हिंदी त्रैमासिक ई- पत्रिका

तीस्ता

'वन्दे मातरम्'

द्वितीय अंक, जनवरी - मार्च 2026



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम-737 102

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक

हिंदी ई-पत्रिका“तीस्ता” अंक 2: जनवरी - मार्च 2026

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, त्सोमगो झील सिक्किम

अंतिम पृष्ठ: पदम (Prunus cerasoides D. Don)

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	लेखक	पृष्ठ सं.
1.	वन्दे मातरम् : इतिहास, स्वतंत्रता संग्राम में भूमिका और आज की प्रासंगिकता	डॉ. अचिन्त्य मित्रा, प्रभारी सहायक निदेशक	1-2
2.	भूकंप-जनित खतरों की श्रृंखला एवं भू-आकृतिक प्रभाव	राकेश रंजन विभागाध्यक्ष	3-6
3.	तीस्ता	श्री नरेश कुमार सिक्यूरिटी गार्ड	7
3.	बड़ी बहन	डॉ. दीपा जोशी (पूर्व कार्यालय सहायक)	7
4.	पर्वत,नदी और जवान	मिथिलेश कुमार यादव 13 वाहिनी भा ति सी पु बल	8
5.	मेरी जीवन यात्रा	श्रीमती अबीगेल शंकर प्रयोगशाला तकनीशियन	8
6.	जिंदगी का सफर	प्रदीप कुमार मिश्र, स्नातकोत्तर शिक्षक हिंदी'	9
7.	ना संग तेरे चल सका मैं	शेखर कुमार (शेखर चंद्रा 'बोकू') संगीत शिक्षक	9
8.	जीवन एक बहती नदी	विनीता वी एस कार्यालय सहायक (हिन्दी)	10
9.	किताब बंद करने से पहले एक बार सुनो…	जयदेव कोनाई, एम.टी.ए	11
10.	संस्थान द्वारा एक प्रयास कंचनजंगा हिंदी वॉल पत्रिका	सुश्री रीना कुमारी, हिंदी सहायक	11
11.	भारत देश हमारा है	डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य, अनुसंधान अधिकारी (वन.)	12
12.	तू मुस्कुरा के जी	डॉ. सविता शर्मा, सहायक निदेशक (आयु)	12
13.	वैश्विक युग में आयुर्वेद: प्राचीन ज्ञान का आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल में एकीकरण — चुनौतियाँ और अवसर	डॉ. निधि राय जे.आर.एफ.(फार्माकोविजिलेंस)	13-14
14.	संस्थान की तिमाही उपलब्धियाँ एवं क्रियाकलाप		15-17



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

संदेश

'वंदे मातरम' का उच्चारण हम सब का अपने राष्ट्र के प्रति चेतना का वह स्वर है जिसने आज़ादी के लड़ाई में उतरे करोड़ों क्रांतिकारियों के हृदय में क्रांति की ज्वाला को प्रज्वलित किया था। यह मात्र एक गीत नहीं, बल्कि मातृभूमि की वंदना और उसकी संप्रभुता के प्रति हमारी अटूट निष्ठा का संकल्प है।

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई – राजभाषा हिंदी पत्रिका तीस्ता का द्वितीय अंक 'वंदे मातरम' जैसे ओजस्वी और गौरवपूर्ण विषय पर आधारित है। राजभाषा हिंदी और हमारी राष्ट्रीय भावनाएँ एक-दूसरे की पूरक हैं। हिंदी न केवल संवाद की भाषा है, बल्कि यह हमारे सांस्कृतिक मूल्यों और राष्ट्रीय एकता की संवाहक भी है।

आज के इस प्रतिस्पर्धी और आधुनिक युग में, जहाँ हम तकनीकी और प्रशासनिक क्षेत्रों में नित नए आयाम स्थापित कर रहे हैं, वहीं अपनी जड़ों और गौरवशाली इतिहास से जुड़े रहना भी अनिवार्य है। मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका के माध्यम से जुड़े अधिकारी/कर्मचारी एवं साहित्य प्रेमियों की साहित्यिक प्रतिभा निखार आयेगा एवं उनके हृदय में राष्ट्रप्रेम की भावना को और अधिक द्रढ़ता प्रदान करेगा।

मैं इस पत्रिका के सुरुचिपूर्ण संपादन और सफल प्रकाशन के लिए क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक सिक्किम के राजभाषा अनुभाग सभी सदस्यों और लेखकों को अपनी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

वंदे मातरम!

वैद्य (प्रो0) रविनारायण आचार्य
महानिदेशक

भारतमाता



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

संदेश

सर्व विदित है कि 'वंदे मातरम' हमारी राष्ट्रीय एकता, अखंडता और गौरवपूर्ण इतिहास का प्रतिबिंब है। जो हमें अपनी मिट्टी और संस्कृति के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का बोध कराता है।

मुझे यह बताते हुये अत्यंत हर्ष हो रहा है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई – राजभाषा हिंदी पत्रिका तीस्ता का द्वितीय अंक 'वंदे मातरम' के गौरवशाली विषय पर केंद्रित है। हिंदी भाषा के माध्यम से राष्ट्रवाद की इस भावना को अभिव्यक्त करना एक अत्यंत सराहनीय प्रयास है।

किसी भी संस्थान या देश की प्रगति में उसकी आंतरिक संस्कृति और वैचारिक एकता का बड़ा योगदान होता है। मेरे विचार से यह पत्रिका संस्थान के कर्मचारियों की साहित्यिक अभिरुचि और रचनात्मकता को मंच प्रदान करने के साथ- साथ संस्थान में राष्ट्रप्रेम और टीम-भावना को भी सुदृढ़ करेगी।

मैं इस पत्रिका के प्रकाशन के लिए संपादक मंडल और समस्त लेखकों को उनकी कड़ी मेहनत और उत्कृष्ट वैचारिक लेखों के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायी सिद्ध होगा।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए अपनी ओर से मंगलकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

सादर सहित।

डॉ. एन श्रीकांत
उपमहानिदेशक

भारतमाता



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

संदेश

'वंदे मातरम' - राष्ट्र की वंदना का यह पावन मंत्र है, जो हमारे भीतर 'राष्ट्र प्रेम' की भावना को जागृत करता है।

मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई - राजभाषा हिंदी पत्रिका तीस्ता का द्वितीय अंक 'वंदे मातरम' विषय पर केंद्रित है। किसी भी प्रशासनिक व्यवस्था की सफलता उसकी कार्य-संस्कृति और राष्ट्रीय मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता पर निर्भर करती है, एवं राजभाषा हिंदी न केवल हमारे प्रशासनिक और जनमानस के जोड़ने का प्रयास करती है, बल्कि यह हमारी राष्ट्रीय अस्मिता की भी सफल संवाहक है।

प्रशासनिक दृष्टिकोण से यदि देखे तो राजभाषा का प्रभावी प्रयोग हमारे कार्य में पारदर्शिता और सहजता लाता है। इस पत्रिका के माध्यम से हमारे अधिकारियों/कर्मचारियों एवं अन्य लेखकों द्वारा जिस प्रकार अपनी रचनात्मकता और राष्ट्रप्रेम को शब्दों में पिरोया है, वह अत्यंत सराहनीय है। 'वंदे मातरम' का यह भाव हमें अपने कर्तव्यों का निर्वहन पूरी निष्ठा और ईमानदारी से करने की प्रेरणा देता है।

मैं इस अंक के सफल प्रकाशन के लिए संपादन मंडल और अपनी लेखनी से योगदान देने वाले सभी लेखकों को हार्दिक बधाई देता हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह अंक पाठकों के लिए अत्यंत प्रेरणादायी सिद्ध होगा।

सादर सहित।

दीपक

श्री दीपक कोछड़
उपमहानिदेशक (प्रशासन)

भारतमाता



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

संदेश

'वंदे मातरम' - भारतीय चेतना का वह महामंत्र है जिसने हमारे राष्ट्र की अस्मिता को गढ़ा है। यह स्वर हमें राष्ट्र के प्रति कर्तव्यों और गौरवशाली परंपराओं का स्मरण कराता है।

अत्यंत हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान गंगटोक सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई – राजभाषा हिंदी पत्रिका तीस्ता का द्वितीय अंक, 'वंदे मातरम' के पावन और प्रेरणादायी शीर्षक के साथ आप सभी के सम्मुख है। हिंदी वह सूत्र है जो पूरे देश को एकता के सूत्र में पिरोता है, और 'वंदे मातरम' वह संकल्प है जो हर भारतीय को निरंतर राष्ट्र सेवा के लिए प्रेरित करता है।

