आज़ादी का अमृत महोत्सव

G20 भारत 2023 INDIA

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023



वर्ष-२०२२-२३
द्वितीय अंक

प्रज्वल

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेस्तुस्त्ति, त्रिशूर, केरल- ६७९५३१



विश्व हिंदी दिवस एवं राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति के स्वर्ण जयंती समारोह के अवसर पर दिनांक 10.1.2023 को डा. मुंजपरा महेंद्रभाई, माननीय राज्यमंत्री, आयुष तथा महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार, श्री के. राधाकृष्णन, माननीय मंत्री, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, पिछड़ा वर्ग कल्याण, देवस्वम, संसदीय मामले, केरल सरकार, सुश्री रम्या हरिदास, माननीय सांसद, अलातुर, लोकसभा क्षेत्र एवं डा. मोहनन कुन्नुम्मल, कुलपति, केरल यूनिवर्सिटी आफ हेल्थ सांइसेज, प्रोफेसर वैद्य श्री रबिनारायण आचार्य, महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसन्धान परिषद्, नई दिल्ली, डा. एन. श्रीकांत, उप महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसन्धान परिषद्, नई दिल्ली, डा. डी. सुधाकर, निदेशक, राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति द्वारा संस्थान की प्रथम हिंदी गृह पत्रिका 'प्रज्ज्वल' का विमोचन किया गया ।

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

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



सन्देश

प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का द्वितीय संस्करण प्रकाशित करने जा रहा है। पत्रिका का निरंतर प्रकाशन स्वयं इसकी सफलता को परिलक्षित करता है। अपने नाम के अनुरूप पत्रिका 'प्रज्वल' भी आयुर्वेद और हिन्दी के मिश्रण से ज्ञान रूपी प्रकाश फैला रही है। संस्थान के कार्मिकों का आयुर्वेद एवं राजभाषा हिन्दी के प्रति लगाव का परिणाम ही पत्रिका के द्वितीय संस्करण का प्रकाशन है। पत्रिका के प्रकाशन में सहभागी समस्त अधिकारी, कर्मचारी, लेखकवृंद एवं संपादक मण्डल प्रशंसा के पात्र हैं।

मैं पत्रिका की प्रगति एवं प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

डॉ. रबिनारायण आचार्य
RABINARAYAN ACHARYA, DG-RA-CCRAS, O/o Director General

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
Phones: 011-28524457, 011-28520748
Website: www.ccras.nic.in **E-mail:** dg-ccras@nic.in, drmacharya@gmail.com

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



सन्देश

मुझे यह जान कर अत्यंत खुशी हो रही है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का द्वितीय संस्करण प्रकाशित कर रहा है। कार्यालयीन पत्रिका कर्मचारियों की सृजनशीलता का माध्यम होने के साथ-साथ राजभाषा के प्रति गौरव का भाव भी बढ़ाती है। पिछले अंक की तरह यह संस्करण भी आयुर्वेद के बारे में लेखों से युक्त होगा। मुझे यह भी आशा है कि यह पत्रिका आयुर्वेद के क्षेत्र में हुए शोधों को भी राजभाषा हिन्दी के माध्यम से जनसामान्य तक पहुंचाने का काम करेगी।

मैं 'प्रज्वल' को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ देता हूँ।

डॉ. एन. श्रीकांत

N. SRIKANTH, DDG-NS-CCRAS, O/o Deputy Director General

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, संस्थानिक 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

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-65, संस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लॉक, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan,
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058

ग्राम आयुष
Gram "AYUSH"
FAX 28520748
EPBX:
28525852, 28520501
28522524, 28525831
28525862, 28525883
28525897

सन्देश



उपनिदेशक (प्रशासन)

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' के प्रकाशन से जुड़ना मेरे लिए बड़ी ही सुखद अनुभूति है। केंद्र सरकार के सभी विभागों में विभिन्न प्रान्तों के अधिकारी-कर्मचारीगण कार्य करते हैं। उनकी अलग-अलग संस्कृतियों एवं अन्य विविधताओं के आदान-प्रदान के लिए एक सामान्य सूत्र भाषा की आवश्यकता होती है जिसका सहज एवं सरल शैली के कारण हिन्दी बखूबी निर्वहन कर रही है। यह पत्रिका संस्थान में कार्यरत कार्मिकों को अपनी अभिव्यक्ति सम्प्रेषण एवं साहित्यिक अभिरूचि को साकार करने के लिए एक मंच प्रदान करती है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आयुर्वेद एवं हिन्दी भाषा के मिश्रण वाली यह पत्रिका अपने बहुआयामी दायित्व में पूर्णरूपेण सफल होगी ।

पत्रिका की सफलतार्थ मेरी शुभकामनाएं ।

दीपक कोछड़

DEEPAK KOCHHAR, DD(Admin)-DK-CCRASHQ, O/o Deputy Director Admin I

डॉ. डी. सुधाकर
निदेशक (संस्थान)
Dr. D. Sudhakar
Director (Institute)

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
NATIONAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE FOR PANCHAKARMA
Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India



संरक्षक की बात

बड़े ही गर्व का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' का द्वितीय संस्करण प्रकाशित कर रहा है। पत्रिका के द्वितीय अंक का प्रकाशन राजभाषा हिन्दी एवं आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार की हमारी प्रतिबद्धता का द्योतक है। हिन्दी विभिन्न भाषा-भाषियों तथा संस्कृतियों के बीच सेतु का कार्य करती है। राजभाषा हिन्दी सांस्कृतिक और सामाजिक परंपरा की धनी है और विचारों व भावों की अभिव्यक्ति में पूर्ण सक्षम भी है। संस्थान इस पत्रिका के माध्यम से आयुर्वेद को जन-जन तक पहुंचाने एवं संस्थान के कार्मिकों की रचनाओं को एक मंच प्रदान करने का कार्य कर रहा है। मुझे विश्वास है कि पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक तथा रचनात्मक भाव सृजन करने में सफल होंगी ।

पत्रिका के सम्पादन मण्डल, रचनाकारों तथा प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को सफल प्रयास हेतु हार्दिक बधाइयाँ ।

डा. डी. सुधाकर

राआपंअसं, चेरुतुरुत्ति, त्रिशूर (ज़िला), केरल - 679 531
NARIP,Cheruthuruthy, Thrissur (District), Kerala - 679 531
Web site: www.ccras.nic.in
Email : nrip-cheruthuruthy@gov.in, nrip.cheruthuruthy@gmail.com
Phone Office : 04884 - 262543, 261700, Hospital : 04884 - 262544

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-65, संस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लॉक, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan,
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058

ग्राम आयुष
Gram "AYUSH"
FAX 28520748
EPBX:
28525852, 28520501
28522524, 28525831
28525862, 28525883
28525897



सन्देश

हिन्दी अधिकारी

अत्यंत हर्ष की बात है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की वार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का द्वितीय संस्करण प्रकाशित होने जा रहा है। इस अवसर पर मैं संपादक मण्डल के सभी सदस्यों और रचनाकारों को हार्दिक बधाई देता हूँ। कार्यालयीन पत्रिकाओं ने राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार में सदैव महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। प्रज्वल के माध्यम से केंद्र सरकार के अन्य कार्यालयों तथा सहधर्मी संस्थानों को भी राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान द्वारा की जा रही राजभाषा हिन्दी एवं आयुर्वेद संबंधी गतिविधियों से परिचित होने का अवसर मिलेगा। आशा है कि पत्रिका "प्रज्वल" अपनी रचनात्मकता को इसी तरह सार्थक करती रहेगी।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति एवं स्वर्णिम भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

प्रताप माखीजा

डॉ. प्रताप माखीजा

PRATAP MAKHIJA, OSD (O/o DG)-PM-CCRAS, O/o Director General

Email : nrip-cheruthuruthy@gov.in
nrip.cheruthuruthy@gmail.com

Phone Office : 04884 - 262543, 261700
Hospital : 04884 - 262544

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, चेरुतुरुति, त्रिशूर, केरल – 679 531
NATIONAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE FOR PANCHAKARMA
Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India, Cheruthuruthy, Thrissur, Kerala – 679 531

सन्देश



सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)

प्रसन्नता का विषय है कि, राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति, अपनी हिन्दी पत्रिका 'प्रज्वल' के द्वितीय अंक का प्रकाशन कर रहा है। हिन्दी बहुत ही सहज, सरल और उदार भाषा होने के साथ-साथ सशक्त और वैज्ञानिक भाषा भी है। नई तकनीक और प्रौद्योगिकी के सहयोग से इसकी क्षमता और सामर्थ्य का और भी विस्तार हुआ है। गृह पत्रिकाओं के प्रकाशन से कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन के लिए अनुकूल माहौल बनता है।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका हिन्दी के प्रचार-प्रसार में सफल भूमिका निभाएगी । पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनायें।

सुदेश एन. गायधनी

Email : nrip-cheruthuruthy@gov.in
nrip.cheruthuruthy@gmail.com

Phone Office : 04884 - 262543, 261700
Hospital : 04884 - 262544

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, चेरुतुरुति, त्रिशूर, केरल – 679 531
NATIONAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE FOR PANCHAKARMA
Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India, Cheruthuruthy, Thrissur, Kerala – 679 531

सन्देश



हिन्दी अधिकारी

संस्थान की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' का द्वितीय अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुपालन में संस्थान की गतिविधियों एवं कार्मिकों को पत्रिका के माध्यम से एक मंच उपलब्ध कराने का हमारा यह प्रयास निरंतर जारी है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका राजभाषा के प्रति सकारात्मक वातावरण बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देगी। पत्रिका के प्रकाशन से राजभाषा के प्रयोग में वृद्धि के साथ-साथ आयुर्वेद चिकित्सा संबंधी विषयों को व्यापक पहचान एवं स्वीकार्यता मिलेगी। पत्रिका 'प्रज्ज्वल' को और अधिक बेहतर बनाने के लिए हम कृतसंकल्पित हैं।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरी शुभकामनाएं।

डा. पी.पी. प्रदीप कुमार

केरल हिंदी प्रचार सभा
കേരള ഹിന്ദി പ്രചാര സഭ
KERALA HINDI PRACHAR SABHA

(Registered under the Travancore-Cochin Literary, Scientific and Charitable Societies Act 1955)
Regn. No. TS No. 8/1961, THIRUVANANTHAPURAM
(A VOLUNTARY HINDI ORGANISATION RECOGNIZED BY THE GOVT. OF INDIA)
MEMBER OF AKHIL BHARATIYA HINDI SANSTA SANGH, NEW DELHI



संदेश

यह अत्यधिक प्रसन्नता की बात है कि आपके प्रतिष्ठित संस्थान द्वारा निकाली जानेवाली गृहपत्रिका 'प्रज्ज्वल' का दूसरा संस्करम निकाला जा रहा है। विश्व की विविध चिकित्सा पद्धतियों में आयुर्वेद का महत्व पूरे विश्व में बढ़ रहा है। मेरा पूरा विश्वास है कि आपकी पत्रिका आयुर्वेद एवं पंचकर्म की चिकित्सा की महिमा और गरिमा की श्रीवृद्धि में बहुत सहायक सिद्ध होगी।

तिरुवनंतपुरम
28-02-2023

(अधिवक्ता. मधु.बी.)
मंत्री, केरल हिंदी प्रचार सभा

P.O. VAZHUTHACAUD, THIRUVANANTHAPURAM-695014. KERALA
दूरभाष: 0471-2321378, 2329459, 2329200, मोबाईल : 9446458256
e-mail : khpsabha12@gmail.com Website : www.keralahindipracharsabha.com

सत्यमेव जयते

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, तृश्शूर

(राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार)

Town Official Language Implementation Committee Thrissur

(Official Language Department, Home Ministry, Government of India)

