क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम

हिंदी त्रैमासिक ई- पत्रिका

"तीस्ता"

प्रथम अंक, अक्टूबर 2025 से दिसम्बर 2025





क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम-737 102

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक

हिंदी ई-पत्रिका"तीस्ता" अंक 1: अक्टूबर 2025 से दिसम्बर 2025

संपादकीय मंडल

संरक्षक -

प्रो. (वैद्य) रविनारायण आचार्य

महानिदेशक, सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक

डॉ एन. श्रीकांत

उप महानिदेशक,सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक

श्री दीपक कोछड़

उप महानिदेशक (प्रशा.), सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक

डॉ. प्रताप मखीजा

सहायक निदेशक (आयु.) एवं हिंदी अधिकारी, सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

मुख्य संपादक

डॉ. अचिन्त्य मित्रा,

प्रभारी सहायक निदेशक, आर.ए.आर.आई, गंगटोक,सिक्किम

संपादक

डॉ जगदीश चन्द्र आर्य ,

अनुसंधान अधिकारी (वन.) / हिंदी अधिकारी, आर.ए.आर.आई, गंगटोक,सिक्किम

संपादक मंडल

डॉ. श्रीलक्ष्मी आर.एस.

अनुसंधान अधिकारी (आयु.),आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

डॉ. लिजिमा सी

अनुसंधान अधिकारी (आयु.),आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

सुश्री अर्पणा मोथे

अवर श्रेणी लिपिक, , आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

सुश्री रीना कुमारी,

हिंदी सहायक, आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

प्रथम पृष्ठ : कंचनजंगा पर्वत श्रृंखला तीस्ता नदी एवं जल प्रपात, मंगन

अंतिम पृष्ठ: हृत्पत्री पादप (डिजिटालिस पर्पुरिया ली. Digitalis purpurea L.)

प्रस्तुत पत्रिका में प्रकाशित लेख, लेखकों कि स्वयं कि अभिव्यक्ति है, इसका संपादकीय मंडल से कोई सरोकार नहीं है.

अनुक्रमणिका संपादकीय मंडल

क्रम सं	विषय- वस्तु	रचियता	पृष्ठ सं.
1.	सिक्किम में पारंपरिक औषधियाँ	डॉ.अचिन्त्य मित्रा, प्रभारी सहायक निदेशक	1-3
2.	प्रशासनिक काम-काज में हिंदीके सरल और सहज व्याकरण का प्रयोग	प्रो.प्रदीप के शर्मा, अध्यक्ष	4-6
3.	गरजता तेरह (कविता)	मिथलेश कुमार यादव, निरीक्षक (जी.डी.)	7
3.	सिंदूर वीरता का	सपना अविनाश कोंडलकर, अनुसंधान अधिकारी (फार्माकोग्नॉसी)	7
4.	बचपन	पुष्पेन्द्र कुमार, उप निरीक्षक (ई.एस.सी.)	8
5.	नालंदा की यादें	नरेश कुमार गौतम ,सिक्यूरिटी गार्ड	9
6.	रोड टू हेवन	डॉ.लिजिमा सी, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)	10
7.	पेलिंग स्काईवॉक की खुशी में	डॉ.एमडी हासिम, एस.आर.एफ (आयु.)	10
8.	गौरैया	प्रदीप कुमार मिश्र, स्नातकोत्तर शिक्षक हिन्दी	11
9.	प्यार की गंगा बहाना	शेखर कुमार (शेखर चंद्रा 'बोकू') संगीत शिक्षक	11
10.	तीस्तता - प्रकृति की बहती कविता	दिलीप कुमार दर्जी, सहायक कुलसचिव	12
11.	प्रेमी से संवाद	प्रहलाद महतो, प्रयोगशाला प्रविधिज्ञ	13
12.	मेरा उत्तराखंड का दौरा	सुशील कुमार अग्रवाल, वैज्ञानिक सहायक	14
13.	आयुर्वेद की गाथा	श्री. सोम्य कान्ति पात्र, फार्मासिस्ट	14
14.	आज बापूजी की याद आई है	श्री. प्रकाश सुनार, एम.टी.एस	15
15.	मेरे पापा	डॉ. सुमित कुमार लाटा, सलाहकार (आयुर्वेद)	15
16.	कभी हारना मत	सुश्री रीना कुमारी, हिंदी सहायक	16
17.	शहर की ज़िंदगी	लोक नाथ गुरुङ, सुरक्षा प्रहरी	16
18.	रवंगला (राबोंग) — एक सुंदर और मनोहारी प्रकृतिक छठाओं से ओतप्रोत आकर्षक नगर	डॉ जगदीश चन्द्र आर्य अनुसंधान अधिकारी (वन.)	17
19.	फार्माकोविजिलेंस: रोगी सुरक्षा का मौन प्रहरी	डॉ. निधि राय जे.आर.एफ.(फार्माकोविजिलेंस)	18-19



प्रो. (वैद्य) रविनारायण आचार्य
महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

संदेश

प्रिय हिंदी प्रेमियों,

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक की हिंदी ई-पत्रिका 'तीस्ता' का प्रथम अंक आप सभी को समर्पित करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह पत्रिका न केवल हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार का एक माध्यम है, बल्कि हमारे संस्थानों के कार्मिकों की साहित्यिक अभिरुचि को प्रोत्साहित करने और उन्हें एक मंच प्रदान करने का सार्थक प्रयास भी है।

साहित्य किसी भी भाषा की आत्मा है। यह न केवल भाषा को परिपूर्णता प्रदान करता है, बल्कि उसके सांस्कृतिक और भाषिक स्वरूप को भी परिभाषित करता है। 'तीस्ता' का यह प्रथम अंक हमारी उस यात्रा का शुभारंभ है, जिसमें हिंदी की रचनात्मकता के माध्यम से भारतीय संस्कृति के विविध रंगों को उकेरा जाएगा। यह पत्रिका हमारी गंगा-जमुनी परंपरा को सजीव करते हुए एक नई दिशा प्रदान करने का प्रयास है।

हर बड़ी यात्रा की शुरुआत एक छोटे कदम से होती है। 'तीस्ता' पत्रिका का यह पहला अंक भी ऐसा ही एक छोटा लेकिन महत्वाकांक्षी कदम है। इसका उद्देश्य न केवल हिंदी प्रेमियों को प्रेरित करना है, बल्कि उन्हें इस मंच से जोड़कर उनकी रचनात्मकता को साझा करना और समृद्ध करना भी है। मुझे विश्वास है कि भविष्य में हमारे संस्थानों के अधिक से अधिक कार्मिक अपनी रचनाओं से इस पत्रिका को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाएंगे।

इस महत्वपूर्ण पहल के लिए मैं इस पत्रिका के संपादक मंडल द्वारा इस पत्रिका के प्रकाशन हेतु किए गए प्रयासों की सरहाना करता हूँ एवं हृदय से धन्यवाद देता हूं। साथ ही, मैं आप सभी पाठकों से अनुरोध करता हूं कि 'तीस्ता' पत्रिका को अपना स्नेह और समर्थन प्रदान करें, आपका सहयोग और प्रेरणा इस पत्रिका को नई ऊर्जा एवं उचाईयां प्रदान करने में सहयोग प्रदान करेगी।

सादर सहित।

8/10/25

(प्रो. वैद्य रविनारायण आचार्य)



डॉ. एन. श्रीकांत
उप महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

संदेश

यह अपार हर्ष कि विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक की हिंदी ई-पत्रिका 'तीस्ता' का प्रथम अंक प्रकाशित होने जा रहा है। मेरा यह विश्वाश है कि यह पत्रिका न केवल ज्ञान और विचारों का आदान-प्रदान करेगी, बल्कि हमारी राजभाषा के प्रचार-प्रसार कि इस साझा यात्रा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर भी साबित होगी।

मैं इस महत्वपूर्ण उपलब्धि के लिए क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक के संपादक मंडल एवं सभी योगदानकर्ताओं को हृदय से धन्यवाद देता हूँ। साथ ही, मैं आप सभी पाठकों से आग्रह करता हूँ कि अपने बहुमूल्य सुझावों और प्रतिक्रिया से हमें लगातार इस पत्रिका को बेहतर बनाने हेतु उत्साहित करेंगे ।

मैं आशा करता हूँ कि यह पत्रिका आपको प्रेरित करेगी और आपके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के साथ-साथ हिंदी राजभाषा के प्रचार-प्रसार का माध्यम भी बनेगी।

सादर सहित ।

(डॉ. एन. श्रीकान्त)



श्री दीपक कोछड़
उप महानिदेशक(प्रशासनिक)
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक हिंदी ई-पत्रिका 'तीस्ता' का प्रथम अंक प्रकाशित करने जा रहा हैं। मेरा मानना है कि यह पत्रिका न केवल हमारी राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार का एक सशक्त माध्यम होगी, बल्कि हमारे विचारों, संस्कारों और समर्पण की अभिव्यक्ति का भी माध्यम होगी।

राजभाषा हिंदी न केवल हमारी पहचान है, बल्कि यह विविधता में एकता का भी प्रतीक है। इस पत्रिका के माध्यम से हमारा उद्देश्य है कि हम हिंदी भाषा को कार्यक्षेत्र में और अधिक सशक्त बनाएं और इसके प्रयोग को प्रोत्साहित करें।

मैं इस महत्वपूर्ण उपलब्धि के लिए क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक के संपादक मंडल एवं सभी लेखकों का आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने इस प्रयास को मूर्त रूप देने में अपना योगदान दिया। साथ ही आप सभी पाठकों से आग्रह करता हूँ कि अपने सुझावों और विचारों के माध्यम से इसे और समृद्ध बनाने में हमारा सहयोग करें।

सादर सहित।

(दीपक कोछड़)
उप महनिदेशक (प्रशा.)
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली



डॉ.प्रताप मखीजा
सहायक निदेशक (आयु.) एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

