आज़ादी का अमृत महोत्सव

वर्ष-२०२१-२२
प्रथम अंक



प्रज्वल

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेरुतुरुत्ति, त्रिशूर, केरल- ६७९५३१

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान,चेरुतुरुत्ति



२१ जून १९७१ को संस्थान का शुभारम्भ हुआ और संस्थान ने कछ ही वर्षों में स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में अभुत्व उपलब्धियों को हासिल किया है। संस्थान के फार्मेसी विभाग ने शोध कार्यो एवं चिकित्सा सेवाओं के प्रतिपादन के लिए संस्थान की आवश्यकताओं के साथ-साथ अन्य इकाईयों में भी दवाइयों की आपूर्ति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। संस्थान की गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला आयुर्वेदिक दवाइयों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के साथ-साथ हर्बल उत्पाद के गुणवत्ता नियंत्रण शोध कार्य में भी निरंतर प्रयत्नशील है। जीव रसायन, पैथोलॉजी लैब, ओपीडी और आईपीडी स्वास्थ सेवाओ के साथ-साथ शोध कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। फार्मकोलॉजी विभाग जिसमें पशुघर और एक प्रयोगशाला शामिल है, में नई आयुर्वेदिक दवाओं की विषाक्तता और सुरक्षा अध्ययन किया जाता है। संस्थान में हिन्दी भाषा का प्रयोग प्रभावशाली रूप से करने के लिए संस्थान का हिन्दी अनुभाग राजभाषा गृह मंत्रालय के दिशानिर्देशों के अनुरूप कार्यालय, तकनीकी विभाग, वैज्ञानिक विभाग आदि सभी जगह हिन्दी भाषा का सुचारु रूप से प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

हिन्दी भाषा को हमारी राष्ट्रभाषा के रूप में जाना जाता है। वर्तमान में हिन्दी भाषा का प्रयोग इतना ज़्यादा हो चुका है कि देश के कोने-कोने में इसका प्रयोग किया जाता है। हमारे संस्थान में भी हिन्दी भाषा का प्रयोग प्रभावशाली रूप से करने के लिए बहुत सारे कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिसका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित है -

हिन्दी भाषा का प्रयोग अधिकतम करने तथा हिन्दी भाषा को प्रोत्साहित करने के लिए संस्थान में हिन्दी पखवाड़ा आयोजित किया जाता है। इसमें सभी अधिकारियों, कर्मचारियों के लिए निबंध, टिप्पण, आलेखन, वाद-विवाद, हिन्दी काव्य, गीत, हिन्दी कार्यशाला एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आदि का आयोजन किया जाता है।

प्रशासनिक कार्यों में हिन्दी के प्रयोग को प्रबल बनाने के लिए संस्थान के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों की समय- समय पर कार्यशाला आयोजित की जाती है। विभागीय कार्यों में राजभाषा अधिनियम १९६३ की धारा (३) के अंतर्गत आने वाले दस्तावेजों के प्रारूप व पत्राचार के लिए संस्थान द्वारा तिमाही स्तर पर हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है। तकनीकी रूप से हिन्दी का प्रयोग करने के लिए संस्थान के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों को समय-समय पर यूनिकोड का प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

हिन्दी की उपयोगिता, महत्व को समझने व उसके प्रचार-प्रसार करने के लिए हर वर्ष संस्थान द्वारा विश्व हिन्दी दिवस मनाया जाता है। संस्थान में हिन्दी के प्रयोग को सुचारु रूप से क्रियान्वयन करने के लिए हिन्दी क्रियान्वयन समिति का गठन किया गया है, जो हर माह संस्थान के कार्यालयीन कार्यो में हिन्दी के प्रयोग का विश्लेषण करती है तथा हिन्दी के प्रयोग को सुदृढ करने की रूपरेखा तैयार करती है।

हिन्दी भाषा के माध्यम से जनमानस को साहित्य, कला, तथा आयुर्वेद के वैज्ञानिक पहलुओं की जानकारी प्रदान करने तथा संस्थान के सभी कर्मचारियों व अधिकारियों की प्रतिभाओं को सामने लाने के लिए संस्थान द्वारा वार्षिक पत्रिका का प्रकाशन किया जाता है।

प्रज्वल

मार्गदर्शन मंडल

डॉ. डी. सुधाकर	निदेशक (संस्थान)
डॉ. सुदेश एन. गायधनी	सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)
डॉ. वी.सी. दीप	सहायक निदेशक (आयुर्वेद)
डॉ. एन. तमिल सेलवम	सहायक निदेशक (जीव रसायन)

संपादन मंडल

डॉ. पी.पी. प्रदीप कुमार	अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिन्दी अधिकारी
डॉ. बिनिता पी.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. श्रीदीप्ति जी.एन.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
श्रीमती रेणू राजन	कार्यालय अधीक्षक
श्री सुनील कुमार पलसानिया	स्टाफ नर्स
श्री राहुल कुमार मौर्य	अनुसंधान सहायक (फार्मसी)
श्री गौरव पाण्डेय	अनुवादक (हिन्दी सहायक)

राजभाषा कार्यान्वयन समिति

डॉ. डी. सुधाकर	निदेशक (संस्थान)
डॉ. सुदेश एन. गायधनी	सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)
डॉ. वी.सी. दीप	सहायक निदेशक (आयुर्वेद)
डॉ. एन. तमिल सेलवम	सहायक निदेशक (जीव रसायन)
डॉ. पी.पी. प्रदीप कुमार	अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिन्दी अधिकारी
डॉ. बिनिता पी.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. के. एम. प्रताप शंकर	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. कृष्णकुमार वी.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. अश्वनी पी.एस.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. रोहित के. एस.	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
डॉ. पार्वती जी. नायर	अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
श्री बी. तिरुपतय्या	अनुसंधान अधिकारी (रसा.)
श्रीमती रेणू राजन	कार्यालय अधीक्षक
श्रीमती सौम्या के.वी.	सहायक मेट्रन
श्री गौरव पाण्डेय	अनुवादक (हिन्दी सहायक)
श्री राहुल मौर्य	अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)

अनुक्रमणिका

ब्लैक फंगस या काली फंफूद
कोष्ठ
असल दोषी कौन है?
धर्मो रक्षति रक्षितः
आकाश
सब कर सकता हूं पर टालता हूं मैं
पी के वारियर - संस्मरण
कार्यालय में राजभाषा का प्रयोग
हिन्दी भाषा
पैरों के निशान जो कभी खत्म नही होते
कली
किसे ज्ञानी कहूँ?
समय
मेरा सपना
सार्थक जीवन
प्रकृति मैं
प्रस्तावना
प्रकृति और हमारी विकृति
केरलः भारत का सबसे विकसित राज्य
चिकित्सक दिवस की श्रद्धांजलि
विवेकानंदः शब्दो का तीर
एकांतवासः कोरोना क्वारंटीन
गलती तुम्हारी है
स्त्री रोग संबंधी विकारों में योग का महत्व
यात्रावृत्तांतः रामेश्वरम
वर्तमान परिदृश्य में पंचकर्म का महत्व
कृपया इन्हें नियंत्रित करें
वक़्त
बेटी
माँ
कोविड १९ महामारी की दशा, संयम और समाधान
नदी की जीवनगाथा
अपनी बात
नव संम्वत 2079, युगाब्द 524
आत्मा

मंत्री
आयुष मंत्रालय
एवं पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

Minister of Ayush
and
Ports, Shipping & Waterways
Government of India

सर्बानंद सोणोवाल
SARBANANDA SONOWAL

Azadi Ka Amrit Mahotsav



संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेस्तुरुति केरल द्वारा अपनी प्रथम वार्षिक गृह पत्रिका "प्रज्वल" का शुभारम्भ किया जा रहा है।

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि पंचकर्म पर आधारित आपका संस्थान अपने कार्यकलापों को राजभाषा हिंदी के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाने का एक सरल, सुबोध और सफल प्रयास कर रहा है। आयुष मंत्रालय के अधीनस्थ कार्यालयों में विभिन्न प्रकार के अनुसंधान कार्य निरन्तर जारी हैं तथा आम जनता की सेवा में समर्पित आपके कार्मिकों के अनवरत प्रयासों से ही अभीष्ट लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सकता है।

देवभाषा संस्कृत और हिंदी से जुड़ी चिर-परिचित परम्परा ही आयुर्वेद की संपत्ति मानी जाती है। इस पत्रिका में आयुर्वेद के वैज्ञानिक पहलुओं तथा भाषाई परंपराओं को एक सूत्र में पिरोने का प्रयास सराहनीय है। योग का महत्व, पंचकर्म का महत्व, वेग, कोष्ठ जैसे आयुर्वेद पर आधारित लेखों आदि के साथ ही हिंदी भाषा के प्रति कार्मिकों की अभिरुचि एवं लगाव से ओतप्रोत रचनाएं शामिल करना "प्रज्वल" के संपादक मंडल का प्रशंसनीय प्रयास है।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि भविष्य में भी आपके कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन की स्थिति उतरोक्त सुदृढ़ होती जाएगी।

अतः मैं "प्रज्वल" वार्षिक गृह पत्रिका के शुभारम्भ एवं इसके प्रथमांक के सफल प्रकाशन हेतु संस्थान को बधाई और शुभकामनाएँ देता हूँ और आशा करता हूँ कि संस्थान हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने हेतु इसी प्रकार सतत प्रयास करता रहेगा।

(सर्बानंद सोणोवाल)

नई दिल्ली
०१ जुलाई,2022

Room No. : 201, Transport Bhawan, New Delhi-110001, Tel: 011-23717422, 23717424, Fax : 011-23356709
Room No. : 101, Ayush Bhawan, 'B' Block, GPO Complex, INA, New Delhi-110023
Tel: 011-24651955, 011-24651935 E-mail : minister-ayush@nic.in

डॉ. मुंजपरा महेन्द्रभाई
Dr. Munjpara Mahendrabhai
(M.D. Medicine)

सत्यमेव जयते

राज्य मंत्री
महिला एवं बाल विकास और आयुष
भारत सरकार
Minister of State for
Women & Child Development and Ayush
Government of India



संदेश

यह बेहद खुशी का अवसर है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की प्रथम वार्षिक गृह पत्रिका "प्रज्वल" का प्रकाशन किया जा रहा है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका अपने नाम को सार्थक करते हुए संस्थान के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों के मन की बात लोगों तक पहुंचाने और राजभाषा नीति के क्रियान्वयन संबंधी क्रियाकलापों में उन्हें सक्रियता से अपना योगदान देने के लिए प्रेरित करेगी।

देव भाषा संस्कृत और हिंदी से जुड़ी परम्परा ही आयुर्वेद की संपत्ति मानी जाती है। इस पत्रिका में आयुर्वेद के वैज्ञानिक पहलुओं तथा भाषाई परम्पराओं की चिकित्सा पद्धतियों और औषध वनस्पतियों के सचित्र विवरण आदि के साथ ही हिंदी भाषा के प्रतिकार्मिकों की अभिरुचि और लगाव से ओतप्रोत रचनाएँ शामिल करने में "प्रज्वल" की संपादन मण्डली का प्रयास प्रशंसनीय है। यह पत्रिका रचनाकारों, अधिकारियों और कर्मचारियों की सृजनात्मक अभिव्यक्ति का अनुपम उदाहरण होगा। मैं कामना करता हूँ कि यह पत्रिका आगामी अंकों के साथ निरन्तर विकास पथ परआगे बढ़ती रहेगी।

सभी रचनाकार एवं प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को मेरी हार्दिक बधाई व साधुवाद।

(डॉ. मुंजपरा महेन्द्रभाई)

स्थान: नई दिल्ली
दिनाँक: 24 जून, 2022

Office (WCD) : Room No. 756, 'A' Wing, Shastri Bhawan, Dr. Rajendra Prasad Road, New Delhi-110 001, Tel. : 011-23382361-63
Office (Ayush) : Ayush Bhawan, B-Block, GPO Complex, INA, New Delhi-110023, Tel. : 011-24651955/1935
Resi.: 23, Ajanta Society, Behind Mahila College, Wadhwan, Surendranagar-363035, Gujarat

सत्यमेव जयते

वैद्य राजेश कोटेचा
Vaidya Rajesh Kotecha

सचिव
भारत सरकार
आयुष मंत्रालय
आयुष भवन, 'बी' ब्लॉक, जी.पी.ओ. कॉम्प्लेक्स,
आई.एन.ए. नई दिल्ली–110023

Secretary
Government of India
Ministry of Ayush
Ayush Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi-110023
Tel. : 011-24651950, Fax : 011-24651937
E-mail : secy-ayush@nic.in

संदेश

स्वतंत्र भारत की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरूतुरूति की प्रथम हिंदी वार्षिक गृह पत्रिका "प्रज्वल" का प्रकाशन संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों की राजभाषा के रूप में हिंदी के प्रचार–प्रसार की कटिबद्धता को प्रदर्शित करता है। हिंदी न केवल राजभाषा बल्कि सवा सौ करोड़ से अधिक भारतवासियों की राष्ट्रभाषा एवं जनभाषा है। मैं आशा करता हूँ कि इस पत्रिका के रचनाकारों और संपादक मंडल की ऊर्जावान प्रतिभाओं से अन्य सहकर्मी भी उत्साहित होंगे और सरकार की राजभाषा नीति का कारगर ढंग से क्रियान्वयन करने में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान करेंगे।

यह संस्थान जिस तरह मानवीय जीवन रक्षा की भारतीय संस्कृति से जुड़ी पद्धति को अपनाकर जन कल्याण कार्य के लिए समर्पित है, उसी तरह देववाणी संस्कृत से सृजित तथा आधुनिक ज्ञान–विज्ञान, कला व संस्कृति, कानून व व्यवसाय तथा संचार माध्यम की मुखर भाषा के रूप में भारत में ही नहीं अपितु विश्व के कई देशों में अपनी पहचान बनाने वाली हिंदी को कार्यालयीन कार्यों में अधिकाधिक प्रयोग करके राजभाषा के रूप में इसके उत्तरोत्तर विकास में सहायक सिद्ध होगा।

मैं सभी रचनाकारों व संपादक मंडल के सदस्यों को बधाई व साधुवाद देता हूँ। मेरी कामना है कि "प्रज्वल" पत्रिका सदैव प्रगति के पथ पर अग्रसर होती रहे।

(राजेश कोटेचा)

नई दिल्ली
12–07–2022

प्रमोद कुमार पाठक
PRAMOD KUMAR PATHAK
विशेष सचिव
SPECIAL SECRETARY



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय
Government of India
Ministry of Ayush

संदेश

मुझे यह जानकर खुशी हुई है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी प्रथम वार्षिक गृह पत्रिका "प्रज्वल" का प्रकाशन करने जा रहा है।

देव भाषा के रूप में स्वीकृत संस्कृत से जन्मी हिंदी को भारत की बिंदी मानना उचित है। अत्यंत सुंदर, सरल एवं सुगठित भाषा होने के कारण हिंदी की स्वीकार्यता बढ़ती जा रही है। इसकी गरिमा अपनी बोलियों से, व्याकरण से, व्यापक प्रचलन से स्पष्ट हुई है। दुनिया भर के लोगों के बीच इसके प्रभाव से रुचि व लगाव पैदा हो रहा है। वैश्विक स्तर पर हिंदी भारतीयता की पहचान है। साहित्यिक क्षेत्र में ही नहीं बल्कि आयुर्वेद के क्षेत्र में भी हिंदी की भूमिका सराहनीय है। भारत में अनुसंधान कार्यों को सामान्य जनता तक पहुँचाने के लिए हिंदी आवश्यक है। उत्कृष्ट भाषा के सिंहासन पर विराजित हिंदी विश्वभर में भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार में भी सहायक सिद्ध हुई है। श्रेष्ठ साहित्यिक रचनाओं से परिपूर्ण हिंदी को हमने राजभाषा के रूप में भी स्वीकार किया है। राजभाषा हिंदी के उत्तरोत्तर विकास के लक्ष्य को हासिल करने के लिए कार्यालय द्वारा राजभाषा के क्रियान्वयन के हरेक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है।

