चित्रलेखा

2017-18

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान त्रिवेन्द्रम

चित्रलेखा

संपादक

डॉ.अनुज्ञा भट्ट

वैज्ञानिक ई

थ्रोम्बोसीस अनुसंधान इकाई

संपादकीय सलाहकार समिति

डॉ.ए.वी.जॉर्ज- कुलसचिव

मुख्य संरक्षक

डॉ.आशा किशोर

निदेशक

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान

फोटोग्राफी

मेडिकल इल्लस्ट्रेषन प्रभाग

रूपांकन

रिजिन राज

रामप्रसाद, अरुमुखम

पत्रिका में प्रकाशित विचार लेखकों के निजी विचार है। इनसे संपादक एवं संस्थान का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

विषय सूची

	पृष्ठ सं
श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान- परिचय	04
संदेश- निदेशक, संकाय अध्यक्ष	05
संदेथ- कुलसचिव, प्रधान बीएमटी स्कंध	06
श्रद्धांजली- डॉ.नोषिर एच होरमुसजी वाडिया	07
हिंदी पखवाडा समारोह	08-10
गज़ब का दर्शक(कविता)- उषा कन्दस्वामी	11
गणतंत्र दिवस समारोह	12
एकलव्य की कहानी(कहानी)- डिम्पिल गोपी	13
तस्वीर क्या बोलती है(पुरस्कार प्राप्त निबंध)	14
हमारे सितारे	15
युद्ध एवं शांती के बीच(स्मृति गलियों)- सुगतन एल	16-17
अभिमुखीकरण कार्यक्रम-2017	18
निद्रा स्वरूप में सक्रिय बदलाव: गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद	19-20
सच्ची सेवा(छोट्टी कहानी)- अनुवाद: विशाल वी प्रभु	21
नींद की जादुई छोटी सी झपकी: शक्तिशाली "पवर नैप" शरीर के ईर्जकरण के लिए	22-23
दीक्षांत समारोह 2017	24
2 वीं प्रोद्योगिकी कॉनक्लेव एवम उद्योग मीट	25
सामाजिक बोध, शब्दकोश(कविता)- रिजिन राज	26
पैसा(कविता)- रामप्रसाद	27
इनाम.. इनाम..	28

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान -परिचय

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान का इतिहास सन् 1973 से शुरू हुआ, जब ट्रावंकोर के शाही घराने ने केरल की जनता और कोरल सरकार को एक बड़ी बहुमंजली इमारत भेंट कीं। श्री. पी. एन. हस्कर, योजना आयोग के तत्कालीन उपाध्यक्ष ने सन् 1976 में श्री चित्रा तिरुनाल चिकित्सा केंद्र का उद्घाटन किया। इसके साथ ही रोगी सेवाओं का भी प्रारंभ हुआ जिसके अंतरंग रोगियों की दवा-दारू शामिल थीं। केरल के शाही घराने ने इस संस्थान से 11 कि.मी दूरी पर स्थित राजमहल को भी संस्थान को भेंट कर दिया जहाँ पर जैव चिकित्साकीय स्कंध प्रारंभ किया गया।

भारत सरकार ने आयुर्विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी को एक ही बृहत संस्थान के अंतर्गत मेल-जोल करने की प्रक्रिया को महत्वपूर्ण मानकर सन् 1980 में एक संसदीय अधिनियम पारित करके इस संस्थान को विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के अधीन एक राष्ट्रीय महत्व का संस्थान घोषित किया।

भारत सरकार के तत्कालीन वित्त मंत्री माननीय डॉ. मनमोहन सिंह ने 15 जून 1992 को संस्थान के तीसरे आयाम् अच्चुता मेनोन सेंटर फॉर हेल्थ साईंस स्टडीस (ए एम सी एच एस एस) की नींव डाली। वर्ष 2000 जनवरी 30 को, भारत सरकार के तत्कालीन मानव संसाधन विकास, विज्ञान व प्रौद्योगिकी के माननीय मंत्री डॉ. मुरली मनोहर जोशी ने अच्चुता मेनोन स्वास्थ्य विज्ञान अध्ययन केंद्र को राष्ट्र के लिए समर्पित किया।

निदेशक की कलम से

यह खुशी की बात है कि हमारे संस्थान से हिंदी गृह पत्रिका 'चित्रलेखा' का ई-संस्करण इस साल से शुरू हो रहा है। चित्रलेखा संस्थान के डॉक्टर, अभियंता, वैज्ञानिक, अधिकारी, कर्मचारियों और छात्रों के विचार एवं प्रतिभा को हिंदी में दर्शाने का माध्यम है। इसे संस्थान में राजभाषा कार्यान्वयन को बढावा देने की दूसरी सीढ़ी मानना चाहिए। भारत सरकार के राजभाषा नीति के अनुसार हिंदी भाषा को बढावा देने वाले इस कदम की सफलता के लिए पूरे संस्थान का योगदान अनिवार्य है। मैं आशा करती हूँ कि यह 'चित्रलेखा' पत्रिका संस्थान में प्रचलित हो। इसके पीछे काम करने वाले सभी लोगों को हार्दिक शुभकामनाएं।

धन्यवाद

प्रो.आशा किशोर

निदेशक, एससीटीआईएमएसटी

संकाय अध्यक्ष की कलम से

यह खुशी की बात है कि संस्थान के गृह पत्रिका चित्रलेखा का ई-संस्करण शुरू हो रहा है। हम जानते है कि केरल जैसे अहिंदी भाषी राज्यों में राजभाषा के रूप में हिंदी का कार्यान्वयन कितना कठिन है। फिर भी इस पत्रिका के माध्यम से यदि हम अपने कर्मचारियों के मन में हिंदी के प्रति प्रेम जगा सके तो वही बडी बात है। पत्रिका के लिए मेरी तरफ से सारी शुभकामनाएं।

धन्यवाद

डॉ.कल्लियाण कृष्णन

संकायाध्यक्ष, शैक्षणिक कार्य

कुलसचिव की कलम से

भाषा संपर्क का माध्यम है। भाषा के माध्यम से हम अपने विचारों को दूसरों तक पहूँचाते है। मनुष्य सूचनोओं का समाहरण करते है, उसके बारे में सोचके अपने मन में एक विचार बनाकर रखते है। केवल कुछ लोग अपने विचारों को कागज में अभिव्यक्त करते है। चित्रलेखा, गृह पत्रिका सभी कर्मचारियों और विद्यार्थियों के लिए हिंदी के प्रति लेखन, कविता, कहानी या जो भी अपने भावावेश अभिव्यक्त करने का एक मंच है।