संदेश

मुझे यह अवगत करते हुए गर्व और खुशी हो रही है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक द्वारा राजभाषा के प्रोत्साहन एवं प्रचार हेतु त्रैमासिक राजभाषा हिंदी ई – पत्रिका 'तीस्ता' का प्रथम संस्करण प्रकाशित किया जा रहा है। मैं संस्थान के संपादक मंडल एवं प्रभारी सहायक निदेशक व राजभाषा हिंदी अधिकारी का सहृदय से आभार व्यक्त करना चाहूँगा जिनके अथक प्रयासों सें इस अभिनव पत्रिका का प्रकाशन संभव हो पाया। मेरा मानना है कि राजभाषा के रूप में हिंदी का उपयोग देश के प्रशासनिक कार्यों में समानता और सहजता लाने का उद्देश्य रखता है। इसके प्रचार-प्रसार और प्रयोग से हम अपनी राष्ट्रीय एकता को मजबूत कर सकते हैं। इस उद्देश्य से यह पत्रिका हमारी मातृभाषा हिंदी को प्रोत्साहन देने और उसकी महत्ता को रेखांकित करने का एक विनम्र प्रयास है। हम सभी मिलकर हिंदी के विकास और प्रयोग को बढ़ावा देकर इसे अपनी दैनिक कार्यशैली का अभिन्न अंग बनाएं और इसके गौरव को और ऊंचा पहुचाएं।

मैं इस पत्रिका के सभी पाठकों से विनम्र अनुरोध करना चाहूँगा कि 'तीस्ता' पत्रिका को अपना स्नेह और समर्थन प्रदान करें। आपका सहयोग और प्रेरणा इस पत्रिका के विकास में सहयोग प्रदान करेगा।

सादर सहित।

प्रताप मखीजा

डॉ. प्रताप मखीजा
सहायक निदेशक (आयु.) एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली



डॉ.अचिन्त्य मित्रा
प्रभारी सहायक निदेशक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम —737 102

संदेश

मुझे यह घोषणा करते हुए गर्व और हर्ष हो रहा है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान के हिंदी अनुभाग द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रोत्साहन एवं प्रचार हेतु एक त्रैमासिक राजभाषा हिंदी ई-पत्रिका "तीस्ता" का प्रथम संस्करण आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह पत्रिका हमारी मातृभाषा हिंदी को प्रोत्साहित करने और उसकी महत्ता को रेखांकित करने का एक विनम्र प्रयास है।

इस अंक में संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा लिखित ज्ञानवर्धक लेख, संदेश, अनुभव और रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ सम्मिलित की गई हैं, जिन्हें इस प्रथम संस्करण के माध्यम से आप सभी तक पहुँचाया जा रहा है। हमारा उद्देश्य हिंदी भाषा के व्यापक उपयोग को बढ़ावा देना और इसे समृद्ध बनाना है, ताकि यह हर व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग बन सके।

मै इस पत्रिका को तैयार करने में योगदान देने वाले सभी लेखकों, संपादक मंडल तथा सहयोगियों का हृदय से धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने अपनी निष्ठा और समर्पण से इस प्रयास को सफल बनाया। साथ ही, हमारे सम्मानित पाठकों का भी आभार व्यक्त करता हूँ, जिनकी प्रेरणा, सहभागिता और सुझाव हमें इस पत्रिका को निरंतर बेहतर बनाने में सहायता प्रदान करेंगे।

आइए, हम सब मिलकर हिंदी को उसकी नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने हेतु संकल्पबद्ध रहें।

हिंदी हमारी पहचान है — इसे सहेजें, अपनाएँ और समृद्ध बनाएँ।

सादर सहित।

(डॉ. अचिन्त्य मित्रा)
प्रभारी सहायक निदेशक / प्रधान संपादक



डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य
अनुसंधान अधिकारी (वन.) / हिंदी अधिकारी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम —737 102

प्रस्तावना

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक की त्रैमासिक हिंदी पत्रिका **"तीस्ता"** के प्रथम अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल के अथक प्रयास अत्यंत सराहनीय हैं। पत्रिका को पूर्ण आयाम देने में संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। आप सभी के समन्वित प्रयासों और समर्थन के विना इस ई-पत्रिका का प्रकाशन संभव नहीं था।

राजभाषा हिंदी न केवल भारत की सांस्कृतिक पहचान है, बल्कि यह हमारे देश की विविधता में एकता का सशक्त प्रतीक भी है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 के अंतर्गत हिंदी को देवनागरी लिपि में भारत की राजभाषा का दर्जा प्रदान किया गया है। यह भाषा देश के अधिकांश हिस्सों में बोली, समझी और लिखी जाती है, जो इसे जन-जन से जोड़ने वाली एक प्रभावशाली कड़ी बनाती है। हिंदी अभिव्यक्ति का सरल एवं सुगम माध्यम होने के साथ-साथ साहित्य, संस्कृति और संवेदनाओं के विविध रूपों के द्वारा अपनी विशिष्ट पहचान प्रदर्शित करती है।

इस त्रैमासिक हिंदी पत्रिका **"तीस्ता"** के माध्यम से आइए, हम सभी राजभाषा हिंदी—जो हमारी पहचान, गौरव और सांस्कृतिक धरोहर है—को प्रोत्साहित और समृद्ध करें। इसे प्रासंगिक बनाए रखने के लिए हम सभी पूर्ण योगदान दें तथा हिंदी को न केवल बोलचाल और कार्यकुशलता की भाषा बनाएं, बल्कि अपनी भावना, विचार और आत्मिक अभिव्यक्ति का अभिन्न अंग भी बनाएं।

सादर सहित।

(डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य)
अनुसंधान अधिकारी (वन.)/ संपादक



डॉ. अचिन्त्य मित्रा
सहायक निर्देशक (आयुर्वेद)

सिक्किम में पारंपरिक औषधियाँ

परिचय

पूर्वोत्तर भारत का एक छोटा सा हिमालयी राज्य, सिक्किम अपनी प्राकृतिक सुंदरता, सांस्कृतिक विविधता और समृद्ध जैव विविधता के लिए जाना जाता है। सिक्किम की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ लोगों, प्रकृति और आध्यात्मिकता के बीच गहरे संबंध को दर्शाती हैं। आधुनिक चिकित्सा के विकास के बावजूद, पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियाँ स्थानीय समुदायों, विशेष रूप से ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में, के स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रही हैं।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि

सिक्किम की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति विभिन्न जातीय समूहों—मुख्यतः लेप्चा, भूटिया और नेपाली समुदायों—के बीच सदियों से चली आ रही पारस्परिक क्रिया के माध्यम से विकसित हुई है। प्रत्येक समूह ने हर्बल ज्ञान, आध्यात्मिक प्रथाओं और स्थानीय ज्ञान को मिलाकर अपनी अनूठी चिकित्सा परंपराओं को संरक्षित रखा है।

- लेप्चा, जिन्हें सिक्किम के मूल निवासी माना जाता है, स्थानीय रूप से उपलब्ध जड़ी-बूटियों और मुन या बोंगथिंग नामक ओझाओं द्वारा किए जाने वाले अनुष्ठानिक उपचारों का उपयोग करते हुए प्रकृति-केंद्रित चिकित्सा परंपरा का पालन करते हैं।
- तिब्बती मूल के भूटिया लोग अपने साथ अमची प्रणाली लेकर आए, जिसे सोवा-रिग्पा भी कहा जाता है, जो तिब्बती चिकित्सा और बौद्ध दर्शन पर आधारित है।
- नेपाली समुदाय ने हिमालयी जड़ी-बूटियों की एक विस्तृत विविधता का उपयोग करके आयुर्वेदिक और लोक हर्बल चिकित्सा पद्धति की शुरुआत की।

सिक्किम में प्रमुख पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियाँ

1. आमची /सोवा-रिग्पा चिकित्सा पद्धति

आमची या सोवा-रिग्पा प्रणाली, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'चिकित्सा विज्ञान', मुख्यतः भूटिया और तिब्बती समुदायों में प्रचलित है। यह दुनिया की सबसे पुरानी जीवित चिकित्सा प्रणालियों में से एक है और आयुष मंत्रालय के अंतर्गत भारत सरकार द्वारा आधिकारिक रूप से मान्यता प्राप्त है। यह प्रणाली एक समग्र दृष्टिकोण का उपयोग करती है जो शरीर, मन और पर्यावरण के बीच संतुलन पर ज़ोर देती है। उपचार में हर्बल और खनिज योग, आहार नियमन और भौतिक चिकित्सा शामिल हैं। गंगटोक स्थित नामग्याल तिब्बत विज्ञान संस्थान जैसे संस्थान सोवा-रिग्पा चिकित्सा में अनुसंधान, संरक्षण और शिक्षा को बढ़ावा देते हैं।

2. लेप्चा पारंपरिक चिकित्सा

लेप्चाओं का प्रकृति के साथ गहरा आध्यात्मिक संबंध है और उनकी चिकित्सा परंपराएँ इसी बंधन को दर्शाती हैं। बीमारी को अक्सर भौतिक और आध्यात्मिक क्षेत्रों के बीच संतुलन में गड़बड़ी के रूप में देखा जाता है। पारंपरिक चिकित्सक सामंजस्य स्थापित करने के लिए औषधीय पौधों, मंत्रों और अनुष्ठानों का उपयोग करते हैं। यह प्रणाली पीढ़ी-दर-पीढ़ी ज्ञान के मौखिक संचरण पर बहुत अधिक निर्भर करती है।

1. आयुर्वेदिक और लोक हर्बल प्रथाएँ

सिक्किम में बसने वाले नेपाली आयुर्वेदिक सिद्धांतों को अपने साथ लाए और उन्हें स्थानीय औषधीय पौधों के साथ एकीकृत किया। कई घरों में बुखार, खांसी, पाचन संबंधी समस्याओं और त्वचा रोगों जैसी सामान्य बीमारियों के लिए हर्बल उपचार तैयार किए जाते हैं। आयुर्वेद और स्थानीय वनस्पति ज्ञान के सम्मिश्रण ने एक अनूठी हिमालयी हर्बल परंपरा का निर्माण किया है।

सिक्किम की औषधीय वनस्पति संपदा

सिक्किम की विविध स्थलाकृति और जलवायु इसे औषधीय पौधों की 600 से अधिक प्रजातियों का घर बनाती है। इनमें से कुछ महत्वपूर्ण प्रजातियाँ इस प्रकार हैं:

