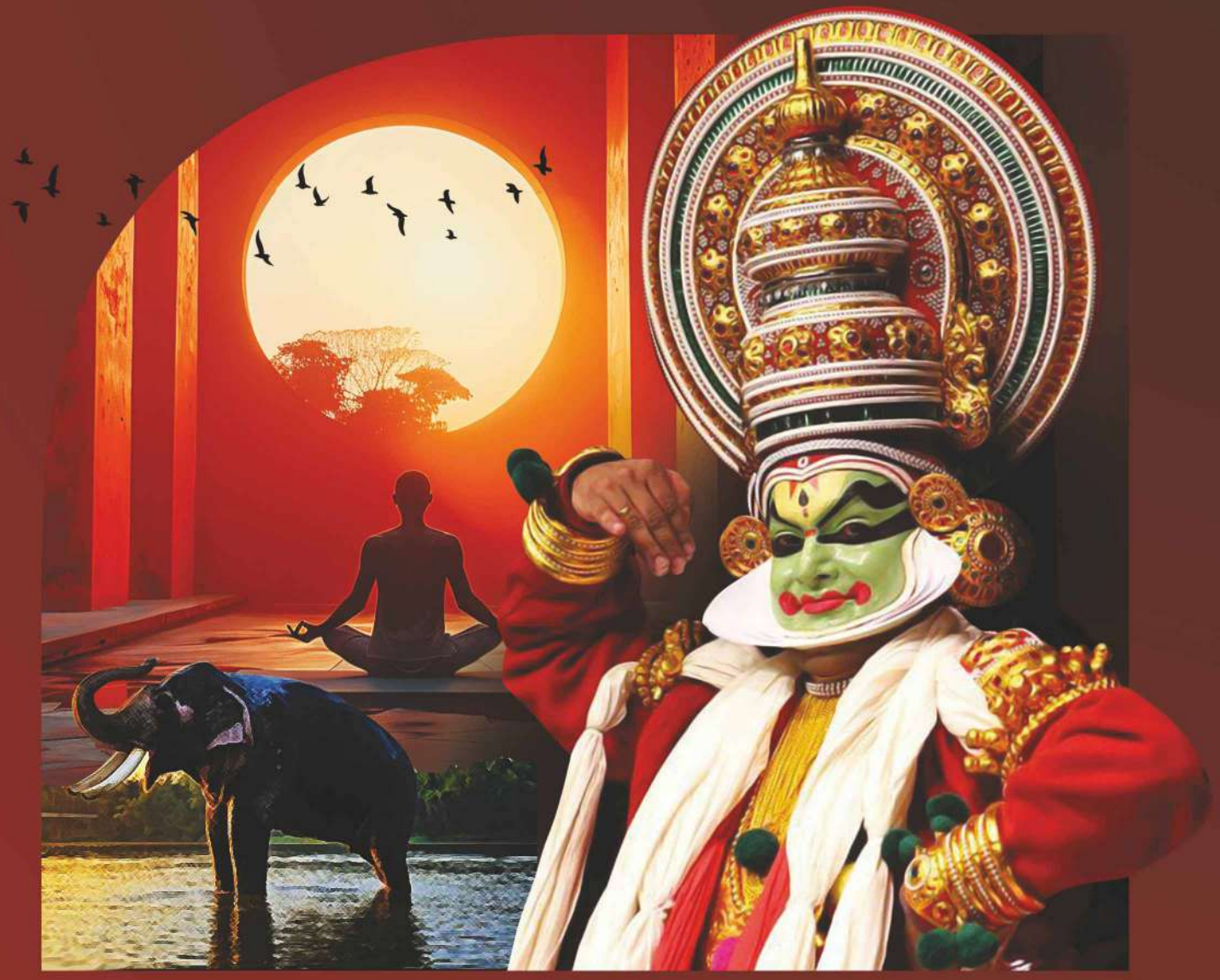
आज़ादी का अमृत महोत्सव

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

तृतीय संस्करण, वर्ष-2023-2024



प्रज्वल

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेरुतुरुत्ति, त्रिशूर, केरल-679531

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED



संस्थान की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' के द्वितीय संस्करण का विमोचन दिनांक 04.09.2023 को श्री वी.आर. कृष्णा तेजा, भाप्रसे, जिला कलेक्टर, त्रिशूर, डॉ. डी. सुधाकर, निदेशक (संस्थान), डॉ. सुदेश एन. गायधनी, सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान), डॉ. वी.सी. दीप, सहायक निदेशक (आयुर्वेद) एवं डॉ. एन. तमिल सेल्वम, सहायक निदेशक (जैव रसायन) के कर-कमलों द्वारा किया गया।

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

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



अत्यंत हर्ष का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का तृतीय संस्करण प्रकाशित करने जा रहा है। पत्रिका का यह तीसरा संस्करण गत वर्ष की उपलब्धियों, नवाचारों आदि को प्रकाशित कर संस्थान की ख्याति में अवश्य वृद्धि करेगा। दक्षिण में स्थित संस्थान होने के बाद भी हिन्दी पत्रिका का निरंतर प्रकाशन स्वयंमेव इसकी सफलता को चिन्हित करता है। पत्रिका के प्रकाशन में सहायक समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों को मैं हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ।

डॉ. रबिनारायण 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
Phone : 011-28524457, 011-28520748
Website : www.ccras.nic.in Email : dg-ccras@nic.in, drrnacharya@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



यह जान कर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का तृतीय संस्करण प्रकाशित कर रहा है। यह पत्रिका, कर्मचारियों की अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम होने के साथ-साथ आयुर्वेद के प्रचार एवं प्रसार का भी कार्य करती है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका आयुर्वेद को राजभाषा हिन्दी के माध्यम से आसानी से लोगों तक अवश्य पहुँचाएगी।

पत्रिका के निरंतर प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

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

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-85, 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



उपनिदेशक (प्रशासन)
सीसीआरएएस, नई दिल्ली

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल के तृतीय अंक के प्रकाशन से मुझे गर्व की अनुभूति है। यह पत्रिका सुदूर दक्षिण में स्थित केरल की सांस्कृतिक विविधता एवं आयुर्वेद के क्षेत्र में प्रचलित प्रथाओं को एक मंच प्रदान करती है। भाषायी अंतर होने के बाद भी हिन्दी पत्रिका का निरंतर प्रकाशन कार्मिकों के हिन्दी प्रेम को परिलक्षित करता है।

में निश्चिंत हूँ कि यह पत्रिका अपने बहुआयामी दायित्व का निर्वहन करने में सफल होगी। पत्रिका की सफलता हेतु मेरी शुभकामनाएं ।

दीपक

दीपक कोछड़

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-85, 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



प्रभारी हिंदी अधिकारी
सीसीआरएएस, नई दिल्ली

बड़े ही खुशी की बात है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान चेरुतुरुत्ति की हिन्दी पत्रिका "प्रज्वल" का तृतीय संस्करण प्रकाशित हो रहा है। मैं संस्थान के सभी कार्मिकों को हार्दिक बधाई देता हूँ। इस पत्रिका ने प्रथम अंक के प्रकाशन के साथ ही हिन्दी के प्रसार में योगदान दिया है। इसके माध्यम से राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान द्वारा वर्ष भर की जा रही गतिविधियों से जन-सामान्य को परिचित कराने में सहायता मिलती है। मुझे भरोसा है कि 'प्रज्वल' अपने प्रकाशन को निरंतर सार्थक करेगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं ।

प्रताप माखीजा
डॉ. प्रताप माखीजा

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



हर्ष का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका "प्रज्वल" का तृतीय संस्करण प्रकाशित कर रहा है। तृतीय अंक का प्रकाशन हिन्दी एवं आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार के हमारे लक्ष्य को प्रतिपादित करता है। हिन्दी पत्रिका का प्रकाशन कर हम आयुर्वेद को विभिन्न वर्गों के बीच पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं। राजभाषा हिन्दी विश्व की सबसे लचीली भाषाओं में से एक है और विचारों व भावों की अभिव्यक्ति में पूर्ण सक्षम भी है। इस पत्रिका के माध्यम से आयुर्वेद के प्रसार को अवश्य ही बढ़ावा मिला है तथा इसने संस्थान के कार्मिकों को भावाभिव्यक्ति का एक उत्कृष्ट मंच प्रदान किया है। मैं आश्वश्त हूँ कि प्रकाशित विषय सामग्री तकनीक एवं साहित्य दोनों का एक उत्तम संयोजन साबित होगी।

पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को हार्दिक बधाइयाँ।

डॉ. 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

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, चेरुतुरुत्ति, 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



सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)
एनएआरआईपी, चेरुतुरुत्ति

बहुत ख़ुशी की बात है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका "प्रज्वल" का तृतीय संस्करण प्रकाशित कर रहा है। राजभाषा हिंदी को बढ़ावा देने हेतु पत्रिका का प्रकाशन एक कारगर प्रयास है।

मुझे पूरा विश्वास है कि संस्थान की यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार में बढ़ोत्तरी के साथ-साथ सरकारी कामकाज में हिन्दी के प्रयोग को अवश्य ही बढ़ाएगी। मुझे यह भी आशा है कि संस्थान के कार्मिकों एवं प्रकाशन हेतु अपनी रचनाएँ प्रदान करने वाले समस्त रचनाकारों का उत्साह भविष्य में भी बरकरार रहेगा।

पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को सफल प्रयास हेतु हार्दिक बधाइयाँ एवं इसके निरंतर प्रकाशन के लिए मैं हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

डॉ. 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, चेरुतुरुत्ति, 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



प्रभारी हिन्दी अधिकारी
एनएआरआईपी, चेरुतुरुत्ति

विगत दो वर्षों की भाँति अनवरत तीसरे वर्ष पुन: संस्थान की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका "प्रज्वल" का एक और अंक (तृतीय) प्रस्तुत करते हुए गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ।

पूर्व अंकों के प्रकाशन से मुझे यह अनुभव हुआ है कि संस्थान में कार्यरत विभिन्न कार्मिकों में प्रभावशाली लेखन प्रतिभा विद्यमान है। ये भी संज्ञान में आया है कि जैसे-जैसे हिन्दी भाषा के उपयोग के प्रति जागरूकता में वृद्धि हो रही है, लेखकों एवं रचनाकारों की संख्या में भी वृद्धि हो रही है। यह राजभाषा अनुपालन हेतु एक आदर्श स्थिति है।

पत्रिका के माध्यम से कार्मिकों को अपने विचार आदान-प्रदान करने का अवसर प्राप्त हुआ है, जिन्होंने हिन्दी भाषा में भिन्न क्षेत्रों जैसे आयुर्वेद, चिकित्सा विज्ञान, साहित्य, दैनिक जीवन के लेख प्रस्तुत किए हैं। इससे पाठकों का हिन्दी के प्रति आकर्षण स्वयंमेव बढ़ता है।

यह प्रयास आगामी वर्षों में भी निरंतर चलता रहेगा। आपके सुझाव और रचनात्मक सहयोग का सदैव हार्दिक स्वागत है।

प्रदीपकुमार

डॉ. 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

ISO 9001: 2015

मंत्री / Secretary
अधिवक्ता (डॉ.) बी.मधु
Adv. (Dr) B.Madhu

विश्व हिंदी सम्मान

विश्व हिंदी सम्मेलन
15-17 फरवरी 2023
फ़िजी 2023

निदेशक
राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान
चेरुतुरुत्ति
त्रिशूर. केरल - 679 531

महोदय,

यह जानकर अतीव प्रसन्नता हुई कि आप के प्रतिष्ठित संस्थान द्वारा अपनी गृहपत्रिका 'प्रज्ज्वल' का तृतीय संस्करण निकाला जा रहा है। यह संस्थान का एक विशिष्ट कदम है क्योंकि हिंदी अपनी अभिव्यक्ति की अपार संभावनाओं के कारण विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर है।

गृहपत्रिका निकालने का शुभ कार्य सफल हो। आपको एवं संस्थान को मेरी हार्दिक शुभकामानाएँ!