मेरा यह मानना है कि यह पत्रिका हमारे अधिकारियों/कर्मचारियों एवं लेखकों की सृजनात्मक प्रतिभा का प्रतिबिंब है। इस अंक में संकलित रचनाएँ न केवल भाषा कि दक्षता को प्रदर्शित करती हैं, बल्कि राष्ट्र के प्रति हमारी संवेदनाओं को भी प्रखर स्वर प्रदान करती हैं।

में इस पत्रिका के समस्त लेखकों/ संपादक मंडल के सभी सदस्यों का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने अपनी लेखनी के माध्यम से इस अंक को समृद्ध बनाया है। मुझे आशा है कि यह प्रयास राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में अपनी गहन भूमिका स्थापित करते हुए यह अंक आप सभी पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक और उत्साहवर्धक सिद्ध होगा।

सादर सहित I

प्रताप मखीजा
४/३/२६

डॉ प्रताप मखीजा
हिंदी अधिकारी



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

मुख्य संपादक का संदेश

प्रिय पाठकों,

"वन्दे मातरम्" केवल एक गीत ही नहीं, बल्कि हमारी मातृभूमि के प्रति अटूट प्रेम और समर्पण को दर्शाता है। ये शब्द हमें राष्ट्रभक्ति की भावना के साथ साथ हमें अपने कर्तव्यों के प्रति सजग रहने के लिए सदा प्रेरित करते हैं। इस पावन शीर्षक पर आधारित हमारी राजभाषा हिंदी कि ई पत्रिका तीस्ता का यह द्वितीय अंक राष्ट्रप्रेम, सांस्कृतिक गौरव एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के विविध आयामों को समर्पित है।

हम जानते है कि राजभाषा हिंदी हमारे देश की एकता, अखंडता और सांस्कृतिक समन्वय का एक सशक्त माध्यम है। ये केवल संवाद का माध्यम नहीं, अपितु यह हमारे विचारों, भावनाओं और परंपराओं की के भावों को प्रकट करने का भी एक सशक्त माध्यम है।

इस पत्रिका के माध्यम से हमने "वन्दे मातरम्" की भावना को हिंदी भाषा के माध्यम से प्रकट करने का प्रयास किया है, ताकि पाठकों में राष्ट्र के प्रति प्रेम, भाषा के प्रति सम्मान और समाज के प्रति उत्तरदायि होने कि भावना को और अधिक बल मिल सके। इस पत्रिका में प्रकाशित लेख, कविताएँ एवं विचार न केवल ज्ञानवर्धक हैं, बल्कि प्रेरणादायक भी हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका आप सभी के हृदय में देशभक्ति की भावना के साथ-साथ हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

अंत में, मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन में सहयोग देने वाले सभी लेखकों, संपादकीय टीम एवं सहयोगियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ।

वन्दे मातरम्!

सादर,

20/03/2026

डॉ अचिन्त्य मित्रा
प्रभारी सहायक निदेशक एवं
प्रधान संपादक



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

संपादक का संदेश

प्रिय पाठक,

आप सभी के समक्ष "वन्दे मातरम्" थीम एवं राजभाषा हिंदी पर आधारित हमारे संस्थान कि राजभाषा हिंदी कि ई – पत्रिका के द्वितीय अंक को प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत खुशी का अनुभव हो रहा है। "वन्दे मातरम्" हमारे लिए मातृभूमि के प्रति असीम प्रेम, गर्व और समर्पण का प्रतीक है। यह हमारी सांस्कृतिक चेतना और राष्ट्रीय एकता का जीवंत प्रतीक है।

राजभाषा हिंदी जो हमारे देश की विविधता में एकता को सुदृढ़ करने का सशक्त माध्यम है, ये न केवल संप्रेषण का साधन है, बल्कि हमारी परंपराओं, मूल्यों और भावनाओं व्यक्त करने का आधार भी है। हिंदी के माध्यम से हम अपने विचारों को सरल, प्रभावी एवं व्यापक रूप में समाज तक पहुँचा सकते हैं।

हमारी इस राजभाषा हिंदी कि ई – पत्रिका के द्वितीय अंक में संकलित लेख, कविताएँ एवं विचार "वन्दे मातरम्" की भावना को विविध दृष्टिकोणों से प्रस्तुत करती हैं। हमारा प्रयास है कि यह अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक एवं विचारोत्तेजक सिद्ध हो।

आशा है कि यह पत्रिका आप सभी में राष्ट्रप्रेम की भावना को और मजबूती प्रदान करेगी तथा राजभाषा हिंदी के प्रति सम्मान एवं अपनत्व को बढ़ावा देगी।

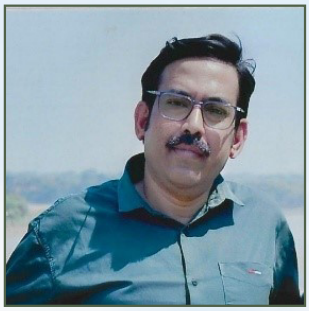
आपके सुझाव एवं सहयोग हमारे लिए सदैव प्रेरणास्रोत रहेंगे।

वन्दे मातरम्!

सादर,

डॉ जगदीश चन्द्र आर्य
अनुसंधान अधिकारी (वन.)एवं हिंदी अधिकारी
संपादक

भारतमाता



डॉ. अचिन्त्य मित्रा
सहायक निर्देशक (आयुर्वेद)

वन्दे मातरम् : इतिहास, स्वतंत्रता संग्राम में भूमिका और आज की प्रासंगिकता

भारत के राष्ट्रीय जीवन में "वन्दे मातरम्" केवल एक गीत नहीं, बल्कि भावनाओं, संघर्ष और राष्ट्रभक्ति का प्रतीक है। यह गीत भारत की स्वतंत्रता यात्रा का प्रेरक रहा और आज भी राष्ट्रीय एकता तथा सांस्कृतिक चेतना का सशक्त माध्यम है।

रचना और पृष्ठभूमि

"वन्दे मातरम्" की रचना महान साहित्यकार बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय ने संस्कृत और बांग्ला मिश्रित भाषा में की थी। यह गीत 1882 में प्रकाशित उनके प्रसिद्ध उपन्यास आनन्दमठ में शामिल किया गया। माना जाता है कि इसका प्रारम्भिक लेखन 1870–80 के दशक में हुआ, जब ब्रिटिश शासन के दौरान सरकारी कार्यक्रमों में "God Save the Queen" गाना अनिवार्य कर दिया गया था। इससे आहत होकर बंकिमचन्द्र ने मातृभूमि की स्तुति में इस गीत की रचना की।

गीत के शुरुआती दो पद संस्कृत में हैं, जिनमें मातृभूमि को "सुजलाम्, सुफलाम्, मलयजशीतलाम्" कहा गया है। इसमें भारत को हरियाली, समृद्धि और शांति का प्रतीक बताया गया है।

स्वतंत्रता संग्राम में भूमिका

यह गीत जल्द ही भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन का प्रेरक नारा बन गया। 1896 में रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अधिवेशन में इसे गाकर पूरे देश में लोकप्रिय बना दिया। इसके बाद भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के हर अधिवेशन में यह गीत गाया जाने लगा।

1905 के बंग-भंग आंदोलन के दौरान "वन्दे मातरम्" पूरे देश में प्रतिरोध का प्रतीक बन गया। हजारों लोग जुलूसों में यह नारा लगाते हुए विदेशी वस्तुओं के बहिष्कार और स्वदेशी आंदोलन का समर्थन करते थे। ब्रिटिश सरकार इस गीत की लोकप्रियता से डर गई और कई जगह इसके सार्वजनिक गायन पर रोक लगा दी।

इतिहास में कई ऐसे उदाहरण मिलते हैं जब क्रांतिकारियों ने अपने अंतिम क्षणों में "वन्दे मातरम्" का उद्घोष किया। यह गीत स्वतंत्रता सेनानियों के लिए साहस और बलिदान का स्रोत था।

अंतरराष्ट्रीय पहचान

"वन्दे मातरम्" की लोकप्रियता भारत तक सीमित नहीं रही। 2003 में **BBC World Service** द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय सर्वेक्षण में यह दुनिया के सबसे लोकप्रिय गीतों में दूसरे स्थान पर रहा। इससे स्पष्ट है कि यह गीत केवल राष्ट्रीय ही नहीं, वैश्विक स्तर पर भी सम्मानित है।