मैं इस अवसर पर सभी सहकर्मियों की सहभागिता की अपेक्षा रखता हूँ। मैं इस पत्रिका को प्रतिभाओं का प्रतिबिंब कहना चाहूंगा। इससे लोगों में हिंदी के प्रति रुचि व लगाव बढ़ेगा। मैं कार्यालय की राजभाषा संबंधी गतिविधियों में समायोजित मार्गदर्शन एवं प्रेरणा देने के लिए मंत्रालय तथा परिषद के अधिकारियों को और राजभाषा क्रियान्वयन समिति के सदस्यों को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। मैं पत्रिका के सुधि पाठकों से भी अनुरोध करना चाहूंगा कि वे पत्रिका के बारे में अपने बहुमूल्य सुझावों से अवगत कराएं। उनका मार्गदर्शन निश्चय ही पत्रिका की निरंतर प्रगति और विकास में सहायक सिद्ध होगा।

प्र. कु. पाठक

(प्रमोद कुमार पाठक)

नई दिल्ली
27 जून, 2022

आयुष भवन, रूम नं. 309, 'बी' ब्लाक, जी.पी.ओ. कॉम्पलेक्स, आई.एन.ए., नई दिल्ली–110023 / AYUSH BHAWAN, ROOM NO. 309, B-BLOCK, GPO COMPLEX, INA, NEW DELHI-110023
दूरभाष/Tel. : 011-24651939, फैक्स/Fax : 011-24651954, ई–मेल/e-mail: spl.secy-ayush@gov.in

डी. सेंथिल पांडियन, आई.ए.एस.
D. SENTHIL PANDIYAN, I.A.S.
संयुक्त सचिव
JOINT SECRETARY
Tel.:011-24651940
E-mail : dsenthil@ias.nic.in

सत्यमेव जयते

भारत सरकार
आयुष मंत्रालय
आयुष भवन, 'बी' ब्लाक, जी.पी.ओ. कॉम्पलेक्स,
आई.एन.ए., नई दिल्ली–110023
Government of India
Ministry of Ayush
Ayush Bhawan, B-Block, GPO Complex
INA, New Delhi-110023



संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति, शोध कार्य, स्वास्थ्य संबंधी सेवाओं के साथ-साथ अपने सभी कार्यों में राजभाषा हिंदी का प्रयोग करते हुए सहज और सरल तरीके से आयुर्वेद की उपयोगिता एवं गुणवत्ता का प्रवाह जनमानस तक पहुंचाने के दृष्टिकोण से "प्रज्वल" पत्रिका का प्रकाशन कर रहा है।

मुझे आशा है कि "प्रज्वल" पत्रिका में संस्थान के समस्त कार्यक्रम, शोध कार्यों सहित अनेक शैक्षिक व नैतिक नवाचार प्रकाशित किये जाएंगे। इससे शोध, शिक्षण तथा आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति को जानने और समझने के प्रति समाज के सभी वर्ग का उत्साह बढ़ेगा और जनमानस में एक नई ऊर्जा का संचार होगा।

मैं "प्रज्वल" पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

डी. सेंथिल पांडियन

(डी. सेंथिल पांडियन)

नई दिल्ली
जुलाई, 2022

प्रो.(वैद्य) रविनारायण 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



अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति द्वारा वार्षिक पत्रिका "प्रज्वल" का प्रकाशन किया जा रहा है। यह पत्रिका देश ही नहीं विदेश के लोगों के लिए भी एक मिसाल कायम करेगी। राजभाषा हिंदी विश्व में सबसे ज्यादा बोली जाने वाली तीसरी भाषा है यह भाषा हमारे सम्मान, स्वाभिमान एवं गर्व का प्रतीक है। हमारी संस्कृति और संस्कारों का प्रतिबिंब है। भारतेंदु हरिश्चंद्र जी ने लिखा है-

"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल।
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल।।"

हमारे संस्कार, हमारी परंपराएं शैक्षणिक एवं नैतिक मूल्यों के संरक्षण की जिम्मेदारी हमारी है। यह पत्रिका उसकी वाहक बनेगी। इस पत्रिका के माध्यम से इसे पूर्णतः सहेजने का एक सफल प्रयास किया गया है, ताकि यह मूर्त रूप को प्राप्त हो सके।

इस पत्रिका में आयुर्वेद के वैज्ञानिक पहलुओं, चिकित्सा पद्धतियों और औषध वनस्पतियों का सचित्र विवरण प्रस्तुत किया गया है। यह पत्रिका आने वाले समय में शोधार्थियों के लिए पथ प्रदर्शक बनेगी और राष्ट्र की प्रगति में अहम भूमिका निभाएगी।

मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

28/3/22

आपका शुभकांक्षी

प्रो. (वैद्य) रविनारायण आचार्य

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

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

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



यह प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति ने शोध कार्यों के साथ-साथ समसामयिक परिस्थितियों को देखते हुए तथा वर्तमान चुनौतियों को स्वीकार करते हुए सामाजिक दायित्व एवं कर्तव्यों के निर्वहन में अपने अमूल्य प्रयास को एक दिशा देने का सफल प्रयास "प्रज्वल" नामक पत्रिका के माध्यम से किया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका अपने नाम को सार्थक करते हुए पत्रिका में वर्णित सभी सैद्धांतिक, सांस्कृतिक एवं वैचारिक बातों को जनमानस तक पहुंचाने और राजभाषा नीति के क्रियान्वयन संबंधी क्रियाकलापों में सक्रियता लाने में अभिन्न योगदान करेगी।

मैं "प्रज्वल" पत्रिका को सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

आपका शुभकांक्षी

डॉ.एन. श्रीकांत

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



संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुति द्वारा प्रथम वार्षिक गृह पत्रिका "प्रज्वल" का प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रिका में जिन विषयों का समावेश किया जा रहा है वह निश्चय ही हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ आयुर्वेदीय चिकित्सा एवं उपचार से संबंधित विषयों के प्रति भी एक सराहनीय प्रयास है। इसके प्रकाशन से संस्थान के अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रेरणा मिलेगी एवं हिंदी के पाठकगण भी इससे लाभान्वित होंगे। हिंदी एक संपर्क भाषा के रूप में जानी जाती है। इसलिए हिंदी पत्रिका का महत्व और भी बढ़ जाता है। भाषा एक संप्रेषण का माध्यम होती है और हिंदी भाषा में संप्रेषण सरल एवं सहज होता है। इस प्रकार की पत्रिका के प्रकाशन से हिंदी के प्रगामी प्रयोग में निश्चित रूप से वृद्धि होगी तथा हिंदी लिखने और पढ़ने में रुचि पैदा होगी।

मैं "प्रज्वल" पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति की कामना करता हूं और इसके प्रकाशन से जुड़े सभी महानुभावों को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

रोहतास भनखड़
निदेशक, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार



सुश्री पूर्णिमा बोस
सहायक निदेशक (राजभाषा)
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

"राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान" ने हमारे पूर्वजों की अमूल्य धरोहर को सहेजा और संभाला है। इसके गर्भ में मानव जाति का भविष्य छुपा है। इस पत्रिका में आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतियों के वैज्ञानिक पहलुओं तथा विभिन्न सांस्कृतिक एवं सामाजिक विचारों को बहुत ही सहज रूप में वर्णित किया गया है। "प्रज्वल" पत्रिका वैज्ञानिकों एवं प्रतिभागियों के विचार को राजभाषा हिंदी के माध्यम से लोगों तक पहुंचाने का एक सहज माध्यम है। इसके मंथन से जो निष्कर्ष प्राप्त होगा, वह निश्चय ही आने वाली पीढ़ी के लिए उपयोगी साबित होगा तथा जनमानस तक पहुंचाने का एक सार्थक माध्यम बनेगा।

मैं "प्रज्वल" पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देती हूं।

आपकी शुभकांक्षी

पूर्णिमा बोस



श्री जि.एम. गोकर्ण, अध्यक्ष,
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर, केरल

सर्वप्रथम आप सभी को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ।

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' के माध्यम से मुझे आपको संबोधित करने का सुअवसर प्राप्त हुआ। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर की ओर से आपको अनेकानेक बधाइयाँ। जहां एक ओर पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में वृद्धि होगी वहीं दूसरी ओर नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सदस्य कार्यालयों में पदस्थ स्टाफ कोविड-१९ महामारी के कठिन समय में आयुर्वेद के वैज्ञानिक पहलुओं से रूबरू होने के साथ-साथ पंचकर्म एवं योग के महत्व से स्वस्थ दिनचर्या को अपना कर लाभान्वित होंगे। इसके साथ ही पत्रिका का प्रकाशन संस्थान की राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है तथा स्टाफ सदस्यों की रचनात्मकता को मंच भी प्रदान करता है।

हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मण्डल एवं सभी रचनाकारों को नराकास की ओर से बहुत-बहुत शुभकामनाएँ। आशा है कि पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में निरंतर सहायक सिद्ध होगी।

शुभकामनाओं सहित,

जि एम गोकर्ण

जि.एम. गोकर्ण,

निदेशक, एनएआरआईपी,
चेरुतुरुत्ति, केरल



संरक्षक की कलम से

मुझे अत्यंत हर्ष हो रहा है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान की वार्षिक पत्रिका 'प्रज्वल' का प्रकाशन किया जा रहा है। संस्थान ने इसी वर्ष अपनी स्थापना के ५० वर्ष पूर्ण किये हैं। संस्थान की स्वर्ण जयंती के अवसर पर यह पत्रिका शोध को नई दशा और दिशा प्रदान करेगी। आयुर्वेद और समाज का संबंध अत्यंत चिर-परिचित रहा है साथ ही यह पत्रिका राजभाषा हिंदी में प्रकाशित की जा रही है, इसकी पहचान एक भाषा के रूप में ही नहीं बल्कि यह हमारे जीवन मूल्य, संस्कृति एवं संस्कारों की सच्ची संवाहक, संप्रेषक और परिचायक है। सभी रचनाकार एवं प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को मेरी हार्दिक बधाई व साधुवाद।

मैं पत्रिका 'प्रज्वल' के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

डॉ. डी. सुधाकर



डॉ. सुदेश एन. गायधनी
सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)
वरिष्ठ सदस्य,'प्रज्वल' मार्गदर्शन मण्डल

अत्यंत हर्ष का विषय है कि, राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति, अपनी प्रथम वार्षिक हिन्दी पत्रिका 'प्रज्वल' का प्रकाशन कर रहा है। यह पत्रिका ना सिर्फ आयुर्वेद चिकित्सा एवं शोध को बढ़ावा देगी अपितु राजभाषा हिन्दी में प्रकाशित होने के कारण यह संस्थान के कार्मिकों के मध्य भाषायी एकता तथा दक्षता को भी बढ़ावा देगी। भारत में आयुर्वेद ने कोविड-१९ महामारी के बीच समाज को निरोगी तथा स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर कोविड के उपचार में वैश्विक स्तर पर पहचान कायम की है। यह पत्रिका आयुर्वेद और जनसामान्य के बीच सेतु का काम कर आयुर्वेद को लोगों के और करीब पहुँचाने में सफल होगी। आशा है, 'प्रज्वल' संस्थान के सभी कार्मिकों को अपनी कला, रचनाओं एवं रुचियों को प्रस्तुत करने का उत्कृष्ट मंच प्रदान करेगी।

पत्रिका की सफलता हेतु पूरी टीम को शुभकामनाओं सहित।

स्थानः-चेरुतुरुत्ति
दिनांक-१९/०५/२०२२

सुदेश एन. गायधनी

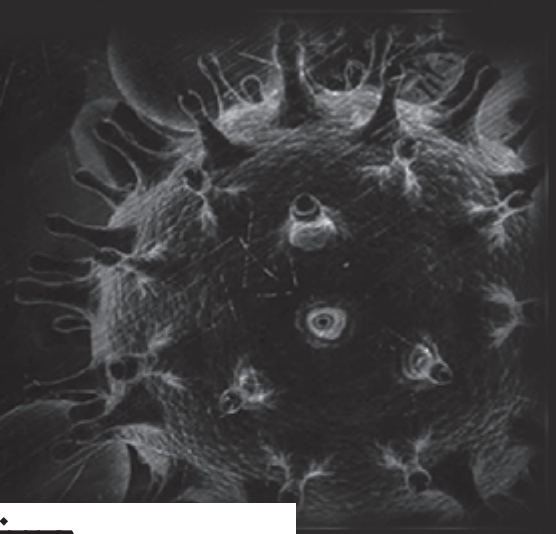


डॉ पी.पी. प्रदीप कुमार
हिन्दी अधिकारी, एनएआरआईपी,
चेरुतुरुत्ति, केरल

आयुर्वेद प्रत्येक सदी में अपनी विशिष्टता के साथ निरन्तर आगे बढ़ता रहा है। इस संस्था की 'प्रज्वल' नामक वार्षिक पत्रिका अपनी आशाओं और आकांक्षाओं पर जरूर खरी उतरेगी। देश की स्वतंत्रता से लेकर हिंदी ने अब तक कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त की हैं। विश्व भर में करोड़ों लोग संपर्क भाषा के रूप में हिंदी का इस्तेमाल कर रहे हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हिंदी को एक नई पहचान मिली है। हमें गर्व है कि हम राजभाषा हिंदी में इस पत्रिका को प्रकाशित कर रहे हैं।

पी.पी. प्रदीप कुमार

ब्लैक फंगस क्या बला है?



