



श्रम एवं रोजगार मंत्रालय  
Ministry of Labour & Employment  
भारत सरकार Govt. Of India



अमिय-कलश

क.रा.बी.नि चिकित्सा महाविद्यालय व अस्पताल

E.S.I.C. MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

सनतनगर, हैदराबाद SANATHNAGAR, HYDERABAD - 38.

• अंक 1

• हिन्दी पत्रिका

• वर्ष 2022





MINISTRY OF LABOUR & EMPLOYMENT  
GOVERNMENT OF INDIA

# Certificate of Appreciation

presented to

Medical Superintendent  
&  
Medical and Non Medical Staff of  
ESIC Medical College & Hospital, Sanathnagar

For their Exemplary and Compassionate Commitment  
to Duty & Service Demonstrated  
in Treatment and Care of COVID-19 Patients

**Shri Apurva Chandra, IAS**  
Secretary, Labour & Employment

**Shri Santosh Kumar Gangwar**  
Hon'ble Minister of State (I/C)  
for Labour & Employment

11<sup>th</sup> November, 2020



# अमिय-कलश

प्रथम अंक 2021-22

## संरक्षक

प्रो. श्रीनिवास एम  
डीन

## प्रधान संपादक

डॉ. के के पाल  
चिकित्सा अधीक्षक

## संपादक

श्री. हेच एस बरडे  
प्रभारी राजभाषा शाखा

## सह-संपादक

सु.श्री. बी. रुचिता  
आशुलिपिक

## सलाहकार बोर्ड

डॉ. फाहीम उन्नीसा, उपचिकित्सा अधीक्षक - 2 (प्रभारी)  
डॉ. फरहीन नाज, आई एम ओ ग्रेड - 1  
श्री. हरबीर सिंह मीना, सहायक नर्सिंग अधीक्षक  
श्री. समीर सौरव, सहायक निदेशक (प्रशासन शाखा)

चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, सनतनगर, हैदराबाद

VOIP: 40040038

ईमेल: [ms-nacharam.ts@esic.nic.in](mailto:ms-nacharam.ts@esic.nic.in)

“पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार एवं तथ्य रचनाकारों के अपने हैं, इस में संपादकीय या विभागीय सहमति आवश्यक नहीं है।”



## अनुक्रमणिका

क्रम	रचना	रचनाकर	पृष्ठ सं.
1.	माहनिदेशक का संदेश		1
2.	चिकित्सा आयुक्त का संदेश		2
3.	डीन की कलम से		3
4.	चिकित्सा अधीक्षक की कलम से		4
5.	प्रभारी राजभाषा अधिकारी की कलम से		5
6.	महिला दिवस पर रक्तदान		6-7
7.	कोविड महामारी के परिपेक्ष्य में नारी और मानसिक स्वास्थ्य	डॉ अपराजिता डिसूजा	8-18
8.	ससुराल! मायका बन पाओगे क्या ?	डॉ फरहीन नाज	19
9.	कोरोना	डॉ सी. यादवेंद्रा रेड्डी	20
10.	गणतंत्र दिवस समारोह 2022		21-22
11.	क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल सनतनगर के कुछ तस्वीरे		23
12.	महिला सशक्तिकरण	श्रीमती के. मंजुलता	24-26
13.	सचिव, श्रम और रोजगार मंत्रालय द्वारा चिकित्सा अस्पताल महाविधायल का निरीक्षण		27-28
14.	कोशिश कर, हल निकलेगा	डॉ सी. यादवेंद्रा रेड्डी	29
15.	लघु कथा – बेसहारा	पिंकेश कुमार सोनी	30-31
16.	विविध कार्यक्रम का झलकियाँ		32-33
17.	क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविध्यालय अस्पताल एवं अति विशिष्टता अस्पताल, सनतनगर हैदराबाद का राजभाषा पखवाड़ा/ हिन्दी दिवस समारोह 2021 की रिपोर्ट		34-40
18.	भगवान की फोटो	डॉ सी. यादवेंद्रा रेड्डी	41-42
19.	महिला दिवस 2022 के कुछ झलकियाँ		43-44
20.	मेरा दुबई और अबू धाबी यात्रा	डॉ के के पाल	45-52
21.	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 की कुछ झलकियाँ		53



मुखमीत सिंह भाटिया, आई.ए.एस.

महानिदेशक

कर्मचारी राज्य बीमा निगम  
मुख्यालय, नई दिल्ली



### महानिदेशक का संदेश...

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि क.रा.बी. निगम चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल, सनत नगर, हैदराबाद अपनी विभागीय पत्रिका अमिय—कलश का प्रथम अंक प्रकाशित करने जा रहा है। हिन्दी पत्रिका का प्रकाशन कार्मिकों में हिन्दी के लिए रचनात्मक वातावरण बनाने के साथ—साथ राजभाषा के प्रति लगाव भी पैदा करता है। राजभाषा के प्रचार—प्रसार के लिए उठाया गया यह पहला कदम सराहनीय प्रयास है ।

अमिय—कलश पत्रिका के प्रकाशन में सहयोग करने वाले सभी कार्मिकों को मेरी ओर से शुभकामनाएं ।

स. भाटिया  
मुखमीत सिंह भाटिया





डॉ. दीपक कुमार शर्मा

चिकित्सा आयुक्त

कर्मचारी राज्य बीमा निगम  
मुख्यालय, नई दिल्ली



### चिकित्सा आयुक्त का संदेश...

का.रा.बी. निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, सनतनगर, हैदराबाद को उनकी विभागीय पत्रिका अमिय—कलश के प्रथम अंक के प्रकाशन पर शुभकामनाएं। यह उत्साहवर्धक सूचना है। मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका के प्रकाशन से का.रा.बी. निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, हैदराबाद में राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति जागरूकता बढ़ेगी। पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं।

दीपक शर्मा  
दीपक शर्मा





डीन की कलम से....



अस्पताल की गृहपत्रिका 'अमिय-कलश' का प्रथम अंक प्रकाशित करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। मुझे आशा है की यह पत्रिका का केवल भारत की राजभाषा नीति के क्रियान्वयन की दिशा में मील का पत्थर देगी।

पत्रिका प्रकाशन का कार्य सरल नहीं है। इसमें कई स्तरों पर कई तरह की मुश्किलें आती हैं। 'अमिय-कलश' पत्रिका के प्रकाशन में सहयोग दिए सभी कार्मिकों एवं अधिकारियों को मेरी ओर से शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि, यह अस्पताल निश्चित रूप से उसी तरह से राजभाषा कार्यान्वयन में समृद्ध होगा जैसे कि इसने चिकित्सा सेवाओं में उल्लेखनीय प्रगति हासिल की है।

आशा है कि गृह पत्रिका 'अमिय-कलश' का यह पहला अंक पाठकों की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। सभी पाठकों से नम्र निवेदन है की आप अपने बहुमूल्य संदेश विचार अवश्य भेजें।

श्रीनिवास  
(प्रो. श्रीनिवास एम)  
डीन





## चिकित्सा अधीक्षक के संदेश.....



मैं वास्तव में इस संस्था की बहुप्रतीक्षित हिंदी पत्रिका के विमोचन के साथ खुद को संबद्ध करने के लिए खुश हूँ। सबसे पहले मैं संपादक और इस हिंदी पत्रिका के विमोचन से जुड़ी पूरी टीम को धन्यवाद देता हूँ। हिंदी हमारी राजभाषा है। आचार्य नन्ददुलारे वाजपेयी द्वारा परिभाषित 'राजभाषा की परिभाषा इस प्रकार है "जिस भाषा का प्रयोग केन्द्रीय और प्रादेशिक सरकार द्वारा पत्र व्यवहार, राजकाज और सरकारी लिखा-पढ़ी में किया जाये उसे राजभाषा कहा जाता है"।

हिंदी हमारी राजभाषा है। भारतीय के रूप में हिंदी हमारी पहचान है। प्रत्येक अधिकारी से अपेक्षा की जाती है कि वह राजभाषा का अधिक से अधिक प्रयोग करे। हिंदी पत्रिका निश्चित रूप से हमारे अधिकारियों को हिंदी ज्ञान बढ़ाने में मदद करेगी। साथ ही इस पत्रिका के माध्यम से अधिकारी को अपनी प्रतिभा को व्यक्त करने का अवसर मिलेगा। इस हिंदी पत्रिका से हमारे अधिकारियों की साहित्य, कविता, वैज्ञानिक लेखों आदि में अधिक रुचि होगी। इसके अलावा, यह चिकित्सा संस्थान की पत्रिका होने के कारण लोगों को दिलचस्प नैदानिक मामलों के बारे में भी जानने का मौका मिलेगा।

मुझे आशा है कि यह पत्रिका निश्चित रूप से इस संस्था में हिंदी को राजभाषा के रूप में लागू करने को बढ़ावा देगी।

**डॉ कल्याण कुमार पाल**  
चिकित्सा अधीक्षक







## प्रभारी राजभाषा अधिकारी की कलम से.....

अस्पताल की गृहपत्रिका अमिय—कलश का प्रथम अंक प्रकाशित करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष हो रहा है। बेहद खुशी का क्षण है कि लंबे इंतजार के बाद इस अस्पताल से अपनी पहली हिंदी पत्रिका का विमोचन किया है। अस्पताल की गृहपत्रिका के प्रकाशन पर इस अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक महोदय का विशेष योगदान रहा है। पत्रिका के प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से शामिल सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के। प्रति मैं अपना आभार व्यक्त करता हूँ।

मुझे आशा है की विविध विषयों से परिपूर्ण अमिय कलश का यह अंक आप सभी की अपेक्षाओं पर खरा उतरने में सफल रहेगा। अपने बहुमूल्य सुझाव हमें अवश्य भेजे, जिससे आगामी अंक को और भी बेहतर बनाया जा सके ।

०९  
२०१६

(हेच एस बरडे)

सहायक निदेशक (प्र.रा.भा.अ)





## महिला दिवस पर रक्तदान

रक्तदान जीवनदान, रक्तदान महादान यह स्लोगन तो आपने सुना ही होगा। इस छोटे से स्लोगन में कितनी गहराई है आज इस लेख के माध्यम से हमने प्रस्तुत किया है। महिला दिवस पर ईएसआईसी स्टाफ द्वारा रक्तदान किया गया। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर रक्तदान शिविर का आयोजन हुआ। ईएसआईसी परिचर्या कर्मचारी के सहयोग से आयोजित शिविर में महिलाओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया।

ईएसआईसी अस्पताल के ब्लड बैंक में शिविर का आयोजन हुआ। खून की कमी से किसी की जान न जाए, इसी उद्देश्य के साथ शिविर आयोजन किया गया था।



### रक्तदान के लाभ:

- ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है।
- कैलोरी खर्च होने से शरीर की चर्बी घटती है।
- शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटती है।
- रक्तदान से नई कोशिकाओं का सृजन होता है।
- नियमित अंतराल में रक्तदान से शरीर में आयरन की मात्रा संतुलित रहती है।



रक्तदान महादान है, हर किसी को करना चाहिए। दान किया गया रक्त किसी की जिंदगी को बचाने के काम आ सकता है। पहली बार रक्तदान करने का मौका मिला है। वर्ष में चार बार रक्तदान किया जासकता है। हर बार रक्तदान करने से तन—मन निरोग रहता है। किसी की जान बचाने में मेरा रक्त काम आएगा, यह जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। किसी भी व्यक्ति को खून की आवश्यकता पड़ सकती है। ब्लड बैंकों में रक्त नहीं मिलने से किसी की भी जान जा सकती है। रक्तदान जान बचाने में मददगार साबित हो सकता है!