राष्ट्रगीत के रूप में स्वीकृति

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद जब राष्ट्रगान के चयन की बात आई, तो कुछ समुदायों ने गीत के बाद के पदों में देवी दुर्गा के उल्लेख पर आपत्ति जताई। इस विषय पर विचार के लिए एक समिति गठित की गई जिसकी अध्यक्षता जवाहरलाल नेहरू ने की और इसमें मौलाना अबुल कलाम आजाद भी शामिल थे।

समिति ने निर्णय लिया कि गीत के पहले दो पद, जो केवल मातृभूमि की स्तुति करते हैं, राष्ट्रगीत के रूप में स्वीकार किए जाएँ। 24 जनवरी 1950 को संविधान सभा में डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने घोषणा की कि "वन्दे मातरम्" को राष्ट्रगीत का सम्मान दिया जाएगा, जबकि "जन गण

मन" राष्ट्रगान रहेगा।

सांस्कृतिक और भावनात्मक महत्व

"वन्दे मातरम्" भारतीय संस्कृति में मातृभूमि को माँ के रूप में देखने की परंपरा को दर्शाता है। भारतीय परंपरा में धरती को माता कहा गया है—"माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।"

यह गीत भारत की प्राकृतिक सुंदरता, भाषाई मधुरता और सांस्कृतिक समृद्धि का वर्णन करता है। इसके शब्दों में देश के प्रति प्रेम, सम्मान और समर्पण की भावना झलकती है।

आधुनिक भारत में प्रासंगिकता

आज के समय में "वन्दे मातरम्" की प्रासंगिकता और भी बढ़ गई है। यह गीत हमें याद दिलाता है कि स्वतंत्रता केवल एक ऐतिहासिक घटना नहीं, बल्कि निरंतर जिम्मेदारी है।

2025 में इसकी 150वीं जयंती के अवसर पर भारत सरकार ने देशभर में कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय लिया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी अपने संबोधन में इस गीत के इतिहास और महत्व को याद दिलाया।

आज यह गीत

- राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है
- युवा पीढ़ी में देशभक्ति जगाता है
- सांस्कृतिक राष्ट्रवाद को मजबूत करता है

युवाओं के लिए संदेश

आज के युवाओं के लिए "वन्दे मातरम्" केवल एक गीत नहीं, बल्कि प्रेरणा का स्रोत है। यह हमें याद दिलाता है कि—

- देश की सेवा केवल युद्ध में नहीं, बल्कि शिक्षा, विज्ञान, सेवा और ईमानदारी से भी होती है।
- राष्ट्रप्रेम का अर्थ है समाज के प्रति जिम्मेदारी निभाना।

निष्कर्ष

"वन्दे मातरम्" भारत की आत्मा का स्वर है। यह गीत हमें हमारे गौरवशाली इतिहास, स्वतंत्रता संग्राम के बलिदानों और राष्ट्रीय एकता की याद दिलाता है।

आज जब भारत विकास की नई ऊँचाइयों की ओर बढ़ रहा है, तब यह गीत हमें अपनी जड़ों से जुड़े रहने की प्रेरणा देता है। "वन्दे मातरम्" केवल अतीत की विरासत नहीं, बल्कि वर्तमान और भविष्य की प्रेरणा भी है।

वन्दे मातरम्!



राकेश रंजन
विभागाध्यक्ष
भूविज्ञान विभाग, सिक्किम विश्वविद्यालय

भूकंप-जनित खतरों की श्रृंखला एवं भू-आकृतिक प्रभाव

परिचय

भूकंप पृथ्वी की सबसे विनाशकारी प्राकृतिक शक्तियों में से एक हैं। इनके झटके मात्र कुछ क्षणों के लिए महसूस किए जाते हैं, लेकिन इनके द्वारा शुरू की गई भू-आकृतिक प्रक्रियाओं की श्रृंखला वर्षों, दशकों और यहां तक कि सहस्राब्दियों तक पर्वतीय परिदृश्यों को प्रभावित करती रहती है। हाल के दशकों में आए विनाशकारी भूकंपों, विशेष रूप से 1999 के ची-ची (ताइवान), 2008 के वेनचुआन (चीन), 2011 के सिक्किम (भारत), 2015 के गोरखा (नेपाल), और 2016 के काइकोरा (न्यूजीलैंड) भूकंपों ने वैज्ञानिकों को इस बात का विस्तार से अध्ययन करने का अवसर दिया है कि कैसे भूकंप पर्वतीय ढलानों को विभिन्न प्रकार के भूस्खलनों से नष्ट कर देते हैं, और ये भूस्खलन आगे चलकर कैसे नए खतरों को जन्म देते हैं। भूकंप पृथ्वी की सबसे ऊपरी परत (स्थलमंडल) में होने वाली हलचलों के कारण उत्पन्न होता है। विवर्तनिक प्लेटों की गति भूकंप का सबसे प्रमुख और वैश्विक कारण है । पृथ्वी की सतह सात बड़ी और कई छोटी विवर्तनिक प्लेटों में विभाजित है, जो पृथ्वी के आंतरिक भाग में होने वाले संवहन धाराओं (convection currents) के कारण निरंतर गतिशील रहती हैं। ये प्लेटें तीन प्रकार से गति करती हैं: परस्पर टकराती हुई (convergent), एक-दूसरे से दूर हटती हुई (divergent), और एक-दूसरे के समानांतर खिसकती हुई (transform)। जब ये प्लेटें आपस में टकराती हैं, तो भारी मात्रा में ऊर्जा एकत्रित होती है। जब यह संचित ऊर्जा चट्टानों की सहनशक्ति से अधिक हो जाती है, तो चट्टानें अचानक टूट जाती हैं या खिसक जाती हैं, जिससे भारी मात्रा में ऊर्जा भूकंपीय तरंगों के रूप में मुक्त होती है। ये तरंगें सभी दिशाओं में फैलकर धरातल को हिला देती हैं। हिमालय क्षेत्र में आने वाले अधिकांश प्रबल भूकंप भारतीय और यूरेशियन प्लेटों के निरंतर टकराव का प्रत्यक्ष परिणाम हैं। पुनर्निर्माण अध्ययनों से पता चलता है कि भारत-यूरेशिया अभिसरण में 52-50 मिलियन वर्ष पूर्व (Patriat & Achache, 1984), लगभग 50 मिलियन वर्ष पूर्व (Copley et al., 2010), लगभग 51 मिलियन वर्ष पूर्व (Van Hinsbergen et al., 2011, Steinberger, et al., 2011) और लगभग 63 मिलियन वर्ष पूर्व (White & Lister, 2012) से एक तीव्र मंदी आरंभ हुई। इस मंदी से ठीक पहले अभिसरण की गति लगभग 15 सेमी/वर्ष थी, जो लगभग 40-30 मिलियन वर्ष पूर्व से वर्तमान तक घटकर लगभग 4-6 सेमी/वर्ष रह गई । यह टकराव आज भी जारी है, जिससे हिमालय की ऊंचाई प्रति वर्ष लगभग 5 मिमी बढ़ रही है और भारी मात्रा में भूकंपीय ऊर्जा संचित हो रही है।

भ्रंशों का सक्रिय होना भी भूकंप का एक महत्वपूर्ण कारण है। विवर्तनिक प्लेटों की गति के कारण चट्टानों में विशाल दरारें या भ्रंश बन जाते हैं, जो पृथ्वी की पपड़ी में कमजोर क्षेत्र होते हैं। जब इन भ्रंशों के दोनों किनारों पर लगातार दबाव बनता रहता है, तो ये अचानक खिसक जाते हैं, जिससे भूकंप उत्पन्न होता है। उदाहरण के लिए, सैन एंड्रियास फॉल्ट (कैलिफोर्निया) और मुख्य मध्य थ्रस्ट (हिमालय) अत्यधिक सक्रिय भ्रंश हैं जो बड़े भूकंपों के लिए उत्तरदायी हैं। ज्वालामुखीय गतिविधियों के कारण भी भूकंप उत्पन्न होते हैं। ज्वालामुखी क्षेत्रों में पिघली हुई चट्टान (मैग्मा) के ऊपर उठने और दबाव बनने से भूकंप आते हैं। जब मैग्मा भूमिगत मार्गों से ऊपर की ओर बढ़ता है, तो यह आसपास की चट्टानों पर भारी दबाव डालता है, जिससे वे टूट सकती हैं या खिसक सकती हैं। इसके अतिरिक्त, ज्वालामुखी विस्फोट के दौरान भी शक्तिशाली भूकंपीय तरंगें उत्पन्न होती हैं। हालांकि ये भूकंप आमतौर पर स्थानीय स्तर तक सीमित होते हैं और इनकी तीव्रता विवर्तनिक भूकंपों की तुलना में कम होती है, फिर भी ये ज्वालामुखीय क्षेत्रों में महत्वपूर्ण खतरा पैदा कर सकते हैं। इंडोनेशिया, जापान और इटली जैसे देशों में ऐसे भूकंप आम हैं।