यह 'चित्रलेखा' की पहली ई-प्रति है। इसके पीछे काम किए गए सभी लोगों को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं। हम जानते है कि संविधान ने 14 सितंबर 1949 को हिंदी को राजभाषा की मान्यता दी है। विज्ञान एवं तकनीकी विभाग, भारत सरकार के अधीन के एक स्वचालित संस्थान होने के नाते, हिंदी का अधिक से अधिक इस्तेमाल करना हमारा कर्तव्य बनता है। मैं आशा करता हूँ कि संस्थान के सभी कर्मचारियों एवं छात्रों इस अभिजात उद्यम में शामिल हो जाए।

फिर से शुभकामनाएं

डॉ. ए.वी. जॉर्ज
कुलसचिव एवं संयोजक, राजभाषा कार्यान्वयन समिति

प्रधान,बी.एम.टी विंग की कलम से

हिन्दी के कार्यान्वयन में किसी भी कदम प्रशंसनीय है। 'चित्रलेखा' पत्रिका की बात इसलिए मुझे खुश कर रहा है। 'चित्रध्वनि' संस्थान के लिए अनेक अंग्रेजी लेखकों को देते आ रहे है। मैं आशा करता हूँ कि 'चित्रलेखा' भी संस्थान के कुछ हिन्दी लेखकों को ढूंढ निकालने में सफल रहें। पत्रिका के लिए सारी शुभकामनाएं।

धन्यवाद

डॉ.हरिकृष्ण वर्मा. पी.आर
प्रधान, बी एम टी विंग

संपादकीय

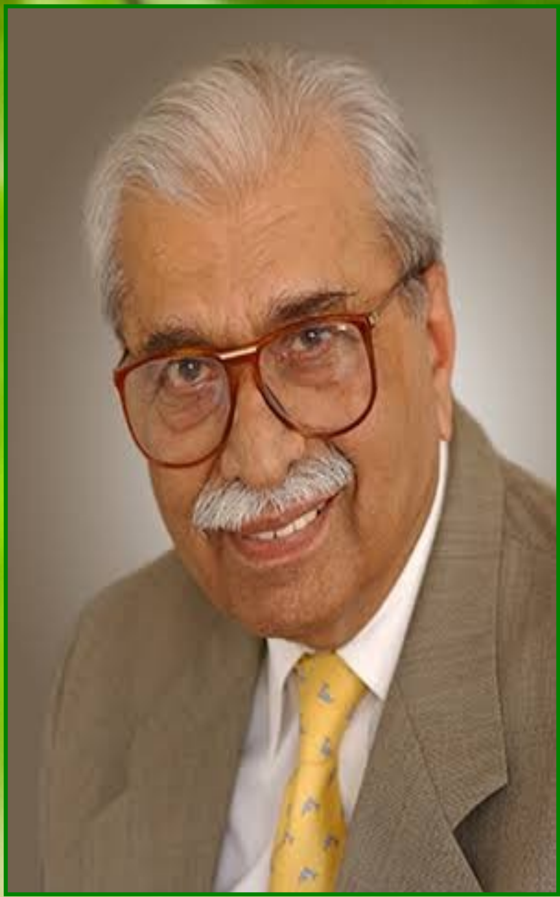
हिन्दी पत्रिका 'चित्रलेखा' संस्थान की एक पहल है, हिन्दी को बढ़ावा देने के लिए। केरल जैसे राज्य में, जहाँ जन-मन की भाषा नहीं है, हिन्दी को बढ़ावा देने का संस्थान का यह कदम निश्चयी सराहनीय है। मुझे अत्यधिक हर्ष है कि मुझे इस पत्रिका के संपादन का दायित्व सौंपा गया। इस अंक में संस्थान के कर्मचारियों ने अमूल्य योगदान दिए है, उनके अनुभवों से लेकर मनुभावों का संग्रह है यह पत्रिका। मैं अपने उन सभी साथियों की आभारी हूँ जिन्होने इस पत्रिका के माध्यम से अपने विचार व्यक्त किए है। सन 2017 का एक नया कदम इस पत्रिका का इलेक्ट्रानिक प्रकाशन भी है ताकि यह संस्थान के हर कर्मचारी तक पहुंच सके। मुझे आशा है कि आपको यह अंक पसंद आएगा और आप सब इसी तरह 'चित्रलेखा' के प्रकाशन में सहयोग करते रहेंगे।

डॉ. अनुज्ञा भट्ट

संपादक

डॉ.नोषिर एच होरमुसजी वाडिया (1925-2016)

श्रद्धांजली



भारत सरकार से पद्मभूषण प्राप्त भारत के नाडीविज्ञान के पिता और विश्वप्रसिद्ध नाडीवैज्ञानिक डॉ नोषिर एच वाडिया का स्वर्गवास 10-04-2016 में हुआ। उन्होंने 1997-2002 की अवधी में अध्यक्ष के रूप में संस्थान की सेवा की।

उनका जन्म 1925 में एक प़ारसी परिवार में हुआ,मुंबई के ग्रन्ड मेडिकल कोलेज से स्नातक की पढाई तथा जेजे अस्पताल से सामान्य चिकित्सा विज्ञान में स्नातक पढाई की।उन्हों ने अपने अध्यापन के ज़रिए नाडीविज्ञान की और आयुर विद्यार्थियों को आकर्षित किया है और आज भी विश्व के हज़ारों नाडीविज्ञान के अभ्यासकों के लिए वे गुरू समान हैं।उन्होंने बहुत श्रद्धा एवं अच्छे ढंग से हज़ारों मरीजों की सुस्रूषा की। यह निसंदेह है कि जो भी उन से मिले हैं,वे नाडीविज्ञान और विज्ञान में उनके गहरा ज्ञान तथा जीवन के अनेक क्षेत्रों के लोगों से उनके स्वाभाविक शिष्टाचार से प्रभावित हुए हैं।

उनको अनेक पुरस्कार मिले हैं,जो वे विनयतापूर्वक स्वीकारे हैं।भारत सरकार ने 26 जनवरी 2016 में नाडीविज्ञान के लिए उनकी सेवावों को पद्मभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया।