ब्लैक फंगस

भारत में जहां कोरोना वायरस की दूसरी लहर घातक साबित हो रही है वहीं कोविड-१९ से ठीक हो चुके लोगों में एक और तरह का संक्रमण सामने आया है। इस संक्रमण को म्यूकरमायकोसिस या ब्लैक फंगस कहते है और ये कोरोना वायरस से ठीक हो रहे या ठीक हो चुके मरीज़ों को अपनी चपेट में ले रहा है। यह एक बेहद दुर्लभ संक्रमण है। यह फंगस हर जगह होती है: मिट्टी में, हवा में, सड़े हुए फल में, स्वस्थ इंसान की नाक, तथा बलगम में भी पाई जाती है।

इस फंगस के प्रभाव पाँच प्रकार के होते है:-
१. रैनों-सेरिब्रल: सायनस और दिमाग को प्रभावित करता है
२. पल्मोनरी: फेफड़ों संबंधी
३. गेस्ट्रो-इंटेस्टाइनल: जठशास्त्र संबंधी
४.त्वचीय:त्वचा को प्रभावित करता है
५. पूरे शरीर को प्रभावित करता है

इनमे मृत्युदर ५०% तक हो सकती है। कोविड-१९ के गंभीर मरीज़ों को बचाने के लिए स्टेरायड के इस्तेमाल से इसका संक्रमण शुरू हो रहा है। शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली कोरोना से लड़ने के लिए अतिसक्रिय हो जाती है, ये इम्यूनिटी कम करती है और मधुमेह और बिना मधुमेह वाले मरीज़ों में शुगर का स्तर बढ़ा देती है। रोगप्रतिरोध शक्ति कमजोर होने के वजह से म्यूकरमायकोसिस हो रहा है।
म्यूकरमायकोसिस में ये लक्षण पाये जाते है। नाक बंद होना, नाक से खून या काला तरल पदार्थ निकलना, बुखार, सर्दी, सांस लेने में तकलीफ, खून की उल्टी, आंखों में सूजन और दर्द, पलकों का गिरना, धंधला दिखना और आखिर में अंधापन, नाक के आसपास काले धब्बे भी हो सकते है। इसके इलाज के लिए ऑफोटेरिसिन नामक एंटी फंगल दवा का इन्जेक्शन अभी प्रयोग में है, जिसकी एक खुराक की कीमत ३५०० रुपये है और आठ हफ्ते तक हर रोज़ देना पड़ता है।
आईसीएमआर की सलाह में कहा गया है कि यह फंगल उन लोगों पर हमला करती है जो किसी स्वास्थ्य समस्या के कारण दवायें ले रहे हो और किसी कारण बीमारी से लड़ने के लिए उनके शरीर की रोगप्रतिरोध शक्ति कम हो गयी है। यह सलाह दी जाती है कि इससे बचने के लिए धूल भरी जगह पर जाने के पहले मास्क ज़रूर लगाएं, शरीर को पूरी तरह ढकने वाले कपड़े पहनें, मिट्टी में काम करने के पहले हाथों में दस्ताने पहनें, घिसकर नहाना जैसे सुझाव का पालन करें।

अगर कोई व्यक्ति म्यूकरमायकोसिस से संक्रामित हो जाता हैं तो सबसे पहले खून में शक्कर का स्तर नियंत्रित करने की कोशिश करना है। अगर व्यक्ति कोविड-१९ से ठीक हो गया है, तब भी लगातार खून में शक्कर की जांच करनी पड़ती है। ऑक्सीजन ले रहे है तो आद्र हवा और साफ पानी का इस्तेमाल करें। एंटीबायोटिक, एंटीफंगल, स्टेरोईड दवा का प्रयोग बिना डॉक्टर के सलाह के न करें। जीवित बचने वालों में से ४६९ लोगों का जीवन स्नणताओं से प्रभावित हो सकता है जैसे की दृष्टि हानि।
जीवन की एवं आंखों की रोशनी नही मिटाना है, इसलिए इस महामारी के युग में अपना जीवन सावधानी से जियें और अपने सपनों का पीछा करें।



✍ डॉ.रेम्या ई.
अनुसंधान अधिकारी (आयु)

कोष्ठ



कोष्ठ आयुर्वेद के सबसे महत्वपूर्ण बुनियादी सिद्धांतों में से एक है। इसे समझना सभी के लिए जरूरी है। कोष्ठ को हमारे मल त्याग के आधार पर समझा जाता है। इससे हमें पाचन तंत्र की स्थिति का पता चलता है। यह पाचन तंत्र सहित आंतरिक अंगों की दक्षता निर्धारित करने में मदद करेगा।

आयुर्वेद में मल त्याग की विधि के अनुसार कोष्ठ को चार भागों में बांटा गया है :

१. क्रूर कोष्ठ

शौच करना बहुत कठिन होता है, और क्रूर मल में केवल दो या तीन दिन का मल त्याग और कब्ज दिखाई देता है। यह हवा की अधिक क्षति के कारण होता है। यह वृध्दों में अधिक है। ऐसे लोग लगभग आधा घंटा शौचालय में बिताते हैं।

२. मृदु कोष्ठ

दिन में तीन-चार बार शौच जाना होगा। यहां तक कि कुछ खाद्य पदार्थ भी दस्त का कारण बन सकते हैं। यह पित्त दोष और मध्यम आयु वर्ग के लोगों में प्रकट होता है।

३. मध्यम कोष्ठ

यह दो प्रकार की होती है। कफज और समदोषज- मध्य कोष्ठ में, मल सामान्य और दृढ़ होता है। दिन में एक या दो बार शौच होगा। समदोषज मध्य कोष्ठ में उपरोक्त लक्षणों के अलावा, समय पर मल की प्रवृत्ति भी हो सकती है। मल प्रवृत्ति समय पर होने के लिए नियमित दिनचर्या होनी चाहिए। सुबह उठना, रात को बिस्तर पर जाना, और खाना सही होना चाहिए। इसके लिए सभी को प्रयास करना चाहिए।

मिश्रक स्नेह का उपयोग करके क्रूर काष्ठ वालों कों मल त्याग को सुविधाजनक बनाना चाहिए। साथ ही आपको अच्छे खाने की आदत भी विकसित करनी होगी। मृदु कोष्ठ वाले लोगों को दाडिमाष्टक चूर्ण और राजन्यादि चूर्ण जैसी औषधियों का प्रयोग करके शौच की प्रवृत्ति को रोकने का प्रयास करना चाहिए। हर किसी को खाने की अच्छी आदतों से समदोषज मध्य कोष्ठ तक पहुंचने की कोशिश करनी चाहिए।



✍ **डॉ. वी. सी. दीप**
सहायक निदेशक (आयु)



असल दोषी कौन है?

बचपन में जब हमें ठोकर लगती है तो माँ पत्थर को दोष देती है। असल में पत्थर का क्या दोष है, बिना किसी के मदद से वह अपने जगह से हिल भी नही सकते। माँ तो बस रोते हुए बच्चे को खुश करना चाहती होगी, लेकिन कभी-कभी इससे बच्चों के मन में दूसरों को दोषी ठहराते हुए सुख पाने की एक भावना जग सकती है।

मनुष्य प्रतिदिन अपनी जरूरतों के लिए जंगल का अतिक्रमण करता है और हज़ारों जानवरों को बेघर कर देता है। तभी जब ये जानवर भूख के मारे एवं प्राणरक्षार्थ इंसानों पर हमला करता है, तो उसको खतरनाक माना जाता है। परिणाम स्वरूप उसे या तो मारा दिया जाता है या चिड़ियाघर ले जाया जाता है। क्या उन्हे हक नही है अपने आवास स्थल पर अतिक्रमण से प्रवेश करने वाले मनुष्य पर आक्रमण करने का? असल दोषी कौन है?

हर प्रकृति आपदा के बाद मनुष्य प्रकृति को दोष देता है। प्रकृतिक आपदाओं के लिए वास्तव में कौन जिम्मेदार है? जब मनुष्य जाने-अंजाने में प्रकृति के साथ अनावश्यक खिलवाड़ करता है, तब मजबूर होने के कारण विपत्तियाँ आती हैं। लेकिन कोई ये नही सोचता कि प्रकृति की सबसे बड़ी खासियत यह है कि वह अपनी चीज़ों का उपयोग स्वयं कभी नही करती। कौन सी नदी अपना पानी स्वयं पीती है और कौन सा पेड़ अपने फल खुद खाता है? बिना कुछ मांगे निस्वार्थ मन से वो हमें सब कुछ दे रहे हैं। तो असल दोषी कौन है?

अंग्रेज़ी में एक प्रसिद्ध कहावत है कि 'बुरा कार्यकर्ता अपने उपकरणों को दोष देता है' ऐसे ही मंज़िल न मिलने से मनुष्य अक्सर मुकद्दर को दोष देते हैं। बचपन में अच्छे से पढ़ाई नही हुई तो माँ-बाप ने हौंसला नही दिया, इसलिए नही हुआ। नौकरी में तरक्की नहीं हो रही तो खराब बॉस मिला है, या परिवार से समर्थन नही मिल रहा है। ऐसे कितनों को दोषी ठहराओगे। अपनी कमी छिपाने के लिए असल दोषी कौन है?

हर चीज़ के लिए दूसरों को दोष देना वास्तव में पलायनवाद का एक तरीका है। जब मनुष्य यह समझना सीखेगा कि उसकी विफलता उसकी अपनी ज़िम्मेदारी है, तब दुनिया रहने के लिए एक बेहतर जगह बन सकती है।



✍ **डॉ. पार्वती जी. नायर**
अनुसंधान अधिकारी (आयु)



धर्मो रक्षति रक्षितः

धर्मो रक्षति रक्षितः भारतीय महाकाव्य- महाभारत के

सबसे प्रसिद्ध श्लोकों में से एक है। व्यक्तियों में नैतिक मूल्यों का पालन करना सिखाने वाले प्रमुख पाठ्य पुस्तकों में से एक है महाभारत।

धर्मो रक्षति रक्षितः

इस वाक्यांश का अर्थ है 'जो धर्म की रक्षा करते हैं वे धर्म द्वारा संरक्षित होंगे"

इस लेख के आरंभ में इस श्लोक को उद्घृत करने के पीछे एक तर्क है। आइए देखें कि धर्म क्या है। यह शब्द उन नैतिक मूल्यों को दर्शाता है जिनका अभ्यास जीवन भर करना चाहिए। जब आप किसी भी प्रकार की अनैतिक गतिविधियों के प्रति आकर्षित नही होते हैं तो आपको गर्व महसूस करना चाहिए कि आप धर्म से विचलित नही हैं। एक कर्मचारी को कार्यस्थल के विकास के लिए हमेशा नैतिकता का पालन करना चाहिए।

धर्म क्या है और इसका अभ्यास कैसे किया जा सकता है? जब आप अपने और दूसरों के प्रति सच्चे होते हैं तो इसका मतलब है कि आप धर्म का अभ्यास कर रहे हैं। यदि आप एक बच्चे और एक बुजुर्ग को, अपने वरिष्ठों और अधीनस्थों को समान सम्मान दे रहे हैं, तो भी आप धर्म का पालन कर रहे हैं। यदि आप जीवन के सभी रूपों के प्रति दयालु हैं तो आप धर्म का पालन करते हैं। जब आप कार्यस्थल के नियमों और विनियमों का पालन करते हैं तो भी आप धर्म का पालन कर रहे हैं। जब आप सभी प्रकार की बुराइयों से सुरक्षित रहते हैं और जब आपकी इंद्रियां किसी भी तरह की अनैतिक गतिविधियों से विचलित नही होती हैं, तो आप धर्म के सबसे साहसिक मार्ग का अनुसरण कर रहे हैं।

किसी भी कार्यस्थल पर कार्य के सुचारू संचालन के लिए धर्म का अभ्यास काफी महत्वपूर्ण है। यह काम करने का माहौल अच्छा बनाए रखने में मदद करता है। यदि हर कोई नैतिक मूल्यों का पालन करता है तो कार्य प्रवाह समकालिक हो जाएगा, दूसरी ओर यह हमें अपने महत्वाकांक्षी लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करेगा। आइए हम अपने मन को सभी नैतिक मूल्यों का अभ्यास करने के लिए प्रशिक्षित करें। यदि अभी तक प्रशिक्षित नही किया है तो एक नई शुरुआत के लिए अभी देर नही हुई है। यह सफलता की ओर पहला कदम हो और आप भीतर से संतुष्ट रहें।

आइए धर्म का पालन करें और धर्म को हमारी रक्षा करने दें।



✍ **डॉ. श्रीदीप्ति जी.एन.**
अनुसंधान अधिकारी (आयु)



आकाश

सुबह सुबह खिड़की तक जाकर
आकाश छुआ जब आंखों ने
शायद अक्स तुम्हारा है
कानों में कह दिया किसी ने
साँझ सबेरे रंग बिरंगे
नूतन चित्र उकेरे
बिन नाविक पतवारों के
बादल की नावें तैरें।



एम.ए. मोहनन
एमटीएस

सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं

भूमिकाः आज के वर्तमान परिवेश में मनुष्य शिक्षित तो हो गया पर अपनी संस्कृति, सभ्यता और आचरण को भूलता जा रहा हैं। आज की इस काव्य रचना में मनुष्य की इसी कर्तव्य विमुखता को प्रदर्शित करने का प्रयास किया गया है। मनुष्य ने बड़े-बड़े घर तो बना लिये पर बूढ़े माँ-बाप घर से बेघर हैं, कहीं सड़कों पर कोई मर रहा तो कोई वीडियो बना रहा, वन्यजीवों को नुकसान पंहुचा रहा प्राकृतिक सम्पदा को नष्ट कर रहा। ऐसे ही कुछ परिदृश्यों को लेकर रचना प्रस्तुत की गयी है। कैसे आज का इंसान अपनी जिम्मेदारियों को टालता है, आज के मनाव जाति को प्रदर्शित करने के लिये 'मैं' शब्द का प्रयोग किया गया है।

सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं,
पैर ज़मी पर संभलते नही मेरे,
कहने को ज़माने को संभालता हूँ मैं
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।१।।

माँ बाप को बेघर कर,
कत्तों की नस्ल पालता हूँ मैं
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।२।।

रास्तों में जख्म बहुत गहरे हैं,
मरहम की दरकार है,
जख़्म भरता नहीं सिर्फ उभारता हूँ मैं
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।३।।

कोई खून से लथपथ पड़ा,
कर रहा मदद की पुकार है,
मदद के लिए हाथ नहीं,
बस तस्वीर उतारता हूँ मैं
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।४।।

नदी को सुखाकर नाला बना दिया।
गंदगी मिलाँ कर काला बना दिया।
अब प्यास लगी तो आरओ से पानी छानता हूँ मैं,
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।५।।

जीवों को मारकर, भोजन बना लिया।
घोंसलों को उजाड़कर, पंछी उड़ा दिया।
अब सारे पेड़ उखाड़कर हीरे की खदान डालता हूँ मैं,
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।६।।

अपनी गलती पर औरों को चिल्लाता हूँ।
कमजोर को सताता हूँ।
बेबस को नचाता हूँ।
जीने का सलीका कहाँ! जानता हूँ मैं,
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।७।।

खुद को समझो, जानो, पहचानो,
मानवता को न शर्मसार करो,
जो गलती की, सुधार करो,
पनः चिंतन और विचार करो
कैल के भविष्य का फैसला तुम पर डालता हूँ मैं,
सब कर सकता हूँ पर टालता हूँ मैं।।८।।



✍ **राहुल कुमार मौर्य**
अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)







संस्मरण-पी के वारियर

आयुर्वेद की महत्ता को बढ़ाने वाले विश्वप्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य और कोट्टककल आर्य वैद्यशाला के मैनेजिंग ट्रस्टी डॉ पी के वारियर की प्रज्वलित यादों को प्रणाम।

अपने प्रगतिशील कर्मों से परंपरागत आयुर्वेद शास्त्र का नवीकरण करके चिकित्सा संप्रदाय एवं विश्वभर के जनह्रदयों में आयुर्वेद की उपयोगिता प्रस्तुत करने में डॉ पी के वारियर की भूमिका रही है। आयुर्वेद को वैज्ञानिक चेहरा देने के कारण इन्हे १९९९ में पद्मश्री और २०१० में पद्मभूषण से सम्मानित किया गया। इन्हे राज्य सरकार द्वारा अष्टांगरत्न पुरस्कार, धन्वंतरि पुरस्कार, डॉ पौलोसग्रीगोरियस पुरस्कार, पतंजलि पुरस्कार, सी अच्युतमेनन पुरस्कार, कालीकट और एमजी विश्वविद्यालयका आनरेरी डॉक्टरेट आदि सम्मान से नवाजा गया है। १९९७ में अखिल भारतीय आयुर्वेद सम्मेलन में 'आयुर्वेद महर्षि' पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