मानवीय गतिविधियाँ भी छोटे से मध्यम स्तर के भूकंपों को ट्रिगर कर सकती हैं। जलाशय-प्रेरित भूकंप (Reservoir-Induced

Seismicity) के अंतर्गत, बड़े बांधों के निर्माण से बनी विशाल झीलों के भारी जल दबाव से भूगर्भीय संतुलन बिगड़ सकता है, जिससे आसपास के क्षेत्र में छोटे भूकंप आ सकते हैं। खनन गतिविधियों के कारण, भूमिगत खनन से बड़ी-बड़ी सुरंगें और

रिक्त स्थान बन जाते हैं, जिससे चट्टानों पर दबाव बदलता है और वे अचानक टूट सकती हैं, जिससे भूकंप जैसे झटके महसूस होते हैं। भूतापीय ऊर्जा निष्कर्षण की प्रक्रिया में गहरे कुओं से गर्म पानी और भाप निकालने से भूगर्भीय दबाव में परिवर्तन हो सकता है, जिससे छोटे भूकंप आ सकते हैं। इसके अतिरिक्त, गहरे कुओं में औद्योगिक अपशिष्ट निष्कासन से भूगर्भीय दबाव बढ़ सकता है, जो आस-पास के भ्रंशों को सक्रिय कर सकता है। अन्य कारणों में, कभी-कभी उल्कापात, भूस्खलन, या हिमनदों के टूटने जैसी घटनाएं भी स्थानीय स्तर पर भूकंपीय झटके पैदा कर सकती हैं, हालांकि ये अत्यंत दुर्लभ और सीमित प्रभाव वाली होती हैं।

भूकंप-जनित खतरों की श्रृंखला

एक बड़ा भूकंप अपने साथ खतरों की एक पूरी श्रृंखला (hazard cascade) लेकर आता है। Fan et. al., (2019) ने इस श्रृंखला को तीन मुख्य चरणों में विभाजित किया है, जो समय के साथ विकसित होते हैं। सह-भूकंपीय खतरे (Coseismic Hazards): ये वे खतरे हैं जो भूकंप के झटकों के दौरान या उसके तुरंत बाद (सेकंड से मिनटों में) घटित होते हैं। इनमें मुख्य रूप से विभिन्न प्रकार के भूस्खलन शामिल हैं। भूकंपोत्तर खतरे (Post-seismic Hazards): ये खतरे भूकंप के कुछ दिनों से लेकर वर्षों बाद तक सक्रिय रहते हैं। इनमें भूस्खलन बांधों का निर्माण और उनका टूटना, भूस्खलन सामग्री का पुनर्सक्रियण और प्रवाही द्रव्य (डेब्रिस फ्लो) में बदलना, और बढ़ी हुई भूस्खलन दरें शामिल हैं। दीर्घकालिक प्रभाव (Long-term Impacts): ये वे प्रभाव हैं जो वर्षों से लेकर दशकों या सहस्राब्दियों तक बने रहते हैं। इनमें नदियों में अत्यधिक तलछट जमा होना (river aggradation), बाढ़ का बढ़ता खतरा, और पर्वतीय परिदृश्यों का धीमी गति से बदलाव शामिल है। भूकंप-जनित खतरों की श्रृंखला के इन तीनों चरणों को समझना आपदा प्रबंधन, जोखिम न्यूनीकरण और दीर्घकालिक पुनर्वास योजनाओं के लिए अत्यंत आवश्यक है। प्रत्येक चरण की अपनी विशिष्ट विशेषताएं, समय-सीमा और प्रभाव क्षेत्र होते हैं, जिनकी व्यापक समझ के बिना प्रभावी आपदा प्रबंधन रणनीति विकसित करना संभव नहीं है।

सह-भूकंपीय खतरे (भूकंप के तुरंत बाद):

भूकंप की तीव्र हिलियन सबसे पहले व्यापक स्तर पर भूस्खलन को ट्रिगर करती है, जो विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं। छोटे मृदा भूस्खलन और शैल पतन (रॉक फॉल) सबसे सामान्य प्रकार हैं, जिनमें ढीली मिट्टी या चट्टानों के छोटे-छोटे टुकड़े ढलानों से नीचे गिरते हैं। ये स्थानीय स्तर पर खतरा पैदा करते हैं, विशेषकर सड़कों और बस्तियों के निकट। गहरे और बड़े भूस्खलन (स्लाइड्स) अधिक विनाशकारी होते हैं, जिनमें पहाड़ का एक बड़ा हिस्सा अपनी जगह से खिसक कर नीचे आ जाता है। ये विशाल मात्रा में मलबा नदी घाटियों में पहुंचा सकते हैं और व्यापक क्षेत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सबसे भयावह हैं विनाशकारी शैल हिमस्खलन (रॉक एवलांच), जो अत्यंत तीव्र गति (कई सौ किलोमीटर प्रति घंटे) से नीचे आते हैं और अपने मार्ग में आने वाली हर चीज को नष्ट कर देते हैं। इन भूस्खलनों का स्थानिक वितरण और आवृत्ति कई कारकों पर निर्भर करती है: भूकंप की तीव्रता और केंद्र की गहराई यह निर्धारित करती है कि कितनी ऊर्जा और किस क्षेत्र में मुक्त होगी; चट्टानों के प्रकार और उनकी संरचना यह तय करती है कि वे कितने संवेदनशील हैं; तथा धरातल की बनावट (ढलान की तीव्रता, ऊंचाई और आकृति) यह प्रभावित करती है कि भूकंपीय तरंगें कहां और कितनी प्रवर्धित होंगी। अध्ययन बताते हैं कि भूकंप-जनित भूस्खलन अक्सर पहाड़ी चोटियों के पास केंद्रित होते हैं, जहां स्थलाकृतिक प्रवर्धन (topographic amplification) के कारण झटके अधिक तीव्र हो जाते हैं।

भूकंप के कुछ दिनों से लेकर वर्षों बाद तक के खतरे:

भूकंप से ट्रिगर हुए भूस्खलन आगे चलकर नए, और कभी-कभी अधिक विनाशकारी, खतरों को जन्म देते हैं। भूस्खलन बांध और झीलें इसका सबसे महत्वपूर्ण उदाहरण हैं। जब कोई बड़ा भूस्खलन किसी नदी को अवरुद्ध कर देता है, तो एक प्राकृतिक बांध बन जाता है और उसके पीछे एक झील का निर्माण हो जाता है। इनके टूटने का समय कुछ घंटों से लेकर हजारों वर्षों तक हो सकता है, लेकिन अध्ययन बताते हैं कि 85-87% असफल बांध एक वर्ष से भी कम समय में टूट जाते हैं। जब ये बांध टूटते हैं, तो झील का सारा पानी अचानक मुक्त होकर भयानक बाढ़ (Glacial Lake Outburst Flood - GLOF के समान) उत्पन्न करता है, जो सैकड़ों किलोमीटर दूर तक विनाश कर सकती है। ऐसी बाढ़ में पानी के साथ-साथ भारी मात्रा में मलबा भी बहकर आता है, जिससे विनाश की मात्रा और बढ़ जाती है। प्रवाही द्रव्य

(डेब्रिस फ्लो) एक अन्य प्रमुख भूकंपोत्तर खतरा है। भूकंप के बाद ढलानों पर पड़ा ढीला मलबा (मिट्टी, चट्टान के टुकड़े, वनस्पति) भारी वर्षा की स्थिति में पानी से संतृप्त (saturate) होकर एक तीव्र कीचड़ और पत्थरों के प्रवाह में बदल सकता है। ये प्रवाह अत्यंत तीव्र गति से (40 किमी/घंटा तक) घाटियों में उतरते हैं और अपने रास्ते में आने वाली हर चीज - मकान, सड़कें, पुल, फसलें को बहा ले जाते हैं।

दीर्घकालिक प्रभाव (वर्षों से दशकों बाद):