## कोविड महामारी के परिपेक्ष्य में नारी और मानसिक स्वास्थ्य



**डॉ. अपरजिता डिसूजा,**

विभागाध्यक्ष, प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि वर्तमान समय में विश्व की आधी से अधिक जनसंख्या को मानसिक स्वास्थ्य विकार विकसित होने का खतरा है। लेकिन यह आँकड़ा जानने पर आप क्या करेंगे ? क्या आप मदद करने के लिए बेहतर निवारक देखभाल व शिक्षा का समर्थन करेंगे या बस आलोचनात्मक हो कर इस विषय को टाल देंगे । हैरानी की बात है कि यह एक काल्पनिक आँकड़ा नहीं अपितु एक वास्तविकता है।

मानसिक स्वास्थ्य में ज्ञानात्मक भावनात्मक व मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल हैं। ज्ञानात्मक फिटनेस का अर्थ है कि मस्तिष्क अपने कई कार्यों जैसे कि स्मृति, एकाग्रता, तर्क और प्रसंस्करण को कितनी अच्छी तरह से करता है। भावनात्मक भलाई एक व्यक्ति के स्वयं की स्वीकृति है और यह दर्शाती है की आप भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला का अनुभव करने और रचनात्मक रूप से उन भावनाओं को प्रबंधित करने में कितने सक्षम हैं।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का अर्थ है, बिना विचलित हुए जीवन की चुनौतियों का सामना करना और जवाब देना।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2011) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य, “भलाई की वह स्थिति है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता का एहसास होता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय व राष्ट्र की प्रगति में सकारात्मक योगदान दे सकता है।”

### अंतरराष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य स्थिति:

4 में से 1 लोग अपने जीवन के किसी न किसी समय पर मानसिक या मनोवैज्ञानिक विकारों से प्रभावित होते हैं, और पुरुषों की तुलना में महिलाओं को यह खतरा दो गुना होता है।

### भारत में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने भारत को दुनिया का सबसे अधिक उदासीन (डिप्रेस्ड) राष्ट्र (57) मिलियन) और दूसरा सबसे अधिक चिंतित (Anxious) राष्ट्र (38 मिलियन) करार दिया है। दो साल पहले NIMHANS की एक रिपोर्ट में कहा गया था कि भारत की सामान्य आबादी के 13.7% व्यक्ति मानसिक बीमारियों से पीड़ित हैं और यह संख्या 2020 तक 20% तक पहुंचने वाली थी और फिर आयी यह महामारी जिसने विश्व का हर आँकड़ा व अनुमान बदल डाला है



## मानसिक रोग और महिलाएं :

महिला मानसिक स्वास्थ्य भारत में एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या रही है जिसे सदियों से अनदेखा किया गया है।

भारत में हर 5 में से 1 महिला (2 साल पहले के आंकड़े) किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं। यह एक बहुत गंभीर मुद्दा है, जो मांग करता है कि हम महिलाओं की मनोदशा और व्यवहार को संजीदगी से ले।

यह साबित है कि पुरुषों और महिलाओं के मस्तिष्क में शारीरिक और कार्यात्मक अंतर मानसिक रोगों के लिए संवेदनशीलता निर्धारित करते हैं। साथ ही, जब महिलाएं पीड़ित होती हैं, तो उनके जीवन से जुड़े अन्य लोग भी प्रभावित होते हैं।

दुर्भाग्यवश, अभी भी अधिकांश स्थानों पर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी विकारों को एक कलंक माना जाता है।

इन बीमारियों से जुड़ी निंदा न केवल पीड़ित पर, बल्कि परिवार के अन्य सदस्यों पर भी एक कुप्रभाव डालती है। और अगर यह प्रभावित एक महिला हो तो अपमान दोगुना हो जाता है। इसलिए, एक “महिला होना और मानसिक रूप से बीमार होना” एक दोहरा अभिशाप है। सार्वजनिक रूप से मातृ स्वास्थ्य और मातृ मानसिक स्वास्थ्य, दोनों ही उपेक्षित रहा है।

लेकिन क्यों हम महिलाएं ही अधिक प्रभावित होती हैं?

मासिक धर्म के दौरान एस्ट्रोजन का बदलता स्तर, महिलाओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मुख्य दोषी माना गया है लेकिन क्या यह केवल हार्मोनल कारक हमें प्रभावित कर रहा है?

या अन्य कारक भी हैं ??

- सांस्कृतिक (साइको कल्चरल)
- वित्तीय (साइको इकोनोमिकल)
- राजनैतिक (साइको पॉलीटिकल)

## महिलाओं में मानसिक रोग

महिलाओं के जीवन के विभिन्न चरणों में विभिन्न मानसिक विकार पाए जा सकते हैं।

- युवावस्था के दौरान लगभग 30% युवतियाँ चिंता या अवसाद से ग्रसित पायी जाती हैं।
- मासिक धर्म से ठीक पहले 20% से 40% महिलाएं तनाव या झल्लाहट महसूस करती हैं जिसे प्रीमेस्ट्रुअल सिंड्रोम (PMS) कहा जाता है।



- 3% से 9% महिलाएं, इस का गंभीर रूप-प्रीमेस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर (PMDD) अनुभव करती हैं, जहां मानसिक (मूड) लक्षण शारीरिक लक्षणों पर हावी नजर आते हैं।
- गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन करने वाली तीन में से एक महिला डिप्रेशन से पीड़ित है।
- दूसरी तरफ, बांझपन का शिकार महिलाएं अंडा बनने वाली (ovulation induction) शक्तिशाली दवाओं के प्रभाव साथ-साथ गर्भवती नहीं हो पाने के दर्द के कारण चिंताजनक मानसिक स्थिति में जीति हैं।
- इसमें कोई संदेह नहीं है कि गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल और आसन्न जीवन शैली परिवर्तनों का संयोजन हर 10 गर्भवती महिलाओं में 1 महिला के मूड और भावनाओं पर कहर ढाता है।
- प्रसवोत्तर अवसाद जिसे अतीत में शिशु जन्म के पागलपन के रूप में जाना जाता था, 50 से 70% महिलाओं को प्रभावित करता है। लगभग 10% से 25% महिलाओं में कभी-कभी हिंसक प्रकोप और / या आत्महत्या की प्रवृत्ति भी पायी जा सकती है और 3-5% महिलाएं, गंभीर मनोविकृति विकसित कर सकती हैं।
- रजोनिवृत्ति से पहले के महीनों या वर्षों में 10% महिलाएं अवसाद का शिकार होती हैं, जो कभी-कभी रजोनिवृत्ति को और बिगड़ सकता है।

क्यों इस महामारी के समय में महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा पहले से कहीं ज्यादा प्रासंगिक है? COVID-19 महामारी इस संपूर्ण सदी में स्वास्थ्य सेवा का सबसे बड़ा सार्वजनिक खतरा पेश करती है। इस संकट के जवाब में, हमें इस आवश्यक वास्तविकता को जानना चाहिए कि हमें सिर्फ संक्रमण नियंत्रण व शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल ही नहीं करनी अपितु इससे जुड़े मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों की चुनौती को भी स्वीकारना होगा।

### गर्भावस्था और मानसिक स्वास्थ्य

एक परिवार के गठन या विस्तार के समय प्रसवकालीन अवधि (Perinatal Period) प्रमुख है। व्यापक अर्थ में, इसमें परिवार नियोजन और गर्भधारण, प्रसवपूर्व अवधि, प्रसव और प्रसवोत्तर अवधि शामिल हैं। इस अवधि में प्रमुख विकासात्मक पहलू शामिल होते हैं, जिन्हें बायोसाइकोसोशल (BioPsycho Social) ढांचे के माध्यम से परिकल्पित किया जा सकता है। हमें स्वास्थ्य के शारीरिक पहलुओं (बायोमेडिकल), विचारों, भावनाओं और समग्र मानसिक स्वास्थ्य (मनोवैज्ञानिक) और स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक (सामाजिक) सभी विषयों पर विचार करने की आवश्यकता है; भविष्य में, शोधकर्ता, इसमें आध्यात्मिक पहलू भी शामिल करने के लिए अद्यतन हैं



इस ढाँचे में, स्वास्थ्य के किसी एक पहलू (डोमेन) को यह समझें बिना नहीं जाना जा सकता है कि, इससे दूसरे पहलू किस तरह से प्रभावित होते हैं और यह दूसरों को किस तरह प्रभावित करता है।

गर्भावस्था, एक रोमांचक समय हो सकता है, लेकिन साथ ही यह एक अनिश्चितता का भी समय है। इस संवेदनशील आबादी की 10 से 50% महिलाएं सामान्यतः किसी न किसी मानसिक विकार से पीड़ित होती हैं, और यह विकासशील देशों में और भी अधिक (16 & 20%) होता है और कोविड 19 महामारी के दौरान यह आँकड़ा और भी बढ़ गया है।

आज देखा गया COVID का प्रभाव, हिमशैल का सिर्फ एक सिरा है और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों की जड़ें गहरी हैं...

### महिला मानसिक स्वास्थ्य के कारण :

इस मानसिक पहलू को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने के लिए सभी स्तरों पर खामियों का पता लगाने और उनका अनुकरण करने की आवश्यकता है...

### सरकारी स्तर:

कोविड -19. नवंबर 2019 के अंत में पहली बार वुहान से रिपोर्ट किया गया, और तेजी से दुनिया भर में फैल गया, जिसके कारण WHO ने इसे 11 मार्च 2020 को इसे वैश्विक महामारी घोषित कर दिया। इस वायरस के विनाशकारी प्रभावों को कम करने के लिए दुनिया भर में घर पर रहने के क्रम में अलग अलग स्तर लागू किए। भारत ने भी 24 मार्च 2020 की मध्यरात्रि से पूर्ण राष्ट्रव्यापी तालाबंदी की घोषणा की।

1) लेकिन इस अचानक लॉकडाउन ने कई कमजोर समूहों के लिए अभूतपूर्व प्रतिकूलताएं पैदा कीं, जिनमें यौन प्रजनन, मातृ, नवजात बाल और किशोर स्वास्थ्य (SRMNCAH) शामिल हैं, भारत में जहाँ हर साल 2.5 करोड़ से अधिक महिलाएं गर्भवती होती हैं, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) के दिशा-निर्देशानुसार, SRMNCAH के प्रावधान को इस महामारी के समय में एक आवश्यक सेवा के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

वायरस के प्रसार पर नज़र रखने के लिए “आरोग्य सेतु” मोबाइल ऐप, आरम्भ किया गया। स्वास्थ्य कर्मचारियों को टेलीफोन परामर्श (Telemedicine) के माध्यम से सेवाएं प्रदान करने के लिए निर्देशित किया गया है, परन्तु, इन महिलाओं तक पहुंचने वाली देखभाल की सच्चाई वास्तविकता से बहुत दूर है।

2) सरकार द्वारा एक तत्काल और अनियोजित संपूर्ण लॉकडाउन, प्रवासी श्रमिकों की दुर्दशा से स्पष्ट था। अपने पैतृक घरों को पैदल चल निकलने वाले इन श्रमिकों में अधिकांश महिलाएं थी और वह भी प्रजनन आयु की महिलाएं और इन सब कारणों से महिलाओं के मानसिक आघात में और भी वृद्धि हुई है।



- 3) उचित कार्यान्वयन के बिना गर्भवती महिलाओं की पर्याप्त देखभाल के लिए बने कागजी दिशा—निर्देश गरीब ग्रामीण गर्भवती महिलाओं के लिए महज एक भ्रम है और उनकी मानसिक पीड़ा को और बढ़ाते हैं।

### समुदाय स्तर:

- 1) रोगियों और स्वास्थ्य सेवा प्रणाली का कनेक्शन काट दिया गया जिसने मातृ और शिशु स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। स्वास्थ्य सेवा के अभाव में और सेवा प्रदाताओं की अनुपस्थिति में गर्भवती महिलाओं में अवसाद बढ़ गया है।
- 2) दूसरा महत्वपूर्ण कारण है, इस वाइरस के संक्रमण के साथ जुड़ा कलंक स्वास्थ्य सेवाओं की मानसिक पीड़ा और कमजोरी को बढ़ाता है।
- 3) सामाजिक दूरी (Social Distancing) वास्तव में एक मिथ्या नामकरण है, आज जरूरत सिर्फ भौतिक दूरी (Physical Distancing) की है ताकि यह बीमारी न फैले। इस महत्वपूर्ण चरण के दौरान, परिवार व प्रियजन, गर्भवती महिलाओं को उनके जीवन के शारीरिक व मानसिक तनावों में मदद करते हैं, परन्तु इस महामारी में कई गर्भवती महिलाओं के लिए सामाजिक सहायता की अपर्याप्तता पैदा कर दी है।
- 4) इसके अलावा, गर्भवती महिला का एक ही गृहस्थी में एक संक्रमित व्यक्ति के साथ रहना या सरकार द्वारा बनाये गए नियंत्रण क्षेत्र (Containment Zone) में रहना भी मानसिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालते हैं।

### संस्थान स्तर :

- 1) स्वास्थ्य विभाग का मुख्य लक्ष्य इस संक्रमण प्रसार को सीमित करना है एवं इससे संक्रमित मरीजों की प्रारंभिक देखभाल और प्रबंधन प्रदान करना है। परिणामतः, प्रसवकालीन और मनोवैज्ञानिक जैसी बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं को प्राथमिकता नहीं दी जा रही है जिससे महिलाएं मनोवैज्ञानिक रूप से अधिक प्रभावित हुई हैं।
- 2) प्रसूति वार्डों में, संक्रमण नियंत्रण प्रक्रिया के कारण एक दूसरे से दूर आइसोलेशन कक्षों में अकेली गर्भवती महिलायें, पी पी ई मास्क और वाईसर्स के पीछे छिपे चिकित्सकों को देख डर और चिंता में और भी घुट जाती है।
- 3) संक्रमण नियंत्रण कानूनों के तहत अस्पताल में परिजनों को रहने की अनुमति न मिलना इन महिलाओं के लिए भय और अलगाव बढ़ाती है, और जन्म से संबंधित प्रसवोत्तर अवसाद का जोखिम बढ़ा सकती है।
- 4) प्रसव के बाद जल्दी छंटनी के कारण, डॉक्टरों व नर्सों द्वारा साधारणतः दी जाने वाली मात्र व शिशु देखभाल की शिक्षा का भी अभाव हो गया है।