भवदीय

अधिवक्ता(डॉ) मधु.बी
मंत्री

Adv. (Dr) Madhu B
Secretary
केरल हिंदी प्रचार सभा
Kerala Hindi Prachar Sabha
Thiruvananthapuram-14

31.05.2024

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

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

नराकास, त्रिशूर

यह जानकार अत्यंत प्रसन्नता हुई कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्वल" के तीसरे अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। पत्रिका के पहले दो अंक विभिन्न विषयों पर पाठकों का ज्ञानवर्धन करने वाले तथा संग्रहणीय रहे हैं। पत्रिका के कलेवर से लेकर विषयों के चयन में संपादक मंडल की मेहनत सार्थक होती हुई प्रतीत हुई है। जिसके लिए वे बधाई के पात्र हैं।

किसी भी कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन कार्यालय प्रमुख के रुख के अनुसार फलता-फूलता है। इस दिशा में संस्थान के निदेशक डॉ. डी. सुधाकर का राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति सकारात्मक नेतृत्व तथा सभी गतिविधियों में पूर्णतः उपस्थित रहना भी इसको महत्वपूर्ण बनाता है।

संस्थान द्वारा राजभाषा के क्षेत्र में हिंदी संगोष्ठियों का आयोजन, राजभाषा समिति की बैठकें तथा नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति को सहयोग इत्यादि प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका के आगामी अंकों के लिए शुभकामनाएँ।

दिनांक: 23.07.2024

स्थान: कोझिकोड

अखिलेश कुमार उपाध्याय

अनुक्रमणिका

1	आयुर्वेद में कस्तूरी का महत्व	13
2	नाश्ते का खतरा	14
3	आहार: स्वास्थ्य और रोग का कारण	15
4	कर्णपुराण: कान के विकारों के लिए एक प्रभावी आयुर्वेद उपाय	16
5	चारमीनार	17
6	'माँ'	18
7	अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष में भारत की भूमिका	19
8	आयुर्वेद के माध्यम से बरसात के मौसम में स्वास्थ्य की रक्षा	21
9	भेषजगुण विज्ञान विभाग	22
10	सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग	24
11	सफलता के लिए हर हाल में संतुलन का होना जरूरी है	25
12	रक्तदान महादान	26
13	वह सरल आदत जो मेरे जीवन को सार्थक बनाती है	27
14	एक प्यासी परी	28
15	जीवन से लगाव	29
16	आयुर्वेद: प्रकृति का अमृत	30
17	मौन	31
18	लड़ाकू	32
19	सपनों में रख आस्था	33
20	आदित्य के आंसू	34
21	स्वतंत्रता	35
22	ज़िंदगी के सफर में	36
23	निद्रा	37
24	माँ क्या है?	38
25	मंजिल पानी है	39
26	नभ का तारा	40
27	नक्षत्र रानी	41
28	सूखा	42
29	जीवन क्या है?	43
30	प्रदूषण कैसे हो कम	44
31	राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान	45



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

आयुर्वेद में कस्तूरी का महत्व

कस्तूरी एक फेरोमोन है जो वयस्क नर हिरण की उप-गर्भनाल कस्तूरी ग्रंथि से स्रावित होता है | यह मादा हिरण को आकर्षित करने के लिए केवल एक प्राकृतिक उपाय के रूप में रुटिंग काल के दौरान स्रावित होता है| चिकित्सा की स्वदेशी प्रणाली के अनुयायी कस्तूरी का उपयोग विभिन्न स्थितियों में जैसे हृदय और सामान्य उत्तेजक, कामोद्दीपक, एंटी - स्पास्मोडिक, हल्के बुखार में एनोडाइन, पुरानी खांसी विशेष रूप से "मकरध्वज" और मूत्रजननांगी विकारों में किया जाता है| आयुर्वेद में, इसे मधुर तिक्त रस, काटु-अनुरस, कफवतार गुण के साथ उष्णवीर्य और इस तरह विषाक्तता, उल्टी, खांसी और पुराने बुखार के मामलों में उपयोग करने के लिए वर्णित किया गया है| यह एक टॉनिक और कामोद्दीपक के रूप में भी निर्धारित है|

संस्कृत साहित्य में कस्तूरी का उपयोग सौन्दर्य निखारने के रूप में वर्णित है| आयुर्वेद संहिता एवं निघण्टु ग्रंथों में कस्तूरी का उपयोग वशीकरण, वात- कफ शामक, मस्तिष्क नाड़ी द्रव्य, हृदय, उन्माद, अपरमार आदि कतिपय रोगो में किया जाता है| कस्तूरी आयुर्वेद चिकित्सा मे जीवनदायिनी सध प्राणरक्षक औषधि है| बालक, वृत्त क्षीण और रोगी हिरण की कस्तूरी मन्द गंध वाली होती है तथा कामातुर और तरूण हिरण की कस्तूरी अत्यंत सुगन्धित होती है|

जातव द्रव्यों से प्राप्त द्रव्यों मे कस्तूरी, गोरोचन गन्धमार्जार, धृत, बसा, मांस, मूत्र, मधु, यकृत आदि अवयव प्रमुख है| कस्तूरी आयुर्वेद की जीवन दायिनी और गुणकारी औषधि होने के कारण कस्तूरी मृगों के प्रजनन एवं मृगों का बिना वध किये कस्तूरी निकालने की तकनीकी विधियों को विकसित करने हेतु वन्य जीव विभाग एवं केंद्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान परिषद् ने वर्ष 1972 में क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान रानीखेत की देखरेख में महरूरी (जिष्टा अल्मोड़ा) में कस्तुरी मृग प्रजनन केन्द्र की स्थापना की थी| एक कार्यक्रम अधिकारी और पशु चिकित्सक होने के नाते, लेखक ने वर्ष 2008 से 2020 तक कस्तुरी संग्रह कार्यक्रम के लिए वन विभाग और भारतीय पशु चिकित्सा अनुसंधान संस्थान, इज्जतनगर के विशेषज्ञों के साथ कई बार कस्तूरी मृग अनुसंधान केंद्र, महरूरी का दौरा किया है| परिषद के वैज्ञानिकों द्वारा लगभग 50 ऐसी विशिष्ट वनस्पतियों की पहचान की गई है जो इन मृगों का प्राकृतिक भोजन है| जिनमें ऋतु अनुसार लभेड, गलजडी तिपतिया, जुमरु, पाषाणभेद पत्र, पुलमपत्र, शैवीसपत्र, बुरांश - पुष्प, गुलदावरी पुष्प एवं पत्र, सेमी पत्र, सोयाबीन पत्र, प्यूली पत्र मुख्य है|

इस केन्द्र में कस्तूरी मृग के जीवन चक्र पर डेटा, उनकी भोजन की आदतों, व्यवहार पैटर्न, बीमारियों और नियंत्रण को शामिल करते हुए, एकत्र किए गए थे| यह देखा गया कि कस्तूरी मृग एक शांत और भीड़भाड़ रहित वातावरण पसंद करते हैं, जो स्वतंत्र, स्वच्छ और निडर वातावरण के लिए प्राथमिकता प्रदर्शित करता है| उनके प्राकृतिक आवास के अलावा, परिषद ने पिछले चार दशकों से दुर्लभ और लुप्तप्राय प्रजातियों को संरक्षित किया है|



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

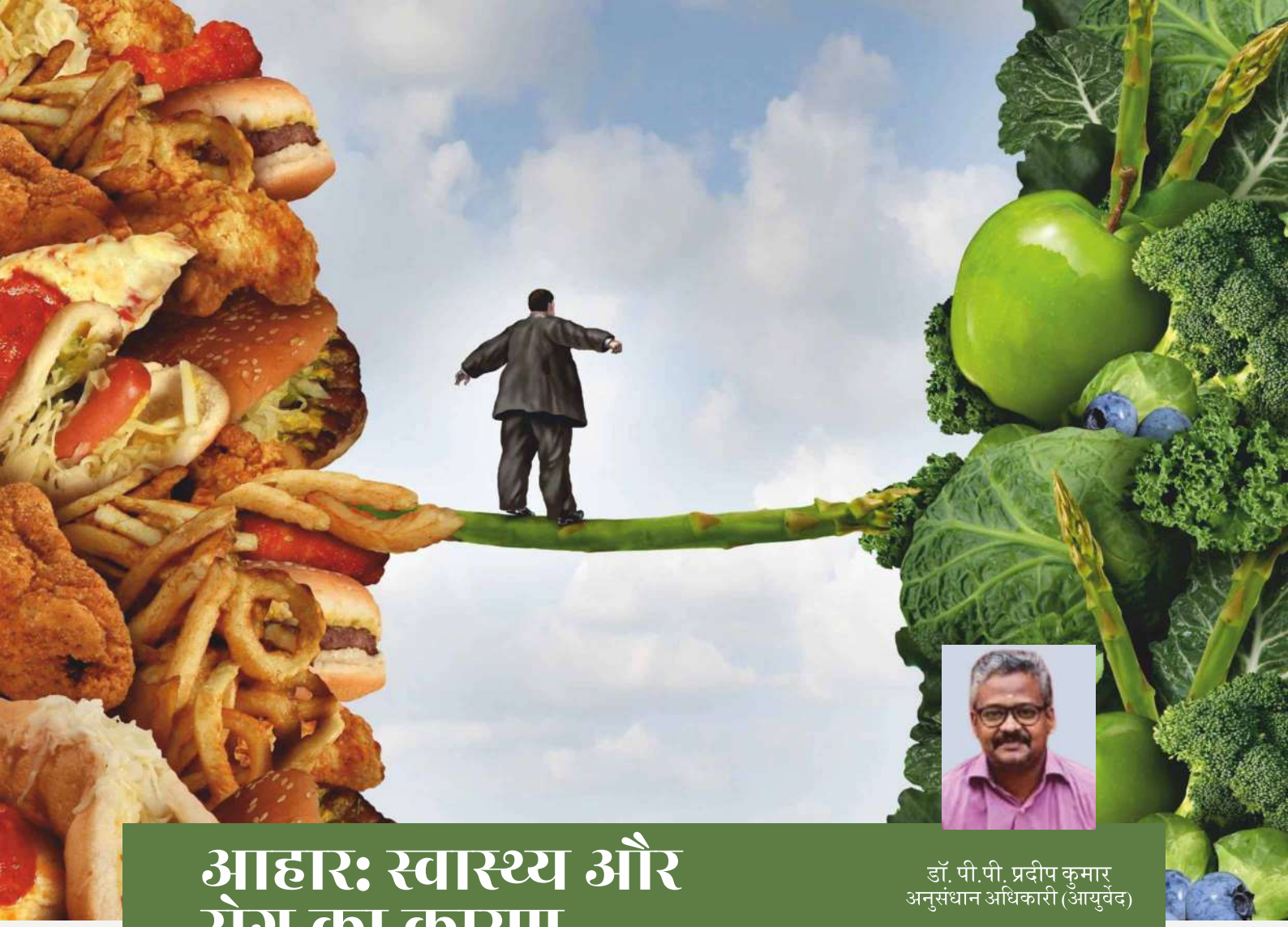
नाश्ते का खतरा !

भोजन करते समय सभी को उतना ही खाना चाहिए जितनी आवश्यकता हो | कठोर (पचाने में कठिन) भोजन कम मात्रा में और हल्का (आसानी से पचने वाला) भोजन सामान्य मात्रा में खाना चाहिए | यदि आप अपनी ज़रूरत से ज्यादा खाते हैं, तो शरीर की कोशिकाओं की वृद्धि प्रभावित होगी | शरीर में खनिज पदार्थों का ठीक से पोषण नहीं हो पाता है | शरीर की ताकत कम हो जायेगी, शरीर की जीवन शक्ति में कमी आएगी | कुपोषण, गठिया रोग का एक प्रमुख कारण है | हम जो भोजन करते हैं वह रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य का पोषण करता है | भोजन का पहला भाग क्रमश: रस और रक्त खनिजों, मध्य भाग मांस और मेद खनिजों और अंतिम भाग क्रमश: अस्थि, मज्जा और वीर्य खनिजों का पोषण करता है | भोजन की मात्रा कम होने पर हड्डी और मज्जा खनिजों में कमी के कारण गठिया होता है | इससे गैस की परेशानी, पीठ दर्द, घुटने का दर्द, गर्दन का दर्द, कंपकंपी और याददाश्त कमजोर होने की संभावना रहती है | अक्सर देर से भोजन करने से आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन की मात्रा भी कम हो सकती है | इससे सूजन हो सकती है | जब आपको वजन ज्यादा दिखे तो खाना कम कर दें | व्यायाम करें | ये सभी गंभीर वात रोगों का कारण बन सकते हैं | पक्षी सही समय पर उतना ही भोजन खाते हैं जितना उन्हें चाहिए | आमवाती रोग भी दुर्लभ हैं | सभी को सही समय पर नाश्ता करना चाहिए |

पौधे को पानी देते समय पानी इतना डालना चाहिए कि वह उसकी जड़ों तक पहुंच जाए | यदि आप पर्याप्त पानी नहीं डालेंगे तो पौधे की पत्तियाँ और तने जल्दी ही मुरझा जायेंगे | यदि पानी का स्तर कम है, तो पत्ती और तने का मुरझाना तुरंत ध्यान में नहीं आएगा | धीरे-धीरे वे मुरझा जाते हैं और उन्हें पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल पाते | इसलिए जब हम पौधों को पानी देते हैं तो हमें उन्हें पर्याप्त पानी देना चाहिए |

आदमी ऐसा ही है, अगर उन्हें सही समय पर पर्याप्त भोजन और पानी नहीं मिलेगा तो कोशिकाएं मर जाएंगी | इससे विभिन्न प्रकार के रोगों को जन्म होता है |

इसलिए हर किसी को अपनी जरूरत के हिसाब से ही खाना चाहिए | इसे घटाना या बढ़ाना नहीं चाहिए |



आहार: स्वास्थ्य और रोग का कारण

डॉ. पी.पी. प्रदीप कुमार
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

शरीर की विभिन्न परिभाषाओं में से, बीस गुणों का संयोजन शरीर के रूप में होता है। एक विशिष्ट संयोजन में इन बीस गुणों को दोष कहा जाता है। शरीर, प्रणाली, अंग, कोशिका, जीन, गुणसूत्र, जैव रासायनिक पदार्थों के भीतर गुणों की एक इष्टतम स्थिति में संरचना विभिन्न शारीरिक कार्य और स्वास्थ्य के लिए एकमात्र जिम्मेदार तत्व हैं। इसे प्रकृति-स्वास्थ्य कहा जाता है। इसमें कोई भी परिवर्तन रोग उत्पन्न करते हैं।

