में हार्मोन्स बनाती है, जो मेटाबॉलिज्म और ऊर्जा को नियंत्रित करते हैं।

हार्मोन्स के स्तर में गिरावट: उम्र बढ़ने के साथ इंसुलिन, ग्रोथ हार्मोन और महिलाओं में एस्ट्रोजन और पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन कम हो जाता है।

इंसुलिन रेजिस्टेंस: शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन हार्मोन के प्रति कम संवेदनशील हो जाती हैं, जिससे बुढ़ापे में टाइप-2 डायबिटीज (मधुमेह) का खतरा बढ़ जाता है।

नींद और मेटाबॉलिज्म: मेलाटोनिन हार्मोन की कमी के कारण नींद का पैटर्न बदल जाता है (कम नींद आना) और मेटाबॉलिज्म धीमा होने से वजन आसानी से बढ़ने लगता है।

आज के आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Medical Science) ने यह साबित कर दिया है कि यद्यपि हम समय की गति को रोक नहीं सकते और न ही इन प्राकृतिक बदलावों को पूरी तरह टाल सकते हैं, लेकिन हम इनके होने के तरीके और गति को निश्चित रूप से प्रभावित कर सकते हैं। जब हमें इस बात की सही और वैज्ञानिक जानकारी होती है कि उम्र के साथ हमारे आंतरिक अंग किस तरह बदलते हैं, तो हम अपनी जीवनशैली में सही समय पर जरूरी सुधार कर सकते हैं। संक्षेप में कहें तो, इन शारीरिक बदलावों को समझकर हम न केवल लंबी उम्र पा सकते हैं,
बल्कि बढ़ती उम्र में भी एक आत्मनिर्भर, ऊर्जावान और गरिमामय जीवन
(Healthy and Graceful Aging) जी सकते हैं।



- श्रीमती श्वेता महाशूर
भौतिकोचारक, भौतिकोपचार विभाग

# महिलाओं में कमर दर्द: एक सरल मार्गदर्शिका

भारत सरकार द्वारा जारी स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान के अंतर्गत भौतिकोपचार विभाग ने महिलाओं में कमर दर्द के प्रबंधन पर एक ज्ञानवर्धक कार्यक्रम आयोजित किया। यह कार्यक्रम विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. रविन्द्रन के नेतृत्व में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता सुश्री सर्वीकासस्वव द्वारा प्रतिभागियों को आवश्यक जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में कुल 265 प्रतिभागियों ने सहभागिता की। इस कार्यक्रम को महाराष्ट्र के प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्यूरो द्वारा भी प्रकाशित किया गया।

इस कार्यक्रम में दी गई जानकारी पर आधारित एक नज़र डालते हैं। कार्यक्रम की शुरुआत रीढ़ की संरचना के बारे में जानने से हुई। आइए जानते हैं कि हमारी रीढ़ किन-किन संरचनाओं से मिलकर बनी है। हमारी रीढ़, हड्डियों, डिस्क, मांसपेशियों और नसों से बनी है। प्रत्येक संरचना की अपनी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।रीढ़ की छोटी-छोटी कशेरुकाएँ (Vertebrae) इस प्रकार बनी होती हैं कि वे सिर, धड़ और गर्दन का भार संतुलित रूप से पैरों तक पहुँचाती हैं। वे रीढ़ को एक प्राकृतिक अवकाश देती हैं। सामान्यतः हमारी गर्दन और कमर की रीढ़ आगे की ओर तथा पीठ की रीढ़ पीछे की ओर मुड़ी रहती है। यह प्राकृतिक अवकाश शरीर के भार के सामान्य वितरण में सहायता करता है।दो कशेरुकाओं के बीच डिस्क होती है, जो कुशन की तरह कार्य करती है। यह चलते, दौड़ते और कूदते समय रीढ़ पर पड़ने वाले दबाव को सोखती है और कम करती है। वे कशेरुकाओं को पोषण भी प्रदान करती हैं।नसें, दो कशेरुकाओं के बीच स्थित छिद्र से बाहर आती हैं। ये नसें कमर तथा निचले अंगों को शक्ति प्रदान करती हैं और उनमें संवेदना (स्पर्श, दर्द, तापमान आदि का अनुभव) पहुँचाती हैं। यदि कशेरुकाओं या उनके बीच स्थित डिस्क में कोई विकृति या समस्या उत्पन्न हो जाए, तो इन नसों पर दबाव पड़ सकता है या वे प्रभावित हो सकती हैं, जिसके कारण कमर तथा पैरों में दर्द, झुनझुनी, सुन्नपन या कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। मांसपेशियाँ रीढ़ को विभिन्न दिशाओं में होने वाली गतियों को संभव बनाती हैं। इनमें चोट या मोच आने पर रीढ़ की सामान्य गति प्रभावित हो जाती है। इसके अतिरिक्त, रीढ़ के निकट स्थित गहरी मांसपेशियाँ उसे स्थिरता और सहारा प्रदान करती हैं। इसलिए इनकी मजबूती एवं नियंत्रण बनाए रखना आवश्यक है।इन सभी संरचनाओं का स्वस्थ रहना रीढ़ की सामान्य कार्यक्षमता, स्थिरता और गतिशीलता के लिए आवश्यक है।

कार्यक्रम में कमर दर्द के प्रमुख कारणों एवं जोखिम कारकों पर भी जानकारी दी गई। आइए इन्हें संक्षेप में समझते हैं। बढ़ती उम्र कमर दर्द का एक महत्वपूर्ण कारण है, जिसके कारण शरीर की मरम्मत करने और क्षतिग्रस्त ऊतकों को ठीक करने की क्षमता कम होने लगती है। इसके कारण रीढ़ में होने वाली क्षति जल्दी ठीक नहीं हो पाती। महिलाओं में बढ़ती उम्र में होने वाली रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज़) के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर घट जाता है।जिससे हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं तथा ऑस्टियोपोरोसिस, यानी हड्डियों में कैल्शियम की कमी एवं फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। गर्भावस्था में रिलैक्सिन हार्मोन के कारण लिगामेंट्स (जो हड्डियों को एक-दूसरे से जोड़कर रखते हैं) अधिक ढीले हो जाते हैं। इससे रीढ़ की स्थिरता कम हो जाती है और मोच या दर्द होने की संभावना बढ़ जाती है। लंबे समय तक एक ही स्थिति में रहना, विशेषकर असुविधाजनक मुद्राओं में रहना, बार-बार वजन उठाने या रखने जैसे कार्य भी कमर दर्द का एक प्रमुख कारण हैं। यदि मांसपेशियाँ कमजोर हों, तो वे जल्दी थक जाती हैं और इससे कमर पर अधिक दबाव पड़ता है। महिलाओं में लंबे समय तक बैठकर कपड़े धोना, बर्तन साफ करना, भोजन बनाना आदि इसके उदाहरण हैं। पर्याप्त नींद न लेना एवं अधिक तनावपूर्ण जीवनशैली से तनाव बढ़ता है। इसके कारण शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन बढ़ जाता है, जिससे शरीर की मरम्मत की क्षमता धीमी हो जाती है और कमर दर्द का खतरा बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त, चोट लगना, गिरना एवं फ्रैक्चर भी कमर दर्द के कारण हैं। नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण भी रीढ़ और उसे सहारा देने वाली मांसपेशियाँ कमजोर होने लगती हैं, जिससे कमर दर्द की संभावना बढ़ जाती है।संतुलित आहार भी रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अधिक मात्रा में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड भोजन खाने से शरीर में सूजन बढ़ सकती है। डायबिटीज़ में रक्त शर्करा का संतुलन बिगड़ सकता है। उससे चोट या ऊतकों के ठीक होने में समय लग सकता है।

प्रतिभागियों को कमर दर्द के सामान्य लक्षणों के बारे में भी जानकारी दी गई। इनमें कमर के निचले हिस्से में दर्द या अकड़न, झुकने, बैठने-उठने, चलने या लंबे समय तक खड़े रहने जैसी दैनिक गतिविधियों के दौरान कमर दर्द होना, दर्द का एक या दोनों पैरों तक फैलना, तथा कमर दर्द के साथ पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन महसूस होना शामिल है। उन्हें चेतावनी संकेतों के बारे में भी जानकारी दी गई, जिनके दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक होता है। इनमें बिना किसी स्पष्ट कारण के अचानक वजन का तेजी से घटना या बढ़ना, बुखार, नई या बढ़ती हुई मांसपेशियों की कमजोरी, हाथों या पैरों में सुन्नपन अथवा संवेदना में बदलाव, तथा मल या मूत्र पर नियंत्रण का कम हो जाना या समाप्त हो जाना शामिल हैं।

इसके बाद कमर दर्द के समाधान के बारे में भी बात की गई और काम करने की सही तकनीकों (जीव यांत्रिकी) का महत्व बताया गया। कमर दर्द एक दुष्चक्र (विषम चक्र) की तरह है। कमर दर्द के कारण व्यक्ति की गतिविधियाँ कम हो जाती हैं। इससे मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं और शरीर में अकड़न बढ़ जाती है। इसकी वजह से चलना-फिरना और अधिक दर्दनाक हो जाता है। इससे व्यक्ति और कम सक्रिय हो जाता है। यह चक्र लगातार चलता रहता है। इसलिए सही शारीरिक तकनीक अपनाना, सक्रिय रहना और उचित व्यायाम करना इस दुष्चक्र को तोड़ने के लिए आवश्यक है। दैनिक कार्यों के दौरान सही जैवयांत्रिकी अपनाने से रीढ़ पर अनावश्यक दबाव कम पड़ता है, मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ती है और कमर दर्द की संभावना घटती है। उन्हें सही जैवयांत्रिकी अपनाने के लिए निम्नलिखित जानकारी दी गई।



- सही उठाने की तकनीक अपनाएँ। किसी भी वस्तु को उठाते समय झटके से न उठाएँ, बल्कि सही तकनीक का उपयोग करें।
- काम को अपनी पहुँच (स्ट्राइक जोन) के भीतर रखें। बहुत अधिक आगे झुकने या हाथों को अधिक फैलाने से बचें।
- भार को शरीर के पास रखें। पैरों के बीच उचित दूरी रखें तथा कमर के बजाय कूल्हों और घुटनों को मोड़कर भार उठाएँ।
- पेट की मांसपेशियों को सक्रिय रखें। एब्डॉमिनल ब्रेसिंग करने से रीढ़ को बेहतर सहारा मिलता है।
- जहाँ संभव हो, खींचने की बजाय धक्का दें। इससे शरीर पर कम तनाव पड़ता है और भार को नियंत्रित करना आसान होता है।
- मुड़ते समय कमर को न घुमाएँ। दिशा बदलने के लिए पैरों को घुमाएँ (पिवट करें), जिससे रीढ़ पर अनावश्यक दबाव न पड़े।
- भारी कार्यों में टीम की सहायता लें। आवश्यकता होने पर अकेले भार उठाने के बजाय मिलकर कार्य करें।
- हर समय सही शारीरिक मुद्रा बनाए रखें। बैठते, खड़े होते और काम करते समय उचित पोस्चर बनाए रखने से कमर पर अनावश्यक तनाव कम होता है।

**रीढ़ की लचीलेपन के लिए व्यायाम**



**रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने के लिए व्यायाम**



कार्यक्रम में भौतिकोपचार द्वारा सही तरीके से किए जाने वाले व्यायाम के महत्व के बारे में भी विस्तार से जानकारी दी गई। प्रतिभागियों को बताया गया कि नियमित एवं उचित व्यायाम न केवल कमर दर्द से राहत दिलाने में सहायक होता है, बल्कि भविष्य में होने वाली समस्याओं से बचाव में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यायाम मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है, जिससे रीढ़ की हड्डी और कमर को बेहतर सहारा मिलता है तथा दैनिक कार्य करना आसान हो जाता है। नियमित व्यायाम मांसपेशियों की सहनशक्ति बढ़ाता है। इससे लंबे समय तक बैठने, खड़े रहने या अन्य शारीरिक कार्य करने की क्षमता में सुधार होता है और थकान कम महसूस होती है। सही तरीके से किया गया व्यायाम दर्द कम करने में मदद करता है। इससे कमर दर्द में राहत मिलती है तथा शरीर की कार्यक्षमता बेहतर होती है। नियमित व्यायाम कमर दर्द की पुनरावृत्ति को रोकने में भी सहायक होता है। मजबूत और संतुलित मांसपेशियाँ रीढ़ को बेहतर सहारा देती हैं, जिससे भविष्य में दर्द दोबारा होने की संभावना कम हो जाती है। व्यायाम के अनेक प्रकार होते हैं, जिनमें गति की सीमा बढ़ाने वाले तथा मांसपेशियों को सशक्त बनाने वाले व्यायामों की जानकारी एवं उनके उदाहरण साझा किए गए। कमर दर्द के प्रत्येक रोगी की स्थिति अलग होती है, इसलिए भौतिकोपचारक मूल्यांकन के आधार पर प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयुक्त व्यायाम कार्यक्रम निर्धारित करता है। कार्यक्रम का समापन मुख्य बिंदुओं को पुनः दोहराते हुए किया गया।