वैज्ञानिक नाम	सामान्य नाम	पारंपरिक उपयोग
Nardostachys jatamansi *(D.Don) DC.*	जटामांसी	तनाव, अनिद्रा के लिए, संज्ञानात्मक कार्य में सुधार
Picrorhiza kurroa *Royle ex Benth*	कुटकी	यकृत और पाचन स्वास्थ्य, बुखार और संक्रमण, मेटाबोलिक और स्किन डिसऑर्डर
Valeriana wallichii *DC.*	तगर	तंत्रिका संबंधी, मनोवैज्ञानिक और पाचन संबंधी विकार
Dactylorhiza hatagirea *D. Don.*	सलाम पंजा	सामान्य कमज़ोरी, पुरुष यौन स्वास्थ्य में सुधार, मधुमेह, घाव भरना
Panax pseudo-ginseng *Wall.*	हिमालयन जिनसेंग	ऊर्जा वर्धक, शारीरिक थकावट और स्वास्थ्य लाभ के दौरान तंत्रिका और प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखना
Swertia chirayita *(Roxb)H.Karst.*	चिरायता	ज्वरनाशक, पाचन सहायक, क्त शोधन और त्वचा की देखभाल, मधुमेह
Aconitum heterophyllum *Wallich.*	अतीस / अतिविषा	अजीर्ण, बालरोग, अतिसार, कृमि, ज्वर
Aconitum ferox *Wall ex Seringe*	वत्सनाभ	पाचन में सुधार करता है, ठंड से राहत देता है, पौष्टिक होता है और ताकत बढ़ाता है
Oroxylum indicum *(L.)Kurz.*	श्योनाक	पाचन और चयापचय, दर्द और सूजन, ज्वरनाशक, ज्वरना-शक
Abutilon indicum *L.*	अतिबला	सूजन को कम करने , रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने

सरकारी और संस्थागत सहायता

सिक्किम सरकार, आयुष विभाग और सिक्किम राज्य औषधीय पादप बोर्ड के माध्यम से पारंपरिक चिकित्सा को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रही है। प्रमुख पहलों में शामिल हैं:

- स्वदेशी ज्ञान का दस्तावेजीकरण और संरक्षण।
- स्थानीय चिकित्सकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम।
- वाणिज्यिक और संरक्षण उद्देश्यों के लिए औषधीय पौधों की खेती।
- हर्बल उद्यानों और अनुसंधान केंद्रों की स्थापना।
- नामग्याल तिब्बत विज्ञान संस्थान जैसे संस्थान पारंपरिक चिकित्सा पांडुलिपियों के अनुसंधान, शिक्षा और संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

- क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक की स्थापना 1979 में सिक्किम में आयुर्वेदिक विज्ञान के लिए केंद्रीय आयुर्वेदिक विज्ञान अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस) के तहत एक क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान के रूप में हुई थी। पिछले कुछ दशकों में, यह एक बहुआयामी संस्था के रूप में विकसित हुआ है: नैदानिक देखभाल, अनुसंधान, आउटरीच, औषधीय-पौधों का दस्तावेज़ीकरण, और स्वास्थ्य जागरूकता। यह हिमालयी क्षेत्र में पारंपरिक आयुर्वेदिक ज्ञान के संरक्षण और स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने, दोनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी यात्रा विशुद्ध अनुसंधान से हटकर स्वास्थ्य सेवा + ज्ञान सृजन + सामुदायिक सहभागिता के एक अधिक एकीकृत मॉडल की ओर बदलाव को दर्शाती है।

चुनौतियाँ

अपने महत्व के बावजूद, सिक्किम में पारंपरिक चिकित्सा कई चुनौतियों का सामना कर रही है:

- मौखिक परंपराओं का तीव्र आधुनिकीकरण और ह्रास।
- औषधीय पौधों का अत्यधिक दोहन और आवास का ह्रास।
- कई एनवायरनमेंटल दिक्कतों, ग्लोबल वार्मिंग, कुदरती आफ़तों वगैरह की वजह से मेडिसिनल पौधों की संख्या तेज़ी से कम हो रही है।
- मानकीकृत प्रशिक्षण और दस्तावेज़ीकरण का अभाव।
- पारंपरिक उपचारों का सीमित वैज्ञानिक सत्यापन।
- औपचारिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों के साथ एकीकरण की आवश्यकता।

निष्कर्ष

सिक्किम की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रकृति, संस्कृति और आध्यात्मिकता के सामंजस्यपूर्ण मिश्रण का प्रतिनिधित्व करती हैं। ये पीढ़ियों के ज्ञान और मानव एवं पर्यावरण के बीच घनिष्ठ संबंध का प्रतीक हैं। उचित संरक्षण, अनुसंधान और नीतिगत समर्थन के साथ, सिक्किम की पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियाँ न केवल सामुदायिक स्वास्थ्य में योगदान दे सकती हैं, बल्कि वैश्विक प्राकृतिक स्वास्थ्य सेवा पद्धतियों के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि भी प्रदान कर सकती हैं।



प्रो.प्रदीप के शर्मा
विभागाध्यक्ष
हिंदी विभाग, सिक्किम विश्वविद्यालय

प्रशासनिक काम-काज में हिन्दी के सरल और सहज व्याकरण का प्रयोग

भारत की प्रशासनिक व्यवस्था विविध भाषिक परिवेश में संचालित होने वाली अत्यंत विस्तृत प्रणाली है, जिसका उद्देश्य नागरिकों तक सुचारु शासन तथा योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करना है। प्रशासन का मुख्य दायित्व जनता से जुड़े निर्णयों को स्पष्ट भाषा में अभिव्यक्त करना तथा नीति, सूचना और आदेशों को इस प्रकार रूपायित करना है कि उनमें किसी प्रकार की भ्रम की स्थिति उत्पन्न न हो। भाषा का यह गुण तभी संभव है, जब प्रशासनिक तंत्र में ऐसी भाषा का प्रयोग हो जो स्पष्ट, सुबोध, संक्षिप्त तथा व्याकरणिक दृष्टि से सरल एवं सहज हो। हिन्दी, जो कि भारत की राजभाषा है और सबसे अधिक बोले जाने वाली भाषा भी, प्रशासनिक संप्रेषण का प्रमुख आधार बन सकती है, बशर्ते उसकी अभिव्यक्ति में व्याकरणिक सरलता, प्रयोगगत स्पष्टता और शैलीगत स्वाभाविकता को अपनाया जाए।

हिन्दी की एक महत्त्वपूर्ण विशेषता यह है कि इसका व्याकरण तुलनात्मक रूप से सीधा और सामान्य जन के लिए समझने योग्य है। किंतु प्रशासनिक परिप्रेक्ष्य में भाषा अक्सर अनावश्यक रूप से कठिन, दुरूह या संस्कृतनिष्ठ हो जाती है, जिससे सामान्य नागरिक ही नहीं, बल्कि कर्मचारी और अधिकारी भी कई बार भ्रम में पड़ जाते हैं। भाषा के इस अनावश्यक बोझ को हटाकर सरल, सहज और व्याकरण-संगत हिन्दी का प्रयोग प्रशासनिक कार्यकुशलता को कई गुना बढ़ा सकता है। इसके लिए यह समझना आवश्यक है कि सरलता का अर्थ भाषिक गुणवत्ता में कमी नहीं होता, बल्कि स्पष्टता एवं सटीकता में वृद्धि होती है। प्रशासन में भाषा का उद्देश्य साहित्यिक अलंकरण नहीं, बल्कि सुबोध संप्रेषण होता है। इसलिए आवश्यक है कि हिन्दी के व्याकरण-सिद्ध रूपों को प्रयोग करते हुए अनावश्यक जटिल वाक्य-विन्यास, कठिन शब्दावली और दुरूह वाक्यरचनाओं से बचा जाए।

प्रशासनिक भाषा में सबसे पहले वाक्य संरचना की सरलता पर ध्यान देना होता है। हिन्दी में प्रायः बड़ी और संयुक्त वाक्यरचनाएं लिखी जाती हैं, जिससे संदेश की स्पष्टता कम हो जाती है। जबकि प्रशासनिक निर्देश, आदेश, अधिसूचनाएं, प्रतिवेदन, पत्राचार और नीतिगत दस्तावेजों में वाक्य जितने छोटे, सीधे और व्याकरणिक रूप से स्पष्ट होंगे, उतना ही वे प्रभावी होंगे। उदाहरण के रूप में, कई बार सरकारी पत्रों में अनावश्यक रूप से लम्बे वाक्य होते हैं — जैसे "आपसे यह निवेदन किए जाने का औचित्य समझा जाता है कि उक्त प्रकरण पर आवश्यकतानुसार नियमानुसार कार्यवाही सुनिश्चित की जाए।" इसकी तुलना में अधिक प्रभावी और सहज वाक्य होगा — "कृपया इस प्रकरण में नियमों के अनुसार आवश्यक कार्यवाही करें।" दोनों वाक्यों का आशय एक है, किंतु दूसरा वाक्य प्रशासनिक दृष्टि से अधिक उपयुक्त है क्योंकि वह सीधा, स्पष्ट और सुबोध है।

प्रशासनिक हिन्दी में क्रियापदों का प्रयोग भी सहज व्याकरण की नींव है। कई बार क्रियाओं का संस्कृतनिष्ठ प्रयोग संदेश को कठिन बना देता है, जबकि साधारण क्रियाएँ अधिक स्वाभाविक एवं जनसुलभ होती हैं। उदाहरण के लिए "अनुपालन किया जाए" की तुलना में "पालन किया जाए" स्पष्ट है। इसी प्रकार "अवगत कराना", "सूचित करना" जैसे शब्द आम प्रयोग में सरल हैं, किन्तु "अवगतनार्थ निवेदन है" जैसे संयोजन अनावश्यक रूप से जटिल प्रतीत होते हैं। प्रशासनिक भाषा में प्रत्यक्ष क्रियाओं का प्रयोग करना चाहिए ताकि वाक्य में क्रियापद के माध्यम से स्पष्टता बनी रहे।

संज्ञा और विशेषण के प्रयोग में भी सरलता अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रशासनिक दस्तावेजों में अत्यधिक संस्कृतनिष्ठ या तकनीकी शब्दावली कई बार प्रसंग को उलझा देती है। जैसे "निरस्तीकरण", "अधिसूचना", "अवलोकनार्थ", "अभ्यावेदन", "परिपत्र" आदि शब्द प्रशासनिक प्रचलन में आते हैं, लेकिन इनके स्थान पर जब सरल शब्द उपलब्ध हों, तो उनका प्रयोग प्राथमिकता से होना चाहिए — जैसे "रद्द करना", "सूचना", "देखने हेतु", "आवेदन", "चक्रपत्र" आदि। यह आवश्यक नहीं कि सभी संस्कृतनिष्ठ शब्दों को त्याग दिया जाए, क्योंकि कुछ शब्द विधिक और प्रशासनिक संदर्भों में मानकीकृत हो चुके हैं। लेकिन जहाँ विकल्प मौजूद हो, वहाँ सरल शब्द नागरिक-अनुकूल प्रशासनिक संप्रेषण का आधार बनते हैं।