ये समर्पित सेवा के उदार व्यक्तित्व थे। मलप्पुरम जिले के एक साधारण परिवार में ५ जून १९२१ को कोडत्तलप्पणइल्लत्तु श्रीधर नंबूतीरी और कुंजीवारस्यर के बेटे के रूप में जन्म हुआ। उनकी प्राथमिक शिक्षा कोट्टककल उच्च माध्यमिक स्कूल में हुई। बाद में वैद्यरत्न पी एस वारियर आयुर्वेद कॉलेज से वैद्य अध्ययन किया। बीच में स्वतंत्रता संग्राम से अनुग्रहित होकर पढ़ाई छोड़कर भारत छोड़ो आंदोलन में भाग लिया। आगे चलकर कम्युनिस्ट पार्टी, विद्यार्थी संग्राम और किसान आंदोलन में भी सक्रिय सदस्य बने। बाद में वैद्य अध्ययन की पूर्ति करके उन्होने एवीएस फैक्टरी में प्रबन्धक का कार्यभार संभाला, फिर १९४५ में वैद्यशाला ट्रस्ट बोर्ड के सदस्य बने। उनके ज्येष्ठ के निधन के पश्चात ४ जनवरी १९५४ को वे आर्य वैद्यशाला मे मैनेजिंग ट्रस्टी बने। साथ ही साथ १९९२ से ही आर्य वैद्यशाला के मुख्य चिकित्सक भी रहे।

यदि आप एक अच्छे डॉक्टर बनने के बारे में पीके वारियर के विचारों को जानते हैं, तो आप समझ जाएंगे कि यह महान व्यक्ति इस विज्ञान के प्रति कितना आकर्षित था। उनकी राय है कि 'बांस में दस, वन में दस, देश में दस' यानी कि एक अच्छा वैद्य बनने के लिए आपको दस साल पुरानी किताबों में डूबे रहना पड़ता है, दस साल पुराने औषधीय पौधों को ढूंढने जंगल में जाना पड़ता है, और दस साल लोगों के बीच में रहकर उनका इलाज करना पड़ता है। इस प्रकार ३० साल में आप एक अच्छे वैद्य बन जाओगे।

मैंने कोट्टक्कल आयुर्वेद अकादमी में काम करते हुए, एक बार पीके वारियर जी को देखा था। तब वो कैलास मंदिर, तारकासुर निग्रह कथकली दर्शन के लिए आये थे। कथकली के बाद वापस जाते समय मैंने उस महापुरुष को दूर से ही देखा, यह मेरे जीवन के सबसे खुशी के पलों में से एक था। वह एक बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे, जिन्होंने एक साथ कई क्षेत्रों में खुद को साबित किया है। स्वर्गीय श्री पी के वारियर एक विश्व प्रसिद्ध वैद्य, समाज सुधारक, साहित्यिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यकर्ता और स्वतंत्रता सेनानी थे। उनकी पत्नी स्वर्गीय माधविकुट्टी थीं। उनके बच्चे के बालचंद्रन, सुभद्रा, स्वर्गीय जीवयन हैं।

सृष्टिकर्ता ब्रह्मा की स्मृति धन्वंतरि, आत्रेय, चरक, सुश्रुत आदि आचार्यों से गुज़रकर आये श्री पी के वारियर आयुर्वेद के लिए एक उपहार हैं।

'यो अपूर्व वैद्यायनमोस्तुतस्मै...'



✍ **शंसीर**
पंचकर्म परिचारक

राजभाषा हिंदी



कार्यालय में राजभाषा का प्रयोग

भाषा को वैचारिक आदान-प्रदान का माध्यम कहा जाता है। एक और दूसरे राज्य के बीच, अथवा राज्य और संघ के बीच में संचार के लिए राजभाषा एक सरल एवं सफल माध्यम है। हमारे देश में सभी भाषाएं महत्वपूर्ण हैं। हिन्दी को भारत की राजभाषा के रूप में १४ सितंबर १९४९ को स्वीकार किया गया। इसकी स्मृति को ताज़ा रखने के लिए १४ सितंबर का दिन प्रतिवर्ष 'हिन्दी दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

केंद्रीय सरकार ने हिन्दी न जानने वाले सरकारी कर्मचारियों को हिन्दी शिक्षण के लिए तीन पाठ्यक्रम निर्धारित किए हैं। यह प्रबोध, प्रवीण और प्राज्ञ पाठ्यक्रम हैं।

राजभाषा नीति के कार्यान्वयन की जिम्मेदारी भारत सरकार के सभी मंत्रालयों/विभागों पर है। इस नीति के समन्वय का कार्य राजभाषा विभाग करता है। इसके लिए केंद्रीय हिन्दी समिति और हिन्दी सलाहकार समितियों का गठन किया गया है। राजभाषा का प्रयोग, प्रचार और प्रसार के लिए कार्यान्वयन समितियों का गठन किया गया है।

राजभाषा नियमः १९७६

सरकारी कामकाज में हिन्दी का प्रयोग बढ़ाने के लिए १९७६ में राजभाषा नियम बनाए गए। भाषा के आधार पर भारत भर के राज्यों को तीन क्षेत्रों में विभाजित किया गया है।

क क्षेत्र यानी हिन्दी भाषी क्षेत्रः जिसमें बिहार, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड, उत्तराखंड, राजस्थान और उत्तर प्रदेश राज्य तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र शामिल हैं।

ख क्षेत्र यानी जिन राज्यों ने हिन्दी को पत्र व्यवहार की भाषा के रूप में स्वीकार कर लिया है। इसमें गुजरात, महाराष्ट्र और पंजाब राज्य तथा चंडीगढ़, दमन और दीव तथा दादरा और नगर हवेली संघ राज्य क्षेत्र शामिल हैं।

ग क्षेत्र यानी अन्य सभी राज्य

'क' क्षेत्र के केंद्रीय सरकार, राज्य सरकार अथवा किसी अन्य कार्यालय या व्यक्ति को पत्र हिन्दी में ही लिखे जाएँगे। जब किसी को अंग्रेज़ी में पत्र लिखे जाते हैं तो उनके साथ-साथ उनका अनुवाद भी भेजा जाएगा।

'ख' क्षेत्र के किसी भी कार्यालय को भेजे जाने वाले पत्र सामान्यतया हिन्दी में होंगे, यदि कोई पत्र अंग्रेज़ी में भेजा जाता है तो उसके साथ-साथ उसका हिन्दी अनुवाद भी भेजा जाएगा। 'ग' क्षेत्र के कार्यालयों को या व्यक्ति को पत्रादि अंग्रेज़ी में भेजे जाएंगे। यदि ऐसा कोई पत्र हिन्दी में भेजा जाता है तो उसका अंग्रेज़ी अनुवाद भी साथ भेजा जाएगा।

हिन्दी का प्रयोग करने में कर्मचारियों की समस्याएं:

१. जानकारी का अभाव:
जो व्यक्ति भाषा ही नही जानता वह क्या काम करेगा? इसलिए प्रबंधक का यह दायित्व हो जाता है कि कर्मचारियों को हिन्दी भाषा का समुचित ज्ञान प्राप्त करने का प्रबंध करे। हिन्दी सीखने वाले कर्मचारियों को अधिक प्रोत्साहन दिए जाते हैं।

२. अंग्रेज़ी में काम करने की आदत:
अंगेजी में काम करते हुए सैकड़ों वर्ष हो गए हैं, इसलिए वह हमें सरल भी लगती है। किन्तु एक सप्ताह अथवा पखवाड़ा के हिन्दी अभ्यास के बाद महसूस करने लगेंगे कि हिन्दी में काम करना अंग्रेज़ी की अपेक्षा अधिक सरल है। कार्यालय में हिन्दी कार्यशालायें करने से कर्मचारियों को अधिक लाभ मिलता है।

३. गलतियां होने का भय अर्थात मिस्टेकोफ़ोबिया:
जो लोग हिन्दी जानते है वे भी हिन्दी में कार्य करने में इसलिए संकोच करते है कि कहीं गलतियां न हो जाएं। गलतियां काम करने पर ही होती हैं। गलतियों से घबराने से काम नही चलेगा। हिन्दी में किसी भी प्रकार की गलती क्षम्य है।

४. समय पर हिन्दी के उपयुक्त शब्द का ध्यान न आना:
अभ्यास के अभाव में यँह होता है कि लिखते-लिखते हिन्दी का उपयुक्त शब्द ध्यान नही आता। इसका समाधान देवनागरी लिपि में वही शब्द लिखना है, जो बोलते हैं और बोलते समय हिन्दी या स्थानीय भाषा का भी प्रयोग करते हैं, किसी भाषा का शब्द हो, उसे देवनागरी में लिखना चाहिए।

५. संदर्भ साहित्य की कमी:
यह ठीक नदी के पानी की तरह है। नदी की गहराई का पता तब तक नही चलता जब तक उसमे उतरा नहीं जाता। इसी तरह जब हिन्दी में कार्य आरंभ कर देंगे तो संदर्भ साहित्य का भी अभाव नही रहेगा क्योंकि सामान्य संदर्भ साहित्य प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है।

६. इच्छा शक्ति का अभाव:
कर्मचारियों की असली समस्या है इच्छा की कमी, यह एक जैविक स्वभाव है कि जब तक किसी कार्य से स्वार्थ न जुड़ा हो तब तक वह यथास्थिति को बनाए रखना चाहता है। न्यूटन का भी गति का नियम है कि जो चीज़ स्थिर है वह स्थिर ही रहना चाहती है, जब तक कि उस पर किसी बाहरी बल का प्रयोग न किया जाए। इसलिए बाहरी बल अनिवार्य है। इसके लिए कर्मचारियों को हिन्दी प्रशिक्षण के लिए भेजना चाहिए।

निष्कर्ष-
हिन्दी को प्रोत्साहन देना राष्ट्रीय कर्तव्य है। कार्यशाला, हिन्दी में कार्यालय का कामकाज करने का प्रारम्भिक अभ्यास कराने के लिए है। जिस व्यक्ति को कार्य साधक ज्ञान प्राप्त है, उसको प्रतिदिन सरकारी कामकाज में हिन्दी का अभ्यास करना चाहिए। राजभाषा नियम ११ के अनुसार सरकारी कार्यालयों के सभी मेनुअल, फ़ॉर्म, रजिस्टर, नामपट्टी, सूचनापट्टी, लिफ़ाफे सभी सामग्री हिन्दी/अंग्रेज़ी दोनों भाषाओं में होने चाहियें।

सभी प्रकार की सूचना द्विभाषिक रूप में प्रदर्शित की जानी चाहिए। अहिंदी प्रदेश में साइन बोर्ड, नामपट्ट आदि त्रिभाषिक रूप में पहली प्रादेशिक भाषा, दूसरी हिन्दी और अंत में अंग्रेज़ी प्रदर्शित की जानी चाहिए। उपस्थिति पंजिका में कर्मचारी अपना नाम/हस्ताक्षर हिन्दी में कर सकते हैं। राजभाषा से संबन्धित सभी अनुदेशों की जानकारी कर्मचारियों को दी जानी चाहिए।

ऐसे लिखते-लिखते, करते-करते, अभ्यास से समस्याओं का समाधान करके राष्ट्रीय एकता में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। पानी में उतरे बिना तैरना नही आता, तो हिन्दी की पावन गंगा में उतरें और हिन्दी में कामकाज की शुरुआत करें।

जय हिन्दी



✍ **सौम्या के.वी.**
सहायक मेट्रन



हिन्दी भाषा

प्रकृति की पहली ध्वनि ॐ है
मेरी हिन्दी भाषा भी, इसी ॐ की देन है।
देवनागरी लिपि है इसकी, देवों की कलम से उपजी
बंग्ला, गुजराती, भोजपरी, पंजाबी और कई
हिन्दी ही है इन सब की जननी।
प्रकृति की हर एक चीज़ अपने में सम्पूर्ण है
मेरी हिन्दी भाषा भी अपने में सम्पूर्ण है।
जो बोलते हैं वही लिखते हैं,
मन के भाव सही उभरते हैं।
हिन्दी भाषा ही तुम्हें, प्रकृति के समीप ले जाएगी,
मन की शुद्धि, तन की शुद्धि, यह बन जाएगी।
कुछ हवा चली है ऐसी यहाँ
कहते है इस मातृभाषा को बदल डालो।
बदल सको क्या तुम अपनी माता को?
मातृभाषा का क्यों बदलाव करो।
देवों की भाषा का क्यों तुम तिरस्कार करो।
बदल सको तो तुम अपनी सोच को बदल डालो
हर एक भाषा का तुम दिल से सम्मान करो
हिन्दी की जड़ों पर आओ हम गर्व करें
हिन्दी भाषा पर आओ हम गर्व करें।



✍ **सुनील कुमार पलसनिया**
स्टाफ नर्स

पैरों के निशान जो कभी खत्म नही होते

मैं बहुत देर से कर्नाटक के चिकमंगलूर जिले में सम्पदा से सम्पन्न हरी भूमि श्रृंगेरी को देखना चाहती थी। परिवार के साथ रेलगाड़ी से मंगलूर और वहां से बस से यात्रा कर रही थी। जंगल और घाटियों के बीच की यात्रा मज़ेदार थी।

सुंदर तुंगा नदी और श्रृंगगिरि ने हमारी आंखों और दिमाग को मोहित कर लिया। तुंगा नदी घूमती हुई बहती है। हरे-भरे प्रकृति से घिरे हुये मठ के लिए श्री शंकराचार्य ने इस स्थान को उचित ही चुना है। यह विदित है कि उपयुक्त स्थान की तलाश करते हुए उन्होने तुंगा नदी के किनारे पर एक असामान्य दृश्य देखा। भुजंग को एक गर्भवती मेंढक को सूरज से बचाने के लिए अपने फन का प्रसार किये देखा। भुजंग को अपने प्राकृतिक दुश्मन पर परोपकार करते देख शंकराचार्य ने महसूस किया कि श्रृंगेरी सही मायने में अनूठा था। जब श्रृंगेरी पहुच जाएंगे तो यात्रा की सभी कठिनाईयां एक पल में खत्म हो जाएगीं। यह स्थान शांत रमणीय है। श्री शारदा मंदिर और विद्याशंकर मंदिर के दर्शन करने के बाद हम तुंगा नदी पर बने श्री विद्यातीर्थ सेन होकर नरसिंह वन में पहूंचे। बहुत ही शांत और खूबसूरत स्थान है। अत्यधिक ठंड या गर्मी नही है।

जब श्री शंकर भगवत्पादर मठ की स्थापना हुई थी, तब इसके अधिष्ठाता देवता पूर्व में काल भैरव, पश्चिम में हनुमान, दक्षिण में दुर्गा और उत्तर में काली का मंदिर स्थापित था। हम जंगल के बीच से होते हुए कालभैरव मंदिर के लिए निकल पड़े, जंगल की सुंदरता का आनंद लेते हुए हम हिरणों के झुंड को देख पाए।

अगले दिन, हम श्रृंगेरी से १० कि.मी. दूर किग्गा गाँव में ऋष्यश्रृंग मंदिर जाने के लिए निकले। जंगलों के बीच से हमने यात्रा की। ऋष्यश्रृंग महर्षि की स्मृति में उनके सिर पर हिरण के सींग वाले मंदिर में शिवलिंग भी देखा जा सकता है। रास्ते में हम सीरिमने झरना देखने गए। प्राकृतिक आश्चर्य को स्पर्श करने की खुशी में हम श्रृंगेरी से लौटे।

रास्ते में मेरा मन विश्वमाता के आशीर्वाद से हरी तुंगाथिरी और मेरे जीवन में शांति लाने वाले जगदंबा की उपस्थिति से भरा था।



✍ सुसमी
फार्मासिस्ट

कली

निशा के गोद में
सो रहा है सूर्य
गगन में चमक रहे
तारे, हीरे जैसे
चाँद की किरणें
सारे संसार को
थपकियों से सुला देतीं
मंडरा रहा जुगनू
कली के आस-पास
निद्रा में डूबी कली को
चूमता है जुगनू
पर उठी ही नही
खो गई है अपने
सपने की दुनिया में
पवन ने कली को
अपनी बांहों में लपेटा
मंद गति से खोल
रही आंखें, शर्म से
उसके गाल लाल हो गए
सुंदर लगने लगी कली
चंद्रमा की रोशनी में।



✍ **षेक हसीना एन.**
पूर्व हिन्दी सहायक



किसे ज्ञानी कहूँ?