- सबीका सय्यद
भौतिकोपचारक, भौतिकोपचार विभाग

# शर्म छोड़िए, सेहत चुनिए: क्या है यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस और कैसे पाएं इससे छुटकारा?

**यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस (Urinary Incontinence)** यानी अनियंत्रित रूप से पेशाब का निकल जाना एक बेहद सामान्य लेकिन छुपाए जाने वाली समस्या है। यह कोई बीमारी नहीं, बल्कि मूत्राशय (bladder) या उससे जुड़ी मांसपेशियों में गड़बड़ी का एक लक्षण है। सामान्य जनता के लिए इसके प्रकार, कारण, और इलाज की सरल जानकारी नीचे दी गई है।

**यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस के मुख्य प्रकार और उनका तरीका (Mechanism)**

हमारा मूत्राशय पेशाब को रोकता है और सही समय पर मस्तिष्क के संकेत से मांसपेशियों को सिकोड़कर इसे बाहर निकालता है। जब इस प्रक्रिया में खराबी आती है, तो इनकॉन्टिनेंस होता है:

- स्ट्रेस इनकॉन्टिनेंस (Stress Incontinence): खांसने, छींकने, हंसने या भारी वजन उठाने पर पेट पर दबाव बढ़ता है। पेल्विक फ्लोर (Pelvic floor) की कमजोर मांसपेशियां इस बढ़े हुए दबाव को झेल नहीं पातीं और पेशाब निकलजाती है।
- अर्ज इनकॉन्टिनेंस (Urge Incontinence): इसमें अचानक और बहुत तेज पेशाब की हाजत (urge) महसूस होती है, जिसे रोक पाना नामुमकिन होता है। ऐसा तब होता है जब मूत्राशय की मांसपेशियां (detrusor muscles) जरूरत न होने पर भी अचानक सिकुड़ जाती हैं। इसे 'ओवरएक्टिव ब्लैडर'(Overactive Bladder)भी कहते हैं।
- Overflow Incontinence (ओवरफ्लो इनकॉन्टिनेंस):जब मूत्राशय पूरी तरह से खाली नहीं हो पाता, तो वह हमेशा भरा रहता है। ज्यादा भर जाने के कारण पेशाब बूंद-बूंद करके लगातार टपकता रहता है।
- मिक्सड इनकॉन्टिनेंस (Mixed Incontinence): इसमें व्यक्ति को स्ट्रेस और अर्ज इनकॉन्टिनेंस दोनों के लक्षण एक साथ महसूस होते हैं।

**यूरिनरी इनकॉन्टिनेंस के मुख्य कारण (Causes)**

इसके कारण दो प्रकार के हो सकते हैं - अस्थायी (Temporary) और स्थायी/दीर्घकालिक (Long-term):

1. अस्थायीकारण (Temporary Causes)

क. खान-पान:कैफीन (चाय-कॉफी), शराब, सोडा, और अत्यधिक मसालेदार या खट्टे फल मूत्राशय को उत्तेजित (irritate) करते हैं, जिससे अचानक रिसाव हो सकता है।

ख. यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (Urinary Tract Infection): मूत्र मार्ग में इन्फेक्शन होने पर मूत्राशय में जलन होती है, जिससे तेज पेशाब लगने की समस्या (Urge) बढ़ जाती है।

ग. कब्ज (Constipation): मलाशय (rectum) मूत्राशय के पास होता है। कड़ा मल मूत्राशय की नसों पर दबाव डालता है, जिससे पेशाब का बार-बार आना या रिसाव हो सकता है।मलोत्सर्जन के दौरान जोर लगाने से श्रोणि तल(pelvic floor) की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है जिससे असंयम हो जाता है।

2. दीर्घकालिक या स्थायी कारण (Long-term Causes)

क. गर्भावस्थाऔर प्रसव (Pregnancy & Childbirth): महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव और प्रसव (विशेषकर नॉर्मल डिलीवरी) के समय पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां कमजोर या क्षतिग्रस्त हो जाती हैं।

ख. बढ़ती उम्र (Aging): उम्र बढ़ने के साथ मूत्राशय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और पेशाब रोकने की क्षमता कम होने लगती है।

ख. मेनोपॉज (Menopause): महिलाओं में मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर गिर जाता है, जो मूत्राशय और मूत्रमार्ग की परत को स्वस्थ रखता है। इसके घटने से मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

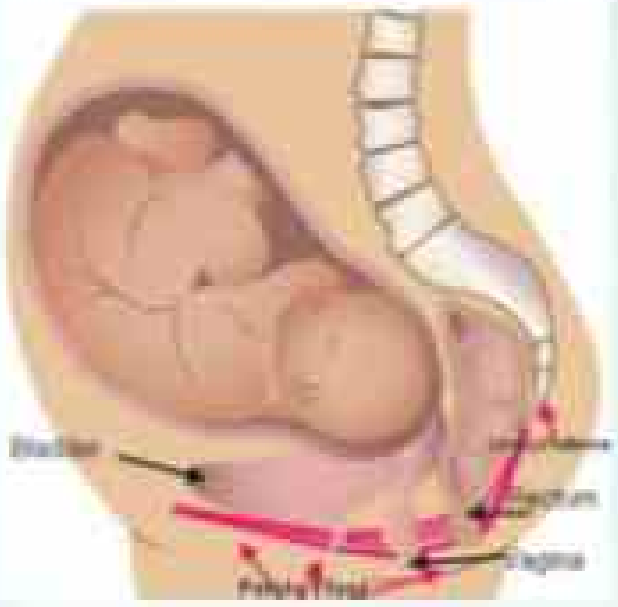
ग. प्रोस्टेट की समस्याएं (Prostate Issues): पुरुषों में उम्र के साथ प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना (BPH) या प्रोस्टेट कैंसर का होना यूरिनरी ट्रैक को ब्लॉक करता है, जिससे ओवरफ्लो इनकॉन्टिनेंस होता है।

घ. न्यूरोलॉजिकल विकार (Neurological Disorders): पार्किंसंस, स्ट्रोक, मल्टीपल स्केलेरोसिस या रीढ़ की हड्डी (spine) की चोट मस्तिष्क से मूत्राशय तक जाने वाले तंत्रिका संकेतों को प्रभावित करती है।

ङ. मोटापा (Obesity): अधिक वजन होने से पेट और पेल्विक मांसपेशियों पर लगातार दबाव बना रहता है, जिससे स्ट्रेस इनकॉन्टिनेंस की संभावना बढ़ जाती है।

**उपचार और समाधान (Treatment Options)**

इस समस्या का इलाज पूरी तरह संभव है। डॉक्टर स्थिति की गंभीरता के आधार पर निम्नलिखित तरीके अपनाते हैं:



1. जीवनशैली में बदलाव (Behavioral & Lifestyle Changes)
2. पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज (Kegel Exercises): यह नीचे की मांसपेशियों को मजबूत कर पेशाब रोकने की क्षमता बढ़ाती है।
3. ब्लैडर ट्रेनिंग:पेशाब करने का एक निश्चित समय तय करना और धीरे-धीरे दो बार के बीच का समय बढ़ाना।
4. खान-पान में सुधार:वजन कम करना, कब्ज से बचना, और कैफीन व शराब का सेवन कम करना।
5. दवाइयाँ और सर्जरी (Medications & Surgery)

यह एक इलाज योग्य समस्या है, इसलिए शर्म छोड़कर डॉक्टर (Urologist या Gynecologist) , फिजियोथेरेपिस्ट तथा आवश्यकता अनुसार अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञों से परामर्श लेकर उचित उपचार प्राप्त करें।



- श्रीमती श्वेता महाशूर
भौतिकोचारक
भौतिकोपचार विभाग

## कार्यालय(ऑफिस) में पालन किए जाने वाले नियम

- कार्यालय में निर्धारित समय पर उपस्थित रहें।
- कार्यालय की वर्दी/ड्रेस कोड का पालन करें।
- सभी कर्मचारियों एवं आगंतुकों के साथ शिष्ट एवं सम्मानजनक व्यवहार करें।
- कार्यस्थल की स्वच्छता एवं व्यवस्था बनाए रखें।
- कार्यालय की संपत्ति, मशीनों एवं उपकरणों का सावधानीपूर्वक उपयोग करें।
- बिना अनुमति कार्यालय से अनुपस्थित न रहें।
- गोपनीय दस्तावेजों एवं सूचनाओं की सुरक्षा बनाए रखें।
- सुरक्षा नियमों एवं निर्देशों का पालन करें।
- कार्य समय में अनावश्यक मोबाईल फोन का उपयोग न करें।
- अपने कार्य को समय पर एवं जिम्मेदारी के साथ पूरा करें।
- वरिष्ठ अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।
- कार्यालय परिसर में धूम्रपान, तंबाखू, एवं अन्य नशीले पदार्थ का सेवन वर्जित है।
- किसी भी समस्या या दुर्घटना की सूचना तुरंत संबंधित अधिकारी को दें।
- ऊर्जा एवं संसाधनों, बिजली, पानी, कागज आदि का विवेक पूर्ण उपयोग करें।
- कार्यालय में अनुशासन,ईमानदारी, एवं कार्य नैतिकता बनाये रखें।



- श्रीमती सुलभा विनायक जोशी
अनुदेशक, व्यावसायिक प्रशिक्षण विभाग

# हिंदी चुटकुले..

पप्पू- क्या तुमको पता है कि मंदिर में पुरुष ही पुजारी क्यों होते है।
चप्पू- नहीं यार तुम ही बता दो
पप्पू- मुझे पता है मैं बताता हूं
पप्पू- ताकि, लोग सिर्फ भगवान पर ध्यान दे सके

टीचर- लड़कियां अगर पराया धन होती है तो लड़के क्या होते है??
पप्पू- सर चोर होते है!
टीचर – वो कैसे??
पप्पू- क्योकि चोरों की नजर हमेशा पराये धन पर होती है।

लड़का: चलते चलते यूंही रुक जाता हूं मैं बैठे-बैठे कहीं खो जाता हूं मैं क्या यही प्यार है?
लड़की: नहीं बाबू तुम्हें ये कमजोरी हुई है ग्लूकोज पिया करो।

शादी के बाद पहली बार बहू रेसिपी बुक देखकर खाना बना रही थी...
सास (फ्रिज खोलते हुए): अरे बहू, ये मंदिर की घंटी फ्रिज में क्यों रखी है?
बहू: मम्मी, किताब में लिखा है कि सब कुछ मिलाकर एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दो।

टीचर: संजू, बताओ "इतिहास" किसे कहते हैं?
संजू: सर, जब पुराने जमाने के लोग कांड करके मर जाते थे और हमें अब उन्हें याद करना पड़ता है, उसी को इतिहास कहते हैं।
टीचर: चुप कर ! गधे कहीं के।

इंसान :-भगवान लड़कियां हमेशा प्यारी होती है पर बीवी क्यों इतनी खतरनाक होती है
भगवान:-क्योंकि लड़कियां मैं बनाता हूं और उन्हें बीवी तुम बनाते हैं, तुम्हारी समस्या। तुम ही झेलो

बीमार पप्पू को देखने उसकी टीचर उसके घर आई टीचर ने देखा कि मोनू बिस्तर पर सिर के बल खड़ा हुआ है।
टीचर: मैंने सुना था कि तुम बीमार हो पर तुम तो शीर्षासन कर रहे हो।
पप्पू: मैम बीमार ही हूं अभी सिरदर्द की गोली खाई है, कहीं गलती से पेट में न चली जाए, इसलिए सिर के बल खड़ा हूं

टीचर: अपने पापा का नाम अंग्रेजी में बोलो?
स्टूडेंट: ब्यूटिफुल रेड अंडरवियर!
टीचर: क्या बकवास है हिंदी में बताओ?
स्टूडेंट: सुंदर लाल चड्ढा...