संयोजक : भारतीय स्टेट बैंक, प्रशासनिक कार्यालय, तृश्शूर

SBI हर भारतीय का बैंक



सदस्य सचिव

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, तृश्शुर के सदस्य सचिव के रूप में कार्य करते हुए राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की हिंदी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' के द्वितीय अंक के प्रकाशन पर मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। पत्रिका ने कार्यालय में राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्मिकों की रचनात्मकता को बढ़ाने में बहुमूल्य योगदान दिया है। मैं संस्थान के सभी कार्मिकों से कहना चाहूँगा कि वे अपने दैनिक कार्य-व्यवहार में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा दें, ताकि राजभाषा प्रयोग के निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके।

मैं हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के द्वितीय अंक के प्रकाशन में अमूल्य योगदान देने वाले समस्त रचनाकारों और संपादक मण्डल को शुभकामनाएं देता हूँ और आशा करता हूँ कि भविष्य में भी अपनी रचनाओं से इसे समृद्ध करते रहेंगे।

अखिलेश कुमार उपाध्याय

अखिलेश कुमार उपाध्याय

अनुक्रमणिका

शीर्षक	पृष्ठ संख्या
पर आते ही पंछी उड़ जाता है	१
प्रकृति	२
केरल में नदियाँ	४
आंखों की रक्षा के लिए आयुर्वेद जीवन शैली	५
पुस्तक परिचय-रेडी टू फायर	७
बच्चों में प्राकार योग	८
बाजरा, स्वास्थ्य और आयुर्वेद	९
पापाः आपका रूप कहलाना	१३
चिंता से मुक्ति	१४
मानसिक स्वास्थ्य	१५
यादों में मेरा बचपन	१६
मेरे गाँव की ज्योति	१७
जिस तिनके को बेकार कहा था	१८
स्वतंत्रता	१९
शाम होने को है	२०
नीलकुरिंजी-स्ट्रोबिलैंथेस	२१
एक-दूसरे से	२२
राम चरित	२३
फौजी पापा	२४
आनंद की परिपूर्णता	२५
यह मेरा काम है	२६
एक तरफ बर्बाद बस्तियां	२७
विकास के लिए परिवर्तन	२८
यात्रा	२९
छाया	३०
तब हो सकता है....	३१
तुम ही हो	३२
माँ	३३
अगर मुझे पहले पता होता	३४
मित्रता	३५



पर आते ही पंछी उड़ जाता है

पर आते ही पंछी उड़ जाता है
और घोंसला फिर से खाली हो जाता है।
माँ बेचारी इधर-उधर ताकते रह जाती है।
उसकी यादों में माँ की आँखें नम हो जाती हैं।
भूँखी प्यासी मां फिर से समझौता कर लेती है
अकेला जीवन फिर से उड़ने लगता है।



डॉ. सुदेश एन. गायधनी
सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)



प्रकृति

हम सब लोग- अलग हैं, लेकिन सब में कई समानताएं हैं। कई लोगों को एक साथ बांधने के लिए प्रकृति सबसे वैज्ञानिक है। इसमें शारीरिक और मानसिक दोनों पहलू शामिल हैं।

प्रकृति सात प्रकार के वात, पित्त, कफ, वात पित्तम, वात कफ, पित्त कफ और समदोषज कहती है। प्रकृति वह है जो जन्म से लेकर मृत्यु तक रहती है और स्वयं का उत्पाद है रोग का कारण नही । प्रकृति के अनुसार जीना जरूरी है। अगर हम प्रकृति को समझे बिना रहेंगे तो यह कई बीमारियों को जन्म देगी। प्रकृति को जानने के लिए गुणों दोषों पर भरोसा किया जा सकता है।

रूक्ष, लघु, शीत, खर, सूक्ष्म और चल वात दोष का गुण है। उसमें वात का विशेष गुण रूक्ष है। स्निग्ध, तीक्ष्ण, उष्ण, लघु, विस्र और द्रव पित्त दोष के गुण है। उष्ण इसमें विशेष है। स्निग्ध, शीत, गुरू, मंद, श्लक्ष्ण, मृत्स्न और स्थिर कफ का गुण है। कफ का विशेष गूण गुरू है। वात पित्त का विशेष गुण लघु, कफ पित्त का शीत और पित्त कफ का विशेष गुण स्निग्ध है।

इसके उतार-चढ़ाव का प्रकृति के निर्धारण पर निर्णायक प्रभाव पड़ता है। हम शरीर और मन में वात के प्रबल लाभों के बारे में कैसे सोच सकते हैं? बाल रूखे होंगे तो झड़ेंगे। शुष्क त्वचा तेलीयता का कारण बन सकती है। आंखें अपना आकर्षण खो देती हैं। मन में उत्तेजना होगी तो आत्मीयता कम होगी। याद्दाश्त और बुद्धि कम होगी। यदि किसी व्यक्ति में ये गुण स्पष्ट हों तो उसे वात प्रकृति माना जा सकता है।

पित्त प्रकृति में उष्मा की गुणवत्ता अधिक होती है, इसलिए वे शरीर में अधिक गर्मी महसूस करते हैं। इसलिए बाल और शरीर के बाल कम होंगे। अच्छी तरह से पसीना बहाएं। पाचन शक्ति बढ़ेगी। यदि मन गरमी से प्रभावित होता है तो वह सरलता से क्रोधी स्वभाव का हो जाता है। धूप में रहने के बाद भी आंखों में लाल रंग जल्दी आ जाता है।

वहीं दूसरी ओर गुरु गुण के कारण कफ प्रकृति में थोड़ा गाढ़ा होगा। हालांकि ये काम करने में धीमे होते हैं, लेकिन इनमें चीजों को सही तरीके से करने की क्षमता होती है। इनके घने बाल, अच्छी याददाश्त और बुद्धिमत्ता होती है। उनके पास अच्छा बोलने का कौशल और कमांडिंग पावर होगी।

वात पित्त आमतौर पर पतले होते हैं। ज्यादा चीजें लंबे समय तक याद रहने की संभावना कम होती है। जल्दी काम करता है लेकिन आम तौर पर कम कुशल होता है।

वात कफ वाले लोगों में शीतलता की अधिकता रहेगी। इसलिए गर्म चीजों को खाने-पीने की इच्छा होना। जाड़े का मौसम आदि इन्हें पसन्द नहीं होता। आम तौर पर नाराज नहीं होते। पित्त कफ प्रकृति वाले लोग तैलीय होते हैं और उच्च पदों को प्राप्त कर सकते हैं। उनके लंबे समय तक चलने वाले प्रेम संबंध होंगे। उनकी आँखों आदि में चमक होगी।

समदोष प्रकृति इन सबका संतुलित रूप है। वात, पित्त और कफ बिना उतार-चढ़ाव के संतुलित अवस्था में होते हैं। ऐसा कम ही देखने को मिलता है।
सभी को प्रकृति को समझकर और जीवन में खान-पान की उचित आदतों का अभ्यास करके प्रगति करने का प्रयास करना चाहिए। वात प्रकृति वाले लोगों को अभ्यास करना चाहिए। अभ्यंग आदि का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। पित्त स्वभाव के लिए ठंडे वाले बेहतर होते हैं। ठंडा मौसम इनके लिए उपयुक्त होता है। घी, मक्खन और दूध का नियमित सेवन, नियमित मलत्याग, योग, प्राणायाम, ध्यान आदि बहुत उत्तम हैं। कफ प्रकृति को नियमित रूप से उचित व्यायाम करना चाहिए। आलस्य से छुटकारा पाकर उचित दैनिक दिनचर्या से शीर्ष स्थान पर पहुंच सकते हैं। वमन और नस्यम के उपचार के नियमों का अभ्यास किया जा सकता है।

इस प्रकार यदि कोई प्रकृति को उसके गुणों के आधार पर पहचान कर उचित खान-पान का अभ्यास करे तो कुछ हद तक रोग से बचा जा सकता है।



डॉ. वी.सी. दीप
सहायक निदेशक (आयुर्वेद)



केरल में नदियाँ

यहाँ बहने वाली नदियां केरल राज्य की सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं, जिसे 'ईश्वर का अपना देश' कहा जाता है। एक कहावत है कि 'नदी के बिना शहर सुंदर नही होता'। इतनी सारी नदियों वाले केरल की खूबसूरती को शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता। केरल, आंध्रप्रदेश और कर्नाटक के बाद भारत में सबसे अधिक नदियों वाला राज्य है। केरल राज्य पश्चिमी घाट और लक्षद्वीप सागर के बीच का भूभाग है।

केरल में नदियों की उच्च संख्या का मुख्य कारण पश्चिमी घाट और इसके परिणामस्वरूप होने वाली उच्च वर्षा और स्थलाकृति हैं। केरल में लगभग ४४ नदियाँ बहती हैं जिनमें से तीन नदियाँ पूर्व की ओर बहती हैं और अन्य ४१ नदियाँ पश्चिम की ओर बहती हैं। काबिनी नदी, भवानी नदी और पम्पा नदी पूर्व की ओर बहने वाली तीन नदियाँ हैं। पश्चिम की ओर बहने वाली नदियों में, सलियार नदी, भारतपुझा नदी, कदलुंडी नदी, चलाकुडी नदी और अचनकोविल नदी सबसे प्रसिद्ध हैं।

चूंकि ये नदियां पश्चिमी घाट से आती हैं, इसलिए ये बहुत तेज बहती हैं। इन नदियों की लंबाई १५ किलोमीटर से लेकर २५० किलोमीटर तक है। ये नदियाँ अरब सागर या बैकवाटर क्षेत्रों में बहती हैं। इन्हीं कारणों से केरल में डेल्टा क्षेत्र सामान्यतः अनुपस्थित हैं। लेकिन नदियों के किनारे के जंगल और पहाड़ियाँ केरल राज्य को उच्च जैवविविधता वाले सबसे अधिक हॉटस्पॉट क्षेत्रों में से एक बनाते हैं। मीठे पानी की मछलियाँ, बैकवॉटर मछलियाँ और समुद्री मछलियाँ केरल के व्यंजनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

केरल और शानदार पश्चिमी घाटों की नौका दौड़ देखने के लिए पारिवारिक सैर योग्य हैं। घूमने का सबसे अच्छा समय सितंबर से मार्च तक है।



डॉ. एन. तमिल सेल्वम
सहायक निदेशक (जैवरसायन)



आंखों की रक्षा के लिए आयुर्वेद जीवन शैली

भारत में एक करोड़ लोग अंधेपन के शिकार हैं जिसके प्रमुख कारणों में मोतियाबिंद, कॉर्नियल अपारदर्शिता, मोतियाबिंद सर्जिकल जटिलताएं, रेटिना की बीमारियां एवं ग्लूकोमा शामिल हैं। आयुर्वेद इंद्रियों में आंखों को सबसे महत्वपूर्ण मानता है और आंखों की रक्षा के लिए कई उपायों का वर्णन किया गया है। शालाक्य तंत्र आयुर्वेद में सुपर स्पेशियलिटी में से एक है जो नेत्र रोगों से संबंधित है।

आयुर्वेद मे नेत्र रोगों को रोकने के लिए विभिन्न दैनिक और मौसमी आचारों का वर्णन है। नेत्र प्रक्षालन आंखों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए दिनचार्य में शामिल एक प्रक्रिया है । तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण (एम्ब्लिका ऑफिसिनेल, टर्मिनलिया चेबुला, टर्मिनलिया बेलेरिका) को आधा लीटर पानी में उबालकर, ठंडा होने के बाद छानकर सुबह चेहरा और आंखें धोने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए। त्रिफला चूर्ण में एंटी बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण होते हैं; इसलिए यह आंखों की प्रतिरक्षा में सुधार करता है। यह इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के अधिक उपयोग के कारण आँखों में तनाव को भी दूर करता है। तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण को शहद और घी के असमान अनुपात में मिलाकर आँखों की मजबूती के लिए रोजाना सोते समय सेवन भी किया जा सकता है ।

