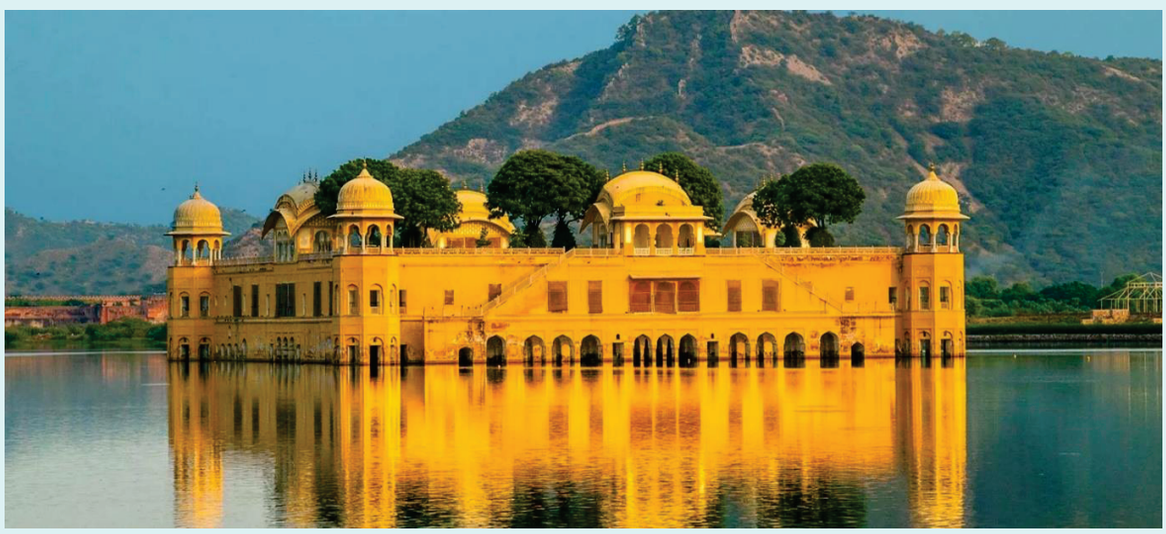
अर्धवार्षिक हिंदी पत्रिका

जलमहल

जनवरी- जून 2025

अंक : 01(प्रवेशांक)



महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

इंदिरा कॉलोनी, झोटवाड़ा रोड, बनीपार्क, जयपुर-302016 (राजस्थान)

(अधीनस्थ केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

हिंदी पत्रिका - जलमहल अंक:01, जनवरी, 2025 से जून, 2025 (वर्ष 2025-26)

संपादकीय बोर्ड

संरक्षक : प्रोफेसर (वैद्य) रबिनारायण आचार्य
महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), नई दिल्ली
मुख्य संपादक : डॉ. बी. आर .मीणा
प्रभारी सहायक निदेशक, म.शे.क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर
संपादक : डॉ.एस.के.वेदी, अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिंदी अधिकारी प्रभारी

संपादक मंडल

- डॉ.भुवनेश कुमार शर्मा अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
- डॉ.अविनाश कुमार जैन, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
- डॉ.किशोर आकाराम गवली, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
- डॉ.सुहास ए. चौधरी अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
- डॉ.मोनिका कुमारी, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
- श्री राकेश कुमार मिश्रा , सिस्टर इंचार्ज

महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
इंदिरा कॉलोनी, झोटवाड़ा रोड, बनीपार्क, जयपुर-302016 (राजस्थान)
(अधीनस्थ केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथ-निरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**
प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में** व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखंडता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हज़ार छह विक्रमी) को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

जलमहल

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of Ayush, Govt. of India

प्रो (वैद्य) रबिनारायण आचार्य
महानिदेशक
Prof. (Vaidya) Rabinarayan Acharya
Director General



संदेश

मुझे यह जानकर अपार प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है कि महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बनीपार्क, जयपुर (राजस्थान), राजभाषा हिंदी की एक अर्धवार्षिक सांस्थानिक पत्रिका "जलमहल" का प्रकाशन करने जा रहा है। इस पत्रिका में आपको आयुर्वेद के विभिन्न विषयों पर विविध प्रकार के ज्ञानवर्धक लेख, आयुर्वेद के विशेषज्ञ चिकित्सकों के चिकित्सकीय व्यक्तिगत अनुभव, हिंदी की रोचक मौलिक कवितायें एवं आकर्षक ब्लॉग पढ़ने को मिलेंगे। मेरा विश्वास है कि इस पत्रिका में प्रकाशित होने वाली रचनायें न केवल आयुर्वेद के ज्ञान का प्रसार करेंगीं अपितु राजभाषा हिंदी के प्रचार एवं प्रसार में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगी।

मैं विशेष रूप से डॉ. बी. आर. मीणा, प्रभारी सहायक निदेशक के प्रयासों की प्रशंसा करता हूँ, जिन्होंनें 'महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर' में हिंदी भाषा के कार्यालयिक प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए अथक प्रयास किए हैं। उनके नेतृत्व एवं दिशानिर्देश में संस्थान विगत वर्षों में हिंदी में सर्वश्रेष्ठ कार्य करने के लिए नगर राजभाषा कार्यांवयन् समिति, जयपुर द्वारा निरंतर पुरस्कृत होता रहा है। संस्थान हिंदी को आयुर्वेद अनुसंधान के क्षेत्र में प्रमुख संचार माध्यम बनाने की ओर अग्रसर है। केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् का मानना है कि हिंदी को कार्यालयों में कार्यकारी भाषा के रूप में लागू करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह प्रशासनिक व तकनीकी दक्षता बढ़ाने एवं सामाजिक एकीकरण को दृढ़ करने में अहम भूमिका अदा कर सकता है। हिंदी के प्रगामी उपयोग से अनुवाद की आवश्यकता नहीं रहने से त्वरित निर्णय लेने एवं संचार करने में सरलता होती है। हिंदी को एक कार्यकारी भाषा के रूप में अपनाने से सरकारी अधिकारी उन नागरिकों के साथ भी सहज रूप से वार्ता कर सकते जो अंग्रेजी में पढ़, लिख व बोल नहीं सकते; अर्थात् यह संपर्क व संचार के अंतर को कम करता है साथ ही सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति सरकारी सेवाओं तक समान रूप से पहुंच सके। हिंदी के अधिकाधिक उपयोग से आयुर्वेद के ज्ञान का जनसामान्य में सुगमता से प्रसार होगा तथा हिंदी को कार्यालयों में कार्यकारी भाषा के रूप में प्रभावी तरीके से लागू करने में आसानी होगी।

मैं 'जलमहल' पत्रिका के संपादकों, लेखकों, कवियों, ब्लॉग लेखकों और कर्मचारियों को उनके प्रयासों के लिए हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं देता हूँ।

(प्रो. वैद्य रबिनारायण आचार्य)
महानिदेशक
सीसीआरएएस,नई दिल्ली

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन, 61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phone : 011-28524457, 011-28520748
Website : www.ccras.nic.in **Email :** dg-ccras@nic.in, drrnacharya@gmail.com

जलमहल

डॉ. एन. श्रीकान्त
उपमहानिदेशक
Dr. N. Srikanth
Deputy Director General

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India



संदेश

मुझे यह जान कर अत्यंत हर्ष हो रहा है कि महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर राजभाषा हिंदी की अर्धवार्षिक गृहपत्रिका "**जलमहल**" का प्रकाशन करने जा रहा है। इस पत्रिका के माध्यम से संस्थान में कार्यरत सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हिंदी में अधिकाधिक कार्यालयिक कार्य करने का प्रोत्साहन मिलेगा। हिंदी हमारी मात्र राजभाषा ही नहीं है, यह संपूर्ण भारतवर्ष को एक सूत्र में पिरोने के लिए संपर्क भाषा है, राष्ट्रीय एकता को मजबूत करने का एक महत्वपूर्ण संचार माध्यम है। गृहपत्रिकाएं संगठन के कार्मिकों के लिए रचनात्मक मंच उपलब्ध कराती हैं जिसके माध्यम से वे अपने ज्ञान, अनुभव, भावनाओं की अभिव्यक्ति को अपनी लेखन प्रतिभा द्वारा प्रकट करते हैं। आशा है कि इस पत्रिका से कार्यालय में हिंदी में कार्य करने को और अधिक गति मिलेगी तथा पाठकगण आयुर्वेद सहित अन्य साहित्ययिक ज्ञान से भी लाभांवित होंगे। इस पत्रिका के प्रकाशन कार्य से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बहुत बहुत बधाई एवं शुभकामनायें।

(डॉ. एन. श्रीकांत)
उप महानिदेशक
सीसीआरएएस,नई दिल्ली

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhawan
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phones: 011-28522010 **Tele-Fax:** 011-28520748 **Fax:** 011-28525959
Website: www.ccras.nic.in **E-mail:** ccras_tec@nic.in

जलमहल

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India



संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि **म. शे. क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान, जयपुर** अपनी अर्धवार्षिक हिंदी गृहपत्रिका **"जलमहल"** का प्रथम अंक प्रकाशित करने जा रहा है। केन्द्र सरकार के विभिन्न विभागों के सभी कार्यालयों में देश के भिन्न भिन्न प्रान्तों के अधिकारी एवं कर्मचारी कार्य करते हैं। उनकी अलग अलग संस्कृतियों एवं अन्य विविधताओं की समझ व आदान प्रदान के लिए एक सामान्य सूत्र भाषा की आवश्यकता होती है, जिसका हिंदी बखूबी निर्वहन कर रही है। कार्यालयों में प्रगामी हिंदी में कार्य करना सरल है। मुझे आशा है कि यह गृहपत्रिका विविध जानकारी पूर्ण लेख, मनोरंजक काव्यात्मक रचनाओं इत्यादि के प्रकाशन के अतिरिक्त आयुर्वेद के क्षेत्र में हुए विभिन्न शोध कार्यों की जानकारी भी राजभाषा हिंदी के माध्यम से जनसामान्य तक प्रसारित करने का कार्य भी करेगी। हिंदी की प्रगति की दिशा में संस्थान द्वारा पत्रिका का प्रकाशन करना एक सराहनीय प्रयास है।

पत्रिका की सफलतार्थ मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

दीपक

(दीपक कोछड़)
उप निदेशक (प्रशासन)
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्,
नई दिल्ली

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhawan
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phones: 011-28522010 **Tele-Fax:** 011-28520748 **Fax:** 011-28525959
Website: www.ccras.nic.in **E-mail:** ccras_tec@nic.in

