चतुर्थ अंक
2024-2025



प्रज्वल

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
चेस्तुत्ति, त्रिथूर, केरल-679531



दिनांक 25.11.2024 को, संस्थान की हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के तृतीय संस्करण का विमोचन डॉ. एन. श्रीकांत, उप महानिदेशक, सीसीआरएएस, डॉ. एस. गोपकुमार, कुलसचिव, केयूएचएस एवं डॉ. डी. सुधाकर, तत्कालीन निदेशक (संस्थान) द्वारा किया गया। कार्यक्रम के दौरान, डॉ. मोहनन कुन्नूमल, कुलपति, केरल स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय तथा प्रोफेसर वैद्य रबीनारायण आचार्य, महानिदेशक सीसीआरएएस ऑनलाइन उपस्थित थे।



तत्कालीन निदेशक (संस्थान), डॉ. डी. सुधाकर द्वारा डॉ. मोहनन कुन्नूमल, कुलपति, केरल स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय को प्रज्वल पत्रिका का तृतीय अंक भेंट किया गया ।

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
Central Council for Research in Ayurvedic Sciences
Ministry of Ayush, Govt. of India

प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य, पीएचडी, डीऐससी
Prof. (Vaidya) Rabinarayan Acharya, PhD, DSc
महानिदेशक / Director General

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के चतुर्थ अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। यह सुखद है कि भारत सरकार द्वारा हिंदी के प्रगामी प्रयोग एवं क्रियान्वयन के लिए जारी दिशा-निर्देशों के अनुपालन में संस्थान अपनी सशक्त भूमिका निभा रहा है। जिसके फलस्वरूप केरल जैसे सुदूर तटीय राज्य में हिंदी के प्रसार को गति मिल रही है। मैं सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से भविष्य में भी इसी प्रतिबद्धता की अपेक्षा करता हूँ।

मुझे पूरा विश्वास है कि यह पत्रिका हमारे कार्मिकों की रचनात्मकता का दर्पण बनेगी और सभी को राजभाषा हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग के लिए प्रेरित करेगी। अंत में मैं 'प्रज्वल' पत्रिका के प्रकाशन से प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जुड़े सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण को अपनी शुभकामनाएं देता हूँ।

12/11/25

प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य

जवाहर लाल नेहरु भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन, 61-65, डी ब्लॉक, इंस्टीट्यूशनल एरिया, जनकपुरी, दिल्ली - 110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homeopathy Anusandhan Bhawan, 61-65, D Block, Institutional Area, Janakpuri, Delhi - 110058
Telephone: Direct-011-28524457, EPBX-28525852 | Email: dg-ccras@nic.in, drmacharya@gmail.com | Website: ccras.nic.in

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

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES

Ministry of AYUSH, Govt. of India

संदेश

हर्ष का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के चतुर्थ अंक का प्रकाशन कर रहा है। वैश्विक पटल पर हिंदी की बढ़ती लोकप्रियता और केंद्रीय सरकार के कार्यालयों में हिंदी का बढ़ता प्रयोग हमारे द्वारा मिलकर किए गए प्रयासों से ही संभव हुआ है।

इन्हीं प्रयासों को आगे बढ़ाते हुए तथा अपने संवैधानिक दायित्वों की पूर्ति करते हुए हमें अपने कार्य-व्यवहार में राजभाषा हिंदी के प्रचलित शब्दों के प्रयोग पर बल देना चाहिए। ताकि सामान्य नागरिकों तक सरकारी नीतियों और कार्यक्रमों की जानकारी पहुँच सके। इन पत्रिकाओं के माध्यम से संस्थान के कार्मिकों की सृजनात्मक प्रतिभा की अभिव्यक्ति के साथ-साथ परिषद एवं संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यकलापों से सभी अवगत होते हैं।

आशा है कि 'प्रज्वल' अपने उद्देश्य में सफल होगी। पत्रिका के नियमित और सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

डॉ. एन. श्रीकांत

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoeopathy Anusandhan Bhawan
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phones: 011-28522010 **Tele-Fax:** 011-28520748 **Fax:** 011-28525959
Website: www.ccras.nic.in **E-mail:** ccras_tec@nic.in

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-85, संस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लॉक, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES

Ministry of AYUSH, Govt. of India
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan,
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058

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

संदेश

यह जानकर खुशी हुई कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति हिंदी गृह पत्रिका 'प्रज्वल' के चतुर्थ अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। हिंदी पत्रिकाओं के प्रकाशन से न सिर्फ राजभाषा के प्रगामी अनुप्रयोग को बढ़ावा मिलता है बल्कि अधिकारियों-कर्मचारियों के उत्साह में भी वृद्धि होती है, जिससे अन्य अधिकारी कर्मचारी भी प्रेरणा ग्रहण करते हैं।

संघ की राजभाषा नीति का आधार प्रेरणा ही है। इस आलोक में भी राजभाषा पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन हिंदी संवृद्धि की दिशा में एक सार्थक कदम सिद्ध होता है। ऐसा किए जाने से लेखकीय प्रतिभा संपन्न अधिकारियों/कर्मचारियों को एक मंच की उपलब्धता सुनिश्चित होती है जिससे उनका सर्वांगीण विकास होता है।

मैं आशा करता हूं कि इस पत्रिका के प्रकाशन से कार्यालय में राजभाषा अनुप्रयोग के प्रति सार्थक माहौल बनेगा। इससे ना केवल कार्यालय-कर्मी बल्कि आम जन मानस भी लाभान्वित होगा। पत्रिका के प्रकाशन मण्डल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए शुभकामनाएँ।