अंजन (काजल) का दैनिक उपयोग दृष्टि की स्पष्टता बनाए रखने के लिए अच्छा है। एलनीर कुजंपू केरल में इस काम के लिए खासतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दवा है। लेकिन आंखों में लालिमा या सूजन होने पर इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। सिर और पैरों के तलवों में अभ्यंग (तेल मालिश) आंखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। दैनिक मालिश के लिए तिल का तेल, नारियल का तेल या उपयुक्त औषधीय तेल का उपयोग किया जा सकता है। सिर के स्नान के लिए गर्म पानी का प्रयोग आँखों और बालों के लिए हानिकारक है और इससे बचना चाहिए।

यह सलाह दी जाती है कि अत्यधिक काम करने के तुरंत बाद या अत्यधिक पसीने के बाद या धूप या गर्मी के संपर्क में आने के तुरंत बाद स्नान ना करें या चेहरा और आँखें ना धोएं। बहुत दूर और छोटी वस्तुओं को लंबे समय तक देखना

आंखों के लिए अच्छा नहीं होता है और आंखों में खिंचाव पैदा कर सकता है। दिन में सोने और रात को न सोने से बचना है। उबासी, आंसू, डकार, उल्टी और भूख जैसी प्राकृतिक इच्छाओं को रोका नहीं जाना चाहिए जो लंबे समय में आंखों की बीमारियों का कारण बन सकता है। वेल्डिंग बीम जैसी धूप और चमकीली वस्तुओं को नंगी आंखों से नहीं देखना चाहिए और इससे रेटिना या कॉर्निया को गंभीर नुकसान हो सकता है।

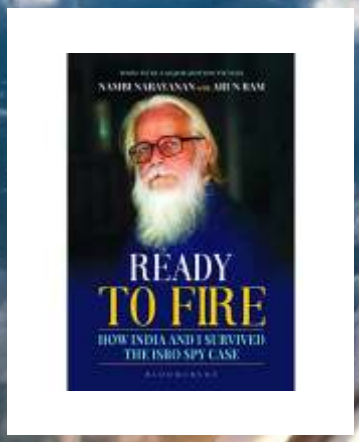
आयुर्वेद नेत्र रोगों से बचाव के लिए आहार को प्रमुख महत्व देता है। हाथी रतालू, नुकीली लौकी, करेला, स्पाइन लौकी, मूली, अंगूर, अनार, जौ , गेहूँ, लाल चावल, मूंग, कुल्थी, सेंधा नमक, गाय का घी, गाय का दूध, सफेद मिश्री और शहद आंखों के लिए अच्छे माने जाते हैं। काला चना सरसों का तेल, दही, अंकुरित अनाज, खट्टे खाद्य पदार्थ, नमक, तीखे, गर्म, एवं पचने में कठिन आंखों के लिए अच्छे नहीं हैं।

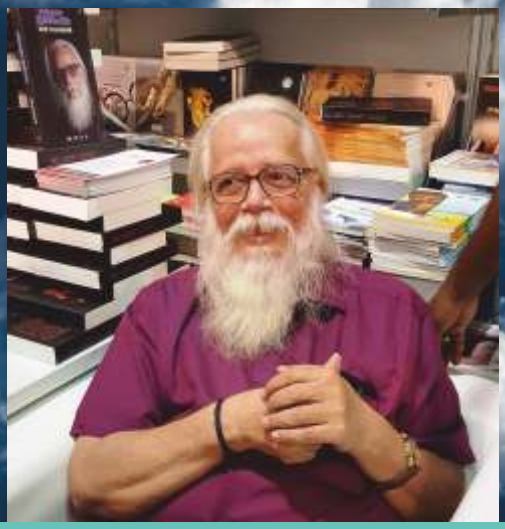
अंधापन पैदा करने वाले विभिन्न नेत्र रोगों के इलाज में आयुर्वेद प्रभावी और सुरक्षित है। आयुर्वेद उपचार में नेत्र क्रियाकल्प, मुर्धा तैल (सिर मे तेल का प्रयोग), पंचकर्म (पांच शोधक उपाय), हर्बल और खनिज दवाएं शामिल है। नेत्र क्रियाकल्प में तर्पण (आंखों पर औषधीय घी का उपयोग), पुटपक (आंखों पर विशेष रूप से तैयार पुटपक रस का उपयोग), आश्च्योतन (आंखों की बूंदों), सेंक (आंखों की सिंचाई), अंजन (मेडिकेटेड काजल), बिडालक (पलकों पर औषधीय लेप लगाना) शामिल हैं। पंचकर्म में वस्ति, विरेचन, वमन, रक्तमोक्ष और नस्य शामिल हैं। चश्मा लगाने वालों को साल में कम से कम एक बार चश्मे की जांच जरूर करानी चाहिए। अन्य व्यक्तियों के लिए निर्धारित चश्मा नहीं पहनना चाहिए। लंबे समय से मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीडित लोगों को साल में एक बार रेटिना की जांच करानी चाहिए, क्योंकि इन बीमारियों के कारण होने वाली दृष्टि समस्याओं का जल्द निदान किया जा सकता है और अंधेपन को रोका जा सकता है। कंप्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल का इस्तेमाल करने वाले लोगों को लगातार इनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और हर आधे घंटे के बाद पांच मिनट का ब्रेक लेना चाहिए। किसी पंजीकृत चिकित्सक की सलाह के बिना आई ड्रॉप का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। जड़ी-बूटियों से स्व-उपचार से भी बचना चाहिए क्योंकि इससे अंधापन सहित कई जटिलताएँ हो सकती हैं। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हर व्यक्ति को दृष्टि की रक्षा के लिए उचित उपाय करने चाहिए ।



डॉ. कृष्ण कुमार वी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)







पुस्तक परिचय – रेडी टू फायर (आग लगाने को तैयार)

रेडी टू फायर-भारतीय अंतरिक्ष विज्ञान के अग्रदूतों में से एक एस. नंबीनारायणन की आत्मकथात्मक कहानी है। नंबीनारायणन मूल रूप से एक मैकेनिकल इंजीनियर हैं, जिनके पास रासायनिक रॉकेट प्रणोदन में मास्टर डिग्री है। वह १९६६ में एक तकनीकी सहायक के रूप में अंतरिक्ष मिशन में शामिल हुए और २००१ में निदेशक, उन्नत प्रौद्योगिकी और योजना, भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के रूप में सेवानिवृत्त हुए।

इस सर्वोच्च मलयाली वैज्ञानिक पर अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी बेचने का झूठा आरोप लगाया गया था। मालदीव की एक महिला के साथ एक पुलिस इंस्पेक्टर के दुस्साहस के परिणामस्वरूप एक मनगढ़ंत जासूसी का मामला सामने आया था। एक राजनीतिक दल के भीतर एक गुट ने एक सरकार को गिराने के लिए इस मामले का फायदा उठाया। एक खुफिया एजेंसी ने भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम को धीमा करने के लिए निहित स्वार्थों के हाथों में खेल दिखाया। एक जटिल जांच अंत में आरोपों को असत्य साबित करती है।

इस रोचक पुस्तक में, एस. नंबीनारायणन और अरुणराम, जिन्होंने इसरो के जासूसी मामले को सावधानीपूर्वक चुना है, साथ-साथ मिलकर पुरानी सामग्री पर दोबारा गौर किया और अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में भारत के विकास में देरी करने वाले अंतर्राष्ट्रीय साजिश का पर्दाफाश करने के लिए नए विवरणों की खोज की। सीबीआई को नम्बी को बरी करने में चार साल लग गए, लेकिन झूठे मामले में फंसाने और हिरासत में उन्हे प्रताड़ित करने वाले अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित करने के लिए उसकी लड़ाई जारी है।

यह पुस्तक भारत के महत्वाकांक्षी अंतरिक्ष कार्यक्रम के शुरुआती दिनों के इतिहास की तरह ही है, क्योंकि यह सबसे सनसनीखेज मामलों में से एक का रिकॉर्ड है, जिसने ऑनलाइन अपडेट और २४ घंटे के समाचार चक्रों के युग से बहुत पहले देश को मंत्रमुग्ध कर दिया था। यह पुस्तक उस पुरानी पीढ़ी के लिए बहुत रुचिकर होगी जो एक रॉकेट को विस्मय से देखती थी, उतनी ही युवा पीढ़ी के लिए जो इंटरप्लेनेटरी एक्सप्लोरेशन पर जाने के लिए उतावली थी।



डॉ. रम्या इ.
अनुसन्धान अधिकारी (आयुर्वेद)



बच्चों में प्राकार योग

आयुर्वेद कहता है कि रोग मंदाग्नि (खराब पाचन और चयापचय) के परिणामस्वरूप उत्पन्न होते हैं। अग्नि वह ऊर्जा है जो शरीर को रोगों से लड़ने में मदद करती है। बचपन कई अपरिपक्वताओं से जुड़ा जीवन का प्रमुख चरण है। शारीरिक ऊतक अच्छी तरह से विकसित नहीं होते हैं तो शरीर के कोमल अंगों की ताकत कम हो जाएगी, शारीरिक और मानसिक तनाव के प्रति सहनशीलता का स्तर कम होगा और अग्नि अस्थिर होगी। इसलिए, बचपन की अवधि बहुत महत्वपूर्ण है। कफ दोष के खराब होने के कारण होने वाली बीमारियों की चपेट में बच्चे अधिक आते हैं। आमतौर पर जिन बीमारियों का सामना करना पड़ता है उनमें श्वसन संक्रमण, जठरांत्र संबंधी संक्रमण, त्वचा रोग आदि शामिल हैं। बीमार पड़ने से बचने के लिए बच्चों की अतिरिक्त देखभाल की जानी चाहिए। हालाँकि, बीमारियों को रोकने के लिए आहार और जीवनशैली में संशोधन बच्चों में इतना आसान नहीं है जितना कि वयस्कों में।

रोग की रोकथाम की आयुर्वेदिक अवधारणा किसी विशेष रोग के खिलाफ एक विशिष्ट प्रतिरक्षा पैदा नहीं कर रही है, बल्कि सामान्यीकृत प्रतिरक्षा में सुधार कर रही है। यह व्यक्ति की अग्नि को संशोधित करके क्रिया में लाया जाता है। आरोग्यरक्षाकल्पद्रुम आयुर्वेद की एक प्रामाणिक बालचिकित्सा पाठ्यपुस्तक है जिसका मूल केरल है। यह श्री कैकुलंगराराम वारियर द्वारा लिखा गया है जो एक प्रसिद्ध विद्वान और उत्तरी केरल के वैद्य थे। इस पुस्तक में, एक अध्याय सामूहिक रूप से 'प्राकार योग' के रूप में प्रचलित विशिष्ट दवा योगों का उपयोग कर के बच्चों में रोग की रोकथाम के बारे में है। इन योगों को जन्म से १२ वर्ष तक के टीकाकरण की तरह एक कार्यक्रम के रूप में निर्धारित किया गया है। यह समझाया गया है कि जिस प्रकार दीवार या बाड़ घर को विपत्तियों से बचाती है, उसी प्रकार योग बच्चे को कई तरह की बीमारियों से दूर रखता है। दवाओं का चयन उस विशेष उम्र में अपेक्षित दोषों के अनुसार किया गया था। प्रसव के दौरान वात और रक्त के खराब होने के कारण, नवजात शिशु को त्रिपादिका रस में मिश्रित वच के साथ थालम (ब्रेग्मा में औषधीय पेस्ट लगाने) की सलाह दी जाती है। इसी तरह, प्रकार योग अनुसूची में विशिष्ट आयु के अनुसार चुनी गई विशिष्ट दवाएं (चूर्ण और घी की तैयारी) शामिल हैं, जो उस उम्र में होने वाले दोषों के खिलाफ काम करने के लिए लगातार ७ दिनों की अवधि के लिए मौखिक रूप से दी जाती हैं, जिससे बच्चे को बीमारियों से बचाया जा सके।

प्राकार योग आयुर्वेद में अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। यह समय की मांग है जहां नई-नई बीमारियां सामने आ रही हैं और हर बीमारी के खिलाफ टीकाकरण करवाना मुश्किल हो रहा है। यदि बच्चे की समग्र रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी है, तो यह उसे बीमारियों से दूर रखता है या बीमारियों से तेजी से उबरने में मदद करता है।



डॉ. कार्तिका ए.पी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

बाजरा, स्वास्थ्य और आयुर्वेद

संयुक्त राष्ट्र ने २०२३ को 'बाजरा के अंतर्राष्ट्रीय वर्ष' के रूप में मनाने का आह्वान किया है। इस अवसर पर, बाजरा, आहार में इसके महत्व और सदियों पहले से आयुर्वेद में इसके द्वारा दिए गए महत्व के बारे में अधिक जानना महत्वपूर्ण है।

INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023

बाजरा क्या हैं?