जलमहल

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India



संदेश

यह अत्यंत सुखद अनुभूति का विषय है कि 'महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर' अपनी अर्धवार्षिक हिंदी गृहपत्रिका "जलमहल" के प्रथम अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। यह उल्लेखनीय है कि आपके संस्थान ने अनुसंधानिक गतिविधियों के साथ साथ राजभाषा हिंदी के कार्यक्षेत्र में भी उत्तरोत्तर प्रगति की है , जिसके फलस्वरूप संस्थान को विगत कई वर्षों से हिंदी में श्रेष्ठ कार्य करने हेतु "नगर राजभाषा कार्यांवयन् समिति" जयपुर द्वारा पुरस्कृत व सम्मानित किया जाता रहा है। हिंदी को बढ़ावा देने की दिशा में यह एक प्रशंसनीय कदम है। इस पत्रिका में विभिन्न विषयों की जानकारी, हिंदी की मौलिक काव्यात्मक रचनाएं व लेख इत्यादि प्रस्तुत किये जायेंगे। आशा है कि ये पाठकों को आनंदित व लाभांवित करेंगें। राजभाषा हिंदी के प्रति सम्मान एवं आदर प्रकट करते हुए इसके प्रचार व प्रसार में "जलमहल" जैसी पत्रिकाओं की अहम भूमिका होती है, जिससे इसका महत्व और बढ़ जाता है। मेरा विश्वास है कि इसके प्रकाशन से संस्थान में हिंदी के व्यावहारिक एवं प्रगामी प्रयोग में प्रगति होगी तथा संस्थान की गरिमा में वृद्धि होगी।

मैं "जलमहल" गृह पत्रिका के प्रथम अंक के प्रकाशन हेतु संस्थान को बहुत बहुत बधाई व शुभकामनाएं देता हूँ और आशा करता हूँ कि संस्थान राजकाज में हिंदी के प्रयोग को अधिकाधिक बढ़ाने के लिये प्रयासरत रहेगा तथा सभी को प्रेरित करता रहेगा।

प्रताप माखीजा

(डॉ. प्रताप माखीजा)
सहायक निदेशक एवं हिंदी अधिकारी,
सीसीआरएएस, नई दिल्ली

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhawan
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phones: 011-28522010 **Tele-Fax:** 011-28520748 **Fax:** 011-28525959
Website: www.ccras.nic.in **E-mail:** ccras_tec@nic.in

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	रचनाकार	पृष्ठ संख्या
1.	मुख्य संपादक की कलम से	डॉ. बी.आर.मीणा	01
2.	प्रस्तावना	डॉ.एस.के.वेदी	02
3.	महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान-एक परिचय	डॉ.एस.के.वेदी	03 – 08
4.	हिन्दी है हिन्दुस्तान की- कविता	डॉ. बी.आर.मीणा	09-10
5.	आँसुओं की महिमा- कविता	डॉ.एस.के.वेदी	11
6.	वर्षा ऋतु एवं आयुर्वेदीय दृष्टिकोण से स्वास्थ्य	डॉ. अविनाश कुमार जैन	12-14
7.	ड्रास्टिक प्लास्टिक- कविता	श्रीमति सपना अविनाश कोंडलकर	15
8.	दैवव्यपाश्रय चिकित्सा	डॉ.भुवनेश कुमार शर्मा	16-20
9.	दोस्ती के रंग- कविता	डॉ. किशोर आकाराम गवली	21-22
10.	A-HMIS- आयुष स्वास्थ्य सेवा में डिजिटल क्रांति	श्री अनुराग पाठक	23-24
11.	कोविड का कहर-कविता	श्री राकेश कुमार मिश्रा	25
12.	विश्व पर्यावरण दिवस- कविता	सुश्री ज्योति योगी	26
13.	मैं हिंदी हूँ – कविता	डॉ.कृष्ण कुमार जाखड़	27
14.	वर्तमान समय की तस्वीर: चुनौतियां एवं समाधान	श्री शिवराज मीना	28

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

मुख्य संपादक की कलम से



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली के अधीनस्थ म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान सन् 1972 में जयपुर नगर में स्थापित होने के पश्चात् विविध चिकित्सीय एवं सर्वेक्षण अनुसंधान गतिविधियों को संचालित कर रहा है। कार्यालय की सभी गतिविधियों को जिम्मेदारी पूर्वक राजभाषा हिन्दी में अधिकाधिक किये जाने के कारण इस संस्थान को विगत कई वर्षों से नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का.1) जयपुर द्वारा प्रतिवर्ष पुरस्कृत किया जाता रहा है। हम भारतीय हिन्दी में ही सोचते हैं, बोलते हैं और लिखते हैं। अतः हिन्दी में कार्यालयीन कार्य करना हम सभी के लिए अत्यन्त सरल है क्योंकि हिन्दी हमारे भीतर रची-बसी, अत्यन्त सरल और सहज भाषा है। हिन्दी भाषा जैसे बोली जाती है वैसे ही लिखी भी जाती है इसलिए यह हमारे देश में सबसे अधिक लोकप्रिय भाषा है।

संस्थान द्वारा राजभाषा हिन्दी की अर्धवार्षिक पत्रिका "जलमहल" के प्रथम अंक का प्रकाशन करते हुए अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस पत्रिका के प्रकाशन का प्रमुख उद्देश्य कार्मिकों में राजभाषा हिन्दी के प्रति निष्ठा उत्पन्न करके राष्ट्रप्रेम और स्वाभिमान का अनुभव करने के साथ-साथ रचनात्मक अभिव्यक्ति को बल प्रदान करना है। हम आशा करते हैं कि यह पत्रिका राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की राष्ट्रभाषा हिन्दी में मौलिक लेखन की प्रतिभा को बढ़ावा देने में प्रेरक भूमिका निभाएगी तथा हमारे अधिकारी एवं कर्मचारी हिन्दी के कार्यालयीन पत्रलेखन के साथ-साथ अनुसंधान परियोजनाओं के प्रस्ताव एवं प्रतिवेदन को राजभाषा हिन्दी में लिखते हुए गौरव का अनुभव करते रहेंगे।

डॉ.बी. आर.मीणा
सहायक निदेशक (आयु.) एवं संस्थान प्रमुख
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बनीपार्क, जयपुर

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

प्रस्तावना



डॉ. एस.के.वेदी
अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिंदी अधिकारी प्रभारी
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर

यह अति प्रसन्नता एवं गौरव का विषय है कि महाराव शेखाजी आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान राजभाषा हिंदी की प्रगति की दिशा में एक और कदम आगे बढ़ाते हुए एक अर्धवार्षिक हिंदी गृहपत्रिका "**जलमहल**" का प्रकाशन कर रहा है। यह कहना प्रासंगिक होगा कि आप सभी के अथक प्रयासों, सहयोग एवं समर्पित भाव से हिंदी में कार्य करने से ही यह संस्थान विगत कई वर्षों से नगर राजभाषा कार्यांवयन समिति, जयपुर द्वारा निरंतर हिंदी में सर्वश्रेष्ठ कार्य करने के लिये पुरस्कृत एवं सम्मनित होता आ रहा है। यह हमारी हिंदी के प्रति सच्ची निष्ठा एवं कर्तव्य परायणता को दर्शाता है।

जैसा कि आप जानते हैं कि हिंदी हमारी राजभाषा है। 14 सितंबर, 1949 को भारतीय संविधान सभा ने हिंदी को भारत की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया था। हर साल इसी तारीख को पूरे राष्ट्र द्वारा "हिंदी दिवस" के रूप में मनाया जाता है। भारतीय संविधान, 1950 का अनुच्छेद 343, भारत के संविधान का एक महत्वपूर्ण अनुच्छेद है जो हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में संरक्षित करता है।

हिंदी भाषा हम सभी भारतीयों को क्षेत्रवाद कि सीमाओं से ऊपर उठकर एक सूत्र में जोड़ती है। यह हमारे विचारों एवं भावनाओं को अभिव्यक्त करने का एक सुगम्य, सरस, सरल एवं सशक्त माध्यम है। यह जनसंपर्क एवं संचार का एक आसान साधन है। हिंदी का शब्दकोश एवं व्याकरण अति विस्तृत है। इसीलिए राजकीय कार्यालयों में भी हिंदी में कार्य करना अधिकतर कार्मिकों के लिए अंग्रेजी में कार्य करने के अपेक्षाकृत सरल हो सकता है। अनुसंधान कार्य में भी परियोजनाओं के प्रारूप तैयार करने में, उनको बेहतर समझने एवं समझाने में, संबंधित प्रतिभागियों के साथ संवाद व विश्वास स्थापित करने में तथा उनसे सही व वांछित जानकारी प्राप्त करने में हिंदी का प्रयोग अधिक लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

इस पत्रिका के प्रकाशन का उद्देश्य राजभाषा के भारत सरकार द्वारा निर्धारित वार्षिक लक्ष्यों प्राप्त करने के क्रम में संस्थान के कार्मिकों में हिंदी में कार्य करने को प्रोत्साहन देने के साथ उनमें हिंदी में कार्य करने की अभिरुचि को जागृत करना भी है। उनमें छुपी हिंदी में लेखन की क्षमता को विकसित करना तथा दैनिक कार्यालयिक कार्यों को करने के अतिरिक्त काव्यात्मक एवं गद्यात्मक शैली में विभिन्न सकारात्मक भावों की अभिव्यक्ति को प्रकाशित करने के लिए प्रेरित करना भी है। पत्रिका में काव्यात्मक रचनाओं व अन्य रचनओं के अतिरिक्त आयुर्वेद के कुछ महत्वपूर्ण विषयों पर लेखों को सम्मिलित किया गया है।

मुझे आशा ही नहीं वरन विश्वास है कि जलमहल पत्रिका के प्रथम संस्करण में प्रकाशित होने वाली रचनाएं सभी पाठकों को पसंद आयेंगीं एवं ज्ञानवर्धन करने के साथ साथ राजभाषा हिंदी कार्य करने को प्रोत्साहित करेंगीं। मैं संपादक मंडल एवं प्रकाशित रचनाओं के लेखकों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूं तथा पत्रिका की सफलता की कामना करता हूं।

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद आयुर्वेद संस्थान -एक परिचय