टीटू: सर, लोग हिंदी या इंग्लिश में ही क्यों बोलते हैं। मैथ्स में क्यों नहीं?
टीचर: ज्यादा 3 -5 मत करो, 9 -2 -11 हो जाओ, नहीं तो 5-7 खींच कर दूंगा तो 6 के 36 नजर आएंगे और 32 के 32 बाहर निकल आएंगे।
टीटू: बस सर...समझ गया, हिंदी इंग्लिश ही ठीक है ,मैथ्स की भाषा तो बड़ी खौफनाक है।

एक आदमी ने अपनी बीवी को सुनामी में आयी बाढ़ में खो दिया, एक दिन समुन्दर किनारे दारु पीकर टुन्न खड़ा था..! लहरें उसके पैरों को छु रही थी अचानक वह बोल पड़ा.....
देखो समुन्दर भाई ! अब तुम कितने भी पैर पकड़ो, मैं अपनी बीवी को वापिस लेने वाला नहीं हूँ तुम्हारी गलती थी अब तुम ही निपटो।



- श्रीमती तेजस्वी माने कोकरे, नर्सिंग अधिकारी

# कामसर्प

कहते हैं कि साँप का विष शरीर में फैलता है, लेकिन एक ऐसा साँप भी है जिसका विष मन में उतरता है। यह साँप जंगलों में नहीं मिलता, नहीं इसे खोजने के लिए किसी सपेरे की आवश्यकता होती है। यह तो हर मनुष्य के अंतःकरण में छिपा रहता है। भारतीय दर्शन ने इसे काम कहा है। जब यही काम अनियंत्रित हो जाता है, तब वह कामसर्प बनकर मनुष्य की शांति को धीरे-धीरे निगलने लगता है।

मुझे लगता है कि इस साँप ने मुझे भी बहुत पहले डसा था। शायद बचपन में उसका विष इतना प्रभावी नहीं था कि उसका एहसास हो सके। लेकिन जैसे-जैसे किशोरावस्था आयी और फिर यौवन ने दस्तक दी, उसका प्रभाव बढ़ता गया। जो साँप पहले एक फन वाला प्रतीत होता था, अब उसके अनेक फन दिखाई देने लगे। हर आकर्षण, हर कल्पना और हर भटकता हुआ विचार उसके नए फन बन गए।

इस विष की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह शरीर से अधिक मन को जलाता है। मन जिस विषय में जितना अधिक उलझता है, यह विष उतना ही गहरा होता जाता है। धीरे-धीरे व्यक्ति अपने ही विचारों का कैदी बन जाता है। बाहर से सब कुछ सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर एक निरंतर संघर्ष चलता रहता है।

आज का समय इस संघर्ष को और कठिन बना देता है। मोबाइल, सोशल मीडिया, विज्ञापन और मनोरंजन के असंख्य साधन हर क्षण हमारी इंद्रियों को आकर्षित करते रहते हैं। मन जितना इन आकर्षणों के पीछे भागता है, उतना ही उसकी शांति उससे दूर होती जाती है। इच्छाएँ कभी पूरी नहीं होतीं, केवल उनका रूप बदलता रहता है।

दुखद यह है कि मनुष्य इस बेचैनी से बचने के लिए कई बार ऐसे साधन चुन लेता है जो उसे और गहरे संकट में धकेल देते हैं। क्षणिक सुख, नशा या अन्य भोग कुछ समय के लिए राहत तो देते हैं, पर मन का विष समाप्त नहीं करते। उलटे, मन और शरीर दोनों का विष मिलकर जीवन को और अधिक अस्थिर बना देते हैं।

समस्या इच्छाओं के होने में नहीं है। इच्छा जीवन का स्वाभाविक गुण है। समस्या तब शुरू होती है जब इच्छाएँ हमारी स्वामी बन जाती हैं। जब इंद्रियाँ विवेक पर अधिकार कर लेती हैं, तब मनुष्य अपनी स्वतंत्रता खो देता है। वही काम, जो सृजन की शक्ति हो सकता था, बंधन का कारण बन जाता है।

तो इस कामसर्प से मुक्ति कैसे मिले?

पहला उपाय है, उसे पहचानना। जब तक हम यह स्वीकार नहीं करेंगे कि यह सर्प हमारे ही भीतर बैठा है, तब तक उसका उपचार संभव नहीं। आत्मनिरीक्षण ही मुक्ति का पहला कदम है।

दूसरा उपाय है, मन को सही दिशा देना। अध्ययन, श्रम, योग, ध्यान, सत्संग और सेवा जैसी साधनाएँ मन की ऊर्जा को भटकाव से हटाकर निर्माण की ओर ले जाती हैं। इच्छाओं का दमन नहीं, उनका परिष्कार ही वास्तविक साधना है।

और अंत में, आवश्यकता है ऐसे मार्गदर्शक की, जो हमारे भीतर के इस संघर्ष को समझ सके। भारतीय परंपरा में गुरु को इसलिए विशेष स्थान दिया गया है। जैसे सपेरा विषैले साँप को वश में करता है, वैसे ही सद्गुरु ज्ञान और साधना के द्वारा मनुष्य को उसके भीतर बैठे कामसर्प पर विजय पाना सिखाते हैं।

जीवन का सबसे बड़ा युद्ध किसी बाहरी शत्रु से नहीं, अपने ही मन से होता है। यही सत्य अर्जुन ने भी भगवान श्रीकृष्ण से कहा था—"चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्। तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥" (भगवद्गीता 6.34) है। जो इस युद्ध में विजयी हो जाता है, वही सच्चे अर्थों में स्वतंत्र होता है।

"विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति॥" (भगवद्गीता 2.71)



- श्री विनोद गोपाल कुंडु
एक्स-रे तकनीशियन

# वो यादगार बचपन के दिन

बचपन जीवन का सबसे सुंदर और निश्चिंत समय होता है। इस उम्र में न किसी बात की चिंता होती है और न ही किसी प्रकार का तनाव। बचपन के दिन खेल-कूद, हँसी-मज़ाक, दोस्तों के साथ बिताए गए पल और परिवार के प्यार से भरे होते हैं। स्कूल जाना, नए-नए मित्र बनाना, अध्यापकों से सीखना और छुट्टी के समय मैदान में खेलना आज भी मीठी यादों के रूप में मन में बसे हुए हैं। ऐसे ही मेरे बचपन के वो सुनहरे क्षण मैं आपको बताना चाहता हूँ।

मैं जब दो साल का था तभी मैं पोलियो ग्रस्त हो गया शायद इसी वजह से मुझे परिवार ने कोई केजी या बालवाड़ी में नहीं भेजा तब परिवार ने मेरे पोलियो बीमारी का इलाज मुंबई शहर में किया तब मुझे धुंधला सा याद है कि इलाज के लिए मुझे अपने संस्थान में भी लाया गया था। मेरी शुरुआती पढ़ाई घर पर ही हो रही थी। छह साल का होने का बाद मुझे गाँव भेजा गया और स्कूल में भेजने की हलचल शुरू हुई। मुझे पहले से ही पढ़ाई में बहुत रुचि थी। वैसे मेरी पहली कक्षा की पढ़ाई लगभग हो चुकी थी। इस वजह से मुझे हमारे गाँव के स्कूल में दूसरी कक्षा में डालने का फैसला हुआ और नजदीक आया वो स्कूल में भर्ती होने का पहला दिन, पिताजी मुंबई में नेव्हेल डॉक में सर्विस करते थे इस वजह से उन्होंने मुझे गाँव में मेरी बड़ी बहन और दादी के हवाले करके वे माँ के साथ मुंबई चले आए; तब से मैं छह-साल की उम्र में ही माँ की ममता को पराया हुआ था लेकिन उस समय घर परिवार में बहुत सारे परिवार जन होने के कारण माँ की कमी कभी महसूस नहीं हुई दादी से ही मुझे माँ का प्यार मिलता था।

जैसे ही साल 1979 का जून महीना शुरू हुआ और गाँव के स्कूल शुरू हुए मुझे पहले ही दिन मेरी बड़ी बहन स्कूल ले गयी तब मैं बहुत ही खुश था गाँव के स्कूल के सभी अध्यापकगण हमारे परिवार और मेरे सभी भाई-बहनों से अच्छे परिचित थे इसलिए उन्होंने भी मुझे दूसरी कक्षा में लेने का फैसला किया लेकिन इससे पहले उन्होंने मेरी पहली कक्षा की पढ़ाई की परीक्षा लेली उसमें वर्णमाला और 1 से 100 तक की गिनती में मैं पास हुआ लेकिन जब गणित की बात आयी तो हमारे तोते उड़ गए। मैं गणित की परीक्षा में शिक्षकगण को संतुष्ट नहीं कर पाया तो उन्होंने बहन को यह राय दी कि इसकी पहली कक्षा से ही पढ़ाई शुरू करते हैं और मैं पहली कक्षा में जाकर बैठ गया। बहन दूसरे ही दिन गाँव के तहसील बजार में जाकर मेरे लिए पहली कक्षा की किताबें लायी वो जब तहसिल बजार गई तो उसके आनेका मैं उस दिन बेसब्री से इंतजार कर रहा था जब वो शाम की बस से आयी तो, मैं मेरी नयी किताबें देखने के लिए बहुत ही उत्सुक था। बहनने वो जब मेरे हाथ में देदी तो मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा था।

तब बारिश का मौसम शुरू हो गया था। 1970 के दशक में बारिश जून के महीने से ही शुरू होती थी मैं ने उसका अनुभव भली-भाँति किया है। हमारे परिवार में तब सभी बच्चे गाँव के एक ही स्कूल में पढ़ते थे तो स्कूल में आना-जाना सभी का एक ही समय होता था। परिवार के बड़े बुजुर्ग तभी खेती के लिए जून के महिने में 10 तारीख तक शहर से गांव आते थे। आते वक्त वेपरिवार के लिए बारिश में लगने वाली सभी सामग्री साथ लाते थे उसमें अहम थे काले रंग के बड़े लंबे छाते मुझे याद है कि मेरे एक चाचा थे वे तब मुंबई के लोअर परेल स्थित पिरामल मिल में काम करते थे। उन्होंने एक छाता उस समय हम स्कूल में जाने वाले बच्चों के लिए लाया था वे 32 काडी (लोहे के तार) का था आमतौर पर छाता दस या बारा लोहे के तारों का होता है। पर यह छाता 32 तारों का बहुत मजबूत बड़े डंडे वाला था स्कूल जाते आते समय जब बारिश आती तो उस में से हम पांच-छह बच्चे एक साथ जाते- आते थे। बारिश के मौसम में स्कूल जाना एक अलग ही अनुभव हुआ करता था।

हमारे स्कूल का समय सुबह 7.00 बजे से 11.00 बजे तक और दोपहर 1.30 बजे से शाम 5.00 बजे तक ऐसे दो समय का होता था। तो सुबह भी स्कूल से आने के बाद और शाम को स्कूल से आने के बाद खेती में जाने का थोड़ा समय मिलता था। बारिश के मौसम में तो ये पल हमारे लिए सुनहरे पल से कम नहीं थे। बच्चों के स्कूल का यह दो समय का अवकाश गाँव में खेती करने वाले सभी परिवारों के लिए लाभ दायक होता था इससे बच्चों का भी खेती के काम में परिवार के लिए सहयोग होता था, जिसमें हमें खेती में हल चलाने की ट्रेनिंग मिलती थी जिससे मैं हल चलाना भी सीख गया जो आगे चलकर वह मेरे काम आया। जैसे ही बारिश शुरू होती थी तब हमारे घर के नजदीक खेती में एक कुआँ था उसमें पानी भरना शुरू होता था, अगर पूरे दिन भारी बारिश होती तो वह एक दिन में ही भरता था। हम सभी बच्चे उस कुएँ के भरने का बेसब्री से इंतजार करते थे, क्योंकि जब स्कूल से आते थे तब कब उस कुएँ में छलांग लगा कर नहाने मिलता इसका बेसब्री से इंतजार रहता था। अब भी वह कुआँ हमें वह बचपन के बीते पलों की याद दिलाता है। इस कुएँने मुझे जीवन में निडरता सिखाई अब भी वह कुआँ वैसे ही भरता है लेकिन वहाँ तक जाना अब कम हो गया है। पहली बारिश होती है तो जब नदियाँ भर कर बहने लगती हैं और खेतों का पानी नदी में जाकर जहां मिलता है वहाँ से नदी में से कुदी लगाकर मछलियां सीधे खेतों में आती हैं। इस पल का हर साल हमें बेसब्री से इंतजार रहता था क्योंकि उस वक्त खेत पूरे साफ-सुथरे होते हैं और ऊपर आ रही मछलियाँ साफ-साफ दिखाई देती है, तो कोई भी उसे आसानी से पकड़ सकता है। इसे गाँव की भाषा में हम चढ़नी की मछलियाँ ऐसे संबोधते हैं, और इन्हें पकड़ने का अनुभव बहुत ही रोमांचकारी होता है। अभी भी कोंकण विभाग के सिंधु दुर्ग से ले के रायगढ़ ज़िले के सभी गावों में यह मछलियाँ पहली बारिश में बड़ेही चाव से पकड़ी जाती है। बारिश में उफान पर रहने वाली नदियाँ देखना एक अलग ही अनुभव था। हमारे गांव की हमारी बस्ती के नजदीक ही एक नदी है जिसका बारिश में हमने बहुत बार उफान देखा है। उसका आनंद लिया है।