हिन्दी व्याकरण में कारक चिह्नों का उचित प्रयोग प्रशासनिक भाषा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विशेष रूप से "के द्वारा", "के संबंध में", "के अनुसार", "के लिए", "पर", "से", "में" आदि का सही प्रयोग अनिवार्य है, क्योंकि कारक की त्रुटि से अर्थ का भ्रम उत्पन्न हो सकता है। कई प्रशासनिक आदेशों में "के द्वारा" और "द्वारा" का अनुचित मिश्रण देखा जाता है। उदाहरण के लिए "आपके द्वारा प्रस्तुत पत्र" की बजाय "आपने प्रस्तुत किया पत्र" या "आपका प्रस्तुत पत्र" अधिक सहज प्रतीत होता है। इसी प्रकार "के संबंध में" को अक्सर "सम्बन्धित" लिखकर अत्यधिक लम्बे वाक्य बना दिए जाते हैं, जिससे वाक्य अस्पष्ट हो जाता है। हिंदी के कारक चिह्नों की सरलता प्रशासनिक भाषा को भी सरल बनाती है, अतः उनका प्रयोग व्याकरण-संगत और स्वाभाविक होना चाहिए।

प्रशासनिक हिन्दी में सर्वनामों का सटीक प्रयोग भी वाक्य की स्पष्टता बढ़ाता है। "यह", "वह", "जो", "जिसके", "उसे", "उनसे" आदि सर्वनामों का उपयोग संदेश को संक्षिप्त और दोहराव-मुक्त बनाता है। कई बार प्रशासनिक लेखन में संज्ञाओं की अनावश्यक पुनरावृत्ति देखने को मिलती है, जो वाक्यों को बोझिल बना देती है। सर्वनामों के प्रयोग से न केवल वाक्य सहज बनता है, बल्कि पाठक को पढ़ने में सुविधा भी प्राप्त होती है। उदाहरण के रूप में, "विभाग द्वारा भेजा गया पत्र विभाग की कार्यवाही से संबंधित है" की बजाय "विभाग द्वारा भेजा गया पत्र उसकी कार्यवाही से संबंधित है" अधिक स्वाभाविक है।

काल और वाच्य का प्रयोग भी प्रशासनिक हिन्दी में अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रशासनिक संप्रेषण में साधारण वर्तमानकाल, भूतकाल और विशे_षकर आज्ञार्थक वाच्य का प्रयोग अधिक होता है। नीतियों, निर्देशों और कार्यादेशों में कर्तृवाच्य का प्रयोग संदेश को अधिक स्पष्ट बनाता है। जैसे "कार्य किया जाना है" की बजाय "कार्य करें" अथवा "कार्य करना आवश्यक है" अधिक उपयुक्त और निर्देशात्मक है। इससे न केवल व्याकरण सरल होता है, बल्कि आदेशात्मकता भी स्पष्ट रूप से संप्रेषित होती है। कर्मवाच्य का अति प्रयोग भाषा को जटिल बनाता है, अतः प्रशासनिक लेखन में कर्तृवाच्य को प्राथमिकता देना चाहिए।

प्रशासनिक भाषा का सबसे महत्त्वपूर्ण पक्ष है — जनसंचार की सुस्पष्टता। शासन का उद्देश्य जनभागीदारी को बढ़ाना है और यह तभी संभव है जब प्रशासनिक संप्रेषण नागरिक की भाषा में हो। भारत की अधिकांश आबादी हिन्दी बोलती, समझती और प्रयोग करती है। इसलिए प्रशासन में सरल हिन्दी का प्रयोग सरकारी योजनाओं, कार्यक्रमों, सूचना तंत्र और शिकायत निवारण को अधिक प्रभावी बनाता है। जब नागरिक को सूचनाएँ सरल भाषा में प्राप्त होती हैं, तो शासन की पारदर्शिता बढ़ती है और नागरिक-सरकार अंतर घटता है। जटिल व्याकरण और कठिन शब्दावली का प्रयोग नागरिक को प्रशासन से दूर करता है, जबकि सरल भाषा नागरिक की भागीदारी सुनिश्चित करती है।

दस्तावेज़ लेखन में विराम चिह्नों का प्रयोग भी भाषा की स्पष्टता को बढ़ाता है। प्रशासनिक पत्राचार में अल्पविराम, पूर्णविराम, अर्द्धविराम, कॉलन तथा उद्धरण चिह्नों के उचित प्रयोग से वाक्य विभाजन और अभिप्राय स्पष्ट होते हैं। कई बार विराम चिह्नों की त्रुटियाँ अर्थ के भ्रम का कारण बन जाती हैं, उदाहरण के लिए "कृपया बैठक में उपस्थित अधिकारी अपने विभाग का प्रतिवेदन प्रस्तुत करेंगे" और "कृपया बैठक में उपस्थित अधिकारी, अपने विभाग का प्रतिवेदन प्रस्तुत करेंगे" — दोनों वाक्यों का अर्थ विराम चिह्न के कारण बदल जाता है। अतः प्रशासनिक लेखन में विराम चिह्नों का प्रयोग नियमबद्ध, संयत और व्याकरण-संगत होना चाहिए।

प्रशासनिक काम-काज में हिन्दी के सहज प्रयोग का एक बड़ा लाभ यह है कि यह प्रशिक्षण और क्षमता-विकास को सरल बनाता है। जब कर्मचारियों के लिए आदेश, दिशानिर्देश या नियमावली सरल भाषा में तैयार की जाती है, तो उन्हें समझने और लागू करने में कम समय लगता है। इससे न केवल कार्यकुशलता बढ़ती है, बल्कि त्रुटियों की संभावना भी कम होती है। अंग्रेज़ी या अत्यधिक कठिन हिन्दी पढ़ने में जहाँ कर्मचारी को अतिरिक्त प्रयास करना पड़ता है, वहीं सरल हिन्दी तुरंत समझ में आ जाती है और उस पर शीघ्र अमल हो सकता है।

प्रशासनिक लेखन में पारिभाषिक शब्दावली का स्थान महत्वपूर्ण है, किंतु उसका प्रयोग न्यूनतम और वस्तुपरक होना चाहिए। जहां किसी तकनीकी शब्द का सीधा हिन्दी रूप संभव न हो, वहाँ मानक तकनीकी शब्दावली का प्रयोग किया जा सकता है, किंतु उसके साथ सरल व्याख्या जोड़ना उपयोगी होता है। उदाहरण के लिए, "भूमि अधिग्रहण अधिनियम" में "अधिग्रहण" शब्द स्वीकृत है, परंतु जहां नागरिकों को सूचना देनी हो, वहाँ इसके अर्थ — "सरकारी उपयोग के लिए भूमि लेना" — की सरल व्याख्या दी जा सकती है। प्रशासन का उद्देश्य सूचना देना है, न कि भाषा के माध्यम से दूरी या दुरूहता उत्पन्न करना।

संवाद शैली में भी सरल हिन्दी का प्रयोग प्रशासनिक दक्षता को बढ़ाता है। अधिकारी-कर्मचारी संवाद, विभागीय मीटिंग, कार्यबल निर्देश, नोटशीट और ई-मेल संप्रेषण में सीधे, संबोध्य और सहज वाक्य सहयोग और समन्वय को बढ़ाते हैं। आधुनिक डिजिटल प्रशासन में तेजी से हो रहे संदेश-प्रसार के लिए छोटी और स्पष्ट भाषा सबसे अधिक उपयुक्त है। ई-गवर्नेंस, ऑनलाइन पोर्टल, मोबाइल ऐप, नागरिक सेवा केंद्रों और डिजिटल दस्तावेजों में सरल हिन्दी नागरिक-हितैषी प्रशासन का मुख्य आधार बन सकती है।

सरल और सहज व्याकरण का प्रयोग सरकार की पारदर्शिता और उत्तरदायित्व में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब नीति दस्तावेज़ों, योजनाओं के दिशा-निर्देशों, लाभार्थी पात्रता की शर्तों और सेवा वितरण से संबंधित सूचनाएँ सरल हिन्दी में उपलब्ध होती हैं, तो नागरिक आसानी से यह समझ पाते हैं कि सरकारी लाभों का उपयोग कैसे किया जाए। इससे न केवल शिकायतों में कमी आती है बल्कि नागरिक और प्रशासन दोनों का समय बचता है। सूचना का अधिकार अधिनियम, स्वच्छ भारत मिशन, जल संरक्षण योजनाओं, कृषक कल्याण कार्यक्रमों, महिला सशक्तिकरण योजनाओं और डिजिटल सेवाओं का प्रभावशील क्रियान्वयन इसी सरल प्रशासनिक भाषा पर निर्भर करता है।

सरल भाषा प्रशासन में मानवीय संवेदना को भी स्थापित करती है। प्रशासन केवल आदेश करने या नियम लागू करने का तंत्र नहीं है; यह जनता से संवाद कर उनकी समस्याओं को समझने और समाधान देने की प्रक्रिया भी है। भाषा जितनी सरल होगी, नागरिक उतना ही सहजता से अपनी बात रख पाएगा। कई बार जटिल भाषा नागरिकों को हतोत्साहित कर देती है, जबकि सरल हिन्दी उन्हें प्रशासन के निकट लाती है।

निष्कर्ष –

अंततः यह कहा जा सकता है कि प्रशासनिक काम-काज में हिन्दी के सरल और सहज व्याकरण का प्रयोग न केवल भाषा की आवश्यकता है, बल्कि सुशासन का अनिवार्य आधार है। इससे प्रशासनिक कार्यकुशलता बढ़ती है, जनभागीदारी सुदृढ़ होती है, पारदर्शिता कायम होती है और नागरिक-अनुकूल शासन का निर्माण होता है। हिन्दी की सरलता और उसके व्याकरण की सहजता प्रशासन को अधिक मानवीय, अधिक सुबोध और अधिक प्रभावी बना सकती है। प्रशासनिक भाषा जितनी सीधी, स्पष्ट और स्वाभाविक होगी, शासन उतना ही नागरिक-केन्द्रित और उत्तरदायी होगा। इसलिए आवश्यक है कि प्रत्येक स्तर पर केंद्र से लेकर ग्राम पंचायत तक प्रशासनिक संप्रेषण में सरल और व्याकरणिक रूप से सहज हिन्दी को प्राथमिकता दी जाए I



मिथलेश कुमार यादव
निरीक्षक (जी.डी.)13 वाहिनी
भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल

गरजता तेरह

प्रकृति सौंदर्य की गोद में
प्रफुल्लित गौरवान्वित अनुभवरत,
सिक्किम की घनी वादियों में
आभा की भांति बसता तेरह।
निर्भीक, अजेय, अडिग,
अपने कर्म पथ पर निरन्तर प्रयत्नरत,
समरसता का स्वर, तन मन में
सरिता की भांति घोलता तेरह ।
कंचनजंगा के उत्तुंग शिखर पर
बर्फीली हवाओं में मदमस्त,
दृढ़ अविचल, महासमर में
गांडीव की भांति ललकारता तेरह।
प्राकृतिक बाधाओं को पारकर
अति कठिन क्षेत्र में संघर्षरत ,
सरहद की रक्षा करते, शत्रु सेना पर
मेघों की भांति बरसता तेरह।
वर्षा की हर बूंद कहती
इस समर में तुम बहादुर हो सतत् ,
हर पल तुम्हारी कण-कण से
सिंह की भांति गरजता तेरह।



सपना अविनाश कोंडलकर
अनुसंधान अधिकारी (फार्माकोग्नॉसी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, ग्वालियर

सिंदूर वीरता का

थल, जल, नभ तक फैला, सशस्त्र बलों के तन पर सजता,
सिंदूर नहीं ये शक्ति है, शक्ति जो खुद सिंदूरमयी है,
क्या इसका रंग लाल है .....