स्थापना एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि:-

महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर, राजस्थान के मध्य में स्थित एक सुस्थापित क्षेत्र बनीपार्क में स्थित है। यह शहर के उत्तरी-पश्चिमी भाग में स्थित है और जयपुर रेलवे स्टेशन, सिंधी कैंप बस स्टैंड एवं मेट्रो स्टेशन के निकट है। यह केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार का एक परिधीय संस्थान हैं। इसकी स्थापना 01 अप्रैल 1972 को "**क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान**" के रूप में 'केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्व अनुसंधान परिषद्' [वर्तमान में केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), आयुष मंत्रालय], भारतीय चिकित्सा पद्वति एवं होमियोपैथी विभाग (वर्तमान में आयुष मंत्रालय) के अंतर्गत, भारत सरकार के अधीनस्थ 'राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, माधव विलास, जोरावर सिंह गेट, जयपुर, के प्रागंण में हुयी थी। जिसका उद्देश्य वैज्ञानिक आधार पर नैदानिक/चिकित्सकीय एवं औषध विकास अध्ययन के माध्यम से आयुर्वेद को प्रोन्नत करना था। वर्ष 1999 में सीसीआरएएस के पुनर्गठन की प्रक्रिया के अन्तर्गत इस संस्थान को 'केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान' के रूप में क्रमोन्नत किया गया। वर्ष 2010 में इस संस्थान को "आयुर्वेद केन्द्रीय अनुसंधान संस्थान" नाम से पुनर्गठित किया गया। तत्पश्चात परिषद् की परिधीय इकाईयों के पुनर्गठन की प्रक्रिया के अन्तर्गत अप्रैल 2016 में संस्थान का पुनर्नामकरण "क्षेत्रीय आयुर्वेद अन्त:स्रावी ग्रन्थि विकार अनुसंधान संस्थान" किया गया। जनवरी 2021 से संस्थान का नाम पुन: "क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान" कर दिया गया ।

'लोक कल्याण परिषद्' जयपुर में स्थित एक सामाजिक संस्था है, जो कि विभिन्न सामाजिक कार्यों में संलग्न है तथा सोसायटी रजिस्ट्रेशन एक्ट के अन्तर्गत पंजीकृत है, इसकी कार्यकारिणी समिति में दिनांक 04.09.1995 को सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर इंदिरा कॉलोनी, झोटवाडा रोड, बनीपार्क, जयपुर स्थित एक भू-खण्ड को; जिसे

जलमहल

तत्कालीन 'नगर विकास न्याय' द्वारा चिकित्सालय व वाचनालय हेतु 'लोक कल्याण परिषद्' को आवंटित किया गया था, उक्त समिति द्वारा इस संस्थान को दिनांक 20.08.1997 को जयपुर व अन्य आसपास के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के नागरिकों को आयुर्वेद की उत्कृष्ट चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के उद्देश्य से दान कर दिया गया था। उक्त भू-खण्ड में संस्थान द्वारा भवन निर्माण करवा कर 25 वर्षो से यह संस्थान इस नवीन भवन में स्थानान्तरित हो स्थापित हो गया।

संस्थान द्वारा संचालित जनहित की गतिविधियां:- संस्थान निरंतर सीसीआरएएस, नई दिल्ली के निर्देशानुसार विभिन्न नैदानिक/ चिकित्सीय परियोजनाओं के माध्यम से आयुर्वेद के क्षेत्र में अनुसंधान कार्यों में अपनी अहम भूमिका निभाता आ रहा है। संस्थान चिकित्सालय में जनसामान्य के लिए निम्न सुविधाएं प्रदान की जा रही है:-

- **बहिरंग रोगी विभाग (ओ.पी.डी):** वर्तमान में संस्थान चिकित्सालय में आयुर्वेद में अनुसंधानिक दृष्टिकोण आधारित बहिरंग रोगी विभाग संचालित है जिसके अंतर्गत मुख्य रूप से सामान्य रोगी चिकित्सा (कायचिकित्सा), जराचिकित्सा एवं बाल रोग चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध है जहां पर प्रतिदिन औसतन 150 विभिन्न रोगियों को योग्य चिकित्सकों द्वारा नि:शुल्क चिकित्सा परामर्श तथा औषध प्रदान की जा रही है ।



- **अंतरंग रोगी विभाग (आई.पी.डी)**: संस्थान में 20 शैय्या युक्त आधुनिक सुविधाओं वाला अंतरंग रोगी विभाग संचालित है जिसके माध्यम से चिकित्सालय में आने वाले जरूरतमंद रोगियों को भर्ती कर विभिन्न प्रकार की जीर्ण एवं जटिल बीमारियों का विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा आयुर्वेदिक चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध करवाई जाती हैं।



यद्यपि संस्थान का अधिदेश मुख्य रूप से अंत:स्रावी ग्रंथि विकारों के क्षेत्र में आयुर्वेद आधारित अनुसंधान कार्य करना है। इस क्रम में मधुमेह (डाइबिटिज), चयापचय संबंधित विकार यथा मेदोरोग (मोटापा/ स्थौल्य), हाइपोथाइराइडिज्म, पीसीओडी जैसे रोगों के अतिरिक्त, अग्निमांद्य, आमवात, संधिवात, आदि रोगों पर नैदानिक अनुसंधान परियोजनाएं संचालित की जाती रहीं हैं तथापि इनके अतिरिक्त पाचन तंत्र संबंधी विकार (Gastro-intestinal disorders), श्वसन तंत्र संबंधी विकार (Respiratory diseases), त्वक् विकार (skin diseases), गृध्रसी (lumbago-sciatica syndrome), तंत्रिका-पेशी विकार (neuro-muscular disorders), मांसपेशी-कंकाल संबंधी विकार

(Musculo-skeletal disorders) जैसे अन्य रोगों के लिये भी रोगियों को बहिरंग एवं अंतरंग स्तर पर नि:शुल्क चिकित्सा, परामर्श एवं जांच सुविधा उपलब्ध करवाई जा रही है।

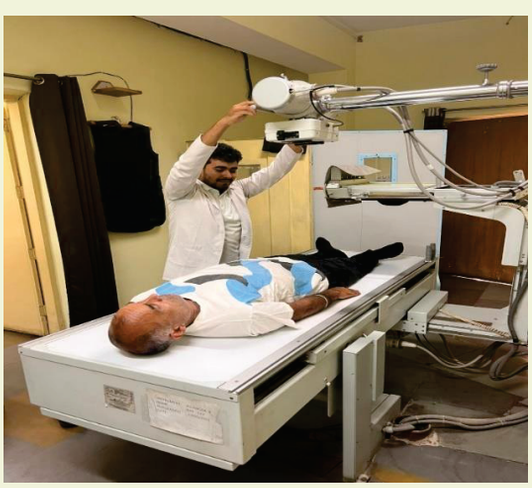
पंचकर्म विभाग: संस्थान चिकित्सालय में शास्त्रीय विधियों एवं आधुनिक उपकरणों द्वारा पंचकर्म चिकित्सा [स्वेदन, स्नेहन (अभ्यंग), वमन, विरेचन, बस्ति चिकित्सा, कटिबस्ति, ग्रीवा बस्ति, जानु बस्ति, नस्य कर्म, शिरोधारा आदि] की विशेष सुविधा प्रदान की जाती है जिसके अन्तर्गत संधिशूल/ संधिवात (different arthritis), कटिशूल / कटिगत संधिवात (low backache/ lumbo-sacral Spondylosis), ग्रीवाशूल/ ग्रीवागत संधिवात (Cervical pain / Cervical Spondylosis), पक्षाघात (Paralysis), तंत्रिका-पेशी विकार (neuro-muscular disorders) आदि जैसे जटिल रोगों का इलाज पंचकर्म द्वारा किया जाता है।



चिकित्सालय का संपूर्ण नर्सिंग व अन्य स्टाफ रोगियों की सेवा में हमेशा तत्पर रहता है। चिकित्सालय में स्वच्छता नियमों का सख्ती से पालन किया जाता है। भर्ती रोगियों को संस्थान की रसोई घर (किचन) में शुद्ध सात्विक पथ्यापथ्य को ध्यान में रखते हुए भोजन उपलब्ध करवाया जाता है। यहां पर भी स्वच्छता नियमों का पूरा ध्यान रखा जाता है।

नैदानिक प्रयोगशाला एवं एक्स-रे सुविधा: चिकित्सालय में आधुनिक उपकरणों से युक्त उच्चगुणवता वाली नैदानिक / विकृति विज्ञानीय प्रयोगशाला संचालित है जहां पर रोगियों को आवश्यकतानुसार रक्त, मूत्र, मलादि के नमूनों की प्रयोगशालीय परीक्षण की सुविधा के अतिरिक्त रेडिओलॉजिकल (एक्स-रे) जांच की सुविधा भी उपलब्ध हैं।





आयुर्वेद मोबाइल स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम/ परियोजना : संस्थान विगत कई वर्षों से सीसीआरएस, नई दिल्ली के निर्देशन में भारत सरकार की अनुसूचित जाति उप योजना के अंतर्गत राजस्थान के जयपुर जिले के चयनित अनुसूचित जाति बाहुल्य ग्रामीण क्षेत्रों में 'आयुर्वेद मोबाइल स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम/ परियोजना' का संचालन किया जाता

रहा है। परियोजना का मुख्य उद्देश्य अनुसूचित जाति आबादी पर अनुसंधान आधारित सामाजिक-जनसांख्यिकीय डोर टू डोर सर्वेक्षण कर निर्धारित प्रारूप में आंकड़े एकत्र करना, चिकित्सा शिविरों का आयोजन कर लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण करना, एनीमिया, डायबिटीज़ की स्क्रीनिंग एवं अन्य रोगों की निशुल्क रक्त परीक्षण करना, एवं जरूरतमंद लोगों को आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रदान करना रहा है। संस्थान की टीम द्वारा ऐसे गांवों का समय-समय भ्रमण कर उनके रहन-सहन, शिक्षा, आर्थिक स्थिति, स्वास्थ्य स्थिति, गैर-संचारी रोग,उच्चरक्तचाप आदि का अध्ययन कर अनुसंधानात्मक आंकड़े भारत सरकार को उपलब्ध करवाए जाते रहे हैं, ताकि इन आंकड़ों को विस्तृत शोध अध्ययन कर सरकार द्वारा उनके लिए आगामी वर्षों हेतु कल्याणकारी योजनाएं तैयार की जा सके। यह परियोजना वर्ष 2015-16 से 2022-23 तक इस संस्थान में संचालित रही। परियोजना के अंतर्गत अनुसूचित जाति आबादी को विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं एवं आयुर्वेद के जागरूक करने के लिये जन-बैठकें आयोजित कर अनेकों व्याख्यान एवं निशुल्क IEC सामग्री का वितरण किया गया।