शरीर में बीस गुणों को दोषों, धातु, उपधातु, मल, ओज आदि के रूप में कार्यों के आधार पर वर्गीकृत किया गया है। इसी तरह आधुनिक विज्ञान ने विभिन्न संरचनाओं, अंगों, कोशिकाओं, ऊतकों, एंजाइमों, जैव रासायनिक पदार्थों, हार्मोन आदि को वर्गीकृत किया है। पंचमहाभूत की सबसे बुनियादी जैव रासायनिक इकाई गुण है, न कि दोष। गुणों को उनकी क्रिया करने की क्षमता के आधार पर रस, वीर्य, विपाक और प्रभाव के रूप में भी देखा जाता है। सामान्यतः रस, वीर्य, विपाक और प्रभाव के रूप में गुणों का समूह आहार और औषधियों में पाया जाता है।

शरीर और आहार के बीच गुणों की समानता के कारण, इसे आहार संभवम शरीरम् के रूप में उद्धृत किया गया है। इसलिए, निरंतर उपयोग, आवश्यकता एवं प्रभावशीलता को देखते हुए भोजन स्वास्थ्य और रोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक है। गुणवत्ता, मात्रा, अनुकूलता के संदर्भ में आहार का उचित उपयोग, स्वास्थ्य और होमियोस्टेसिस जबकि इसका अनुचित उपयोग बीमारियों को जन्म देता है। उदाहरणार्थ: आहार का ज्यादा, कम या अनुचित ग्रहण जैसे- दूध और मीठे खाद्य पदार्थ के अधिक उपयोग से प्रमेह और मांसाहारी आहार के हीन मात्रा में सेवन से विभिन्न विटामिन की कमी संबंधी रोग तथा रात्रिकालीन दही के सेवन से त्वचा संबंधी रोग उत्पन्न होते हैं।



कर्णपुराण: कान के विकारों के लिए एक प्रभावी आयुर्वेद उपाय

डॉ. कृष्ण कुमार वी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

आयुर्वेद की एक विशेष शाखा है जिसे शालाक्य तंत्र के नाम से जाना जाता है, जो आंख, कान, नाक और गले के रोगों से संबंधित है। कर्णपुराण इस शाखा में एक उपचार पद्धति है, जिसमें औषधीय तेल या हर्बल रस को एक निर्धारित अवधि के लिए कान की नहर में डाला जाता है और हटा दिया जाता है। इसके विभिन्न कान विकारों जैसे बहरापन, टिनिटस (कान के अंदर बजने वाली आवाज), वर्टिगो (चक्कर आना), और अन्य प्रणालीगत बीमारियों जैसे हेमिप्लेजिया (शरीर के आधे हिस्से का पक्षाघात) और बेल्स पाल्सी (चेहरे की मांसपेशियों का पक्षाघात) में कई अनुप्रयोग हैं।

कर्णपुराण की विधि:

प्रारंभिक प्रक्रिया में कानों के चारों ओर जिंजली तेल से मालिश करना और उसके बाद गर्म पानी में भिगोए सूती कपड़े का उपयोग करके कानों के चारों ओर भाप देना शामिल है। मरीज को बायीं करवट लेटने को कहा जाता है ताकि दाहिनी आंख ऊपर की ओर रहे। फिर औषधीय तेल या हर्बल रस को गुनगुना करके दाहिने कान में डाला जाता है और कान के निचले हिस्से की मालिश की जाती है। इसे 5-10 मिनट तक किया जाता है। बाद में दवा को सूखी रुई से पोंछ लिया जाता है। यह प्रक्रिया बाएं कान के लिए भी दोहराई जाती है।

सावधानियां:

डालने से पहले दवा का तापमान जांचा जाना चाहिए। उच्च तापमान से कान की नलिका में चोट लग सकती है। निर्धारित समय के बाद, दवा को ठीक से हटा दिया जाना चाहिए; अन्यथा यह कान के अंदर फंगल संक्रमण पैदा कर सकती है। यह कान के परदे वाले रोगियों में नहीं किया जाना चाहिए।

दवाइयाँ:

आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले औषधीय तेलों में क्षीरबाला तैल शामिल है, धन्वन्तर तैल, वचलाशुनादि तैल, क्षार तैल, बिल्वा तैल, विल्वमपाचोत्यादि तैल, बला तैल, एरंडशिग्रुवादि तैल, देवदारुवादि तैल आदि।

अस्वीकरण- इसे किसी पंजीकृत चिकित्सक की निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

चारमीनार

'मोतियों के शहर' हैदराबाद की स्थापना कुतुब शाही सुल्तान मुहम्मद कुली कुतुब शाह ने 1591 में की थी। इसे चारमीनार के चारों ओर, चार अलग-अलग चतुर्भुजों और कक्षों में बनाया गया था, जिसमें चारमीनार शहर का केंद्रबिंदु बनता है। इसके निर्माण के संबंध में, यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि चारमीनार का निर्माण मुहम्मद कुली कुतुब शाह द्वारा प्लेग, एक घातक बीमारी जो उस समय व्यापक रूप से फैली हुई थी, के उन्मूलन की स्मृति में किया गया था। चारमीनार, जिसका अर्थ है 'चार स्तंभ', 1591 में निर्मित एक स्मारक है और आधिकारिक तौर पर तेलंगाना के प्रतीक में शामिल है। इसकी मीनारें अलंकृत मीनारें हैं जो चार भव्य मेहराबों से जुड़ी हैं। चारमीनार ऐतिहासिक, धार्मिक और आर्थिक रूप से महत्वपूर्ण है और हैदराबाद में सबसे अधिक देखे जाने वाले पर्यटक आकर्षणों में से एक बन गया है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा तैयार स्मारकों की आधिकारिक सूची में इसे पुरातात्विक और स्थापत्य खजाने के रूप में सूचीबद्ध किया गया है।

चारमीनार मुसी नदी के पूर्वी तट पर स्थित है। पश्चिम में लाड बाज़ार है और दक्षिण पश्चिम में समृद्ध रूप से सुसज्जित मक्का मस्जिद है। निर्माण 1589 में शुरू हुआ और 9 लाख रुपये की लागत से दो साल में पूरा हुआ। 1820 में इसके कुछ भाग का जीर्णोद्धार सिकंदर जाह ने करवाया था। पुस्तक "डेज़ ऑफ द बिलव्ड" के अनुसार, कुतुब शाह ने वर्ष 1589 में उसी स्थान पर चारमीनार का निर्माण कराया, जहां उसने पहली बार अपनी भावी रानी भागमती को देखा था और उसके इस्लाम में परिवर्तित होने के बाद, कुतुब शाह ने शहर का नाम "हैदराबाद" रख दिया। हालाँकि इस कहानी को इतिहासकारों और विद्वानों ने खारिज कर दिया था, लेकिन यह स्थानीय लोगों के बीच लोकप्रिय लोककथा बन गई।

चारमीनार से घिरे क्षेत्र पर मक्का मस्जिद, लाड बाज़ार, चार कमान (काली कमान, मछली कमान, सहर-ए-बातिल की कमान और चारमीनार कमान) का कब्जा है और इन मेहराबों के केंद्र में एक फव्वारा है जिसे गुलज़ार हौज़ कहा जाता है। भाग्यलक्ष्मी मंदिर नामक एक मंदिर चारमीनार के आधार पर स्थित है। चारमीनार, हैदराबाद के कुतुब शाही स्मारकों के साथ गोलकुंडा किला और कुतुब शाही मकबरे को यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल की "अस्थायी सूची" में शामिल किया गया था।



डॉ. रम्या ई.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



'माँ'

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

पृथ्वी को प्रायः 'माँ' कहा जाता है। पृथ्वी जीविका के लिए आवश्यक सभी संसाधन प्रदान करती है, ठीक वैसे ही जैसे एक माँ अपने बच्चों को करती है। वह एक माँ की तरह हमारी रक्षा करती है। वह हमें एक माँ की तरह प्यार करती है। वह मानव जाति के स्वार्थ से उत्पन्न सभी दुष्परिणामों को सहन करती है। वास्तव में, हमारी गतिविधियों ने इस धरती माता के संतुलन को बिगाड़ दिया है या क्षतिग्रस्त कर दिया है। हमने अपने आवास और उद्योगों के लिए जंगलों को नष्ट कर दिया है। हमने अपनी गतिविधियों से मिट्टी, हवा और पानी को प्रदूषित कर दिया है। लेकिन पृथ्वी ने हमारी गतिविधियों को सहन किया है और बदले में हमें केवल सुरक्षा और देखभाल ही दी है। हम जानते हैं कि हमारी गतिविधियाँ पृथ्वी को नष्ट कर रही हैं, लेकिन फिर भी हम अपने स्वार्थ के लिए ऐसा करते हैं। हम जानते हैं कि हम तभी अस्तित्व में रह सकते हैं, जब धरती माता अस्तित्व में रहेगी। लेकिन फिर भी, हम पृथ्वी को अपूरणीय क्षति पहुंचाते हैं। हम जानते हैं कि प्लास्टिक जैसे गैर-निम्नीकरण पदार्थों को डंप करके मिट्टी को प्रदूषित करने से हमारी पृथ्वी के संसाधनों पर असर पड़ेगा, लेकिन हम फिर भी ऐसा करते हैं। हम जानते हैं कि रसायनों के उपयोग से मिट्टी और पानी पर असर पड़ेगा, लेकिन हम फिर भी ऐसा करते हैं। हम जानते हैं कि पेड़ों को काटने से हवा प्रदूषित होगी, लेकिन फिर भी हम ऐसा करते हैं। इस मानसिकता को बदलने की जरूरत है। हम सोचते हैं, मैं पहले क्यों बदलूं? मैं बस वही करता हूं जो दूसरों ने किया और शिकायत करता हूं कि दूसरे नहीं बदल रहे हैं, समाज नहीं बदल रहा है, लेकिन बदलाव की शुरुआत हमसे होनी चाहिए। हम ही समाज हैं, और हम ही पृथ्वी हैं। इसलिए बदलाव की शुरुआत व्यक्तिगत स्तर से होनी चाहिए। अब, इस दिन, इस समय और इस क्षण, आइए प्रतिज्ञा करें कि हम मिट्टी, पानी और हवा को प्रदूषित नहीं करेंगे और अपनी आने वाली पीढ़ियों के लिए अपनी धरती माता की देखभाल करेंगे।



डॉ. पार्वती जी. नायर
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023

अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष में भारत की भूमिका



भारत में हमेशा मोटे अनाज यानी मिलेट उपयोग की परम्परा रही है| भारत ने पोषण अनाज के दुनिया के सबसे बड़े उत्पादक होने के नाते 2018 में खाद्य एवं कृषि संगठन (FAO) के सामने अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष मनाने का प्रस्ताव रखा था| 72 अन्य देशों की भी सहमति देने के कारण 5मार्च 2021 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलट वर्ष के तौर पर मनाने की घोषणा की और भारत को नेतृत्व करने का मौका मिला|

भारत, नाइजीरिया एवं चीन विश्व के सबसे बड़े उत्पादक हैं| इसमें से भारत दुनिया का 20% एवं एशिया का 80% उत्पादन करता है| लेकिन निर्यात के संदर्भ में भारत पाँचवे स्थान पर है| इसलिए मिलेट क्रान्ति के माध्यम से भारत को वैश्विक पोषण अनाज हब बनने का मौका मिल सकता है|

धान्य के आकार के अनुसार दो तरीके के मिलेट होते हैं, प्रमुख्र एवं गौणी ज्वार (Sorghum), बाजरा (peal millet) एवं रागी प्रमुख हैं एवं कंगनी (foxtal millet), कोदो (kodo millet), वरात्री (Poose millet), सौवा (Banyad millet) आदि गौणी अनाज में आते हैं| राजस्थान, उत्तरप्रदेश, कर्नाटक आदि राज्यों में इसका सबसे ज्यादा उत्पादन होता है|

मिलेट क्रान्ति के अन्तर्गत भारत का सबसे बड़ा उद्देश्य खाद्य सुरक्षा, पोषण एवं स्वास्थ्य है| इस संबंध में बाजरा की अहम भूमिका लोगों के सामने लेकर आना और

जागरूकता के साथ वैश्विक बाजार में बाजरा का प्रचार प्रसार करना। हाल ही में ग्लोबल मिलेट सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने मिलेट को श्री अन्न नाम दिया था। उन्होने कहा कि भारत मे 'श्री' शब्द हमेशा समृद्धि एवं समग्रता का प्रतीक होता है। मिलेट को श्री शब्द देकर भारत इससे किसानों की समृद्धि, लोगों के पोषण, रसायन मुक्त खेती, जलवायु परिवर्तन से निपटने का माध्यम, कम पानी से ज्यादा फसल उगाने आदि विशेषताओं को विश्व के सामने प्रस्तुत करना चाहता है। हरित क्रान्ति के दौरान चावल एवं गेहूं के उत्पादन के लिए अधिक प्रोत्साहन दिया गया इसलिए भारत के पारम्परिक खाद्य पदार्थ बाजरा का उपयोग कम होता गया। विपणन में कमी एवं मूल्यवर्धक उत्पादों के अभाव के कारण कृषकों ने भी बाजरे की कृषि कम कर दी। बदलते समय के साथ लोग पाश्चात्य खाने की ओर चलते रहे और बाजरा जैसे पारम्परिक खाद्य पदार्थों को भूलते गए।

बाजरा दूसरे अनाजों के तुलना मे विशेष क्यूँ है?