ढेर सारी किताबें पढ़ चुका
कोई वेद तक न छोंड़ा
पढा तो सिर्फ किताबों के
अक्षर, उन अक्षरों
के अर्थ को कभी न समझा
न सीखा, तो क्या बिना
कुछ समझे ज्ञानी हो गया?
ऊँचे पद पर बैठने से
व्यक्ति विशेष नही बनता
बनता है विशेष, अपनी अच्छाईयों से
नेकी से, कर्मों से, निस्वार्थ भाव से
जो हर किसी के मन को जीत ले
वही है असल में राजा जो
दिलों पर राज करता है
जो मृत्यु प्राप्त होने पर भी
अमर रह जाते हैं इस दुनिया में
हमेशा के लिए ।।



✍ षेक हसीना एन.
पूर्व हिन्दी सहायक

समय

सूरज सदा समय से आता,
और समय से जाता।
चाँद सदा समय से आता,
और समय से जाता।
तारे सदा समय से आते,
और समय से जाते।

ठीक समय से सोते हैं ये,
और ठीक समय से ही जागते।
अगर समय की पाबंदी,
हम इनसे सीखें,
तो फिर हम भी सूरज-चाँद,
और सितारों जैसे बन जाएं।



✍ **दीप्ति एम.वी.**
एमटीए फार्मासिस्ट



मेरा सपना

मैं भी सपना देखती थी।
तेरी वजह से ही मैं अपने सपनों में खोयी।
मैं भी खुश थी।
तेरे साथ रहने से मैंने अपनी खुशी खो दी।
मैं भी हँसती थी।
आजकल मैं सिर्फ रोती हूं।
मुझे भी गहरी नींद आती थी।
अब मैं, सोना ही भूल गयी।

मेरे पास अच्छी तरह संबंध रखने का तरीका था।
लेकिन मुझे नही पता कि सुई को कैसे तोड़ा जाये।
इसलिए मैंने खुद को रोकने का फैसला किया।
लेकिन मैंने भी लंबे जीवन का सपना देखा था।



✍ **डॉ. बिनिता पी.**
अनुसंधान अधिकारी (आयु)

सार्थक जीवन

वक्त का कुछ अर्थ है क्या?
प्रश्नचित्त बन व्यर्थ जीवन!
प्रश्न का हल ऐसा पाया
शांतचित्त बन सार्थक जीवन!!



✍ **डॉ. कृष्ण कुमार वी.**
अनुसंधान अधिकारी (आयु)

प्रकृति मैं

जननी मैं, प्रदाता भी मैं।
आत्मा मैं, सर्वसार भी मैं।।
ब्रह्मांड का कण-कण मैं।
प्रकाश की किरण भी मैं।।
धूप मैं, छांव भी मैं।
ओस मैं, अब्धि भी मैं।।
भू मैं, अभ्र भी मैं।
शांति मैं, आंधी भी मैं।।
और तुम?
अविश्वास्य पुत्र मेरे।
कुटिल लोभार्थी संतति।।
मेरी आत्मा पर वार किया।
अनंत टुकड़ों में काट दिया,
बाँट दिया।।
पशु-पक्षी बांधों को बाँध लिया।
मलिन किया वायु को,
सुखा डाला वारि को,
अब क्रोधित हूं मैं।
मेरे क्रोध का प्रमाण नही,
मुझे न ललकारो।
अग्नि हूं मैं।।
मानव शरीर का।
आरंभ और अंत भी मैं।।
लौट आओ।
मेरे कोख का मान रखो।।
चूंकि जननी मैं।
विनाशक भी मैं।।



✍ **डॉ. प्रतिभा पी. नायर**
अनुसंधान अधिकारी (आयु)



प्रस्तावना

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद के परिधीय संस्थानों में से एक है। यह राष्ट्रीय महत्व का एक संस्थान है जहां पंचकर्म चिकित्सा को रोगों के उपचार के रूप में दिया जाता है। इस संस्थान की स्थापना वर्ष १९७१ में हुई थी।

राआपंअसं केरल में आयुर्वेदिक विज्ञान के प्रमुख संस्थानों में से एक है। यह भारतपुषा नदी के तट पर चेस्तुर्स्वत्त, वल्लत्तोल नगर केरल के त्रिशूर जिले में स्थित है। यह शांत और प्राकृतिक रूप से सुंदर स्थान पर स्थित है। हरी-भरी हरियाली, पहाड़ियों और नदियों का मनोरम दृश्य, ठंडी हवा, पक्षियों की चहकती आवाज और अच्छा मौसम राआपंअसं में इलाज करा रहे व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा को सुकून देती है।



✍ **डॉ. श्रीदीप्ति जी.एन.**
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



प्रकृति और हमारी विकृति

सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों में समा रही है।
खिल उठी है हर बूंद मोती-सी, सूरज से नैन लड़ा रही है।
पत्तों से पिघल कर बहती ओस की बूँदें, तेरी सुन्दरता और बढ़ा रही हैं
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों में समा रही है ....।१।

पर्वत से निकलकर इठलाकार बह रही खेतों मे, खलिहानों में,
जैसे कोई हरी चूनर ओढ़कर यौवन आया हो,
खिल उठे है पीले फूल सरसों में जैसे बसंत छाया हो
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है....।२।

सूरज की किरण पानी में टिमटिमा रही है
लग रहा है कोई दुल्हन सोलह श्रृंगार करके ससुराल जा रही है
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है ....३।

झर रही झरनों से धरती को चूमकर गीत गा रही है
ढोलक बज रहा है संगीत की ध्वनि छा रही है
कोयल कूकने लगी है मधुर गीत गा रही है
लगता है पालकी मे बैठ्कर कोई दुल्हन आ रही है
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों में समा रही है...।४।

खुशी की लहर दौड़ रही वनों में
हवा भी कुछ तान गा रही है
लग रहा है मिलन की घड़ी आ रही है
कृष्ण की बासुरी की ध्वनि में गोपियां गुनगुना रही हैं
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है...।५।

शाम ढलने लगी है, लालिमा छा रही है
सूरज सजा है माथे पर किसी सुहागन के
पहाड़ों के बीच से छवि आ रही है
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है...।६।

चांद ठहर कर आसमाँ में
बादलों में आँख मिचोली कर रहा है
लगता है मिलन की रात आ रही है
गिर रही ओस की बूंदे शांत हो गये पेड़ सारे
फूल पत्तों पर नमी छा रही है
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है...।७।

जरा सा यौवन पाकर देखो कोई सुंदरी कितना अंहकार दिखा रही है
सारी सुन्दरता का समावेश है फ़िर भी निरहंकार, कुदरत हमें अपना बना रही है
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों मे समा रही है...।८।

किसी की नजर लगी है कुदरत पर
कोई तो वजह है जो सब मिटा रही है
कूड़ा, कर्कट, प्लास्टिक सब कुछ बिखेर दिया धरती पर
चह्चहाते जीवों की जान जा रही है
किसी की नजर लगी है कुदरत पर
कोई तो वजह है जो सब मिटा रही है....।९।

जंगलों के साथ जीवों की जान जा रही है
खनन हो रहा धरती माँ का, आबरू उतारी जा रही है
जैसे हर रोज माँ के गर्भ में सन्तान मारी जा रही है
किसी की नजर लगी है कुदरत पर
कोई तो वजह है जो सब मिटा रही है....।१०।

पेड़ कट रहे पंछी उड रहे नदी सूखती जा रही है
शुद्ध हवा छीनकर बीमारी आ रही है
कितनी सुन्दर थी कभी आज देखकर दया आ रही है
किसी की नजर लगी है कुदरत पर
कोई तो वजह है जो सब मिटा रही है....।११।

बहुत हो गया दोहन अब रुकना होगा
हाथ जोडकर कुदरत के आगे झुकना होगा
सूखी बंजर धरती से ये अवाज आ रही है
जिस संतान को पाला पोसा वही सता रही है।
किसी की नजर लगी है कुदरत पर, कोई तो वजह है जो सब मिटा रही है....।१२।
सूरज की पहली किरण यूं ओस की बूंदों में समा रही है....



स्त्रोत भाषा-तेलुगु
✍ **लक्ष्मीनारायण मिश्रो**
अनुसंधान सहायक (रसायन)

केरलः भारत का सबसे विकसित राज्य

केरल, समुद्र किनारे बसा एक समृद्ध राज्य है। यहाँ की जनसंख्या १००% शिक्षित है। आज इस लेख में हम केरल राज्य के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी-यहाँ का रहन-सहन, भाषा, व्यवहार, नृत्य, खेल, जिले और यहाँ के जंगली जीवन के बारे में जानेंगे।

केरल, भारत देश के दक्षिण सिरे में बसा राज्य है। कर्नाटक और तमिलनाडु इन दो राज्योंकी सीमा केरल से लगती है तथा इसके पश्चिम में अरब सागर और दक्षिण में हिन्द महासागर है। भारत के सबसे हरियाली से भरे राज्य के तौर पर इसका उल्लेख होता है। केरल राज्य की स्थापना १ नवंबर १९५६ को हुई। तिरुवनंतपुरम राज्य की राजधानी है, कोच्चि और कोषिकोड़ यहाँ के महत्वपूर्ण शहर हैं।

मलयालम यहाँ की मुख्य भाषा है। पर्यटन के मामले में केरल भारत में दूसरे क्रम में है। सृष्टि सौन्दर्य और यहाँ के आयुर्वेद उपचार के लिए दुनिया भर से हज़ारों लोग हर साल आते हैं। राज्य की साक्षरता दर १००% के आसपास है। इसलिए केरल को भारत का सबसे शिक्षित राज्य होने का दर्जा मिला है। २००५ में एक सर्वेक्षण के अनुसार केरल भारत का सबसे कम भ्रष्ट राज्य है।



रंजिमा
एमटीएस



डॉक्टर्स डे

चिकित्सक दिवस की श्रद्धांजलि

'जीवन रक्षक' या 'ईश्वर का हाथ', हम उनका कई तरह से वर्णन कर सकते हैं। चिकित्सक दिवस हम सभी को याद दिलाता है कि चिकित्सकों की सराहना करने के लिए कुछ समय निकालें जिन्होंने अपना सारा जीवन दूसरों की सेवा करने में लगा दिया। विशेष रूप से इस स्थिति में, जब महामारी ने दुनिया को उलट दिया है, हम उनकी सेवा के लिए आभारी हैं।

भले ही उनका स्वास्थ्य खराब हो, हम उनकी प्राथमिकता बने रहेंगे। यह दिन सर्वप्रथम १९९१ में बंगाल के भूतपूर्व मुख्यमंत्री डॉ बी.सी. रॉय के सम्मान में मनाया गया था | जिन्होंने मानवता की सेवा में अपने जीवन का योगदान दिया था।

डॉक्टर वही है जो अपने कर्तव्य को जीवन के रूप में चुनते हैं। वे भविष्य के लिए हमारी आशा हैं। उनका विश्वास एक उज्ज्वल कल सुनिश्चित करता है। इस दिन हम हर उस स्वास्थ्य कार्यकर्ता को जिन्होंने हमारी सेवा की और हर कोई जिसने हमें बचाने में अपना बलिदान दिया है, उनको धन्यवाद अदा करेंगे।

डॉक्टर दिवस की शुभकामनाएं !



✍ **रति वी.एस.**
उच्चा श्रेणी लिपिक





विवेकानंदः शब्दों का तीर

किसी को जड्ज न करें। कृपया सहायता करें, अगर आप कर सकते हैं। यदि नही, तो विवेकानंद ही महान हैं, जिन्होंने हाथ मिलाकर अभिनंदन किया। केवल ३० वर्षों तक जीवित रहने वाले युवा प्रतिभा नरेन्द्नाथ ने उस समय के लोगों को एक सदी की ऊर्जा, अच्छाई और भावना दी। सभी से प्यार करो, वह प्यार हमारे पास वापस आयेगा। मनुष्य में निहित शक्ति की खोज के लिए स्वामी विवेकानंद के उपदेश को शब्दों में कहा गया है-

'उत्तीष्ठता जाग्रता, प्राप्यवरान निबोधित'

११ सितंबर १८९३ को संयुक्त राज्य अमेरिका के शिकागो उपदेश में उन्होंने भारत की आध्यात्मिक श्रेष्ठता और महानता की घोषणा की। विवेकानंद के तीर जैसे शब्द महान युवाओं का मार्गदर्शन करने में सक्षम थे। जिन्होंने घोषणा की, कि दुनिया के सभी लोग एक परिवार हैं और सभी को प्यार और सहयोग से आगे बढ़ना चाहिए।

ऐसे युवाओं में हुए कई बदलावों के लिए वह जिम्मेदार हैं। विवेकानंद ने उन्हें सपनों के लिए काम करने को कहा। एक अपूर्व प्रतिभा जिसने समय से पहले हमारे अंदर एकता, प्रेम, त्याग और अच्छाई के बीज बोये और काल के गर्त में विलीन हो गए।



✍ शिवकुमार एम.
एमटीए



एकांतवासः कोरोना क्वारंटीन

न सोचा था कभी, करना पड़ेगा सामना कोरोना से कभी
न सोचा था कभी, भुगतना पड़ेगा घोर अकेलापन कभी।
चौदह दिन वनवास जाना, न किसी से मिल-जुल पाना
हुआ अकेलेपन का एहसास, बिना देखे पति और बच्चे को मेरी जान।
पहले से ही थी नज़दीकियां कम, तेरे आने से हुई दूरियां बड़ी
पति ने संभाला गृहस्थी का काम, ऊपर से रखा बेटे को भी शांत।
ज़िंदगी की भाग-दौड़ में इतने दिन चारदीवारी में बिताना
जैसे किसी मजदूर को रज़ाई पे सुलाना।
बीत गए वो वनवास के दिन, सोचा था अब तो होगा शुभ दिन
जब जांच रिपोर्ट आई, पता चला कोरोना ने मुझसे उतरकर घेर लिया है ऐसे पति को।
फिर हुई निराशा, पर वो कहते हैं न जो बीत गयी सो बात गयी।
चल पड़ी जीवन की नैया फिर से, पर लोगा ने अपनाने में थोड़ी शर्म की।



✍ सूर्या पुरुषोत्तमन
फार्मासिस्ट





गलती तुम्हारी है

तू नन्ही सी, भोली सी छोटी लड़की।
तुम्हें घर के दीवारों में बंदी रहना चाहिए था।
लेकिन तुमने शिक्षा पाकर उड़ने का सपना देखा।

यह गलती है, गलती तुम्हारी है।
तुम नन्ही गुड़िया हो, या बुजुर्ग बुढ़िया हो
तुमसे 'अनर्थ' हुआ तो, दोषी पुरुष नही
यह गलती है, गलती तुम्हारी है।

गलती है कि तुमने, छोटी फ्रॉक पहनी
साड़ी बांधी, पर्दा किया
गलती है कि तुम, पुरुषों की नज़र से छुपी नही
उनके मन को बहलाया, काम वासना को उत्तेजित किया
भुला दिया कि तम किसी की माँ-बहन हो
हाथ रखने पर चीखी, रोई, पैर पकड़कर विनती की।

इतना सब कुछ करने पर भी क्या घर-परिवार
तेरा साथ देता? कभी नही।
क्यूंकि गलती तुम्हारी है।
गलती तुम्हारी है कि, तुम लड़की पैदा हुई
सपनों का पीछा किया, पुरुष की गुलाम नही बनी
परिवार के नाम पर शिक्षा नही छोंड़ी
अपने अस्तित्व का बोध कराया
मनुष्य की भाँति जीना चाहा।