हम आम तौर पर अपने मुख्य भोजन के लिए दो प्रकार के खाद्य पदार्थों, अनाज और दालों पर बहुत अधिक निर्भर होते हैं। लेकिन इनके अलावा, बाजरा नामक एक अन्य श्रेणी में समान गुण होते हैं और कुछ पोषक तत्वों की उपस्थिति के लिए उत्कृष्ट होते हैं। बाजरा छोटी घासों के बीज होते हैं। छोटे अनाज आमतौर पर प्रतिकूल मौसम की स्थिति के लिए लचीले होते हैं। वे भारत की विविध जलवायु में उगाने में आसान और सस्ती किस्में हैं।

बाजरा दो प्रकार के होते हैं:- 'प्रमुख बाजरा' (ज्वार, बाजरा और रागी, जो भारत में उगाए जाने वाले बाजरा का ८०% हिस्सा है) और 'लघु बाजरा' (फॉक्सटेल, छोटे बाजरा, बार्नयार्ड, कोदो और ब्राउन-टॉप)। भारत में बाजरे का उपयोग भोजन और चारे के रूप में दोहरे उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

बाजरा और भारत

बाजरा की खेती एशिया और अफ्रीका के अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में की जाती है। भारत दुनिया में बाजरा का सबसे बड़ा उत्पादक और दूसरा सबसे बड़ा निर्यातक है। भारत में प्रमुख बाजरा उत्पादक राज्य राजस्थान, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, गुजरात, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना हैं। इन राज्यों में से, राजस्थान भारत में कुल बाजरा उत्पादन का आधा योगदान देता है।

विभिन्न प्रकार के बाजरा

- अमरनाथ राजगिरा/रामदाना
- बरनार्ड सनवा/संवत के चावल
- कुट्टू कुट्टू
- फिंगर बाजरा रागी / नाचनी
- फॉक्सटेल बाजरा कंगनी / ककुम
- कोडू कोडोन
- छोटा बाजरा मोराइयो/कुटकी/शवन/सामा
- प्रोसो बाजरा (झाड़ू बाजरा) छैना
- ज्वार



बाजरा के स्वास्थ्य लाभ

अन्य खाद्य पदार्थों की तरह बाजरा में भी कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन होता है। बाजरे में सूक्ष्म पोषक तत्व और बायोएक्टिव फ्लेवोनॉयड्स अन्य दालों और अनाजों की तुलना में तुलनात्मक रूप से अधिक होते हैं।

- बाजरे का ग्लाइसेमिक इंडेक्स तुलनात्मक रूप से कम होता है; इसलिए, इसका उपयोग एक सुरक्षित मधुमेह के लिये और वजन कम करने वाले आहार के रूप में किया जा सकता है।
- बाजरा आयरन, जिंक और कैल्शियम जैसे खनिजों का एक अच्छा स्रोत है।
- बाजरा लस मुक्त होता है और सीलिएक रोग के रोगी इसका सेवन कर सकते हैं।
- बाजरे की खेती कार्बन फुटप्रिंट को कम करने में मदद करती है।
- बाजरा में उच्च मात्रा में फाइबर होता है। बाजरा में अघुलनशील फाइबर को 'प्रीबायोटिक' के रूप में जाना जाता है, जो पाचन तंत्र में अच्छे बैक्टीरिया का समर्थन करता है। इस प्रकार का फाइबर मल को जोड़ने के लिए भी आवश्यक है, जो कोलन कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करता है। बाजरा में घुलनशील फाइबर आपके रक्त में 'खराब' कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद कर सकता है। जिससे हृदय की रक्षा होती है।
- बाजरा पोटैशियम से भरपूर होता है-एक ऐसा खनिज जो किडनी और हृदय को स्वस्थ रखता है। पोटेशियम तंत्रिका संकेत संचरण में भी भूमिका निभाता है।
- बाजरा हाइपरलिपिडिमिया के प्रबंधन और रोकथाम और हृदय रोग के जोखिम पर लाभकारी प्रभाव डालता है।
- बाजरा वजन, बीएमआई और उच्च रक्तचाप को कम करने में मददगार पाया गया है।
- बाजरा नियासिन से भरपूर होता है, जो शरीर को ४०० से अधिक एंजाइम प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करने में मदद करता है। नियासिन स्वस्थ त्वचा के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- बाजरा, विशेष रूप से गहरे रंग की किस्में, बीटा-कैरोटीन का एक उत्कृष्ट स्रोत है। यह एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन ए के स्त्रोत दोनों के रूप में कार्य करता है, हमारे शरीर को मुक्त कणों से लड़ने और आंखों के स्वास्थ्य में मदद करता है।

भारत के बाजरा व्यक्तित्व

आंध्र प्रदेश के डॉ खादर वल्ली डुडेकुला को भारत के मिलेट मैन के रूप में जाना जाता है। वह एक स्वतंत्र वैज्ञानिक और खाद्य विशेषज्ञ हैं। हाल ही में उन्हें भारत सरकार द्वारा ७४वें गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान नागरिक सम्मान पद्म श्री से सम्मानित किया गया। मैसूर से शैक्षिक विज्ञान में अपनी बुनियादी शिक्षा के बाद, उन्होंने पीएच.डी. भारतीय विज्ञान संस्थान, बेंगलुरु से की। बाद में, वह पर्यावरण विज्ञान में पोस्टडॉक्टोरल फेलो बन गए। इसके बाद उन्होंने भारत में ड्यूपॉन्ट के साथ एक साल और अमेरिका में चार साल से अधिक समय तक काम करने से पहले चार साल तक केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान (सीएफटीआरआई) में वैज्ञानिक के रूप में काम किया।



बाद में उन्होंने वह नौकरी छोड़ दी और भारत आ गए और बाजरा के क्षेत्र में काम किया। उन्होंने अपने शोध के दौरान अनाज के औषधीय गुणों की खोज की और पांच विशिष्ट प्रकार के अनाजों को 'सिरी धान्यल ु' नाम दिया। इसके आधार पर, २०२३ के केंद्रीय बजट ने भी बाजरा को 'श्रीधन्य' नाम दिया, इस अर्थ में कि वे शुभ भोजन हैं। उन्होंने दुनिया को बाजरा के महत्व का एहसास कराया। उनके नाम पर कई शोध हैं और उन्होने अनाज को पुनर्जीवित करने के लिए २० से अधिक वर्षों तक बड़े पैमाने पर काम किया है। वह पिछले २५ वर्षों से केवल बाजरा ले रहे हैं और स्वस्थ जीवन के लिए बाजरे के बड़े हिमायती हैं। बाजरा को पुनर्जीवित करने और लोकप्रिय

बनाने के लिए पिछले २० वर्षों में उनके अथक प्रयासों के लिए, सरकार ने उन्हें पद्मश्री से सम्मानित किया है। उन्होंने कई किसानों और खाद्य विशेषज्ञों को बाजरा की ओर आकर्षित किया है और अभी भी अपने प्रयासों को जारी रखे हुए हैं।

आयुर्वेद में बाजरा

आयुर्वेद एक ऐसा विज्ञान है जो विभिन्न रोगों के उपचार के सभी पहलुओं और स्वस्थ जीवन के उचित तरीके का उल्लेख करता है, जिसमें रोगों की जांच के लिए एक निवारक तरीके के रूप में एक स्वस्थ जीवन शैली का सावधानीपूर्वक पालन करना शामिल है। आयुर्वेद के महान विज्ञान में भी अलग-अलग मौसम में अपनाए जाने वाले खान-पान और उसे बनाने की विधि का जिक्र किया गया है। आयुर्वेदिक खाद्य विज्ञान बहुत विस्तृत है, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे दालें, अनाज, बाजरा, सब्जियां, फल, तेल, औषधीय दवाएं, कंद, जड़ आदि शामिल हैं। आयुर्वेदिक आचार्यों ने विभिन्न रोग स्थितियों में विभिन्न अनुकूल और गैर-अनुकूल खाद्य पदार्थों का भी उल्लेख किया है। .

भोजन में बाजरे को बहुत महत्व दिया गया है। बाजरा के स्वास्थ्य लाभों को अष्टांग हृदय, अष्टांग संग्रह, सुश्रुत संहिता, चरक संहिता जैसे संहिताओं में स्पष्ट रूप से दर्शाया गया है। आयुर्वेदिक संहिताओं में, बाजरा को 'कुधान्य, या तृण धन्य' के अंतर्गत शामिल किया गया है। कंगू, कोद्रवा, नीवारा, श्यामक, प्रियंगु आदि जैसे खाद्यान्न इस श्रेणी में शामिल हैं।

आयुर्वेद क्लासिक्स के अनुसार बाजरा के स्वास्थ्य लाभ

ये कम कैलोरी वाले पोषक तत्वों से भरपूर भोजन हैं। ये कफ पित्त को खराब होने से बचाने और वात दोष को बढ़ाने में सक्षम हैं। इन खाद्य पदार्थों में 'लेखन' का गुण होता है, जो वर्तमान स्थिति में प्रचलित अनेक उपापचयी रोगों में बहुत उपयोगी होगा।

आयुर्वेद के अनुसार रोग विशिष्ट स्थितियों में मुख्य बाजरा

- प्रियंगु- फ्रैक्चर के उपचार और पोषण के लिए अच्छा है
- कोरा दोष- विषनाशक आहार के रूप में कार्य करता है
- यव (जौ)- कामोत्तेजक आहार के रूप में काम करता है, शरीर को ताकत देता है, मोटापे जैसी स्थितियों के लिए अच्छा है, राइनाइटिस, गले के रोग, विभिन्न प्रकार के श्वसन रोग, त्वचा रोग आदि जैसे रोगों के लिए अनुकूल आहार के रूप में काम करता है।

बाजरा और वर्ष २०२३ के लिए केंद्रीय बजट

जैसा कि इस वर्ष के बजट आवंटन से स्पष्ट है, सरकार का लक्ष्य छोटे अनाजों के उत्पादन और खपत को बढ़ाने के लिए एक रोड मैप अपनाकर भारत को 'बाजरा के लिए वैश्विक हब' बनाना है। भारतीय बाजरा अनुसंधान संस्थान, हैदराबाद को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोत्तम प्रथाओं, अनुसंधान और प्रौद्योगिकियों को साझा करने के लिए उत्कृष्टता केंद्र के रूप में सरकार द्वारा स्थापित किया जाएगा। सरकार एक 'कृषि त्वरक निधि' भी स्थापित करेगी, जो दुनिया भर में बाजरा को स्वीकार्य बनाने के लिए सरकार के दृष्टिकोण का समर्थन करने के लिए स्टार्टअप्स को प्रोत्साहित करेगी।