1980 के दशक में गाँव की नदियों पर पुल नहीं हुआ करते थे, इसलिए तहसिल गाँव से जो एसटी दिन ढलते समय गाँव में आती थी वो नदी में बहुत ही उफान होने के कारण आगे के गाँव तक नहीं जाती थी वह हमारे बस्ती में रुकती थी। इसकी वजह से बस चलाने वाले सभी ड्राइव्हर और कंडक्टर हमारे घर में रात के समय रुकते थे। इसकी वजह से इन बस चलाने वाले ड्राइव्हर और कंडक्टरों से हम सभी बच्चों की गहरी दोस्ती हुई थी जिसके फलस्वरूप वो सुबह हमारे घर के सभी बच्चों को रास्ते में लगने वाले हमारे स्कूल तक मुफ्त में छोड़ा करते थे जैसे मानो वो बस हमारी स्कूल बस बन चुकी थी। हर दिन अलग-अलग ड्राइव्हर और कंडक्टरों की ड्युटी होने के कारण हर दिन हमें हर एक के मुँह से हमें अलग-अलग किस्से सुनने को मिलते थे। वह एक अलग ही अनुभव था। ऐसी बहुत सारी बचपन की सुनहरी यादें दिल में सिमटी हुई है, जिसे याद कर एक अलग सा आनंद महसुस होता है।

छोटी-छोटी बातों में खुशी ढूँढ लेना बचपन की सबसे बड़ी विशेषता थी। जैसे-जैसे हम बड़े होते गए, जिम्मेदारियाँ बढ़ती गई, लेकिन बचपन की यादें हमेशा हमारे चेहरे पर मुस्कान ले आती हैं। वास्तव में, बचपन के वे यादगार दिन जीवन की ऐसी अनमोल धरोहर हैं, जिन्हें हम कभी नहीं भूल सकते।



- श्री अजित रामचंद्र वोर्डेकर
अनुदेशक, व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला

## केरल का राज्य माइक्रोब: बैसिलस सबटिलिस और इसका महत्व

केरल 'बैसिलस सबटिलिस' को चुनकर आधिकारिक तौर पर राज्य माइक्रोब घोषित करने वाला भारत का पहला राज्य बन गया। यह फायदेमंद बैक्टीरिया आमतौर पर मिट्टी, पानी और इंसानों की आंतों में पाया जाता है, जहाँ इसकी कुछ किस्में प्रोबायोटिक के तौर पर काम करती हैं। 23 जनवरी, 2026 को मुख्यमंत्री पिनाराई विजयन ने आधिकारिक तौर पर बैसिलस सबटिलिस को केरल का राज्य माइक्रोब घोषित किया। इस पहल से जुड़ी रिसर्च गतिविधियाँ केरल राज्य विज्ञान, प्रौद्योगिकी और पर्यावरण परिषद के तहत 'सेंटर ऑफ़ एक्सीलेंस इन माइक्रोबायोम' (CoEM) द्वारा की जाती हैं।

बैसिलस सबटिलिस एक ग्राम-पॉज़िटिव, रॉड के आकार का बैक्टीरिया है जो शायद ही कभी बीमारी का कारण बनता है और कृषि, उद्योग, चिकित्सा और पर्यावरण संरक्षण में कई फायदे देता है। इंसानी सेहत में, यह स्वस्थ गट माइक्रोबायोम को बढ़ावा देकर प्रोबायोटिक के तौर पर काम करता है। कृषि में, यह एक प्राकृतिक बायो-फर्टिलाइज़र के तौर पर काम करता है और फसलों को हानिकारक पौधों के रोगजनकों (पैथोजन्स) से बचाता है। पर्यावरण में, यह मरे हुए पौधों और जानवरों को सड़ाने-गलाने, पोषक तत्वों को रीसायकल करने और मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने में मदद करता है। चिकित्सा और बायोटेक्नोलॉजी में, इसका इस्तेमाल औद्योगिक एंजाइम, टीके और विभिन्न फार्मास्युटिकल उत्पादों के उत्पादन में किया जाता है।

बैसिलस सबटिलिस की एक खास खूबी है अत्यधिक प्रतिरोधी एंडोस्पोर्स बनाने की इसकी क्षमता, जो अत्यधिक गर्मी, सूखे और अन्य कठोर पर्यावरणीय स्थितियों में भी जीवित रह सकते हैं। इन प्रतिरोध स्पोर्स की वजह से, बैसिलस सबटिलिस का इस्तेमाल ड्राई हीट (हॉट एयर ओवन) और एथिलीन ऑक्साइड (ETO) स्टरलाइज़ेशन प्रक्रियाओं को मान्य करने के लिए बायोलॉजिकल इंडिकेटर के तौर पर किया जाता रहा है।



- श्री उमेश एल.
चिकित्सा प्रयोगशाला वैज्ञानिक

# पहले 'हिमालयी ट्रेक–1992' की अविस्मरणीय यादें...

हिमालय शब्द का उच्चारण होते ही आँखों के सामने उसकी भव्यता और दिव्यता का दृश्य उभर आता है। हिमालय को देवभूमि, तपस्वियों की भूमि, दुर्लभ एवं अद्भुत वनौषधियों की भूमि, मनमोहक प्राकृतिक सौंदर्य की भूमि तथा साहसी पर्वतारोहियों की भूमि जैसे अनेक विशेषणों से संबोधित किया जाता है। ईश्वर ने जब सुंदर प्रकृति की रचना की होगी, तब शायद हिमालय के साथ कुछ अधिक ही उदारता बरती होगी ऐसा हिमालय को देखते हुए बार-बार महसूस होता है। स्वच्छ हवा, निर्मल जल, पशु-पक्षी, पत्ते-फूल, फलदार वृक्ष, पर्वत-घाटियाँ और बर्फ से ढकी चोटियाँ, इन सबसे सुसज्जित हिमालय का सौंदर्य देखते ही कल्पना में बसे स्वर्ग का साक्षात्कार होने लगता है।

कई वर्षों से हिमालय में ट्रेकिंग करने की इच्छा थी। एक दिन समाचार पत्र में यूथ हॉस्टल्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित 'हिमालय ट्रेकिंग' की घोषणा पढ़ी। बिना समय गँवाए मैंने आवेदन पत्र भरने सहित सभी औपचारिकताएँ पूरी कर लीं। ट्रेकिंग के लिए शारीरिक क्षमता का प्रमाण-पत्र डॉक्टर से प्राप्त करना आवश्यक था। मैं शारीरिक रूप से दिव्यांग होने के कारण यह प्रमाण-पत्र प्राप्त करने में मुझे कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ा।

कुछ दिनों बाद यूथ हॉस्टल्स, दिल्ली के मुख्यालय से पत्र प्राप्त हुआ कि मेरा चयन ट्रेकिंग अभियान के लिए हो गया है। पत्र के साथ पहचान-पत्र भी भेजा गया था। कई वर्षों से संजोया हुआ सपना अब सच होने वाला था। इस कल्पना मात्र से मैं बेहद आनंदित हो गया। मैं सरकारी नौकरी में था, इसलिए ट्रेकिंग अभियान के लिए वर्ष में एक महीने की विशेष सवेतन छुट्टी मिलने का लाभ भी मुझे प्राप्त हुआ।

13मई 1992की सुबह हम सात मित्र मुंबई से दिल्ली तक रेलगाड़ी से और फिर दिल्ली– पठानकोट– रायसन (कुल्लू) तक बस से यात्रा करते हुए 11मई की रात लगभग 1 बजे रायसन स्थित हमारे बेस कैंप पहुँचे। मन में अपार उत्सुकता थी। आखिरकार ट्रेकिंग अभियान का पहला दिन आ ही गया।

पहले दिन पीठ पर भारी सैक लादकर पास के एक ऊँचे पर्वत पर चढ़ाई का अभ्यास कराया गया। कुछ थकान अवश्य महसूस हुई, लेकिन ट्रेक पर आने से पहले मैंने अपनी स्टैमिना बढ़ाने के लिए कई दिनों तक लगातार पैदल चलने और दौड़ने का अभ्यास किया था। इसके अलावा, सह्याद्रि पर्वत पर की गई अनेक चढ़ाइयों का अनुभव और आत्मविश्वास भी मेरे साथ था।

बेस कैंप में पहले दिन के अभ्यास के बाद दूसरे दिन रैपलिंग (रस्सी की सहायता से पर्वत से नीचे उतरना) और रिवर क्रॉसिंग (रस्सी की सहायता से नदी के दूसरे किनारे पहुँचना) का प्रशिक्षण दिया गया। इस दौरान संस्था के प्रशिक्षकों ने हमारी बहुत सहायता की। आगे की कठिन यात्रा के लिए यह प्रशिक्षण बेहद उपयोगी साबित हुआ।

वहाँ के वातावरण के साथ अभ्यस्त होने के बाद तीसरे दिन वास्तविक ट्रेकिंग अभियान शुरू हुआ। सुबह की परेड, जॉगिंग और रनिंग पूरी करने के बाद भारत के विभिन्न राज्यों से आए लगभग 60 सदस्यों का हमारा दल ट्रेकिंग के लिए तैयार हुआ।

पूरे दल में मैं ही एक मात्र दिव्यांग था। कुछ लोगों के मन में शायद यह आशंका थी कि इतना कठिन और दुर्गम सफर मैं पूरा कर पाऊँगा या नहीं। लेकिन मेरी जबरदस्त इच्छाशक्ति मुझे लगातार आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रही थी।

हर दिन लगभग 25 किलोमीटर तक, पीठ पर सैक और साथ में कैमरे का वजन सँभालते हुए हम पहाड़ों और घाटियों के बीच आगे बढ़ते रहते थे। मेरा एक ही हाथ होने के कारण ट्रेकिंग स्टिक का सहारा लेना भी कठिन था। इसलिए सचमुच हाथ टेकते हुए, एक-एक पत्थर को पकड़कर, जहाँ आवश्यकता होती वहाँ साथियों की मदद लेते हुए मैं अपनी चढ़ाई जारी रखता था।

आमतौर पर शाम 6 से 7 बजे के बीच हम एक-एक करके अगले कैंप पर पहुँचते थे। टेंट में ठीक से बैठ भी नहीं पाते कि चाय-कॉफी के लिए कैंप लीडर की सीटी कानों में गूँजती थी। पूरा कार्यक्रम अत्यंत अनुशासित था, इसलिए सबसे पहले कैंप लीडर के निर्देशों का पालन करना पड़ता था। उनके मार्गदर्शन में आगे का कार्यक्रम तय होता था।

रात के भोजन से पहले गरमा गरम सूप और भोजन के बाद कैंप फायर होता था। कैंप फायर के लिए हम केवल जमीन पर गिरी हुई पेड़ की शाखाएँ और लकड़ियाँ ही एकत्र करते थे।

हमारे समूह में महाराष्ट्र, गुजरात, दिल्ली, राजस्थान, पंजाब आदि विभिन्न राज्यों से आए पर्वतारोही शामिल थे। कैंप फायर से पहले अगले दिन की यात्रा और अनुशासन संबंधी आवश्यक निर्देश दिए जाते थे।