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम/ परियोजना: इसी अनुसूचित जाति उपयोजना के अंतर्गत जिला जयपुर के चयनित अनुसूचित जनसंख्या बहुल ग्रामीण क्षेत्रों में "**मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम/ परियोजना**" का भी कई वर्षों से संचालन किया जा रहा है, जिसमें कुपोषण (Malnutrition), रक्ताल्पता (Anaemia), मधुमेह (Diabetes mellitus) आदि रोगों से बचाव तथा महिला एवं शिशु स्वास्थ्य का घर-घर सर्वे कर पोषक आहार तथा नि:शुल्क जांच एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा उपलब्ध करवाई जा रही है। साथ ही विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिये व्याख्यान दिए जाते हैं तथा IEC सामग्री का निशुल्क वितरण किया जाता है।

आदिवासी स्वास्थ्य रक्षा अनुसंधान कार्यक्रम: संस्थान द्वारा वर्ष 2014-15 से भारत सरकार की जनजातीय उप-योजना के अंतर्गत राजस्थान के सुदूर स्थिति अनुसूचित जनजाति बाहुल्य ग्रामीण क्षेत्रों में '**आदिवासी स्वास्थ्य रक्षा अनुसंधान कार्यक्रम**' भी संचालित किया जा रहा है। परियोजना के अंतर्गत जनजातीय लोगों में घर-घर में जाकर उनका सामाजिक-जनसांख्यिकीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण कर आबादी की सभी आवश्यक जानकारियों को निर्धारित प्रारूप के अनुसार एकत्रित करना, चिकित्सा शिविरों के माध्यम से स्वास्थ्य परीक्षण, रक्त शर्करा,हिमोग्लोबिन व अन्य जांच करना, जरूरतमंद लोगों को चिकित्सा प्रदान करना और स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति ग्रामीणों में जागरूकता को फैलाना इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य रहा है। गाँवों में लोक चिकित्सकों के द्वारा प्रयोग में लाए गए स्थानीय स्वास्थ्य परंपरा/पारंपरिक लोक प्रचलित दावों के दस्तावेजों को संग्रह करना इस परियोजना का एक और महत्वपूर्ण उद्देश्य है। सर्वेक्षण के दौरान लोगों को व्याख्यानों द्वारा एवं IEC सामग्री के निशुल्क वितरण कर आयुर्वेद के स्वास्थ्य लाभों के बारे में भी शिक्षित किया जाता है।

संस्थान द्वारा जयपुर शहरी क्षेत्र की 10 बडी कॉलोनियों का भी चयन कर लोगों के लिये '**आयुर्वेद आधारित जीवन शैली एवं परामर्श**' का स्वास्थ्य पर प्रभाव का वैज्ञानिक तथ्याधारित अध्ययन करने लिए एक परियोजना भी संचालित की गई है। इस परियोजना में स्वस्थ लोगों की दिनचर्या, रात्रिचर्या व ऋतुचर्या संबंधित आदतों का अध्ययन किया गया है।

जलमहल

गुग्गुलु हर्बल फार्म: यह संस्थान राजस्थान के अजमेर जिला के ग्राम मांगलियावास में एक "गुग्गुलु हर्बल फार्म" का संचालन भी कर रहा है। यह फार्म 1 अप्रैल,1972 को शुरू हुआ था, जिसमें वर्ष 2006 तक गुग्गुलु के पौधों का अनुसंधान, विकास और व्यापक कृषि पौधों की कटिंग, एयर लेयरिंग और पौध (अंकुरण) के माध्यम से की गई थी। फार्म में गुग्गुलु सहित अन्य औषधीय पौधों की लगभग 60 प्रजातियों की खेती की जा रही हैं।



गुग्गुलु आयुर्वेद में उपयोग में लाई जाने वाली एक अत्यंत महत्वपूर्ण औषधि है। गुग्गुलु गोंद निर्यास वेदनास्थापन (analgesic) एवं शोथहर (anti-inflammatory) होने के साथ साथ रसायन के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। इस फार्म में उत्पन्न गुग्गुलु गोंद निर्यास आपूर्ति समय समय पर सीसीआरएएस के विभिन्न संस्थानों को अनुसंधान कार्यो में प्रयुक्त औषधि निर्माण हेतु की जाती रही है।

संस्थान निरंतर ही परिषद एवं आयुष मंत्रालय के निर्देशानुसार विभिन्न राष्ट्रीय गतिविधियों यथा- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, पोषण माह, सतर्कता दिवस, आयुर्वेद दिवस, हिंदी पखवाड़ा आदि के आयोजन में अपना सक्रिय योगदान देता आ रहा है। कोविड-19 महामारी के दौरान भी संस्थान ने राज्य के विभिन्न भागों में जन सामान्य के लिए एवं राज्य सरकार के विभिन्न विभागों में कोविड-19 से बचाव हेतु निशुल्क आयुष-64, संशमनी वटी एवं अश्वगंधा घन वटी जैसी आयुर्वेदिक औषधियों जनसामान्य हेतु वितरण एवं सरकार द्वारा जारी दिशानिर्देशों का प्रचार प्रसार करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

संस्थान में एक पुस्तकालय भी है जिसमें पर्याप्त संख्या में आयुर्वेद की शास्त्रीय पुस्तकें, अर्वाचीन लेखकों द्वारा रचित आयुर्वेद की पुस्तकें, परिषद् द्वारा प्रकाशित अनुसंधान संबंधित प्रकाशन, वैज्ञानिक शोध पत्रिकाएं, संस्थान के वार्षिक प्रतिवेदन, आयुर्वेदिक फार्माकोपिया ऑफ इंडिया, आयुर्वेदिक फार्मुलरी ऑफ इंडिया, परियोजनाओं के वार्षिक प्रतिवेदन आदि उपलब्ध हैं।

<u>उपलब्धियां:-</u>

अंतरंग रोगी विभाग (आईपीडी), बहिरंग रोगी विभाग (ओपीडी), पंचकर्म चिकित्सा एवं प्रयोगशालीय जांचों के लिए उत्कृष्ट सेवा प्रदान करने के लिए इस संस्थान को QCI द्वारा वर्ष 2023 में NABH व NABL मान्यता प्रमाणपत्र प्रदान किया गया है। इसके अतिरिक्त संस्थान को उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान करने हेतु वर्ष 2025 में भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा गुणता प्रबंध पद्धति प्रमाणन लाइसेंस IS/ISO 9001:2015 भी जारी किया गया है। भर्ती रोगियों को संस्थान की रसोई घर में शुद्ध सात्विक पथ्यापथ्य को ध्यान में रखते हुए भोजन उपलब्ध करवाया जाता है। यहां पर भी स्वच्छता नियमों का पूरा ध्यान रखा जाता है। चिकित्सालय में भर्ती रोगियों के लिए एक रसोई घर (किचन) उपल्ब्ध है जिसे वर्ष 2024 में FSSAI द्वारा प्रमाण पत्र भी प्रदान किया गया है। यह संस्थान आयुर्वेद के छात्रों को

इंटर्नशिप करवाने के लिए एवं पीएचडी करवाने के लिए डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर से संबद्ध एवं मान्यताप्राप्त है। संस्थान द्वारा बी.ए.एम.एस. उत्तीर्ण छात्रों को इन्टरर्नशीप की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जा रही है जिससे इन छात्रों अपनी इंटर्नशिप के दौरान उच्च कोटि के एनएबीएच मान्यता प्राप्त चिकित्सालय में कार्य करने के अनुभव का लाभ मिल रहा है। इसके साथ ही इच्छुक आयुर्वेद स्नातकोत्तर अभ्यर्थियों के लिए भी संस्थान द्वारा पी.एव.डी. करवाने की सुविधा उपलब्ध करवानें का प्रयास किया जा रहा है। संस्थान द्वारा वर्तमान में 03 महत्वपूर्ण विषयों यथा मौलिक सिद्धांत, कायचिकित्सा एवं कौमारभृत्य (बालरोग) में पी.एच.डी. का संचालन किया जा रहा है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जयपुर द्वारा 'ख' वर्ग के कार्यालयों में से संस्थान को राजभाषा हिंदी में उत्कृष्ट कार्य करने पर लगातार 03 वर्षों से प्रथम पुरस्कार से पुरस्कृत किया जा रहा है।

****

"हिन्दी है हिन्दुस्तान की"



डॉ.बी. आर.मीणा
सहायक निदेशक (आयु.) एवं संस्थान प्रमुख
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बनीपार्क, जयपुर

हिन्दी है हिन्दुस्तान की, ये भाषा है स्वाभिमान की।
फैली है सारी दुनिया में, जरूरत नहीं प्रमाण की॥
चाहे पढ़ लो, चाहे लिख लो, चाहे बोलो इसको।
पूछो हर इन्सान से, ये प्यारी नहीं है किसको॥
बालक, वृद्ध, युवा और नारी, ये भाषा है किसान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

पूरब-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण के क्षेत्रवाद को तोड़े।
हर भारतवासी को प्यारी, दिल से दिल को जोड़े॥
पंजाब, सिन्ध, गुजरात, मराठा, यह भाषा राजस्थान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

प्यार सिखाती है नफरत को, मन की गांठे खोलें।
हो जाता दीवाना इसका, जो भी इसको बोले॥
जब रंग दे बंसती गा वीरों ने, बली लगा दी प्राण की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

मुगलो और अंग्रेजो से भी, हिन्दी कभी ना हारी थी।
स्वाधीनता संग्राम में हिन्दी, बनी एक चिन्गारी थी॥
तोपों, तलवारों, गोलो की, यह भाषा तीर कमान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

भाषा है दुनिया में कितनी, पर हिन्दी सी बेजोड़ नहीं।
गागर में सागर भरती है, हिन्दी का कोई तोड़ नहीं॥
संत कबीर, तुलसी, रैदासा, भाषा रहीम, रसखान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

हिन्दी है हर दिल की भाषा, ऐतबार से बोली जाती है।
ना नफरत से ना हिंसा से, ये प्यार से तौली जाती है॥
कश्मीर से कन्याकुमारी तक, है भाषा हर जुबान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की.....॥

आओं मिलकर मान बढायें, हिन्दी की हम शान बढ़ायें।
हिन्दी सूत्र में पिरो सभी को, इक नया हिन्दुस्तान बनायें॥
मिलकर सब प्रयास करेगें, है कसम ईमान की।
हिन्दी है हिन्दुस्तान की, ये भाषा है स्वाभिमान की।
फैली है सारी दुनिया में, जरूरत नहीं प्रमाण की॥

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

“आँसुओं की महिमा”



डॉ. एस.के.वेदी
अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिंदी अधिकारी प्रभारी
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर

सिर्फ़ आँखों का नीर नहीं, बहते हुए हैं ये जज़्बात।
महफ़िल हो खुशी की या, संग दिल-ए-दर्दे हालात॥
ख़ामोश रहे ज़ुबां भले ही, लब भी सी लिये अग़र।
छलकते भावार्थ पलक से, समझ में आ जाती है बात॥