जो भी उनके साथ समय बिताया है,वे उन में एक देखबाल डॉंकटर,उत्कृष्ट अद्यापक,शोधकर्ता,और सब से अधिक एक अच्छे इन्सान को महसूस किया है।संस्था उनके पावन स्मरणों में श्रद्धांजली देती है और संस्था के विकास के लिए उनके योगदान को अत्यधिक कृतज्ञता से याद करते है।

हिंदी पखवाडा समारोह– 2016

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम
SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL SCIENCES AND TECHNOLOGY, TRIVANDRUM
हिंदी कार्यशाला
HINDI WORKSHOP

श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेन्द्रम

हिंदी पखवाडा समारोह-2016- रिपोर्ट

संस्थान के हिंदी पखवाडा समारोह का श्रीगणेश संस्थान के कर्मचारियों और अधिकारियों के उपस्थिति में जोश और उत्साह के साथ संपन्न हुआ। समारोह से संबंधित टिप्पण और आलेखन/सृति परीक्षण /तस्वीर क्या बोलती है/सुलेखन/कहानी लेखन आदि हिंदी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

समापन समारोह 06.10.2016 को एएमसीएचएसएएस के एन.एच,वाडिया सम्मेलन कक्ष में आयोजित किया गया था। श्री.गंगाधरा शर्मा, मनोविज्ञानी ने मंगलाचरण दिया और डॉ.ए.वी.जॉर्ज, कुलसचिव ने स्वागत भाषण दिया। मुख्य अतिथि डॉ.कल्याण कृष्णन.वी, संकायाध्यक्ष (शैक्षणिक कार्य) ने समारोह का उद्घाटन करके हिंदी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार वितरण किया।

डॉ.शांताकुमारी, सेवानिवृत्त हिंदी प्रोफेसर, एम.जी कॉलेज, त्रिवेन्द्रम और डॉ.एस.सुन्दर, उप कुलसचिव आदि ने बधाईयां दी। डॉ.अनुज्ञा भट्ट, वैज्ञानिक ने धन्यवाद अर्पण प्रस्तावित किया। समापन समारोह से संबंधित टिप्पण और आलेखन विषय पर कर्मचारियों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया था। डॉ.शांताकुमारी, सेवानिवृत्त हिंदी प्रोफेसर, एम.जी कॉलेज,त्रिवेन्द्रम ने कार्यशाला को संचालित किया।

कविता

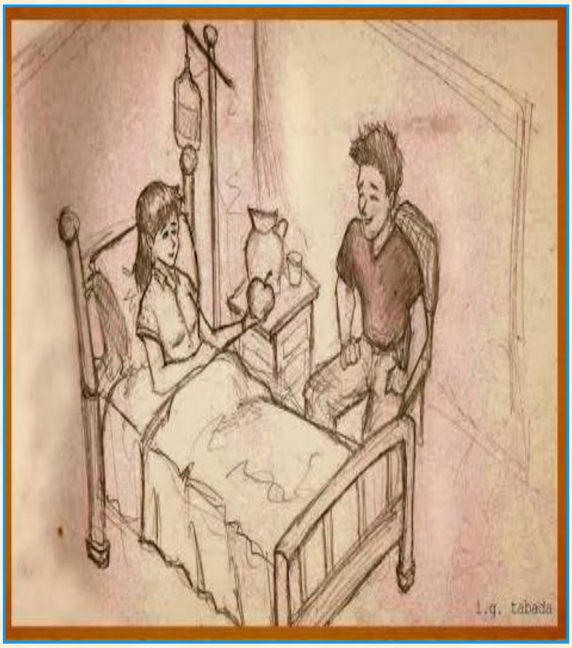
ग़ज़ब का दर्शक

उषा कन्दस्वामी

प्रभारी, मरीज़ प्रबंधन सेवा

हर इन्सान को जिंदगी में कम से कम एक बार
अस्पताल का दर्शन करना चाहिए।
अंततः हर एक दर्शक या देखभाल करने वाले की
भूमिका निभाते है।
आप ही हो आत्मा, मरीज के स्वत्व के केंद्र
एक वीर ढाल, कभी कभी एक अभेद्य कवच भी।
आप उन पर हमला करें, रूखा व्यवहार करें,
कठोर दृष्टि से देखें, निर्दय शब्द भी बोलें;
अधिकांश समय आप अपने पैरों में खडे रहें, घंटों
एक साथ,
कभी कभी खान-पान भी भूलके,
मरीज़ की वापसी के लिए त्यज के।
कभी आप स्वयं संचालन में बूढों जैसा हो,
तो कभी नौजवान की तरह कठोर परिस्थितियों
में।
कभी आप अपने को बीमार से भेद करने में भी
कमज़ोर हो;
अक्सर आप अपनी गरिमा भी खो बैठते है।
आप धीर ही हो लेकिन अकृतज्ञ काम के नायक
हो।

खो जाने तक अपकी धीरता परीक्षण होता है।
अपनी सामाजिक प्रतिज्ञा पूरी करने का परिश्रम
बढिया रहा
अपनी अनगिनत संकटों के प्रति एक अंधे आँख
खोलने का अथक प्रयत्न।
इसे सुनलो, वाह ! ग़ज़ब का एक,
हमारा देश तो बढ रहा है।
वही हमारा विश्वास है...
इच्छाएं घोडों जैसा है, जिसमें प्रकारताओं को पूरी
करने के लिए सवार करते है



सपना देखा जाता है, ताकी वह यथार्थवादी
वास्तविकता बन जाए।
सकारात्मक सोच को, अविश्वसनीय समग्रता
तक ले जाना है।
कर्तव्य और ज़िम्मेदारी असंभव्यता के खोज के
बिना हो।
सब कुछ मानुषिक, रहन योग्य, भव्यता से
चमकने वाले दुनिया को बनाने के लिए।

गणतंत्र दिवस समारोह- 2017

कहानी

एकलव्य की कहानी

डिम्पिल गोपी, ई कोड-2159

हिंदी पखवाडा के दौरान आयोजित 'कहानी रचना' प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त कहानी।