### पारिवारिक स्तर :

- 1) आर्थिक गतिविधियों पर कठोर प्रतिबंधों के कारण निराशा और अंतरंग साथी हिंसा के मामलों में और भी वृद्धि हुई है।
- 2) लॉकडाउन के दौरान अवांछित गर्भधारण के मामले और उनके घातक परिणाम महिलाओं में मानसिक चिंता का एक और कारण बन गया है। अकेले भारत में लगभग 2-3 मिलियन अवांछित गर्भधारण का अनुमान लगाया गया है, जो महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव के साथ साथ असुरक्षित गर्भपात की संभावना को भी बढ़ाएगा। यह अवांछित गर्भधारण व गर्भपात गंभीर अवसाद और दीर्घकालिक विनाशकारी परिणाम पैदा कर सकते हैं।

### स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर स्तर:

- 1) डॉक्टर एवं नर्स, स्टाफ की कमी होने के बावजूद प्रसवकालीन सेवा देने के साथ साथ इन चिंतित महिलाओं को सान्त्वना देने की दोहरी जिम्मेदारी के बीच संतुलन बनाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।
- 2) स्वयं संक्रमित होने का डर और अपने प्रियजनों को भी संक्रमण प्रेषित करने का अतिरिक्त डर उनके स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।
- 3) अगर ये स्वास्थ्य कार्यकर्ता स्वयं गर्भवती हो तो यह प्रभाव मानसिक रूप से अति कष्टदायी है।

### रोगी स्तर:

- 1) विभिन्न स्रोतों से गलत और मिथ्या जानकारियां गर्भवती महिलाओं में मानसिक तनाव और घबराहट को बढ़ा देती है, जिससे अजन्मा भ्रूण भी प्रभावित होता है।
- 2) डरी और घबरायी महिलाएं घर में ही प्रसव करने के लिए मजबूर हैं, जो उन्हें प्रसूति संबंधी जटिलताओं के उच्च जोखिम में डाल सकता है।
- 3) इस महामारी में जब 911 एम्बुलेंस सुविधा और आपातकालीन विभाग केवल कोविड की देखभाल से अभिभूत हैं तब प्रसव के दौरान जरूरत पड़ने पर इन महिलाओं को उच्च प्राथमिकता नहीं मिलने के कारण इनकी जान जोखिम में पड़ सकती है।

### ग्रामीण भारत :

- ग्रामीण भारत में महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे और समस्याएं और भी गंभीर हैं।
- 1) लॉकडाउन और सामाजिक दूरी के कानून के कारण, स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए हर महिला तक पहुंचना संभव नहीं है।



- 2) ग्रामीण क्षेत्रों में, प्रसवपूर्व देखभाल सेवाएं अधिकतर समूहों में प्रदान की जाती हैं। आमतौर पर एक सुविधा में 10 से 20 गर्भवती महिलाएं मौजूद होती हैं। वर्तमान परिस्थितियों में यह संभव नहीं है, और परिणामस्वरूप कई गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को स्वास्थ्य देखभाल के बिना रहना पड़ रहा है।
- 3) भारत के ग्रामीण समकक्ष को सदा स्वास्थ्य कर्मचारियों की भारी कमी का सामना करना पड़ता है, और इस चुनौती के समय में इन कर्मचारियों को संक्रमण नियंत्रण के कार्यों में लगा दिया गया है जिसके कारण गर्भवती महिलाओं की देखभाल और भी उपेक्षित हो गयी है।
- 4) अधिकांश एम्बुलेंस सेवाओं को COVID 19 संबंधित गतिविधियों के लिए लगा दिया गया है और महिलाओं को प्रसव के लिए समय से अस्पताल पहुंचना मुश्किल हो रहा है।

### मानसिक रोगों की अभिव्यक्तियाँ

इस महामारी ने जीवन के विभिन्न स्तरों को विभिन्न रूप से प्रभावित किया है और कई मनोरोगों जैसे कि घबराहट, पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD), भय और अनिश्चितता, पैनिक अटैक, डिप्रेशन, जुनूनी अनिवार्य विकार, जेनोफोबिया और नस्लवाद इत्यादि की दरों को बढ़ा दिया है।

COVID-19 के दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया को पूरी तरह से स्पष्ट होने में महीनों या सालों का समय लग सकता है

### मानसिक स्वास्थ्य सेवा के विघ्न :

- 1) इस नाकामयाबी का प्रमुख कारण इसके विकार से जुड़ा कलंक है।
- 2) अधिकतर महिलाएं स्वयं ही मानसिक सहायता की आवश्यकता को पहचानने में विफल होती हैं।
- 3) जो लोग प्रशिक्षित मानसिक रोग चिकित्सक से परामर्श करना चाहते हैं, उनके लिए 1-3 बिलियन के इस देश में मुट्ठी भर मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक और मनोचिकित्सक नर्स हैं।

### महिला मानसिक स्वास्थ्य के कारणों के संभावित समाधान :

समाधान सभी स्तरों पर आवश्यक हैं, और इन प्रयासों को हर तरह से व्यवस्थित और रणनीतिक होना चाहिए ।

### सरकारिक स्तर :

- 1) मात्र नीति निर्माण से अधिक ग्रामीण भारत में दूरसंचार सुविधाओं को बढ़ाने के लिए और गर्भवती महिलाओं के लिए सामुदायिक योजनाएं बनाने के लिए व्यावहारिक प्रयास किये जाने चाहिए ताकि इन माताओं की चिंता और तनाव को कम किया जा सके।



- 2) स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को अवांछित गर्भधारण की पहचान करने और गर्भपात की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जो चिकित्सा विज्ञान और कानूनी दोनों रूप से सुरक्षित हो, जिससे अवांछित गर्भधारण और अवसाद, दोनों का बोझ कम हो सके।
- 3) प्रवासी महिलाओं को उनके निवासी राज्य में बुनियादी प्रसव और प्रसवोत्तर सेवाएं प्रदान की जानी चाहिए।

### समुदाय स्तर :

महिला मानसिक स्वास्थ्य COVID-19 महामारी का एक महत्वपूर्ण पहलू है और सम्पूर्ण समुदाय को इसका शीघ्रता से समाधान करना चाहिए! ये महिलाएं शारीरिक रूप से पीड़ित होंगी लेकिन सामाजिक दूरियां उनके मानसिक आघात और पीड़ा को और बढ़ा देंगी।

### संस्थान स्तर :

- 1) मनोचिकित्सक जरूरतों को पूरा करने के लिए सभी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को मनोवैज्ञानिक भूमिका भी निभाने का कठोर प्रयास करना चाहिए।
- 2) रोगियों और चिकित्सकों के लिए समान रूप से जरूरी है कि आईसीयू विस्तार के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का भी विस्तार किया जाए।
- 3) विकासशील देशों में गर्भवती महिलाओं के लिए प्रसवपूर्व स्वास्थ्य कार्यक्रमों में चिंता और अवसाद के लिए स्क्रीनिंग को एकीकृत करने की एक मूलभूत आवश्यकता है।
- 4) चिकित्सा के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक सहायता देने के लिए टेली परामर्श सेवाओं, लिखित प्रावधान, वेब आधारित या ऐप आधारित मनोचिकित्सा सामग्री जैसी नवीन रणनीतियों को पेश करके एक विस्तृत मानसिक स्वास्थ्य संकट कार्यक्रम विकसित किया जाना चाहिए।
- 5) इसके अलावा गर्भवती महिलाओं और विशेष रूप से विकासशील देशों में उनकी संतानों पर इस महामारी के प्रभाव का आंकलन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।
- 6) गर्भावस्था के शुरुआत में ही अवसाद का पता लगाना और उसका इलाज करना मातृ और शिशु स्वास्थ्य पर हानिकारक दीर्घकालिक प्रभावों को रोक सकता है।

### पारिवारिक स्तर:

- 1) महिलाओं के साथ साथ उनके साथी को भी मनोवैज्ञानिक परामर्श देने से बेहतर परिणाम प्राप्त होंगे और यह सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के निर्माण में एक अहम भूमिका अदा करेगा।
- 2) सहयोगी समर्थित प्रसव में महिलाओं के लिए मनोवैज्ञानिक और प्रसूति संबंधी परिणामों में सुधार देखा गया है। इसलिए प्रसव भागीदार का समायोजन किया जाना चाहिए और जब वे इस महामारी के समय में शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं हो सकते हैं तो वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से प्रसव में भाग ले सकते हैं।



## स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर स्तर:

- 1) प्रसूति चिकित्सकों को अल्पकालिक संकट सहिष्णुता और विचलन तकनीकों में अतिरिक्त प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण की आवश्यकता हो सकती है।
- 2) मूल प्रसव सेवा के लिए डॉक्टरों और नर्सों सहित ग्रामीण स्वास्थ्य कर्मचारियों व दाइयों को समयबद्ध और संस्कृति संवेदनशील स्वास्थ्य हस्तक्षेप भी सिखाया जाना चाहिए।
- 3) अस्पताल प्रणालियों को कार्यरत चिकित्सकों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के प्रबंधन के साथ साथ तनाव प्रबंधन और मनोवैज्ञानिक सहायता के लिए संसाधन प्रदान करने की भी आवश्यकता है।
- 4) मातृ मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकों को अल्पकालिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में व्यापक अंतराल को देखते हुए, मानसिक विकार रोकथाम, मनोचिकित्सा और लक्षण निगरानी पर अपने प्रयासों को केंद्रित करने की आवश्यकता है। महामारी में हर रोज़ बदलती स्थितियों को देखते हुए सुरक्षा योजना सक्रिय विशिष्ट और उत्तरदायी होनी चाहिए।

## रोगी स्तर :

गर्भवती महिलाओं के लिए याद रखने वाली बातें :

- 1) डिजिटल कनेक्टिविटी के साथ यथार्थवादी बने :

आजकल परिवार और दोस्तों के अलावा विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्म भी हमारी राय, विकल्प और अपेक्षाओं को निर्धारित करते हैं। इस मूल सत्य को हम अस्वीकार नहीं कर सकते हैं कि इस महामारी के समय में गर्भावस्था चुनौतीपूर्ण हो सकती है किन्तु एक गर्भवती महिला को काल्पनिक नहीं हो कर किसी भी संकट का सामना करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

- 2) संकट को स्वीकार करें :

इस संकट के समय में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बनाए रखने की आवश्यकता को समझे कई ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और ब्लॉग हैं जो गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के बारे में प्रामाणिक जानकारी प्रदान करते हैं। इसके लिए महिलाएँ उत्तम मान्य पुस्तकों का पठन करें ।

- 3) माइंडफुलनेस का अभ्यास करें:

माइंडफुल होना वर्तमान क्षण में केंद्रित जागरूकता की स्थिति है। इस महामारी में जन्म देने के बारे में सोच कर चिंतित होना स्वाभाविक है, लेकिन बीते हुए कल या आने वाले कल की अपेक्षा वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें।

- 4) COVID-19 संबंधित समाचार को सीमित करें:

संकट के दौरान लगातार अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करना स्वाभाविक है, लेकिन यह



केवल अंतर्निहित चिंता और संक्रमित होने के डर को और बढ़ाएगा। साथ ही बहुत सारी फर्जी खबरें प्रसारित होती रहती हैं, जिससे गलत सूचनाओं का प्रसार होता है। प्रमाणित वेबसाइटों, समाचार पोर्टलों और सरकारी घोषणाओं से समय-समय पर COVID-19 अपडेट प्राप्त करने का प्रयास करें और अपने साथियों और परिवार के साथ इससे संबंधित किसी भी वार्तालाप को सीमित करें।

5) शारीरिक दूरी का अभ्यास करें, भावनात्मक दूरी नहीं :

लॉकडाउन के दौरान या इसके बाद की अवधि के दौरान, गर्भवती महिलाओं को शारीरिक दूरी बनाए रखने और संक्रमण की प्रकृति के कारण सामाजिक मेलमिलाप को सीमित करने की आवश्यकता हो सकती है, क्योंकि यह संक्रमण व्यापक है, तेजी से फैलता है और फिलहाल इसका कोई निश्चित वप्रमाणित उपचार नहीं है किन्तु उन्हें अपने प्रियजनों से फोन या वीडियो पर बातें कर अपने तनाव को कम रखना चाहिए ।