रुसवाईयों के मौसम में, दिल तन्हाई में हो उदास।
बहते अनकहे अफ़साने, अश्रु कहते हैं मन की बात॥
मौन घना मुख पर छाता, हृदय विकल होता भारी।
छलक उठे संतप्त भावना, उष्ण तरल नयन निकास॥

बहे खुशी आँखों के रस्ते, छुपी रही कितने मधुमास।
शीतल धार रिसे दृगों से, ठंडक का हो उर आभास॥
रो रोकर मुस्कान बिखेरे, शब्द नहीं मुख से निकले।
बिन बोले ही हो जाता है, अप्रतिमं सुखद अहसास॥

आंसू मनोभाव की वाणी, बहना इनका बहुत जरूरी।
कहते अन्तर्मन की पीड़ा, ना बहें कोई होती मजबूरी॥
ढाते कहर अग़र रुक जायें, स्वस्थ मनस होता वैकारी।
दर्द दिलों का ये कहते हैं, रहती जब कोई बात अधूरी॥

जीवन के अनमोल सफ़र में, आँसू की महिमा है न्यारी।
आँखों का रूखा रहना पर, तकनीकी युग की है लाचारी॥
नम भावों पर भौतिकता, यंत्रों के जरिये है भारी।
आँसू ना बहते चाहने पर, शुष्क हुई ज़िन्दगी सारी॥

मोबाईल क्रान्ति कंप्यूटर ने, नज़दीकी रिश्ते दूर किए हैं।
दिल के मृदु भावों को हरके, तकनीकी संबंध सुदूर किए हैं॥
नम आँखों की नमी चुराकर, इन नज़रों को बेआब किया है।
प्राकृतिक दृष्टि को धुंधलाकर, कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम दिए हैं॥

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

"वर्षा ऋतु एवं आयुर्वेदीय दृष्टिकोण से स्वास्थ्य"



संकलनकर्त्ता
डॉ. अविनाश कुमार जैन
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर

प्रस्तावना:

भारत देश की भौगोलिक स्थिति ऐसी है कि यहां के लोगों को छ: ऋतुओं का आनन्द मिलता है। प्रत्येक ऋतु का प्रभाव जगत के साथ-साथ मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक आवश्यकताओं पर भी पड़ता है। वर्ष में तीन-तीन ऋतुओं के दो अयन आते है। सूर्य के मकर राशि में प्रवेश करने से उत्तरायण का प्रारम्भ होता है और सूर्य का बलवान होना शुरू हो जाता है। इस काल में वातावरण में रूक्षता बढनी शुरू हो जाती है। शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म इस क्रम में चलते हुए अन्त में रूक्षता अपनी पराकाष्ठा पर हो जाती है। इस अयन में मनुष्य का बल क्रमश: क्षीण होने लगता है। इसके पश्चात सूर्य का कर्क राशि में प्रवेश होना दक्षिणायन के प्रारम्भ होने का सूचक है। इस अयन की वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतुओं में क्रमश: मनुष्य के बल की वृद्धि होती है। ग्रीष्म और वर्षा ऋतु में मनुष्य का बल हीन होता है, जबकि बसन्त और शरद में मध्यम बल तथा हेमन्त एवं शिशिर में उत्तम बल होता है।

वर्षा ऋतु, स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद:

प्राचीन आयुर्वेद ग्रंथो में इन छ: ऋतुओं का वर्णन विस्तारपूर्वक किया गया है। इनमें से वर्षा ऋतु दक्षिणायन की प्रथम ऋतु है जिसका काल हिन्दी माह अनुसार श्रावण- भाद्रपद माह है। इस ऋतु में मेघ, वायु के कारण सूर्य का बल क्रमश: कम होने लगता है और चन्द्रमा का प्रभाव क्रमश: बढने लगता है। भूमण्डल का स्वभाव स्निग्ध होने के साथ द्रव्यों में अम्ल रस की वृद्धि होती है। इस ऋतु में पित्त का संचय व वात का प्रकोप होता है जिससे शारीरिक बल अल्प होता है। इस ऋतु में जठराग्नि मन्द होती है जिससे पाचन क्रिया से सम्बन्धित अनेक रोग उत्पन होते है। अत: वर्षा ऋतु में अग्निवर्धक, वातनाशक एवं पाचक द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए।

वर्षा ऋतु में पथ्य/अपथ्य आहार एवं विहार :

पथ्य आहार:

- इस ऋतु में अम्ल लवण रस वाले तथा अल्प स्निग्धता से युक्त आहार ग्रहण करना चाहिए।
- इस ऋतु में मधु (शहद) का सेवन हितकर है।
- जठराग्नि संरक्षण हेतु गेहुं, जौ, पुरानी शाली चावल का यूष के रूप में सेवन करना चाहिए।
- थोडी मात्रा में माध्वीक, अरिष्ट का सेवन करना चाहिए।
- गरम कर ठंडा किया हुआ शुध्द जल स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

- मूंग, पुराने जौ, उष्ण दुग्ध, करेला, खजूर, तोरई, आम, परवल का प्रयोग करना चाहिए।
- इस ऋतु में अग्निवर्धक खाद्य पदार्थ जैसे अदरक, सोंठ, लहसुन, मिर्च, अजवाइन, हींग का सेवन करना चाहिए।
- इस ऋतु में मात्रायुक्त उष्ण आहार का सेवन करना चाहिए।

अपथ्य आहार:

- शीत, बासी भोजन, हरी सब्जियाँ जैसे पालक, गोभी, मेथी आदि का सेवन अहितकर है।
- गुरू, वातवर्धक, कच्चा भोजन, भिण्डी, टमाटर, इमली का सेवन नहीं करना चाहिए।
- इस ऋतु में नदी का जल, रूक्ष भोजन, अधिक तेल-मसाले वाले भोजन, कइवे पदार्थों का सेवन अहितकर है।
- इस ऋतु में वर्षा जल के प्रभाव से फल व हरी पत्तेदार सब्जियों में कीडों की अधिकता हो जाती है जिससे इनका सेवन अहितकर होता है।
- वर्षा ऋतु में उदमन्थ एवं दही का सेवन नहीं करना चाहिए।

पथ्य विहार:

- प्रतिदिन स्वच्छ, सूखे हुए वस्त्रधारण करें।
- शरीर पर प्रघर्षण, उद्वर्तन (उबटन), स्नान, गंध (चन्दनादि सुगंधित द्रव्य) का प्रयोग करना चाहिए।
- सुगंधित पुष्पमालाओं को धारण करना चाहिए।
- आर्द्रता रहित स्थान पर निवास करना चाहिए।

अपथ्य विहार:

- रात्रि में जमीन पर कदापि ना सोयें, क्यों कि विषैले सर्प, बिच्छू आदि से काटने का भय रहता है।
- दिवास्वप्न व अतिव्यायाम अहितकर है।
- नदियों, तालाबों में स्नान करना तथा उनके पास निवास करना अहितकर है।

वर्षा ऋतु में होने वाले रोग व उनके बचाव के उपाय:

ग्रीष्म ऋतु में सूर्य ताप से धरातल पर गर्मी तीव्र होती है तथा वर्षा ऋतु में आसमान से गिरते हुए पानी से गर्मी में राहत मिलती है लेकिन उसके साथ-साथ अनेक दोषों का प्रकोप होता है व अनेक प्रकार के कीट-पतंग, मच्छर, विषैले जीवों की संख्या बढ जाती है इसके फलस्वरूप डेंगू, मलेरिया, फाइलेरिया, चिकनगुनिया आदि रोग तथा दूषित जल एवं भोजन से होने वाली व्याधियाँ जैसे- अतिसार, विसूचिका, अम्लपित्त, आन्त्रिक ज्वर, पीलिया, हैजा तथा त्वचा सम्बन्धित संक्रमण आदि का प्रकोप होने लगता है। इस ऋतु में वर्षा जल में भीगने से भी ज्वर, कास, प्रतिश्याय: आदि रोगो का प्रकोप भी हो सकता है।

उपाय:

- नीम के पत्ते डालकर उबले हुए जल को ठण्डा कर स्नान करने पर त्वचा रोगों से बचा जा सकता है।

- तुलसी के पत्तों या अदरक का स्वरस शहद के साथ लेने से ज्वर, कास, प्रतिश्याय आदि रोगों से बचाव हो सकता है।
- वर्षा के गन्दे जल से भीगने पर शुद्ध जल में कीटाणुरोधी द्रव्य मिलाकर पुन: स्नान करे तथा स्वच्छ, शुष्क वस्त्र धारण करें।
- वर्षा ऋतु में रात्रिशयन के समय ऐसे कपड़े पहने जिनसे पूरा शरीर ढका रहे तथा मच्छरदानी का प्रयोग भी कर सकते है।
- घर एवं आसपास के क्षेत्र में कीटाणुरोधी दवा का छिडकाव करें तथा कीटाणुरोधी द्रव्यों से धूपन करें।
- घर के आसपास एकत्रित जल में संक्रामकरोधी द्रव्य जैसे- केरोसीन, तारपीन का तैल डालें।
- नीमपत्र, गुग्गुलु, लोबान आदि द्रव्यों से धूपनकर्म (हवन) कर सकते है।

****

"ड्रास्टिक प्लास्टिक"

श्रीमती सपना अविनाश कोंडलकर
अनुसंधान अधिकारी (फार्मकोग्नोसी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
आमखो, ग्वालियर, म.प्र. 474009



धरती माँ की गोद में, बिछा प्लास्टिक जाल ।
पौधों की साँसें रुकी, सूने हो रहे ताल ॥
रोती नदियाँ, कराहते सागर, हर पल घुटता ये संसार ।
एकल उपयोग प्लास्टिक, बन गया खतरा अपार ॥

छोटी-सी थैली का, उलझा जाल मिट्टी में ।
हल्की सी बोतल का, भार अनंत पृथ्वी पे ॥
धरती माँ की कोख उजाड़ते, ये जहरीले ढ़ेर ।
कर्क रोग सा बढ़ता खतरा, प्रकृति के हर ओर ॥

पल पल घुलता ये जहर, तिल तिल घुटती कुदरत ।
ना सड़ता, ना गलता, बस रहता अनंत अविघटित ॥
समय यही है चेतना का, मात्र अभियान नहीं समग्र प्रयत्न का ।
क्रांति नहीं कार्यान्वयन का, सही समय, सही कदम का ॥