दीपक

दीपक कोछड
उपनिदेशक (प्रशासन)
सीसीआरएएस, नई दिल्ली

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन,
61-85, संस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लॉक, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES

Ministry of AYUSH, Govt. of India
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan,
61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058

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

संदेश

प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की वार्षिक हिंदी पत्रिका 'प्रज्वल' के चौथे अंक का प्रकाशन हो रहा है। इस पत्रिका का निरंतर प्रकाशित होना राजभाषा के प्रगामी प्रयोग के प्रति संस्थान की निष्ठा का परिचायक है।

सरकारी कार्यालयों द्वारा राजभाषा संबंधी पत्र पत्रिकाओं के प्रकाशन से न केवल राजभाषा के प्रगामी अनुप्रयोग को बढ़ावा मिलता है बल्कि हिंदी में काम करने वाले अधिकारियों-कर्मचारियों का उत्साह वर्धन भी होता है। ऐसा होने पर कार्यालय का दैनिक काम-काज सुविधाजनक वातावरण में संपन्न होने लगता है।

संस्थान द्वारा सरकारी कार्य राजभाषा में संपन्न किए जाने से आम जन मानस को सुविधा होती है तथा निज भाषा में कार्य करने से कार्य में सुगमता का भी अनुभव होता है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस पत्रिका के प्रकाशन से कार्यालय में राजभाषा के प्रगामी अनुप्रयोग के प्रति गंभीर माहौल बनेगा। इस पत्रिका के इस अंक के प्रकाशन के लिए संस्थान को मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ।

प्रताप माखीजा

डॉ. प्रताप माखीजा
प्रभारी हिंदी अधिकारी
सीसीआरएएस, नई दिल्ली

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

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

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



सहायक निदेशक प्रभारी
एनएआरआईपी, चेरुतुरुत्ति

आपके समक्ष राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति की वार्षिक हिंदी पत्रिका "प्रज्वल" का चतुर्थ अंक प्रस्तुत करते हुए गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ। इस संस्थान का कार्यभार संभालने से लेकर आज तक मैंने संस्थान कार्मिकों के मध्य राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति अप्रतिम उत्साह देखा है फिर चाहे वो राजभाषा संबंधी आयोजनों में प्रतिभाग हो या कार्यालयीन समय में हिंदी वार्तालाप । सभी कार्मिक पूर्ण रूचि के साथ अपने कार्यों में हिंदी का प्रयोग करते हैं। सुदूर दक्षिण भारतीय प्रदेश में संस्थान के स्थित होने के बावजूद यह राजभाषा कार्यान्वयन हेतु एक आदर्श स्थिति है।

प्रस्तुत पत्रिका के अंक ने राजभाषा कार्यान्वयन के साथ-साथ कार्मिकों की कला एवं रूचियों को भी एक मंच देने का महत्वपूर्ण काम किया है। हिंदी पत्रिका का प्रकाशन कर हम हिंदी को लोगों के बीच पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं। यह विश्व की सबसे सरल तथा लचीली भाषाओं में से एक है।

मैं आश्वश्त हूँ कि प्रकाशित अंक राजभाषा कार्यान्वयन एवं हिंदी के प्रचार-प्रसार दोनों का एक उत्तम संयोजन साबित होगी। पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को हार्दिक बधाइयाँ ।

डॉ. संजीव कुमार

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

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

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



सहायक निदेशक (भेषजगुण विज्ञान)
एनएआरआईपी, चेरुतुरुत्ति

हर्ष का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्वल" का चतुर्थ अंक प्रकाशित कर रहा है। इस पत्रिका की प्रथम अंक की कल्पना से आज इसके चतुर्थ अंक के प्रकाशन तक मैं सक्रिय रूप से जुड़ा रहा हूँ।

प्रथम अंक, जहां एक शुरुआत के रूप में उत्तम प्रयास था तो वहीं चतुर्थ अंक तक की यात्रा में पत्रिका ने कई बदलाव एवं सुधार भी देखे हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि संस्थान की यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार में बढ़ोत्तरी के साथ-साथ सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को अवश्य ही बढ़ाएगी।

प्रकाशन से जुड़े सभी लोगों को वर्तमान अंक के प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाइयाँ एवं भविष्य के प्रकाशनों हेतु अग्रिम शुभकामनाएं।

डॉ. सुदेश एन. गायधनी

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

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

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



हिंदी अधिकारी
एनएआरआईपी, चेरुतुरुत्ति

पिछले तीन वर्षों की तरह पुनः संस्थान की वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्वल" का एक और अंक (चतुर्थ) आप सबके समक्ष प्रस्तुत करते हुए अभिभूत हूँ।

इस पत्रिका ने प्रथम अंक के प्रकाशन से लेकर आज चतुर्थ अंक के प्रकाशन तक कई महत्वपूर्ण पड़ावों को पार किया है एवं उत्तरोत्तर अपने आप को निखारा है। विगत चार वर्षों में मैंने यह पाया है कि पत्रिका प्रकाशन के लिए सामग्री उपलब्ध कराने में संस्थान कार्मिकों का योगदान बढ़ता ही जा रहा है। सभी के अभूतपूर्व सहयोग से ही आज यह पत्रिका इस पड़ाव तक पहुंची है और आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह इसी गति से निरंतर आगे बढ़ती रहेगी।