लोकप्रियता मिल रही है

बाजरा के बारे में बढ़ती लोकप्रियता और जागरूकता के कारण, उपभोक्ता अब बाजरा का आटा, डोसा मिक्स और कुकीज़ सहित कई उत्पाद खरीद रहे हैं। आईटीसी होटल्स जैसी हॉस्पिटैलिटी चेन ने बिजनेस सेंटर्स और बैंक्वेट्स के लिए बाजरा मेन्यू तैयार किया है। बॉलीवुड सेलेब्रिटीज और क्रिकेटर भी अपनी डाइट में बाजरा और ज्वार को शामिल करते हैं। टाटा कंज्यूमर प्रोडक्ट्स (टीसीपीएल) सहित कई बड़ी और छोटी कंपनियां बाजरा के विभिन्न मूल्य वर्धित उत्पाद लेकर आ रही हैं। लोग ऐसे उत्पादों को उनके स्वास्थ्य लाभों के कारण स्वीकार करने के लिए

तैयार हैं। मिलेट को संसद की कैंटीन के मेन्यू में पहले ही शामिल किया जा चुका है। बाजरा मेनू में रागी डोसा, बाजरा सूप, रागी अखरोट के लड्डू, मिश्रित बाजरा खिचड़ी और बहुत कुछ शामिल हैं। मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के माध्यम से स्कूल भी बाजरे के संपर्क में आ रहे हैं।

हम क्यों नहीं कर सकते

लगभग सभी क्षेत्र बाजरा को स्वस्थ भोजन के रूप में स्वीकार करते हैं, और कई अध्ययनों ने बाजरा के स्वास्थ्य लाभों को सिद्ध किया है। उपापचयी विकारों की चर्चा से दूर, अपने आहार में बाजरा को शामिल करने का सही समय है। जलवायु की स्थिति और स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार उपयुक्त बाजरा का चयन करना चाहिए। पौष्टिक फाइबर युक्त बाजरा का लंबे समय तक उपयोग स्वास्थ्य लाभ में योगदान देगा। आइए अपने आहार के माध्यम से बाजरा लेकर खुद बदलाव देखें। आइए बाजरा के पुनर्जागरण में अपना योगदान दें।



डॉ. सनिया सी.के.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



पापा: आपका रूप कहलाना

माँ के गर्भ में आना, फिर अपनी नींद गंवाना,
मेरी खुशी की खातिर, अपनी खुशी छोंड़ जाना,
मेरे पैरों में दर्द ना हो, मुझे कंधों पर घुमाना,
मुझे खेलते देखकर, दूर खड़े मुस्कुराना,
मुझे गर्व है मेरे पापा, आपका रूप कहलाना।।
मुश्किलों में बिना डरे, लड़ना मुझे सिखाना,
लाखों दर्द हृदय में रखकर, मुझपे प्यार बरसाना,
हर दुख को भुलाकर, हर पल मुझे हँसाना,
मैं पतंग सा उड़ सकूँ, मेरा माँजा बन जाना,
मुझे गर्व है मेरे पापा, आपका रूप कहलाना।।
माँजा बनकर, मुझे रस्ता दिखलाना,
मुझे चलता देखकर, आपका खुश हो जाना,
खेल-खेल में थकने पर, मुझे सीने पे सुलाना,
भूँख लगने पर माँ, जिद पर खिलौना बन जाना,
मुझे गर्व है मेरे पापा, आपका रूप कहलाना।।
थोड़ी देर मैं ना दिखूँ, तो बेचैन हो जाना,
मेरे पहले गुरु बनकर, मुझे जीना सिखाना,
ये ज़िंदगी भर याद रखना, कभी ना भुलाना,
मुझे अकेला छोंड़कर, आपका चले जाना,
मैं चल रहा हूँ, मुझे चलने लायक बनाना,
मुझे गर्व है मेरे पापा, आपका रूप कहलाना।।
मुझे गर्व है मेरे पापा,आपका रूप कहलाना।।



श्री तिरुपतय्या बी.
अनुसंधान अधिकारी (रसायन)



चिंता से मुक्त होने के लिए आस-पास माहौल खुशनुमा रखें

जिस दिन और जिस उम्र में चिंता हमारे मन में अपना घर बना लेती है, उसी दिन वह हमारी नींद पर भी कब्जा जमा लेती है। क्रोध हमारी शांति को भस्म कर डालता है। असंतोष हमारी सहनशीलता को नष्ट कर देता है। ईर्ष्या हमारे स्पष्ट सोचने की क्षमता में ग्रहण लगा देती है। और पाने की लालसा हमारी खुशियों की धारणा को अपना दास बना लेती है। कल्पना कीजिए, बेचारे दिमाग को इन सब का कितना भार झेलना पड़ता होगा !

आखिर इस जाल से छुटकारा दिलाने में हम कैसे अपने मस्तिष्क की मदद कर सकते हैं। यह तो हमारी अनंत मांगों को पूरा करने के प्रयास में लगा रहता है। बेकार की इन चीजों पर ध्यान देने के बजाय, यह महसूस करने और सचेत होने की जरूरत है कि जब हमारा शरीर पर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्वों से रहित हो जाता है, तो यह कमजोरी हमारे शारीरिक लक्षणों के रूप में संकेत देती है। उसी प्रकार हमारा मन भी आनंद और उल्लास से वंचित होने पर बिल्कुल हमारे शरीर की तरह कमजोर हो जाता है। इस तरह से मानसिक विकार का हमारे पूरे शरीर पर बुरा असर पड़ता है।

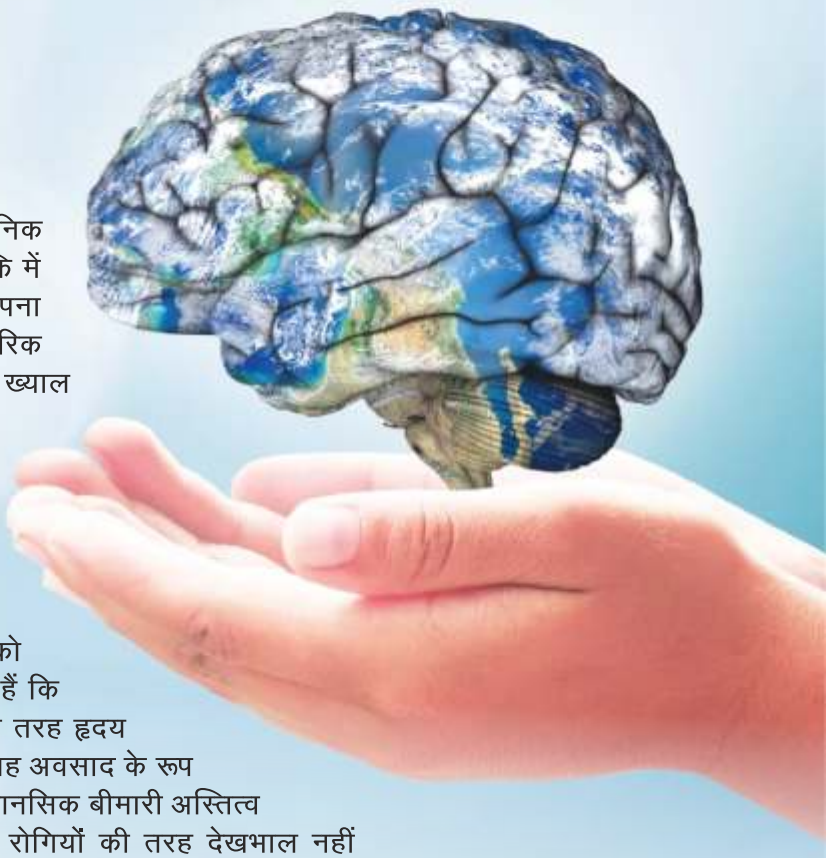
हमें यह मानना ही होगा कि हममें से कोई भी एक पूर्ण मनुष्य नहीं है। किसी एक मनुष्य के अंदर सारी की सारी खूबियां नहीं होती हैं। हम सबकी अपनी-अपनी कमजोरियां हैं। चिंता, भय किसी न किसी रूप में हममें मौजूद रहता है। हम सभी में द्वेष, क्रोध, ईर्ष्या जैसी भावनाओं की परत चढ़ी होती है। यह हमारी परिस्थिति और स्थिति के बीच उलझी रहती है और हम इस पर मंथन करते रहते हैं। लेकिन जो चीज हमें हमारे सामान्य रूप से व्यवहार करने में और सामान्य रहने में मददगार होती है, वह है आत्म-अनुशासन, आत्म-विश्वास, आत्म-प्रेम, आत्म-प्रतिबद्धता। अगर हम स्वयं से खुश नहीं हैं, हमें स्वयं पर भरोसा नहीं है, हम अपने ही विचारों, कार्यों, शब्दों और विश्वासों के अनुरूप नहीं हैं, तो हमें मानसिक चिकित्सा की जरूरत पड़ती है।

लेकिन हमारे स्वीकार कर लेने के भाव से ही हमारे मानसिक विकारों से मुक्ति की राह खुल जाती है। हमें उन लोगों की तुरंत मदद करनी चाहिए जिनमें हम देखते हैं कि उनकी ऊर्जा का संतुलन बिगड़ा हुआ है। साथ ही जो अपने आसपास हैं, उन्हें हंसाएं, अच्छा संगीत सुनने को कहें। नृत्य-संगीत कार्यक्रम या किसी कॉमेडी शो में भाग लेने को कहें। उन्हें जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण भी दिखाएं।



शिव प्रसाद
प्रशासनिक अधिकारी

मानसिक स्वास्थ्य



मानसिक तनाव और मानसिक संघर्ष आधुनिक जीवन का हिस्सा बन गया है। यह प्रत्येक व्यक्ति में अलग अलग प्रतिक्रियाएं पैदा करेगा। हमें अपना जीवन अच्छा और निरोगी जीने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी ख्याल रखना होगा। क्योंकि अगर हम अपने मानसिक स्वास्थ्य का खयाल नहीं रखेंगे तो हम अपना जीवन कभी भी खुशी से और तनावमुक्त नही जी सकेंगे।

मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य परस्पर जुड़े हुये हैं। मन की बीमारी तन को प्रभावित करेगी। उदाहरण के लिए हम जानते हैं कि तनाव हृदय रोग के लिए एक जोखिम है। इसी तरह हृदय रोग मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यह अवसाद के रूप में प्रकट हो सकता है। दुनिया की शुरूआत से मानसिक बीमारी अस्तित्व में है। लेकिन मानसिक रोगियों को शारीरिक रोगियों की तरह देखभाल नहीं मिलती।

मानसिक रोगों के प्रति जनसाधारण को जागरुक किया जाए तथा रोग के प्रारंभिक चरण में ही आवश्यक उपचार कराने के लिये परिजनों को प्रोत्साहित किया जाना जरूरी है।

हमें चरित्र, मानसिकता, व्यवहार, बोली आदि में विभिन्न अंतरों को समझने में सक्षम होना चाहिए, असामान्यताओं को पहचानना चाहिए और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।



सौम्या के.वी.
सहायक मैट्रन



यादों में मेरा बचपन

याद आता है अपना बचपन,
यादों से भरा बचपन।
माँ की ममता की आड़ में,
पिता के पसीने की छाँव में
भविष्य भूतों के चिंता से मुक्त
एक खुला मैदान था मेरा बचपन।
जाति भेद की सीमा से विमुक्त
हर एक दिन एक उत्सव जैसे
झूम-कर निकला मेरा बचपन।
यादों में हर पल है मेरा बचपन
न मिल पायेंगे ऐसे लम्हे, इस सच को
मैं अपने हृदय की गहराई से समझ पा रही हूँ।
जब तू दूसरा जन्म बनकर आए
तो अपने दुलार से बचपन का प्यारा सा पल देना।
मैं पृथ्वी पर जन्मे देवताओं को सिर झुकाकर
प्रमाण करती हूँ जिन्होनें मुझे वह बनाया जो मैं हूँ।