एकलव्य जैसा शिष्य सौभाग्यवान गुरू को ही मिलता है। पर द्रोणाचार्य ने अपने अंधे शिष्य वात्सल्य में एकलव्य की बलि चढाई। द्रोणाचार्य अपने शिष्यों के साथ वन में शिकार करने के लिए निकल पडे थे। उनका शूरवीर अर्जुन उनके साथ था। द्रोणाचार्य को यह अभिमान था कि विश्व में सर्वोत्तम शूरवीर उनका शिष्य था। अर्जुन से उन्हें कई उम्मीदें थी- और उनमें सर्वप्रथम था अपने मित्र जो अभी मित्र न रहकर केवल राजा थे, उनसे अपने अपमान की बदला। अर्जुन और पाँडव ही द्रोणाचार्य को उच्च स्थान दिला देगें- ऐसा सोच था गुरू का।

तो आज अपने शिष्यों के साथ शिकार पर निकले थे गुरू। आगे आगे शिकारी कुत्ता भाग रहा था। कुत्ते की भौंक से सारा जंगल गूज उठा था। जंगल की सन्नाटा में कुत्ते की आवाज तो बहुत ही अरोचक थी। एकाएक कुत्ते की आवाज बंद हो गई। सबने देखा की तीरो से कुत्ते की मुँह बंद हो गया था। अर्जुन ने गुरू से पूछा, गुरू कौन होगा शूरवीर जो इतना माहिर है अस्त्र विद्या में।गुरू द्रोण भी चौंक गए थे। उन्होने एक आदिवासी बालक को देखा जो सामने खडा था।

द्रोणाचार्य आश्चर्यचकित होकर उस बालक से उनका नाम पूछा। उन्हे यह जानने की उत्सुकता थी कि कौन थे इसके गुरू। बालक ने बताया, गुरू तो आप है। मैं ने आपका शिष्य बनना चाहा पर आप तो केवल क्षत्रियों को ही शिष्य बनाते है। मैं आपको ही अपना गुरू मानता हूँ और आपकी प्रतिमा बनाकर रोज़ अस्त्र की विद्या सीखने लगा। गुरू को अच्छा लगना चाहिए था। पर द्रोण तो अपने अर्जुन को ही सबसे अच्छा समझते थे। उन्होने पूछा, गुरू को तो दक्षिणा देना चाहिए। उस बालक ने पूछा क्या दूँ। गुरू ने कहा, तुम्हारा अंगूठा- मेरा अर्जुन अजय है।

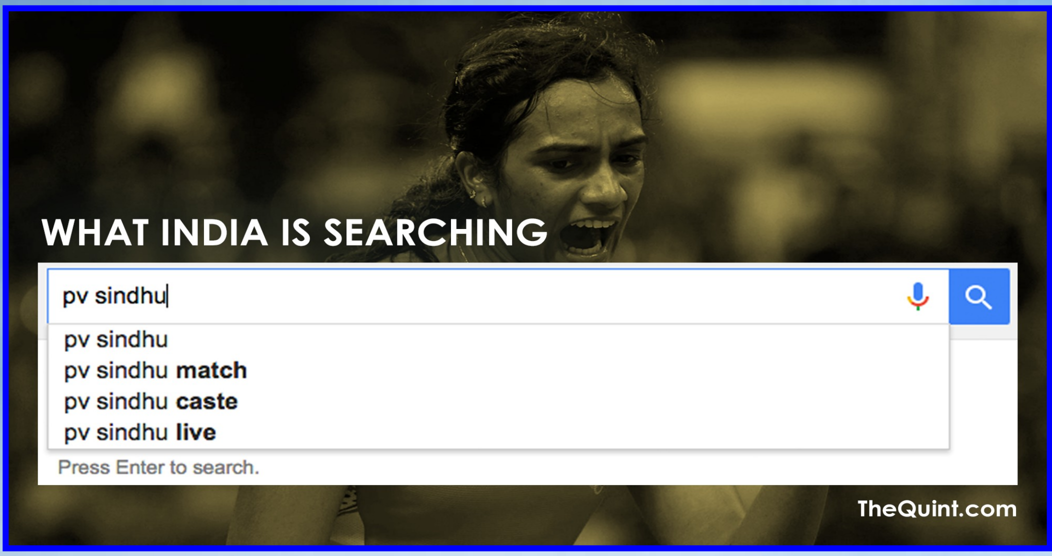
एकलव्य को सब मालूम था। फिर भी उसने अपना अंगूठा काँटकर गुरू के चरणों में समर्पित किया।

कौन है सच्चा शूरवीर- अर्जुन या एकलव्य..?

हिंदी पखवाडा के दौरान आयोजित 'तस्वीर क्या बोलती है?' प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त निबंध

तस्वीर क्या बोलती है?

विद्या.के.एस, एएओ, लेखा विभाग



यह तस्वीर पी.वी.सिन्धू की है, जिन्होने भारत की अभिमान ऊँचा किया है। करोडों लोगों की प्रतिनिधि है जो ओलिंपिक्स में भारत के लिए रजत मेडल जीती है। सबसे बडी बात यह है कि यह पुरस्कार भारतीय महिलाओं की प्रतिनिधी ने जीता है। एक भारतीय महिला होने के नाते इस बात मुझे पुलकित करती है। उन्होने आज भारत का नाम विश्व के सामने ऊँचा किया है।

फिर भी इस तस्वीर में यह भी लिखा है कि भारत क्या सर्च कर रहा है? मुझे यह देखकर हैरानी हुआ कि लोग पी.वी.सिन्धू की जाति के बारे में खोज कर रहे हैं।आजकल जाति-कुल इत्यादी का कम असर हो रहे है, फिर भी लोग उसके बारे में सोच रहे हैं। आज के ज़माने का नौजवान लोग कास्ट के बारे में सोच रहे है यह देखकर मुझे आश्चर्य हुआ।

पी.वी.सिन्धू एक भारतीय नारी है, यह काफी है कि उनकी जीत को हम अपने जीत समझकर मनायें। वह हिंदु हो, ईसाई हो, मुसल्मान हो या पारसी हो क्या फर्क पडता है, तो वह भारतीय। भारतीय होने पर स्वाभिमान होना चाहिए। सदैव भारतीय बनकर रहना सीखलो दोस्तों। उसी में उन्नती है। हमारे देश तो विविधता में एकता का सबसे बडा उदाहरण है। विविध भाषा बोलनेवाले हमारे देशवासियाँ भारत के झंण्डे के नीछे एक साथ खडा हो जाता है, यह ओलिंपिक्स जैसे मुकाबलों में।