'गलती तुम्हारी ही है'



✍ **ऐश्वर्या लक्ष्मी**
पूर्व हिन्दी सहायक

स्त्री रोग संबंधी विकारों में योग का महत्व

भारत के द्वारा दुनिया को दिया गया सबसे बड़ा योगदान है 'योगशास्त्र'। बाल अवस्था से वृद्ध अवस्था तक सभी लोग योग के महत्व का अनुभव कर सकते हैं। जीवन के विभिन्न कालखंडों में महिलाओं को विभिन्न मानसिक स्थितियों से गुजरना पड़ता है। इसके लिए विज्ञान के रूप में योग बहुत मदद करता है।

स्त्रियों का मासिक धर्मचक्र एक जटिल इकाई है, जिसमें मन और शरीर की कई अंत:क्रियाएं शामिल हैं। इस केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में अंत:स्त्रावी और प्रजनन प्रणाली जैसे हाइपोथेलेमस, पिट्यूटरी ग्रंथि और अंडाशय शामिल हैं। तनाव और मनोवैज्ञानिक कारक मासिक धर्मचक्र को प्रभावित करने की क्षमता रखते है। अध्ययनों से पता चलता है कि तनाव ग्लूकोकोर्टिकोइट GnRH पर एक निरीधात्मक क्रिया करते है और अंडाशय के कर्म को रोकते हैं। इस प्रकार तनाव प्रजनन कार्य को काफी कम कर सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि तनाव में रहने वाली महिलाओं को मासिक धर्म संबंधी समस्याएं होती हैं। सभी औरतें किसी न किसी स्त्री रोग संबंधी विकारों से परेशान होती रहती हैं। नियमित योगाभ्यास के साथ एक अच्छा आहार और आदतें पालन करने से स्त्री रोग संबंधी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

स्त्री रोगों के लिए विशिष्ट आसन

- धनुरासन
- गोमुखासन
- मत्स्यासन
- उत्तानपादासन
- गरुड़ासन
- त्रिकोणासन
- हलासन
- शलभासन
- पद्मासन
- पवन मुक्तासन
- योग मुद्र
- कपालभाति
- चक्रासन



रक्तस्त्राव के समय निषिद्ध किया गया आसन

- रक्तस्त्राव के समय उलटे आसान अभ्यास करना निषिद्ध है।
- अधोमुखासन
- शीर्षासन
- विपरीतकरणि मुद्रा

रक्तस्त्राव के समय का आसन

मासिक धर्मचक्र के समय कर सकने वाले आसन का लक्ष्य शरीर को आराम देना होता है।

- वद्धकोणासन
- उभविष्टकोणासन
- सुंतबद्धकोणासन, ऐसे लक्ष्य सम्पूर्ण करने वाले आसन होते हैं।

स्त्रियों को योगाभ्यास करने से कई प्रकार के लाभ मिलते हैं जैसे तनाव कम होता है, श्रोणी अड्डों के रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, हार्मोनल संतुलन प्राप्त होता है और प्रजनन क्षमता बढ़ती है। योग अभ्यास से शारीरिक और मानसिक रोगों में सुधार होता है। इस प्रकार महिलाएं एक सुखी जीवन प्राप्त कर सकती हैं।



✍ डॉ. बिनिता पी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



यात्रावृत्तांतः रामेश्वरम

रामेश्वरम दक्षिण भारत में एक द्वीप-नगर है। यह नगर हिन्दुओं का एक पुण्य तीर्थस्थल है। रामेश्वरम चेन्नई से ६०० किमी दूर स्थित है। यहाँ रामायण से सम्बन्धित कई पुण्य धार्मिक स्थल हैं। रामेश्वरम शहर के उत्तर कोण में रामनाथस्वामी मंदिर स्थित है। रामेश्वरम के दक्षिणी कोण में धनुष्कोटि नामक तीर्थस्थल है, जहाँ हिन्द महासागर और बंगाल की खाड़ी मिलती है। रामेश्वरम में अन्य प्रसिद्ध स्थल भी हैं। जिनमें से विश्व-प्रसिद्ध पांबन पुल जो पांबनद्वीप को मुख्य भूमि से जोड़ने वाला एक रेल्वे सेतु है। रामेश्वरम के अन्य मुख्य आकर्षण स्थलों की सूची इस प्रकार है :

१. धनुष्कोटि मंदिर
२. तीर्थम -अग्नितीर्थम, रामतीर्थम, लक्ष्मणतीर्थम, जटायुतीर्थम, कावेरीतीर्थम और जड़तीर्थम
३. पंचमुख हनुमान मंदिर
४. धनुष्कोटि बीच
५. डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम शहीद स्मारक

कैसे पुहंचे ?
हवाई जहाज से-मदुरै हवाई अड्डा
रेल से- मंडपम स्टेशन
सड़क मार्ग -बस और गाड़ी सेवाएं भी हैं।



✍ **डॉ. के.एम. प्रताप शंकर**
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)





वर्तमान परिदृश्य में पंचकर्म का महत्व

आयुर्वेद एक चिकित्सा प्रणाली से अधिक भारत में एक स्वस्थ जीवन शैली के रूप में विकसित हुआ है। आयुर्वेद का मानना है कि मानव शरीर सूक्ष्म और स्थूल शरीर चैनलों से बना है जिन्हें श्रोत कहा जाता है। आयुर्वेद की धारणाओं के अनुसार श्रोत दैनिक गतिविधियों, प्रदूषण आदि से बाधित हो जाते हैं, इस अवरोध के फलस्वरूप वात दोष का अवरोध होगा, जिससे रोग प्रकट होंगे।

पंचकर्म, जिसे आयुर्वेद की रीढ़ की हड्डी माना जाता है, पूरे मानव शरीर की शुद्धि पर आधारित है। इसे वैज्ञानिक रूप से तैयार की गयी सबसे मजबूत जैव-शुद्धि विधि के रूप में माना जाता है। पंचकर्म में मुख्य रूप से पाँच प्रक्रियाएं शामिल हैं जो मानव शरीर को जैव-शुद्धिकी सुविधा प्रदान करेंगी। वामन (उल्टी चिकित्सा), विरेचन (शुद्धिकरण), निस्हा बस्ती और अनुवासन बस्ती (औषधीय एनीमा), नस्य (दवा को नाक में टपकाना) को पंचकर्म माना जाता है।

पंचकर्म चिकित्सा करने से पहले, मानव शरीर को पंचकर्म के लिए तैयार करने हेतु कुछ प्रक्रियाओं को नियोजित किया जाता है। उन्हें पूर्व कर्म कहा जाता है। इसमें तेल मालिश, पाउडर मालिश, विभिन्न प्रकार के स्वेदनकर्म आदि शामिल हैं। पंचकर्म के बाद अधिकतम परिणाम प्राप्त करने और पंचकर्म से जटिलताओं को रोकनेके लिए कुछ प्रक्रियाओं को नियोजित किया जाता है। उन्हें पाश्चात्यकर्म कहा जाता है।

कुछ प्रक्रियाओं को दिनचर्या के एक भाग के रूप में किया जा सकता है और कुछ पंचकर्म प्रक्रियाओं को रोगों को रोकने के लिए ऋतुचर्य के एक भाग के रूप में किया जा सकता है। जो व्यक्ति आयुर्वेद द्वारा निर्देशित इन प्रक्रियाओं को कर रहा है, वह रोगों के प्रति अधिक प्रतिरक्षित होगा। यदि वह किसी भी प्रकार के संक्रमण से पीड़ित है, तो उसके रोग के प्रकट होने का स्तर बहुत कम होगा। उसे न्यूनतम रोग पुनरावृत्ति होगी। वह स्वस्थ शरीर और स्वस्थ दिमाग वाला होगा।



✍ **डॉ. देवी आर. नायर**
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

कृपया इन्हें नियंत्रित करें

आयुर्वेद का मानना है कि जीवन का आधार मन, शरीर और आत्मा की तिपाई है। आयुर्वेद के एक प्रतिपादक सुश्रुत स्वास्थ्य को कुल जैविक संतुलन की स्थिति के रूप में परिभाषित करते हैं, जहां संवेदी, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक तत्व सामंजस्य पूर्ण रूप से संतुलित होते हैं। शारीरिक प्रक्रियाएं मानसिक और भावनात्मक घटनाओं का दर्पण हैं। इसके विपरीत, प्रत्येक मानसिक घटना शरीर में होने वाली एक शारीरिक प्रक्रिया की अभिव्यक्ति है। आयुर्वेद बताता है कि भावनाएँ और आवेगों, बुद्धि के बहुत सूक्ष्म स्तर की अभिव्यक्तियाँ हैं। बुद्धि मन की वह क्षमता है जो भेदभाव करती है।

वेग प्राकृतिक आग्रह हैं और आमतौर पर प्रकृति में स्वतःस्फूर्त होते हैं। वे प्रतिवर्ती क्रियाएं हैं जो उनकेअपने केंद्र से उत्पन्न होती हैं। वे उचित स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए अपरिहार्य हैं।

वेग का वर्गीकरण
वेग को दो रूप में वर्गीकृत किया गया है:
शारीरिक और मानसिक

शारीरिक वेग

शारीरिक वेग, भौतिक वेग अथवा अधारणीय वेग के रूप में जाना जाता है। वेग प्रकृति में अनैच्छिक हैं। शारीरिक वेग में अधोवात फ्लैटस, उर्ध्ववातडकार, (शकृत) शौच, (मूत्र) पेशाब का बार बार आना (क्षव) छींकना, (तृष्णा) प्यास, (क्षुत) भूख, (निद्रा) नींद, (कास) खांसी, (श्रमश्वास) हाँफना, (जृंभा) अंगड़ाई, (अश्रु) आंसू बहना, (छर्दी) उल्टी, (रैतस) यौन आग्रह शामिल हैं।

मानसिक वेग

मानसिक वेग को धारणीय वेग कहा जाता है जो वर्तमान केंद्र बिन्दु है। माना जाता है कि मानसिक वेग को हमारी इंद्रियों पर पूर्ण नियंत्रण के साथ नियंत्रित किया जाना चाहिए। उनमें लोभ (लालच), ईर्ष्या, द्वेष (घृणा), मात्सर्या (प्रतिस्पर्धी मानसिकता), राग (लगाव) शामिल हैं। मानसिक वेग में काम (वासना), क्रोध (गुस्सा), भय, शोक (दुख), चिंता आदि जैसी अन्य भावनाएं भी शामिल हैं।

धारणीय वेग लोभ या लालच :

इसे दूसरों की तुलना में अधिक संसाधनों के स्वामित्व या नियंत्रण की इच्छा के रूप में परिभाषित किया गया है। लोभ राजसिक किस्म का होता है। यह वात और कफ को खराब करता है। लालच के दौरान मस्तिष्क में इनाम केंद्र सक्रिय हो जाता है, इससे तृप्ति की कमी हो सकती है और लालच हो सकता है।

ईर्ष्या:

ईर्ष्या में राजसिक गुण है। यह वात और पित्त के असंतुलन से देखा जाता है। यह मस्तिष्क के दंड केंद्र को उत्तेजित करता है। ईर्ष्या भी तृप्ति की भावना की कमी से आती है।

द्वेष विरोध :

इसमें राजस गुण की प्रधानता होती है। यह वात और पित्त को खराब करता है। यहां बाहरी उत्तेजनाओं के कारण मस्तिष्क का दंड केंद्र सक्रिय होता है। यह अंततः प्रतिक्रिया में परिणत होता है।

प्रतिस्पर्धी मानसिकता:

मात्सर्या का सीधा सा अर्थ है क्रोध, हम इसे दूसरों की उत्कृष्टता के प्रति असहिष्णुता के रूप में विस्तारित कर सकते हैं। मात्सर्या ईर्ष्या से आता है। मात्सर्या भी राजस गुण के साथ प्रबल होता है। पहले वात को और अंतिम चरण में पित्त को खराब करता है। अंतिम चरण में, यह क्रोध में बदल जाता है और पीड़ित के जीवन को खतरे में डाल सकता है। यहां भी मस्तिष्क का दंड केंद्र सक्रिय होता है। यहां भी लड़ाई प्रतिपक्षी को उखाड़ फेंकने का काम करता है।

राग लगाव:

यह वांछनीय वस्तुओं के प्रति आसक्त होने के लिए मानव की जन्मजात प्रवृत्ति है। राग एक राजस प्रधान प्राकृतिक आग्रह है। राग कफ का गुण है। यह भी वात को खराब करता है। कुछ स्थितियों में, राग को अत्यधिक यौन इच्छा के रूप में माना जा सकता है। राग में

मस्तिष्क का प्रतिफल केंद्र सक्रिय होता है।

काम वासना:

भगवद्गीता के अनुसार, जब कोई व्यक्ति वस्तुओं के बारे में सोचता है, तो उस वस्तु के प्रति आसक्ति और लगाव विकसित होता है। आसक्ति उसे प्राप्त करने की इच्छा उत्पन्न करती है। इस इच्छा को काम कहा जाता है। यह राजस गुण की उपज है। यह वात को खराब करता है। काम को परिवर्तित कामुकता के रूप में माना जा सकता है। मस्तिष्क के कुछ अवसरों में सदाचार पूर्ण और नैतिक प्रतिबंधों को हटा सकता है और यौन व्यवहार को जन्म दे सकता है।

क्रोध:

आत्मरक्षा के लिए प्रतिकूल स्थिति की प्रतिक्रिया। राजस गुण के साथ क्रोध प्रबल होता है। यह पित्त को खराब करता है। क्रोध के लक्षणों में दांत पीसना, मुट्ठी बांधना, निस्तब्धता, पीलापन, चुभन, सुन्नता, पसीना, मांसपेशियों में तनाव और तापमान में बदलाव शामिल हैं। यहां मस्तिष्क का दंड केंद्र उत्तेजित होता है।

शोक:

तामस के अंतर्गत शामिल किया जा सकता है। दुःख वात दोष को नष्ट करता है। यह नुकसान के लिए सामान्य भावनात्मक प्रतिक्रिया है।

भय:

भय मनोवेग की एक तामस किस्म है। यह वात को खराब करता है तथा भय लिंबिक केंद्र को सक्रिय करता है।

क्यों धारणीय ?

इन सभी प्रभावों के परिणामस्वरूप रोगों का विकास होता है। सभी मनोवेग जब अनुचित स्थिति में व्यक्त किए जाते हैं तो सामाजिक जीवन की नैतिकता के विरुद्ध होता है। मनोवेग न केवल मन को बल्कि शरीर की लगभग सभी प्रणालियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं यह कभी-कभी व्यक्ति के जीवन को खतरे में डाल सकता है। इन्हीं कारणों से मानसिक आवेगों पर नियंत्रण रखने की सलाह दी जाती है।

मनोवेग को कैसे नियंत्रित करें ?