बाजरा सूखे से अप्रभावित होता है। इसे उगाने में कम पानी का आवश्यकता होती है। यह उच्च तापमान वाले प्रदेशों में भी उगाया जा सकता है। पानी के साथ पोषण एवं कीटनाशकों की भी ज़रूरत बहुत कम होती है। इसलिए कृषक को इसका सतत उत्पादन करना बहुत आसान होता है। यह चावल की तुलना में 40% कम पानी लेते हैं। यह चावल और गेहूं के तुलना में ज्यादा पोषक हैं। जैसे कोदो में आयरन ज्यादा पाया जाता है, ज्वार में कैल्शियम, बाजरा में मैग्नीशियम एवं ग्लूटन फ्री होने के कारण मधुमेह, मोटापा जैसे बीमारियों के लिए लाभदायक होता है। कोविड महामारी के बाद सतत कृषि उत्पादन में बहुत चुनौतियाँ हैं। इस संदर्भ मे भारत, बाजरा को एक पोषणात्मक, आसानी से उगाने वाले स्वास्थ्य युक्त सुपरफुड यानी स्मार्ट फुड के तौर पर विश्व के सामने प्रस्तुत करना चाहता है।

भारत में बाजरा सेवन की परम्परा?

भारत में इसे एक स्वास्थ्य सम्बन्धित अनाज के रूप में उपयोग किया जाता है। इसका उल्लेख सिंधु संस्कृति के साथ किया गया है। भारत के पारम्परिक चिकित्सा सम्प्रदाय जैसे आयुर्वेद में तृण धान्य एवं कुधान्य के तौर पर इसका उल्लेख किया गया है। चरक, सुश्रुत, वाग्भट आदि आयुर्वेदाचार्यों ने इसका विस्तृत वर्णन किया है। कौटिल्य अर्थशास्त्र, अभिज्ञान शाकुन्तलम जैसी कृतियों में भी बाजरा का उल्लेख है। बाजरा का सबसे ज्यादा उत्पादन अदिवासी समूहों द्वारा किया गया। केरल के एक आदिवासी रामन को 2022 में पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया गया क्यूंकि उन्होंने 50 से ज्यादा पारम्परिक बीजों (चावल एवं बाजरा) का संरक्षण किया था। उनकी आत्मकथा में लिखा है कि वह मौसम के हिसाब से कृषि करते थे, बारिश के मौसम में चावल उगाते थे और सूखे मौसम में बाजरा। इससे उन्हे साल भर खाने का पदार्थ मिलता था। यह सतत उत्पादन का सबसे बड़ा उदाहरण है।

बाजरा उपयोग की जागरूकता हेतु सरकार द्वारा बहुत कदम उठाये जा रहे हैं। हाल ही में रोम, इटली में मिलेट सम्मेलन में वैश्विक बाजार में 'श्री अन्न' के नाम से बाजरे को भारत सरकार ने प्रस्तुत किया है। इसके अलावा बाजरे से उत्पादित अन्य मूल्य वदित वस्तुओं को भी बढ़ावा दे रहा है। इसके साथ साथ रेडी टू ईट, रेही टू कुक एवं रेडी टू सर्व पदार्थों के रूप मे बाजरे को प्रस्तुत करने का स्टार्टअप शुरू करने का आह्वान किया गया है। इससे ज्यादातर लोग इसका इस्तेमाल कर पायेगें।





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

आयुर्वेद के माध्यम से बरसात के मौसम में स्वास्थ्य की रक्षा

स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को कम करना आयुर्वेद का आदर्श वाक्य है। आयुवेद बीमारी की रोकथाम को प्राथमिकता देता है। एक व्यक्ति स्वस्थ तब कहा जाता है जब त्रिदोष,अग्नि, धातु, मल में संतुलन हो और आत्मा, इंद्रिय तथा मनस की स्थिति अनुकूल हो। ऐसे उदाहरण हैं जहां एक स्वस्थ व्यक्ति में दोष और अग्नि में भिन्नता आती है, जिसके परिणामस्वरुप विभिन्न बीमारियाँ होती हैं। मौसमी विविधताएँ उन कारकों में से एक हैं जो इन विविधताओं को प्रभावित करती हैं। इसलिए, इन विविधताओं को बीमारियों का कारण बनने से रोकने के लिए आहार और जीवनशैली में कुछ समायोजन करने की आवश्यकता है।

आयुर्वेद के अनुसार, सूर्य की गति के अनुसार ऋतुओं को मोटे तौर पर उत्तरायण काल और दक्षिणायन काल में वर्गीकृत किया जाता है। उत्तरायण काल के दौरान, जहां सूर्य उत्तर की ओर बढ़ता है, यह शरीर से ऊर्जा को बाहर निकाल देता है। दक्षिणायन काल के दौरान, सूर्य की दक्षिणी गति से चंद्रमा अधिक शक्तिशाली होने के कारण, शरीर अपनी ताकत हासिल कर लेता है । शिशिर, वसंत, ग्रीष्म ऋतुएँ उत्तरायण काल के अंतर्गत आती हैं और वर्षा, शरद, हेमंत ऋतु दक्षिणायन काल के अंतर्गत आती हैं। उत्तरायण काल के अंत और दक्षिणायन काल की शुरुआत के दौरान, शक्ति काफी कम होती है । वर्षा ऋतु (बरसात का मौसम) दक्षिणायन काल की शुरुआत का प्रतीक है। अत: शरीर कमजोर हो जाता है , पाचन क्रिया धीमी हो जाती है और वात दोष बढ़ जाता है। जलस्रोतों के प्रदूषित होने की संभावना होती है । इसलिए इन सभी कारकों पर विचार करते हुए, आयुर्वेद मानसून में स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित आहार और जीवनशैली में संशोधन की सलाह देता है-

- आहार पचने में हल्का, मुख्यत: नमक और खट्टा स्वाद वाला होना चाहिए।
- केवल औषधीय या उबला हुआ पानी ही पीना चाहिए।
- अनाजों में चावल, गेहूं, जौ आदि का उपयोग किया जा सकता है।
- मांस, सूप सहित विभिन्न सूपों के उपयोग का संकेत दिया गया गया है।
- नहाने के लिए गर्म पानी का उपयोग करें।
- बढ़े हुए वात को दूर करने के लिए शुद्धिकरण चिकित्सा के रूप में वस्ति कर्म, जिससे वात रोग उत्पन्न होने से रोका जा सके।
- पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग कम से कम करें।
- दैनिक आहार में अदरक, हींग, काली मिर्च और अन्य पाचन को बढ़ावा देने वाली जडी-बूटियों को शामिल करने पर विचार करें।
- दही के सेवन से बचें।
- नदी का पानी पीने से बचें।
- दिन के समय सोने से बचें।
- अत्यधिक व्यायाम और हवा के संपर्क में आना वर्जित है।



इस तरह, आयुर्वेद में बताए गए आहार और जीवनशैली में बदलाव करके बीमारियों को काफी हद तक रोका जा सकता है।



भेषजगुण विज्ञान विभाग राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति, त्रिशूर, केरल



भेषजगुण विज्ञान दवाओं का विज्ञान है; यह जीवित प्रणालियों के साथ बहिर्जात रूप से प्रशासित रासायनिक अणुओं की परस्पर क्रिया से संबंधित है। हजारों वर्षों से अधिकांश दवाएं अज्ञात संरचना और सीमित प्रभावकारिता की अपरिष्कृत प्राकृतिक उत्पाद थीं। शरीर पर इन पदार्थों के केवल प्रत्यक्ष प्रभाव ही ज्ञात थे लेकिन ये कैसे उत्पन्न होते थे यह पूरी तरह अज्ञात था। फार्माकोलॉजिकल अवधारणाओं के उपयोग के साथ इसके लक्ष्य और तंत्र को विस्तृत किया गया। प्रीक्लिनिकल फार्माकोलॉजिकल रिसर्च में मुख्य रूप से प्रायोगिक जानवरों का उपयोग करके परीक्षण यौगिकों की प्रभावकारिता और सुरक्षा परीक्षण शामिल है।

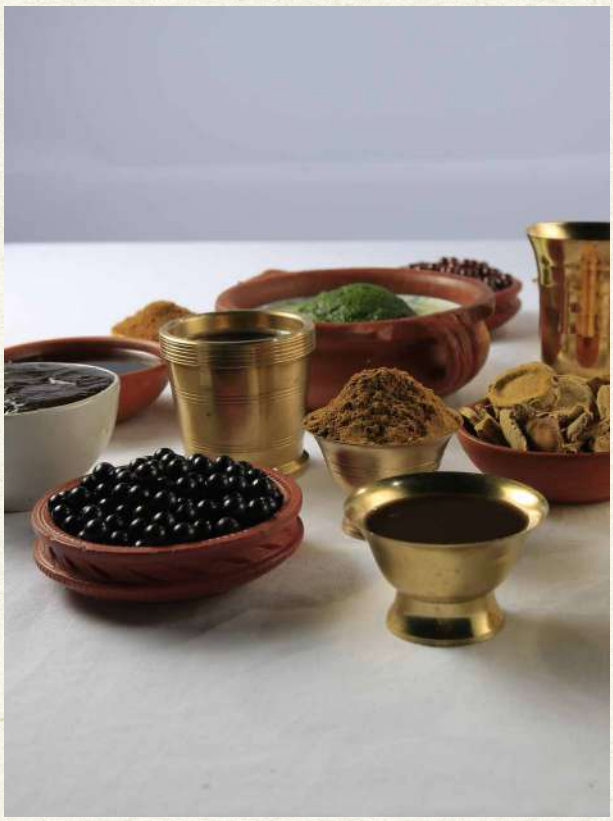
इस संबंध में, विभाग की स्थापना अगस्त 1972 में हुई। आयुर्वेदिक फॉर्मूलेशन पर फार्माकोलॉजिकल और टॉक्सिकोलॉजिकल जांच करने के उद्देश्य से, इस विभाग ने पिछले कुछ वर्षों में एक अभूतपूर्व परिवर्तन देखा है। शुरुआती कुछ वर्षों में ज्यादातर आयुर्वेदिक सूत्रीकरण के एंटीफंगल गुणों को समझने पर ध्यान केंद्रित किया गया जैसे कि 'मजिष्टादि योग चूर्णम', 'अमृतोथारा योगचूर्णम', 'तगरा' और 'काबा - ए'। 1975-77 के बीच 'आयुष 49' पर किए गए व्यापक अध्ययन ने इसकी एंटी हिस्टामिनर्जिक क्षमता में एक स्पष्ट अंतर्दृष्टि प्रदान की, जो खरगोश के इलियम आधारित प्रयोगों से स्पष्ट है। इसके अतिरिक्त, आयुष 49 की काल्पनिक क्षमता की यंत्रवत जांच भी की गई। समकालीन रूप से, 'गंधमर्जर वीर्या' परियोजना, विभाग द्वारा संभाला गया एक अनूठा लेकिन चुनौतीपूर्ण कार्य था। हमारे

अध्ययनों से पता चला है कि 'गंधमर्जर वीर्या' हिस्टामाइन प्रेरित इलियाक ऐंठन को ठीक कर सकता है। हमने कैप्टन श्रीनिवास मूर्ति रिसर्च इंस्टीट्यूट, चेन्नई के सहयोग से 'धनवंतर गुटिका', 'कंडी वेन्ना' और एक कोडेड ड्रग एसवीई की औषधीय क्षमता का पता लगाना लगातार जारी रखा है।

1981 के बाद से शोध के दायरे को बढ़ाते हुए अलग-अलग मेंढकों के हृदय और ख़रगोशों के अलिंद प्रयोगों को करने के अलावा, हृदय गति और कार्डियोटोनिक दवाओं के इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफिक विश्लेषण शुरू हो गए थे। हमने 'विल्वादिगुटिका', 'सहचर', 'लोध्रासव', 'बालारिष्टम', 'वेटुमारंगुटिका', 'मंदूरवतक' जैसी दवाओं का अध्ययन करना जारी रखा और उनके सीएनएस और सूजनरोधी गतिविधियों को स्थापित किया। हाल के वर्षों में आयुर्वेदिक तैयारियों के मेटाबोलिक, ऑस्टियोआर्थराइटिक न्यूरो- विहेवियरल और कार्डियोवैस्कुलर स्क्रीनिंग पर विशेष जोर देने के साथ हमारे रिसर्च फोकस में विविधता आई है। इसके अनुसार, हमारी वर्तमान शोध परियोजनाएं न्यूरोबिहेवियरल डिसऑर्डर पर ब्रह्मद्रक्ष्यादि कषायम के प्रभाव को समझने पर केंद्रित हैं जैसे- आयुर्वेदिक स्रोत पौधों का तुलनात्मक अध्ययन और एनाल्जेसिक और एंटी इंफ्लेमेटरी प्रभावों के लिए उनके विकल्प, 'वसंत कुसुमाकररस' और 'निशा त्रिफला' के एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक प्रभाव योग', 'वातारि गुग्गुलु' और 'आयुष-एसजी- 5' की गठिया रोधी गतिविधि और 'आयुष - 64' और 'आयुष-एससी-3' की सुरक्षा रूपरेखा आदि।