इस तस्वीर के मुताबिक हम अपने दिलों में जाती की अंधकार लेके घूमते है। यह बात को अपने दिलों से भगाना हम नोजवानों की कर्तव्य है। चलो हम एक साथ अपने पी.वी.सिन्धू और दूसरे मेडल प्राप्त किये सभी भारतवीसियों के लिए खुशी मनायें।

हमारे सितारे

डॉ. विनु राजेन्द्रन

ट्रान्सफ्यूशन मेडिसिन विभाग (आईएसबीटीआई- केरला चैप्टर के आईएमए हॉल कोल्लम में हुई 26वीं वार्षिक सम्मेलन एवं सीएमई में फ्री पेपर सेशेन में सर्वोत्तम वैज्ञानिक पेपर अवार्ड)

डॉ. चिन्मय पी नगेश

आई एस & आई आर विभाग (द्वितीय स्थान, मौखिक पेपर प्रस्तुति, आईएसवीआईआर सम्मेलन, कोलकत्ता

****

“उस व्यक्ति ने अमरत्व प्राप्त कर लिया है, जो किसी सांसारिक वस्तु से व्याकुल नहीं होता।”

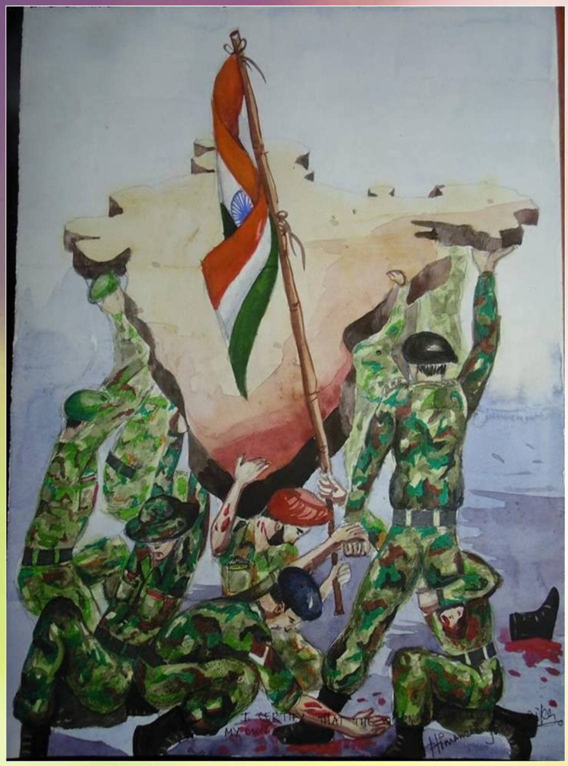
(स्वामी विवेकानंद)

श्री.सुगतन एल(एसएम),एसजी-(बी) द्वारा कहे गए प्रकार

युद्ध एवं शांति के बीच

द्वितीय विश्व युद्ध से लेकर सत्तर के शुरुआत तक में वर्दी में भारत के लिए लडे वीर पुरुषों की कहानियों से प्रेरित होकर बचपन से ही सेना में जोड़ने का एक भावावेश मैं ने बनाया रखा था। तब मैं, 1978 में नौ महीनों तक चलता प्रशिक्षण शिविर (एमआरसी वेल्लिंगटन, ऊट्टी) में भाग ले रहा था, जिसका मैं पूर्णरूप से आनंद भी लिया और सर्वोत्तम कैडेट का पदक भी अर्जित कर सका। फिर शारीरिक एवं मानसिक स्फूर्ती के कठोर दौरा के जाँच और क्लोस क्वारटेर्स बाटिल (सीक्यूबी) हथियार जैसे सैलेंसर पिस्टोल, एमपी5 और एके47, पीएसजी1 एवं स्टन कारबेन जैसे हमला और हल्का लडाई आयुध आदी के प्रशिक्षण के अगले प्रशिक्षण दौरा(3 महीनों का) के बाद मूझे ब्लेक क्येट कमेन्डो में शामिल किया गया। 1984 से 1990 तक मैं ने कमांडो का काम किया, जो मेरे युवा स्वत्व के लिए पसंदीदा काम था। अभी भी मेरी जिंदगी में आए गहन शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक तनाव का वह छः साल किसी दूसरों से शायद सह नहीं पाएगा। युवा होने के नाते एवं संभ्रांत लड़ाकू समूह से प्राप्त देश के अखंडता के लिए सेवा करने का अनन्त ऊर्जा, जो हमारे दल को किसी भी समय लड़ाई के लिए सज्ज रखा। हमारे ज़्यादातर ऑपरेशन के चाल और विवरण के बारे में हमारे बीच में ही केवल सीमित संख्या के लोगों को ही पता रहता था, मैं ने उस समय के ऐसे अनेक कृत्यों में भाग लिया था।

एक बार ऐसी एक ऑपरेशन(ब्लेक थंडर 2), जो एक रात को शुरू हुई थी, तब हम में से 10 को एक प्रत्येक घटनास्थल पहूँचने का आदेश दिया गया था जो अब भी मेरे मन में जीवाश्मित याद बनके रहता है। ऐसा दुर्लभ



अवसर था जिस में अनेक लोगों को इकहरा मुठभेड़ के लिए बुलाया गया था, यद्यपि अप्रत्याशित मंडराते खतरे से लड़ाई करने के लिए हम सब उच्च उत्सुकता में थे। उनके प्राधमिक धमकी को हम बेअसर कर चुके थे और हम प्रत्यक्ष लडाई में ही थे और देश के राजनीतिक/सेना अधिकारियों के समयोचित अद्यतनीकरण भी हमें मिल रहे थे। अनुगामी रातों में भी लडाई जारी रही और सुदृढीकरण आए और कठिन लडाई नौ दिनों तक जारी रही। अंत में हम ने उनकी धमकी को पार कर पाए और सब हमारे नियंत्रण में ला सके। यह हम सब जानते थे कि इस लडाई में हमारे भी हार मानने की संभावना अवश्य थी, सही समय पर लिए निर्णय ही हमें ज़िंदा रखा है। मन में आए छोटा सा एक भावुक चूक भी हमें रक्षक से शिकार बना सकते थे।