इसके बाद कैंप फायर का कार्यक्रम शुरू होता और वातावरण में उत्साह भर जाता। विभिन्न राज्यों के सांस्कृतिक कार्यक्रमों का हम आनंद लेते थे। हम भी महाराष्ट्र की सांस्कृतिक झलक प्रस्तुत करते थे। कार्यक्रम के साथ नेस-कॉफी का आनंद लेते हुए कैंप फायर में शामिल होना ऐसा होता था कि पूरे दिन की थकान क्षण भर में दूर हो जाती थी।

कैंप फायर समाप्त होने के बाद सभी अपने-अपने टेंट में सोने चले जाते। रात 10 बजे से सुबह 4:30 बजे तक सोने का समय निर्धारित था। सुबह 4:30 बजे कैंप लीडर की सीटी सुनाई देती, यही हमारा अलार्म था! टेंट में ही बेड टी मिलती थी।

इसके बाद प्रात:कालीन कार्य पूरे कर चाय-नाश्ता करने के बाद प्रत्येक व्यक्ति का अपने टेंट और आस पास के परिसर की सफाई करना रोज का नियम था। इसके बाद अगले पड़ाव की ओर आगे बढ़ने से पहले ग्रुप लीडर प्रत्येक सदस्य का नंबर पुकार कर हाजिरी लेते थे। ट्रेकिंग के दौरान रास्ते में पड़े चॉकलेट के रैपर, प्लास्टिक आदि कचरे को हम इकट्ठा करके अगले कैंप में कैंप लीडर के पास जमा कर देते थे।

कैंप लीडर की समूह के प्रत्येक सदस्य पर बारीकी से नजर रहती थी। उनके पास सभी के परफॉर्मेंस कार्ड होते थे, जिन्हें अगले कैंप लीडर को सौंप दिया जाता था। यदि किसी सदस्य की कोई गलती या नियमों का उल्लंघन पाया जाता, तो उसका उल्लेख उस कार्ड पर किया जाता था। प्रत्येक कैंप लीडर इसकी जानकारी रखता था और आवश्यकता पड़ने पर संबंधित व्यक्ति को चेतावनी दी जाती थी।

हमारे बैच के कुछ सदस्यों को बीमारी, कठिन यात्रा सहन न कर पाने अथवा यात्रा के दौरान अनुशासनहीन व्यवहार के कारण अभियान अधूरा छोड़ना पड़ा। लेकिन मेरा संकल्प अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने का था।

वहाँ का प्राकृतिक वातावरण जितना मनमोहक था, परिस्थितियाँ उतनी ही चुनौतीपूर्ण थीं। कड़ाके की ठंड के कारण स्वेटर, हैंडग्लव्स आदि पहनने के बावजूद शरीर में कंप कंपी छूटती थी।

14 दिनों की इस यात्रा में मैं केवल दो बार स्नान कर सका, वह भी दोपहर के समय। ठंड इतनी अधिक थी कि बर्फ जैसे ठंडे पानी में हाथ डालने की भी हिम्मत नहीं होती थी। फिर भी वहाँ का वातावरण इतना सुंदर और निर्मल था कि बिना स्नान किए भी स्वयं को तरो ताजा महसूस करता था।

12000 फीट की ऊँचाई पर स्थित इस अत्यंत दुर्गम क्षेत्र में केवल बैंगन और आलू ही उपलब्ध होते थे। इसलिए भोजन में प्रतिदिन दाल-चावल और बैंगन-आलू की सब्ज़ी ही मिलती थी। रोज़-रोज़ वही भोजन खाकर हम सभी ऊब गए थे। कुछ लोगों ने तो इस बारे में अपनी नाराज़गी भी व्यक्त की। लेकिन जब इस विषय में अधिक जानकारी ली, तो पता चला कि कैंप लीडर और अन्य स्टाफ को वहाँ डेढ़ महीने के अपने प्रवास के दौरान केवल एक ही प्रकार की सब्ज़ी खानी पड़ती थी। जो हमारी सेवा कर रहे थे, यह देख कर हमें बहुत आश्चर्य हुआ।

जैसे-जैसे हम अधिक ऊँचाई वाले पर्वतीय क्षेत्रों की ओर बढ़ते हैं, वैसे-वैसे ऑक्सीजन का स्तर कम होता जाता है। ऐसी विषम परिस्थितियों में वहाँ टेंट, भोजन आदि की सुविधाएँ उपलब्ध कराना अपने आप में एक अत्यंत कठिन और श्रम साध्यकार्य है, वह भी बहुत कम शुल्क में। कुल मिलाकर देखा जाए तो पूरे कार्यक्रम में लगभग 2000 ट्रेकर्स ने भाग लिया था। इतने बड़े समूह के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ करना और पूरे कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन करना निश्चितरूप से एक बड़ी चुनौती है, जिसे यूथ हॉस्टल्स ऑफ इंडिया कई वर्षों से बखूबी निभाता आ रहा है। सचमुच, आयोजकों को सलाम!

अत्यंत दुर्गम गाँवों में रहने वाले पहाड़ी लोगों का बाहरी दुनिया से बहुत कम संपर्क था। वहाँ के लोगों की जीवनशैली, संस्कृति, शिक्षा, व्यवसाय आदि को करीब से देखने का अवसर मिला। प्रकृति की अनुपम देन से समृद्ध इस क्षेत्र के लोग सुखी होंगे, ऐसा पहली नजर में लगता था; लेकिन उनसे बात चीत करने पर उनकी कठिनाइयों का भी एहसास हुआ। जब प्रकृति अपना रौद्ररूप धारण करती है, तब उन्हें अपनी जान हथेली पर रखकर जीवन बिताना पड़ता है। कई बार बादल फटने जैसी प्राकृतिक आपदाओं के कारण पूरे-के-पूरे गाँव बह जाते हैं।

ट्रेकिंग के दौरान वहाँ के छोटे-छोटे बच्चे सड़क के दोनों ओर खड़े होकर हमें टाटा करते थे। जब हम उन्हें चॉकलेट देते, तो उन प्यारे बच्चों के चेहरों पर सेब जैसी लालिमा खिल उठती थी।

ट्रेकिंग के दौरान हमें अनेक गाँव मिले। उनमें से 'मलाणा' गाँव की याद आज भी विशेषरूप से बनी हुई है। क्योंकि वहाँ के लोग स्वयं को श्रेष्ठ और बाहरी लोगों को निम्न मानते थे। इसलिए यदि कोई बाहरी व्यक्ति वहाँ के लोगों, घरों अथवा मंदिरों को छू देता, तो उस समय 1000 रुपये का जुर्माना देना पड़ता था। इस संबंध में जगह-जगह सूचना-पट्ट लगाए गए थे और गाँव वालों की पैनी नजर हम पर रहती थी।

यह गाँव अत्यंत दुर्गम स्थान पर स्थित होने के कारण बाहरी दुनिया से उसका संपर्क बहुत सीमित था। शायद इसी कारण वहाँ के लोगों का बाहरी दुनिया से आने वाले ट्रेकर्स के अलावा अन्य लोगों से संपर्क बहुत कम होता था। वहाँ अपनी स्थानीय पंचायत व्यवस्था और अपने नियम-कायदे थे। उस समय केंद्र तथा राज्य सरकार की व्यवस्थाओं का प्रभाव वहाँ बहुत सीमित दिखाई देता था। सेब, अखरोट तथा चरस-गांजा के उत्पादन से यह गाँव आर्थिक रूप से संपन्न माना जाता था।

इस ट्रेकिंग अभियान के दौरान मुझे एक बात विशेषरूप से महसूस हुई। पर्वत पर चढ़ाई करते समय कई जगह दाईं ओर सीधा पर्वत और बाईं ओर गहरी खाई होती थी तथा बीच में बेहद संकरी पगडंडी। मेरा बायाँ हाथ न होने के कारण मुझे एक-एक पत्थर को पकड़कर आगे बढ़ना पड़ता था। दूसरे ट्रेकर्स को मेरे प्रयास पर आश्चर्य और प्रशंसा तो होती ही थी, साथ

ही मेरे लिए चिंता और भय भी महसूस होता था।

हर दिन जब हम कैंप साइट की सीमा पर पहुँचते, वहाँ का कैंप लीडर हमारा स्वागत करता था।

एक दिन हमारी यात्रा का काफी हिस्सा बर्फ से ढके पर्वत के ऊपर से तय करना था। अनुभवी ट्रेकर्स और स्थानीय गाइड के मार्ग दर्शन में हमें यह रास्ता सूर्योदय से पहले, अंधेरे में टॉर्च की रोशनी के सहारे पार करना आवश्यक था। यदि सूर्य की किरणें निकल आतीं, तो बर्फ पिघलने लगती और उस हिस्से को पार करना बहुत मुश्किल हो जाता। इसलिए उस दिन हमने सुबह 3:30 बजे यात्रा शुरू की। लेकिन हाल ही में बर्फबारी हुई थी, इसलिए बर्फ बहुत नरम और भुरभुरी थी। चलते समय हमारे पैर घुटनों तक बर्फ में धँस जाते थे और आगे बढ़ना बेहद कठिन हो रहा था। फिर भी धीरे-धीरे आगे बढ़ना जरूरी था। हमारे सामने कोई दूसरा विकल्प नहीं था।

निर्धारित समय में हम अपेक्षित दूरी पूरी नहीं कर सके। इसलिए गाइड के निर्देशानुसार आगे के लगभग आधे किलोमीटर के रास्ते को दो चरणों में स्लाइड करते हुए पार करना आवश्यक था। गाइड के मार्गदर्शन में हम एक-एक करके नीचे बैठते, शरीर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाते, पीठ पर बँधे सैक को नीचे टिकाते और दोनों हाथों में डंडा पकड़कर हाथों तथा पैरों को सामने समानांतर रखते हुए स्वयं को बर्फीले ढलान पर छोड़ देते थे। नीचे जमीन से शरीर न टकराए, इसका ध्यान रखते हुए हम उस ढलान पर तेजी से फिसलते हुए आगे बढ़ते थे। इस तरह हमने लगभग 60–70 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से वह हिस्सा पार किया। कुछ लोगों के पैर नीचे जमीन से टकराने के कारण वे लुढ़कते चले गए और उनके शरीर पर मामूली चोटें आईं। एक महिला तो बेहोश हो गई। प्राथमिक उपचार के बाद उनकी स्थिति ठीक हुई।

इस घटना से ठीक एक दिन पहले,उस बैच की दो महिलाएँ अत्यधिक ठंड के कारण बुरी तरह ठिठुर गई थीं। उन्हें प्राथमिक उपचार दिया गया और तत्काल बेस कैंप ले जाया गया, लेकिन दुर्भाग्य से उनकी मृत्यु हो गई। यह घटना हमारे सामने घटी एक बेहद भयावह और झकझोर देने वाली घटना थी।

इस प्रकार हम आगे बढ़ते रहे और आखिरकार हमारी यात्रा का अंतिम दिन आ पहुँचा। दूर से हमारी अंतिम मंजिल, वह शिखर दिखाई दिया। उस दृश्य को देखते ही कुछ समय के लिए सभी के चेहरों पर खुशी और उत्साह लौट आया। लेकिन अंतिम चरण अत्यंत कठिन था। बेहद संकरी और घुमावदार पगडंडी थी, जहाँ पैर भी पूरी तरह रखना संभव नहीं था। यदि पैर फिसल जाए, तो नीचे इतनी गहरी खाई थी कि उसकी तलहटी तक नजर भी नहीं पहुँचती थी। इसलिए सभी लोग एक कतार में, धीरे-धीरे और एक-दूसरे की सहायता लेते हुए, अपनी पीठ पर लदे सैक का भार सँभालते हुए आगे बढ़ रहे थे।

आखिरकार वह क्षण आ ही गया, जिसका हम सभी बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। एक-एक कर के हम सभी ने सुरक्षितरूप से अंतिम चरण पार कर लिया। वह अंतिम मंजिल थी, 'चंद्र खणी पास', लगभग 12000 फीट की ऊँचाई पर। सभी ने एक साथ जोरदार जय घोष किया। उस क्षण की खुशी को शब्दों में व्यक्त करना मेरे लिए आज भी कठिन है।

विशेष बात यह थी कि,उस समय सभी की नजरें मुझ पर थीं। जब मैं भी सकुशल उस शिखर तक पहुँच गया, तो सभी साथियों ने मुझसे हाथ मिलाकर और तालियों की गड़गड़ाहट के साथ मेरा स्वागत किया। वह अविस्मरणीय क्षण मेरे जीवन में हमेशा प्रेरणा का स्रोत बना रहा।