कागज़, कपड़े, बांस, रस्सी अपनाने का फिर है समय ।
वरना, कुदरत को क्या उत्तर देंगे "क्यों किया यह कृत्य?"
जीते हैं कुदरत के दम पर, धैला लेने में क्या शर्म ।
अपनायें प्राकृतिक तरीके निभायें मानव धर्म ॥

अपना अपना उत्तर सबको देना, जिम्मेदारी सबकी हो ।
सरकार के प्रयासों में, भागीदारी सबकी हो ॥
छोटे-छोटे क़दम सभी के, ला सकते हैं परिवर्तन ।
ड्रास्टिक प्लास्टिक मुक्त पृथ्वी, हो यही सबका प्रण ॥

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

"दैवव्यपाश्रय चिकित्सा"

डॉ. भुवनेश कुमार शर्मा
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर



आयुर्वेद के दो प्रयोजन हैं- 1. स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का संरक्षण एवं 2. रोगी के रोग का निवारण। इन दोनों प्रयोजनों की पूर्ति के लिए आयुर्वेद के ग्रन्थों चरकसंहिता एवं अष्टाङ्गसङ्ग्रह में औषध के रूप में दैवव्यपाश्रय, युक्तिव्यपाश्रय और सत्त्वावजय इन त्रिविध औषध का वर्णन किया गया है।

1. **दैवव्यपाश्रय औषध-** मन्त्र, औषधि, मणि, मङ्गल, बलि, उपहार, होम, नियम, प्रायश्चित्त, उपवास, स्वस्त्ययन, प्रणिपात, गमन आदि उपक्रमों द्वारा प्रसन्न हुए दैव अर्थात् देवताओं के प्रभाव से व्याधि का शमन करने वाली चिकित्सा को दैवव्यपाश्रय औषध कहते हैं।
2. **युक्तिव्यपाश्रय औषध-** आहार और औषध द्रव्यों का योजनाबद्ध प्रयोग करके सम्पन्न की जाने वाली चिकित्सा को युक्तिव्यपाश्रय औषध कहते हैं।
3. **सत्त्वावजय औषध-** अहितकर विषयों से मन को रोकने से होने वाली चिकित्सा सत्त्वावजय औषध कहलाती है।

चरकसंहिता के व्याख्याकार चक्रपाणिदत्त ने त्रिविध औषध में सर्वप्रथम दैवव्यपाश्रय का वर्णन करने का कारण स्पष्ट करते हुए बताया है कि दैवव्यपाश्रय आशु (शीघ्र) व्याधिहर है, इस कारण महर्षि चरक ने दैवव्यपाश्रय का सर्वप्रथम उल्लेख किया है। **दैवव्यपाश्रयमादावुक्तमाशुव्याधिहरत्वेन**। (चरकसंहिता-सूत्रस्थान 11/54 चक्रपाणिदत्त)

चरकसंहिता पर चरकप्रदीपिका व्याख्याकार ज्योतिषचन्द्र सरस्वती ने दैवव्यपाश्रय चिकित्सा को कर्मज और औपसर्गिक व्याधियों के शमन तथा ग्रहशान्ति के लिए आवश्यक बताया है। यह चिकित्सा अदृष्ट के आश्रित होकर मन्त्र, औषधि-धारण, बलि, मङ्गल, जप, होम आदि के रूप में सम्पादित की जाती है। **दैवव्यपाश्रयं नाम तद् यत् कर्मजमौपसर्गिकञ्च व्याधिं शमयितुं कर्मक्षयाय ग्रहादिशान्त्यर्थञ्च प्रयुज्यते मन्त्रौषध्यादिधारणादिकम्।** (चरकसंहिता-विमानस्थान 8/87 चरकप्रदीपिका)। **तत्र दैवव्यपाश्रय इति दैवम् अदृष्टं तदाश्रित्य तज्जननेन यद्व्याधिप्रत्यनीकं भवति तदौषधं बलिमङ्गलजपहोमादिकं दैवव्यपाश्रयं भवति। तच्च कर्मजानां व्याधीनां कृते।** (चरकसंहिता-सूत्रस्थान 11/54 चरकप्रदीपिका)।

आचार्य हारीत के अनुसार जन्मान्तर (पूर्वजन्म) में किया गया पाप व्याधि के रूप में बाधा उत्पन्न करता है, उसकी शान्ति औषध, दान, जप, होम और देवताओं की पूजा द्वारा होती है। यथा- **जन्मान्तरकृतं**

पापं व्याधिरूपेण बाधते। तच्छान्तिरौषधैर्दानैर्जपहोमसुरार्चनैः॥इति॥ (वीरसिंहावलोक-ज्वराधिकार-हारीत)।

अतः इस लेख में दैवव्यपाश्रय औषध के अन्तर्गत समाहित मन्त्र, औषधि, मणि, मङ्गल, बलि, उपहार, होम, नियम, प्रायश्चित्त, उपवास, स्वस्त्ययन, प्रणिपात, गमन आदि उपक्रमों का अतिसंक्षेप में दिग्दर्शन किया जा रहा है।

1. **मन्त्र :-** स्वास्थ्यसंरक्षण एवं रोगनिवारण के लिए ऋषियों द्वारा प्रणीत मन्त्रों (पवित्र ध्वनियों या शब्दों या श्लोकों) का मन की एकाग्रता पूर्वक वाणी द्वारा लयबद्ध उच्चारण अथवा मन ही मन में लयबद्ध चिन्तन किया जाता है। इससे शरीर, इन्द्रिय, मन और आत्मा की शुद्धि होती है। मन्त्र का प्रयोग अद्रव्यभूत (द्रव्य के प्रयोग से रहित) औषधि के रूप में किया जाता है। आयुर्वेदीय संहिताओं में गर्भाधान, प्रसव, शिशु की रक्षा, विषनिवारण, ज्वर, उन्माद, आगन्तुक अपस्मार, आगन्तुक व्रण आदि रोगों के निवारण के लिए तथा वमन आदि विशिष्ट उपक्रमों में औषध को अभिमन्त्रित करने के लिए विशिष्ट मन्त्रों का प्रयोग किया गया है। यह भी माना जाता है कि मन्त्रपूत औषधि के प्रयोग (औषधि देने से पूर्व चिकित्सक द्वारा मन्त्रोच्चारण करने) से परिणाम में वृद्धि होती है। भूमि से औषधियों को उखाड़ने से पूर्व मन्त्रोच्चार पूर्वक आह्वान करके तत्पश्चात् श्रद्धा पूर्वक औषधियों को ग्रहण करने का भी विधान है। आध्यात्मिक साधना के रूप में देवी-देवताओं के मन्त्रों का नित्य मनन एवं षोडश संस्कारों में विविध मन्त्रों का प्रयोग प्राचीनकाल से ही भारतीय जीवनशैली का एक हिस्सा है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो मन्त्रोच्चारण से उत्पन्न ध्वनि-कम्पन मस्तिष्क और वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा भरते हैं।
2. **औषधि धारण:-** अनागत बाधाओं से रक्षा एवं रोगनिवारण के लिए औषधीय पादपों को शरीर पर बांधने की प्रथा भारतवर्ष में आयुर्वेद सम्मत है एवं वैदिककाल से ही प्रचलित है। उदाहरण के लिए सनातन धर्मावलम्बी गले में तुलसी की माला, रुद्राक्ष का धारण करते हैं। ज्वर में सहदेवी की जटा को शिखा में बांधने का विधान है। शिशु की रक्षा के लिए वचा, कुष्ठ, क्षौमक, हिङ्गु, सर्षप, अतसी, लशुन आदि रक्षोघ्न औषधियों की पोटली को सूतिकागार में रखने के साथ-साथ सूतिका एवं शिशु के गले में बांधने का प्रचलन है।
3. **मणि धारण :-** अथर्ववेद में कही गयी अस्तृत, औदुम्बर, जङ्गिड, दर्भ, प्रतिसर, फाल, वरण, शतवार, शङ्ख आदि मणियों, ज्योतिषशास्त्र में बतायी गयी मणियों अर्थात् सूर्य आदि नवग्रह बाधा नाशनार्थ अनुकूल रत्न (माणिक्य, मोती, प्रवाल, पन्ना, पुखराज, हीरा, नीलम, गोमेद और वैदूर्य आदि) का धारण करने का विधान है। इनसे स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्यसंरक्षण के साथ-साथ रोगियों के रोग का निवारण भी होता है। रत्नों का प्रभाव रंग-किरणों पर आधारित होता है, जो शरीर की ऊर्जा को प्रभावित करते हैं। चरकसंहिता के विषचिकित्सा अध्याय में सर्पदंश की चिकित्सा में मणिधारण का विधान अधोलिखितानुसार है।

वज्रं मरकतः सारः पिचुको विषमूषिका। कर्केतनः सर्पमणिर्वैदूर्यं गजमौक्तिकम्॥ धार्यं गरमणिर्याश्च वरौषध्यो विषापहाः। (चरकसंहिता-चिकित्सास्थान 23/252-253)

4. **मङ्गल :-** मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। हमारे समाज में अभिप्रेत अर्थ की सिद्धि के लिए मङ्गल कार्य किये जाते हैं। चिकित्सा के आरम्भ से पूर्व मङ्गलकार्य करने से बल की वृद्धि होती है, व्याधि का शमन शीघ्र होता है और मन प्रसन्न होता है। भिन्न-भिन्न प्रदेशों में रहने वाले मनुष्यों की अपनी-अपनी कुलपरम्परा के अनुसार भिन्न-भिन्न कार्यों की शुभ या अशुभ रूप में प्रतिष्ठा है, शुभ कार्यों को माङ्गलिक माना जाता है। जिन कार्यों के करने से अभीष्ट की प्राप्ति होती है, प्राणीमात्र का हित होता है तथा अहित अर्थ दूर होते हैं उन्हें मङ्गलकर्म कहा जाता है। मङ्गलकर्म करने की अनेक विधियाँ हैं। उदाहरण के लिए यह मान्यता है कि माङ्गलिक कर्म के रूप में ब्राह्मण, गाय, अग्नि, स्वर्ण, गोघृत, सूर्य, जल और राजा इन अष्ट मङ्गल का दर्शन, अर्चना एवं प्रदक्षिणा करने से आयु का क्षय नहीं होता है। आयुर्वेदीय संहिताओं की व्याख्याओं में मङ्गल कर्म के रूप में पुण्याहशब्द, शुभ गीत, प्रशस्त औषध, मणि का धारण, पूर्णकुम्भ, स्वस्तिक चिह्न, फूलमाला, दूर्वा, वचा, सर्षप आदि का स्पर्श, स्वस्त्ययन आदि के प्रसङ्ग है।