सिनी पॉल
प्रभारी सिस्टर



मेरे गाँव की ज्योति

एक ज्योति उतरी इस धरा पर, जग सारा जगमग कर गई,
जग तो अब भी जगमग है, पर ज्योति जाने कहां गई।
है कोटि-कोटि नमन उस माता को, जगज्योति दे जग धन्य किया,
है सहस्त्र नमन उस भार्या को, पग-पग जिस ने सहयोग किया।
है दिल से धन्य सब भाइयों को, अकूत जिन्होंने प्रेम दिया,
है हमें गर्व उस ज्योति पर, मेरे गांव को जिसने महान किया।
क्या २जी, क्या कॉमनवेल्थ घोटाला, सबको तुमने निपटाया है,
भारत मां को गददारों से, तुमने हर बार बचाया है,
शायद, प्रभु को तुम थे प्यारे, इसलिए ही जल्दी बुलाया है,
पर अमर होकर भी तुमने, मेरे गांव का नाम बनाया है।

है बाबा खेम से प्रार्थना बस, तुम यूं ही सदा आदर्श रहो,
मेरे गांव की पीढ़ी भटके ना, पदचिन्ह आपके सदैव चलें,
आपके नाम की ही ज्योति, बच्चे-बच्चे के दिल में जले,
आशीष करो हम पर हे प्रभु हम सब उनकी ही राह चले, हम सब उनकी ही राह चलें।



सुनील कुमार पलसानिया
स्टाफ नर्स

जिस तिनके को लोगों ने बेकार कहा था

जिस तिनके को लोगों ने बेकार कहा था
चिड़िया ने उसको अपना संसार कहा था

बाँट गया था अपने हिस्से की जो रोटी
भूखे लोगों ने उसको अवतार कहा था

मिटने की हद तक जलते थे दीप हमारे
इसीलिए हमने उनको खुद्दार कहा था

बहुत बड़ी थी तेरी धन-दौलत की दुनिया
हमने उसको चाँदी की दीवार कहा था

दोस्त अचानक जिस दिन मेरे घर आये थे
मैंने उस दिन को अपना त्योहार कहा था

इसीलिए कुछ सूरज भी नाराज़ है तुझसे
धूप को तूने फटा हुआ अख़बार कहा था

जंग हुई तो पीठ दिखाकर भाग गया वो
लोगों ने जिसको अपना सरदार कहा था



राणाराम विश्नोई
स्टाफ नर्स

स्वतंत्रता

केसरिया रंग बलिदान का है
श्वेत शांति की परिभाषा
हरा खुशहाली, हरियाली का
नीला चक्र सजा है इस पर
निरंतर प्रयत्न की अभिलाषा
आओ शीश झुकाकर नमन करें
गायें सब मिल जय गाया ।
(नासा एवं देश-विदेश कोशिश कर रहे थे)
माथे पर मिट्टी का तिलक लगाकर
चांद से सम्बंध जोड़ा है,
कम संसाधनो में भी हमने मंगल पर छोड़ा अश्वमेघ का घोडा है।
जल हो, थल हो या नभ हो,
सब पर परचम फहरा है,
जाति धर्म मे विभिन्नता
पर राष्ट्र धर्म ही गहरा है ।
शांति अंहिसा के बेटे हम
पर हर रूप में खुद को ढाला है,
गांधी भी हममें और हममें बसता महाराणा है
एक हाथ में हल को थामा, एक हाथ में भाला है।

जब सारा विश्व बिखर रहा था,
तब हमने बागडोर को थामा था,

घुट रही थी साँसें, छोड़ा सबने सबका नाता था,
उस महामारी के दौर में हमने अमृत का प्याला बाँटा था।



राहुल मौर्य
अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)



शाम होने को है

शाम होने को है, चलो, अब घर जाते हैं,
बहोत हुआ, चलो अब बुलंदी से उतर जाते हैं।

ज़िंदगी, तू सामने मत आया कर,
हम तुझे देख कर डर जाते हैं।

ख्वाब क्या देखें हम थके-हारे लोग,
ऐसे सोते हैं कि मर जाते हैं।



लक्ष्मी नारायण मिश्रो
अनुसंधान सहायक (रसायन)

नीलकुरिंजी - स्ट्रोबिलैंथेस

कुंथियामा - प्रायद्वीपीय भारत के लिए एक स्थानिक पौधे की प्रजाति। यह १३००-१४०० मीटर की ऊंचाई के शोला जंगलों से घिरे घास के मैदानों में उगता है। यह अपने १२ वर्ष के जीवन चक्र में केवल एक बार ही खिलता है। पौधे फूलने के बाद आने वाली अगली पीढ़ी के लिए अपने बीज मिट्टी में जमा करते हैं। नीलकुरिंजी के सामूहिक पुष्पण ने नीलगिरि पहाड़ियों को इसका नाम दिया। वृक्षारोपण और आवासों का विस्तार नीलकुरिंजी के आवासों को नष्ट कर देता है। कुरिंजीमाला अभयारण्य पश्चिमी घाटों के आवासों में कुरिंजी पौधों की सुरक्षा के लिए स्थापित किया गया है और यह केरल के इडुक्की जिले में लगभग ३२ वर्ग किमी में फैला हुआ है। कुरिंजी पौधों के आवासों को संरक्षित करने के लिए, हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए भी १२ साल में एक बार होने वाली नीली सुंदरता को संरक्षित करना हमारा कर्तव्य है.. !

सह्याद्री में अगली नीली सुंदरता के खिलने का इंतजार ..!!



तुलसी आर.
अनुसंधान सहायक (वनस्पति विज्ञान)



एक-दूसरे से

हम एक दूसरे के प्यार में बंध जाते हैं
खतम हुआ घृणा और द्वेष
हम बस एक दूसरे के हैं।
अशाल कठोर कुंबोल.....
की धड़कन सुनाई देती है
हम बस एक दूसरे के हैं।
इस साथ ने जब प्रेरित किया
तो ऊर्जा और शक्ति साथ हुई,
हम एक दूसरे का साथ देते हैं तो दुखों का बोझ हल्का हो जाता है
घृणा में एक दूसरे से लड़ते हैं, तो शांति का खात्मा हो जाता है,
जब हम प्यार में होते हैं, तो
हमारे बीच कुछ भी दूर नही होता।
हम लड़ते हैं, प्यार करते हैं,
हमारा जीवन प्यार और नफरत का नाटक है।



टी. वेणुगोपालन
लैब टेक्नालाजिस्ट

राम चरित

राजा राम की छाया पृथ्वी पर पड़ी और सुनहरी हो गई।
नदी में डूबकर उतराते हुये तुम
बचकानी मुस्कान में बच्चे की तरह
जिसके कदमों की आहट सुनकर घास गर्म हुई
दक्षिण से निकलते एक छत्राधिपति
जिसको देखने के लिए मैं उत्सुक
बचपन में तुम्हारे साथ खेलती थी
तुम्हारे नखरे और बचकानी हरकतें
मैं तुम्हें सुनहरे प्याले में याद करती हूं
सूर्य भी लज्जित होकर राम के मस्तक की हथेली में छुप गया
तेचिक्कोत्तुकवु मंदिर में, काली इटी लकड़ी के बने
संपदा में भारत सबसे महान बन गया
राम को ताज पहनाया
मैं एक प्रशंसक के रूप में हमेशा आपके साथ हूं...



नीतू के.आर.
लैब टेक्नालाजिस्ट



फौजी पापा

'मेरे पापा फ़ौजी हैं' कहते हुए हुए गर्व से चौड़ी हो जाती हूँ।
मन में भय रहता, पर उनके लाड़ में पिघल जाती हूँ।
हरे यूनिफोर्म में तैयार बूट को पॉलिश करते हुए,
चमकाते अपनी वर्दी में लगे तारों को जैसे खुद के आँखो का तारा हो।
त्योहार तो उनके लिए था - गणतंत्र और स्वतंत्रता दिवस ।
न समझ पाते थे मासूम से दिल, उन दिनों की अहमियत।
हर तीन साल में उनका हो जाता था ट्रान्सफर
नए शहर, नए स्कूल और नए लोगों को अपनाना
हो जाता था मुश्किल।
पर नया शहर तो कुछ दिनों के लिए है,
फिर ढल जाते थे उस शहर के रंग में।
कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन और ईमान्दारी की मूरत हैं मेरे पापा।
यही सब गुण पाकर धन्य हुआ मेरा जीवन।



सूर्या पुरुषोत्तमन
फार्मसिस्ट



आनंद की परिपूर्णता

दो दिन के बाद 'त्रिकार्तिका' है। घर के सामने चिराग जलाए जाएंगे। यह देखने में बहुत सुंदर होगा। आसपास के मंदिरों में इसकी तैयारी कई दिन पहले से ही शुरू हो गई थी।

जैसा कि आज दूसरा शनिवार हैं, मैंने नाश्ता किया और घर की सफाई करने के लिए तैयार हो गई। बेटे के कमरे में किताबें बिखरी पड़ी हैं। सब कुछ छांटते हुए मेरी नजर एक पुरानी डायरी पर पड़ी। यह तब लिखी गयी थी जब मेरा बेटा ८वीं कक्षा में पढ़ रहा था। जब मैंने तीन या चार पन्ने पलटे तो मेरे बारे में 'माई रोल माडल' शीर्षक से एक पूरा पन्ना लिखा हुआ था। जब मैंने पढ़ना समाप्त किया तो मेरी आँखें खुशी की बाष्प से भर गईं। उस समय आठवीं कक्षा का छात्र आज बड़ा बन गया है। जिसके साथ मैं मज़ाक कर सकती हूँ और गंभीर बातचीत कर सकती हूँ। मुझे इस पल मां और बेटे के बीच बिना शर्त प्यार का एहसास हुआ।



सुस्मी केजे
फार्मसिस्ट



यह मेरा काम है

मैं कोई कवयित्री या कहानीकार नही हूँ। मेरे नाम का यहां कोई स्थान नही है। मैं यहाँ अपने काम और उससे मिलने वाली खुशी के बारे में बात करना चाहती हूँ। अब मैं आपको अपने जाब टाइटल के बारे में बताती हूँ। मेरी नौकरी का नाम पंचकर्म तकनीशियन, पंचकर्म थेरेपिस्ट है।

मैं इक्कीस साल की उम्र में पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम पढ़ा । पहले तो मेरी दिलचस्पी नही थी लेकिन बाद में मुझे यह पसंद आने लगा। अगले ही साल से मैंने एक तकनीशियन के रूप में काम करना शुरू कर दिया। कभी कभी जब मैं अपने जाब टाइटल का जिक्र करती हूँ तो कुछ लोग कहते हैं कि यह केवल मसाज है। पंचकर्म चिकित्सा में मसाज इतना महत्त्वपूर्ण नही है और यह केवल पूर्वकर्म से संबंधित है। मैं अकेली नही हूँ जो जानती हूँ कि मुझे अपने काम से कितनी संतुष्टि मिलती है। इस काम से मुझे जो मानसिक खुशी मिलती है, उसके कारण मुझे यह काम करने में बहुत खुशी होती है। अपने हाथों से इलाज के बाद जब मैं अगले दिन मरीज की तबीयत देखती हूँ तो वे कहते हैं कि दर्द कम है और जब कुछ दिनों के बाद डिस्चार्ज हुए मरीज की खुशी और राहत देखती हूँ तो मुझे लगता है कि इससे अच्छा कोई काम नही है दुनिया में।

डॉक्टर की कुशलता, दवाई की गुणवता और इलाज का मेल होने पर मरीज की बीमारी पूरी तरह से ठीक हो जाती है। इसमें उपचार का महत्व कम नही है। मरीज के भर्ती होने के दिन से डिस्चार्ज होने के दिन तक उनके दर्द को सुनना, हर दिन पूंछना और उनके शब्दों के माध्यम से ये जानना कि बीमारी क्या है।