6) एक स्वस्थ दिनचर्या बनाएं:

इस महामारी के दौरान जितना शारीरिक गतिविधि, योग और ध्यान सत्र के साथ एक स्वस्थ दिनचर्या बनाना महत्वपूर्ण है, उतना ही नियमित नींद की दिनचर्या और स्वस्थ और पौष्टिक खाने की आदतों का अभ्यास भी आवश्यक है ।

7) स्वयं के लिए समय निकालें ( मी-टाइम) :

स्वयं को आराम देने के लिए एक व्यक्तिगत समय होना बहुत महत्वपूर्ण है। संगीत सुनना, पुस्तकें पढ़ना, कढ़ाई पैटिंग या अपनी पसंद की विभिन्न सकारात्मक गतिविधियों द्वारा तनाव को दूर रखा जा सकता है ।

8) किसी से बात करें :

यदि आप को परेशान करने वाले विचार या चिंता सता रही हैं, तो उन भावनाओं के साथ ईमानदार रहें, और अपने साथी, परिवार के सदस्य या किसी दोस्त के साथ संवाद करने की कोशिश करें जब भी आवश्यक हो, पेशेवर डॉक्टरी परामर्श लें।

9) डॉक्टरी जाँच पूर्वनिर्धारित करें :

पूर्व अनुसूचित अस्पताल के दौरो को सीमित करें, दूरसंचार सेवाओं का उपयोग करना बेहतर होता है।

10) पूर्व मानसिक पीडित महिलाएँ :

जो महिलाएँ पहले ही चिंता विकारों या अन्य मनोवैज्ञानिक रोगों से ग्रसित हैं उन्हें गर्भावस्था में निवारक मनोचिकित्सा का उपयोग करना चाहिए।



महिलाओं पर COVID-19 महामारी का मानसिक प्रभाव एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती है, जिसका उचित कार्यक्रमों द्वारा सही समय रहते सामना करना है अन्यथा प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणामों को रोकना नामुमकिन हो जायेगा।

भविष्य की तैयारियों के लिए सम्मिलित तरीके से समग्र रणनीति शुरू की जानी चाहिए उचित समन्वय और मजबूत संस्थागत निवेश के साथ, हम इस संकट के समय में स्वयं के अपने साथी स्वास्थ्य कर्मचारियों के और अपने रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कर सकते हैं।

आइये हम सभी साथ मिल कर आगे कदम बढ़ाये....

डॉ. अपरजिता डिसूजा,  
विभागाध्यक्ष, प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग



## ससुराल! मायका बन पाओगे क्या ?

डीयर ससुराल क्या तुम?

मुझे अपने मायका सा फील करा पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं मुझे, बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

डीयर सासुमा !!

मैं वादा करती हूँ? मैं आपको अपनी माँ सा प्यार दूंगी और हर त्यौहार पर अपनी माँ सा सवार दूंगी।

आपकी हर बात को मान लूंगी और अपनी ना होने पर मुँह बना लूंगी।

माना की मैं थोड़ी जिद्दी हूँ और मेरी जिद्द को मान दे पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं, मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

डीयर ससुरजी !!

मैं आपको अपने पापा सा मान दूंगी और आपकी हर छोटी चीज का ख्याल रखूंगी पर, आप भी क्या मुझे सासुमा के डाँटने पर अपने गले लगा पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं, मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

डीयर भैया !!

आप मुझे अपनी छोटी बहन सा प्यार दें पाओगे क्या? जेठ होने का रोब ना झाड़ कर दिखा पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं, मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

डीयर भाभी !!

मुझे अपनी छोटी बहन सा देख पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं, मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

डीयर ननद !!

क्या तुम भाभी नहीं बेस्ट फ्रेंड अपनी बना पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं, मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

शादी से डरती हूँ, क्यों की अपने आप को बदलना नहीं चाहती हूँ?

क्या आप मुझे अपने आपको बिना बदले अपना पाओगे क्या?

बहु बनने का शौक नहीं मुझे बेटी सा फील करा पाओगे क्या?

**डाँ फरहीन नाज**

आई.एम.ओ.ग्रेड-1





## कोरोना



हर घर में यहीं नारा हैं,  
कोरोना को हराना हैं।

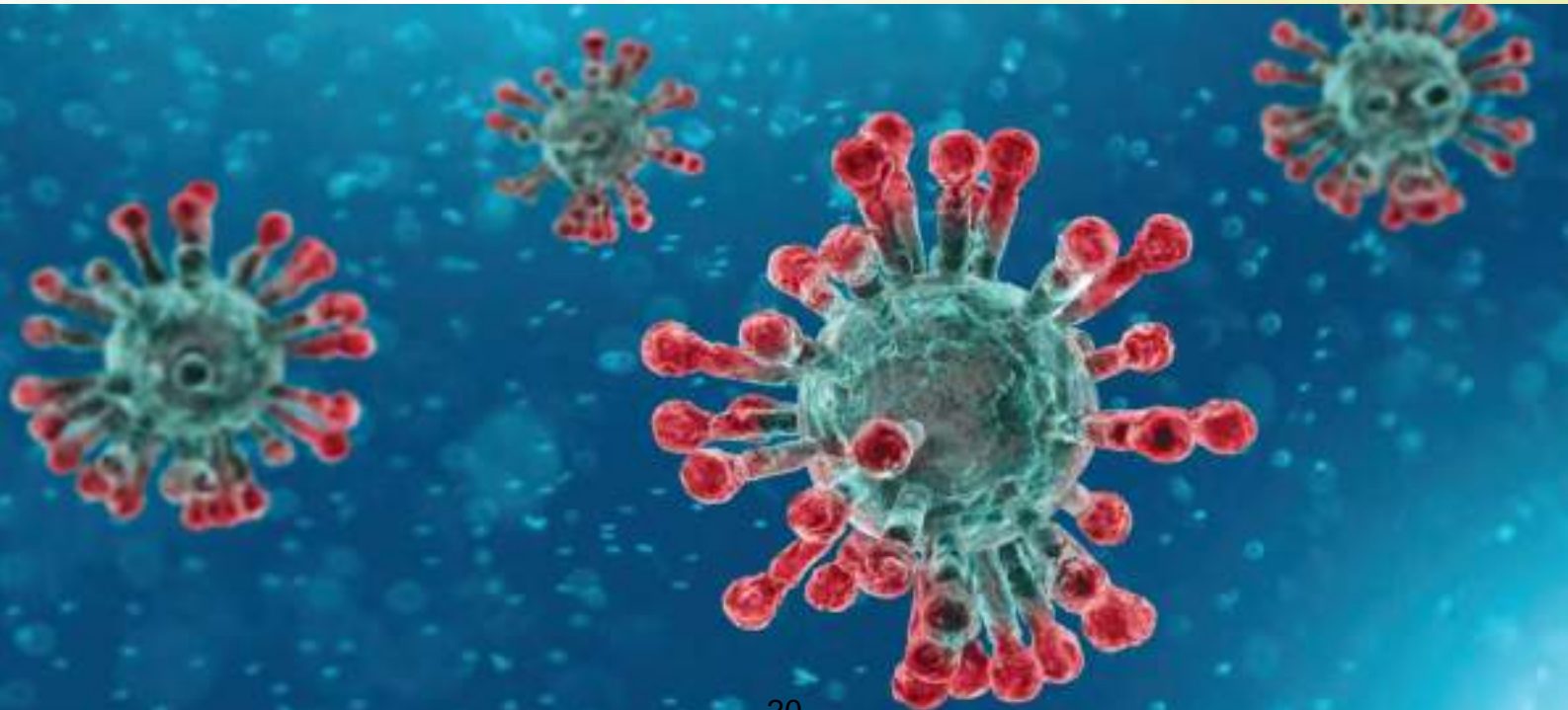


इसने कैसे चक्कर चलाया,  
बड़े बड़ों को घर में बैठाया,  
अब इसको भी भगाना हैं,  
फिर से घूमने जाना हैं।



थाली से सब्जी गायब,  
मुह से पान और मावा गायब,  
महंगा दौर जमाना हैं,  
फिर से पनीर पापड़ खाना हैं।  
कोरोना को हराना हैं ॥

डाक्टर सि यादवेंद्रा रेडी  
सह आचार्य  
जनरल मेडिसिन







## गणतंत्र दिवस समारोह 2022

दिनांक 26 जनवरी 2022 को क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल सनतनगर, हैदराबाद में बड़े ही धूम धाम के साथ राष्ट्रीय पर्व गणतंत्र दिवस मनाया गया। प्रो. एम. श्रीनिवास, डीन महोदय ने तिरंगा ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर उन्होंने सभी पदाधिकारियों, कार्मिकों व परिवारजन को गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दीं। तत्पश्चात सुरक्षा कार्मिकों द्वारा परेड का आयोजन किया गया।

गणतंत्र दिवस समारोह की कुछ झलकियाँ -



डीन महोदय द्वारा कर्मचारियों को संबोधन



डीन महोदय व सभी कर्मचारियों द्वारा राष्ट्रीय ध्वज को सलामी





गणतंत्र दिवस के अवसर पर उपस्थित क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय  
अस्पताल सनतनगर परिवार





## क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल सनतनगर की कुछ तस्वीरे





## महिला सशक्तिकरण



श्रीमती के. मंजुलता  
उप नर्सिंग अधीक्षक प्रभारी

नारी का सम्मान सदा होना चाहिए। संस्कृत में एक श्लोक है— यत्र पूज्यते नार्यस्तु तत्र रमन्ते देवताः (भावार्थ— जहां नारी की पूजा होती है, वहां देवता निवास करते हैं। अर्थात् जहाँ नारी का सम्मान होता है देवता भी वहीं प्रसन्न होकर निवास करते हैं। इसलिए भारत में नारियों को समाज और देश में सम्मान देने का रिवाज चलता आया है। आज की भारतीय नारी पुरुषों के साथ हर एक क्षेत्र में कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ रही हैं।



आज हम देखते हैं कि नारी का हर जगह अपमान होता चला जा रहा है। अपने देश में उच्च स्तर की लैंगिक असमानता है। जहाँ महिलाएँ अपने परिवार के साथ ही बाहरी समाज के भी बुरे बर्ताव से पीड़ित हैं। भारत में अनपढ़ों की संख्या में महिलाएँ सबसे अक्ल हैं।



नारी सशक्तिकरण का असली अर्थ तब समझ में आयेगा जब भारत में उन्हें अच्छी शिक्षा दी जाएगी और उन्हें इस काबिल बनाया जाएगा कि वो हर क्षेत्र में स्वतंत्र होकर फैसले कर सकें।

स्त्री को सृजन की शक्ति माना जाता है अर्थात् स्त्री से ही मानव जाति का अस्तित्व माना गया है। इस सृजन की शक्ति को विकसित परिष्कृति कर उसे सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक न्याय, विचार, विश्वास, धर्म और उपासना की स्वतंत्रता, अवसर की समानता का सु-अवसर प्रदान करना ही नारी सशक्तिकरण का आशय है।

महिला सशक्तिकरण के बिना देश व समाज में नारी को वह स्थान नहीं मिल सकता, जिसकी वह हमेशा से हकदार रही है। महिला सशक्तिकरण के बिना वह सदियों पुरानी परम्पराओं और दुष्टताओं से लोहा नहीं ले सकती। बन्धनों से मुक्त होकर अपने निर्णय खुद नहीं ले सकती। स्त्री सशक्तिकरण के अभाव में वह इस योग्य नहीं बन सकती कि स्वयं अपनी निजी स्वतंत्रता और अपने फैसलों पर अधिकार पा सके।



भारतीय समाज में महिलाओं को सम्मान देने के लिए माँ, बहन, पुत्री, पत्नी के रूप में महिला देवियों को पूजने की परंपरा है लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि सिर्फ महिलाओं के पूजने से देश के विकास की आवश्यकता को पूरा किया जा सकता है। आज के समय में आवश्यकता है कि देश की आधी आबादी यानि महिलाओं का प्रत्येक क्षेत्र में सशक्तिकरण किया जाये क्योंकि यह देश के विकास का आधार बनेंगी।

महिला सशक्तिकरण के कारण महिलाओं की जिंदगी में बहुत से बदलाव हुए। (1) महिलाओं ने हर कार्य में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेना शुरू किया है। (2) महिलाएँ अपनी जिंदगी से जुड़े फैसले खुद कर रही हैं। (3) महिलाएँ अपने हक के लिए लड़ने लगी हैं और धीरे धीरे आत्मनिर्भर बनती जा रही हैं। (4) पुरुष भी अब महिलाओं को समझने लगे हैं, उनके हक भी उन्हें दे रहे हैं। (5) पुरुष अब महिलाओं के फैसलों की इज्जत करने लगे हैं। कहा भी जाता है कि हक माँगने से नहीं मिलता छीनना पड़ता है और औरतों ने अपने हक अपनी काबिलियत से और एक जुट होकर मर्दों से हासिल कर लिए हैं।