सिंदूर उनके लिए हरा है, जो हैं धरती के रक्षक।
हरियाली के बीच छुपे, लेकिन सीमा कोई ना लांघ सके।।

सिंदूर उनके लिए सफ़ेद है, देता शीतलता सबको।
लहरों पर तैरता शांति संदेश, हर हलचल पर आता आवेश।।

सिंदूर उनके लिए नीला है, उन्मुक्त आकाश में जो उड़ते।
स्वाभिमान से उड़ते, सबकी आंखों के गर्व में दिखते ।।

हाँ इसका रंग लाल भी है, महिशासुर का संहार करता,
अद्भुत, प्रचंड जिह्वा से टपकता, शक्ति के मस्तक पर सजता,
हाँ, इसका रंग लाल भी है ..... हाँ इसका रंग लाल भी है !



पुष्पेन्द्र कुमार
उप निरीक्षक (ई.एस.सी.)
13 वाहिनी भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल
लिंगडम बस्ती, पत्रालय-रंका, जिला-गंगटोक, सिक्किम, पिन-737101

बचपन

'बचपन' का नाम लेते ही मन में गुदगुदी और हल्की मुस्कान का एहसास होने लगता है। नानी के घर जाना, चाचू से पैसे लेकर मेले में घूमना, पापा के काम करके घर वापस आने पर उनसे लिपटना, उन तमाम यादगार पलों में डूबना हृदय को विह्वल कर देता है।

जीवन की प्रत्येक अवस्था का अपना महत्व है, परंतु बचपन को स्वर्णिम काल कहा जाता है, क्योंकि इस समय का हर पल स्वतंत्रता, कल्पना, मासूम विचारों और आनंद से भरा होता है। यह वह अवस्था है जब मनुष्य किसी भी तरह की चिंता, अभिलाषा या लोभ से परे होकर केवल मासूमियत, खेल-कूद और हास-परिहास के संसार में गोते लगाता है।

बचपन की सबसे बड़ी विशेषता उसकी सरलता और कोमलता है। इस अवस्था में मनुष्य का हृदय दर्पण के समान पवित्र होता है। बच्चों के मन में न तो छल-कपट होता है और न ही किसी प्रकार की ईर्ष्या। वे दूसरों के दुख-सुख में तुरंत सहभागी हो जाते हैं। बच्चे अपने आसपास के वातावरण को जैसे देखते हैं, वैसे ही ग्रहण करते हैं। इसलिए कहा जाता है कि बचपन ही आने वाले जीवन की नींव है।

बचपन केवल खेलकूद और मनोरंजन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शिक्षा और सामाजिक मूल्यों को धारण करने का प्रारम्भिक समय भी है। जिस तरह पौधे को शुरुआती अवस्था में पर्याप्त धूप, जल व उर्वरक की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार बचपन में सही सीख और सभ्य आचारण आवश्यक हैं। बच्चे जिन सामाजिक घटनाओं को देखते व सुनते हैं, वही उनके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाता है। यदि इस अवस्था में उन्हें नैतिक मूल्यों, अनुशासन और सदाचरण की शिक्षा दी जाए, तो वे भविष्य में आदर्श नागरिक बन सकते हैं।

बचपन का एक और अनमोल पक्ष है—खेल। मिट्टी में खेलना, बारिश में भीगना, पतंग उड़ाना, कागज की नाव तैराना या फिर दोस्तों के साथ हँसी-मज़ाक करना—ये सब बचकानी क्रियाएं जीवनभर याद रहती हैं। छोटी-सी चीज़ में भी उन्हें असीम आनंद मिलता है। पढ़ाई का बोझ और भविष्य की चिंताओं से मुक्त होकर बच्चे केवल वर्तमान में जीते हैं। यही स्वभाव इस अवस्था का सबसे बेशकीमती खजाना है। बचपन की छोटी-छोटी खुशियाँ, जैसे माँ की गोद में सिर रखकर सो जाना या पिता की पीठ पर बैठकर घुड़सवारी का आनन्द लेना, जीवन के सबसे सुखद व यादगार पल होते हैं।

बचपन की आज़ादी जीवन का सबसे कीमती उपहार है, जिसे छीनना नहीं, बल्कि संवारना चाहिए। शिक्षा का बोझ और प्रतियोगिता की भाग-दौड़ ने भी बचपन की मासूमियत को कहीं न कहीं प्रभावित किया है। आज के समय में बचपन पर कई चुनौतियाँ भी मंडरा रही हैं। तकनीकी युग में बच्चे बाहर खेलने के बजाय मोबाइल और कंप्यूटर में अधिक समय बिताने लगे हैं। गरीबी और बाल-श्रम जैसी समस्याएँ भी अनेक बच्चों को उनके वास्तविक बचपन से वंचित कर रही हैं।

अंततः कहा जा सकता है कि बचपन जीवन की वह बुनियाद है, जिस पर भविष्य की पूरी इमारत टिकी होती है। बचपन में मिली खुशियाँ और संस्कार ही आगे के जीवन को सही दिशा प्रदान करते हैं। इसलिए हमें चाहिए कि हम बच्चों के इस स्वर्णिम काल को सुरक्षित और आनंदमय बनाएँ, ताकि आने वाली पीढ़ी न केवल सफल हो, बल्कि सच्चे अर्थों में संवेदनशील और मानवीय भी बने।



नरेश कुमार गौतम
सुरक्षा प्रहरी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम

नालंदा की यादें

आदमी के जिंदगी का हर सफर यादगार होता है, उस यादगार सफर को अगर जिन्दगी भर के लिए यादगार बनाना हो तो उस सफर में एक अच्छे हमसफ़र की जरूरत होती है। ओ हमसफ़र कोई भी हो सकता है। जैसे दोस्त, महिला दोस्त, जीवनसंगी, सहपाठियों की टोली, बेवड़ो का झुण्ड आदि आदि। परन्तु आज हम जिस सफर की बात करेंगे उस सफर के हमसफर की बात ही अलग है। उस हमसफर का नाम हम इस लेख में उल्लेखित नहीं करेंगे। क्योंकि यह लेख उस हमसफर के सम्मान में होगा इसलिए हम इस लेख में उनके लिए सर नाम का संबोधन करेंगे।

गोरखपुर से हम दोनों सरकारी ठेका के बस से रात ग्यारह बजे के आस पास बेतिया के लिए निकले वहा से पटना के लिए बस लेना था, क्योंकि उस समय पटना के लिए कोई ट्रेन या बस सीधे रास्ते से नही थी और हम दोनों अपना सफर जारी रखना चाहते थे। इसलिए बस से चलते रहना उचित उपाय था। अतः हमने बस में अपनी अपनी सीट ली और बस में यात्री पूरा होने का इंतजार करने लगे चुकी हम दोनों पहले से ही सिक्किम से बनारस फिर प्रयागराज एवं अयोध्या का यात्रा कर चुके थे तो फिर नीद कब लगी पता ही नहीं चला। नीद खुली तो पता चला रात्रि के एक बजे है और बस अपने गंतव्य स्थल से मात्र तीन किलोमीटर का सफर पूरा करके मरणासन्न हुए पड़ा है। अर्थात खटारा बस खराब। और हम दोनों स्तब्ध। बस कंडक्टर ने दूसरी बस की व्यवस्था की वो भी फुल भर गई और हम दोनों बाहर रह गए। तीसरी बस से हम सब बचे हुए आठ यात्री रात्री के दो बजे पुनः बेतिया के लिए रवाना हुई। पूरा सफर निंद में पूरा हुआ।सुबह बेतिया से पटना के लिए एक दूसरी बस पकड़ कर लगभग दिन के ग्यारह बजे गंगा नदी का विशाल पुल पार करके अगम कुआं के पास उतर कर हम दोनों एक बहुमुखी प्रतिभा के धनी हम लोगो के आदरणीय व्यक्ति से मिलने पहुंच गए। वे अच्छे, मिलनसार, हंसमुख, बहुमुखी प्रतिभा के धनी व्यक्ति हैं। अभी ओ क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संसाधन पटना मे वरिष्ठ अनुसंधान अधिकारी के रुप मे कार्यरत हैं। इससे पहले वे क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक में कार्यवाहक सहायक निदेशक के पद पर कार्यरत थे। वहीं पर हम दोनों को उनका सानिध्य प्राप्त हुआ।