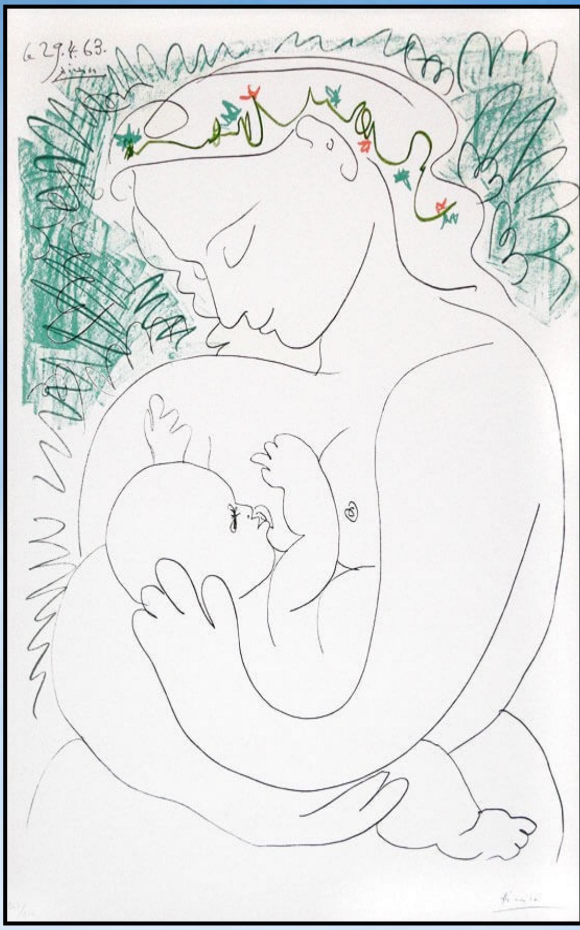
ऐसे अनेक गंभीर मुठभेड़ों से बच जाने से और एक दिन अपने अनुभवों को आपके साथ बाँटने में भी मैं खुश ज़रूर हूँ। मेरी सेवा और वीरता के लिए मुझे सेना मेडल (1987) से सम्मानित किया गया था। वर्ष (2012 और 2014) में नई दिल्ली में हुए गणतंत्र दिवस परेड समारोह में भाग लेने के लिए मुझे भी आमंत्रित किया गया था जिसे मैं अब तक के ज़िंदगी का अत्यंत अविस्मरणीय दिवस मानता हूँ। आतंक के आमना-सामना करते समय परिस्थिति का जो तीव्र गंभीरता है, प्रारंभिक झटके के बाद अपनी मानसिक शक्ति को हासिल करना अत्यंत अवश्यक माना जाता है।

अपनी निष्क्रियता साथी की जान को खतरे में डालने की संभावना, देश की अखंडता का पालन करने की अदम्य चाह, साथ ही घर-परिवार वालों के बारे में आते भावनात्मक विचार, सेवा के बाद के सबचाहते सुंदर ज़िंदगी, सब एक ही क्षण में मन में रेला करता, और दूसरी ही क्षण में, शत्रुओं के सामने, जहां से बचने की कोई चारा नहीं है, मुझे एक दोस्त के रूप में तब्दील कर दिया।फिर भी आतंक पर हो रही वास्तविक युद्ध के बीच, मेरी मन में ही लड़ी लड़ाई, मुझे मालूम है कि युद्ध एवं शांति के बीच, महत्वपूर्ण वो नौ दिनें जीवन में हमेशा के लिए अंकित रहेगा।संस्थान को सुरक्षित रखने का अपनी सेवा आज भी जारी है और इस महान संस्थान की सेवा करना मैं अपनी सुकृत मानता हूँ।

जय हिंद।

अभिमुखीकरण कार्यक्रम–2017

निद्रा स्वरूप में सक्रिय बदलाव: गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद



पाब्लो पिकासो, ग्रैंड मैटेरनिटी (1963)

यह जग जाहिर है कि गर्भावस्था के दौरान अधिकतर महिलाएं बार-बार खंडित निद्रा का अनुभव एवं व्याख्यान करती है। ऐसा पाया गया है कि आज के युग में निद्रा विकार समाज में प्रत्येक वर्ग में व्यापक रूप से बढ़ते जा रहे है। परंतु आजकल के भागदौड़ के दौर में महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान निद्रा विकारो का बढ़ना विशेष रूप से एक चिंता का विषय बन गया है। नवीनतम शोध प्रमाणित करते है कि एक अच्छी निद्रा गर्भकाल के दौरान एवं प्रसव के उपरांत बालक के संपूर्ण बौद्धिक एवं संज्ञात्मक विकास के लिए अति महत्वपूर्ण और आवश्यक है। कुछ जातियों (ऐल्ट्रीशियल स्पीशीज) जिनमें बच्चे अविकसित पैदा होते है (जैसे मनुष्य, अनेक प्राइमेट्स एवं रोडेंट्स इत्यादी), माँ की भूमिका शिशू के संपूर्ण विकास के लिए और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

माँ का लंबे गर्भकाल के दौरान अनेक हार्मोनल, मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक बदलाव के बीच अच्छी नींद का न होना अत्यंत परेशानी का कारण बनता है। ऐसा पाया गया है कि नींद की दीर्गकालीन कमी से आमतौर पर आम व्यक्ति में भी डायबिटीज टाइप-2, उच्च रक्तचाप,मेटाबाँलिक डिसऑर्डर्स, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, ध्यान का अभाव एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता को क्षीण होना, आदी को बढ़ावा मिलता है।साधारणतया, महिलायों में सामान्य गर्भावस्था के दौरान रोग प्रतिरोधक क्षमता वैसे ही कम होती है और प्रथम एवं अंतिम तिमाही में अनिद्रा की परेशानी ज्यादा पाई जाती है। इसके अतिरिक्त खराब जीवनशैली संबंधित कारणों से और बढ़ी हुई अनिद्रा माँ-शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकती है। बढ़ी हुई अनिद्रा गर्भवती महिला में जेस्टेशनल मधुमेह, प्री-एक्लेम्पसिया, समयपूर्व प्रसव की संभावना को बढ़ा देती है।नवजात शिशु का वजन कम होना, गर्भ में विकास का रुकना (इंट्रा यूटरिन ग्रोथ रेस्ट्रिक्शन), समय से पहले जन्म होना शिशु स्वास्थ्य के लिए चिंता के विषय है। इसके अलावा बढ़ते बालकों में अनेको विकास संबंधी विकारो का होना जैसे अतिक्रियाशीलता होना अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर(आई डी एच् डी), परिष्कृत रिक्त टेकिंग व्यवहार जोकि उनके सर्वांगीण विकास एवं शैक्षिक कार्यक्रमों में बाधा बनते है।