महिला अधिकारों और समानता का अवसर पाने में महिला सशक्तिकरण ही अहम भूमिका निभा सकती है। क्योंकि स्त्री सशक्तिकरण महिलाओं को सिर्फ गुजारे—भत्ते के लिए ही तैयार नहीं करती, बल्कि उन्हें अपने अंदर नारी चेतना को जगाने और सामाजिक अत्याचारों से मुक्ति पाने का माहौल भी तैयारी करती है।

जिस तरह से भारत आज दुनिया के सबसे तेज आर्थिक तरक्की प्राप्त करने वाले देशों में शुमार हुआ है, उसे देखते हुए निकट भविष्य में भारत को महिला सशक्तिकरण के लक्ष्य को प्राप्त करने पर भी ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। भारतीय समाज में सच में महिला सशक्तिकरण लाने के लिए महिलाओं के विरुद्ध बुरी प्रथाओं के मुख्य कारणों को समझना और उन्हें हटाना होगा जो समाज की पितृसत्तात्मक और पुरुष युक्त व्यवस्था है। यह बहुत आवश्यक है कि हम महिलाओं के विरुद्ध अपनी पुरानी सोच को बदलें और संवैधानिक तथा कानूनी प्रावधानों में भी बदलाव लाए। आज के समाज में कई भारतीय महिलाएँ राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, प्रशासनिक अधिकारी, डॉक्टर, वकील आदि बन चुकी हैं, लेकिन फिर भी काफी सारी महिलाओं को आज भी सहयोग और सहायता की आवश्यकता है। उन्हें शिक्षा और आजादी पूर्वक कार्य करने, सुरक्षित यात्रा सुरक्षित कार्य और सामाजिक आजादी में अभी भी और सहयोग की आवश्यकता है।



महिला सशक्तिकरण का यह कार्य काफी महत्वपूर्ण है क्योंकि भारत की सामाजिक-आर्थिक प्रगति उसके महिलाओं के सामाजिक आर्थिक प्रगति पर ही निर्भर करती है। महिला सशक्तिकरण महिलाओं को वह मजबूती प्रदान करता है, जो उन्हें उनके हक के लिए लड़ने में मदद करता है। हम सभी को महिलाओं का सम्मान करना चाहिए, उन्हें आगे बढ़ने का मौका देना चाहिए। इक्कीसवीं सदी नारी जीवन में सुखद सम्भावनाओं की सदी है। महिलाएँ अब हर क्षेत्र में आगे आने लगी हैं। आज की नारी अब जागृत और सक्रिय हो चुकी है। किसी ने बहुत अच्छी बात कही है “नारी जब अपने ऊपर थोपी हुई बेड़ियों एवं कड़ियों को तोड़ने लगेगी, तो विश्व की कोई शक्ति उसे नहीं रोक पाएगी”। वर्तमान में नारी ने रुढ़िवादी बेड़ियों को तोड़ना शुरू कर दिया है। यह एक सुखद संकेत है। लोगों की सोच बदल रही है, फिर भी इस दिशा में और भी प्रयास करने की आवश्यकता है।

**श्रीमती के. मंजुलता**  
उप नर्सिंग अधीक्षक प्रभारी





## सचिव, श्रम और रोजगार मंत्रालय द्वारा चिकित्सा अस्पताल महाविद्यालय का निरीक्षण

सर्वप्रथम प्रो. श्रीनिवास. एम, डीन महोदय ने उनका हार्दिक स्वागत किया। तदपश्चात सचिव महोदय श्री सुनील बार्थवाल जी ने चिकित्सा अस्पताल महाविद्यालय के विभिन्न अनुभागों का दौरा किया।



सचिव श्रम और रोजगार मंत्रालय का कार्यालय में आगमन



सचिव महोदय का स्वागत



डीन महोदय द्वारा कार्यालय का अवलोकन



सचिव महोदय - कार्यालय परिसर का अवलोकन करते हुए



सचिव महोदय सहित अन्य सदस्य बैठक में भाग लेते हुए



सचिव महोदय द्वारा बच्चों को फूल प्रस्तुति



ईएसआईसी कर्मचारियों को यूनिट हेल्थ आईडी कार्ड का वितरण करते हुए







## कोशिश कर, हल निकलेगा



कोशिश कर हल निकलेगा।  
आज नहीं तो कल निकलेगा।

अर्जुन के तीर सा साध,  
मरुस्थल से भी जल निकलेगा ॥

मेहनत कर, पौधो को पानी दे,  
बंजर जमीन से भी फल निकलेगा।

ताकत जुटा, हिम्मत को आग दे,  
फौलाद का भी बल निकलेगा।

जिन्दा रख दिल में उम्मीदों को,  
गरल के समन्दर से भी गंगाजल निकलेगा।

कोशिशें जारी रख कुछ कर गुजरने की,  
जो है आज यम यमा सा, चल निकलेगा।

**डॉ.सी. यादवेंद्रा रेही**

डॉ.सी यादवेंद्रा रेड्डी

सह आचार्य—जनरल मेडिसिन



## लघु कथा

### बेसहारा



कोरोना वार्ड में वेंटीलेटरों और कार्डियाक मॉनिटरों की टीं—टीं की ध्वनियों के बीच कुछ आवाजें सुनाई दे रही थी । शायद ये आवाजें बेड संख्या १४से आ रही थी । पास जाकर देखा तो पता चला कि ६५ वर्षीय श्रीनिवास की मृत्यु हो चुकी थी। जो पिछले ५ दिनों से अपने परिजनों से मिलने की गुजारिश कर रहा था। इन ५ दिनों में मेरे सैकड़ों फोन कॉल करने के बाद भी उनके परिवार का कोई भी सदस्य मिलने नहीं आया । ना ही किसी ने हालचाल पूछने की कोशिश की । वह बिस्तर पर बेसहारा एवं असहाय सा पड़ा रहता था । ऐसा लग रहा था मानो उनका इस संसार में कोई भी ना हो। परिवार में उनकी पत्नी बेटों सहित कुल ७ सदस्य बता रहा था । अस्पताल में भर्ती होने के समय भी श्रीनिवास बार—बार यही पूछ रहा था कि मेरे पत्नी एवं बेटे ठीक तो है ना, उन्हें तो कुछ नहीं हुआ ना । २ दिन पहले ही श्रीनिवास से मेरी बात हुई थी ।

कैसे हूं सर । थोड़ी सांस लेने में दिक्कत हो रही है, कहते हुए रो पड़े ।

क्या हुआ आप मुझे बताइए ।

कुछ नहीं सर।

मुझे बताइए प्लीज ।

घर की याद आ रही है सर, मेरे घर से कोई भी मुझसे मिलने नहीं आया, रुआँसे स्वर में बोला ।

एक बार फोन कीजिए, प्लीज ।

मैंने उसके बताए फोन पर कॉल किया ।

हैलो मैं हॉस्पिटल से बात कर रहा हूं, क्या आप श्रीनिवास जी के घर से बात कर रहे हो ।

जी हां, मैं उनका बेटा बोल रहा हूं। ( श्रीनिवास जी का बड़ा लड़का)

आपके पिताजी आपसे मिलना चाहते हैं । यह कहते हुए फोन काट दिया ।



क्या हुआ सर

मेरा बेटा आ रहा है ना । हल्की सी मुस्कान के साथ बोले ।

नहीं अभी कुछ काम में व्यस्त है शायद ।

सुनकार श्रीनिवास जी हताशा भरी लंबी सांस लेकर बिस्तर पर लेट गए ।

बिस्तर पर लेते श्रीनिवास जी अपने आप को बेसहारा महसूस कर रहे थे। अभी भी उन्हें अपने परिवार की चिंता थी ।

वह अंतिम समय में भी अपने कुटुंब की परवाह करता रहा लेकिन परिवार वालों ने उसकी जरा सी भी परवाह नहीं की । परिवार वालों की राह देखते श्रीनिवास की आंखें बंद हो गई । परिवार वालों ने थोडा भी सहारा दिया होता तो शायद श्रीनिवास कोरोना से जंग जीत जाता ।

श्रीनिवास ने अपने परिवार के लिए क्या—क्या नहीं किया होगा । अपने खून पसीने से परिवार को सींचने वाला और हर दुख—सुख में सहारा देने वाला श्रीनिवास खुद बेसहारा हो गया था ।

काले प्लास्टिक के कपन में लिपटा श्रीनिवास का मृत शरीर अभी भी अपनों का सहारा ढूंढ रहा था । अंतिम समय में भी परिवार जनों ने उसका मुंह तक नहीं देखा । अंततः अस्पताल प्रशासन ने ही उसका अंतिम संस्कार किया ।

बह श्रीनिवास आज भी मेरे मस्तिष्क पटल पर बेसहारा सा छाया हुआ है ।

**पिंकेश कुमार सोनी**

नर्सिंग अधिकारी





## विविध कार्यक्रमों की झलकियाँ



तेलंगाना की माननीया राज्यपाल और हिमाचल प्रदेश के माननीय राज्यपाल का आगमन



तेलंगाना की माननीया राज्यपाल और हिमाचल प्रदेश के माननीय राज्यपाल द्वारा छात्रों को प्रमाण पत्र और पदक वितरण तथा कोट समारोह



चिकित्सा अधीक्षक महोदय द्वारा दीप प्रज्वलन



परीक्षा हॉल में परीक्षा लिखते हुए छात्र



सुविधा संगम के दौरान आईपी को समझाते हुए चिकित्सा अधीक्षक महोदय



नराकास(उ) हैदराबाद - सिकंदराबाद द्वारा आयोजित अंतर उपक्रम प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए अधिकारी



**क.रा.बी.निगम चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल एवं अति विशिष्टता अस्पताल, सनतनगर  
हैदराबाद का राजभाषा पखवाड़ा/ हिन्दी दिवस समारोह 2021 की रिपोर्ट**

हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी मुख्यालय से प्राप्त पत्र संख्या ए-49/16/1/2021-रा.भा. दिनांक 25.08.2021 के द्वारा हिन्दी पखवाड़े के लिए निर्देश जारी किए गए थे। उन निर्देशों के अनुसार निम्नलिखित गतिविधियों/कार्यक्रमों का आयोजन किया गया :

1. सभी शाखाओं को एक परिपत्र जारी किया गया है, जिसमें यह सूचित किया गया है कि राजभाषा पखवाड़ा 2021( 01.09.2021 से 15.09.2021) के दौरान जारी किए जाने वाले हर पत्रादि के शीर्ष पर "राजभाषा पखवाड़ा 2021" अवश्य अंकित हो। कुछ नमूने संलग्न हैं।
2. अस्पताल के मुख्य द्वार पर राजभाषा पखवाड़े का बैनर प्रदर्शित किया गया तथा हिन्दी भाषा में प्रमुख सूक्तियों के 15 पोस्टर अस्पताल के प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किया गया। कुछ नमूने संलग्न हैं।
3. हमारे अस्पताल में 1 से 30 सितंबर की अवधि के लिए न.रा.का.स शीर्षक के साथ हिन्दी के प्रचार-प्रसार संबंधी बड़े बैनर प्रदर्शित किया गया है।
4. पखवाड़े के दौरान तीन प्रतियोगिताएँ - निबंध प्रतियोगिता, राजभाषा ज्ञान और टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं का विवरण इस प्रकार है :
  - i. दिनांक 08.09.2021 को आयोजित 'निबंध लेखन प्रतियोगिता' में दोनों अस्पतालों से कुल 34 प्रतिभागियों ने भाग लिया है।
  - ii. दिनांक 09.09.2021 को आयोजित 'राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता' में दोनों अस्पतालों से कुल 32 प्रतिभागियों ने भाग लिया है।
  - iii. दिनांक 13.09.2021 को आयोजित 'टिप्पण और आलेखन प्रतियोगिता' में दोनों अस्पतालों से कुल 24 प्रतिभागियों ने भाग लिया है।

विजेताओं के नाम इस प्रकार हैं :

<b><u>निबंध प्रतियोगिता</u></b> <b><u>अति विशिष्टता अस्पताल:</u></b>	<b><u>राजभाषा ज्ञान प्रतियोगिता</u></b> <b><u>अति विशिष्टता अस्पताल:</u></b>	<b><u>टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता</u></b> <b><u>अति विशिष्टता अस्पताल:</u></b>
<b><u>हिन्दी भाषी वर्ग</u></b> 1 शांतिलाल 2 बसंत कुमार योगी	<b><u>हिन्दी भाषी वर्ग</u></b> 1 आसमा मोहम्मद 2 शांतिलाल	<b><u>हिन्दी भाषी वर्ग</u></b> 1 आसमा मोहम्मद 2 बसंत कुमार योगी