इस प्रकार डाक्टर दवारा बनाए गए उपचार से कई रोगी ठीक हो जाते हैं। यह विश्वास करना काफी है कि हम उनकी प्रार्थनाओं में रहेंगे और इस कार्य की महानता को प्रदर्शित करते रहेंगे। इस प्रकार के अनुभव अब और नही लिखे जा सकते। मैं किसी भी तरह से एक पंचकर्म तकनीशियन के रूप में अपनी नौकरी से १००% संतुष्ट और खुश हूँ।



सुमिषा टी.
पंचकर्म तकनीशियन









एक तरफ बर्बाद बस्तियां

एक तरफ बर्बाद बस्तियां,
एक तरफ डूबती कश्तियां,
एक तरफ है सूखी नदियां,
एक तरफ है प्यासी दुनिया।
अजी वाह! क्या बात तुम्हारी,
तुम तो पानी के व्यापारी
खेल तुम्हारा, तुम्हीं खिलाड़ी,
बिछी हुई ये बिसात तुम्हारी
सारा पानी चूस रहे हो,
नदी-समंदर लूट रहे हो
गंगा-यमुना की छाती पर,
कंकड़-पत्थर कूट रहे हो
उफ! तुम्हारी ये खुदगर्जी,
चलेगी कब तक ये मनमर्जी
जिस दिन डोलेगी ये धरती,
सर से निकलेगी सब मस्ती
महल-चौबारे बह जाएंगे,
खाली रौखड़ रह जाएंगे
बूंद-बूंद को तरसोगे जब,
भ्रष्टाचारी, तब क्या होगा?
नगद-उधारी तब क्या होगा?
आज भले ही मौज उड़ा लो,
नदियों को प्यासा तड़पा लो
गंगा को कीचड़ कर डालो,
लेकिन डोलेगी जब धरती,
सोच अपचारी, तब क्या होगा?



गौरव पाण्डेय
अनुवादक (हिंदी सहायक)

विकास के लिए परिवर्तन

जो बदलने का मौका है।
जो पढ़ने का मौका है।
जो मूल्यांकन का रास्ता भी है।
ये हैं जीवन की सारी चुनौतियाँ।
जो मानव इसे मौका मानते हैं
वो जीवन पर विजयी बनेंगे।
समझो हर समस्या को चुनौती की तरह
खुद को बेहतर विकसित बनाओ।



रंजिनी के आर
प्रयोगशाला तकनीशियन



यात्रा

कि यह शुरू हो गई थी,
एक ऐसी यात्रा जहां आपको नहीं पता कि आप कहां जा रहे हैं...
चेतना के दायरे में जब सूरज चमकता है, तो यात्रा जिज्ञासाओं का डेरा बन जाती है
ऋतुओं के स्पर्श से खिले फूलों ने अद्‌भुत यात्रा को रंगीन बनाया।
यौवन के सफर की रगों में मधु,
कभी न खत्म होने वाले आंकड़ों का सदियों पुराना सफर.....
मिश्रित जीवन के अनुभव से परिपक्व यात्रा .....।
अपनों पर रहम करना मेरी यात्रा का पदचिन्ह है...
सूर्योदय और सूर्यास्त के अंत में, समय का पहिया अनायास घूमता है...



सनल गोपी सी.जी.
प्रयोगशाला तकनीशियन

छाया

जब सूरज की हीरे की किरणें मुझ पर पड़ीं

मैं हमेशा तुम्हारे साथ रहने की ताकत के साथ चला
तेरी खामोशी, रूप या रंग का ख्याल

न आया उसके साथ होने का भाव

उससे सहमत नही था

अंधेरी रात की सड़कों पर अंत में तुमने मुझे
अकेला छोड़ दिया



शहाना सेरिन
प्रयोगशाला परिचारक





तब हो सकता है....

जहर खाकर खेती करनी चाहिए,
हो सकता है, सुबह उठकर
घाव और सूजन लेकर चलना पड़े...
आपको अंदर रहना है और
पडोसियों से जुड़ना है।
प्रसन्न होकर आपको कुछ त्याग करना पड़ सकता है,
अच्छे दिमाग से माफ कर दो और सीख लो तो हो
सकता है...
और इसे तुरंत किया जाना चाहिए ।



बिन्दु आर.
एमटीए

तुम ही हो

तुम ही हो यार मेरे,
तुम ही हो प्यार मेरे।
आँखे बंद करूँ तो सामने तुम आ जाते हो।
आँखे खोलूँ तो हर जगह तुम्ही को पाता हूँ।
गुजरता हूँ तेरी गली, एक झलक पाने को।
सामने से निकल जाते हो, हल्की सी मुस्कान होठों पर
लाते हुए।
मन में खुशी की लहरें दौड़ती हैं,
आसपास भंवरे मण्डराते हैं।
फिर पता चला कि कुछ और नही है ये,
सिर्फ प्यार, प्यार और प्यार है।



मनु अरविन्द
एमटीए





माँ

भोर में माँ के हाथों को सहलाया,
माँ के हांथ अँधेरे में दुलारे।
माँ प्रेम है, माँ सत्य है।
जीवन के रास्ते पर दुख क्षणों में
माँ हमें सुनहरी रोशनी से जोड़े रखेगी।
इस दुनिया में माँ का कोई विकल्प नहीं है।
जिस दिन मेरी माँ रोती थी, उस दिन,
हमारा रात का खाना प्याज की सब्जी होती थी।
इसका उत्तर है कि आंखों के सूजन का कारण प्याज है।
मेरी माँ ने मुझे दुखी होने पर भी,
मुस्कुराना और दूसरों को खुशियाँ देना सिखाया।
हमारे अंदर हमेशा एक रैनमेकर छिपा होता है।
जब अपनी माँ को देखते हैं, तो वह बारिश के रूप में आती है।
बिना पंखों के धरती पर माताएँ देवदूत होती हैं।
माँ का ही एक दिल है जो इस दुनिया में हमारे लिए धड़कता है।



रम्या पी.जी.
पंचकर्म सहायक

अगर मुझे पहले पता होता

अगर मुझे पहले पता होता,
तो मैं अपनी माँ को देखने के लिए
माँ की बाहों में कली के रूप में जन्म लेती
थोड़े समय खिलने के लिए
दिन रात बीत गया
मेरी आँखें खिलते फूलों के सपनों से भरी हुई हैं.....

सुगंध फैलाने के लिए, सुगंध भरने के लिए
तितलियाँ शहद पीने आती हैं,
दिन-रात बीत गये,
पृथ्वी में जीवन के पन्ने खत्म हुये,
मैं फूलों के गिरने का दुख जानूं,

मत रोको मेरे मन को खिलने से.....



रेशमा
एमटीए



मित्रता

क्या दोस्ती सिर्फ एक शब्द है? दोस्ती बिना किसी मजबूरी के हमारे जीवन में आती है। मेरा सबसे अच्छा दोस्त कौन था? कुछ ऐसे दोस्त होते हैं जो हमारे जीवन में विभिन्न चरणों में आते हैं। अक्सर यह एक चरण के बाद फीका पड़ सकता है। लेकिन अक्सर ऐसी दोस्ती होती है जो बनी रहती है, चलती रहती है और कभी नहीं टूटती। सोच रहा था, कौन था मेरा दोस्त? आज मुझे एहसास हुआ कि मेरा हमेशा का दोस्त मेरे साथ नही है। एक व्यक्ति जो हमेशा मेरे साथ रहेगा और कभी नहीं छोड़ेगा, वह है मेरी माँ मेरी सबसे प्यारी दोस्त। क्या घर के ढाँचे में माँ के लिए इतनी अच्छी सहेली होना संभव होता जैसा सालों पहले माँ और बच्चों के बीच होता है? - मुझे नहीं पता। एक दोस्ती जो एक फिल्म देखने और उस पर टिप्पणी करने उसके बारे में समझाने और उसके खिलाफ कहने तक फैली हुई है किसी भी अन्य दोस्त की तरह, मेरी प्यारी साथी जिसने अपने प्यार के बारे में भी खुलकर बात की- मेरी माँ.... मेरी प्यारी दोस्त।



शिवकुमार एम.
एमटीए

प्रोत्साहन

E-mail Id :- amhri-nagpur@gov.in Tel. No. : 0712- 2714230

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
REGIONAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE
(केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली द्वारा संचालित
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
(Under Central Council for Research in Ayurvedic Science,
Ministry of AYUSH, Govt. of India)
घरकुल परिसर के पास, एन.आई.टी. कॉम्प्लेक्स, नंदनवन, नागपुर - 440009 (म.रा.)
Near Gharkul Parisar, N.I.T. Complex, Nandanvan, NAGPUR – 440009 (MS)

फा.सं./5-15 -17/2022-23/आरएआरआई-नाग//स्था/ 1179 दिनांक : 24 JAN 2023

प्रिय डॉ. डी. सुधाकर जी,

आपके संस्थान द्वारा प्रकाशित हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्ज्वल" मुझे प्राप्त हुई हैं। आपको बहुत-बहुत धन्यवाद।

आपका संस्थान यह अहिंदी भाषी क्षेत्र में होकर भी आपके संस्थान द्वारा पत्रिका "प्रज्ज्वल" पूरी तरह से हिंदी में प्रकाशित की है जिसका कवर पृष्ठ काफी आकर्षक और मनमोहक है। पत्रिका में परिषद और संस्थान के अधिकारियों के संदेश एक प्रकार से ज्ञान-और विज्ञान से भरे हैं जो हमें मार्गदर्शक के रूप में दिशा दें रहे हैं। इतना ही नहीं तो संस्थान की गतिविधियाँ और संस्थान में कार्यरत अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा सृजित कविताएँ, लेख, अनुसंधान संबंधी जानकारी भी काफी आकर्षित कर रहीं है।

मैं आशा करता हूँ कि आपके संस्थान की हिंदी की गृह पत्रिता "प्रज्ज्वल" प्रति वर्ष और निरंतर प्रकाशित होती रहें। शुभकामनाओं सहित !