अगले सुबह एक लोकल ट्रेन से हम दोनों नालंदा के लिए रवाना हुए। ट्रेन पूरी तरह लोगो से भरी थी, पैर तक रखने की जगह नही था। हर स्टेशन पर ट्रेन भरती ही जा रही थी। बख्तियारपुर स्टेशन पर ट्रेन कुछ खाली हुआ, और हम दोनों बैठ कर बख्तियार खिलजी की चर्चा मे खो गए। फिर नालंदा कब आया पता भी नही चला हम दोनों नालंदा स्टेशन पर उतर गए एक ऑटो रिक्शा ड्राइवर आकर पूछा साहब खंडहर देखना है क्या, हमने हां कहा और उसके साथ चल दिए। खेत की ऊबड़ खाबड़ रास्ते से होते हुए रोड पर आया नालंदा खंडहर के पास पहुंचा दिया पूरे रास्ते जो खंडहर की तस्वीर जेहन में बनी थी सब मिट गई। बाहर से ही देख कर जो प्राचीन विरासत की झलक मिली, उससे भारत के वैभव, ज्ञान और उत्कर्ष का आभास हो गया। पूरे रास्ते का थकान रफूचक्कर हो गया। टिकट लेकर अंदर प्रवेश करते ही मन प्राचीन वास्तु कला की हर तस्वीर को फोन के कैमरे मे कैद करने को बेचैन हो गया। और हम दोनों ने ऐसा ही किया हर दीवार हर ईट, दीवार पर बने नक्काशी, पत्थरों पर खोद कर बने छोटे छोटे मूर्तियों की तस्वीरें लेना शुरू कर दिया। एक के बाद एक अदभुद कलाकृतियां जो अंतहीन और अनगिनत थी। फोन की मेमोरी भर जाने के बाद हम दोनों बैठ कर फोटो चुनने लगे साथ ही नालंदा की भव्य एवं विशाल ज्ञान, अध्ययन के केंद्र पर चर्चा किया। कुछ थकान कम होने पर पुनः प्राचीन इमारतों के अवशेषों का निरीक्षण करना शुरू कर दिया। विशाल अध्ययन केंद्र, बच्चों का आवास, पूजा स्थल, अध्यापकों के आवास सब कुछ अलौकिक और अकल्पनीय था। हमारी कल्पनाओं मे जो उस प्राचीन अध्ययन केंद्र की जो तस्वीर बनी ओ आज के आधुनिक उत्कृष्ट शिल्पकला को भी मात देने वाला था।

इसी बीच छात्रों का एक समूह आकर कतार मे खड़ा हुआ, उनके उनके गुरु जी ने बच्चों के प्रति अपना समर्पण दिखाते हुए प्राचीन भारत के वैभव पर बहुत सारी बातें कही। हमने भी सर से प्राचीन अवशेषों के आयु गड़ना का ज्ञान लिया। साथ ही दीवारों मे ईंटों के बीच नम मिट्टी मे लगे साइनों बैक्टीरिया के जीवनकाल पर चर्चा की। इसी बीच हम दोनों की राजगिर जाने की इच्छा हुई पर तब तक शाम के तीन बज चुके थे। हम दोनों ने बिहार की एक प्रसिद्ध मिठाई खाजा खाया और अपने गंतव्य स्थल की ओर चल दिए।



डॉ.लिजिमा सी
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान , गंगटोक

रोड टू हेवन

"रोड टू हेवन", कच्छ, गुजरात — यह एक लंबा, सीधा राजमार्ग है जो कच्छ के विशाल रण के बीचों-बीच फैला हुआ है और खावड़ा से धोलावीरा को जोड़ता है। लगभग 30 किलोमीटर तक फैली यह सड़क ऐसा मनोहारी दृश्य प्रस्तुत करती है, जहाँ धरती, आकाश और दोनों ओर फैला समुद्र मानो एक-दूसरे में विलीन हो जाते हैं — अद्भुत, शांत और स्वप्निल। जब मैं इस रास्ते पर पहुँची, वह शुरुआती सर्दियों का मौसम था — एक ऐसा समय जब मौसम बिल्कुल संतुलित होता है, न ज़्यादा ठंड और न गर्मी। इस यात्रा में मेरे साथ थी मेरी बचपन की सहेली — हमारी दोस्ती कक्षा पहली से है, यानी लगभग 33 वर्षों की साझेदारी… और सच कहूँ तो — इससे बेहतर साथी इस यात्रा के लिए कोई हो ही नहीं सकता था। आज भी एक बात मन में आती है — क्या "स्वर्ग" वह रास्ता था, या फिर उसके साथ होने की खुशी? शायद स्वर्ग कोई स्थान नहीं है — बल्कि वह एहसास है जहाँ हमारा मन पूरी तरह सहज हो जाता है। जहाँ बिना प्रयास आराम मिलता है — चाहे वह कोई व्यक्ति हो, कोई जगह हो, या कोई साधारण-सा पल।



हमारे चेहरों पर झलकती सच्ची खुशी ही सबकुछ कह रही थी… शब्दों की कोई ज़रूरत ही नहीं



डॉ.एमडी हासिम
एस.आर.एफ (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, गंगटोक , सिक्किम

पेलिंग स्काईवॉक की खुशी में

गया मैं पेलिंग स्काईवॉक पर, घूम रहा हूँ मन के आनंद में,
नीले आसमान में तैरते बादल, छूते हैं पहाड़ों के सुर और छंद में।

बर्फ़ से ढका कंचनजंगा मुस्कुराए, दूर की चोटियाँ चमक उठती हैं,
हवा में तैरती शांति की धुन, मन जैसे उड़ता पंछी बनती है।

नीचे जैसे कोई सपनों की धरती, हरे सौंदर्य में लिपटा देश,
प्रकृति की गोद में बैठकर पाता हूँ जीवन में नई ताज़गी, नया परिवेश।

कदम–कदम पर सपने बुनता हूँ, काँच की राह और आसमान तले,
मुक्ति की छुअन महसूस करता हूँ, खुद को ढूँढता हूँ उसी बहाने, उसी छले।



प्रदीप कुमार मिश्र
स्नातकोत्तर शिक्षक हिन्दी
जवाहर नवोदय विद्यालय मंगन,सिक्किम

गौरैया

चंचल-गौरैया चहकती,फूदकती सी,
नित सुबह मुझे कलरव कर जगाती।
संगीतमय वातावरण गौरैया कर जाती
इस डाली से उस डाली आती-जाती।
तनिक इक क्षण न गौरैया ठहरती ,
मेरे खिड़की-दरवाजों से कुछ कहती।
नन्हीं-परी सी गौरैया गाती-फूदकती
दाने कम हो जाने पर शोर मचाती,
आवाज देकर तनिक मुझको बुलाती।
अपने संग औरों को लाती दाने चुगती।
पूरे दिन मेरे सामने बरामदे पर आती,
मेरे सघन बाग-बगीचों में सदा रहती।
सदैव प्रसन्न-चंचल गाकर कुछ कहती,
उछलकूद कर परी-रानी गौरैया आती।
हठकर मुझसे चावल के दाने ले जाती,
चूं-चूं कर मुझे हंसाती पास बुलाती।
ओ,नन्हीं आंखों की प्यारी-दुलारी सी,
चिड़िया जरा तनिक पास आ जाती।



शेखर कुमार (शेखर चंद्रा 'बोकू')
संगीत शिक्षक
जवाहर नवोदय विद्यालय, फुदुँग, मंगन, सिक्किम

प्यार की गंगा बहाना

नव तरंगें, नव उमंगें, नवल गति हो
नित नई ऊंचाइयों को आजमाना
तोड़ना, दीवार जो बंधन बने हों
इस धरा पर प्यार की गंगा बहाना।
देख, स्वर्णिम सी मधुर मुस्कान लेकर
भोर की किरणें तुम्हारे पास आईं
कर रही जगमग थी जो अबतक धरा को
पास आकर खुद भी देखो जगमगाई।
हर कली, हर पुष्प की तुम पर नज़र है
सीखना तुझसे है जिनको मुस्कुराना।
नव तरंगें, नव उमंगें.....
है तुझे बनना मुक़द्दर का सिकंदर
तू अकेला प्यार का मीठा समंदर
तेज़ तूफ़ान तुच्छ ठहरा तेरे आगे
विश्व तेरे, और तू हम सबके अंदर।
हार फिर क्या शब्द है? क्या है पराजय ?
किसके आगे? और कैसा सर झुकाना ?
नव तरंगें, नव उमंगें.....



दिलीप कुमार दर्जी
सहायक कुलसचिव
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
क्षेत्रीय केंद्र गंगटोक, तादोंग, सिक्किम

तीस्ता - प्रकृति की बहती कविता

तीस्ता कोई साधारण नदी नहीं, प्रकृति की धड़कन है,
वह हिमालय की गोद में जन्मी एक पारदर्शी सांस है।
बर्फ की गोद से निकलकर पहाड़ों के बीच अपना रास्ता बनाती है,
तो लगता है मानो धरती पर कोई संगीत बह रही है।

तीस्ता पत्थरों से टकराकर अपनी धुन छेड़ती हैं,
कभी वह शांत, कोमल और स्नेहमयी लगती है।
तो कभी गर्जन करती हुई, अपनी शक्ति का परिचय देती है,
मानो माँ और शक्ति, दोनों रूप एक साथ उसमें समाए है।

तीस्ता, सचमुच प्रकृति की बहती कविता है,
जो शब्दों में नहीं, लहरों में लिखी गई है।
जो पढ़ी नहीं जाती, बल्कि महसूस की जाती है,
वह सिखाती है कि जीवन भी एक अविराम यात्रा है।

तीस्ता पहाड़-मैदान में बसी सबकी तन, मन, आत्मा को छूती है,
कवि उसके किनारे बैठकर हर पंक्ति का शब्द खोजते हैं।
चित्रकार उसके रंगों से प्रेरणा लेकर चित्रों का संरचना कर्ता हैं,
और साधु -संत उसकी लहरों में ईश्वर का स्वर पाता है

तीस्ता एक नदी नहीं, बल्कि जीवन की सजीव धारा है,
घाटियों को हरियाली देती है, खेतों में जीवन बिखेरती है।
और करोड़ों लोगों के दिलों में उम्मीद की नमी भरती है,
उसकी कलकल ध्वनि में पहाड़ों की अमृतम् संदेश की गूँज है।

तीस्ता की बहती हर बूँद में बसती है ममता प्यारा,
जलचरों का है ये घर-संसार, उनकी हरेक साँसों की कहानी निराला।
हर बहती धारा मे उसकी, पलते हैं इसमें जीवन अनगिनत प्रकार,
बिना तीस्ता सूना लगे सिक्किम, जैसे धड़कते दिल बिना सब जीवन हारा।

तीस्ता स्वयं एक अद्भुत प्रेरणा है, एक निरंतर बहती हुई धारा,
हमारी जीवन उसकी तरह है, अविराम आगे बढ़ते रहना चाहिए।
चाहे रास्ते कठिन हों या बाधाएँ अनेक, हमें भी रुकना नहीं चाहिए,
हमें भी अपने सपनों की ओर बिना थके अग्रसर रहना चाहिए।

तीस्ता कठिन पहाड़ों चट्टानों से अपने मार्ग तैयार करता है,
उसकी हर बहती लहर धारा हमें कुछ न कुछ सिखाती है।
उसकी हर रूप धैर्य, साहस, और परिवर्तन की प्रमाण है,
वह न केवल धरती, बल्कि मन और आत्मा को भी स्फूर्ति देती है।