भूकंप का प्रभाव लंबे समय तक बना रहता है और परिदृश्य को धीरे-धीरे लेकिन गहराई से बदलता है। नदी तल का ऊपर उठना (एग्रेडेशन) इसका एक महत्वपूर्ण उदाहरण है। भूस्खलन से निकला मलबा वर्षों तक धीरे-धीरे नदियों में बहकर आता है और नदी के तल पर जमा हो जाता है। इससे नदी का तल लगातार ऊपर उठता जाता है, जिससे नदी की जल धारण क्षमता कम हो जाती है। परिणामस्वरूप, पहले की तुलना में कम बारिश पर भी नदी उफान पर आ सकती है और बाढ़ आ सकती है। वेनचुआन भूकंप के दशकों बाद भी, प्रभावित क्षेत्र की नदियों में तलछट का प्रवाह असामान्य रूप से उच्च बना हुआ है। विलंबित भूस्खलन (Delayed Landslides) एक और दीर्घकालिक खतरा है। भूकंप के झटकों से पहाड़ों की चोटियों और ढलानों पर सूक्ष्म से लेकर बड़ी दरारें पड़ जाती हैं। ये दरारें वर्षों बाद मौसम (अपक्षय), बार-बार पड़ने वाले पाले (freeze-thaw cycles), भारी वर्षा या बर्फ के पिघलने के कारण धीरे-धीरे चौड़ी और गहरी होती जाती हैं। अंततः, ये दरारें चट्टान को पूरी तरह से अलग कर सकती हैं, जिससे नए भूस्खलन होते हैं। तलछट का निष्कासन (Sediment evacuation) और उसका पर्यावरणीय प्रभाव सबसे लंबे समय तक चलने वाली प्रक्रिया है। भूस्खलन से निकला मलबा सदियों तक पर्यावरण को प्रभावित करता रहता है। यह नदियों के किनारों का कटाव बढ़ाता है, नए बाढ़ के मैदानों का निर्माण करता है, नदियों के मार्ग बदल देता है, और पा-रिस्थितिकी तंत्र को मौलिक रूप से बदल देता है। यह मलबा नदियों के मुहाने पर डेल्टा का निर्माण कर समुद्री तटरेखा को भी प्रभावित कर सकता है। इस प्रकार, भूकंप-जनित खतरे न केवल तात्कालिक विनाश करते हैं, बल्कि दीर्घकाल में पूरे परिदृश्य और पारिस्थितिकी तंत्र को पुन: आकार देते हैं।

निष्कर्ष और भविष्य की चुनौतियाँ:

भूकंप केवल एक पृथक घटना नहीं है, बल्कि यह भूवैज्ञानिक खतरों की एक श्रृंखला की शुरुआत है। 1999 के ची-ची और 2008 के वेनचु_आन भूकंपों ने हमें इस श्रृंखला को समझने में अमूल्य जानकारी प्रदान की है। उपग्रह प्रौद्योगिकी, डिजिटल मॉडलिंग और क्षेत्रीय अध्ययनों ने इस क्षेत्र में ज्ञान के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है । भारतीय हिमालय क्षेत्र, अपनी भूकंपीय संवेदनशीलता और नाजुक पर्यावरण के कारण, इन खतरों की श्रृंखला के प्रति अत्यंत असुरक्षित है। 2013 की केदारनाथ और 2021 की चमोली आपदाएँ इस बात के स्मरण हैं कि कैसे जटिल प्राकृतिक प्रक्रियाएं मिलकर विनाशकारी परिणाम उत्पन्न कर सकती हैं।

इन चुनौतियों का सामना करने के लिए एक बहु-आयामी दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है, जिसके अंतर्गत भूकंप विज्ञान, भू-आकृति विज्ञान, जल विज्ञान और समाजशास्त्र को एकीकृत कर खतरों का समग्र अध्ययन किया जाए, साथ ही भूकंप प्रभावित क्षेत्रों में नदियों के तलछट प्रवाह, भूस्खलन गतिविधि और वनस्पति पुनर्विकास की दीर्घकालिक निगरानी सुनिश्चित की जाए। इसके अतिरिक्त, डेब्रिस फ्लो और भूस्खलन बांधों से उत्पन्न बाढ़ के लिए उन्नत क्षेत्रीय पूर्व चेतावनी प्रणालियों का विकास, पुनर्वास एवं पुनर्निर्माण योजनाओं में दीर्घ_कालिक खतरों (जैसे बढ़ा हुआ बाढ़ जोखिम) को शामिल करते हुए जोखिम-सूचित योजना बनाना, और स्थानीय समुदायों को भूकंपोत्तर दीर्घकालिक खतरों के प्रति जागरूक कर उनकी क्षमता का निर्माण करना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि भूकंप-जनित खतरों की श्रृंखला को समझना केवल एक शैक्षणिक अभ्यास नहीं, बल्कि पर्वतीय क्षेत्रों में रहने वाले लाखों लोगों के जीवन और आजीविका की रक्षा के लिए एक अनिवार्य आवश्यकता है।

संदर्भ सूची

- Copley, A., Avouac, J., & Royer, J. (2010). India-Asia collision and the Cenozoic slowdown of the Indian plate: Implications for the forces driving plate motions. Journal of Geophysical Research, 115(B3), 1–14. https://doi.org/10.1029/2009JB006634
- Fan, X., Scaringi, G., Korup, O., et al. (2019). Earthquake-induced chains of geologic hazards: patterns, mechanisms, and impacts. Reviews of Geophysics, 57(2), 421-503.

https://doi.org/10.1029/2018RG000626Digital Object Identifier (DOI)

- Li, G., West, A. J., Hilton, R. G., et al. (2025). Large riverbed sediment flux sustained for a decade after an earthquake. Nature. 644(8076):398-403. DOI: 10.1038/s41586-025-09354-8
- Patriat, P., & Achache, J. (1984). India-Eurasia collision chronology has implications for crustal shortening and driving mechanism of plates. Nature, 311(5987), 615–621. https://doi.org/10.1038/311615a0
- Prince, H. C., & Roy, A. (2022). Understanding Cascading Hazards in the Western Himalayas. AGU Fall Meeting 2022, DOI:10.13140/RG.2.2.15365.12003
- Steinberger, B., & Calderwood, A. R. (2006). Models of large-scale viscous flow in the Earth's mantle with constraints from mineral physics and surface observations. Geophysical Journal International, 167(3), 1461–1481. https://doi.org/10.1111/j.1365-246X.2006.03131.x
- Van Hinsbergen, D. J. J., Kapp, P., Dupont-Nivet, G., Lippert, P. C., Decelles, P. G., & Torsvik, T. H. (2011). Restoration of Cenozoic deformation in Asia and the size of greater India. Tectonics, 30(5), 1–31. https://doi.org/10.1029/2011TC002908
- Vashistha, A., Subramanian, S. S., & Das, J. (2023). Co-seismic landslide damming in the Indian Himalayas. EGU General Assembly 2023, Vienna, Austria, https://doi.org/10.5194/egusphere-egu23-11125
- White, L. T., & Lister, G. S. (2012). The collision of India with Asia. Journal of Geodynamics, 56–57, 7–17. https://doi.org/10.1016/j.jog.2011.06.006
- Zhan, X., Hu, X., Jing, Z., et al. (2024). Variation in Debris-Flow-Prone Areas with Ecosystem Stability: A Case Study of the Qipan Catchment in the Wenchuan Earthquake Region Sustainability 2024, 16(9), 3855; https://doi.org/10.3390/su16093855

भारतमाता



श्री नरेश कुमार
सिक्यूरिटी गार्ड (संविदा)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, तादोंग, गंगटोक, सिक्किम

तीस्ता

पहाड़ों की छांव मे,
घने जंगल के वीरान में,
चांदी सा चमक लिए।
बही जा रही तीस्ता.....

बारिश की एक फुहार सी,
बादल की शीतल बयार सी,
बिजली सी चमक लिए।
बही जा रही तीस्ता .....

वादियों के ठहराव मे,
ढलानों के बहाव मे
ठंडी बयार सी।
बही जा रही तीस्ता.....

तूफान की ललकार सी,
सुनामी के आकार सी,
नई ऊर्जा का भंडार लिए।
बही जा रही तिस्ता.....

सूरज की रोशनी मे,
चांदनी की चमक मे,
जीवन का वरदान लिए।
बही जा रही तीस्ता.....

पत्थरों के दरार सी,
बिजली के आकार सी,
सिक्किम को सींचती।
बही जा रही तीस्ता.....