आपका,

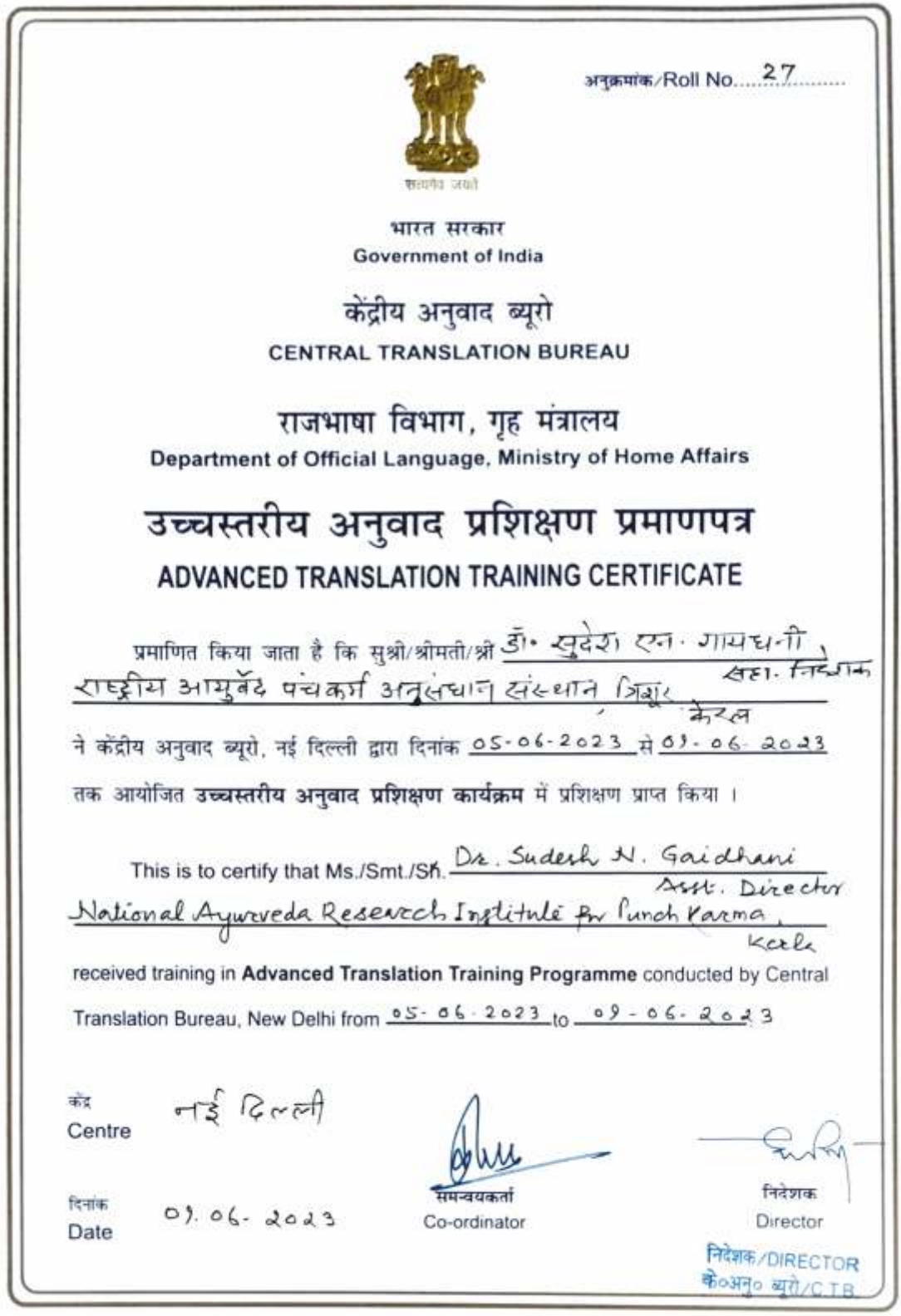
डॉ. एम.एन.सूर्यवंशी
प्रभारी सहायक निदेशक (आयु.)

प्रति,

डॉ. डी. सुधाकर,
निदेशक,
राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान,
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार,
चेरुतुरुचि, त्रिशूर,
केरल 679531.

मुख्यालय : केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होमोपैथी अनुसंधान भवन, 61-65, संस्थागत क्षेत्र, सफदरजंग 'डी' ब्लाक, जनकपुरी, नई दिल्ली-110 058, भारत.
Headquarters : Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India, Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhavan, 61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110 058, India.

संस्थान की हिन्दी पत्रिका 'प्रज्ज्वल' के प्रथम संस्करण की प्राप्ति पर सहायक निदेशक प्रभारी, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, नागपुर द्वारा दिया गया प्रोत्साहन।



अनुक्रमांक/Roll No. 27

भारत सरकार
Government of India

केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो
CENTRAL TRANSLATION BUREAU

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय
Department of Official Language, Ministry of Home Affairs

उच्चस्तरीय अनुवाद प्रशिक्षण प्रमाणपत्र
ADVANCED TRANSLATION TRAINING CERTIFICATE

प्रमाणित किया जाता है कि सुश्री/श्रीमती/श्री डॉ॰ सुदेश एन॰ गायधनी, सहा॰ निदेशक
राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, त्रिशूर, केरल
ने केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली द्वारा दिनांक 05-06-2023 से 09-06-2023
तक आयोजित **उच्चस्तरीय अनुवाद प्रशिक्षण कार्यक्रम** में प्रशिक्षण प्राप्त किया ।

This is to certify that Ms./Smt./Sh. Dr. Sudesh N. Gaidhani, Asst. Director
National Ayurveda Research Institute for Panch Karma, Kerala
received training in **Advanced Translation Training Programme** conducted by Central Translation Bureau, New Delhi from 05-06-2023 to 09-06-2023

केंद्र Centre: नई दिल्ली

दिनांक Date: 09.06.2023

समन्वयकर्ता Co-ordinator

निदेशक Director

निदेशक/DIRECTOR
के॰अनु॰ ब्यूरो/C.T.B.

संस्थान के सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान), डॉ. सुदेश एन. गायधनी ने केंद्रीय अनुवाद ब्यूरो, नई दिल्ली द्वारा ब्यूरो मुख्यालय में दिनांक 05.06.2023 से 09.06.2023 तक आयोजित उच्च स्तरीय अनुवाद प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया।

वर्ष 2022–23 की हिन्दी कार्यशालायें




प्रथम हिन्दी कार्यशाला, दिनांक 30.06.2022




द्वितीय हिन्दी कार्यशाला, दिनांक 28.09.2022




तृतीय हिन्दी कार्यशाला सह–संगोष्ठी, दिनांक 26.12.2022




चतुर्थ हिन्दी कार्यशाला, दिनांक 18.03.2023

हिन्दी पखवाड़ा, 14–28 सितंबर, 2022



हिन्दी दिवस एवं हिन्दी पखवाड़ा उद्घाटन



हिन्दी टिप्पण एवं आलेखन प्रतियोगिता



हिन्दी निबंध प्रतियोगिता



हिन्दी कविता पाठ एवं गायन प्रतियोगिता



वाद–विवाद प्रतियोगिता



हिन्दी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता



अंताक्षरी प्रतियोगिता



पखवाड़ा समापन समारोह

हिन्दी संगोष्ठी, दिनांक 26.12.2022










संस्थान कार्मिकों की कलाकारी





डा. पी.पी. प्रदीप कुमार, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) एंव हिन्दी अधिकारी





श्रीमती रंजिनी के.आर., प्रयोगशाला तकनीशियन



तस्वीर साभार - डा. पी.पी. प्रदीप कुमार अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) एवं हिन्दी अधिकारी



तस्वीर साभार - कुमारी तुलसी आर. अनुसंधान सहायक (वनस्पति विज्ञान)

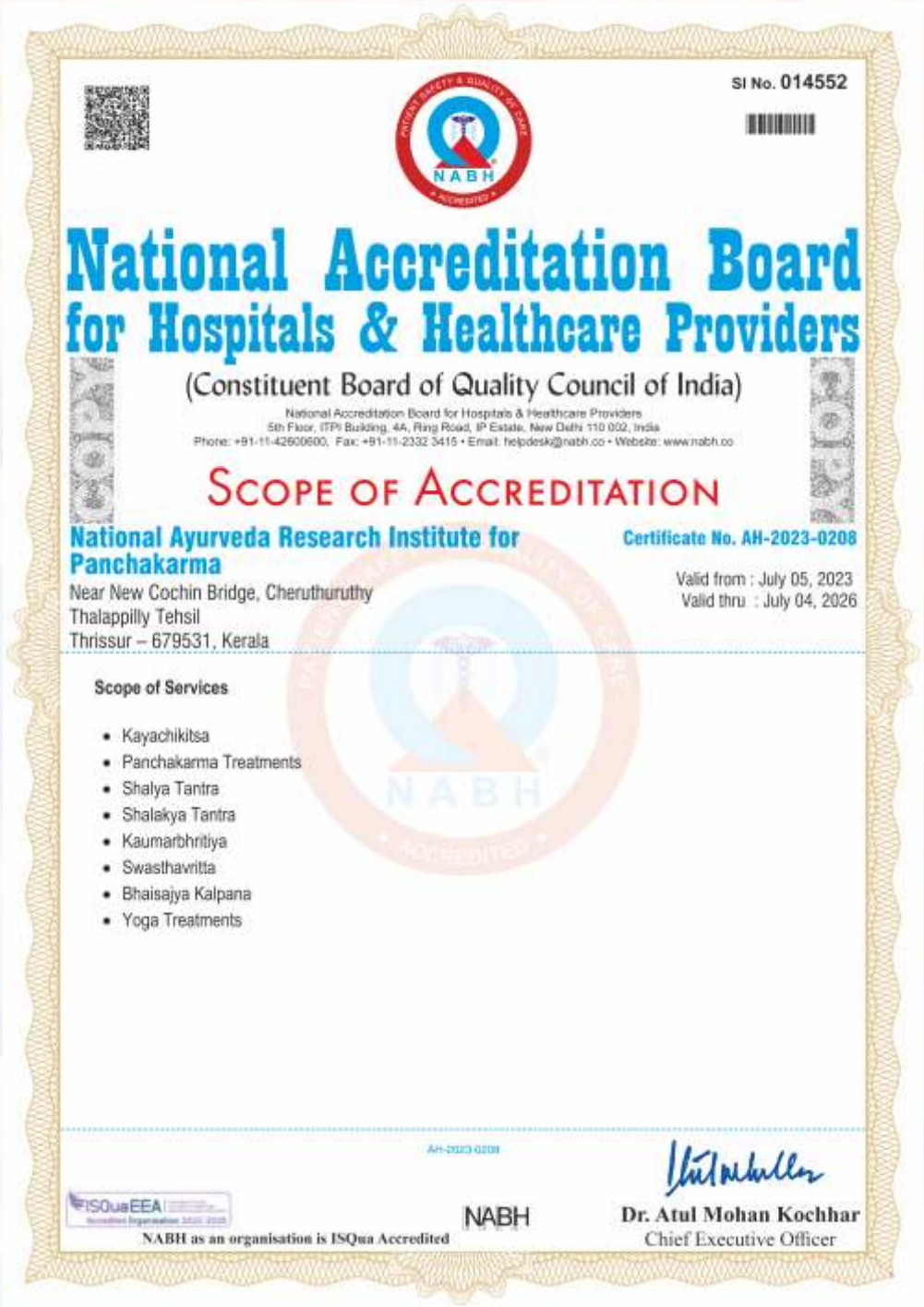
राजभाषा संबन्धित अन्य गतिविधियाँ



हिन्दी दिवस समारोह–2022 एवं द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन, सूरत, दिनांक 14–15 सितंबर, 2022 में संस्थान के हिन्दी अधिकारी डा.पी.पी. प्रदीप कुमार ने भाग लिया ।



दक्षिण एवं दक्षिण–पश्चिम क्षेत्रों के संयुक्त क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन–2023, तिरुवनंतपुरम, दिनांक 27.01.2023 में संस्थान के हिन्दी अधिकारी डा.पी.पी. प्रदीप कुमार ने भाग लिया ।



Sl No. 014552

National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers

(Constituent Board of Quality Council of India)

National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers
5th Floor, ITPI Building, 4A, Ring Road, IP Estate, New Delhi 110 002, India
Phone: +91-11-42600600, Fax: +91-11-2332 3415 • Email: helpdesk@nabh.co • Website: www.nabh.co

SCOPE OF ACCREDITATION

National Ayurveda Research Institute for Panchakarma
Near New Cochin Bridge, Cheruthuruthy
Thalappilly Tehsil
Thrissur – 679531, Kerala

Certificate No. AH-2023-0208

Valid from : July 05, 2023
Valid thru : July 04, 2026

Scope of Services

- Kayachikitsa
- Panchakarma Treatments
- Shalya Tantra
- Shalakya Tantra
- Kaumarbhritiya
- Swasthavritta
- Bhaisajya Kalpana
- Yoga Treatments

AH-2023-0208

ISQuaEEA

NABH as an organisation is ISQua Accredited

NABH

Dr. Atul Mohan Kochhar
Chief Executive Officer

संस्थान के अस्पताल ने हाल ही में भारतीय गुणवत्ता परिषद के अंतर्गत अस्पतालों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए राष्ट्रीय प्रत्यायन बोर्ड (एनएबीएच) प्रमाणन प्राप्त किया है। यह केरल राज्य का प्रथम एनएबीएच प्रत्यायित मल्टीस्पेशलिटी शासकीय आयुर्वेद अस्पताल है।



राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

चेस्तुस्त्ति, त्रिशूर, केरल-६७९५३१