जैसे तीस्ता अपने मार्ग में पत्थरों को पार कर, घाटियों में जीवन बिखेरता है,
हर मोड़, हर चुनौती हमें मजबूत बनाती है और जीवन को और सुंदर बनाती है।
नदी की तरह बहते रहो क्योंकि जो रुक जाती है, वह सागर तक नहीं पहुँचता है,
जीवन में हरपाल प्रयास जारी रखे, ज्ञान और सफलता का मार्ग तैयार करना चाहिए।

तीस्ता, स्वयं एक आनंदमय संगीत है, एक मधुर, सजीव, और अनंत संगीत है,
जैसे उसकी लहरें, हमेशा याद रखो—आगे बहते रहो, मंज़िल की ओर बढ़ते रहो।



प्रहलाद महतो
प्रयोगशाला प्रविधिज्ञ
आर .ए .आर.आई .,पटना -07

"प्रेमी से संवाद"

चुप हैं रातें, चुप हैं तारे,
तेरे बिना सब सूने लगें सहारे।
कभी तू था, तो साँसों में बहार थी,
अब बस यादें हैं, और तन्हा ये दीवारें।
तू जो कहता था, "मैं तेरा साया हूँ",
अब वो साया भी धूप में खो गया है।
तेरे शब्दों की मिठास थी जीवन में,
अब हर सन्नाटा मुझसे कुछ कह गया है।
कभी तू पास था, तो हर बात में रंग था,
अब तेरे बिना हर रंग फीका सा लगे।
तेरी हँसी, तेरी आवाज़ की खनक,
हर पल मेरी रूह को चुभे।
मैं पूछती हूँ इन हवाओं से रोज़,
क्या उन्होंने तेरा नाम सुना है कहीं?
ये तारे, ये चाँद, ये बादल सब,
क्या तेरी यादों से भीगते हैं कभी?
तू कहता था, "प्रेम अमर है",
तो फिर ये दूरी क्यों आई?
क्यों मेरे आँसुओं की नमी में,
तेरी परछाई तक नहीं समाई?
मेरे हर ख्वाब में अब भी तू आता है,
मुस्कुराता है, मुझे बाहों में भर लेता है।
और मैं नींद से टूटते ही फिर,
तेरे जाने का दर्द सह लेती हूँ।
मैं तुझसे रूठती नहीं, बस कहती हूँ,
वक़्त से कहना थोड़ा ठहर जाए।
मैं उस मोड़ पर आज भी खड़ी हूँ,
जहाँ तेरा वादा हवा में लहराए।
ओ प्रिये, सुनो!
अगर कभी लौटना चाहो, तो आना,
ये दिल अब भी तुम्हारे लिए धड़कता है।
वो प्रेम जो तुमने बोया था,
अब भी मेरी साँसों में महकता है।



सुशील कुमार अग्रवाल
वैज्ञानिक सहायक मौसम विज्ञान केंद्र
गंगटोक



श्री. सोम्य कान्ति पात्र फार्मासिस्ट
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम

मेरा उत्तराखंड का दौरा

जब-जब शाम आती है,
महकती हवा चलती है,
दिल को कुछ और न लुभाए,
देवभूमि में मेरा मन लौट जाना चाहे।

मंदाकिनी की चंचल लहरें,
अलकनंदा का शांत रूप,
ज़िंदगी का मतलब समझाए,
मेरा मन देवभूमि में लौट जाना चाहे।

छोटी-सी एक नन्हीं परी मुझसे मिलने आती है,
ज़िंदगी की ओर हमें लुभाती है।
अपनी ही दुखों में परेशान था,
मेरे मन को बहलाने का काम करती है।

फिर से लौट आया अपने ही घर,
हँसी से करता जाऊँ अपने काम।
मुसीबत का आसमान जब-जब टूट पड़ता है,
बंद करता हूँ अपनी आँखें — और लेता
हूँ देवभूमि का नाम।

"आयुर्वेद की गाथा"

आयुर्वेद है प्रकृति की बानी,
जीवन में रोगों की ये कहानी I

जड़ी-बूटियों के मेल से है ज्ञान,
जो है भारत की एक प्राचीन पहचान I

'शरीर-इन्द्रिय-सत्त्व- आत्मा' का मेल,
आयुर्वेद से ही जीवन का खेल I

'हिता - हितम् - सुखम् - दुखम् ' है आयुर्वेद का मंत्र,
जो ठीक रखे मानवे तंत्र I

दोष-धातु- पंचमहाभूत का सार
आयुर्वेद बनाए जीवन का व्यवहार I

आयुर्वेद है ऐसा विज्ञान
स्वस्थों की देता सदा निदान।

करी प्रचार, बढ़ाओ मान,
यही हो हमारी सच्ची पहचानII



श्री. प्रकाश सुनार
एम.टी.एस
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम

"आज बापूजी की याद आई है"

दो सौ वर्षों तक अंग्रेजों की गुलामी से
आजाद होना कोई सिनेमा नहीं था।
विश्व पर शासन करने वाले अंग्रेजों को
भारत की भूमि से भगाना
यह भी कोई सिनेमा नहीं था।

कैसे शासन किया था अंग्रेजों ने
भारत की भूमि पर?
कैसे लुटी जाती थीं इस देश की
अनमोल वस्तुएँ और सम्पत्तियाँ?
कैसे मिटाई गई थी यहाँ की संस्कृति,
और भारत के इतिहास की पहचान?
छीन लिए गए थे लोगों के
जीवन और अधिकार सभी।

आशाहीन और दिशाहीन,
क्रूर शक्तियों के अधीन,
गुलामी की जंजीरों में जकड़ा
यह देश हर दिन जी रहा था।

तभी मसीहा बनकर जन्म हुआ
एक साहसी और ज्ञानी पुरुष का —
अहिंसा के प्रतीक का।
अंग्रेजों से संघर्ष कर जिसने दिलाई आज़ादी,
जिसका नाम इतिहास में अमर हुआ —
मोहनदास करमचंद गांधी।
महात्मा गांधी।

जो बापू के नाम से जाने जाते हैं,
और राष्ट्रपिता के रूप में माने जाते हैं।
आज फिर उसी नाम की याद आई है —
सच में बापूजी की याद आज आई है।
सच में बापूजी की याद आज आई है।।



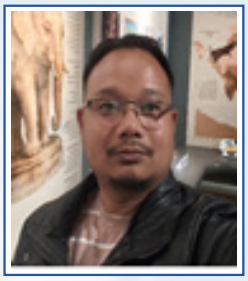
डॉ. सुमित कुमार लाटा
सलाहकार (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान
गंगटोक , सिक्किम

मेरे पापा

टूट गया था मैं जब देखा उनको चिता पर,
अभिमान होता है मुझे आज भी अपने पिता पर
गिर के संभलना,
संभल के चलना सिखाया है मेरे पापा ने
आंच नहीं आने दूंगा कभी उनकी अस्मिता पर
यू तो है दुनिया में रिश्ते कई अपने पर उनके जैसा ना कोई बन पाया
आज भी लगता है मेरे सर पर फेहरिस्त है पिता का साया
तुम बिन अधूरा है संसार मेरा कि लौट आओ,
पापा फिर से मुझे अपने स्नेह की छाया में पनपाओ
तुम बिन जीना पड़ेगा कभी सोचा ना था,
मेरे बुलाने से बस एक बार आ जाओ पापा, बस एक बार आ जाओ।



सुश्री रीना कुमारी
हिंदी सहायक, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम



लोकनाथ गुरुंग
सुरक्षा प्रहरी, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान
गंगटोक , सिक्किम

कभी हारना मत

कभी हारना मत,
जो राह तुमने चुनी है,
उसमें मुश्किलें आएंगी,
पर वो भी गुज़र जाएंगी।
अंधेरी रात है अभी,
लेकिन ये रात भी कट जाएगी।
चलते लोगों को देखकर
क्यों मन उदास होता है?
थोड़ा विश्वास रख खुद पर,
अगर आज नहीं तो कल सही—
फिर से एक आशा जगा,
एक नया दीप जला।
ये रात अलग है, धीमी है,
हवाओं में हल्की फुसफुसाहट है,
कुछ बातें दिल को चुभती हैं,
पर तुम उन्हें अनसुना कर दो।
ये रात है बस थोड़ी देर की,
सुबह ज़रूर आएगी।
अपने जुनून में जीओ,
अपने मन को समझो,
क्यों दूसरों की बातों में खोना?
खुद को अपने शब्दों से संवारो।
क्यों निराश होना?
अपने आप पर विश्वास रखो।
अंधेरा अब हट रहा है,
नया सवेरा पास है,
हिम्मत रख—
उजाला आने वाला है।
तुम्हारी सफलता की आवाज़
दुनिया सुनने वाली है।
कभी हारना मत,
कभी खुद को खोना मत।

शहर की ज़िंदगी

शहर की गलियों में हर पल एक नई कहानी,
भीड़ में भी महसूस होती है अपनी एक निशानी।
ऊँची-ऊँची इमारतें छूती हैं आसमान,
फिर भी दिल में बसता है अपना छोटा सा जहान।

भागती-दौड़ती सड़कों पर सपनों का मेल,
हर चेहरा लिए बैठा है अपना कोई खेल।
रौशनी की चमक में छुपा है थोड़ा अँधेरा,
हँसी भी है यहाँ, और ग़म भी है घनेरा।

कभी ट्रैफ़िक की आवाज़ें, कभी स्ट्रीट फूड की महक,
कभी अकेलापन, तो कभी दोस्ती का चमक।
शोर के बीच भी मिल जाती है खामोशी,
इन्हीं पलों में ढूंढ लेते हैं हम अपनी वजह-ए-जीवन
थोड़ी-थोड़ी।

शहर सिखाता है—चलना, गिरना और फिर संभल जाना,
हज़ारों के बीच रहकर भी खुद को पहचान पाना।
यही है शहरी जीवन की सबसे बड़ी पहचान,
रफ्तार भी, संघर्ष भी, और सपनों का आसमान।



डॉ जगदीश चन्द्र आर्य
अनुसंधान अधिकारी (वन.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक सिक्किम

रवंगला (राबोंग)
एक सुंदर और मनोहारी प्रकृतिक छठाओं से ओतप्रोत आकर्षक नगर



दक्षिण सिक्किम का नामची जिला जो समुन्द्र तल से 400 मीटर से 2000 मीटर की ऊँचाई तक 750 वर्ग मी क्षेत्र में फैला हुआ है, प्राकृतिक सुन्दरता का एक मनोहारी दृश्य प्रस्तुत करता है । यहाँ के दूर-दूर तक फैले कृषि खेत, सीढ़ीनुमा ढलानें और झरने एक अद्भुत अलोकिक सौन्दर्य प्रदान करते हैं। यहाँ के दर्शनीय रमणीक पर्यटक स्थलों का अपना एक अलग ही अंदाज हैI