हमारी प्रयोगशाला सीएनएस प्रयोगों के लिए सॉफ्टवेयर आधारित वीडियो ट्रैकिंग प्रणाली, डिजिटल टेलफ्लिक, डिजिटल पा प्रेशर, एडी हॉट प्लेट, कृंतक आइसोफ्लुअर्न एनेस्थीसिया सेट, 5- पार्ट पशु चिकित्सा हेमेटोलॉजी के साथ एफएसटी उपकरण जैसी अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित है। हमारा विभाग 30 एकल, 16 यौगिक और 2 कोडित आयुर्वेदिक योगों की औषधीय जांच में सक्रिय रूप से शामिल है। इसके अतिरिक्त, हमने 29 एकल, 18 यौगिक और 7 कोडित दवाओं का सुरक्षा मूल्यांकन किया है। हमारे विभाग में किए गए फार्माकोलॉजिकल मूल्यांकन सामान्य फार्माकोलॉजिकल,





न्यूरोलॉजिकल, कार्डियोवैस्कुलर, एंटी-हाइपरग्लिसेमिक और एंटी-इंफ्लैमेटरी गतिविधियों से हैं। वर्तमान में हम तीन इंट्रा-म्यूरल परियोजनाओं को संभाल रहे हैं और संस्थान के अन्य अनुसंधान अनुभागों को अपना समर्थन दे रहे हैं।

अनुसंधान गतिविधियों के अलावा, हमारे शोध कर्मचारियों ने 'आयुर्वेद खंड 10 में उपयोग किए जाने वाले औषधीय पौधों पर डेटाबेस, योगराजगुग्गुलु और महानारायणतेल (शास्त्रीय सूत्रीकरण) की औषधीय प्रोफ़ाइल और सुरक्षा/विषाक्तता की रिपोर्ट तथा आयुर्वेद में पशु चिकित्सा पद्धतियों की खोज में पुस्तक अध्यायों में अपना शाब्दिक योगदान दिया है। हमने विभिन्न जड़ी बूटियों के मोनोग्राफ तैयार करने में भी योगदान दिया है जैसे कि कॉमिफोराविटी, करकुमा लोंगा, एम्बलिका ऑफिसिनैलिस, पाइपर लोंगम, राउवोल्फिया सर्पेटिना, कैसिया एंगुस्टिफोलिया और ग्लोरियोसा सुपरबा आदि।

डॉ. सुदेश एन. गायधनी, (सहायक निदेशक) भेषजगुण विज्ञान
डॉ. श्रीकांत अला, (अनुसंधान अधिकारी) भेषजगुण विज्ञान
श्री एस. विश्वन्थ रेड्डी, (सहायक अनुसंधान अधिकारी) भेषजगुण विज्ञान

सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग



सौम्या के.वी.
सहायक मैट्रन

सरकारी कामकाज में हिंदी का प्रयोग भारत में एक महत्वपूर्ण विषय है, क्योंकि हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया है। सरकारी कार्यालयों में हिंदी का प्रयोग बढ़ाने के लिए कई कदम उठाए गए हैं। यहाँ कुछ प्रमुख पहलुओं पर चर्चा की गई है-

हिंदी दिवस:

14 सितंबर 1949 को हिंदी को भारत की राजभाषा स्वीकार किया गया। इसकी स्मृति को ताजा रखने के लिए 14 सितंबर का दिन प्रतिवर्ष हिन्दी दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन हिंदी के प्रचार- प्रसार के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते है और कर्मचारियों को हिंदी के काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

राजभाषा अधिनियम 1963:

इस अधिनियम के तहत हिंदी को भारत की राजभाषा के रूप में मान्यता दी गई है। यह अधिनियम यह सुनिश्चित करता है कि सरकारी कामकाज में हिंदी का उपयोग हो। सरकारी कर्मचारियों को हिंदी में काम करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके लिए कई संस्थानों और पाठ्यक्रमों की व्यवस्था की गई है।

प्रोत्साहन और पुरस्कार:

हिंदी में काम करने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को प्रोत्साहन के रूप में पुरस्कार दिए जाते हैं।

हिंदी के प्रयोग के लाभ:

सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग के कई लाभ हैं-

राष्ट्रीय एकता:

हिंदी के प्रयोग से विभिन्न भाषाई समूहों के बीच संवाद और समन्वय की सुविधा मिलती है, जिससे राष्ट्रीय एकता को बल मिलता है।

सांस्कृतिक संरक्षण:

हिंदी के प्रयोग से भारतीय संस्कृति और परंपरा का संरक्षण होता है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ता है।

स्थानीय प्रतिभा का विकास:

हिंदी में काम करने से स्थानीय प्रतिभा का विकास होता है, क्योंकि अपनी मातृभाषा में लोगों को अपनी क्षमताओं का प्रदर्शन करने का अवसर मिलता है।

सुलभता और पारदर्शिता:

हिंदी में जानकारी उपलब्ध कराने से आम जनता को सरकारी योजनाओं की जानकारी आसानी से मिलती है, जिससे पारदर्शिता बढ़ती है।



सफलता के लिए हर हाल में संतुलन का होना जरूरी है

शिव प्रसाद
प्रशासनिक अधिकारी

श्री कृष्ण भगवद्गीता में कहते हैं, सफलता जीवन में मिठास भर देती है। सफल होना, आगे बढ़ना ये बहुत अच्छी बातें हैं। पर कभी-कभी हम असफल क्यों होते हैं? इसका कारण यह नहीं कि हमारी क्षमता या काबिलियत में कोई कमी है। असफलता इस कारण भी नहीं होती कि हमारी मेहनत आधी है। हम असफल इसलिए भी नहीं होते क्योंकि हमारी किस्मत या हमारा भाग्य खराब है। अब आप पूछेंगे कि फिर मनुष्य जीवन में असफल और निराश क्यों होता है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ज्यादा से ज्यादा लोगों में समत्व यानी संतुलन नहीं होता है।

कृष्ण कहते हैं कि बुद्धियुक्त बुद्धिमान वही मनुष्य होता है जो समत्व का अर्थ और महत्व समझ सकता है। समत्व या संतुलन सही सोच या सद्बुद्धि का उत्तम प्रमाण है। जो मनुष्य समत्व को जान ले, वह जान जाता है कि अच्छे और बुरे का संतुलन कैसे करना चाहिए। समत्व जीवन में हर वस्तु में, हर परिस्थिति में संतुलन करना सिखा देता है। यह संतुलन सुख और दुख के बीच का है, यह संतुलन आशा और निराशा के बीच का है। यह जीवन जीने का संतुलन है। भगवान कृष्ण का जीवन इस बात का सबसे बड़ा उदाहरण है। उनका जन्म राजपरिवार में हुआ लेकिन उन्होंने अपना बचपन ग्वालों और गायों के साथ बिताया। राजमहल के सभी सुख, सुविधाओं से दूर। यशोदा मैया के प्रेम ने भले उन्हें कभी देवकी मां की कमी का एहसास नहीं होने दिया, पर उनके सगे मामाजी का क्रोध उनके भाग्य का सत्य था। मामा कंस के बाद भी उन्हें मथुरा की राजगद्दी नहीं मिली और द्वारका आकर नई नगरी बसानी पड़ी। ऊपर से उन्हें 'रणछोड़' का नाम भी मिल गया। पर क्या कभी कान्हा का मुंह इन दुखों से मलिन हुआ? क्या इन संकेतों के कारण कभी उनकी बांसुरी की धुन की मिठास कम हुई? नहीं, उनका संगीत उतना ही मधुर रहा और उनके मुंह पर हमेशा वह मिठाई सी आनंदमयी हंसी खिली रही। इसका कारण यह नहीं कि वह भगवान थे। इसका केवल एक ही कारण है, समत्व या संतुलन। भगवान कृष्ण ने कभी अपनी आपदाओं या समस्याओं को अपने मन पर हावी नहीं होने दिया। उनका समत्व कंस का भेजा हुआ बड़े से बड़ा राक्षस और असुर डगमगा नहीं सका। और इस समत्व से वह अपना कर्म करने में सफल हुए।

जब शांत मन से अपनी परेशानियों को देखेंगे तभी तो उनके समाधान का असरदार उपाय सोच पाएंगे। समत्व से किया गया हर कर्म सफल होता है क्योंकि यह कर्म शांति और बुद्धि से किया जाता है, न कि आतुरता या जल्दी में इसलिए जीवन में सफलता का प्रमाण और आदर दोनों ही समत्व है। समत्व ही एकमात्र ऐसी वस्तु है, जो आपको असफलता में भी कर्म करते रहने का प्रोत्साहन देती है। जब आप असफलता के बाद भी कर्म में लगे रहें, जब आप असफलता के बाद भी अपने लक्ष्य के मार्ग से न हटें तभी तो आप निष्काम कर्म के मार्ग पर चलना शुरू करते हैं। जब असफलता में भी आप का समत्व ना खोए तभी आप अपनी गलतियों से सीखने का और उन्हें सुधारने का साहस दिखा सकते हैं। समत्व से ही निष्काम कर्म उत्पन्न हो सकता है। समत्व से ही कर्म में कुशलता आ सकती है और जब कर्म में कुशलता हो और कर्म निष्काम हो तो वह कर्म अपने आप में ही सफल होगा।

रक्तदान महादान



डॉ. श्रीलता के.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
(आयुर्वेद)

रक्तदान अर्थात रक्त का दान | स्वैच्छिक रक्तदान को बढ़ावा देने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्ष 1997 में विश्व रक्तदान दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गई | तब से 14 जून को प्रतिवर्ष 'विश्व रक्तदान दिवस' के रूप में मनाया जाता है | इसकी शुरुआत का मुख्य उद्देश्य विश्व भर में रक्तदान की महता को समझाना था |

हालांकि भारत में इस मुहिम को उतना प्रोत्साहन नहीं मिल पाया जितना कि अपेक्षित है | इसके पीछे कई भ्रांतियाँ जिम्मेदार हैं | इन भ्रांतियों में 'रक्तदान से शरीर कमजोर हो जाता है और उस रक्त की भरपाई होने में काफी समय लग जाता है, प्रमुख है | कई लोगों में यह गलतफहमी भी व्याप्त है कि नियमित खून देने से लोगों की रोग प्रतिरोधी प्रति कार्य क्षमता कम हो जाने के कारण बीमारियां जल्दी जकड़ लेती हैं |

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इन भ्रांतियों को दूर करने और रक्तदान के महत्व को समझाने के उद्देश्य से इस आयोजन की नींव रखी ताकि लोग रक्तदान कर जरूरतमंदों की सहायता करें | एक बार में जो रक्त दिया जाता है उसकी पूर्ति शरीर में 24 घंटे के अंदर हो जाती है |

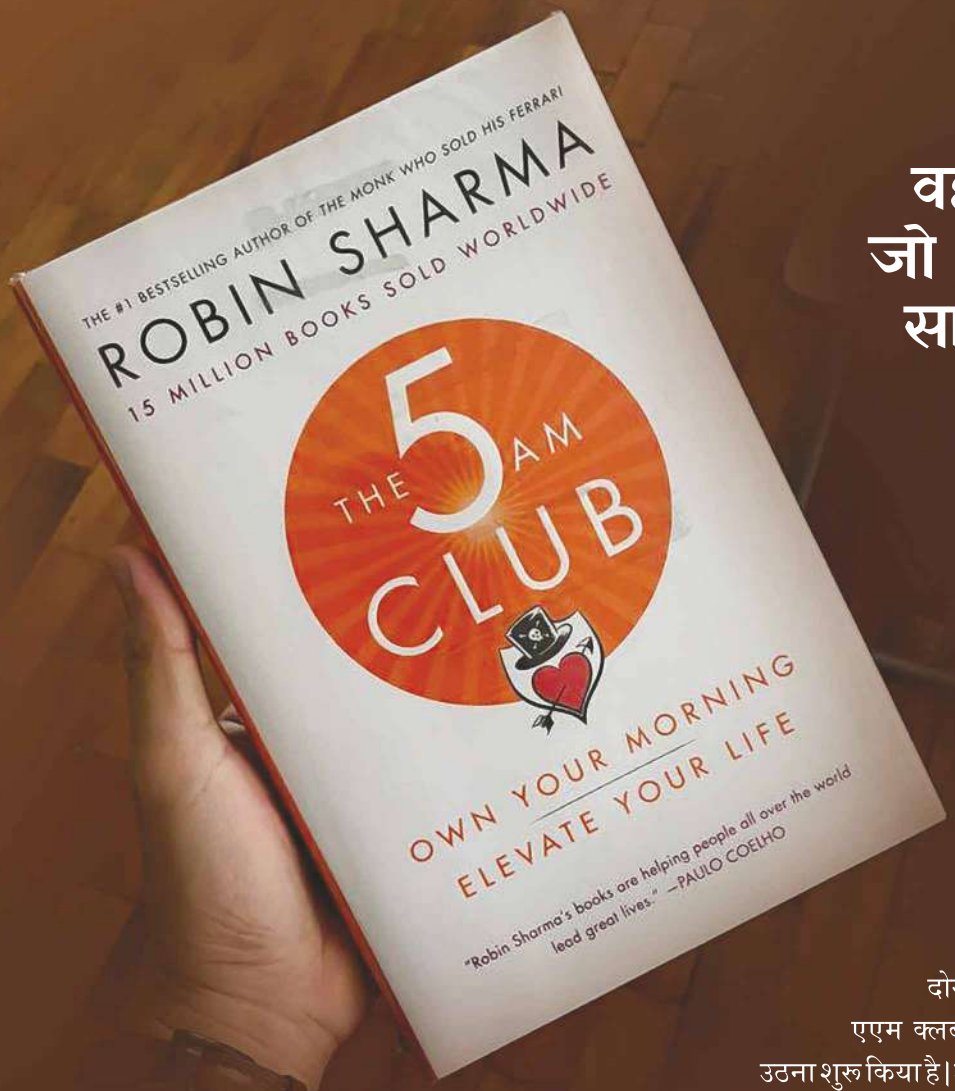
हमारे रक्त की संरचना ऐसी है कि उसमें समाहित लाल रक्त कोशिका तीन माह में स्वयं ही मर जाती हैं | लिहाजा प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति तीन माह में एक बार रक्तदान कर सकता है | जो व्यक्ति नियमित रक्तदान करते हैं | उन्हें हृदय संबंधित बीमारियां कम परेशान करती हैं |