यह मेरा हिमालय में पहला ट्रेक था। इसके बाद मैंने लगातार 26 हिमालयी ट्रेक सफलता पूर्वक पूरे किए। इसके साथ ही 100 से अधिक गढ़-किलों की यात्राएँ तथा सह्याद्रि में अनेक ट्रेक करने की प्रेरणा भी मुझे इसी पहले हिमालयी ट्रेक से मिली।

मेरी इच्छा थी कि,मेरी तरह मेरे दिव्यांग भाई-बहन भी ट्रेकिंग का अनुभव लें, प्रकृति को करीब से देखें और उसका आनंद उठाएँ। साथ ही उन्हें जीवन में साहस करने की प्रेरणा मिले और सबसे महत्वपूर्ण बात, वे अपने दिव्यांगत्व पर विजय प्राप्त कर सामान्य लोगों की तरह आत्मविश्वास से जीवन जी सकें। इसी उद्देश्य से आगे बढ़कर 'फिनिक्स फाउंडेशन' की स्थापना की। डॉ. आशित बावडेकर, वरिष्ठ ऑर्थोपेडिक सर्जन के मार्ग दर्शन में और मेरे मित्र श्री. विनोद संसारे-वरिष्ठ पर्वतारोही एवं श्री संतोष संसारे, अनुभवी पर्वतारोही के अध्यक्ष पद पर रहते हुए और मेरे सचिव के रूप में, इस फाउंडेशन के माध्यम से पिछले 30 वर्षों से शारीरिक दिव्यांगों के लिए अनेक ट्रेकिंग कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। इनमें विशेषरूप से गढ़-किलों के ट्रेक का सफल आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों में हजारों दिव्यांग भाई-बहनों ने भाग लिया है।

मेरा ईमानदारी से मानना है कि हर व्यक्ति को अपने जीवन में कम-से-कम एक बार हिमालयीन ट्रेकिंग का अनुभव अवश्य लेना चाहिए।

बस, साहस करने का जज़्बा और अटूट इच्छा शक्ति होनी चाहिए!



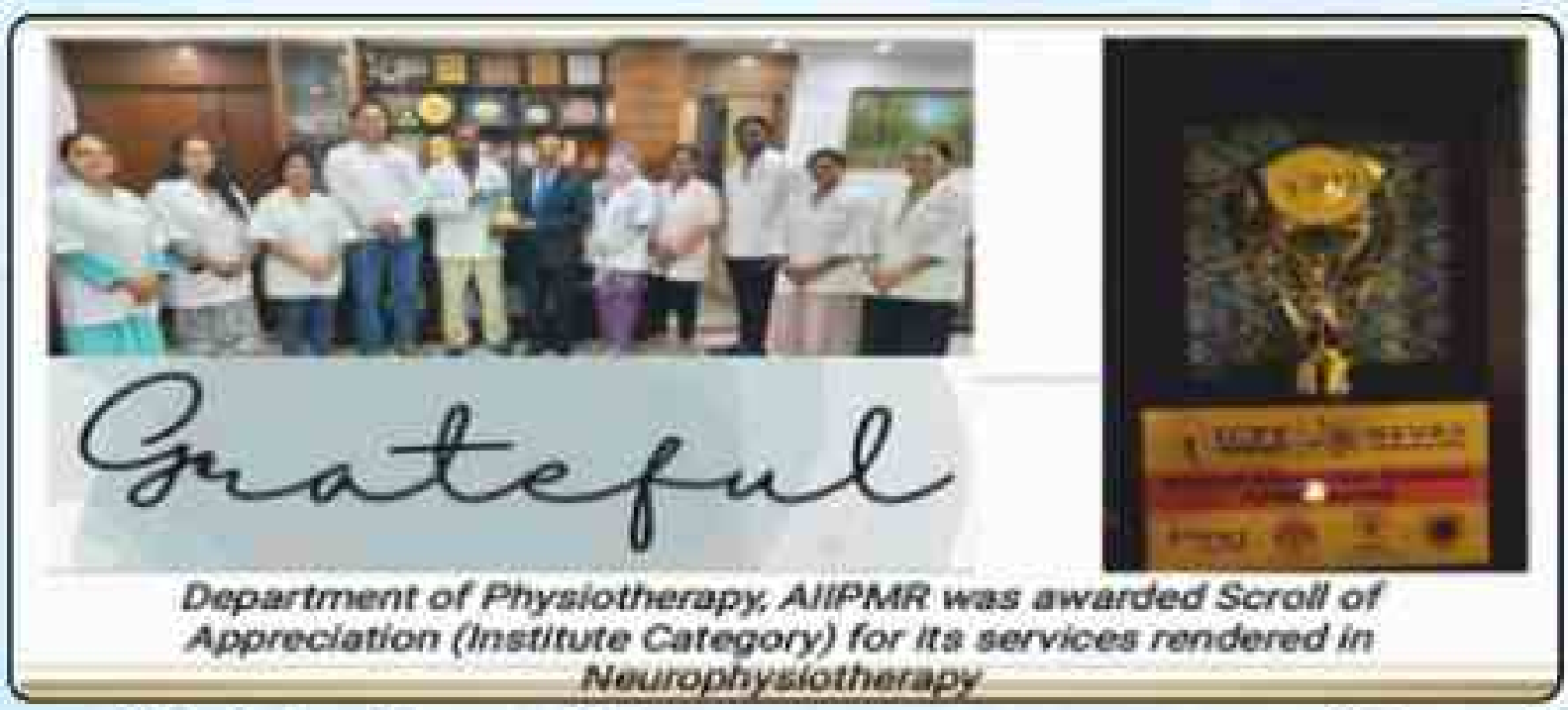
- श्री दिनेश पाटील
विभागाध्यक्ष, व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यशाला (सेवानिवृत्त)

# भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) विभाग की प्रमुख उपलब्धियाँ

## (वर्ष 2025-2026)

वर्ष 2025-2026 के दौरान, अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान (एआईआईपीएमआर), मुंबई के भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) विभाग ने नैदानिक उत्कृष्टता, शैक्षणिक समृद्धि, व्यावसायिक विकास तथा सामुदायिक जन-जागरूकता एवं सेवा के क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान प्रदान करना निरंतर जारी रखा।

विभाग को 25-26 जनवरी, 2025 को तेरा कॉलेज ऑफ फिजियोथेरेपी, नवी मुंबई में आयोजित आईसीपीटी न्यूरो कॉन्फ्लुएंस में न्यूरो-फिजियोथेरेपी के क्षेत्र में प्रदान की गई उत्कृष्ट सेवाओं के लिए प्रतिष्ठित "स्क्रॉल ऑफ अप्रिशिएशन" (संस्थान श्रेणी) से सम्मानित किया गया। यह सम्मान विभाग की गुणवत्तापूर्ण पुनर्वास सेवाएँ प्रदान करने तथा न्यूरो-फिजियोथेरेपी अभ्यास के उन्नयन के प्रति उसकी प्रतिबद्धता का प्रतीक है।



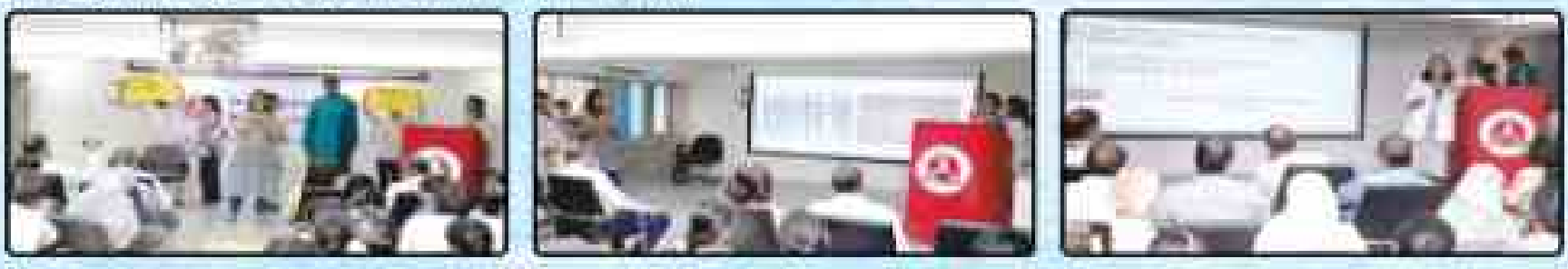

*Department of Physiotherapy, AIIPMR was awarded Scroll of Appreciation (Institute Category) for its services rendered in Neurophysiotherapy*

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विभाग द्वारा 20 जून, 2025 एवं 21 जून, 2026 को दिव्यांगजनों के लिए योग सत्रों का आयोजन किया गया। इन अनुकूलित (संशोधित) योग सत्रों के माध्यम से समावेशी पुनर्वास पद्धतियों के अंतर्गत शारीरिक सक्रियता, लचीलेपन तथा समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण के महत्व पर विशेष बल दिया गया।



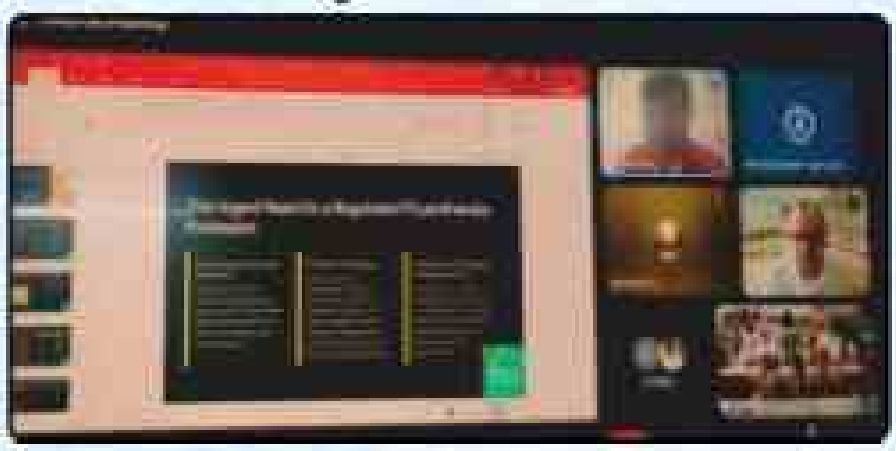
विभाग द्वारा 8 सितंबर, 2025 को विश्व फिजियोथेरेपी दिवस के अवसर पर *स्वस्थ वृद्धावस्था (Healthy Ageing)* विषय पर केंद्रित जनजागरूकता एवं शैक्षिक कार्यक्रमों की एक शृंखला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के अंतर्गत- विद्यार्थियों द्वारा एक प्रभावशाली नाटिका प्रस्तुत की गई। इसके अतिरिक्त स्नातकोत्तर, श्रीमती श्वेता महाशुर एवं श्रीमती मानसी जाधव द्वारा जानकारीपरक व्याख्यान दिए गए तथा प्रतिष्ठित बाह्य विशेषज्ञों द्वारा एक ऑनलाइन संवादात्मक सत्र का आयोजन किया गया।



इस अवसर पर भारती विद्यापीठ, नवी मुंबई के प्रोफेसर एवं प्राचार्य डॉ. सुदीप काले द्वारा "राष्ट्रीय संबद्ध एवं स्वास्थ्य सेवा व्यवसायी आयोग **(National Commission for Allied and Healthcare Professionals - NCAHP)** की भूमिका को समझना" विषय पर एक विशेषज्ञ व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। अपने व्याख्यान में उन्होंने

संबद्ध एवं स्वास्थ्य सेवा पाठ्यक्रमों के लिए राष्ट्रव्यापी दक्षता-आधारित (Competency-Based)पाठ्यक्रमों के मानकीकरण, योग्य पेशेवरों के लिए केंद्रीय व्यावसायिक पंजी (Central Professional Register)के रखरखाव तथा गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं की सुनिश्चितता हेतु आचार संहिता के प्रवर्तन में एनसीएएचपी की भूमिका पर प्रकाश डाला। इसके उपरांत सिंगापुर स्थित केके वीमेंस एंड चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल के उप निदेशक डॉ. सत्यकी सेनगुप्ता द्वारा **"स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में भौतिकोपचारकों (फिजियोथेरेपिस्ट) के समक्ष चुनौतियाँ एवं अवसर"**विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। इस व्याख्यान के माध्यम से भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) के निरंतर विकसित होते कार्यक्षेत्र तथा इस क्षेत्र में उपलब्ध भावी व्यावसायिक अवसरों पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम का समापन व्यावसायिक उन्नति, पेशेवर पक्षधरता (Professional Advocacy) तथा रोगी-केंद्रित स्वास्थ्य सेवाओं से संबंधित विषयों पर एक संवादात्मक प्रश्नोत्तर सत्र के साथ हुआ।