पत्रिका ने संस्थान में राजभाषा कार्यान्वयन हेतु एक आदर्श वातावरण स्थापित किया है। हमारा प्रयास होगा कि इसे हम भविष्य में नवाचारों के साथ आगे बढ़ाते जाएंगे। पत्रिका का अवलोकन करें तथा इसे और अच्छा बनाने हेतु अपने सुझावों से हमे अवगत कराएं।

आशा है आपके सुझावों एवं रचनात्मक सहयोग से यह यात्रा अनवरत चलती रहेगी।

प्रदीपकुमार

डॉ. पी.पी. प्रदीप कुमार

सत्यमेव जयते
भारत सरकार GOVERNMENT OF INDIA
गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग MINISTRY OF HOME AFFAIRS, DEPT. OF OFFICIAL LANGUAGE
क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय (दक्षिण-पश्चिम) REGIONAL IMPLEMENTATION OFFICE (SOUTH-WEST)
केंद्रीय भवन, 7 वाँ तल, सेस पी. ओ., कोच्चि (केरल) KENDRIYA BHAVAN, 7th FLOOR, CSEZ P.O., KOCHI (KERALA)
ई-मेल/E-mail: ddriokoc-dol@nic.in Pin Code- 682 037, दूरभाष/Tel.: 0484-2427792

फा.से./10/ क्षेकाका/कोच्चि/2025-26/प्रशासन/506 दिनांक: 24.10.2025

सेवा में,

श्रीमान कार्यालय प्रमुख महोदय,
राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान,
चेरुतुरुति, त्रिशूर, केरल-679531

विषय: संस्थान की हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्वल" के चतुर्थ अंक हेतु संदेश ।

महोदय,

उपर्युक्त विषयांतर्गत राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान की राजभाषा पत्रिका "प्रज्वल" के चतुर्थ संस्करण के प्रकाशन पर हार्दिक बधाई। यह पत्रिका न केवल भाषा और साहित्य को बढ़ावा देने का माध्यम है, बल्कि कर्मचारियों और पाठकों को एक नई ऊर्जा और प्रेरणा प्रदान करने का मंच भी है।

2. आपकी यह पहल हिंदी भाषा के विकास और संगठन की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगी। आशा है कि यह पत्रिका नए विचारों, सृजनात्मक अभिव्यक्तियों और ज्ञानवर्धक सामग्री से समृद्ध होती रहेगी।

3. इस शुभ अवसर पर, हम राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान परिवार को हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए इस पत्रिका की निरंतर सफलता की कामना करते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

भवदीय,

(निर्मल कुमार दुबे)
उप निदेशक(कार्यान्वयन)
दूरभाष नं.- 04842427792, 7439684702

प्रतिलिपि:-

1. गार्ड फाइल।

ISO 9001: 2015

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

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

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

विश्व हिंदी सम्मान
विश्व हिंदी सम्मेलन
15-17 फरवरी 2023
फ़िजी 2023

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

महोदय,

यह जानकर विशेष प्रसन्नता हुई कि आप के प्रतिष्ठित संस्थान द्वारा अपनी गृहपत्रिका 'प्रज्ज्वल' का चतुर्थ संस्करण निकाला जा रहा है।

भारत सरकार के राजभाषा विभाग की स्वर्ण जयंती के वर्ष में आपके संस्थान का यह विशिष्ट कदम है। आजकल हिंदी विश्वभाषा बनती जा रही है।

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

भवदीय

केरल हिन्दी प्रचार सभा तिरुवनन्तपुरम

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

24.10.2025

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

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, तृश्शूर
TOWN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION COMMITTEE, THRISSUR
(भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग/Govt. of India, M/o Home Affairs, Dept. of OL)
संयोजक /Convener : भारतीय स्टेट बैंक / State Bank of India
प्रशासनिक कार्यालय तृश्शूर / Administrative Office Thrissur



सदस्य सचिव
नराकास, त्रिशूर

प्रसन्नता का विषय है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, चेरुतुरुत्ति अपनी हिंदी गृह पत्रिका "प्रज्वल" के चतुर्थ अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। पत्रिका के पूर्व अंको ने भी नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के मध्य पाठकों का ज्ञानवर्धन एवं राजभाषा कार्यान्वयन में महत्वपूर्व भूमिका अदा की है।

किसी भी कार्यालय में राजभाषा कार्यान्वयन कार्मिकों की रूचि एवं उत्साह अनुसार ही फलता-फूलता है। इस दिशा में संस्थान का राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति सकारात्मक रुझान इसको महत्वपूर्ण बनाता है।

संस्थान द्वारा राजभाषा संबंधी आयोजन, राजभाषा समिति की बैठकें तथा नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति को सहयोग इत्यादि अत्यंत प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका के आगामी अंकों के लिए शुभकामनाएँ।