रक्तदान के प्रति जागरूकता लाने के लिए सरकार द्वारा कई स्तरों पर प्रयास किये जा रहे हैं | कई स्वयंसेवी संगठन भी अपने-अपने स्तर पर इस नेक कार्य में लगे हुए हैं | परंतु इन प्रयासों को और तेज करना समय की मांग है | समाजिक माध्यमों, वेबसाइटों आदि के माध्यम से और व्यक्तिगत प्रयासों से आकस्मिक रक्त की आवश्यकताओं को पूरा किया जा रहा है परंतु भारत जैसे विशाल देश में ये प्रयास ऊंट के मुँह में जीरा समान है |

हमारे यहाँ और भी अधिकृत रक्त बैंक की स्थापना हेतु आवश्यक कदम उठाये जाने की जरूरत है | एक एकीकृत कमांड केंद्र की स्थापना की जानी चाहिए जिसके माध्यम से पूरे देश में कहीं पर भी खून की जरूरत को पूरा किया जा सके | हम सभी को भी समय- समय पर रक्तदान अवश्य करना चाहिए |



वह सरल आदत जो मेरे जीवन को सार्थक बनाती है



दोस्तों, रॉबिन शर्मा की किताब 5 एएम क्लब पढ़कर ही मैंने सुबह 5 बजे उठना शुरू किया है। उस समय तक मेरी सोने की कोई दिनचर्या नहीं थी और मुझे इसके फायदों के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी। इस किताब में लेखक ने बताया है कि कैसे दुनिया में केवल 5 प्रतिशत लोग ही अपने जीवन में सफल हैं। उन्होंने बताया कि इसका एक कारण सुबह जल्दी उठकर सुबह की आदतों का पालन करना था।

उन्होंने व्यायाम, मौन या ध्यान द्वारा मन, शरीर और मस्तिष्क के आत्म विकास, नए ज्ञान या कौशल प्राप्त करने के लिए 20/20/20 नियम का सुझाव दिया।

ऐसी प्रत्येक गतिविधि के लिए 20 मिनट खर्च किए जाते हैं। वैसे भी एक ही समय का पालन करना अनिवार्य नहीं है। हम अपनी स्थिति के अनुसार परिवर्तन कर सकते हैं।

रॉबिन शर्मा के कुछ सुझावों को शुरू करने और उनका पालन करने से अब मैं महसूस कर रही हूं कि मेरा जीवन पहले से अधिक सार्थक है। अब मुझे महसूस हो रहा है कि मैं सुबह के घंटों के दौरान बिना विचलित हुए, अपने लिए समय बिता रही हूं, पसंदीदा चीजें कर रही हूं।

मुझे यकीन है कि यह पुस्तक आपके जीवन में भी एक नई रोशनी का संचार करेगी।
धन्यवाद



रंजिनी के. आर.
प्रयोगशाला तकनीशियन

एक प्यासी परी

किसी गाँव में एक विधवा औरत रहती थी | वह अपनी घमंडी बेटी से बहुत प्यार करती थी | पर वह सौतेली बेटी से बहुत नफ़रत करती थी | उससे अपना काम करवाती थी | वह सारा काम पूरी ईमानदारी और बिना कोई शिकायत किए कर लेती थी | एक दिन की बात है, सौतेली लड़की कुएँ से पानी लाने के लिए गई थी | तभी एक बूढी औरत उसे दिखाई दी | उसे बहुत प्यास लगी थी | उसने उस लड़की से पानी माँगा | उसने उसे बहुत प्यार से पानी पिलाया | बूढी औरत को उसका व्यवहार बहुत पसंद आया | वह कोई बूढी औरत नहीं थी | बल्की एक परी थी | परी ने प्रसन्नता से उस लड़की को वरदान दिया कि वह जब भी बोलेगी उसके मुँह से सोना और हीरा निकलेगा | जब उस विधवा औरत को पता चला तो उसने भी अपनी घमंडी बेटी को कुएँ से पानी लाने को भेज दिया | वह बूढी औरत इस बार एक परी के रूप में कुएँ के पास आई और परी ने उससे पानी पीने के लिए माँगा | लेकिन उस घमंडी लड़की ने कहा कि मैं तुम्हारी नौकर नहीं | अगर तुम्हें पानी पीना है तो खुद ले लो | उसके गंदे व्यवहार से वह परी अप्रसन्न हुई, उसने उस घमंडी लड़की को शाप दिया कि वह जब भी बोलेगी तो उस के मुँह से गधा और मेंढक निकलेगा |



सुरेश बाबू
उच्च श्रेणी लिपिक

इसलिए कहा गया है कि जब भी बोलो मीठा बोलो तथा मन में सद्भाव रखो |



जीवन से लगाव

एक व्यक्ति भीख मांगकर अपना गुजारा करता था। उसका वृद्ध शरीर इतना जर्जर हो चुका था कि उसकी एक-एक हड्डी गिनी जा सकती थी। उसकी आंखों की ज्योति लगभग जा चुकी थी और शरीर में कुष्ठ रोग हो गया था। एक युवक रोज उस भिखारी को देखता, उसे देखकर युवक के मन में घृणा और दया के भाव एक साथ उमड़ते थे। वह सोचता, इसके जीने का क्या फायदा? जीवन से इसे इतना लगाव क्यों है? ईश्वर इसे मुक्ति क्यों नहीं दे देते?

एक दिन जब उससे नहीं रहा गया, तो वह भिखारी के पास जाकर बोला, 'बाबा तुम्हारी इतनी बुरी हालत है, फिर भी तुम जीना चाहते हो और भीख मांगते हो। तुम ईश्वर से यह प्रार्थना क्यों नहीं करते कि वह तुम्हें इस नारकीय जीवन से मुक्त कर दे। इस पर भिखारी कुछ देर तक मौन रहा फिर बोला, बेटा, जो तुम कह रहे हो वही बात मेरे मन में भी उठती है। मैं ईश्वर से बार-बार यही प्रार्थना करता हूं पर वह मेरी सुनता ही नहीं। शायद वह चाहता है कि मैं इसी धरती पर बना रहूं ताकि दुनिया वाले मुझे देखें और समझें कि एक दिन मैं उन्हीं की तरह था, लेकिन कभी वह दिन भी आ सकता है जब किसी कारणवश वे भी मेरी ही तरह हो जाएं। इसलिए किसी को भी अपने ऊपर किसी भी तरह का अभिमान नहीं करना चाहिए। इंसान की जिंदगी में सब दिन हमेशा एक से नहीं रहते। युवक भिखारी के शब्दों में छिपा मर्म समझ गया। उसे लगा कि भिखारी ने उसकी आंखें खोल दी हैं। इसके बाद उसने फिर किसी के जीवन को हेय समझने की गलती नहीं की।



गोकुल नायर
निज सहायक

आयुर्वेदः प्रकृति का अमृत

आयुर्वेद है प्रकृति का अनुपम उपहार,
स्वास्थ्य का रक्षक, जीवन का आधार।
जड़ी-बूटियों में छिपा है इसका ज्ञान,
हर दर्द का मिलता इसमें समाधान।

प्रकृति की गोद में मिलता सुख-चैन,
आयुर्वेद से स्वस्थ रहे तन और मस्तिष्क में न रहे बैर।
संजीवनी है ये अनमोल विधा हमारी,
आओ अपनाएं इसे, बढ़ाएं जीवन की प्यारी कश्ती हमारी।



उक्की आर. यू.
स्टाफ नर्स

मौन

मौन मन को शुद्ध करता है,
नहाने से शरीर शुद्ध होता है,
प्रार्थना आत्मा को शुद्ध करती है,
अनाज मन को शुद्ध करता है,
उपवास से शरीर शुद्ध होता है,
दान कमाई को शुद्ध करता है,
क्षमा करने से रिश्ते मजबूत होते हैं
आपसे जाने अनजाने में हुई गलतियों के लिए,
दूसरों से माफी मांगें और उनके साथ
अपने रिश्ते को मजबूत करें।



श्री तिरुपतय्या बी.
अनुसंधान अधिकारी
(रसायन शास्त्र)

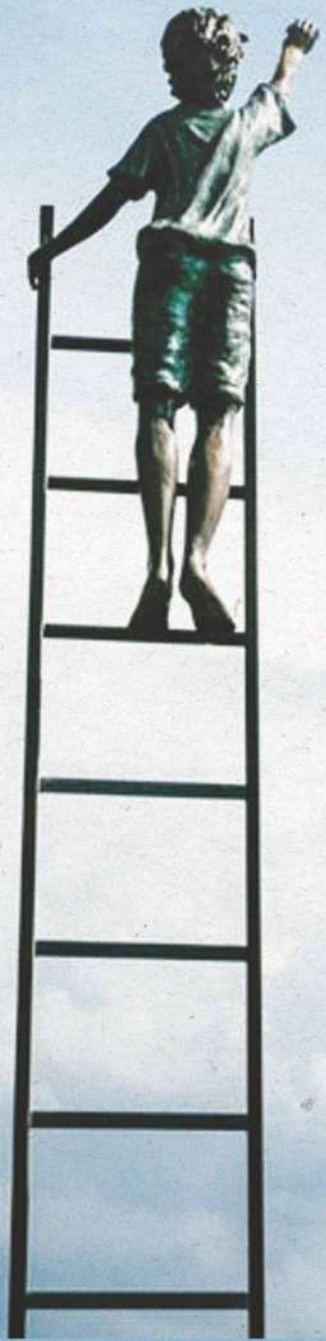
लड़ाकू

वो आयी धीमी शोर के साथ,
पर थी वो लाड़ली घर परिवार में सबकी
जब से खिलौने मिठाईयाँ बाँटने पर हुई चर्चा।
तब से घरवालों ने बुलाया उसको लड़ाकू।
जब से स्कूल से लौटते हुए बस में
माँगेउसने टिकट के बाँकी पैसे।
तब से कंडक्टर ने भी बनाया उसको लड़ाकू।
कॉलेज मे शौचालय से लेकर सारी
बुनियादी समस्याओं केलिए आवाज़ उठाई उसने।
तब जाके किया अधिकारियों ने उसका सुधार।
'समान काम समान वेतन'
ये मुद्दा उठाया था उसने बुलंद आवाज़ में।
तब बना कानून यहाँ।
'पैतृक सम्पत्ति में समान अधिकार'
ये क्रान्तिकारी चिन्तायें लायी थी वो।
जो फिर बने इतिहास का हिस्सा।
न ढूँढो उसे इधर उधर
हाँ, है वो यहाँ हम सबके बीच
एक के बाद दूसरे मामले लेकर
कभी न खत्म होनो वाली लड़ाईयों के साथ
है वो लड़ाकू हम सबके साथ।



टी.एन. वेणुगोपालन
चिकित्सा प्रयोगशाला प्रौद्योगिकीविद

सपनों में रख आस्था



सपनों में रख आस्था कर्म तू किए जा,
त्याग से न डर आलस परित्याग किए जा।
गलती कर ना घबरा,
गिरकर फिर हो जा खड़ा।
समस्याओं को रास्तों से निकाल दे,
चट्टान भी हो तो ठोकर से उछाल दे।
रख हिम्मत तूफानों से टकराने की,
जरूरत नही है किसी मुसीबत से घबराने की ।
जो पाना है बस उसकी चाहत कर,
करता रह कर्म मगर साथ में ईश्वर की इबाबत कर।
फिर देख किस्मत क्या क्या रंग दिखलाएगी,
तुझको तेरी मंजिल मिल जाएगी, मंजिल मिल जाएगी।



लक्ष्मीनारायण मिश्रो
अनुसंधान सहायक (रसायन शास्त्र)