भारत जैसे विशाल देश में जिसकी जनसंख्या 1.3 अरब है, शिशुओं और बालकों का स्वस्थ रहना अत्यंत हितकारी होगा। देश भूख और संक्रामण बीमारियों से जुझते हुए यदि नींद के बारे में इस नव-ज्ञान को जन-मानस तक

पहुचाया जाएगा तो संभव है कि प्रत्येक स्वस्थ नागरिक भारत के समर्द्ध भविष्य निर्माण में संपूर्ण योगदान दे पाएंगे।

गर्भावस्था में अनेक दवाईओं का सेवन वर्जित होता है परंतु हम अपनी जीवन शैली को सुधार कर एवं निंदा ज्ञान का उपयोग करके स्वस्थ शिशुओं को इस पृथ्वी पर लाने में योगदान कर सकते है। यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी कि **रोकथाम इलाज से बेहतर है!**

(डॉ.कमलेश के गुलिया (वैज्ञानिक-ई) द्वारा संकलित। निद्रा अनुसंधान विभाग, बयोमेडिकल टेक्नोलॉजी विंग, श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम)

****

हिन्दी कहावतें

दूर के ढोल सुहावने लगते हैं – The drums sounds better at a distance

पुरानी आदत मुश्किल से मरती है – Old habits die hard

आया है सो जायेगा राजा रंक फकीर – Whoever is born will die, be it a king or a beggar

शक का इलाज तो हकीम लुक़्मान के पास भी नहीं था – Doubt has no cure. Or famous ancient doctor Luqman was not able to cure stupid thought

एक और एक ग्यारह होते है – Unity is strength

हाथों की लकीरों पर बराबर विश्वास नहीं करना चाहिए क्योंकि तक़दीर तो उनकी भी होती है जिनके हाथ नहीं होते – It is better to do your work than to be superstitious and wait for the right time

छोट्टी कहानी

सच्ची सेवा

अनुवाद:विशाल वी प्रभू

डॉ.अजेश अपरेशन थियेटर से हेड नर्स के साथ बाहर आए।उनकी हंसी उढ गयी थी,चेहरा लाल हो गया था।आसपताल के सबसे बहत्तरीन एवं उस कसबे के प्रसिद्ध डॉकटर को यह हालात में किसी ने नहीं देखा था।

डॉक्डर को आते देखकर थियेटर के बाहर खडे मरीज के रिश्तेदार बहुत चिंता के साथ प्रश्न पूछने लगे, "साहेब मेरा बेट्टा कैसा है?सब ठीक है न?कुछ भी हो जाए,कितना भी पैसा लेलो मेरे बेटे को बचाओ।वह मेरा एकलौता पुत्र है"।यह सब बातें डॉ अजेश के कान पर नहीं पडी,उन्होने छोट्टे शब्दों में उत्तर दिया "सब ठीक हो जाएगा,चिंता मत करो"।और वे आगे बढने लगे।यह देखकर रिश्तेदार गुस्से से कहने लगा "आप तो कैसे डॉकटर है, सुना था आप इस शहर के सब से अच्छे डॉक्टर है,आप लोगों के लिए यह सब रोज की बात है लेकिन यह थियटर में मेरा एकलौता बेटा बेहोश पडा है,यह आप को पता नहीं होगा कि बेट्टे को खोना कितना दुखद बात है"।

यह सुन कर अचानक डॉ अजेश की आँखों से अश्रु बहने लगे।वह अश्रुओं को छिपाकर तेजी से गाडी की तरफ गये।रिश्तेदार पीछे आती आती हुई नर्स से चिल्लाना शुरु हुआ तो वह बोलने लगी, "आप यह बात शायद जानते नहीं होंगे कि डॉ अजय के बेटे की मृत्यु आज सुबह हुई थी।

आपके बेटे का आपरेशन कर के एक डॉक्टर के फर्ज निभाने के लिए ही वे अपने बेटे के दाह-संस्कार को बीच में छोड कर यहाँ तुरंत आए थे।आप चिंता मत कीजिए आप का बेटा ठीक है। डॉ अजेश एकलौता बेट्टा खो देने का दुख को अछी तरह समझते है"।

राष्ट्रीय विज्ञान दिवस समारोह - 2017

संस्थान ने इस साल का राष्ट्रीय विज्ञान दिवस केन्द्रीय मानसिक मंदन संस्थान के साथ मिलकर मनाया था। संस्थान से वैज्ञानिक, डॉक्टर एवं शोधकर्ता लोग केन्द्रीय मानसिक मंदन संस्थान में जाकर वहां के छात्रों के साथ समय बिताए। एसे छात्रों के लिए काम आने वाले नए उपकरणों को विकसित करने के लिए आशयों का रूपीकरण यह मुलाकात का उद्देश्य था। केन्द्रीय मानसिक मंदन संस्थान के प्रशिक्षक एवं छात्र वहां के अध्ययन शैली के बारे में समझाए। छात्रों ने भरतनाट्यम, मोहिनियाट्टम जैसे अपने कला चातुरी दिखाए। कुछ छात्रों ने घोडे पर सवार करते हुए एवं कार चलाते हुए सब को चकित कर दिया।

नींद की जादुई छोटी सी झपकी: शक्तिशाली 'पवर नैप' शरीर के उर्जकरण के लिए

आजकल की इस व्यस्त भागदौड़ जीवन-शैली के दौर में हम रोजाना अपनी नींद को दांव पर लगा रहे है। आधुनिक जन-मानस निरंतर कार्य में डूबे रहने से न तो वक्त पर सोते है और न ही गहरी नींद ले पते है। ऐसी दुर्बल शक्तिहीन नींद के कारण स्वास्थ्य में गिरावट स्वरूप हमारे ध्यान, सतर्कता, सजगता और कार्य-उत्पादकता शक्ति में क्षीणता आ रही है। अंदाजा लगाए अगर दिन के समय ऑफिस में नींद के झटके आने लगे, तो क्या नजारा होगा! जब राजनेता अत्यधिक व्यस्थ कार्यक्रम के मध्यतर जब संसद में नींद के झोंके लेते हुए पाए जाते है तो मीडिया अक्सर इसे उपहास का विषय बना देती है।