दिनांक: 23.07.2025
स्थान: कोझिकोड

अखिलेश कुमार उपाध्याय



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

पशु आयुर्वेद का इतिहास

पशु चिकित्सा विज्ञान में आयुर्वेद के महत्व को आयुर्वेद की विभिन्न शाखाओं से आंका जा सकता है जैसे गौ-आयुर्वेद (मवेशियों से संबंधित), हस्ति-आयुर्वेद (हाथी से संबंधित), अश्व-आयुर्वेद (घोड़ों से संबंधित), मृग-आयुर्वेद (पशुओं से संबंधित)। शालिहोत्र अश्वशास्त्र (1800 ईसा पूर्व) को पशु चिकित्सा विज्ञान पर पहला कार्य माना जाता है। पालकाप्य द्वारा हस्ति-आयुर्वेद (1000 ईसा पूर्व) हाथियों पर सबसे प्राचीन ग्रंथ है। पशुवैद्यमदुवगदम, प्राचीन तमिल ताड़ के पत्तों की पांडुलिपि पर आधारित एक तमिल पुस्तक में मवेशियों में 250 से अधिक बीमारियों और उनके प्रबंधन पर चर्चा की गई है। मत्स्यपुराण, गरुड़पुराण, अग्निपुराण, ब्रह्मानंदपुराण और लिंगपुराण में पशु चिकित्सा संबंधी जानकारी है। कौटिल्य द्वारा अर्थशास्त्र में गाय, भैंस, बकरी, घोड़े, हाथी और अन्य पशु पालन के वर्णन अनुसार राजा अशोक द्वारा 1463 ई.पू. में खोले गए प्रथम पशु चिकित्सालय में आयुर्वेदिक वनस्पतियों का प्रयोग किया गया था (अंजरिया, 2002)।

भारतीय पौराणिक महाकाव्य, "रामायण" में श्रीलंका के वैद सुषेण द्वारा लक्ष्मणजी की बेहोशी का इलाज एक विशिष्ट जड़ी-बूटी के उपयोग से किया गया था। इस ग्रंथ में पशुओं के लिए हर्बल उपचार पर भी जोर दिया गया है, जो लगभग 4000 ईसा पूर्व (अंजरिया, 2002) से मिलता है। महाभारत (3000 ईसा पूर्व), एक अन्य भारतीय ग्रंथ में एक पशु प्रशिक्षक और एक देखभालकर्ता की कहानी शामिल है। इस प्राचीन ग्रंथ में अन्यत्र "प्रसिद्ध पशु चिकित्सकों" का वर्णन है। इस पुस्तक में प्राचीन इतिहास में पशु चिकित्सा के अभ्यास का दस्तावेजीकरण करने वाले सबसे पुराने लिखित अभिलेखों में से एक है। सोमवंशी ने प्राचीन भारत के नृवंशविज्ञान संसाधनों की समीक्षा की है। यह समीक्षा भारत में विभिन्न पुस्तकालयों और प्रलेखन केंद्रों से प्राचीन भारतीय साहित्य की उपलब्धता और स्रोतों की रिपोर्ट करती है (सोमवंशी, 1998)।



पशुपालन प्रथाओं पर चर्चा करने वाले अध्याय स्कंद पुराण, देवी पुराण और अन्य कम ज्ञात ग्रंथों में दिखाई देते हैं। घोड़े ने प्राचीन लोगों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई; इस वजह से, प्राचीन भारत में अश्वीय नृवंशविज्ञान चिकित्सा को एक गौरवशाली दर्जा प्राप्त हुआ। पालकाप्य, लगभग 1000 ईसा पूर्व, और शालिहोत्र, लगभग 2350 ईसा पूर्व, घोड़ों और हाथियों के उपचार में विशेषज्ञ थे। भार ढोने वाले जानवरों के रूप में प्राचीन भारतीय संस्कृति में उनकी भूमिका के कारण हाथी भी बहुत महत्वपूर्ण थे। हाथियों की चिकित्सा का विस्तृत विवरण कई प्रारंभिक भारतीय ग्रंथों में मिलता है (अंजारिया, 2002)।

शालिहोत्र संहिताअश्वों की देखभाल और प्रबंधन पर एक विस्तृत ग्रंथ है जिसमें संस्कृत में लगभग 12,000 श्लोक हैं जो ऋषि शालिहोत्र (2350 ईसा पूर्व) का प्रमुख अनुसंधान कार्य है। शालिहोत्र को इस संहिता की रचना के लिए जाना जाता है, जिसका परिणाम आधुनिक पशु चिकित्सा विज्ञान है। शालिहोत्र संहिता आयुर्वेद पर आधारित थी और इसमें औषधीय पौधों का उपयोग करके रोगों के उपचार का व्यापक रूप से दस्तावेजीकरण किया

गया था। पशु चिकित्सा का क्षेत्र व्यापक है, जिसमें पालतु और जंगली दोनों तरह की सभी पशु प्रजातियों को सम्मिलित किया गया है। ऋषि शालिहोत्र एक पशुचिकित्सक और लेखक थे। उनका काम, शालिहोत्र संहिता, पशु चिकित्सा पर एक आरंभिक भारतीय ग्रंथ है, जो संभवतः तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में लिखा गया था। शालिहोत्र हृयघोष नामक ऋषि के पुत्र थे। उन्हें भारतीय परंपरा में पशु चिकित्सा विज्ञान का संस्थापक माना जा सकता है। ऐसा कहा जाता है कि वह श्रावस्ती (उत्तर प्रदेश में गोंडा और बहराइच जिलों की सीमा पर आधुनिक सहेत-महेट) में निवास करते थे।