संस्थान के **"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान"** के अंतर्गत विभाग द्वारा महिला स्वास्थ्य विषयक जनजागरूकता-आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्रीमती श्वेता महाशर ने व्याख्यानों का महिलाओं में तनावजन्य मूत्र असंयम **(Stress Incontinence)** के प्रबंधन विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया, जबकि सुश्री सविका सैयद ने कमर दर्द **(Low Back Pain)** के **भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी प्रबंधन)**विषय पर व्याख्यान देते हुए इसकी रोकथाम एवं पुनर्वास संबंधी उपायों पर विशेष बल दिया।

व्यावसायिक शिक्षा को और सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से विभाग ने इंडियन एसोसिएशन ऑफ फिजियोथेरेपिस्टस (आईएपी), मुंबई शाखा के सहयोग से 13-14 सितंबर, 2025 को **"ट्रांस सर्जरी से गतिशीलता: फेमोरल एम्प्यूटेशन-एक फिजियोथेरेपी दृष्टिकोण-तक"** विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का सफलतापूर्वक आयोजन किया। इस कार्यशाला के माध्यम से प्रतिभागियों को ट्रांसविच्छेदन के पश्चात बहुविषयक पुनर्वास तथा समकालीन-फेमोरल अंग-फिजियोथेरेपी प्रबंधन से संबंधित महत्वपूर्ण एवं व्यावहारिक जानकारी प्रदान की गई।



इन सभी पहलों के माध्यम से अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान (एआईआईपीएमआर), मुंबई के भौतिकोपचार (फिजियोथेरेपी) विभाग ने बहुविषयक टीम के एक अभिन्न अंग के रूप में पुनर्वास, शिक्षा, अनुसंधान तथा सामुदायिक सेवा के क्षेत्रों में उत्कृष्टता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को निरंतर सुदृढ़ किया। साथ ही, विभाग ने नवाचार को प्रोत्साहित करते हुए समावेशी एवं रोगी केंद्रित स्वास्थ्य सेवाओं के संवर्धन में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया।



- श्री आर. रविन्द्रन
व्याख्याता एवं विभागाध्यक्ष भौतिकोपचार विभाग

## समय का आईना

समय कभी ठहरता नहीं,
नदी-सा बहता जाता है।
जो इसके संग चलना सीख ले,
वही मंज़िल तक पहुँच पाता है।

कल की बातें धूल बनीं,
आने वाला कल अनजान है।
जो आज को खुलकर जी ले,
वही सच में धनवान है।

हार मिले तो सीख समझो,
जीत मिले तो विनम्र रहो।

जीवन के हर छोटे पल को
अपने दिल में सदा संजोओ।
रिश्तों की गर्माहट रखो,
शब्दों में मिठास बसाओ।
जीवन एक अनमोल सफ़र है,
हर पल प्रेम का दीप जलाओ।

समय का आईना यही कहता –
घमंड किसी का टिकता नहीं।
जो मानवता को साथ लेकर चले,
उसका नाम कभी मिटता नहीं



-श्री वासु विनय कुमार
अनुदेशक (व्या.प्र.का.) फिटर ट्रेड

## भाषायी दृष्टि से देश का वर्गीकरण

हिंदी बोली जाने और लिखी जाने की प्रधानता के आधार पर देश के राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों को उनकी भौगोलिक स्थिति को ध्यान में रखकर निम्नानुसार चिन्हित किया गया है:

| क्र.सं. | क्षेत्र | क्षेत्र में शामिल राज्य/संघ राज्य क्षेत्र |
|---|---|---|
| 1. | क | बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड राज्य और अंडमान तथा निकोबार द्वीप समूह, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली, संघ राज्य क्षेत्र। |
| 2. | ख | गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमन और दीव संघ राज्य क्षेत्र। |
| 1. | ग | 'क' और 'ख' क्षेत्र में शामिल नहीं किए गए अन्य सभी राज्य या संघ राज्य क्षेत्र। |

## संघ की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के लिए समितियाँ

| क्र.सं. | समिति का नाम | अध्यक्ष |
|---|---|---|
| 1. | केंद्रीय हिंदी समिति | इस समिति के अध्यक्ष माननीय प्रधानमंत्री होते हैं। |
| 2. | हिंदी सलाहकार समिति | इस समिति के अध्यक्ष संबंधित मंत्रालय के मंत्री होते हैं। |
| 3. | केंद्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति | इस समिति के अध्यक्ष सचिव (राजभाषा) होते हैं। |
| 4. | नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति | इस समिति के अध्यक्ष संबंधित नगरों में केंद्रीय सरकारी कार्यालयों के वरिष्ठतम अधिकारी होते हैं। |
| 5. | विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति | इस समिति के अध्यक्ष संबंधित मंत्रालय/विभाग में हिंदी का कार्य देख रहे संयुक्त सचिव होते हैं। |

## राजभाषा अधिनियम, 1963 की धारा 3 (3) के अंतर्गत आने वाले दस्तावेज़

राजभाषा अधिनियम, 1963 (यथा संशोधित, 1967) की धारा 3(3) के अंतर्गत निम्नलिखित सभी दस्तावेज़ आदि अनिवार्य रूप से द्विभाषी में जारी होने चाहिए-

- संकल्प/Resolution
- सामान्य आदेश (ज्ञापन, सूचनाएँ, परिपत्र आदि)/ General order (memorandum, notice and circular etc.)
- नियम/Rules
- अधिसूचनाएँ/Notifications
- प्रशासनिक तथा अन्य प्रतिवेदन/ Administrative and other reports
- प्रेस विज्ञप्तियाँ/PressReleases
- संसद के किसी सदन या सदनों के समक्ष रखी जाने वाली प्रशासनिक तथा अन्य रिपोर्ट/Administrative and other reports laid before a House or the Houses of the parliament
- संसद के समक्ष प्रस्तुत किए जाने वाले सरकारी कागज़-पत्र (Official papers laid before a House of the parliament)
- संविदाएँ/Contracts
- करार/Agreements
- अनुज्ञप्तियाँ (लाइसेंस)/Licenses
- अनुज्ञापत्र (परमिट)/Permit
- टेंडर नोटिस/TenderNotices
- टेंडर फार्म/Tenderform

इन दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करनेवाले अधिकारियों का यह उत्तरदायित्व होगा कि वे यह सुनिश्चित करें कि ऐसे दस्तावेज़ द्विभाषी ही तैयार और जारी किए जा रहे हैं।

## राजभाषा कार्यान्वयन के संबंध में जारी मुख्य आदेश

1. अद्यतन वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार 'क' क्षेत्र में स्थित कार्यालयों से 'क', 'ख' और 'ग' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों को क्रमश: 100%, 100% और 70% तथा 'ख' क्षेत्र में स्थित कार्यालयों से 'क', 'ख' और 'ग' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों को क्रमश : 90%, 90% और 60% और 'ख' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्यों संघ राज्यों के कार्यालयों/व्यक्तियों को 90% मूल पत्राचार (ई-मेल, आरेख एवं फैक्स आदि सहित) हिंदी में करना अनिवार्य है।
2. हिंदी में प्राप्त पत्र का उत्तर 100 प्रतिशत हिंदी में दिया जाए।
3. राजभाषा अधिनियम 1963 की धारा 3(3) के तहत सभी सामान्य आदेश, निविदा, सूचना, परिपत्र, करार, प्रशासनिक रिपोर्ट, संसद को प्रस्तुत की जाने वाली रिपोर्ट आदि द्विभाषी जारी की जाए।
4. सभी प्रकार की लेखन सामग्री, सूचना पट्ट, प्रपत्र, मोहरें, निमंत्रण पत्र, संकेत बोर्ड, कार्यकाल पट्ट, नाम पट्ट, सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी/त्रिभाषि (स्थानीय भाषा, हिंदी, अंग्रेजी) क्रमानुसार बनवाए जाएँ।
5. कार्यालय/विभाग में प्रयुक्त किए जा रहे सभी कंप्यूटरों में हिंदी का 'यूनिकोड' फॉन्ट इनेबल किया जाए।
6. सभी विभागीय एवं पदोन्नति परीक्षाओं में सभी प्रश्न पत्र द्विभाषी (हिंदी एवं अँग्रेजी ) उपलब्ध कराये जाएँ।
7. रजिस्टरों तथा फाइलों के विषय हिंदी में भी लिखे जाएं तथा फाइलों पर अधिकाधिक टिप्पणियाँ और रजिस्टरों में प्रविष्टियाँ हिंदी में लिखी जाएँ।
8. सभी प्रकार के निरीक्षणों में राजभाषा कार्यान्वयन प्रगति की चर्चा की जाए और निरीक्षण रिपोर्ट में उसका उल्लेख किया जाए।
9. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठकों में सभी प्रशासनिक प्रधान नियमित रूप से भाग लें।
10. अंग्रेजी में लिखे गए पत्र पर यदि हस्ताक्षर हिंदी में हों तो उसका उत्तर अनिवार्य रूप से हिंदी में दिया जाए।'
11. 'क' और 'ख' क्षेत्रों में स्थित कार्यालयों/विभागों से यदि पत्र अंग्रेजी में प्राप्त होता है तो भी उसका उत्तर हिंदी में दिया जाए।
12. सभी विभागों/कार्यालयों में विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया जाए और वर्ष में 4 बैठकें आयोजित की जाएँ।

राजभाषा विभाग की साइट :- www.rajbhasha.gov.in

# संस्थान में चलाये जाने वाले पाठ्यक्रमों में शैक्षणिक वर्ष 2023-24 के प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर उत्तीर्ण हुए विद्यार्थी

### एम डी (पीएमआर)



डॉ. भरत मुखर्जी

### मास्टर ऑफ फिजियोथेरेपी (न्यूरो)



प्रथम
नेहा धमोकार

### मास्टर ऑफ फिजियोथेरेपी (एमएसके)



प्रथम
शुभलक्ष्मी पॉल

### फेलोशिप कोर्स इन रिहैबिलिटेशन फिजियोथेरेपी



प्रथम
अंकिता लाड

### बैचलर ऑफ प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स (बीपीओ)



प्रथम
वैल्सी पारीक



द्वितीय
कशिश मलहोत्रा

### मास्टर ऑफ प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स (एमपीओ)



प्रथम
मानसी पाठक



द्वितीय
गौरी चरण पारीक

# संस्थान में चलाये जाने वाले पाठ्यक्रमों में शैक्षणिक वर्ष 2024-25 के प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर उत्तीर्ण हुए विद्यार्थी

## एम डी (पीएमआर)



प्रथम
डॉ. इमॅन्युअल मॅथ्यूज



द्वितीय
डॉ. साक्षी गावडे

## मास्टर ऑफ ऑक्युपेशनलथेरपी (एमओटी)



प्रथम
रेवती वि. डांगे

## मास्टर ऑफ फिजिओथेरेपी (न्यूरो)



प्रथम
आयुष पिसाळे

## मास्टर ऑफ प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स (एमपीओ)



प्रथम
सोहम विजय मोरे



द्वितीय
विराज पाटील

## बैचलर ऑफ प्रोस्थेटिक्स एवं ऑर्थोटिक्स (बीपीओ)



प्रथम
गौरव गणेश गायकवे



द्वितीय
कृतिका विनोद गेडाम

## फेलोशिप कोर्स इन रिहैबिलिटेशन ऑक्युपेशनल थेरपी



प्रथम
नागावल्लभ वाएल्ल जेरमिया

## फेलोशिप कोर्स इन रिहैबिलिटेशन फिजियोथेरेपी



प्रथम
श्री अशोक कुमार

## मास्टर ऑफ फिजियोथेरेपी (एमएसके)



प्रथम
प्रेक्षा फडके

# वर्ष -2025

## अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस की झलकियाँ

















# बिदाई समारोह के स्मरणीय पल



श्री अशोक मारूती ढेकणे



श्री विवेक श्रीधर शेट्ये



श्री रमेश तेजालाल वाघ



श्रीमती श्रध्दा श्रीधर कदम



श्री विलास मल्याप्पा खांडेकर



श्रीमती कमल वाघमारे



श्री हेमंत जगन्नाथ रूद्राक्ष



डॉ. अनिल कुमार गौड़



श्री नथुराम जगन्नाथ तांडेल



श्रीमती मेघा प्रभाकर डेकाटे



श्रीमती रसिका साईल



श्रीमती अनिता दीपक गुप्ता



डॉ. युवराज दीपक कुमार

# राजभाषा हिंदी संबंधी गतिविधियाँ



निबन्ध लेखन प्रतियोगिता



राजभाषा ज्ञानपर आधारित - प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता



हिंदी पखवाड़े के अवसर पर हास्य कवि संमेलन का आयोजन



सामान्यज्ञान प्रतियोगिता

# डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन



# राष्ट्रीय कर्मयोगी जनसेवा प्रशिक्षण कार्यक्रम











# स्वस्थ्य नारी सशक्त परिवार कार्यक्रम

















# संस्थान के अंतर्गत अन्य गतिविधियाँ



मुद्रा नियंत्रण ओर्थोसिस् में नवीनतम प्रगति पर सतत पुनर्वास शिक्षा कार्यक्रम




अक्षय चैतन्य - रिलायंस फाउंडेशन द्वारा संस्थान के वॉर्ड मरिजों को मुफ्त भोजन सेवाओं का शुभारंभ



संस्थान के मरीजों के लिए व्हीलचेयर वितरण



संस्थान में श्री हरेशचंद्र वर्मा, निदेशक, केंद्रीय सरकारी स्वास्थ्य योजना का दौरा



संविधान दिवस पर सामूहिक शपथ ग्रहण



संस्थान के भौतिकोपचार विभाग द्वारा इंडियन एसोसिएशन ऑफ भौतिकोपचारक (फिजियोथेरेपिस्ट), मुंबई शाखा के सहयोग से संस्थान में कार्यशाला का आयोजन

# वर्ष -2026

## संस्थान में मनाए गए राष्ट्रीय दिवसों की एक झलक

### 15 अगस्त-स्वतंत्रता दिवस





### 26 जनवरी - गणतंत्र दिवस









# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की झलकियाँ

















# राजभाषा हिंदी संबंधित गतिविधियाँ



हिंदी कार्यशाला में व्याख्यान देते हुए श्री विनोद शर्मा, सहायक निदेशक (सेवानिवृत्त), हिंदी शिक्षण योजना



हिंदी दिवस के अवसर पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन



हिंदी दिवस सप्ताह के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए निदेशक महोदय



हिंदी दिवस सप्ताह के अवसर पर प्रतियोगिता का आयोजन



हिंदी पखवाड़े के अंतर्गत पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन



हिंदी पखवाड़े के अवसर पर कवि सम्मेलन का आयोजन



संस्थान की वार्षिक हिंदी पत्रिका – 'सामर्थ्य' आत्मनिर्भरता की ओर — का विमोचन

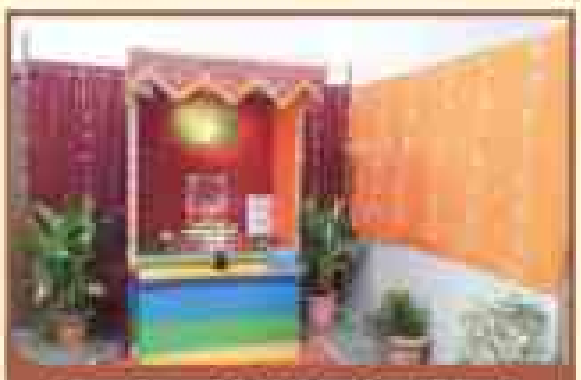
# संस्थान में मनाए गए विविध उत्सव



शिवजयंती उत्सव



श्री गणेश मंदिर की पुनर्स्थापना



संस्थान के नवनामांकित अधिकृत शिक्षा में किए गए अधिकारियों द्वारा एमओसी पर हस्ताक्षर की एक झलक



अन्नदान की एक झलक



श्री गणेशजयंती उत्सव

## दशहरा पूजा





# संस्थान के अंतर्गत अन्य गतिविधियाँ



संस्थान की 'रिसर्च सोसाइटी द्वारा - बेसिक रिसर्च पर कार्यशाला' कार्यशाला का आयोजन



स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय के प्रतिनिधियों द्वारा बजट संबंधित बैठक सह प्रशिक्षण कार्यक्रम



विश्व फिजियोथेरेपी दिवस पर व्याख्यान



'अक्षय चैतन्य' रिसायंस फाउंडेशन की ओर से संस्थान के वार्ड मरीजों को हर दिन भुक्त भोजन का प्रबंधन



'साधना सप्ताह बैठक' विषय- जनशिकायत एवं सूचना का अधिकार (RTI) मामलों का निपटारण एवं प्रबंधन



अ. भा. शो. चि. पु. संस्थान में क्रेडिट सोसाइटी लिमिटेड की 50 वीं वार्षिक सर्वसाधारण सभा



एन्टी रैगिंग पर व्याख्यान देते हुए



कामगार दिवस 01 मई, 2026



सी एंड आई विभाग में चार 3D प्रिंटिंग मशीन की स्थापना



प्रोस्थेटिक अनुभाग कार्यशाला में सकाग लमिनेशन मशीन का उद्घाटन करते हुए परामर्शदाता डॉ विवेक पुसनाके



श्री. पी. ओ पवार का विदाई समारोह



व्यवसायिक चिकित्सा विभाग में संवेदी एकीकरण चिकित्सा का शुभारंभ



आंतरा सिद्धि ट्रस्ट के सौजन्य से संस्थान के मरीजों के लिए पौष्टिकाहार का वितरण



राष्ट्रीय एकता दिवस पर शपथ ग्रहण

# संस्थान के स्टाफ एवं छात्रों की उपलब्धियाँ



भारतीयम् 2025' गौरव्यम्, सम्मानम्, योगदान के लिए डी. पूर्वा पी.थेंड ओ. पाठ्यक्रम पर्व सम्मान पुरस्कार




सिम्पोजियम एलिजेंस अवार्ड , माइलस्टोन इंस्टीट्यूट ऑफ फिजियोथेरेपी, लखनऊ श्री वैभव डोलस, डीनस्कर, फिजियोथेरेपी



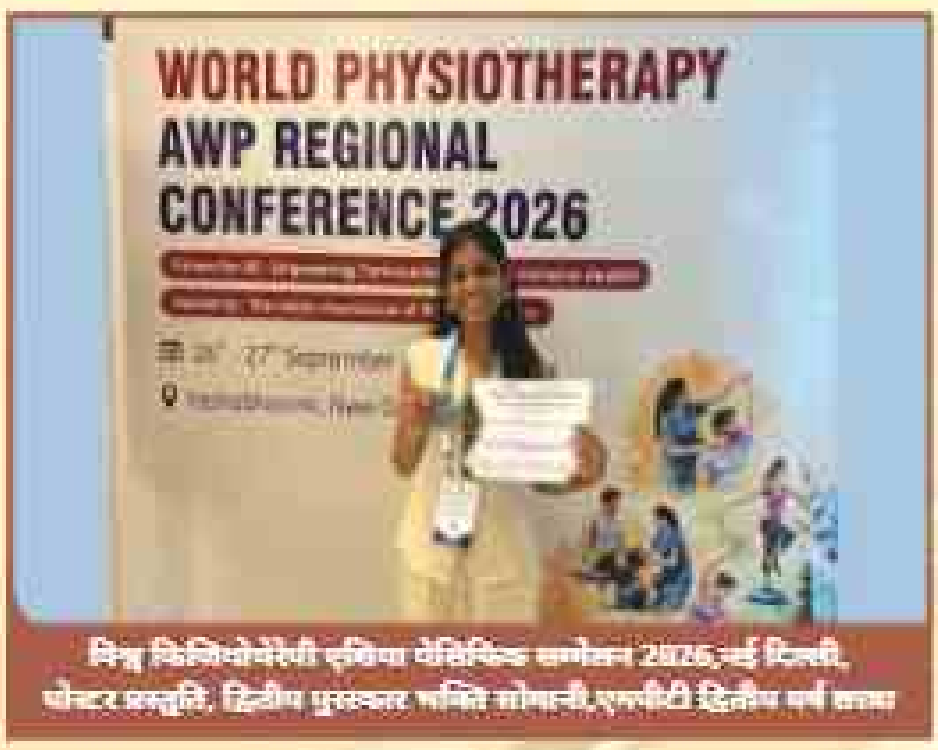
बेस्ट पोस्टर अवार्ड, सम्मानम 2025 पुरस्कार
डॉक्टर सुमन चतुर्वेदी, मनोविज्ञान एवं व्यावसायिक थेरेपिस्ट




राजन चतुर्वेदी को प्रथम भारतीय अंतर्राष्ट्रीय ओपन एथलेटिक्स में 2 गोल्ड मेडल प्राप्त



संयुक्त कॉलेज ऑफ फिजियोथेरेपी, पुणे द्वारा आयोजित फिजियोकॉन में ई-पोस्टर प्रेजेंटेशन में, प्रथम पुरस्कार डॉक्टर चतुर्वेदी, एमपीटी छात्रा




विश्व फिजियोथेरेपी एशिया पेसिफिक सम्मेलन 2026, नई दिल्ली, पोस्टर प्रस्तुति, द्वितीय पुरस्कार भक्ति सोनावणे,एमपीटी द्वितीय वर्ष छात्रा

# वार्षिक सांस्कृतिक समारोह

















# एक से सौ तक के संख्यावाचक शब्दों का मानक रूप इस प्रकार है :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1- एक | 21- इक्कीस | 41- इकतालीस | 61- इकसठ | 81- इक्यासी |
| 2- दो | 22- बाईस | 42- बयालीस | 62- बासठ | 82- बयासी |
| 3- तीन | 23- तेईस | 43- तैंतालीस | 63- तिरसठ | 83- तिरासी |
| 4- चार | 24- चौबीस | 44- चवालीस | 64- चौंसठ | 84- चौरासी |
| 5- पाँच | 25- पच्चीस | 45- पैंतालीस | 65- पैंसठ | 85- पचासी |
| 6- छह | 26- छब्बीस | 46- छियालीस | 66- छियासठ | 86- छियासी |
| 7- सात | 27- सत्ताईस | 47- सैंतालीस | 67- सड़सठ | 87- सतासी |
| 8- आठ | 28- अट्ठाईस | 48- अड़तालीस | 68- अड़सठ | 88- अठासी |
| 9- नौ | 29- उनतीस | 49- उनचास | 69- उनहत्तर | 89- नवासी |
| 10- दस | 30- तीस | 50- पचास | 70- सत्तर | 90- नब्बे |
| 11- ग्यारह | 31- इकतीस | 51- इक्यावन | 71- इकहत्तर | 91- इक्यानवे |
| 12- बारह | 32- बत्तीस | 52- बावन | 72- बहत्तर | 92- बानवे |
| 13- तेरह | 33- तैंतीस | 53- तिरपन | 73- तिहत्तर | 93- तिरानवे |
| 14- चौदह | 34- चौंतीस | 54- चौवन | 74- चौहत्तर | 94- चौरानवे |
| 15- पंद्रह | 35- पैंतीस | 55- पचपन | 75- पचहत्तर | 95- पचानवे |
| 16- सोलह | 36- छत्तीस | 56- छप्पन | 76- छिहत्तर | 96- छियानवे |
| 17- सत्रह | 37- सैंतीस | 57- सत्तावन | 77- सतहत्तर | 97- सतानवे |
| 18- अठारह | 38- अड़तीस | 58- अट्ठावन | 78- अठहत्तर | 98- अठानवे |
| 19- उन्नीस | 39- उनतालीस | 59- उनसठ | 79- उनासी | 99- निन्यानवे |
| 20- बीस | 40- चालीस | 60- साठ | 80- अस्सी | 100- सौ |

एक हज़ार – 1,000

एक लाख – 1,00,000

एक करोड़ – 1,00,00,000

एक अरब – 1,00,00,00,000




अखिल भारतीय भौतिक चिकित्सा एवं पुनर्वास संस्थान
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
हाजी अली, केशवराव खाड़ये मार्ग, महालक्ष्मी, मुंबई–400034
दूरभाष:23544341/32, 23515765 फैक्स:23532737
ई–मेल:director@aiipmr.gov.in वेब:www.aiimpr.gov.in