डॉ. दीपा जोशी
(पूर्व कार्यालय सहायक)

बड़ी बहन

या खुदा क्या करिश्माई तुझे भायी,
जो बहन जैसी मूरत तूने बनायीं,
गलती को मेरी खुद की बता ,
मुझे लेती है वो बचा,
जब भी कुसंगति में मैं पड़ गयी ,
सलाहकार वो मेरी बन गयी,
कोरे पन्नो में मेरे रंग भर दिये,
खुद के हिस्से के मोती मेरे कर दिये |
हर राज को मेरे बेहतर ढंग से रखती है छिपाकर ,
संग उसका बख्से ना मुझे मारती है हंसा-हंसाकर
मेरी खूबियों को वो सब को बता आई ,
फिर मुझे साबित करने की कला सिखाई |
कभी वो मुझसे लड़ जाती है ,
तो कभी परेशानी में मेरी अड़ जाती है
कभी रुलाकर मुझे खुशियाँ बढ़ा देती है ,
कभी मनाकर मुझे बड़प्पन जताती है
मस्खरी करने की आदतन वो बड़ी शर्मिली है ,
बड़ी बहन ही नहीं वो मेरी हमजोली है |
जिंदगी के टेढ़े मेढ़े रास्तों पर उसके साथ ढलने वाले गहने हैं ,
वो सब के सामने बड़े गर्व से कहती है ये मेरी बहने हैं |

भारतमाता



निरी0/ज़ीडी0 - मिथलेश कुमार यादव
निरीक्षक (जी.डी.)13 वाहिनी
भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल

पर्वत,नदी और जवान

कोई अडिग, कोई अविरल,
कोई रखा अपना
अटल अभिमान,
संघर्ष करते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान|

नभ को चूमते, हवा मे उंघते,
वक्षस्थल में भरते उफान,
अविचल रहते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान।

शत्रुओ के वेग को सहते ,
कहते-रहते सदा
अडिग रहूंगा राष्ट्र-सीमा को बांध,
अदम्य साहस भरते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान|

भीषण गर्मी या ठंड अति हो
या हो झमाझम बरसात,
खाकी चादर ओढ़े लगता इन्हे एक-समान,
अनुभव करते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान|

ऊंचाइयों से निचे आकार
खुली मैदान शहर व गांवों में,
होते अपनों से अपमान,
सिसकियां भरते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान|

दोहन-शोषण मत कर इनका, हे नदान!
होगा चौतरफा विध्वंस-प्रलय
और अशुभ-अंजाम,
अस्तित्व-रक्षा की याचना करते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान।

अडिग पर्वत हो या सरित-अविरल
या हो सैनिक-स्वाभिमान,
हे पार्थ् ! कर सम्मान| कर सम्मान|
नमन करते अपने पथ पर
पर्वत, नदी और जवान|



श्रीमती अबीगेल शंकर
प्रयोगशाला तकनीशियन
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम

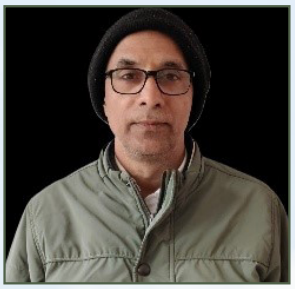
मेरी जीवन यात्रा

मेरी जीवन की यात्रा समुद्र में तैर रही है,
लहरों के समूह एक के बाद एक आ रहे हैं।
पछाड़ती हुई, घसीटती हुई दूर तक अपने साथ,
मैं तैरती हुई अपनी मंजील जीवन यात्रा की ओर।

जब समुद्र की गहराई में मैं डूब रही थी,
एक भाव मेरे मन की गहराइयों में आ रहा थी।
तब ईश्वर की मधुर वाणी मेरे कानों में आई—
हिम्मत मत हार, हौसला मत खो,
मैं तुम्हारे साथ हूँ।

यही हिम्मत मुझे मेरी मंज़िल की ओर ले जा रही है,
यही ईश्वर की मधुर वाणी मुझे हर पल संभाल रही है।
इसी से मैं जीत जाऊँगी और मेरा डर भाग रही है,
मेरी खोया हुआ हौसला वापस आ रहा है।

एक दिन मैं ज़रूर जीत जाऊँगी
समुद्र की लहरों से,
जीवन की कठिन राहों से।
मैं ज़रूर पहुँच जाऊँगी अपनी मंज़िल की ओर,
मैं ज़रूर पहुँच जाऊँगी अपने लक्ष्य की ओर।



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

जिंदगी का सफर

मेरी जिंदगी का कटा सफर मगर धीरे-धीरे।
मैं यूं ही चलता रहा ज़िंदगी में धीरे- धीरे,
मैंने कभी किसी को न उठाया न गिराया,
मेरे लकीरों को लोग यूं ही छोटा करते रहे,
मैंने यूं ही अपनी लकीरों को बढ़ाते गया,
मेरी जिंदगी का कटा सफर मगर धीरे-धीरे।
मैं जिंदगी से बहुत पाने की चाहत न रखी,
मैंने पाया सब कुछ यूं ही मगर धीरे- धीरे,
लोग यूं ही दूरियां घटाते-बढ़ाते चलते रहे,
मगर मैं हमेशा मुस्कराते-फिरते, चलते रहा,
मेरी जिंदगी का कटा सफर मगर धीरे-धीरे।
मुझे जीवन से कभी कोई शिकायत न रही,
मुझे मिला यूं ही सब कुछ मगर धीरे -धीरे,
सहज खिले ख्वाबों के पर मगर धीरे- धीरे,
मुझे कभी किसी से कोई शिकायत न रही ,
मेरी जिंदगी का कटा सफर मगर धीरे-धीरे।
मुझे चाहत न रही किसी को ठोकर मारें,
मैने कभी किसी को न घटाया, न बढ़ाया,
मैं चलता रहा मुस्कुराता मगर धीरे- धीरे,
मैंने न किसी को कभी रुलाया ना गिराया,
मेरी जिंदगी का कटा सफर मगर धीरे-धीरे।



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

ना संग तेरे चल सका मैं

दुनियादारी से परे होकर मैं तुझको सोचता हूँ
बस मेरी दुनिया तुझी से है, न तुझसे निकल सका मैं
तू नदी निर्मल सी धारा बह रही थी मुझसे होकर
मैं पतित पत्थर रहा, ना संग तेरे चल सका मैं।

हमने तो सोचा फ़क़त इतना, कि तुझको हर खुशी दूँ
हो सके तो ज़िंदगी देकर भी तुझको ज़िंदगी दूँ
साथ तेरे चल सकूँ मैं हर अंधेरे रास्तों में
मोम बनकर के मैं पिघलूँ और तुझको रौशनी दूँ
बदनसीबी से बिना धागे का बेबस मोम ठहरा
मैं पिघलता ही रहा, अफसोस पर ना जल सका मैं।
तू नदी निर्मल सी धरा बह रही थी मुझसे होकर
मैं पतित पत्थर रहा, ना संग तेरे चल सका मैं।

चाहता तो था मिलन हो इस जमीं की आसमां से
चाहता तो था मिटा दूँ दूरियाँ दोनों जहाँ से
चाहता था हर बड़े-छोटे का अंतर मैं मिटा दूँ
चाहता तो था मुहब्बत बरसे हर इक कहकशाँ से
चाह पर मेरी अधूरी रह गई मेरी तरह ही
चाह कर भी सोच इस इंसान की ना बदल सका मैं।
तू नदी निर्मल सी धरा बह रही थी मुझसे होकर
मैं पतित पत्थर रहा, ना संग तेरे चल सका मैं।

भारतमाला



विनीता वी एस
कार्यालय सहायक (हिन्दी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान
संस्थान, तिरुवनन्तपुरम

जीवन एक बहती नदी

जीवन एक बहती नदी है और मैं उसकी धारा में डूबी एक नींव,
जैसे किसी पुल का सपना जो कभी ज़मीन से जुड़ ही नहीं पाया।
न हाथ में चप्पू है, न दिशा बताने वाला कोई तारा,
बस बहाव है - और मैं हूँ, अपने ही वजूद को पकड़े काँपता हुआ।
नदी मुझे कहाँ ले जाएगी, यह मुझे भी नहीं पता,
जैसे रात को नहीं मालूम कि सुबह किसके लिए आएगी।

कोई सपना पूरा नहीं हुआ, हर सपना ऐसे टूटा
जैसे काँच की चूड़ी जो कलाई तक पहुँचने से पहले ही बिखर गई।
किसी भगवान ने मेरा हाथ नहीं थामा,

और न ही किसी भगवान ने मेरा पुकार नहीं सुना |
शायद मेरी आवाज़ इतनी धीमी थी कि आसमान तक पहुँच ही नहीं पाई।
मैं अकेला हूँ - भीड़ के बीच भी, जैसे सूखे पत्ते पर लिखा नाम,
जिसे कोई पढ़ना नहीं चाहता। जो साथ हैं,
वो हर पल मुझे दोष देते हैं, जैसे मैं ही
हर अधूरी कहानी का खलनायिका हूँ।