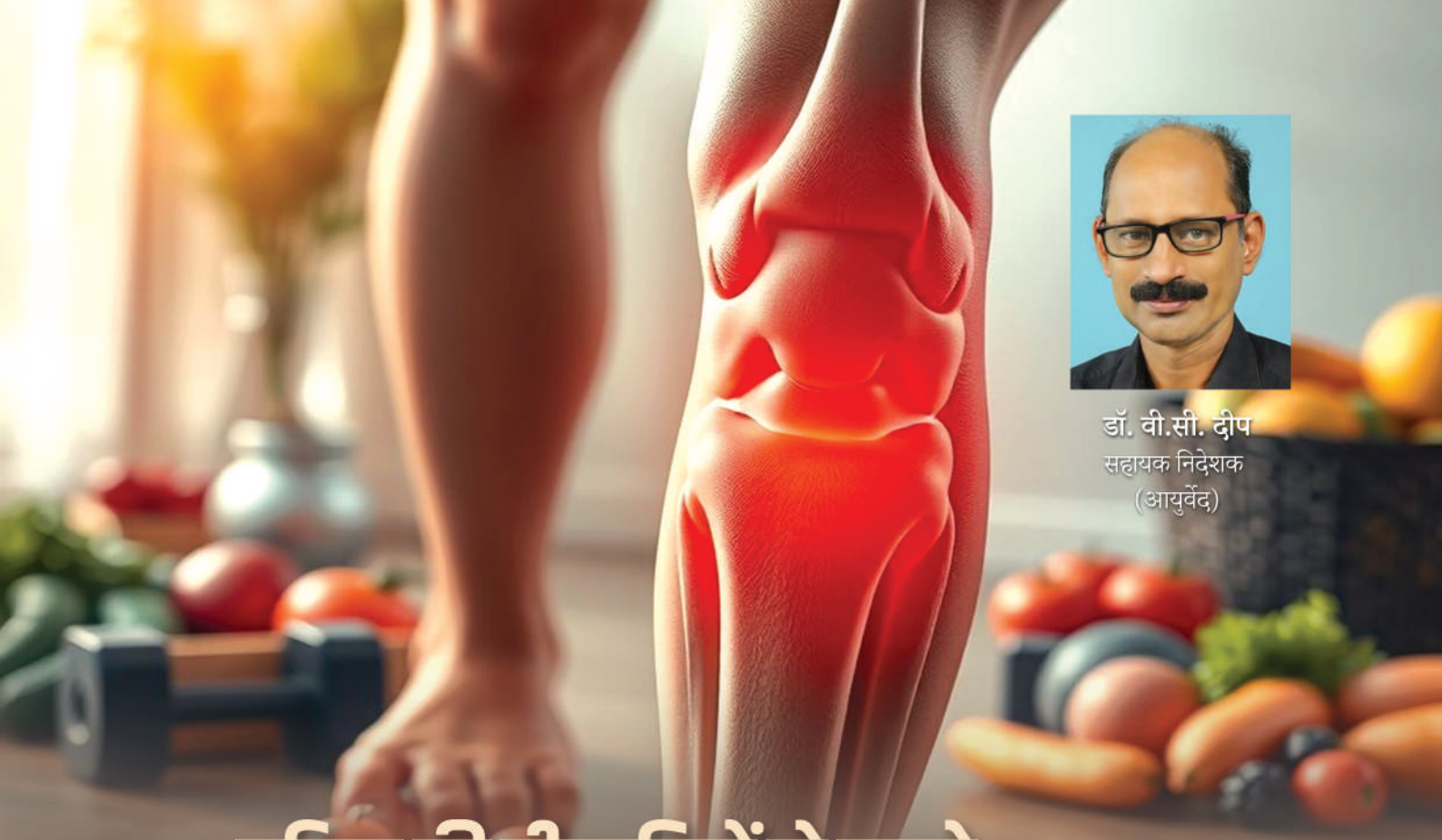
शालिहोत्र के बारे में कहा जाता है कि उन्होंने संस्कृत में पशु चिकित्सा उपचार पर पहली पुस्तक लिखी थी। इस ग्रंथ को शालिहोत्र कहा जाता है और इसे पशु चिकित्सा में विशिष्ट तकनीकों का वर्णन करने वाली पहली पुस्तक माना जाता है, जिसमें काम करने वाले जानवरों के उपचार में देशी जड़ी-बूटियों का उपयोग भी शामिल है। शालिहोत्र से जुड़ा एक और ग्रंथ अश्व-आयुर्वेद है, जिसमें घोड़े के उपचार पर चर्चा की गई है। शालिहोत्र को ऐतिहासिक रूप से पहला सच्चा पशु चिकित्सक माना जाता है क्योंकि उन्होंने पशु चिकित्सा विज्ञान में बहुत योगदान दिया है (अंजारिया, 2002)।

कई अन्य प्राचीन भारतीय ग्रंथ जो पहले चर्चित ग्रंथों जितने प्रसिद्ध नहीं हैं, उनमें भी पशु चिकित्सा पर अध्याय हैं। इन ग्रंथों में पशुओं के उपचार के नुस्खे भी विस्तार से बताए गए हैं (अंजारिया, 2002)। चरक और सुश्रुत ने क्रमशः 1220 ईसा पूर्व और 1356 ईसा पूर्व में स्वदेशी और हर्बल चिकित्सा पर अपने अवलोकनों को चरक संहिता (चिकित्सा) और सुश्रुत संहिता (शल्य चिकित्सा) के रूप में संकलित किया (चरक संहिता, 1941)। मृग आयुर्वेद एक प्राचीन ग्रंथ है जो पशुओं के चिकित्सा उपचार का वर्णन करता है; इसे कभी-कभी पशु आयुर्वेद के रूप में अनुवादित किया जाता है। मृग (पशु) आयुर्वेद को आयुर्वेद की एक विशेष शाखा माना जाता है। यह प्राचीन ग्रंथ भारत के जामनगर में गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय के पुस्तकालय में संग्रहित है। हस्ति आयुर्वेद एक व्यापक ग्रंथ है जिसमें हाथियों के लिए चिकित्सा को समर्पित सामग्री शामिल है (आनंद, 1894)।