5. **बलि :-** पूजा के क्रम में अर्पण की जाने वाली वस्तु को बलि तथा तत्सम्बन्धी क्रिया को बलिकर्म कहते हैं। ग्रहादि को प्रसन्न करने के लिए आहारादि का अर्पण करना भी बलि है। विशिष्ट ग्रहादि के लिए विशिष्ट द्रव्यों से निर्मित आहारादि द्रव्यों को विशिष्ट स्थानों (चैत्य, श्मशान, चौराहा आदि) पर रखा जाता है। संहिताओं में राजयक्ष्मा, उन्माद, ग्रहबाधा आदि रोगों की चिकित्सा में बलिकर्म का विधान है। औषधियों को सुरक्षित रखने के लिए भी बलिकर्म विहित है।

6. **उपहार :-** देवताओं को गन्ध, धूप, दीप, फूल, फल, अन्न अर्पण करना उपहार कहलाता है। मन्दिर, चैत्य, तीर्थस्थान, ऋषि, साधु एवं गुरुजन आदि को दिये गये उपहार (भेंट) से प्रसन्न देवादि के द्वारा व्याधियों का निवारण किया जाता है। इस तरह के उपहार आस्थापूर्वक दिये जायें तो व्यक्ति को आत्मसन्तोष होकर परम शान्ति मिलती है, परिणामस्वरूप व्याधियाँ दूर होती है। औषधियों को सुरक्षित रखने के लिए भी उपहार का विधान है।

7. **होम :-** होम करने पर वातावरण शुद्ध होता है। देवताओं को उद्दिष्ट करके मन्त्र के साथ अग्नि में घृत एवं अन्य सामग्रियों (तिल, यव, औषधीय लकड़ियों आदि) की आहुति देना ही होम है। अग्नि के माध्यम से देवता अपने यज्ञीय अंश को ग्रहण कर प्रसन्न होते हैं। होम एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, अतः इसे श्रद्धा पूर्वक करने से देवताओं की तुष्टि होकर व्याधियों की शान्ति होती है। चरकसंहिता में पुत्रेष्टि यज्ञ, अभिचारज्वर की शान्ति हेतु होम आदि का उल्लेख मिलता है।

8. **नियम :-** अष्टाङ्गयोग में योग के द्वितीय अङ्ग नियम के अन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्रणिधान का विधान है। सुश्रुतसंहिता-चिकित्सास्थान द्विव्रणीय अध्याय में व्रण के रक्षाविधान के प्रसङ्ग में नियम की व्याख्या में व्याख्याकार डल्हण ने अक्रोध, गुरुशुश्रूषा, शौच, आहारलाघव और अप्रमाद ये पाँच नियम बताये हैं- **अक्रोधो गुरुशुश्रूषा शौचमाहरलाघवम्। अप्रमादश्च पञ्चैते नियमाः परिकीर्तितः॥** (सुश्रुतसंहिता-चिकित्सास्थान1/133 निबन्धसङ्ग्रह)।

9. **प्रायश्चित्त :-** पापकर्म या अधर्म का क्षय करने वाले कर्म या व्यवहार को प्रायश्चित्त कहते हैं। अलग-अलग धर्मों में अलग-अलग पापों या दुष्कर्मों को करने पर उनके निवारणार्थ अलग-अलग व्यवस्थायें है। धार्मिक, सामाजिक या अन्य किसी भी स्तर पर कोई त्रुटि कर लेने पर उसके दण्ड के रूप में एक ऐसी व्यवस्था की जाती है, जिससे व्यक्ति को सुधरने का अवसर मिले और उस त्रुटि का निवारण हो। पापकर्म करने पर व्यक्ति को जब त्रुटि का आभास होता है तब उसका मन दुःखी होता है। इस दुःखी मन को तुष्ट एवं व्यवस्थित करने के लिए ही प्रायश्चित्त किया जाता है।
पापक्षयमात्रसाधनं कर्म प्रायश्चित्तमिति। (वाचस्पत्यम्)

10. **उपवास :-** आवश्यकतानुसार एक समय, एक दिन या अधिक समय तक भोजन न करना या सीमित भोजन करना उपवास कहलाता है यथा "**भोजनाभावे भोजननिवृत्तौ**"(वाचस्पत्यम्)। "**अहोरात्रभोजनाभावः**" (शब्दकल्पद्रुम)। उपवास के दौरान भोजन से अवकाश के साथ ही मन एवं इन्द्रियों के विषयों को नियन्त्रित करना भी अत्यावश्यक है। चक्रपाणिदत्त ने कहा है कि क्रोध आदि मनोदोषों का परित्याग तथा सत्य आदि का पालन करना उपवास है; भोजनाभाव से शरीर को शोषण कर लेना मात्र उपवास नहीं है- **उपवासः क्रोधादिपरित्यागः सत्याद्यपादानं च वचनं हि "उपावृत्तस्य पापेभ्यः सहवासो गुणे हि यः। उपवासः स विज्ञेयो न शरीरस्य शोषणम्" इति॥** (चरकसंहिता-चिकित्सास्थान 1/6 चक्रपाणि)। आमदोष, रक्तविकार, ज्वर आदि सभी रोगों के निवारण के लिए उपवास अत्युपयोगी है। उपवास से जठराग्नि, पंचमहाभूताग्नियाँ और धात्वग्नियाँ सशक्त होकर रोगों को नष्ट करती है। हमारे देश में मङ्गलवार, गुरुवार आदि सप्ताह में एक दिन; एकादशी, प्रदोष आदि पक्ष में एक दिन और पूर्णिमा, अमावस्या आदि माह में एक दिन उपवास करने की परम्परा सदियों से चली आ रही है।

11. **स्वस्त्ययन :- "स्वस्ति शुभस्यायनं लाभो यस्मात्"** (वाचस्पत्यम्)। जिन कार्यों को करने से शुभ-प्राप्ति हो वे कर्म स्वस्त्ययन कहलाते हैं। इनमें वेदादि में वर्णित मन्त्रों का उच्चारण, उत्कृष्ट व्यक्तियों को प्रसन्न करने वाले कर्म एवं दान, यज्ञ आदि का ग्रहण किया जाता है। आचार-रसायन में कहे गये उत्कृष्ट कर्म भी स्वस्त्ययन ही है। "स्वस्तिवाचन" या "शान्तिमन्त्र" का प्रयोग सभी शारीरिक, मानसिक रोगों की निवृत्ति के लिए किया जाता है।

12. **प्रणिपात :- प्रणिपातो देवादीनां शारीरो नमस्कारः।** (चरकसंहिता-सूत्रस्थान 11/54 चक्रपाणि)। देवता, गुरु, बड़ों के प्रति विनम्रता पूर्वक नमन करना ही प्रणिपात कहलाता है। सूर्य नमस्कार, साष्टाङ्ग प्रणाम आदि से काम-क्रोधादि अहङ्कार पर्यन्त सभी विकारों का नाश होकर आत्मबल की वृद्धि होने से शारीरिक और मानसिक रोग दूर होते हैं।

13. **गमन :- "गमनं विदूरदेवादिगमनम्"** (चरकसंहिता-सूत्रस्थान 11/54 चक्रपाणि) तथा "**गमनं देवतीर्थादिगमनम्**" (चरकसंहिता-निदानस्थान 7/16 चक्रपाणि) के अनुसार दूर स्थित पवित्र स्थलों की तीर्थयात्रा करने से अनेक शारीरिक, मानसिक सन्तापों की निवृत्ति होती है। आचार्य सुश्रुत ने असाध्य प्रमेही को भिक्षु की भांति भिक्षा में प्राप्त अन्न से जीवन निर्वाह करते हुए एक तीर्थ से दूसरे तीर्थ पर निरन्तर यात्रा करते हुए सौ योजन से अधिक दूरी तक गमन करने का विधान किया है- **पादत्राणातपत्रविरहितो भैक्ष्याशी ग्रामैकरात्रवासी मुनिरिव संयतात्मा योजनशतमधिकं वा गच्छेत्।** (सुश्रुतसंहिता-चिकित्सास्थान 11/12)

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

“दोस्ती के रंग”

डॉ. किशोर आकाराम गवली
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर



वो स्कूल के दिन, वो हँसी की ठिठोली,
क्लासरूम के कोने, वो मस्ती की टोली।
कभी पेंसिल छुपाना, तो कभी चुपके चिट्ठी भेजना,
किसी पर दिल रखना, तो किसी को सरप्राइज देना।

टीचर की डाँट में भी छुपी थी हँसी,
कभी घरवाले बनाते थे हमारी क़िस्मत की कस्सी।
वो लंच ब्रेक में सबका खाना चुराना,
कभी गलती पर "माफ कर दे यार" गाना।

फिर वक़्त की रफ्तार में सब कुछ खो गया,
कहीं जॉब, कहीं शादी, कहीं कोई शहर नया हो गया।
कभी फोन पे बात, कभी सोशल मीडिया की पोस्ट,
पर वो साथ बैठ कर हँसना, कब हुआ था आख़िरी बार, सोच!

आज बरसों बाद फिर मिले सब यार,
कुछ बाल सफ़ेद, कुछ आँखों में उमंग बरक़रार।
बैठे हम, खोले यादों के पिटारे,
किस्से वही पुराने, हँसी के फव्वारे।

किसे था पहली बार क्रश? किसे था किस पर गुमान?
कौन सबसे ज्यादा टीचर की डाँट खाता था,
कौन सबसे बड़ा नादान?
वो स्कूल का प्रोजेक्ट, वो वार्षिक उत्सव की तैयारी,
कौन था सबसे बड़ा शैतान, कौन था क्लास का अधिकारी।

आज की दुनिया में व्यस्तता का जाल,
पर दिल के कोने में बसता है वो बचपन का हाल।
काम, जिम्मेदारियाँ, सब अपनी जगह हैं,
पर यारों के साथ वो पुराने दिन फिर लाने की जरूरत है।

चलो फिर से मिलें, बैठें बेफिक्र होकर,
वो हँसी, वो मस्ती फिर जी लें दिल खोलकर।
यारों के बिना ज़िंदगी अधूरी सी लगे,
चलो फिर से दोस्ती की महफ़िल सजे।

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

A-HIMS: आयुष स्वास्थ्य सेवा में डिजिटल क्रांति

(आयुर्वेद चिकित्सा के लिए एक नई दिशा)

अनुराग पाठक
प्रयोगशाला परिचारक
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर



Ayush Hospital Management Information System (A-HIMS) यह आयुष मंत्रालय भारत सरकार की एक डिजिटल प्रणाली है, जिसके ज़रिए आयुष अस्पतालों को लगभग पूरी तरह पेपरलेस और आधुनिक बनाया जा रहा है। अब मरीजों को लंबी लाइनों में खड़ा नहीं होना पड़ेगा, रिपोर्ट्स के लिए भटकना नहीं होगा, और न ही हर बार जानकारी दोहरानी पड़ेगी।

A-HIMS से न सिर्फ रजिस्ट्रेशन और अपॉइंटमेंट आसान हुआ है, बल्कि डॉक्टर, दवाइयाँ और रिपोर्ट सब कुछ एक ही सिस्टम से जुड़े हुए हैं। इस प्रणाली ने रोगियों की सुविधा, पारदर्शिता और इलाज की गुणवत्ता तीनों को एक नई ऊँचाई दी है। यह डिजिटल इंडिया की दिशा में आयुष मंत्रालय द्वारा किया गया एक महत्तवपूर्ण प्रयास है।

रोगियों के लिए A-HIMS मददगार साबित हुआ है।

1. मरीज अब अस्पताल में लंबी लाइन में लगने की जगह ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करवा सकते है और अपॉइंटमेंट ले सकते हैं।
2. मेडिकल रिकॉर्ड की उपलब्धता - मरीजों का सारा इलाज, दवा, रिपोर्ट आदि का इतिहास डिजिटल रूप में संरक्षित रहता है, जिससे भविष्य में इलाज करना आसान हो जाता है। लैब टेस्ट की रिपोर्ट और दवाइयाँ समय पर मिल जाती हैं, जिससे इलाज में देरी नहीं होती।

A-HIMS कैसे समर्थन करता है आयुर्वेद को?