जिसने मुझे समझने का सपना देखा था,
वही आज हर बातचीत में मेरे गुनाह गिनाता है।
पर सुनो - मैं दोषी नहीं हूँ। मैं बस थका हुआ हूँ।
मुझे समझ लो, जैसे टूटे पंख वाले पक्षी को आसमान नहीं,
थोड़ा सा भरोसा होता है।

मुझे पढ़ना है, कुछ सीखना है, किसी कला में खुद को ढालना है,
एक नौकरी पाना है - अपनी पहचान कमानी है।
हर सपना अब तक सिर्फ सपना ही रहा, जैसे ट्रेन
जो हर बार प्लेटफॉर्म से बिना रुके निकल गई।
हाँ, मैं आलसी हूँ - मैं मानता हूँ।

पर आलसी होना दोषी होना नहीं होता। अगर कोई सपना पूरा करना हो,
तो यही आलस कभी-कभी डर का दूसरा नाम होता है।
मैं किसी के साथ रहना चाहता हूँ, उसकी देखभाल करना चाहता हूँ,
उसके परिवार की जिम्मेदारी उठाना चाहता हूँ-
काम करना चाहता हूँ, जीवन निभाना चाहता हूँ।

ये सब बातें मैं करना चाहता हूँ। हाँ, मैं आलसी हूँ - पर बेकार नहीं।
टूटा हुआ हूँ - पर खत्म नहीं। मैं बस थोड़ा समझा जाना चाहता हूँ,
जैसे नदी में बहती लकड़ी किनारे से टकराकर
कहती है - "बस एक मौका और।"

भारतमाता



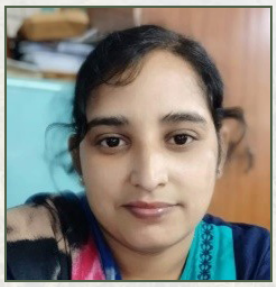
जयदेव कोनाई
एम.टी.ए
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम

किताब बंद करने से पहले एक बार सुनो...

कभी-कभी जीवन इतना भारी लगने लगता है कि
सब कुछ यहीं समाप्त कर देने का मन करता है।
लेकिन सच यह है कि हर अंधेरी रात के बाद सुबह ज़रूर होता है।
आज का दर्द, कल की ताकत बन सकता है।
आज की परेशानी, कल की मुस्कान की वजह बन सकता है।

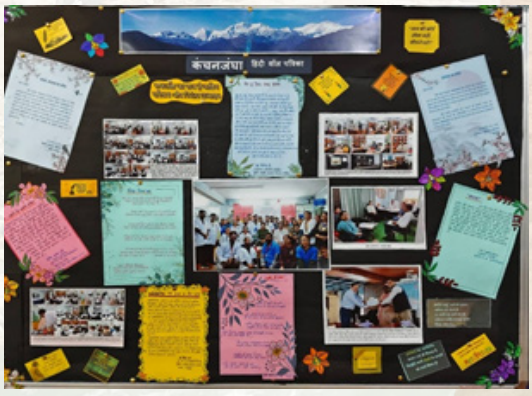
जीवन एक किताब की तरह है - कुछ पन्ने आँसुओं से भरे होते हैं,
तो कुछ पन्ने खुशियों से चमकते हैं।
अगर तुम किसी कठिन पन्ने पर रुक जाओगे,
तो आगे की सुंदर कहानी कभी जान नहीं पाओगे।

इसलिए टूटो मत, रुको मत।
पन्ने पलटते रहो,
कभी यह किताब बंद मत करना...
क्योंकि ! कहानी अभी बाकी है।



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

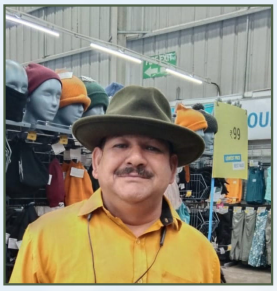
संस्थान द्वारा एक प्रयास कंचनजंगा हिंदी वॉल पत्रिका



संस्थान की दिनचर्या केवल फाइलों, बैठकों और कार्यसूचियों तक सीमित नहीं होती-उसके भीतर विचारों, प्रयासों और उपलब्धियों की एक जीवंत धारा निरंतर प्रवाहित होती रहती है। इन्हीं अनुभूतियों और उपलब्धियों को सहेजने का एक सुंदर एवं उत्तम प्रयास संस्थान के द्वारा प्रारंभ किया गया, यह प्रयास जिस से दिनांक 31 दिसंबर 2025 को संस्थान परिसर में कंचनजंगा हिंदी वॉल पत्रिका के रुप में देखने को मिला, जब गतिविधियों से सुसज्जित प्रदर्शन बोर्ड का अनावरण किया गया। रंग-बिरंगे काग़ज़ों, मुस्कुराते चेहरों की तस्वीरों और भावपूर्ण शब्दों से सजा यह बोर्ड बीते समय की कहानी कहता प्रतीत होता है। हर चित्र किसी क्षण को जीवित करता है, हर पंक्ति किसी सामूहिक प्रयास की गवाही देती है। यह केवल एक सूचना-पटल नहीं, बल्कि संस्थान के स्मृतियों की यादगार है, जहाँ परिश्रम, सहयोग और सफलता के रंग सजीव हो उठते हैं।रचनात्मक प्रस्तुति ने यह सिद्ध किया कि कार्यस्थल केवल दायित्वों का केंद्र नहीं, बल्कि सृजन और सहभागिता का भी मंच हो सकता है। यह कंचनजंगा हिंदी वॉल पत्रिका कर्मचारियों व् आगंतुकों को एक बार ठहरकर देखने, सोचने और प्रेरित होने का अवसर प्रदान करती है। यह पहल आने वाले समय के लिए एक संदेश छोड़ जाती है—कि जब प्रयासों को सहेजा जाता है, तो वे केवल इतिहास नहीं बनाते, बल्कि भविष्य के लिए प्रेरणा का दीप भी प्रज्वलित करते हैं।



"संस्थान की वास्तविक शक्ति उसके अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सामूहिक प्रयासों और सृजनात्मक सोच में निहित होती है "



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

भारत देश हमारा है

भांति भांति कि बोली इसकी भांति भांति के भेष,
प्रबल संस्कृति का वाहक है यह अपना प्यारा भारत देश,
कल-कल बहती नदियां इसकी, पावन धरा को करती है,
कितनी निर्मल कितनी स्वच्छ हवा भी तो चलती है,
कहीं मानस रचा बसा है तो कहीं है गीता के उपदेश,
कहीं कंठ से निकले गुरुबानी, अजान तो कही जीजस के सन्देश,
वसुधेव कुटम्ब कि भावना जन-जन के मन में बसती है,
समरूप एकता की भावना एक डोर में हमे पिरोती है,
कहीं दिवाली कि जगमग है कहीं होली के रंग पसरे है,
कहीं बटती सवैया ईद कि, प्रसाद गुरुपर्व का मिलता है,
बाल न बांका कर सके हर दुश्मन हमसे डरता है,
बना प्रहरी अडिग हिमालय रखवाली जिसकी करता है,
है नमन इस मातृभूमि को जिसपर हमने जन्म लिया,
हम है बडभागी, ऋणी मातृभूमि के ये धन्य भाग हमारा है,
कितना प्यारा कितना न्यारा ये भारत देश हमारा है,
तेरे पावन चरणों में ये वन्दे मातरम् हमारा है।



डॉ. सविता शर्मा,
सहायक निदेशक (आयु),
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, आमखो, ग्वालियर

"तू मुस्कुरा के जी"

ये जीवन है - इसे जीना ही है,
तो ए सुन, तू मुस्कुरा के जी।

लोग साथ छोड़ जाएँगे, इल्ज़ाम भी तुझ पे लगाएँगे,
तेरा सच समझ न पाएंगे, तब भी तू मुस्कुरा के जी।

दिल भी टूटेगा यहाँ और सपना भी छूटेगा,
फिर भी ए दोस्त, तू मुस्कुरा के जी।

वक़्त का ऐसा दौर भी आएगा,
जो न जीने देगा, न मरने देगा,
साँसें चलेंगी और मन थक जाएगा,
पर उम्मीद का दिया जला के, तू मुस्कुरा के जी।

सुख चला गया, दुख भी ना ठहरेगा,
इस बंधन से मुक्त हो के, तू मुस्कुरा के जी।

ये आशा और निराशा बस भाव है मन के
इनसे न हार, तू मुस्कुरा के जी।

आएंगे दिन कभी धूप तपे कभी छाँव लिए
हर मौसम के पार भी, तू मुस्कुरा के जी।

वो करता है कर्मों का हिसाब,
आज नहीं तो कल मिलेगा जवाब,
बस भरोसा रख, तू मुस्कुरा के जी।