ऐतिहासिक रूप से, आयुर्वेदिक चिकित्सा ने एशिया में अपना प्रभाव बढ़ाया, पारंपरिक चीनी चिकित्सा के विकास में योगदान दिया। बौद्ध भिक्षुओं ने आयुर्वेद का अभ्यास किया और अपने भ्रमण मार्गों पर आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के बगीचे लगाए, जबकि बौद्ध विचार और राजनीतिक प्रभाव को एशिया के सभी दूरदराज के कोनों में फैलाया। आयुर्वेदिक चिकित्सा का प्रभाव मिस्र, ग्रीस और रोम के साम्राज्यों तक फैला हुआ था।

आयुर्वेदिक चिकित्सा, अपनी प्राचीन जड़ों के साथ, हमारे आधुनिक युग में भी अनुयायियों का एक व्यापक आधार है। आयुर्वेद भारत में सक्रिय रूप से प्रचलित है, और आधुनिक दुनिया के कई देशों में आयुर्वेदिक चिकित्सकों की संख्या बढ़ती जा रही है। आयुर्वेदिक चिकित्सा आज भी काफी प्रासंगिक है। इसके प्रचार-प्रसार के तरफ अधिक ध्यान दिया जाए तो यह चिकित्सा पशु उपचार में बड़ी लाभदाई बन सकती है।





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

गठिया की बीमारियों से बचने के लिए ध्यान रखने वाली बातें

1. बहुत ज़्यादा मसाले का इस्तेमाल न करें। लाल मिर्च पाउडर से पूरी तरह बचें, और अगर ज़रूरी हो, तो मसाले के लिए हरी मिर्च और काली मिर्च का इस्तेमाल कर सकते हैं। कड़वी और कसैली चीज़ें कम खानी चाहिए।

2. हर किसी को उतना ही खाना चाहिए जितनी जरूरत हो। कभी भी मात्रा कम न करें। मात्रा कम करने से हड्डियों और मैरो का पोषण कम हो जाएगा। इसलिए, कई तरह के दर्द होंगे। अगर आप बहुत ज़्यादा खाने की कोशिश करेंगे, तो आपको उल्टी और दस्त होंगे। अगर आप पौधे को पानी देते समय मात्रा कम कर देंगे, तो नीचे की जड़ें बिना कोई पोषण मिले सूखने लगेंगी।

3. खाने में दूध और घी शामिल करना चाहिए। वसा वाले भोजन जोड़ों और दूसरे हिस्सों में तेल बनाए रखेंगे और बीमारियों से बचाएंगे।

4. खाना सही समय पर खाएं। आजकल ज़्यादातर बीमारियाँ गलत समय पर खाने से होती हैं। देर से उठना, नहाने के तुरंत बाद खाना न खाना और खाने के बीच बहुत ज़्यादा समय रखना अच्छा नहीं है।

5. पेशाब और मल को रोकना, रात में नींद से बचना, बहुत ज़ोर से बात करना, मानसिक तनाव, ज़्यादा व्यायाम और ज़्यादा सेक्सुअल इंटरकोर्स गठिया के कारण हैं।

6. वमन (उल्टी) और विरेचन (दस्त) जैसे इलाज बहुत सावधानी से करने चाहिए। इनके ज़्यादा इस्तेमाल से गठिया बढ़ता है।

7. बारिश का मौसम भी गठिया बढ़ाता है। इस मौसम में वर्षा ऋतुचर्या का पालन करना चाहिए।

आयुर्वेद और नैतिक जीवन : 'दशविध पापकर्म' से प्राप्त संदेश'



डॉ.अश्वती मोहन पी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

आयुर्वेद, जीवन का प्राचीन विज्ञान, केवल रोगों के उपचार से संबंधित चिकित्सा पद्धति नहीं है; यह एक समग्र दर्शन है जो व्यक्तियों को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और नैतिक कल्याण की ओर मार्गदर्शन करता है। आयुर्वेद मानव जीवन को शरीर, मन, इंद्रियों और आत्मा के सामंजस्यपूर्ण एकीकरण के रूप में देखता है। नैतिक आचरण, आत्म-अनुशासन और समाज एवं प्रकृति के साथ सामंजस्य पर जोर देकर, आयुर्वेद जिम्मेदार नागरिकों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयुर्वेद में वर्णित गहन नैतिक ढाँचों में से एक 'दशविध पाप कर्म'की अवधारणा है- दस पापी या अनैतिक कर्म जिनसे शरीर, वाणी और मन के माध्यम से बचना चाहिए जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सामाजिक सद्भाव को भंग करते हैं।

दशविध पाप कर्म की अवधारणा -सचेत जीवन जीने का मार्गदर्शक

"हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते||
सम्भिन्नालापं व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम्|
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मनसैस्त्यजेत्|"

(अष्टाङ्गहृदयम् सूत्रस्थान: दिनचर्या अध्याय:)

आयुर्वेद बताता है कि स्वास्थ्य केवल भोजन और जीवनशैली से ही नहीं, बल्कि व्यक्ति के विचारों, वाणी और कर्मों से भी प्रभावित होता है। यह मानता है कि शारीरिक कारणों के अलावा, नकारात्मक विचारों, हानिकारक वाणी और अनैतिक कर्मों से भी अक्सर रोग और सामाजिक असामंजस्य उत्पन्न होते हैं। दशविध पाप कर्म (दस अनैतिक कर्म जिनसे बचना चाहिए) व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सामूहिक कल्याण दोनों को बनाए रखने के लिए नैतिक निर्देश और व्यावहारिक दिशानिर्देश प्रदान करते हैं। इसमें शामिल हैं:

शरीर की तीन क्रियाएँ (कायिक):

1. हिंसा - किसी भी जीवित प्राणी को चोट पहुँचाना
2. स्तेयं- चोरी करना
3. अन्यथाकामम्- अनैतिक आचरण

वाणी की चार क्रियाएँ (वाचिक):

1. पैशुन्यं - दूसरों की बुराई करना
2. परुषवचनम् - अपशब्द या क्रूर भाषा का प्रयोग करना
3. अनृतवचनम् - झूठ बोलना
4. सम्भिन्नालापं -विवाद उत्पन्न करने वाली वाणी

मन की तीन क्रियाएँ (मानसिक):

1. व्यापादः- दुर्भावना या हानिकारक विचार
2. अभिध्या - ईर्ष्या
3. दृग्विपर्ययम्- झूठे विश्वास और अविश्वास

ये कर्म हानिकारक माने जाते हैं क्योंकि ये मन का संतुलन बिगाड़ते हैं, तनाव उत्पन्न करते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करते हैं और सामाजिक संबंधों को बाधित करते हैं। जो व्यक्ति इन दस प्रकार के पाप कर्मों से बचता है, वह प्रतिक्रिया करने से पहले रुकना, संवेदनशीलता से बोलना और जिम्मेदारी से कार्य करना सीखता है। जब व्यक्ति अहिंसा, ईमानदारी और संयम का अभ्यास करता है, तो मन शांत और स्थिर हो जाता है। शांत मन स्पष्टता, सहानुभूति और भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ावा देता है। ऐसा आंतरिक अनुशासन धीरे-धीरे व्यवहार, संबंधों और जीवन के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन लाता है।

जिम्मेदार नागरिक और सामाजिक सद्भाव

जिम्मेदार नागरिक की परिभाषा केवल शिक्षा या पेशे से नहीं, बल्कि दूसरों के प्रति सम्मान, सत्यवादिता, करुणा और जवाबदेही जैसे मूल्यों से तय होती है। आयुर्वेद के सिद्धांत, जो दशविध पाप कर्म से जुड़े हैं, व्यक्तियों को स्वाभाविक रूप से इन गुणों की ओर मार्गदर्शन करते हैं। जब नागरिक इन हानिकारक कार्यों से दूर रहते हैं, तो समाज अधिक सुरक्षित और समावेशी बनता है। जब वाणी सौम्य और सत्यपूर्ण होती है, तो संघर्ष कम होते हैं। जब विचार ईर्ष्या और लोभ से मुक्त होते हैं, तो सहयोग बढ़ता है। इस प्रकार, आयुर्वेद के सिद्धांत मौन रूप से पारस्परिक सम्मान और सहअस्तित्व पर आधारित समाज का निर्माण करते हैं।

आयुर्वेद एक जीवनशैली के रूप में

आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में, बढ़ते तनाव, प्रतिस्पर्धा, असहिष्णुता और भावनात्मक असंतुलन के बीच, आयुर्वेद हमें धीमा होने और अपने अंतर्मन से पुनः जुड़ने की याद दिलाता है। दशविध पाप कर्म एक दर्पण के रूप में कार्य करता है जो हमें प्रतिदिन अपने विचारों, शब्दों और कार्यों का अवलोकन करने के लिए प्रोत्साहित करता है। आयुर्वेद सामाजिक रूप से जागरूक और नैतिक रूप से दृढ़ व्यक्तियों का पोषण करता है। इस प्रकार, आयुर्वेद न केवल शरीर को स्वस्थ करता है बल्कि चरित्र का निर्माण भी करता है, जिससे एक स्वस्थ और अधिक सामंजस्यपूर्ण समाज के निर्माण में योगदान मिलता है।

सच्चा स्वास्थ्य केवल शारीरिक शक्ति में ही नहीं, बल्कि नैतिक शक्ति में भी निहित है -और आयुर्वेद हमें धीरे-धीरे इस मार्ग पर ले जाता है।

स्वास्थ्य के लिए आँवला



डॉ. अर्चना सुदेश गायधनी

रोज कच्चा आँवला खाने से वजन कम होगा, इसमें मौजूद विटामिन सी की मात्रा आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करेगी। आंवला फल एस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन सी), कैरोटीन का एक समृद्ध स्त्रोत है। इसमें विभिन्न पॉलीफेनोल्स जैसे एलाजिक एसिड, गैलिक एसिड, एपिजेनिन, क्वेरसेटिन, व्यूटोलिन और कोरिलगिन शामिल है। संस्कृत में इसे आमलकी, श्रीफला, शीतफला धात्री, तिष्यफला के नाम से जाना जाता है। हिंन्दी में इसे आंवला के नाम से जाना जाता है। अंग्रेजी में आँवला को Indian Gooseberry के नाम से जाना जाता है। आयुर्वेद में इसे अमृतफल कहा गया है। आँवला एवं इससे बनी औषधी वात, पित्त, कफ नाशक, भूख बढ़ाने, आँखो की ज्योति बढ़ाने, त्वचा को चमकदार बनाने और स्मरणशक्ति बढ़ाने में अत्यंत लाभकारी है। आँवला में रक्तपित्त, वात, पित्त, कफ, खाँसी, दमा, सूत्र विकार, प्रमेह, पीलिया आदि रोगों को खत्म करने की विलक्षण शक्ति है।