आदित्य के आंसू

सुबह की सुनहरी रोशनी
आपकी चुबंकीय किरणें
घास में, मिट्टी में और मनुष्य के मन में
भले ही हर दिन एक नई रोशनी है।
पृथ्वी अंधकार से भर गई है।
मनुष्य की दुष्टता से,
जितनी भी सुन्दर नदियाँ हैं सब गन्दी हैं।
मैं हमेशा छोटे बच्चे को डांटते हुए सुनती हूँ।
उनके आंसुओं के आगे आदित्य भी रो पड़ता है।
हर जगह लड़ाई और गोलीबारी की आवाजें सुनाई दे रही हैं।
सूरज का चेहरा धुएँ से धुंधला हो गया था।
सभी मनुष्य भूखे हैं, हर चीज़ पर कब्जा करने के लिए
जानवरों की तरह दौड़ रहे हैं।
हमेशा आगे बढ़ने के लिए, नाम और प्रसिद्धि के लिए
एक आदमी की मुस्कान दूसरे
आदमी का खून और आंसू है।
राक्षस हर जगह मौजूद हैं
जो धर्म के पागलपन को खून का लाल सागर बना देते हैं।
धरती कांप उठती है। सूरज जलता है।
सब कुछ राख हो जायेगा। मनुष्य, पशु-पक्षी के बिना,
एक शांतिपूर्ण भूमि जो अधिक दूर नहीं है,
अगले दिन की आशा करें।



नीतू के.आर.
चिकित्सा प्रयोगशाला प्रौद्योगिकीविद

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
गाये सब मिल जयगाथा।
माथे पर मिट्टी का तिलक लगाकर
चांद से सम्बंध जोड़ा है
कम संसाधनो में भी हमने
मंगल पर छोड़ा अश्वमेघ का घोड़ा है।
जल हो, थल हो, या नभ हो,
सब पर पर चम फहरा है
जाति धर्म मे हजारों विभिन्नता
पर राष्ट्रधर्म 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 धामा
एक हाथ में भाला है।
जब सारा विश्व बिखर रहा था
तब हमने बागडोर को थामा था
घुट रही थी सांसें, छोड़ा सबने सबका नाता था
उम महामारी के दौर में हमने अमृत का प्याला बांटा था।



राहुल मौर्य
अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)

ज़िंदगी के सफर में

जिंदगी का सफर, लगा शुरु तब हुआ
जब हुई स्कूल में दाखिल।
पढ़ाई, पढ़ाई और पढ़ाई, न था कुछ अलग यह सफर।
जिंदगी का सफर, लगा शुरु तब हुआ
जब बनी टीनेजर।
गई कॉलेज, मस्त मगन, चार साल कट गए
यूंही दोस्तों के दम पर।
जिंदगी का सफर, लगा शुरु तब हुआ
जब हुई किसी की पत्नी।
गृहस्थी संभालते संभालते,पता चला कुछ खास नहीं यह सफर।
जिंदगी का सफर, लगा शुरु तब हुआ
मिली केन्द्रीय सरकार की नौकरी।
मिले कुछ अमूल्य सहयोगी, पर वहाँ भी थीं कुछ तीखी नजरें
जो न देख सकते किसी की हँसी ।
जिंदगी का सफर, असल में शुरु तब हुआ
जब बनी दो बच्चों की माँ ।
अपनी इच्छा और खुशी को त्यागना, उनके लिए जीना
बन गया कर्तव्य का सफर ।
जिंदगी के सफर में चलते चलते
अहसास हुआ, न था आसान यह सफर
और न रहेगा उम्रभर ।



सूर्या पुरुषोत्तमन
भेषजज्ञ

निद्रा



मनुष्य के लिए जीवन स्वर्ग के समान है
क्योंकि नींद में कभी खलल नहीं पड़ता।
नींद में हम खिड़की दरवाजा खुला छोड़ देते हैं।
और ऐसे कई जन्म होते हैं जो अनिद्रा के कारण भटकते रहते हैं।
उस मनुष्य का भाग्य क्या है,
जो अपनी नींद समाप्त करने की इच्छा रखता है,
लेकिन चट्टान पर सोता है?



सनल गोपी सी.जी.
प्रयोगशाला तकनीशियन



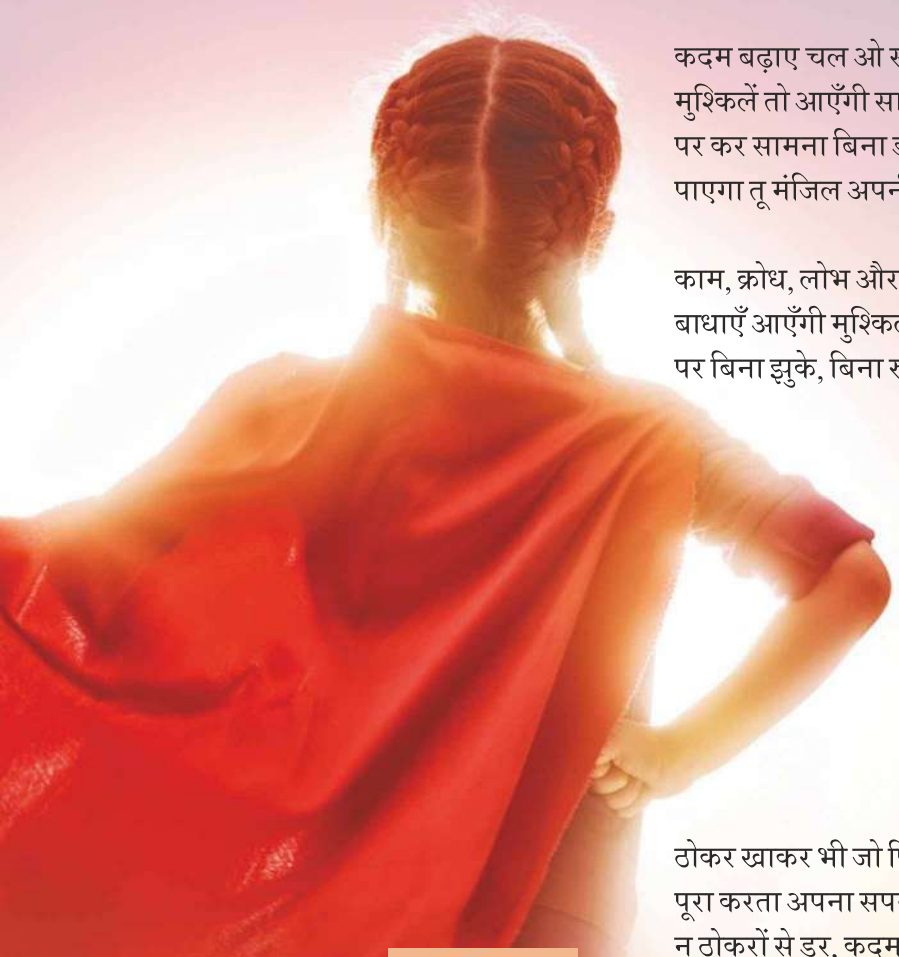
माँ क्या है?

माँ रोते हुए बच्चों का खुशनुमा पलना है।
माँ मरूस्थल में नदी का मीठा सा झरना है।
माँ आँखों का सिसकता हुआ किनारा है।
माँ गालों पर पप्पी है, ममता की धारा है।
माँ त्याग है, तपस्या है, सेवा में ।
माँ फूँक से ठंड़ा किया कलेवा है।
माँ कलम है, दवात है, स्याही है।
माँ परमात्मा की स्वयं एक गवाही है।
माँ चूल्हा धुंआ रोटी और हाथों का छाला है।
माँ जीवन की कड़वाहट में अमृत का प्याला है।
माँ पृथ्वी है, जगह है, धुरी है।
माँ बिना इस सृष्टि की कल्पना अधूरी है।
माँ संवेदना है, भगवान है, अहसास है।
माँ जीवन के फूलों में, खुशबू का वास है।
माँ लोरी है, गीत है, प्यारी सी थाप है।
माँ पूजा की थाली है, मंत्रों का जाप है।
माँ झुलसते दिनों में कोयल की बोली है।
माँ मेहंदी, कुमकुम है, सिंदूर है रोली है।
माँ अनुष्ठान है, साधना है, जीवन का हवन है।
माँ जिन्दगी के मोहल्ले में आत्मा का भवन है।
माँ चूड़ी वाले हाथों के मजबूत कंधों का नाम है।
माँ काशी है, काबा है और चारों धाम है।
माँ का महत्व दुनिया में कम हो नही सकता।
मैं कविता की ये पंक्तियाँ अपनी माँ के नाम करती हूँ।
मैं दुनिया की सब माताओं को प्रणाम करती हूँ।



चित्रा एम.एस.
निम्न श्रेणी लिपिक

मंजिल पानी है



कदम बढ़ाए चल ओ साथी कदम बढ़ाए चल |
मुश्किलें तो आएँगी सामने तेरे
पर कर सामना बिना डरे बिना थके
पाएगा तू मंजिल अपनी, कदम बढ़ाए चल|

काम, क्रोध, लोभ और माया, सब रोकेंगे राह तेरी
बाधाएँ आएँगी मुश्किलें लाएँगी
पर बिना झुके, बिना रुके कदम बढ़ाए चल|

राह है कठिन,मंजिल है दूर,
पैर तेरे थक चले, साँस है थमने लगी
पर देख सामने है मंजिल खड़ी
हिम्मत न हार, कदम बढ़ाए चल |

लक्ष्य है तेरा, जो मंजिल है तेरी
नहीं भटकना याद है रखना
आशाओं के दीप जला, कदम बढ़ाए चल |

ठोकर खाकर भी जो फिर से खड़ा है होता
पूरा करता अपना सपना वही विजयी है होता
न ठोकरों से डर, कदम बढ़ाए चल |

माना कि तू कमज़ोर है, नहीं साथ तेरे कोई खड़ा
पर तेरा भगवान है, इस दुनियाँ में सबसे बड़ा
रख विश्वास, मत डगमगा, कदम बढ़ाए चल |

कदम बढ़ाए चल ओ साथी, कदम बढ़ाए चल |



श्रीमती रंजिमा टी.वी.
एलडीसी



अनिला पी.
डाटा एंट्री आपरेटर

नभ का तारा

नभ में चमक रहा है
सुंदर सा एक तारा
जितना छोटा, अपना ही प्यारा |
इस विशाल नभ में
रात के अँधेरे में
ढूँढ रहा है
खोए अपने को |
वह मुझे देखकर मानो मुस्कुरा रहा है
दूर से तभी तो वह चम-चमा रहा है |
कितना अच्छा है, कितना प्यारा
कितना छोटा है मेरा यह सुंदर तारा
मेरा सुंदर तारा !

नक्षत्र रानी

जिस रात का मैं इंतज़ार कर रही थी, वह आ गई है।
मुझे चमकते हुए देखने के लिए
हज़ारों आंखे इंतज़ार कर रही थीं
वो आखें राहत की तरह हैं
इस बारात ने मुझे भी जगाया
आज भी वो मुझे ही देखा रहा था।
किसी जन्म तप की तरह
और वह उनकी पसंदीदा रानी लग रही थी
न जाने क्यों, पता नहीं कौन
क्या मैं अमर हूँ..... ?
मैं इंतज़ार कर रही हूँ
मैं उसकी नहीं हो सकती
मुझे केवल रात ही प्रिय है।



रेशमा सुरेश
एमटीए

सूखा

दूरी में एक सूरज और उसके पीछे एक चंद्रमा छिपता और खेलता है,
और बारिश जिसने पृथ्वी पर के लोगों को भिंगो दिया है,
वो आत्मज्ञान की तलाश में यात्रा पर निकल गई है।
बारिश में भींगे दिल, अंकुर फूटा प्यार का और
चाहत से भरी सूखी ज़मीन पर झुलसे पंखों' के साथ
बारिश के आने का इंतज़ार कर रही है।



बिन्दु आर.
एमटीए



जीवन क्या है?