यह देह एक कहानी है, और तू अमर-अविनाशी,
जो मिला है उसे सहर्ष स्वीकार, तू मुस्कुरा के जी।

भारतमाता



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

वैश्विक युग में आयुर्वेद:
प्राचीन ज्ञान का आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल में एकीकरण - चुनौतियाँ और अवसर

प्रस्तावना

आयुर्वेद शब्द संस्कृत के दो शब्दों—आयुः (जीवन) और वेद (ज्ञान)—से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है "जीवन का ज्ञान।" भारतीय उपमहाद्वीप में सहस्रों वर्ष पूर्व विकसित यह चिकित्सा पद्धति केवल रोग-उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन-दर्शन है। इसके मूल ग्रंथ जैसे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता तथा अष्टांग हृदयम् आयुर्वेद के सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक आधार प्रस्तुत करते हैं।

वर्तमान वैश्वीकरण के दौर में, जब विश्व स्वास्थ्य-प्रणालियाँ तकनीकी प्रगति, अनुसंधान, और अंतरराष्ट्रीय सहयोग के माध्यम से विकसित हो रही हैं, आयुर्वेद एक महत्वपूर्ण मोड़ पर खड़ा है। प्राकृतिक, निवारक और समग्र चिकित्सा की बढ़ती वैश्विक मांग ने इसके विस्तार के नए अवसर उत्पन्न किए हैं। साथ ही, वैज्ञानिक प्रमाणिकता, गुणवत्ता नियंत्रण और नियामक मानकों की आवश्यकता भी उतनी ही महत्वपूर्ण हो गई है।

आयुर्वेद की दार्शनिक आधारशिला

आयुर्वेद का विकास भारतीय दार्शनिक परंपराओं के साथ हुआ। इसमें शरीर, मन और आत्मा की समग्रता को स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद में स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार दी गई है-

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

अर्थात् जब त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) संतुलित हों, अग्नि सम हो, धातुएँ स्वस्थ हों, मल-विसर्जन नियमित हो तथा आत्मा, इंद्रियाँ और मन प्रसन्न हों, तभी व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है। यह दृष्टिकोण केवल शारीरिक रोगों तक सीमित नहीं, बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन को भी स्वास्थ्य का अभिन्न अंग मानता है।

निवारक दृष्टिकोण और जीवनशैली

आयुर्वेद का मूल सिद्धांत है-
"स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशमनम्।"
अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के विकारों का शमन करना।

दिनचर्या (दैनिक आचरण), ऋतुचर्या (मौसमी नियम), सद्वृत्त (नैतिक आचरण), संतुलित आहार, योग और ध्यान—ये सभी निवारक चिकित्सा के अंग हैं। आज जब मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा और तनाव जैसे जीवनशैली संबंधी रोग तेजी से बढ़ रहे हैं, आयुर्वेद का यह दृष्टिकोण अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है।

व्यक्तिगत चिकित्सा और प्रकृति सिद्धांत

आयुर्वेद का एक महत्वपूर्ण योगदान प्रकृति का सिद्धांत है। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक संरचना वात, पित्त और कफ

के विशेष अनुपात पर आधारित होती है। यही उसकी रोग-प्रवृत्ति, पाचन क्षमता और मानसिक प्रवृत्ति को निर्धारित करती है।

आधुनिक युग में जीनोमिक्स और व्यक्तिगत चिकित्सा (Precision Medicine) के विकास के साथ यह सिद्धांत और अधिक प्रासंगिक हो गया है। इससे आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान के बीच संवाद की नई संभावनाएँ खुलती हैं।

आधुनिक वैश्विक स्वास्थ्य-प्रणाली में आयुर्वेद

आज की चिकित्सा प्रणाली वैज्ञानिक प्रमाण, नैदानिक परीक्षण, और नियामक मानकों पर आधारित है। आयुर्वेद को वैश्विक स्तर पर स्थापित करने के लिए अनुसंधान, मानकीकरण और गुणवत्ता नियंत्रण अनिवार्य हैं।

उदाहरण के लिए, *Withania somnifera* (अश्वगंधा) जैसी औषधि को तनाव प्रबंधन और प्रतिरक्षा-वर्धन के लिए अंतरराष्ट्रीय पहचान मिली है। परंतु इसकी व्यापक स्वीकृति के लिए मानकीकृत उत्पादन, सुरक्षित मात्रा निर्धारण और वैज्ञानिक परीक्षण आवश्यक हैं।रिवर्स फार्माकोलॉजी जैसी शोध-पद्धतियाँ पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक अनुसंधान के बीच सेतु का कार्य कर सकती हैं।

चुनौतियाँ

1. **वैज्ञानिक प्रमाण की कमी** – अनेक पारंपरिक योगों पर व्यापक नैदानिक परीक्षणों का अभाव।
2. **मानकीकरण की समस्या** – औषधीय पौधों की गुणवत्ता में भिन्नता।
3. **नियामक विविधता** – विभिन्न देशों में भिन्न-भिन्न कानूनी मानक।
4. **बौद्धिक संपदा संरक्षण** – पारंपरिक ज्ञान की सुरक्षा आवश्यक।
5. **नैतिक प्रचार** – अतिरंजित दावों से विश्वसनीयता को क्षति।

अवसर

1. **जीवनशैली रोगों की रोकथाम** – आयुर्वेद की निवारक प्रणाली वैश्विक स्वास्थ्य बोझ को कम करने में सहायक हो सकती है।
2. **समन्वित चिकित्सा मॉडल** – आधुनिक चिकित्सा और आयुर्वेद का सहयोगी उपयोग।
3. **प्राकृतिक एवं टिकाऊ स्वास्थ्य** – उत्पादों की मांग – विश्व में हर्बल और प्राकृतिक उत्पादों की बढ़ती लोकप्रियता।
4. **चिकित्सा पर्यटन** – पंचकर्म और आयुर्वेदिक वेलनेस केंद्रों के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय आकर्षण।
5. **डिजिटल प्रसार** – ऑनलाइन परामर्श और शिक्षा के माध्यम से वैश्विक पहुँच।

परंपरा और आधुनिकता का संतुलन

आयुर्वेद का भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि वह अपनी मूल दार्शनिक पहचान को सुरक्षित रखते हुए वैज्ञानिक अनुशासन और नियामक उत्तरदायित्व को कैसे अपनाता है। यदि आयुर्वेद को केवल व्यावसायिक हर्बल उत्पादों तक सीमित कर दिया गया, तो इसकी गहन दार्शनिक और समग्र पहचान क्षीण हो सकती है। वहीं यदि यह आधुनिक वैज्ञानिक संवाद से दूर रहा, तो इसकी वैश्विक प्रासंगिकता सीमित रह जाएगी।

उपसंहार

वैश्विक युग में आयुर्वेद के समक्ष चुनौतियाँ भी हैं और व्यापक संभावनाएँ भी। वैज्ञानिक प्रमाणिकता, गुणवत्ता आश्वासन और नैतिक प्रचार इसकी विश्वसनीयता के आधार स्तंभ हैं। आज जब विश्व समग्र, निवारक और टिकाऊ स्वास्थ्य समाधान खोज रहा है, आयुर्वेद अपने प्राचीन ज्ञान और संतुलन के सिद्धांतों के माध्यम से महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। यदि परंपरा और विज्ञान का समुचित समन्वय स्थापित हो सके, तो आयुर्वेद केवल एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि आधुनिक विश्व के लिए एक समग्र "जीवन-विज्ञान" के रूप में स्थापित हो सकता है।

संस्थान की तिमाही उपलब्धियाँ एवं क्रियाकलाप



हिंदी ई-पत्रिका एवं वाल मगज़ीन के उद्घाटन की एक झलक

भारतमाता



हिंदी ई-पत्रिका एवं वाल मगज़ीन के उद्घाटन की एक झलक परिषद् मुख्यालय स्तर



संस्थान द्वारा राजभाषा हिंदी ई-पत्रिका एवं वाल मगज़ीन के उद्घाटन की एक झलक



डॉ अचिन्त्य मित्रा प्रभारी सहायक निदेशक प्रो. वैद्य रबिनारायण आचार्य महा निदेशक महोदय से बी आई एस प्रमाण पत्र प्राप्त करते हुए।















संस्थान द्वारा आयुर्वेदिक औषधीय पादपों का सर्वेक्षण एवं अभिलेखीकरण विषय के अंतर्गत आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय प्रशिक्षण कार्यशाला के अंश



क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

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

तादोंग, गंगटोक, सिक्किम-737 102

फ़ोन: 03592-231494

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

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