नामची जिले में स्थित एक मनमोहक पर्वतीय नगर रवंगला, जिसे स्थानीय रूप से राबोंग भी कहा जाता है, है। यह नगर लगभग 7,000 फीट की ऊँचाई पर बसा अपने शांत वातावरण, घने वनों, हिमालय के भव्य दृश्यों और धार्मिक–सांस्कृतिक स्थलों के लिए प्रसिद्ध है। यह स्थान प्रकृति प्रेमियों, पर्यावरणविदों, ट्रेकर्स और आध्यात्मिक यात्रियों के लिए एक उत्कृष्ट गंतव्य है

प्राकृतिक सौन्दर्य और शांत वातावरण एवं दर्शनीय स्थल

रवंगला की विशेषता इसका शांत, स्वच्छ और प्राकृतिक वातावरण है। यहाँ से कंचनजंगा पर्वत श्रृंखला का अद्भुत दृश्य एवं सूर्योदय और सूर्यास्त देखा जा सकता है। मौसम अधिकतर ठंडा और सुहावना रहता है, जो इसे पूरे वर्ष आकर्षक बनाता है। यहाँ के प्रसिद्ध पर्यटक स्थलों में क्रमशः

1. रालोंग गुम्पा – प्राचीन बौद्ध विरासत

रवंगला में स्थित रालोंग गुम्पा जिले के सबसे पुराने और महत्वपूर्ण बौद्ध मठों में से एक है। यह अपनी सुंदर वास्तुकला, भित्तिचित्रों और शांत आध्यात्मिक वातावरण के लिए जाना जाता है।

2. बुद्ध पार्क, रवंगला



रवंगला का सबसे प्रसिद्ध स्थल है बुद्ध पार्क, जहाँ भगवान बुद्ध की 130 फीट ऊँची प्रतिमा स्थित है। यह पार्क शांत वन क्षेत्र से घिरा है और ध्यान, सैर तथा फोटोग्राफी के लिए आदर्श स्थान है। यहाँ से भी हिमालय पर्वत श्रंखला का व्यापक दृश्य अत्यंत आकर्षक दृष्टिगोचर होता है।

3. मैनम हिल और ट्रेकिंग मार्ग

रवंगला के पास स्थित मैनम हिल प्रकृति एवं ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए अद्भुत रोचक स्थान है। घने जंगलों से होकर गुजरते पैदल मार्ग विविध जैव–विविधता से भरपूर हैं। मैनम वाइल्डलाइफ सैंक्चुरी में विभिन्न वन्य जीव एवं वनस्पतियां दृष्टिगोचर होती है।

4. बोरोंग (गर्म जल तप्त –कुंड)

रवंगला के आसपास अनेक सुंदर गाँव, झरने और गर्म जल तप्त –कुंड (हॉट स्प्रिंग्स) हैं, जिनमें बोरोंग विशेष रूप से प्रसिद्ध है। यहाँ का प्राकृतिक सौन्दर्य और शांत वातावरण जीव आत्मा को तृप्ता प्रदान करता है।

रवंगला/राबोंग कि प्रकृति, आध्यात्मिकता और पर्वतीय संस्कृति एवं शांत वातावरण, भव्य बौद्ध स्थल, मनोहारी पैदल मार्ग और हिमालय के रोमांचक दृश्य इसे दक्षिण सिक्किम के नामची जिले का एक अनिवार्य दर्शनीय पर्यटक स्थल बनाते हैं। इस पर्वतीय स्थल का भ्रमण प्रकृति और जनमानस के आपसी संबंधो का अहसास कराते हैं I



डॉ. निधि राय
जे.आर.एफ.(फार्माकोविजिलेंस)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक,सिक्किम

फार्माकोविजिलेंस :रोगी सुरक्षा का मौन प्रहरी

वर्तमान समय में चिकित्सा विज्ञान तेज़ी से आगे बढ़ रहा है। नई दवाएँ, आधुनिक उपचार पद्धतियाँ और उन्नत तकनीकें लगातार विकसित की जा रही हैं। इनके बीच यह सुनिश्चित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि दवाएँ सुरक्षित हों और मरीजों को इलाज के दौरान किसी प्रकार की हानि न पहुँचे। इसी उद्देश्य के लिए फार्माकोविजिलेंस की अवधारणा विकसित हुई।

फार्माकोविजिलेंस क्या है?

फार्माकोविजिलेंस का अर्थ दवाओं की सुरक्षा की निगरानी करना है। इसका मुख्य उद्देश्य दवा के उपयोग से होने वाले किसी भी प्रतिकूल प्रभाव)Adverse Drug Reaction — ADR) या अवांछित घटना)Adverse Drug Event — ADE) की पहचान, मूल्यांकन, रिपोर्टिंग और रोकथाम करना है। यह चिकित्सा प्रणाली की सुरक्षा सुनिश्चित करने वाला एक महत्वपूर्ण स्तंभ है।

फार्माकोविजिलेंस की आवश्यकता क्यों?

दवाएँ उपचार के लिए बनाई जाती हैं, परंतु कभी-कभी वे शरीर में अवांछित प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न कर सकती हैं, जैसे—

- त्वचा पर दाने या खुजली
- सांस लेने में दिक्कत
- चक्कर आना
- सिरदर्द या अन्य अप्रत्याशित लक्षण

ऐसे लक्षणों को नज़रअंदाज़ करना खतरनाक हो सकता है। फार्माकोविजिलेंस ऐसे संकेतों को पहचानकर उनकी गंभीरता का आकलन करता है।

दुष्प्रभावों की पहचान की प्रक्रिया

फार्माकोविजिलेंस की कार्यप्रणाली व्यवस्थित होती है और इसमें निम्न चरण शामिल होते हैं:

1. रिपोर्टिंग:

मरीज, डॉक्टर, फार्मासिस्ट या शोधकर्ता दवा से जुड़ी किसी भी संदिग्ध प्रतिक्रिया की रिपोर्ट कर सकते हैं।

2. विश्लेषण:

प्राप्त जानकारी का विश्लेषण किया जाता है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि प्रतिक्रिया वास्तव में दवा के कारण हुई है या किसी अन्य कारक के कारण।

3. सिग्नल डिटेक्शन:

जब समान प्रकार की प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं की रिपोर्ट बार-बार प्राप्त होती है तो एक संभावित सिग्नल उत्पन्न होता है। **सिग्नल** वह सूचना है जो किसी दवा के साथ नए, अज्ञात या बदलते जोखिम की ओर संकेत करती है और जिसके लिए आगे जांच एवं पुष्टि आवश्यक होती है।

4. सिग्नल सुदृढ़ीकरण और मूल्यांकन:

पाए गए सिग्नलों का व्यवस्थित मूल्यांकन किया जाता है, जिसमें नैदानिक आंकड़े, प्रकाशित साहित्य और सांख्यिकीय विश्लेषण का उपयोग किया जाता है, ताकि उनकी संगति, गंभीरता, आवृत्ति और दवा के साथ कारणात्मक संबंध स्थापित किया जा सके।

5. डि-चैलेंज और री-चैलेंज:

दवा बंद करने पर लक्षणों का सुधरना संदेह को मजबूत करता है।

नियंत्रित परिस्थितियों में दवा पुनः देने पर वही प्रतिक्रिया दोबारा उत्पन्न होना मजबूत प्रमाण उपलब्ध कराता है।

6. निर्णय और दिशा-निर्देश:

यदि सिग्नल प्रमाणित हो जाता है और पर्याप्त साक्ष्य उपलब्ध होते हैं, तो नियामक प्राधिकरण सुरक्षा चेतावनी अपडेट कर सकते हैं, खुराक संबंधी निर्देश बदल सकते हैं, उपयोग पर प्रतिबंध लगा सकते हैं या आवश्यक होने पर दवा को बाजार से वापस भी लिया जा सकता है।

भ्रम और स्वयं-औषधि की चुनौती

आजकल अनेक विज्ञापनों में दवाओं को "चमत्कारी इलाज" के रूप में प्रस्तुत किया जाता है या यह दावा किया जाता है कि "इन दवाओं के कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं" या "100% गारंटीड उपचार" मिलता है। ऐसे दावे भ्रमित करने वाले होते हैं और लोगों को बिना उचित चिकित्सीय सलाह के दवाइयाँ लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, जो खतरनाक सिद्ध हो सकता है, विशेषकर स्वयं-चिकित्सा (Self-medication) के मामलों में।

फार्माकोविजिलेंस की भूमिका

फार्माकोविजिलेंस केवल अस्पतालों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह इन क्षेत्रों में भी कार्य करता है—

- दवा निर्माण संस्थान
- स्वास्थ्य संस्थान
- नियामक प्राधिकरण
- शोध केंद्र
- आम मरीज और समाज

यह सुरक्षित दवा उपयोग, जागरूकता और नैतिक चिकित्सा पद्धति को प्रोत्साहित करता है।

निष्कर्ष

फार्माकोविजिलेंस स्वास्थ्य प्रणाली का एक अदृश्य, फिर भी अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसका उद्देश्य दवाओं का सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित करना और रोगियों को अनावश्यक जोखिमों से बचाना है। सजगता, रिपोर्टिंग और जागरूकता के माध्यम से फार्माकोविजिलेंस यह सुनिश्चित करता है कि दवाएँ उपचार का साधन बनें —हानि का नहीं।

अंत: फार्माकोविजिलेंस केवल एक वैज्ञानिक प्रणाली नहीं, बल्कि रोगी सुरक्षा के प्रति जिम्मेदारी और संवेदनशीलता का प्रतीक है — एक मौन प्रहरी, जो हर जीवन की रक्षा के लिए सतर्क रहता है।

आयुर्वेद को भी उत्तरदायित्व के साथ आगे बढ़ना चाहिए — परंपरा और विज्ञान, दोनों के मार्गदर्शन में। प्राकृतिक होना हमेशा सुरक्षित होना नहीं है — इसलिए उत्तरदायित्व और विनियमन (Regulation) अत्यंत आवश्यक हैं।

फार्माकोविजिलेंस :सुरक्षित और जिम्मेदार चिकित्सा का आधार।



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, तादोंग, गंगटोक, सिक्किम-737 102

फ़ोन: 03592-231494;

ई-मेल : arri-gangtok@gov.in; arri.gangtok@gmail.com

website- https://rarigangtok.ccras.res.in