<p>3 आसमा मोहम्मद</p> <p><u>हिन्दीतर वर्ग</u></p> <p>1 एम अनीता 2 रतनदीप सरकार 3 के अनुषा # जे प्रवीण कुमार # पी सरिता</p> <p><u>चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल:</u> <u>हिन्दी भाषी</u></p> <p>1 हरबीर सिंह मीणा 2 डॉ रूपाली अकुंडे 3 पिकेश कुमार सोनी # डॉ निधि # चंदन खट्टर</p> <p><u>हिन्दीतर वर्ग</u></p> <p>1 सीएच हर्षिनी 2 पी साहिती 3 साई प्रसन्ना # डॉ. यादवेंद्र रेड्डी # डॉ सुमित</p>	<p>3 चैतन बोहान # बसंत कुमार योगी</p> <p><u>हिन्दीतर वर्ग</u></p> <p>1 पी सरिता 2 एम अनीता 3 कोटा श्रीनिवास राव के अनुषा # रतनदीप सरकार</p> <p><u>चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल:</u> <u>हिन्दी भाषी वर्ग</u></p> <p>1 हरबीर सिंह मीणा 2 डॉ निधि 3 पिन्केश कुमार सोनी # मिर्जा असद बेघ # डॉ रूपाली अकुंडे</p> <p><u>हिन्दीतर वर्ग</u></p> <p>1 सीएच हर्षिनी 2 पी साहिती 3 साई प्रसन्ना # पी शालिनी # महाथी राज</p>	<p>3 ललिता शर्मा # शांतिलाल</p> <p><u>हिन्दीतर वर्ग</u></p> <p>1 रतनदीप सरकार 2 एम अनीता 3 पी सरिता # ए स ल प्रसन्ना # के अनुषा</p> <p><u>चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल:</u> <u>हिन्दी भाषी वर्ग</u></p> <p>1 चंदन खट्टर 2 हरबीर सिंह मीणा 3 पिकेश कुमार सोनी # डॉ निधि # राधेश्याम गर्ग</p> <p><u>हिन्दीतर</u></p> <p>1 पी भारत कुमार 2 महाथी राज 3 पामेला जॉन # टी रेशमा # सीएच हर्षिनी</p>
--	--	--

# - प्रोत्साहन पुरस्कार

5. दिनांक 14.09.2021 को राजभाषा पखवाड़े 2021 का समापन समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में चिकित्सा अधीक्षक समेत दोनों अस्पतालों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में पिछले एक साल में राजभाषा के विकास के लिए किए गए प्रयासों और उपलब्धियों के ऊपर चर्चा की गई। निर्देशानुसार, सबसे पहले चिकित्सा अधीक्षक ने सबको राजभाषा विभाग द्वारा जारी किया प्रतिज्ञा दिलवाई। उसके पश्चात, गृह मंत्री, भारत सरकार और महानिदेशक, मुख्यालय का संदेश और अपील क्रमशः पढ़ा गया हैं। चिकित्सा अधीक्षक ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा में ज्यादा से ज्यादा काम करने को प्रोत्साहित किया। अन्य सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भी राजभाषा से जुड़े अपने विचार सबके सामने रखे। अंत में, ऊपर दी गई सूची के अनुसार सभी सफल प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। कार्यक्रम का समापन जलपान और धन्यवाद प्रस्ताव के साथ किया गया। समापन समारोह की कुछ तस्वीरें रिपोर्ट के साथ संलग्न हैं।

राजभाषा पत्रवाड़े के दौरान जारी किये गये कुछ पत्रों के नमूने:



प्रतियोगिताओं के दौरान लिए गए तस्वीरें:





मुख्य द्वार पर प्रदर्शित राजभाषा पखवाड़े का बैनर



अस्पताल के प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किया गया हिन्दी भाषा में प्रमुख सूक्तियों के पोस्टर (कुछ नमूने) :





न.रा.का.स शीर्षक के साथ - हिन्दी के प्रचार-प्रसार संबंधी बड़े बैनर:



राजभाषा प्रभारी - श्री समीर सौरव

सहायक निदेशक - श्री एच एस बर्डे



उपनिदेशक - श्री राजेन्द्र आर पिल्लई



प्रशस्ति पत्र का नमूना :

**कर्मचारी राज्य बीमा निगम**  
चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल एवं अति विशिष्टता अस्पताल  
सन्तनगर, हैदराबाद - 500038

**प्रशस्ति - पत्र**  
**राजभाषा पखवाड़ा प्रतियोगिता 2021**

प्रशस्ति किया जाता है कि श्री/श्रीमती/कुमारी \_\_\_\_\_  
के दिनांक \_\_\_\_\_ को आयोजित \_\_\_\_\_  
प्रतियोगिता में भाग लिया। इसका प्रयास सराहनीय रहा और इन्होंने \_\_\_\_\_  
स्वान प्राप्त करके \_\_\_\_\_ रूपसे श्री/श्रीमती का पुरस्कार प्राप्त कि।

हैदराबाद  
दिनांक \_\_\_\_\_

चिकित्सा अधीक्षक





## भगवान की फोटो



**“कभी जिंदगी में खुशियां मिले तो चख लेना मिठाई समझकर और गम आए तो खा लेना दवाई समझकर”**

एक बूढ़ा व्यक्ति जिनकी उम्र तकरीबन 70 साल रही होगी। अपने पौत्र के लिए मार्केट से खिलौने लेकर सिटी बस से अपने घर जा रहे थे। और घर जाते वक्त उनका रास्ते में पर्स कहीं खो गया जब वह घर पहुंचे तो उन्हें याद आया कि उनके पास उनका पर्स नहीं था और सबसे अफसोस की बात यह थी कि उस पर्स में उनकी कोई आईडी नहीं थी। अगर किसी ईमानदार व्यक्ति को मिलता भी तो वह व्यक्ति उन तक पहुंचाता कैसे ?

क्योंकि पर्स में उनकी कोई आईडी या कांटेक्ट नंबर नहीं था, उन्हें बुरा लग रहा था। उनको वह पर्स उनके दादाजी ने दिया था। वह घर पर अपने पोते को खिलौने दे करके वापस मार्केट में निकल गए। बस स्टैंड पर पहुंचे और सिटी बस के ड्राइवर और कंडक्टर का पता पूछकर उनके पास गए और जा कर पूछा कि "भैया वैसे तो मुझे बहुत कम उम्मीद है। लेकिन क्या इस सिटी बस में शाम 4:00 बजे जब मैं वापस जा रहा था, उस टाइम के लगभग कोई पर्स मिला क्या?"

कंडक्टर ईमानदार था। उसने कहा कि "यहां पर तो था, लेकिन यह मैं कैसे यकीन मान लूं कि वह पर्स आप ही का था" तब इस बूढ़े व्यक्ति ने कहा कि "उसमें भगवान की फोटो थी। तब कंडक्टर ने कहा भगवान की फोटो तो हर किसी के पर्स में होती हैं। उसमें क्या नई बात है? कुछ ऐसा आपके बारे में बताओ जो पर्स में है"। तब उस बूढ़े व्यक्ति ने कहा "इसमें मेरी कोई आईडी नहीं है तो मैं साबित नहीं कर पाऊंगा कि पर्स मेरा है। लेकिन जो भगवान की फोटो है उसके बारे में कुछ बताना चाहता हूं"।



तब कंडक्टर ने कहा कि "आप बताइए"। तो उन्होंने बताना शुरू किया "यह पर्स मुझे मेरे दादाजी ने दिया था। तो मेरे लिए बड़ा ही कीमती है। पर्स में बचपन में मैंने अपनी खुद की फोटो रखी क्योंकि खुद मैं बड़ा सुंदर लगता था। तो मैंने अपनी फोटो रखी थी फिर मेरी शादी हो गई तो मैंने अपनी बीवी की फोटो रखी, उसके बाद मैंने बच्चों की फोटो रख ली और आज ऐसा दिन आ गया है कि बच्चों के घर मुझे जाना पड़ता है अपने पोते को खिलौने देने के लिए, क्योंकि बच्चे मेरे घर नहीं आते सब अलग अलग रहते हैं। तब मुझे समझ में आ गया कि सब मुझे छोड़ कर चले गए मैंने आखिरी में भगवान की फोटो रखी है। क्योंकि वह हमेशा मेरे साथ है और जब वह साथ होते हैं तो, शायद सब कुछ साथ होगा और आने वाली विपरीत परिस्थिति से लड़ने की और हौसला बनाये रखने की ताकत भी देता है।

"कहानी सुनने के बाद, कंडक्टर ने पर्स लौटा दिया और फिर उस ईमानदार कंडक्टर का शुक्रिया करते वह बूढ़े बाबा अपने घर वापस चले गए।

छोटी सी कहानी हमें जिंदगी में बहुत बड़ी बात सिखाती है। इंसान की जिंदगी में सुख और दुख आते रहेंगे आप लाइफ से फ्रस्ट्रेट होंगे, दुखी होंगे, सब कुछ होगा आपके लाइफ में प्रॉब्लम भी आएंगे क्योंकि ऐसा कोई इंसान नहीं है, जिसकी जिंदगी में विपत्तियां नहीं आती हो। लेकिन जब आप ऊपर वाले को याद करते हैं, तो वह आपको इन समस्याओं का सामना करने के लिए आपको शक्ति और साहस प्रदान करेंगे। आप या तो उसे "भगवान" कहिये "अल्लाह" कहिये, "खुदा" कहिये। जिस भाषा में उन्हें बुलाना है वह कहिये, लेकिन जब वह आपके साथ होते हैं तो दुनिया की कोई ताकत आपको आगे बढ़ने से रोक नहीं सकती। जब आपकी जिंदगी में मुश्किलें आती हैं, तब वह आपको उस मुश्किल से लड़ने की ताकत देता है।

**डॉ. सी. यादवेन्द्रा**

सह आचार्य जनरल मेडिसिन





## महिला दिवस 2022 के कुछ झलकियाँ









## मेरी दुबई और अबू धाबी यात्रा

दुबई मध्य पूर्व में एक वैश्विक शहर और व्यापार केंद्र है। यह संयुक्त अरब अमीरात के सात अमीरात में से एक है और पर्सिअल खाड़ी के दक्षिण पूर्वी तट पर स्थित है। हमने हैदराबाद से दुबई जाने का फैसला किया और 3 घंटे 15 मिनट की उड़ान यात्रा के बाद सुबह 6:30 बजे के आसपास शारजाह हवाई अड्डे पर पहुंचे। शारजाह भी संयुक्त अरब अमीरात के अमीरों



में से एक है। आव्रजन की औपचारिकता पूरी होने के बाद, हम हवाई अड्डे से बाहर आए जहाँ टूर गाइड हमारा इंतजार कर रहा था। शारजाह हवाई अड्डे पर एक छोटे से फोटो सत्र के बाद, हम बस में दुबई के लिए रवाना हुए। हमें इस यात्रा के दौरान शारजाह की बहुत कम झलक मिली। सड़कें अच्छी थीं लेकिन ऊंची इमारतें दुबई और अबू धाबी से कम थीं। अंत में हमने एक घंटे में 59 किलोमीटर की दूरी तय करने के बाद होटल में प्रवेश किया। दुबई में सामान्य होटल चेक-इन टाइम दोपहर 02:00 बजे था। लेकिन हमें दोपहर 02:00 बजे से पहले कमरा मिल गया। सुबह के घंटों में हमारे पास कोई कार्यक्रम नहीं था। हम दुबई की सड़क पर घूमने लगे। सड़क के दोनों किनारों पर नाश्ते और दोपहर के भोजन के लिए बहुत सारे फूड कोर्ट थे। वेज रेस्तरां सहित दुबई रोड पर भारतीय खाद्य पदार्थ आसानी से उपलब्ध थे। लोग आमतौर पर हिंदी में बोल रहे थे। इसलिए दुबई में हर जगह, कोई भी हिंदी में बोल सकता था। हमारा निकटतम मेट्रो स्टेशन अल फ़ैदी मेट्रो स्टेशन था जो दुबई मेट्रो की हरी रेखा पर था और हमारे होटल से केवल 800 मीटर की दूरी पर था। बाद में हमने निकटतम बुर्जमैन मॉल का दौरा किया, जो होटल से केवल 2 किलोमीटर दूर था। शाम को, हमें दुबई क्रीक में ले जाया गया, जो हमारे होटल से लगभग 5 किलोमीटर दूर था और हमने क्रीक पर धोव (DHOW) क्रूज़ डिनर का आनंद लिया। हमने शाम 08:00 बजे क्रूज़ में प्रवेश किया और लकड़ी के क्रूज़ में लगभग 60—70 यात्री बैठ सकते थे। यह अच्छी तरह से सजाया गया था और हम सभी को डाइनिंग सीट की पेशकश की गई थी। क्रीक पर चलते समय हमें क्रूज़ पर डिनर दिया गया। हमने क्रीक से