जीवन क्या है ?
एक सुहाना सफर है
जहाँ सबके पास उड़ने के लिए पर हैं|
उड़ते पंछी की प्यास है
पुराने लम्हों की मिठास है |
यह है उस नदी की तरह
जो निरंतर बहती रहती है |
और बहते हुये
मिल जाती है सागर में |
यह वह सोच है
जिसकी सीमा नहीं है
ऊंचे पर्वत की चोटी है
गहरे पानी का मोती है |



सैयद मोहम्मद इस्माइल ए.के.
एमटीए



प्रदूषण कैसे हो कम

जैसे-जैसे बढ़ रहा प्रदूषण
घुटने लगा है मानव का दम
धुआँ में लिपटा वातावरण
पानी हुआ मैला
घट रहे हैं प्रतिदिन वन।
भविष्य बचाने के लिए जरुरी समाधान
सबसे पहले सभी को मिले
साफ-सफाई-स्वच्छता का ज्ञान
पेड़ कटे कम, हो वृक्षारोपण
बढ़ेगी हरियाली, स्वच्छ बहेगी पवन।



अपर्णा बाबू बी.
एमटीए



राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति, त्रिशूर, केरल

गौरव पाण्डेय
अनुवादक (हिंदी सहायक)

इतिहास: 21 जून 1971 को संस्थान का शुभारम्भ हुआ और संस्थान ने कुछ 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 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 दवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के साथ-साथ हर्बल उत्पाद के गुणवत्ता नियंत्रण शोध कार्य में निरंतर प्रयत्नशील है। जीव रसायन, पैथोलॉजी लैब, ओपीडी और आईपीडी स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ शोध कार्यो में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। भेषजगुण विज्ञान विभाग जिसमें पशुगृह और एक प्रयोगशाला शामिल है, में नई आयुर्वेदिक दवाओं की विषाक्तता और सुरक्षा अध्ययन किया जाता है। संस्थान में हिन्दी भाषा का प्रयोग प्रभावशाली रुप से करने के लिए संस्थान का हिन्दी अनुभाग राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिशानिर्देशों के अनुरुप कार्यालय, अस्पताल एवं तकनीकी अनुभागों में हिन्दी भाषा के प्रयोग को प्रोत्साहित करता है 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 हिन्दी पत्रिका 'प्रज्वल' का प्रकाशन किया जाता है। संस्थान का वर्ष 2017 में "राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान" के रूप में राष्ट्रीय स्तर पर उन्नयन किया गया। संस्थान आयुर्वेद के क्षेत्र में मौलिक, पूर्व-नैदानिक और साथ ही नैदानिक अनुसंधान के लिए समर्पित है। यह पुनर्वास, विभिन्न न्यूरो-मस्कुलर और संबंधित रोगों का प्रमाणिक पंचकर्म उपचार भी प्रदान करता है। संस्थान 5.94 एकड़ भूमि पर बना है और विभिन्न ब्लॉकों में विस्तारित है। वर्ष 2017 में सात मंजिला नव-निर्मित नए अस्पताल भवन का उद्घाटन माननीय श्री श्रीपद येसो नाइक, तत्कालीन आयुष मंत्री, भारत सरकार द्वारा किया गया।

गतिविधियां:

- नैदानिक अनुसंधान, विशेष रुप से न्यूरोमस्कुलर और मस्कुलो-स्केलेटल विकारों में पंचकर्म प्रक्रियाओं का मान्यकरण
- बाह्य-रोगी विभाग (ओपीडी) और अंत:रोगी विभाग (आईपीडी) के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं
- पंचकर्म के लिए विशेष सुविधा
- वृद्धावस्था स्वास्थ्य देखभाल एवं मर्मचिकित्सा के लिए विशेष क्लीनिक
- पंचकर्म प्रशिक्षण, मर्म प्रशिक्षण
- आउटरीच गतिविधियाँ जैसे आयुर्वेद मोबाइल हेल्थकेयर प्रोग्राम (अनुसूचित जाति उप योजना-एससीएसपी)
- औषधीय अनुसंधान
- गुणवत्ता नियंत्रण और औषधि मानकीकरण

संस्थान के निम्नलिखित भाग हैं-

1.प्रशासनिक अनुभाग

- स्थापना
- लेखा
- हिंदी अनुभाग
- केंद्रीय भंडार

2. अस्पताल अनुभाग
    - नैदानिक सेवाएं: कायचिकित्सा, शल्य, शालाक्य, प्रसूति-स्त्रीरोग, कौमारभृत्य, स्वस्थवृत्त, पंचकर्म
    - चिकित्सीय सेवाएं: पंचकर्म चिकित्सा, अनुशस्त्र (क्षार कर्म, रक्तमोक्ष, अग्निकर्म), फिजियोथेरेपी
    - ओपीडी सेवाएं: सामान्य ओपीडी, जराचिकित्सा ओपीडी, मर्मचिकित्सा ओपीडी
    - आईपीडी सेवाएं: 60 बिस्तरों वाला अस्पताल, जिसमें सामान्य वार्ड, विशेष कमरे, सूट कक्ष, नर्सिंग सेवाएं
    - जाँच सेवाएं: एनएबीएल एम(ईएल)टी प्रत्यायित प्रयोगशाला, एक्स-रे, ईसीजी
3. अनुसंधान गतिविधियाँ:
    - नैदानिक अनुसंधान
    - औषधीय पादप अनुसंधान
    - औषधि अनुसंधान
    - औषधि मानकीकरण अनुसंधान
    - पूर्व-नैदानिक अनुसंधान
    - आउटरीच गतिविधियाँ (एससीएसपी के तहत एएमएचसीपी)
4. नैदानिक प्रयोगशाला
    - जैव रसायन विज्ञान एवं विकृति विज्ञान
5. जीएमपी प्रमाणित फार्मेसी
6. गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला
    - औषधीय पादप इकाई का सर्वेक्षण
    - पादप रसायन विज्ञान अनुभाग
7. प्रायोगिक पशु गृह के साथ भेषजगुण विज्ञान प्रयोगशाला
8. पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम/पंचकर्म थेरेपी में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम/मर्मचिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम/इंटर्नशिप प्रशिक्षण

विशिष्टताएं:

- एनएबीएच प्रत्यायित अस्पताल
- एनएबीएल एम(ईएल)टी प्रत्यायित प्रयोगशाला
- जीएमपी प्रमाणित फार्मेसी
- सीपीसीएसईए पंजीकृत प्रायोगिक पशुगृह
- समस्त प्रशिक्षण पाठ्यक्रम आयुर्वेद प्रशिक्षण प्रत्यायन बोर्ड (एटीएबी) से मान्यता प्राप्त
- स्थापना से लेकर मार्च 2024 तक ओपीडी में कुल 27,43,047 मरीजों को इलाज प्रदत्त
- स्थापना से लेकर मार्च 2024 तक आईपीडी में कुल 22,134 मरीजों को इलाज प्रदत्त
- रोगी पंजीकरण और परामर्श के लिए एएचएमआईएस सॉफ्टवेयर का प्रयोग
- संस्थान पुस्तकालय में हिंदी, अंग्रेजी और मलयालम भाषा में 3579 पुस्तकें उपलब्ध
- चिकित्सा एवं अनुसंधान सुविधाओं के साथ-साथ तीन प्रशिक्षण कार्यक्रमों का संचालन

उपलब्धियां:

- केरल राज्य का प्रथम एनएबीएच प्रत्यायित मल्टीस्पेशलिटी शासकीय आयुर्वेद अस्पताल
- आयुर्वेद प्रशिक्षण प्रत्यायन बोर्ड (एटीएबी) से मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण कार्यक्रम
- जून, 2021 में संस्थान की स्थापना के 50 वर्ष पूर्ण होने पर स्वर्ण जयंती समारोह का आयोजन
- केरल यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेस द्वारा संस्थान को पीएचडी हेतु शोध केंद्र की मान्यता
- एनएबीएल प्रत्यायित प्रयोगशाला
- जीएमपी प्रमाणित फार्मेसी
- सीपीसीएसईए पंजीकृत प्रयोगिक पशुगृह
- नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर द्वारा संस्थान को राजभाषा कार्यान्वयन एवं विभिन्न कार्मिकों को प्रतियोगिताओं में स्थान प्राप्त करने पर पुरस्कार
- 10 जनवरी, 2022 को विश्व हिन्दी दिवस के अवसर पर माननीय आयुष राज्य मंत्री श्री मुंजपरा महेंद्र भाई जी, माननीय श्री के. राधाकृष्णन, देवस्वम मंत्री, केरल, सुश्री रम्या हरिदास, माननीय सांसद, अलात्तूर संसदीय क्षेत्र, डॉ. मोहनन कुन्नुम्मल, कुलपति, केरल यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेस द्वारा संस्थान की प्रथम हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' का विमोचन।

हिंदी पखवाड़ा-2023



कविता पाठ/गायन प्रतियोगिता



वाद/विवाद प्रतियोगिता



अंताक्षरी प्रतियोगिता

हिंदी पखवाड़ा-2023



निबंध प्रतियोगिता



श्रुतलेख प्रतियोगिता



आलेखन एवं टिप्पण प्रतियोगिता

हिंदी पखवाड़ा-2023



प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता



समापन समारोह में प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र वितरण



समापन समारोह में प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र वितरण

हिंदी कार्यशाला - 2023-24







हिंदी कार्यशाला - 2023-24







हिंदी कार्यशाला - 2023-24







हिंदी संगोष्ठी दिनांक 23-01-2024







वर्ष 2023 में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, त्रिशूर के तत्वाधान में सदस्य कार्यालयों द्वारा आयोजित राजभाषा प्रतियोगिताओं में संस्थान की उपलब्धियां

क्र.सं.	प्रतिभागी का नाम	प्रतियोगिता का नाम	आयोजक कार्यालय	आयोजन दिनांक	पुरस्कार
1	डॉ. रम्या ई., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)	हिन्दी कविता पाठ	एनएआरआईपी	20.10.2023	तृतीय
2	श्री राहुल मौर्य अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)	हिन्दी कविता पाठ	एनएआरआईपी	20.10.2023	सांत्वना
3	श्री राहुल मौर्य, अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)	हिन्दी शब्द ज्ञान	केनरा बैंक	03.11.2023	सांत्वना
4	डॉ. कृष्णकुमार वी., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)	हिन्दी आलेखन एवं टिप्पण	एमएसएमई	15.11.2023	सांत्वना
5	डॉ. पार्वती जी. नायर, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)	हिन्दी निबंध लेखन	एमएसएमई	15.11.2023	सांत्वना
6	डॉ. विनिता पी., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)	हिन्दी निबंध लेखन	एमएसएमई	15.11.2023	सांत्वना
7	श्री राहुल मौर्य, अनुसंधान सहायक (फार्मेसी)	हिन्दी ज्ञान प्रश्नोत्तरी	बीएसएनएल	20.11.2023	प्रथम
8	श्री लक्ष्मीनारायण मिश्रो, अनुसंधान सहायक (रसायन शास्त्र)	हिन्दी ज्ञान प्रश्नोत्तरी	बीएसएनएल	20.11.2023	प्रथम



दिनांक 14-15 सितंबर 2023 को पुणे, महाराष्ट्र में आयोजित हिंदी दिवस एवं तृतीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में 'क' क्षेत्र के भारत सरकार के स्वायत्त निकाय श्रेणी में केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस) को राजभाषा कीर्ति पुरस्कारों के अंतर्गत तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया। परिषद के महानिदेशक प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य जी द्वारा पुरस्कार ग्रहण किया गया।



दिनांक 14-15 सितंबर 2024 को भारत मंडपम, नई दिल्ली में आयोजित हिंदी दिवस एवं चतुर्थ अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन में 'ख' क्षेत्र के भारत सरकार के कार्यालय श्रेणी में केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस) के राजा रामदेव आनंदीलाल केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, मुम्बई को राजभाषा कीर्ति पुरस्कारों के अंतर्गत तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया। परिषद के महानिदेशक प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य जी द्वारा पुरस्कार ग्रहण किया गया।

नैदानिक सेवाएं	चिकित्सीय सेवाएं	जांच सेवाएँ	आईपीडी सेवाएं	ओपीडी सेवाएं
कायचिकित्सा	पंचकर्म चिकित्सा	एनएबीएल एम (ईएल)	सामान्य वार्ड	सामान्य ओपीडी
शल्य	अनुशस्त्र खंड	टी प्रत्यायित प्रयोगशाला	विशेष कमरे	जराचिकित्सा ओपीडी
शालाक्य	क्षारसूत्र	एक्स-रे	सुट कक्ष	मर्मचिकित्सा ओपीडी
प्रसूति-स्त्रीरोग		ईसीजी		
नर्सिंग सेवाएं				
कौमारभृत्य				
स्वस्थवृत्त				
पंचकर्म				

संस्थान में संचालित पाठ्यक्रम:

पंचकर्म चिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सीसीपीटी):

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान में वर्ष में दो बार मुख्यतः 1 जुलाई से 30 सितंबर और 1 दिसंबर से 28 फरवरी तक पंचकर्म चिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सीसीपीटी) का आयोजन करता है, जिसका उद्देश्य पंचकर्म के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक पहलुओं के बारे में बुनियादी जानकारी प्राप्त करना है। इस पाठ्यक्रम को आयुर्वेद प्रशिक्षण प्रत्यायन बोर्ड (एटीएबी), नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त है। यह सीसीपीटी पाठ्यक्रम बीएएमएस या एमबीबीएस के चिकित्सा व्यवसायियों और सेवा उम्मीदवारों के लिए है। भारतीय नागरिकों के लिए पाठ्यक्रम शुल्क 25000/- रुपये है और विदेशी छात्रों के लिए 1400 डॉलर या समय-समय पर आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित किये गये अनुसार है।

पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम (पीटीसी):

पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम 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 एवं आयुर्वेद प्रशिक्षण प्रत्यायन बोर्ड (एटीएबी), नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त है। पूरे भारत के बारहवीं पास उम्मीदवार इस पाठ्यक्रम हेतु आवेदन कर सकते हैं। इस पाठ्यक्रम में कुल 30 सीटें 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 प्रशिक्षण क्षेत्र के विषय विशेषज्ञों की देखरेख में होता है। यह पाठ्यक्रम विशेष रूप से विकसित पाठ्यक्रम है। इस पाठ्यक्रम की मूल्यांकन प्रक्रिया हेल्थकेयर सैक्टर स्किल काउंसिल द्वारा की जाती है।

मर्म चिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सीसीएमसी):

यह एक महीने का पाठ्यक्रम है, जो वर्ष में 2 बैचों मे आयोजित होता है। इस कोर्स में प्रतिभागियों को मर्म चिकित्सा की 3 परम्पराओं का प्रशिक्षण दिया जाता है और इसका शुल्क 15,000/- है।

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेस्तुस्त्रित्ति, त्रिशूर, केरल-679531