1. डिजिटल डाटा का निर्माण चिकित्सालय मे आने वाले हजारों रोगियों के इलाज और परिणामों का डेटा डिजिटल रूप में उपलब्ध रहता है, जिससे आयुर्वेद पर वैज्ञानिक शोध हेतु डेटा का विश्लेषण आसान हो जाता है।
2. डिजिटल रिकॉर्ड से आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतियों की प्रभावशीलता प्रमाणित होती है, जिससे विश्व स्तर पर इसका विश्वास बढ़ता है।
3. नवाचार और आधुनिक तकनीक का समन्वय होने से A-HIMS के माध्यम से आयुर्वेद अब तकनीक के साथ जुड़कर भविष्य की चिकित्सा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

कर्मचारियों और अस्पताल स्टाफ के लिए कितनी सहायक है यह प्रणाली?

1. कागज़ी कार्य खत्म होने से प्रशासनिक बोझ कम हो गया है। अब सब कुछ कंप्यूटर के द्वारा ही होता है - मरीज का रजिस्ट्रेशन, रिपोर्ट, बिलिंग आदि।
2. मानव संसाधन प्रबंधन डॉक्टर, नर्स, फार्मासिस्ट आदि का शेड्यूल, उपस्थिति डिजिटल रूप से ट्रैक किया जाता है।
3. तेज़ सेवा और बेहतर तालमेल अलग-अलग विभागों (ओपीडी, फार्मेसी, लैब आदि) के बीच समन्वय बेहतर हो गया है, जिससे मरीजों को त्वरित सेवा मिलती है।
4. सरकारी रिपोर्टिंग करना आसान हो गया है। कर्मचारियों को मासिक/त्रैमासिक/वार्षिक रिपोर्ट बनाने या रिकॉर्ड इकट्ठा करने में समय नहीं गंवाना पड़ता – सिस्टम से ऑटोमेटिक रिपोर्ट मिल जाती है।

उक्त सुविधाओ की उपलब्धता को देखते हुए यह कहा जा सकता है की A-HIMS एक क्रांतिकारी कदम है जो आयुष चिकित्सा पद्धतियों को डिजिटल युग में लेकर आया है। यह न केवल मरीजों को गुणवत्तापूर्ण सेवा देता है, बल्कि डॉक्टरों और स्टाफ के लिए भी कार्यप्रणाली को आसान और पारदर्शी बनाता है। साथ ही यह आयुर्वेद जैसे प्राचीन ज्ञान को आधुनिक डेटा और तकनीक के साथ जोड़कर वैश्विक मंच पर प्रतिष्ठित कर रहा है।

****

कोविड-19 का कहर

राकेश कुमार मिश्रा
सिस्टर इंचार्ज
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर



व्यथित हुआ जन जीवन,हर मानव है जार जार।
क्या हुआ आज धरती को, क्यों रूक गई रफ्तार।।

कोविड-19 घूम रहा, चपेट में लिए सारा संसार।
हवा में कैसा जहर घुल गया, भयंकर है इसका वार।।

काम काज ठप हो गया है, थम गया हैं जीवन संचार।
खामोशी में हर शख्स बंद है, खुली श्वास को है लाचार।।

कोशिश की है हर शख्स ने, मानव को बचाने को है तैयार।
डॉक्टर व स्वास्थ्य कर्मी, सेवा में जुटे रहे लगातार।।

वैज्ञानिकों ने भी किया पूरा प्रयास, पूरा विश्व खोज रहा इसका उपचार।
जब आई भारत की दोनों वैक्सीन, खुशी से झूम उठा पूरा संसार।।

****

ज्योति योगी
फार्मासिस्ट (ग्रेड प्रथम)
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जयपुर



विश्व पर्यावरण दिवस

श्रृंगों पर पिघल ढुलक भौर के ईशारे।
हृदय पटल पर खींचीं अनछुई सी तस्वीरें॥
हमें खींचते रहते हैं हर वक़्त अपनी ओर।
हिम में घुलती इस उषा रंगोली के नज़ारे॥

श्रृंगों को चूमते उडते ये बादल कजरारे।
निज छुवन से गुदगुदाते झरनों के फव्वारे॥
हमें रीझाते रहते हैं हर वक़्त अपनी ओर।
निज राग में बहती इन नदियों के किनारे॥

धरा पर पावस में पनपते नन्हें नन्हें दुलारे।
कानन उपवन में मदमाती बासंती बहारें॥
हमें सींचते रहते हैं हर वक़्त अपनी ठोर।
सांसों में डाल प्राण-वायु से भरे गुब्बारे॥

****

मैं हिंदी हूँ...



डॉ. कृष्ण कुमार जाखड़
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (आयु.)
म.शे. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,जयपुर

मैं हिंदी हूँ, भारत माँ के माथे की बिंदी हूँ,
हर प्रांत को जोड़ती, हर दिल की मैं धुन हूँ।
कण-कण में बसी हूँ, हर बोली की जननी हूँ,
फिर क्यों आज भी मैं, बस क्षेत्रीय कही हूँ?
मेरी गोद में पली हैं, अनेक भाषाएँ प्यारी,
हर बोली की मिठास, मुझमें ही तो समाई।
कहीं पंजाबी का जोश, कहीं बंगाली का गान,
मराठी की धुन में भी, मेरा ही तो है मान।
संस्कृति की धरोहर, इतिहास की गाथा हूँ,
प्रेम की परिभाषा, हर रिश्तें की भाषा हूँ।
कश्मीर से कन्याकुमारी तक, मेरी ही तो छाया है,
फिर क्यों कुछ लोगों ने, मुझे अनदेखा कराया है?
भावों की गहराई, विचारों का विस्तार,
मुझमें ही तो मिलता है, अभिव्यक्ति का सार।
गीतों में, कविताओं में, कहानियों में भी मैं,
हर रूप में ढल जाती हूँ, हर रंग में भी मैं।
गर मानोगे मुझे तुम, राष्ट्रभाषा का सम्मान,
जुड़ जाएगा भारत, बनेगा एक महान।
नफ़रत की दीवारों को, मैं ही तो मिटाऊँगी,
एकता के धागे में, सबको पिरोती जाऊँगी।
क्षेत्रीयता का भेद मिटाओ, आओ एक हो जाएँ,
हिंदी को अपनाकर, नव भारत बनाएँ।
मैं हिंदी हूँ, गौरव हूँ, पहचान हूँ तुम्हारी,
मुझमें ही बसती है, भारत की खुशहाली।

****

हिंदी गृहपत्रिका- अंक-1, जनवरी से जून, 2025

जलमहल

वर्तमान समय की तस्वीर: चुनौतियाँ और संभावनाएँ

शिव राज मीना
(एमटीएस)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
पंजाबी बाग (पश्चिम), नई दिल्ली



आज का युग परिवर्तन और प्रगति का है। विज्ञान, तकनीक, और सूचना के इस दौर में जहाँ एक ओर विकास के नए आयाम स्थापित हो रहे हैं, वहीं दूसरी ओर समाज कई जटिल चुनौतियों का भी सामना कर रहा है। वर्तमान समय को समझना केवल घटनाओं को जानना नहीं है, बल्कि इन घटनाओं के पीछे छिपे सामाजिक, आर्थिक और मानसिक प्रभावों को भी समझना है।

आज का मानव पहले से कहीं अधिक जागरूक, शिक्षित और तकनीकी रूप से सक्षम है। मोबाइल, इंटरनेट और कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने जीवन को सरल बना दिया है। लेकिन इस तेज रफ्तार जीवनशैली ने रिश्तों में दूरी, तनाव और मानसिक अस्थिरता को भी जन्म दिया है। आज का युवा तकनीक में तो निपुण है, लेकिन अंदर से अकेलेपन और अवसाद का शिकार भी हो रहा है।

राजनीतिक दृष्टिकोण से भी समाज एक संक्रमण काल से गुजर रहा है। जहाँ एक ओर लोकतंत्र की ताकत लोगों को अपनी बात कहने का मंच दे रही है, वहीं दूसरी ओर कटुता, नफरत और भ्रामक सूचनाएँ भी बढ़ रही हैं। सामाजिक मीडिया एक ऐसा हथियार बन गया है जो निर्माण भी कर सकता है और विध्वंस भी।

परंतु इन सब के बीच उम्मीद की किरणें भी हैं। पर्यावरण संरक्षण को लेकर जागरूकता बढ़ रही है। युवा सामाजिक बदलाव के लिए आगे आ रहे हैं। महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं। छोटे शहरों से निकलकर बड़े मंचों तक पहुँचने की इच्छाशक्ति लोगों में दिखाई दे रही है।

निष्कर्ष: आज की वर्तमान स्थिति एक मिश्रित रूप लिए हुए है — जहाँ एक ओर विकास और उन्नति है, वहीं दूसरी ओर चुनौतियाँ और उलझनें भी हैं। आवश्यकता है संतुलन की, विवेक की और उस सकारात्मक सोच की जो हर समस्या में अवसर तलाश सके।

****



महाराव शेखाजी क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

इंदिरा कॉलोनी, झोटवाड़ा रोड, बनीपार्क, जयपुर-302016 (राजस्थान)

(अधीनस्थ केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)