मीडिया अक्सर इसे उपहास का विषय बना देती है।इस गंभीर समस्या से जूझने के लिए एक लाभकारी समाधान है: नैप्स यानी नींद की छोटी सी झपकी जिसको शक्तिपूर्ण झपकी भी कहा जा सकता है। नैप्स तकरीबन 30-40 मिनट की दोपहर में ली गयी नींद की जादुई झपकी है। नेशनल स्लीप फँउंडशन नैप्स को एक आनंददायक आराम देने वाली एवं छोटा विश्रामकाल मानती है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों के द्वारा यह ज्ञात हुआ है कि ये शक्तिपूर्ण नैप्स शरीर के तनाव को कम करती है एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।विश्व प्रतिद्व एजेंसी, नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन

(नासा), पावर नैप्स को अपने क्रमी-दल के अंतरिक्ष परिचालन समायोजन में सजग और प्रभावकारी कार्यक्षमता रखने के लिए अत्यंत लाभकारी मानती है। “नासा नैप्स” विमानचालको (पायलट) द्वारा एक व्यावहारिक प्रचलन है जो अधिकतर अंतर्राष्ट्रीय उड़ाने भरते है। इसके अलावा अमेरिका एवं अन्य विकसित देश अब नैप्स -अनुकूल नीतिया अपना रहे है और कार्यालयों में नैप्स कक्ष का प्रावधान रख रहे है। यह 20-30 मिनट की जादिई नैप्स कर्मचारियों की सतर्कता एवं कार्यसंपादन क्षमता को बरकरार रखने में कारगर सिद्ध हो रही है। यह शक्तिपूर्ण नैप्स हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करते हुए राजस्व की भी बचत करवाती है (अमेरिका लगभग 65 बिलियन डॉलर्स के राजस्व प्रति वर्ष निद्राग्रस्त कर्मचारियों को शीण उत्पादकता क्षमता के कारण गंवाता है)। ऐसा माना जाता है कि अनेक अंतरर्राष्ट्रीय आध्त्यामिक एवं राजनैतिक नेता जैसे श्री दलाई लामा, श्री पोप फ्रांसिस, लोह-महिला मिस मार्गेरेट थैचर, श्री जॉन फ कैनेडी, श्री विंस्टन चर्चिच, श्री बिल क्लिंटन, भारत की पूर्व-प्रधान मंत्री श्रीमती इंदिरा गाँधी आदी पावर नैप्स द्वारा अति व्यस्त जीवन के उपरांत अपने आप को अति सक्रिय एवं स्फूर्ति-पूर्ण रखने में सफल रहे है।

(एक आधुनिक निद्रा-कोष शक्तिपूर्ण नैप्स लेने के लिए (नैप्स खत्म होने पर व्यक्ति को मध्यम बतियों एवं कम्पन द्वारा जगाया जाता है)

“नींद सबसे अच्छा ध्यान है” दलाई लामा

(डॉ.कमलेश के गुलिया (वैज्ञानिक -ई) द्वारा संकलित, निद्रा अनुसंधान विभाग, बयोमेडिकल टेक्नोलॉजी विंग, श्री चित्रा तिरुनाल आयुर्विज्ञान और प्रौद्योदिकी संस्थान, त्रिवेंद्रम)

****

“यदि हम अपने काम में लगे रहे तो हम जो चाहें वो कर सकते हैं।”

(हेलेन केलर)

दीक्षांत समारोह 2017

2वीं प्रौद्योगिकी कॉनक्लेव एवं उद्योग मीट

कविता

रिजिन राज.एम.के

सामाजिक बोध

सुबह घर से निकलते समय

कमरे का लाईट ओफ करना भूल ही गया,

लेकिन दुपहर को जलते स्ट्रीट लाईट को देखकर

जाग उठा मेरा सामाजिक बोध और

तोड डाला वो मैं ने पत्थर फैंक के!!

वैसे भी, घर का बिल तो मैं भर दूँगा, पर इसका कौन...?

शब्दकोश

जाते वक्त दिया तू ने कुछ अक्षर और अंक।

बनाया मैं ने उससे कुछ श्ब्द और वाक्य।

उन वाक्यों का अर्थ ढूंढके ढूंढके,

बिता दिया मैं ने सारा जिंदगी..!

खोज रहा हूँ मैं आज भी ऐसा शब्दकोश,

जिसमें मिलेगा वो सारा अर्थ।

कविता

रामप्रसाद, प्रवर श्रेणी लिपिक, शैक्षणिक विभाजन

पैसा

खाना में तो मैं हूँ नमक जैसा,

जो जरूरत है स्वाद के लिए,

ज्यादा हुआ तो मैं स्वाद बिगाड़ देता भी हूँ।

ईश्वर तो वो है, मगर

कम नहीं हूँ मैं उनसे भी।

मरने पर मूझे साथ न ले जा सकते,

मगर जीते जी मैं आपको ले जा सकता हूँ,

उच्च शिखिर तक..!

नए रिश्ता बनाता हूँ मैं,

असली और पुरानी बिगाड़ देता भी हूँ।

कागज़ का टुकडा मात्र हूँ, मगर

लोग मुझे इज्जत देते है।

शैतान नहीं हूँ मैं, मगर

मेरी वजह से कुछ लोग शैतान बने है।

मैं ने किसी के लिए बलिदान नहीं दिया,

पर लोग मेरे लिए अपनी जान दे रहे है।

सुन लो कान खुलके, मैं हूँ पैसा..!

इनाम इनाम

1		3			6	7
8		10	11	12	13	
15	16	17		19		
22	23		25	26	27	28
	30	31	32			35
			39	40	41	42
43	44	45	46			

1-22 (ऊपर से नीचे) व्यर्थ की बातें

3-17(ऊपर से नीचे) परेशान

6-7(बाएँ से दाएँ) शहद

10-13(बाएँ से दाएँ) प्रजातंत्र प्रणाली में देश के सर्वप्रधान शासक

15-17(बाएँ से दाएँ) पढ़ना

12-26(ऊपर से नीचे) बीते समय में

22-23(बाएँ से दाएँ) तुल्य

25-28(बाएँ से दाएँ) शरीर

30-32(बाएँ से दाएँ) बनावटी चेष्टा

39-42(बाएँ से दाएँ) प्रेमिकों जैसा

43-46(बाएँ से दाएँ) सकुशल

28-42(ऊपर से नीचे) निर्माण

इसे पूरा करके तुरंत हिंदी सेल (olic@sctimst.ac.in) को भेज दीजिए और इनाम पाइए..

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