आयुर्वेद और अन्य प्रणालियों, योग, ध्यान और दैनिक जीवन में सुदृढ़ बनाने जैसी विभिन्न विधियों के माध्यम से, इन मनोवैज्ञानिक अशुद्धियों को दूर करते हैं। इन विधियों के माध्यम से वे तंत्रिका प्रणाली के लिंबिक भाग को कम या ज़्यादा सात्विक तरीके से सभी मनोवैज्ञानिक धारणाओं को हल करने का प्रयास कर रहे हैं। इस प्रकार भवनाएं और अन्य धारणाएं ठीक प्रकार से पच जाएंगी। ठीक प्रकार से पचने वाले अनुभव ठीक से अवशोषित हो जाते है और हमें जीवन में शांति और स्पष्टता के साथ कार्य करने की अनुमति देते है। इन मनोवेगों को नियंत्रित करके , हम ध्यान की ऊर्जा को पुनः प्रकट कर सकते हैं और इसे रचनात्मक और सचेत तरीके से उपयोग कर सकते हैं।



✍ **डॉ. रोहित के.एस.**
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



वक़्त

जैसा बोओगे, वैसा काटोगे
बचपना सब प्री-केजी में बंदनस्थ किए
मुझे अव्वल बनाने की आपकी स्वार्थता-
से मुझे मुक्ति दिया
ममता रूपी कल्पवृक्ष।
जब सीरियल और रियलिटी शो
आपकी आदत बन गयी थी,
मेरी आश्रय बनी आया माँ।
अब माएँ अपनी युवा काल में
गरम खून की नमी में
फीकी लिपस्टिक की सुर्ख,
ढीली चमड़ी भुजों, सिकुड़ी तन
धुंधली दृष्टि
आधी बंद सुनवाई
अंजान शब्दों
पुत्र स्नेह की छाया ढूंढते समय
तुम्हें आश्रय बता है
वृद्धाश्रम का प्यार-सुखी आया माँ।
साक्षी है काल।



✍ शंसीर
पंचकर्म परिचारक

बेटी

जब-जब जन्म लेती है बेटी,
ख़ुशियाँ साथ लाती है बेटी।
ईश्वर की सौग़ात है बेटी,
सुबह की पहली किरण है बेटी।
तारों की शीतल छाया है बेटी,
आँगन की चिड़िया है बेटी।
त्याग और समर्पण सिखाती है बेटी
नये-नये रिश्ते बनाती है बेटी।
जिस घर जाए, उजाला लाती है बेटी,
बार बार याद आती है बेटी।
बेटी की क़ीमत उनसे पूछो,
जिनके पास नही है बेटी।



✍ **सुनील कुमार पलसानिया**
स्टाफ़ नर्स



माँ

माँ तुझे नमन

एक रात जागा तो दूसरे दिन नींद सताती रही
माँ तुम कितनी रात जागकर मेरी पीठ थपथपाती रही।१।

एक वक्त भूखा रहा तो भूख सताती रही
माँ तू कितनी बार अपना निवाला खिलाती रही
कितने ही उपवास किये, कितने दिये जलाती रही।२।

हल्का सा दर्द हुआ तो पीड़ा सताती रही
तू नौ माह मेरा बोझ उठाती रही।३।

हर दुआ में खुदा को याद करने का पाठ पढ़ाती रही
मैंने खुदा को याद किया तो तू याद आती रही
तू ही खुदा है ये बात छुपाती रही।४।

एड्ड बात मेरे जहन में आती रही
मैं क्या करूँ की हर जन्म में तू ही मिले
बस यही बात सताती रही।५।



✍ **तिरुपतय्या बी.**
अनुसंधान अधिकारी (रसायन)



कोविड-१९ महामारी की दशा, संयम और समाधान

घर-घर में हाहाकार है, कोई बीमार, कोई लाचार है।
कोई भूख से तड़प रहा, किसी का बंद पड़ा व्यापार है।
हालत नाज़ुक है, खुद को समझाना होगा।
हस्त प्रक्षालन करना और मास्क लगाना होगा।
ये आपदा है, महामारी है।
न घबराए, न विचलित हो, बचाव ही समझदारी है।

अब न कोई श्वास थमे, न अश्रुओं की धारा हो,
कोई न भूखा रहने पाये, यह प्रयास हमारा हो।
अब कोई प्रयास विफल न होगा, जंग की पूरी तैयारी है।
सफ़ेद वस्त्र कर्मचारी, वर्दीधारी, सफाई कर्मचारी,
प्रशासनिक अधिकारी, अब भी सब विपदा पर भारी हैं।
लड़ाई आसान नही, संघर्ष अभी जारी है।
हर विपदा को जीता इस पर भी निश्चित विजय हमारी है।

कोविशील्ड, कोवैक्सीन, स्पुतनिक की तैयारी है।
सबको लग जाए टीका, ये हमारी ज़िम्मेदारी है।
आयष ६४, २-डिऑक्सी डीग्लूकोसका वरदान है।
घबराओ नही ये सुनिश्चित समाधान है।

दो गज दूर सही पर साथ सभी का देना है।
दुश्मन निश्चित हारेगा, बस, हाथ रगड़कर धोना है।
गला दुखे, ताप चढ़े या सांस लेने में परेशानी है।
मन में कोई संशय है आरोग्य सेतु की बटन दबानी है।

दवा है बहुत, पर पूछ कर खानी है।
स्वयं न लें, इससे शरीर को हानि है।
घर में रहकर उपचार लेने का प्रावधान है।
उचित सलाह, दवा, आत्मविश्वास ही समाधान है।
व्यथित न हो, जल्दी सब अच्छा होगा।
आपकी सेवा में उपस्थित देश का प्रधान है।
संयम न छोंड़े, आशा रखें, समय बड़ा बलवान है।



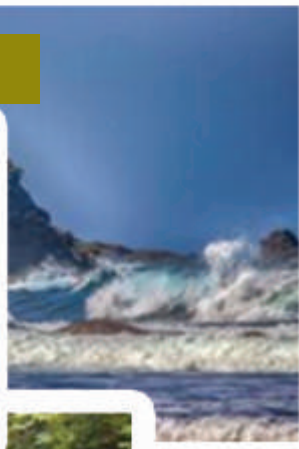
✍ **राहुल कुमार मौर्य**
अनुसंधान सहायक (फार्मसी)





नदी की जीवन गाथा





नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।
इठ्लाकार कर बहती विटप पहाड़ों से
कोइ कन्याकुंवारी लगती है।
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।।१।
बहती है मैदानों में, खेतो में खलिहानों में
जैसे किसी दुल्हन के हाथो में मेहंदी रचती है
नदी जब कल-कलकर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।२।



कहीं संकीर्ण कहीं विस्तृत कहीं अथाह सागर लगती है
हरा भरा खुशहाल माँ का आँचल लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।३।



कभी इठ्लाती, कभी लहराती, लहरों से गीत गाती
कभी फागुन कभी लोरी सा गीत लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।४।

कभी ठहरती बांधों पर, कभी नहरों में भी बहती
सबकी हितग्राही, बच्चों का करती पालन लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चों की किलकारी लगती है।५।

कभी शिथिल सी मैदानों में, कभी गरजती झरनों से
माँ की जिम्मेदारी लगती है
नदी जब कल-कलकर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।६।

तट पर मिलते जनों को बच्चो सा सहलाती
पर सबसे नित्कर्म से खुद में झल्लाने लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।७।

कभी सूखती, कभी चट्टानों से रिसकर बहती
रोधित माँ के नयनों से निकली धारा लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।८।

सबके द्वारा दूषित, मैली होकर बहती
जल जीवों की व्यथा में घटकर जीने
वाली बुढ़िया बेचारी लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।९।

पर्वतों को डहती, समुद्र सा विस्तृत बहती
प्रकृति अवहेलना की चेष्टा से क्रोधित कारण लगती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।१०।

निरंतर बहकर खुशहाली देती
हम भी कुछ देंगे ये आशा रखती है
नदी जब कल-कल कर बहती है
बच्चे की किलकारी लगती है।११।



✍ **राहुल कुमार मौर्य**
अनुसंधान सहायक (फार्मसी)



अपनी बात

निमंत्रण पत्रः-

'वसुधैवकुटुम्बकम' के आधार पर भारतीय समाज ने सदा ही समष्ठि में विश्वास रखा है और उसने हर कार्य को सदा सामूहिक स्प में ही सम्पन्न करने में रुचि ली है- कार्य चाहे धार्मिक हो या सामाजिक, व्यापारिक हो औदयोगिक अथवा शैक्षणिक हो या सांस्कृतिक।

सामूहिक स्प से कार्य संम्पन्न करने के लिए भारतीयजन अपने परिचितों, परिजनों आदि को निमंत्रित करते रहे हैं- डोंडी पिटवाना, नाई द्वारा न्योता भिजवाना, सुपारी बंटवाना, पीली चिट्ठी भेजना, पोस्ट कार्ड भेजकर सूचना देना, आज के तरह के आकर्षक निमंत्रण पत्र भेजना और व्यक्तिगत स्प से जाकर स्वयं अनुरोध करना-इसी श्रृंखला की विभिन्न कड़ियां हैं ।

स्थान और काल-भेद से निमंत्रण का स्वरूप भले ही बदलता रहा हो लेकिन निमंत्रण दिया सदा ही जाता रहा है। निमंत्रण में व्यक्ति के विनय व अनुरोध के साथ उसका आत्मनिवेदन भी निहित रहता है।

आत्मनिवेदन पशु-पक्षी ही नही, कीड़े-मकोड़े तक भी अपनी भाषा में ही करते हैं। किन्तु मानव होकर भी हममें से अधिकांश भारतीय निमंत्रण के माध्यम से आत्मनिवेदन अपनी भाषा में नही करते। यह प्रश्न मात्र व्यक्तिगत नही सामूहिक स्वाभिमान का है।

हम परस्पर आत्मनिवेदन/निमंत्रण में पारकीय भाषा का प्रयोग करके अपनी मानसिक दास्तां का परिचय कब तक देते रहेंगे।

आइए, हम स्वयं तथा दूसरों को प्रेरित करके निमंत्रण पत्रों में चाहे वो विवाह के हों या प्रीतिभोज के, जन्मदिवस के हों या सांस्कृतिक सामाजिक एवं धार्मिक कार्यो अथवा गृह प्रवेश के हों, अग्रेंजी के प्रयोग का 'प्रवेश निषेध' करा कर इस राष्ट्रीय कलंक को धो डालें।



राजनाथ रावत
सहायक

नव संम्वत २०७९, युगाब्द ५२४

नये वर्ष में नयी पहल हो, कठिन जिन्दगी और सरल हो।
अनसुलझी जो रही पहेली, अब शायद उसका भी हल हो।
जो चलता है वक्त देखकर, आगे जाकर वही सफल हो।
नये वर्ष का उगता सूरज, सबके लिए सुनहरा पल हो।
समय हमारा साथ सदा दे, आगे कुछ ऐसी हलचल हो।
सुख के चौक पूरे हर द्वारे, सुखमय आंगन का हर पल हो।



✍ **राजनाथ रावत**
सहायक



आत्मा

मनुष्य आत्मा, मन, इंद्रियों और शरीर का एक संयोजन है ।
इसमें आत्मा शाश्वत है और बाकी सब कुछ नश्वर है ।।
हमें हमेशा आत्मा की इच्छा को जानना चाहिए।
ऐसे खेल लेकर आएं, जिससे आप खुद को भूल जाएं
मन और शरीर के साथ इंद्रियां ।।
अधिकांश विचार उसका अपना वजन और कामुक इच्छाएं हैं
इंसान को दूसरी दुनिया में ले जाएगा ।
विचार और वासना मनुष्य को अपने जाल में फंसा लेती हैं।
ध्यान रहे कि ये सब मन की देन हैं ।।
उसके लिए ईश्वर की उपासना और उसकी अवधारणा को जानना आवश्यक है ।
इस प्रकार जानने वाले आत्मा को जानते हैं ।
क्योंकि आत्मा शाश्वत है और बाकी सब कुछ नश्वर है ।।



✍ **डॉ. अश्वनी पी.एस.**
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

रा.आ.पं.अ.सं. एवं इसकी प्राकृतिक सुंदरता

भारतपुषा नदी के तट से रा.आ.पं.अ.सं. का एक दृश्य।

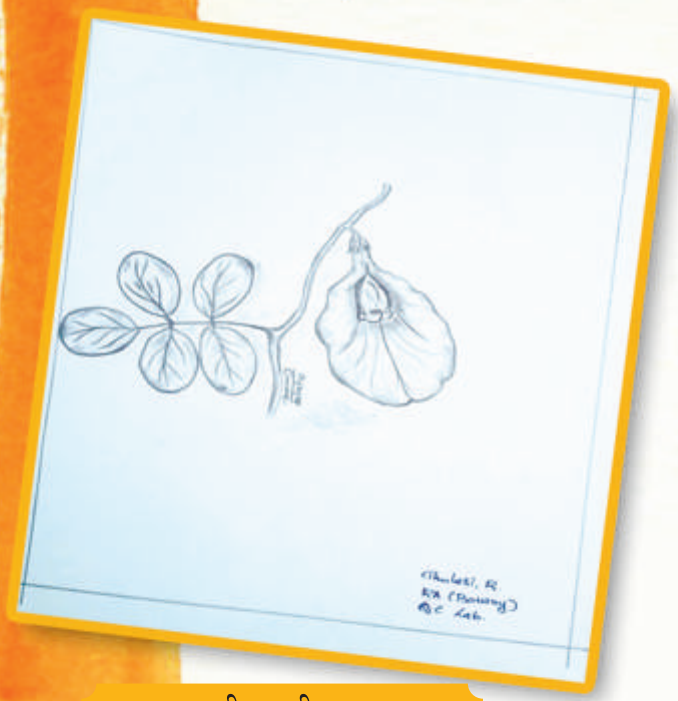


सूर्योदय-भारतपुषा नदी के तट का एक दृश्य।

पारंपरिक शिव मंदिर-रा.आ.पं.अ.सं. से एक दृश्य।

सूर्यास्त-रा.आ.पं.अ.सं. से एक दृश्य।

स्टाफ चित्रकारी



सुश्री तुलसी आर.
अनुसंधान सहा. (वनस्पति विज्ञान)



श्रीमती सजना
एमटीए



ऐश्वर्या लक्ष्मी
पूर्व हिन्दी सहायक



डॉ. पी.पी. प्रदीप कुमार
अनुसंधान अधिकारी (आयु.) एवं हिन्दी अधिकारी

हिन्दी कार्यशालायें



हिन्दी कार्यशाला सितम्बर २०२१, निदेशक महोदय उद्घाटन भाषण देते हुए



सहायक निदेशक महोदय अभिनंदन भाषण देते हुए



हिन्दी कार्यशाला दिसम्बर २०२१ का शुभारंभ



हिन्दी कार्यशाला मे प्रशिक्षण देते हुए विशेषज्ञ



हिन्दी कार्यशाला मार्च २०२२ का शुभारंभ



हिन्दी कार्यशाला में प्रशिक्षण लेते हुए प्रतिभागी



सरस्वती वंदना से हिन्दी पखवाड़ा का शुभारंभ



हिन्दी पखवाड़ा के दौरान कार्यक्रमों का आयोजन

हिन्दी संबंधी प्रोत्साहन एवं पुरस्कार





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा श्री गिरधरलाल शर्मा, अनुवादक (हिन्दी सहायक) को संस्थान द्वारा संघ की राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन (२०१७-१८) के लिए तृतीय पुरस्कार (केंद्रीय कार्यालय श्रेणी)

हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य करने हेतु हिन्दी कामकाज प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत पुरस्कृत संस्थान के अधिकारी व कर्मचारी



श्रीमती चंद्रिका
वरिष्ठ सहायक (सांख्यिकी)
प्रथम पुरस्कार २०१४



श्रीमती रेणू राजन
कार्यालय अधीक्षक
द्वितीय पुरस्कार २०१४
एवं प्रथम पुरस्कार २०२१



श्री जगदीश चंद्रन
सहायक
द्वितीय पुरस्कार २०२१



श्रीमती चित्रा एम.एस.
एमटीएस
तृतीय पुरस्कार २०२१



डॉ. एन. तमिल सेल्वम
सहायक निदेशक (जीव रसायन)
सांत्वना पुरस्कार २०२१



डॉ. देवी आर. नायर
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
सांत्वना पुरस्कार २०२१



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा संस्थान को संघ की राजभाषा नीति के श्रेष्ठ निष्पादन (२०१७-१८) के लिए तृतीय पुरस्कार (केंद्रीय कार्यालय श्रेणी)



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति,
त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी कविता पाठ (पुरुष वर्ग)
प्रतियोगिता-२०१९ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को प्रथम पुरस्कार



नगर राजभाषा
कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर

Town Official Language
Implementation Committee
Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/सुश्री/श्रीमती संजय कुमार वाई. आर
ने दिनांक 24/10/2016 को बी.एस.एन.एल केंद्र में आयोजित हिन्दी कविता पाठ
प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Sri/Kum/Smt Sanjaya Kumar Y.R
Secured Third prize in the Hindi Recitation Competition held
at B.S.N.L. Centre on 24/10/2016

स्थान / Place : तृश्शूर
दिनांक / Date : 16/11/2016

सचिव (न.रा.का.स. तृश्शूर)
Secretary (TOLIC Thrissur)

अध्यक्ष (न.रा.का.स. तृश्शूर)
Chairman (TOLIC Thrissur)

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी कविता पाठ प्रतियोगिता-२०१६ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को तृतीय पुरस्कार



नगर राजभाषा
कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर

Town Official Language
Implementation Committee
Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/सुश्री/श्रीमती संजय कुमार वाई. आर
ने दिनांक 24/10/2016 को बी.एस.एन.एल केंद्र में आयोजित हिन्दी गीत
प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Sri/Kum/Smt Sanjaya Kumar Y.R
Secured Third prize in the Hindi Song Competition held
at B.S.N.L. Centre on 24/10/2016

स्थान / Place : तृश्शूर
दिनांक / Date : 16/11/2016

सचिव (न.रा.का.स. तृश्शूर)
Secretary (TOLIC Thrissur)

अध्यक्ष (न.रा.का.स. तृश्शूर)
Chairman (TOLIC Thrissur)

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी गीत प्रतियोगिता-२०१६ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को तृतीय पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर

Town Official Language Implementation Committee
Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. संजयकुमार वाई आर ने दिनांक 10-10-2017 को भारत संचार निगम लिमिटेड, तृश्शूर केंद्र में आयोजित हिन्दी कविता पाठ प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Dr. Sanjaykumar Y. R. secured First prize in the Hindi Poem Recitation Competition held at BSNL Thrissur centre on 10-10-2017.