रात दुबई का आनंद लिया। यह पर्सिअन खाड़ी तक विस्तारित नमक पानी की नहर थी ऐतिहासिक रूप से इस शहर को दो मुख्य वर्गों में विभाजित किया गया है डीश और बुर दुबई हमारे लिए क्रूज पर एक स्थानीय सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किया गया था। हमने रात 9:00 बजे के आसपास क्रूज पर डिनर पूरा किया और रात 10:15 बजे के आसपास होटल लौट आए ।

**दूसरे दिन,** हमें एक टूर गाइड के साथ लक्जरी कोच में शहर के दौरे पर ले जाया गया। सबसे पहले हम 'जाबील पैलेस' गए जहाँ हमें केवल बगीचे में प्रवेश करने की अनुमति थी किसी को भी महल में प्रवेश करने की अनुमति



नहीं थी। फोटोग्राफी के लिए गार्डन एक अच्छी जगह थी। यह महल दुबई के शासक 'शेख मोहम्मद' का सरकारी निवास था। रास्ते में हमने दुबई फ्रेम देखा, जो दुबई में हाल ही में लगाया गया था। दुबई फ्रेम दुनिया का सबसे बड़ा पिक्चर फ्रेम है। इसकी ऊंचाई 150 मीटर थी। यह जाबील पार्क में स्थित था और 1 जनवरी 2018 को खोला गया था। दुबई फ्रेम के ऊपर से, एक तरफ पुराने दुबई को देख सकते हैं और फ्रेम के दूसरी तरफ नए दुबई को देख सकते हैं। बाद में हमें व्यावसायिक क्षेत्र में ले जाया गया, जो केंद्रीय व्यापारिक जिला था और जिसमें कई गगनचुंबी इमारतें थीं। इस क्षेत्र में लगभग 200 ऊंची व्यावसायिक और आवासीय इमारतें थीं। यहाँ हमने पहली बार दुनिया की सबसे ऊँची इमारत 'बुर्ज खलीफा' को देखा। दुबई की नहर (Creek) इस क्षेत्र तक विस्तृत थीं। बाद में हमने दुबई मरीना का दौरा किया जो कृत्रिम रूप से बनाया गया था। यह मानव निर्मित मरीना के साथ एक कृत्रिम नहर शहर (Artificial canal city) है जहाँ पर्सिअन गल्फ का पानी दुबई मरीना की साइट में लाया गया है। यह एक समृद्ध आवासीय क्षेत्र है जो कृत्रिम समुद्र तट के लिए जाना जाता है। हमारा अगला पड़ाव शहर का दौरा पाम जुमेरिया बीच था। यह पर्सिअन खाड़ी के ऊपर एक अच्छी तरह से सजाया गया साफ सफेद रेत का समुद्र तट है। इस समुद्र तट पर, प्रसिद्ध होटल 'ब्रुज अल अरब' स्थित है। यह दुनिया का एकमात्र 7 सितारा होटल है। समुद्र तट पर पुरुष और महिला के लिए वॉशरूम हैं। यह फोटो शूट के लिए एक अच्छी जगह है। समुद्र तट पर लगभग 30 मिनट बिताने के बाद, हम पाम द्वीप के



लिए रवाना हुए। शहर के दौरे के दौरान केवल पाम द्वीप के कुछ बिंदुओं को छुआ गया था, इसलिए पूर्ण दर्शन के लिए फिर से 'पाम द्वीप' के लिए आने का फैसला किया। हमारा शहर का दौरा क्रीक के पास स्थित दुबई संग्रहालय की यात्रा के साथ समाप्त हुआ था। संग्रहालय एक मस्जिद और एक मंदिर से घिरा हुआ है। दोनों एक ही क्षेत्र में शांति से मौजूद हैं।



दुबई में पूजा के स्थान पर केवल धार्मिक गतिविधियों की अनुमति है। किसी को भी धर्म का खुलकर प्रचार करने की अनुमति नहीं है। यह संग्रहालय अल फहीदी किले के भीतर स्थित है और वर्ष 1971 में खोला गया था यहां दुबई की अमीरात में पारंपरिक जीवन शैली देखी जा सकती है। बाद में हमे दोपहर के लिए होटल ले जाया गया ।



दोपहर में लगभग 3:30 बजे, हम एसयूवी (SUV) में रेगिस्तानी सफारी के लिए निकले । इस यात्रा के दौरान, हमने दुबई राज्य की सीमा के बाहर रेगिस्तानी क्षेत्र को देखा। दुबई को पार करने के बाद, हमने सड़क के दोनों ओर रेगिस्तान देखा। यह एक बार फिर साबित हो गया कि दुबई रेगिस्तान पर बना हुआ है। लेकिन पानी की

कमी नहीं है। रेगिस्तान सफारी के पहले भाग के रूप में, हमें रेगिस्तान बाइक की सवारी के लिए रेगिस्तान में एक जगह पर ले जाया गया। (150 दिरहम 150 AED, 1 AED= Rs 21/-) की दर से, एक रेगिस्तान बाइक 2 घंटे की रेगिस्तान की सवारी के लिए दी गई थी। उस क्षेत्र में जलपान, वॉशरूम आदि की भी सुविधा थी। दुबई में, अधिकांश स्थानों पर, वॉशरूम यूरोपीय देशों के विपरीत निःशुल्क है। बाद में एसयूवी में हमारी वास्तविक रेगिस्तान सफारी शुरू की गई। वाहन तेज गति में रेत की पहाड़ियों पर दौड़ रहा था। यह बेहद अलग और अद्भुत अनुभव था। पीठ दर्द वाले लोगों को इस तरह के रेगिस्तान सफारी से बचना चाहिए। इस तरह के निरंतर उतार—चढ़ाव के साथ, हमने वास्तव में बहुत आनंद लिया। 30 मिनट तक पहाड़ी रेतीले क्षेत्र से गुजरने के बाद, हम रेगिस्तान के मध्य में पहुँच गए जहाँ बेली डांसिंग और बारबेक्यू डिनर की व्यवस्था की गई थी। कम ऊंचाई की डाइनिंग टेबल के साथ रेत पर खाने की व्यवस्था की गई थी। बेडौइन के जीवन की



तरह परिवेश बनाया गया था। रात के खाने से पहले हमें स्टार्टर परोसा गया। इसके साथ ही, आयोजक ने अपना स्थानीय सांस्कृतिक कार्यक्रम शुरू किया। लेकिन एक घंटे के बाद, अचानक, उच्च गति के साथ ठंडी रेतीली हवा के साथ हल्का रेगिस्तान तूफान शुरू हो गया था। यह एक अलग अनुभव था। व्यावहारिक रूप से, हम उस तूफान में अपनी आँखें नहीं खोल सकते थे। बाद में तूफान थोड़ा धीमा हो गया, रात का खाना परोसा गया हमारा रात का खाना व्यावहारिक रूप से रेत के साथ मिला हुआ था। लगभग रात 09:00 बजे, हम होटल के लिए रवाना हुए। रास्ते में, हमने दुबई में बहुत ही दुर्लभ चीज देखी, यानी बारिश। हमारे एसयूवी चालक ने हमसे बारिश का वीडियो रिकॉर्ड करने का अनुरोध किया।



तीसरे दिन, हम दुबई मॉल में लिमोसिन की सवारी के लिए सुबह तैयार थे। लगभग 10-12 लोगों के बैठने की व्यवस्था के साथ लंबी कार थी। कार में बहुत कम ऊँचाई का प्रवेश/निकास द्वार था। कमर दर्द वाले लोगों को लिमोसिन राइड के लिए समस्या का सामना करना पड़ सकता है। हमें दुबई मॉल में ले जाया गया, जो कि दुनिया की सबसे ऊंची इमारत 'बुर्ज खलीफा' का प्रवेश द्वार भी था। मॉल से गुजरने के बाद हम बुर्ज खलीफा के एंट्री गेट पर पहुँचे। लगभग 30 मिनट तक कतार में खड़े रहने के बाद, हम 'बुर्ज खलीफा' की उच्च गति वाली लिफ्ट में पहुँचे। यह इमारत 828 मीटर ऊंची है। इस इमारत में 154 मंजिल हैं। रखरखाव के लिए अतिरिक्त 9 मंजिल हैं। यात्रियों को इमारत की केवल 124 वीं और 125 वीं मंजिल की अनुमति है। इस हाई स्पीड लिफ्ट को 124 वीं मंजिल तक पहुंचने में केवल 1 मिनट 6 सेकंड का समय लगा। 124 वीं मंजिल खुली हुई थी लेकिन 125 वीं मंजिल ढकी हुई थी। इनसे हमें दुबई का शानदार नज़ारा दिखाई दिया। उक्त मंजिलों में भोजन और स्मारिका स्टॉल भी थे। लगभग 2 घंटे उक्त मंजिलों पर बिताने के बाद, हम दुबई मॉल में उतर आए। दुबई मॉल के लॉन में, बुर्ज खलीफा की पूरी ऊँचाई के साथ सेल्फी लेने की जगहें थीं। दुबई मॉल दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा



मॉल था। मॉल में 5.9 मिलियन वर्ग फुट का क्षेत्र है और इसमें 4 मंजिल हैं। मॉल में 14000 वाहनों की पार्किंग क्षमता है। इसमें 250 कमरे, लक्सरी होटल, 22 सिनेमा और 120 रेस्तरां, कैफे हैं। दुबई एक्वेरियम और अंडर वॉटर चिड़ियाघर भी दुबई मॉल के भीतर स्थित है। मॉल के मुख्य द्वार पर दुबई क्रीक टॉवर की प्रतिकृति है जो निर्माणाधीन है। उक्त इमारत 2020 तक दुनिया की सबसे ऊंची इमारत होगी ।

बाद में हमें दुबई ग्लोबल विलेज ले जाया गया। यह हर साल अक्टूबर से फरवरी तक यात्रियों के लिए खोला जाता है। इसके सुंदर प्रवेश द्वार को अच्छी तरह से सजाया था और लोग इस प्रवेश स्थल पर तस्वीरें लेने लगे। यह दुनिया का सबसे बड़ा पर्यटन, अवकाश, खरीदारी और मनोरंजन परियोजना है। इसमें चार खंड थे, कार्यक्रम, संगीत, कार्निवल, भोजन और खरीदारी। पार्किंग इसमें क्षमता 18300 वाहनों की थी। ग्लोबल विलेज में, दुनिया के विभिन्न देशों के कई स्टाल थे। गांव देखने में 6-7 घंटे लग सकते हैं। एक ही स्थान पर विभिन्न देशों के कई सांस्कृतिक कार्यक्रमों, कपड़ों, भोजन की आदतों आदि को देखने का यह एक अद्भुत अनुभव था। प्रवेश द्वार पर भारतीय मंडप को अच्छी तरह से सजाया गया था। सभी प्रकार के भारतीय कपड़े, हस्तशिल्प, भोजन आदि बिक्री के लिए उपलब्ध कराए गए थे। पंजाबी रेस्तरां हर समय ग्राहकों से भरे हुए पाए जाते थे। ग्लोबल विलेज के भीतर विभिन्न कार्यक्रमों के समय को प्रदर्शित किया गया। हमने बॉलीवुड कार्यक्रमों सहित इनमें से कुछ रोमांचक घटनाओं को देखा। हमने बिना किसी और लागत के इन कार्यक्रमों को देखा। हमने विभिन्न देशों के मंडपों का दौरा किया। ईरान के मंडप ने मुझे बहुत आकर्षित किया। यहां खरीदारी करना थोड़ा महंगा हो सकता है। लगभग 4 घंटे बिताने के बाद करीब 9.00 बजे हम गाँव से निकले ।

अगले दिन (4वे दिन), हम अबू धाबी जाने के लिए तैयार थे जो संयुक्त अरब अमीरात की राजधानी है और सबसे बड़ी अमीरात है। वीजा, पासपोर्ट, मुद्रा संयुक्त अरब अमीरात के सभी अमीरात के बीच समान हैं। अबू धाबी मध्य पश्चिमी तट से पर्सियन खाड़ी में विस्तारित टी आकार के द्वीप पर स्थित है। यह दुबई से 125 किलोमीटर दूर है। चूंकि अलग-अलग अमीरात के शासक अलग-अलग हैं, इसलिए कोई भी सड़कों के रंग और सड़क की स्थिति से आसानी से देश का नाम पहचान सकता है। दुबई की सड़कें अबू