स्थान/Place : तृश्शूर
दिनांक/Date : 28-11-2017

सदस्य सचिव
Member Secretary

अध्यक्ष एवं उप महा प्रबंधक (आ.एवं.परि)
Chairman & Deputy General Manager (B&O)

SBI संयोजक - भारतीय स्टेट बैंक प्रशासनिक कार्यालय, तृश्शूर
Convener -State Bank of India, Administrative Office, Thrissur

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी कविता पाठ प्रतियोगिता-२०१७ में संस्थान के डा.संजय कुमार वाई. आर. को प्रथम पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर

Town Official Language Implementation Committee
Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. संजयकुमार वाई आर ने दिनांक 10-10-2017 को भारत संचार निगम लिमिटेड, तृश्शूर केंद्र में आयोजित हिन्दी गीत (पुरुष वर्ग) प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Dr. Sanjaykumar Y. R. secured First prize in the Hindi Song (Male Category) Competition held at BSNL Thrissur centre on 10-10-2017.

स्थान/Place : तृश्शूर
दिनांक/Date : 28-11-2017

सदस्य सचिव
Member Secretary

अध्यक्ष एवं उप महा प्रबंधक (आ.एवं.परि)
Chairman & Deputy General Manager (B&O)

SBI संयोजक - भारतीय स्टेट बैंक प्रशासनिक कार्यालय, तृश्शूर
Convener -State Bank of India, Administrative Office, Thrissur

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी गीत (पुरुष वर्ग) प्रतियोगिता-२०१७ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को प्रथम पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर | Town Official Language Implementation Committee Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. वाई.आर. संजय कुमार ने दिनांक 05-09-2018 को प्रधान महालेखाकार का कार्यालय, तृश्शूर केंद्र में आयोजित हिन्दी कविता पाठ (पुरुष वर्ग) प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Dr. Y. R. Sanjaykumar secured First Prize in the Hindi Poem Recitation (Male Category) Competition held at AG's Office, Thrissur centre on 05-09-2018.

स्थान/Place : तृश्शूर
दिनांक/Date : 23-10-2018

सदस्य सचिव
Member Secretary

अध्यक्ष एवं उप महा प्रबंधक (सा.एवं.परि)
Chairman & Deputy General Manager (B&O)

SBI संयोजक - भारतीय स्टेट बैंक प्रशासनिक कार्यालय, तृश्शूर
Convener -State Bank of India, Administrative Office, Thrissur

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी कविता पाठ (पुरुष वर्ग) प्रतियोगिता-२०१८ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को प्रथम पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
तृश्शूर | Town Official Language Implementation Committee Thrissur

प्रशस्ति पत्र
Certificate of Merit

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. वाई.आर संजय कुमार ने दिनांक 11-09-2018 को प्रधान महालेखाकार का कार्यालय तृश्शूर केंद्र में आयोजित अंताक्षरी हिन्दी गीत प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

This is to certify that Dr. Y. R. Sanjay Kumar secured First Prize in the Antakshari Hindi Song Competition held at Ag's Office, Thrissur centre on 11-09-2018.

स्थान/Place : तृश्शूर
दिनांक/Date : 23-10-2018

सदस्य सचिव
Member Secretary

अध्यक्ष एवं उप महा प्रबंधक (सा.एवं.परि)
Chairman & Deputy General Manager (B&O)

SBI संयोजक - भारतीय स्टेट बैंक प्रशासनिक कार्यालय, तृश्शूर
Convener -State Bank of India, Administrative Office, Thrissur

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित अंताक्षरी हिन्दी गीत प्रतियोगिता-२०१८ में संस्थान के डा. संजय कुमार वाई. आर. को प्रथम पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित हिन्दी कविता पाठ (पुरुष वर्ग) प्रतियोगिता-२०१८ में संस्थान के डा. वी.सी. दीप को द्वितीय पुरस्कार



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा आयोजित अंताक्षरी हिन्दी गीत प्रतियोगिता-२०१८ में संस्थान की डॉ. पार्वती जी. नायर को प्रथम पुरस्कार

संस्थान की ५० वर्षीय यात्रा की कुछ झलकियाँ





ओट्टाप्पलम लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र के तत्कालीन सांसद
एवं भारत के १०वें राष्ट्रपति श्री के.आर. नारायणन जी का भ्रमण



दिनांक ३०.१०.१९७२ को हिमाचल प्रदेश के तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री
श्री लाल चंद पारथी जी का भ्रमण





पद्मभूषण श्री पी.के. वारियर का पंचकर्म अभिमुखीकरण
प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्घाटन हेतु भ्रमण दिनांक २८.०२.१९९७





श्री ओलनशेरी राजगोपाल, केंद्रीय राज्य मंत्री, रेलवे एवं संसदीय कार्य का
संस्थान भ्रमण दिनांक १२.११.२००१



श्री पलत मोहनदास, सचिव, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार का
संस्थान भ्रमण दिनांक २१.०१.२००५



डा. एस.के. शर्मा, सलाहकार,आयुष मंत्रालय, भारत सरकार का भ्रमण



डा. एस. माधवन, सलाहकार,आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का भ्रमण दिनांक १३.०७.२००७



श्रीमती एस. जलजा, भाप्रसे, सचिव,आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का संस्थान भ्रमण दिनांक ०४.०७.२००९



आरोग्य संगोष्ठी-२००९ में श्री के.पी. राजेन्द्रन, राजस्व मंत्री,
केरल द्वारा संस्थान को पुरस्कृत किया गया।



श्री बी. आनंद, भाप्रसे, संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का संस्थान भ्रमण दिनांक २६.०३.२०१०



श्री पी.एन. रंजीत कुमार, संयुक्त सचिव,आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का संस्थान भ्रमण दिनांक ३०.०९.२०१६



श्री श्रीपद यशोनाईक, माननीय मंत्री, आयुष भारत सरकार एवं श्रीमती के.के. शैलजा टीचर,
माननीय स्वास्थ्य एवं सामाजिक कल्याण मंत्री, केरल द्वारा संस्थान
के नए अस्पताल भवन का उद्घाटन दिनांक २६.०५.२०१७



श्री श्रीपद यशोनाईक, माननीय आयुष मंत्री, भारत सरकार द्वारा 'केरल की स्थानीय स्वास्थ्य परंपरायें'
नामक कार्यशाला का उद्घाटन दिनांक २५.०२.२०१८





वैद्य श्री राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का संस्थान भ्रमण दिनांक ०५.०४.२०१८





श्री श्रीपद यशोनाईक, माननीय राज्य मंत्री, आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार का संस्थान भ्रमण दिनांक ३१.१०.२०१८



आजादी का अमृत महोत्सव, ७५वाँ स्वतंत्रता दिवस

संस्थान की गतिविधियाँ




Ayush Medicines and Guidelines on Diet and Lifestyle
with Special Focus on Geriatric Population

कार्यालयीन टिप्पणियाँ

हिन्दी	English
कृपया चर्चा करें।	Please discuss.
यथा प्रस्तावित कार्यवाही की जाए।	Action may be taken as proposed.
कृपया सभी को दिखाकर फ़ाइल कर दें।	Please circulate and file.
तुरंत अनुस्मारक भेजें।	Issue reminder urgently.
मैं सहमत हूँ।	I am agree.
यथा संशोधित पत्र भेज दें।	Issue as amended.
प्रारूप पर सहमति दी जाती है।	The Draft is agreed upon.
अनुमोदित/स्वीकृत ।	Approved.
रिपोर्ट जल्दी प्रस्तुत करें।	Submit reports quickly.
प्रशासनिक अनुमोदन प्राप्त किया जाए।	Administrative approval may be obtained.
प्रशासन अनुभाग कृपया देख ले।	Please refer to Administration Section.
यह प्रस्ताव नियमानुसार है।	This offer is in accordance with the rules.
देख लिया, धन्यवाद।	See and thanks.
देखकर वापस किया जाता है।	See and returned.
कृपया पिछली टिप्पणियाँ देख लें।	Please see the preceeding notes.
प्रस्ताव अपने आप में स्पष्ट है।	The proposal is self-explanatory.
प्रशासन से परामर्श किया जाए।	Consult with Administration.
स्पष्टीकरण मांगा जाए।	Call for an explaination.
कारण बताने को कहा जाए।	Call upon to show cause.
समेकित रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए।	Consolidated report may be furnished.
आवश्यक कार्यवाही करें।	Do the needfull.
प्रारूप अब जारी कर दिया जाए।	Draft may now be issued.
आज ही भेजें।	Issue today.
तदनुसार सूचित कर दिया जाए।	May be informed accordingly.
कृपया इसे अविलंबनीय समझें।	This may please be treated as urgent.
विसंगति का समाधान कर लिया जाए।	Discrepancy may be reconciled.

उपलब्ध सेवाएं

नैदानिक सेवाएं
- कायचिकित्सा
- शल्य
- शालाक्य
- प्रसूति-स्त्रीरोग
- कौमारभृत्य
- स्वस्थवृत्त
- पंचकर्म

चिकित्सीय सेवाएं
- पंचकर्म चिकित्सा
- अनुशस्त्र
- क्षारसूत्र

ओपीडी सेवाएं
- सामान्य ओपीडी
- जराचिकित्सा ओपीडी
- मर्मचिकित्सा ओपीडी

आईपीडी सेवाएं
- सामान्य वार्ड
- विशेष कमरे
- सुइट कक्ष
- नर्सिंग सेवाएं

जाँच सेवाएं
- एनएबीएल एम(ईएल)टी प्रत्यायित प्रयोगशाला
- एक्स-रे
- ईसीजी

संस्थान में संचालित पाठ्यक्रम

सीसीपीटी-सर्टिफिकेट कोर्स इन पंचकर्म थैरेपी :

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान द्वारा वर्ष में दो बार मुख्यतः १ जुलाई से ३० सितंबर और १ दिसंबर से २८ फरवरी तक सर्टिफिकेट कोर्स इन पंचकर्म थेरेपी (सीसीपीटी) का आयोजन किया जाता है। प्रत्येक बैच में आयुर्वेदिक एवं एलोपेथिक चिकित्सक उम्मीदवार होते हैं, कोर्स का उद्देश्य पंचकर्म के सिद्धांत और व्यावहारिक पहलुओं के बारे मे बुनियादी जानकारी प्रदान करना है। इस कोर्स को केंद्रीय आयुर्वेद विज्ञान अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त है। यह सीसीपीटी पाठ्यक्रम बीएएमएस या एमबीबीएस के चिकित्सा व्यवसायियों और सेवा उम्मीदवारों के लिए प्रायोजित है। भारतीय नागरिकों के लिए पाठ्यक्रम शुल्क २५०००/- रुपये है और विदेशी छात्रोंके लिए १४०० डॉलर या समय-समय पर आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित किये गये अनुसार है।

पंचकर्म प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (पीटीसी):

पंचकर्म तकनीशियन कोर्स सीसीआरएएस, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित एक वर्षीय, पूर्णकालिक और स्ववित्तपोषित पाठ्यक्रम है। यह कोर्स हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल (एचएसएससी-नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (एनएसडीसीसे) से संबद्ध है। पूरे भारत के बारहवीं पास उम्मीदवार इस कोर्स के लिए आवेदन कर सकते हैं। इस कोर्स के लिए रा.आ.पं.अ.सं, चेरुतुरुत्ति में कुल ३० सीटें ही उपलब्ध हैं। चयन प्रक्रिया पूरी तरह से केंद्र सरकार की योग्यता और आरक्षण नीतियों पर आधारित होती है। इस पाठ्यक्रम में पंचकर्म और अन्य उपचार प्रक्रियाओं में सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण शामिल है। प्रशिक्षण पंचकर्म क्षेत्र के विषय विशेषज्ञों की देखरेख में होता है। यह पाठ्यक्रम विशेष रूप से विकसित पाठ्यक्रम है। इस पाठ्यक्रम को एचएसएससी द्वारा अनुमोदित किया गया है, मूल्याकन प्रक्रिया हेल्थकेयर सैक्टर स्किल काउंसिल और एचएसएससी द्वारा की जाती है।

मर्म चिकित्सा सीसीएमसी पाठ्यक्रमः

यह एक महीने का पाठ्यक्रम है, जो वर्ष में २ बैचों मे आयोजित होता है, इस कोर्स में प्रतिभागियों को मर्मचिकित्सा की ३ परम्पराओं का प्रशिक्षण दिया जाता है और इसका शुल्क १५,०००/- है।



विजन

१. मस्तिष्क संबंधी विकारों और जीवनशैली संबन्धित रोगों के क्षेत्र में व्यापक शोध के माध्यम से आयुर्वेदिक विज्ञान में वैज्ञानिक प्रमाण विकसित करना।
२. संबंधित क्षेत्रों में कुशल जनशक्ति तैयार करने के लिए शैक्षणिक और अनुसंधान कार्यक्रमों का संचालन करना।
३. मस्तिष्क संबंधी विकारों और मस्कुलोस्केलेटल रोगों के लिए आयुर्वेदिक अनुसंधान में विश्व में अग्रणी बनना।

मिशन

१. एकीकृत दृष्टिकोण के साथ वैज्ञानिक साक्ष्य तैयार करना।
२. गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल और अनुसंधान करना।
३. अनुसंधान, प्रशिक्षण और हस्तक्षेप के माध्यम से सार्वजनिक स्वास्थ्य सुधारों में भाग लेना।



राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेस्तुस्त्ति, त्रिशूर, केरल-६७९५३१