धाबी से बेहतर थीं। अबू धाबी पहुंचने में लगभग ढाई घंटे का समय लगा। अबू धाबी के चारों ओर समुद्र पाया जाता है। दर्शनीय सौंदर्य उत्कृष्ट था। ऊंची इमारतें दुबई की तुलना में काफी कम हैं, लेकिन लोग समुद्र, प्राकृतिक सुंदरता और पानी के खेल के कारण इस जगह को पसंद करते हैं। यह स्थान 'फॉर्मूला 1 बोट रेस' के लिए प्रसिद्ध था। पहले हमें डेट मार्केट में ले जाया गया। यहां विभिन्न प्रकार के खजूर अलग-अलग कीमतों पर उपलब्ध थे। सौदेबाजी हमेशा होती रही। इस जगह से खजूर खरीदने से पहले कीमत के बारे में सावधानी बरतनी चाहिए। फिर हमने एक रेस्तरां में दोपहर का भोजन किया। 1:30 बजे के आसपास, हम 'शेख जायद ग्रैंड मस्जिद' पहुँचे। यह खूबसूरत आंतरिक सजावट के साथ एक शानदार मस्जिद है। यह प्रार्थना के लिए लगभग 40000 उपासकों को समायोजित कर सकता है। प्रार्थना हॉल में दुनिया का सबसे बड़ा ईरानी कालीन है। पुरुष और महिला यात्रियों को मस्जिद में प्रवेश करने से पहले निर्धारित कपड़े धोने — (ड्रेस कोड) चाहिए। लेकिन प्रार्थना हॉल सहित हर जगह फोटोग्राफी की अनुमति है। बाद में, हम फेरारी वल्ड गए, जो अबूधाबी के यास मॉल के करीब स्थित है। यह अबू धाबी के यास द्वीप में एक इनडोर मनोरंजन पार्क है। यह पहला फेरारी ब्रांडेड थीम पार्क है, जिसमें फॉर्मूला रेस है, जो दुनिया का सबसे तेज रोलर कोस्टर है। यह बेहद रंगीन पार्क है। इसमें एक नंबर रोलर कोस्टर और अन्य राइड्स हैं। फेरारी कारखाने पर शो सहित कई 3डी शो भी हैं फेरारी एक विश्व प्रसिद्ध स्पोर्ट्स कार निर्माण कंपनी है। फॉर्मूला रेस की सवारी करने से पहले लोगों को कम से कम एक बार सोचना चाहिए। हालांकि अन्य रोलर कोस्टर सभी प्रकार के लोगों के लिए काफी ठीक हैं। बाद में हमने बस में दुबई में अपने होटल के लिए आगे बढ़ने से पहले यास मॉल देखा।



5 वां दिन हमारे लिए अवकाश का दिन था। हमने अपने खुद से दुबई राज्य के भीतर जाने का फैसला किया। दुबई मेट्रो शहर के अंदर जाने का सबसे सस्ता तरीका है। टोल कार्ड खरीदने के साथ दुबई मेट्रो का लाभ उठाया जा सकता है। हमने डे.पास खरीदने



का फैसला किया, जो मेट्रो, बस और ट्राम में असीमित सवारी के लिए मान्य है, लेकिन पाम जुमेराह में मोनोरेल के लिए मान्य नहीं हैं। हमने ग्रीन लाइन पर 'अल फहादी' मेट्रो स्टेशन से शुरुआत की और लाल लाइन पर दुबई मरीना जाने के लिए 'बर जुमान' स्टेशन से मेट्रो बदल दी। 'दुबई मरीना' स्टेशन से हमने दुबई ट्राम



लिया और 'पाम जुमेराह' ट्राम स्टेशन पहुंचे। दुबई ट्राम सर्कुलर लाइन में कम दूरी के लिए आधुनिक ट्राम सिस्टम है। 'पाम जुमेराह' पर मोनोरेल स्टेशन पहुंचने का यह सबसे सस्ता तरीका है। चूंकि 'पाम जुमैरा' में डे-पास मोनोरेल के लिए मान्य नहीं था, इसलिए हमने प्रति यात्री 30 दिरम के साथ वापसी टिकट खरीदा। मोनोरेल एक चालक रहित ट्रेन है और पर्यटक 'पाम जुमेराह' को बेहतर दृश्य प्राप्त करने के लिए पहले डिब्बे में आगे की सीटों पर कब्जा करना चाहते। यह ताड़ के पेड़ Palm tree (चंसउ जतमम) के आकार का द्वीप है जो गिल्टज़ होटल, पॉश अपार्टमेंट टॉवर आदि के लिए जाना जाता है। यह नखेल (संपत्ति डेवलपर) द्वारा भूमि पुनर्ब्रहण (Land reclamation) तकनीक का उपयोग करके बनाया गया था और इसे फारसी खाड़ी में विस्तारित किया गया है। मोनोरेल स्टेशन गेटवे स्टेशन से शुरू होकर अटलांटिस एक्वावेंचर स्टेशन पर समाप्त हुआ। इत्तिहाद पार्क स्टेशन इसका मध्यस्थ स्टेशन है। यह 5.4 किलोमीटर लंबा मोनोरेलवे था, लेकिन मेट्रो सेवा के किराए की तुलना में किराया थोड़ा महंगा था। ताड़ के पेड़ (Palm tree) के स्टेम के हर तरफ 8 पत्ते थे। प्रत्येक पत्ती में, दो तरफ विला के साथ एक आंतरिक सड़क थी। स्टेम के अंत में प्रसिद्ध अटलांटिस होटल था। पाम द्वीप स्वच्छ सुंदर द्वीप था। मोनोरेल यात्रा के दौरान, हमें ऊंचाई से द्वीप का अच्छा दृश्य दिखाई दिया। मोनोरेल यात्रा से पत्ती और स्टेम भाग को आसानी से पहचाना जा सकता है। टर्मिनल स्टेशन से नीचे उतरने के बाद, हम समुद्र के चारों ओर की सड़क पर चले गए। फोटो शूट के लिए अच्छी जगह है। हम तब अटलांटिस होटल में गए जहाँ एटीएम की सुविधा के साथ शॉपिंग कॉम्प्लेक्स था। पाम जुमेराह में लगभग 2 घंटे बिताने के बाद, हम वापस मोनोरेल में लौट आए और दुबई मरीना मॉल तक पहुँचने के लिए ट्राम में आगे बढ़ गए। यह एक मध्यम आकार का अच्छी तरह से सजाया गया मॉल है। बाद में हम ट्राम में दुबई मरीना मेट्रो स्टेशन चले गए। दुबई मरीना मेट्रो से हम रेड



लाइन पर दुबई मॉल स्टेशन पहुँचे। यह मेट्रो स्टेशन दुबई के मॉल से जुड़ा हुआ है जहाँ 1 किलोमीटर स्काईवॉक है जिसमें पैदल चलने वालों की आसान आवाजाही के लिए दो मूविंग पाथवे हैं। यह दूसरी बार था, हम मॉल के अनदेखे हिस्से को देखने के लिए मॉल जा रहे थे। बाद में हम दुबई मेट्रो में शहर के अच्छे दृश्य देखने के लिए कुछ घंटे चले गए। दुबई मेट्रो कुछ स्टेशनों को छोड़कर ज्यादातर ओवरहेड मेट्रो है। कुछ स्टेशन जमीन के नीचे हैं।

मेट्रो रेल से हमें दुबई हवाई अड्डे का अच्छा नजारा दिखा। शाम को हम जाबील पार्क में ग्लो (GIOW) गार्डन को देखने के लिए अल जाफ़लिया मेट्रो स्टेशन पर उतरे। गार्डन एलईडी रोशनी से जगमगाता है। बाद में हम मेट्रो से होटल पहुँचे।

6 वाँ दिन भारत लौटने का दिन था। हमारी फ्लाइट देर शाम थी, इसलिए हमने दुबई क्रीक और गोल्ड शुक (गोल्ड मार्केट) जाने का फैसला किया। हम पैदल ही क्रीक पर पहुँचे। हमने फेरी सर्विस में नहर पार किया। यह केवल एक चीज थी जो शहर की प्रगति के साथ मेल नहीं खाती थी क्योंकि इसकी सुरक्षा और सेवा विकसित देशों के बराबर नहीं थी। टिकट एक तरफा यात्रा के लिए 1 दिरम था। गोल्ड शुक नौका टर्मिनल के बहुत करीब था। सोने के आभूषणों की कई दुकानें थीं। दुबई से खरीदे गए सोने के गहने कस्टम शुल्क देने के बाद सस्ते नहीं थे, हालांकि सोने की खरीदे लागत भारत की तुलना में थोड़ी कम थी। सोने के शोप पर जाने के बाद हम पास के मसाला शोप में गए। यह मसालों की खरीदारी का एक अच्छा स्थान है। दरें उचित पाई गईं। फिर हम अपने होटल लौट आए। अंत में शाम को, हम भारत के लिए उड़ान पकड़ने के लिए शारजाह हवाई अड्डे को रवाना हुए।

भवन, सड़क, पर्यटन और सुरक्षा के क्षेत्र में तेजी से विकास के साथ दुबई वास्तव में अच्छा शहर है।

**डॉ के के पाल**

चिकित्सा अधीक्षक





## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह 2022







## सेवाओं का दायरा / SCOPE OF SERVICES

• निश्चेतना	• Anesthesia
• क्रिटिकल केयर मेडिसिन	• Critical Care Medicine
• दंत चिकित्सा सेवाएं	• Dental Services
• त्वचाविज्ञान	• Dermatology
• आपातकालीन चिकित्सा	• Emergency Medicine
• एंडोक्रिनोलॉजी	• Endocrinology
• ईएनटी (ओटो राइनो लैरींगोलॉजी)	• ENT (otorhinolaryngology)
• सामान्य चिकित्सा	• General Medicine
• सामान्य सर्जरी (लैप्रोस्कोपिक सहित)	• General Surgery (Including Laproscopic)
• प्रयोगशाला सेवाएं (बायो केमिस्ट्री, माइक्रो बायोलॉजी एंड सीरोलॉजी, क्लिनिकल पैथोलॉजी, साइटोपैथोलॉजी, जेनेटिक्स, हेमटोलॉजी, हिस्टोपैथोलॉजी, टॉक्सिकोलॉजी, मॉलिक्यूलर बायोलॉजी)	• Laboratory Services (Bio Chemistry, Micro Biology And Serology, Clinical Pathology, Cytopathology, Genetics, Hematology, Histopathology, Toxicology, Molecular Biology)
• हेमटो ऑन्कोलॉजी	• Hemato Oncology
• मेडिकल गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी	• Medical Gastroenterology
• चिकित्सा ऑन्कोलॉजी	• Medical Oncology
• नेफ्रोलॉजी (डायलिसिस सहित)	• Nephrology (Including Dialysis)
• तंत्रिका विज्ञान	• Neurology
• प्रसूति और स्त्री रोग (उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था सहित)	• Obstetrics & Gynaecology (Including High Risk Pregnancy)
• नेत्र विज्ञान	• Ophthalmology
• हड्डी रोग (संयुक्त प्रतिस्थापन और आर्थोस्कोपिक सहित)	• Orthopedics (Including Joint Replacement And Arthroscopic)
• दर्द और उपशामक चिकित्सा	• Pain & Palliative Medicine
• बाल चिकित्सा (पी.आई.सी.यू. और एन.आई.सी.यू. सहित)	• Pediatrics (Including PICU & NICU)
• प्लास्टिक सर्जरी	• Plastic Surgery
• मनश्चिकित्सा (ओपीडी सेवाएं)	• Psychiatry (Opd Services)
• पल्मोनोलॉजी	• Pulmonology
• रेडियोलॉजी सेवाएं	• Radiology Services
• रूमेटोलॉजी	• Rheumatology
• सर्जिकल गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी	• Surgical Gastroenterology
• सर्जिकल ऑन्कोलॉजी	• Surgical Oncology
• आधान चिकित्सा	• Transfusion Medicine
• यूरोलॉजी	• Urology

**स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के अनुसार संबद्ध स्वास्थ्य सेवाएं/ ALLIED HEALTH SERVICES AS PER MOH&FW**

• आयुर्वेद और योग	• Ayurvedha & Yoga
-------------------	--------------------

### **उपलब्ध सुविधाएं/ FACILITIES AVAILABLE**

• एम्बुलेंस	• Ambulance
• रक्त केंद्र	• Blood Centre
• आहार विज्ञान	• Dietetics
• डे केयर	• Day Care
• डायलिसिस	• Dialysis
• मुर्दाघर	• Mortuary
• फार्मसी	• Pharmacy
• भौतिक चिकित्सा	• Physiotherapy

### **दायरे में नहीं/ NOT IN SCOPE**

• कार्डियोलॉजी	• Cardiology
• सीटीवीएस	• CTVS
• न्यूरो सर्जरी	• Neuro Surgery
• बाल चिकित्सा सर्जरी	• Pediatric Surgery