नियमित रूप से किसी भी तरीके से इसका सेवन करने से दिमाग में तरावट और शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। नौकरी करने वाले व्यक्तियों को इसे अपने नियमित आहार में शामिल करना चाहिए। शीतकाल में पाए जाने वाले आँवले का प्रयोग मुरब्बा, अचार, चटनी आदि के रूप में सरलता से किया जा सकता है।

अखरोट के छिलके और छाल का उपयोग



अखरोट के छिलको से आप अपनी ओरल हेल्थ तथा मसूड़ों की परेशानी दूर कर सकते है। धूम्रपान, मद्यपान, कॉफी, तंबाखू सेवन और एजिंग के कारण दातों पर लगे पीले और जिद्दी दागों को कम करने का काम करते है। अखरोट के छिलको को पानी में डालकर 30 मिनट तक उबाले उसके बाद छान लें और किसी बोतल में भरकर रखें। अखरोट के छिलके से फेस मास्क भी बना सकते है। ऑयली त्वचा तथा डेड स्किन के लिए अखरोट के छिलके के पाउडर काफी फायदेमंद हो सकता है। इससे त्वचा में निखार आता है और स्किन सॉफ्ट दिखती है।

अखरोट की छाल पाउडर, जिसे डेरम के नाम से भी जाना जाता है, यह प्राकृतिक दंत मंजन है और इसे दांतो को ब्रश करने के पाउडर के रूप मे इस्तेमाल किया जा सकता है। अखरोट की छाल एनर्जी बुस्टर का काम करती है। इसमे मौजूद लवण, एंन्टी- ऑक्सीडेन्ट, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करती है। इसके फायदे को देखते हुऐ जंगल से इसकी छाल को लोग पेड़ से निकाल कर बेंचते हैं। जो कि गैर-कानूनी है।



समय



रजनी मनोज
सहायक

आइए कुछ सोचें आज हम समय के बारे में.....
आइए बातें करते हैं कुछ आने वाले समय की
आने वाले कल में होने वाले कुछ नए अनुभवों की
कुछ नया जानने और सिखाने वाले समय की
कुछ सोचकर रोमांचित कर देने वाले अनुभवों की
कभी इंतजार में नहीं कटने वाले समय की
और फिर जल्दी से गुजर जाने वाले समय की
कुछ नया सीखकर उससे बेहतर बनाने की
सीखे हुए ज्ञान से साहस जुटाने की
मनचाहा न मिलने पर दुखी हो जाने की
और फिर न मिला तो, अच्छा हुआ, यह सोचकर खुश हो जाने की
कुछ समय के अनुरूप और कुछ समय के आगे झुक जाने की
ये सोच के खुश हो जाने की.....

जिंदगी



तिरुपतय्या बी.
अनुसंधान अधिकारी
(रसायन शास्त्र)

बनते बिगड़ते हालातों का हिसाब है जिदंगी,
हर रोज एक नया पन्ना जुड़ता है,
जिसमें वो ही एक किताब है जिदंगी ।
हर पल एक नया किस्सा
तैयार रहता है अपना अंत पाने को,
गमों के दौर में खुशियों की राह तकतें हैं,
लोग तड़पते हैं पेड़ और पंछी पतझड़ में जैसे बंसत पाने को ।
कभी कड़ी धूप सी परेशानियां जलाती रहती हैं दर्द की एक आग सीने में,
कभी खुशियों में आनंद मिलता है तो खुशबू आती है पसीने में ।
मजबूरियों का सिलसिला चलता रहता है,
सबकी राहों में छिपाकर रखती है कई राज,
कहने को तो हिजाब है जिंदगी
हर राज एक नया पन्ना जुड़ता है जिसमें,
वो ही एक किताब है जिंदगी ।

महिलाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य सुझाव



सौम्या के.वी.
सहायक मैट्रन

महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य उनके अद्वितीय मनोवैज्ञानिक कल्याण को दर्शाता है, जो जैविक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है। इसमें उन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को संबोधित करना शामिल है जो महिलाओं में अधिक पाई जाती हैं, जैसे कि डिप्रेशन (अवसाद), ईटिंग डिसऑर्डर (भोजन विकार), और पीटीएसडी, साथ ही आघात (trauma), हिंसा, और हार्मोनल बदलावों का प्रभाव भी।

परिवार, मित्र और समुदाय महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की जल्दी पहचान और समुचित हस्तक्षेप से परिणाम बेहतर हो सकते हैं।

स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त नींद शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। माइंडफुलनेस (सजगता) का अभ्यास और स्वस्थ सीमाएं तय करना भी अहम बिंदु हैं। जब जरूरत हो, तब पेशेवर मदद लेना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद ज़रूरी है।

कुछ सहायक सुझाव:

- रोज़ाना 30 मिनट की नियमित शारीरिक गतिविधि मूड को बेहतर बना सकती है।
- संतुलित और नियमित भोजन करें और खुद को हाइड्रेट रखें।
- नींद को प्राथमिकता दें और हर रात 8 घंटे की नींद लें।
- मेडिटेशन या गहरी साँस लेने जैसी माइंडफुलनेस तकनीकों का अभ्यास करें ताकि आप वर्तमान में रहें और तनाव को नियंत्रित कर सकें।
- ऐसे कार्य करें जो आपको आराम दें और तनाव कम करें।
- "न" कहना सीखें और रिश्तों तथा ज़िम्मेदारियों में सीमाएं तय करें।
- यह समझें कि आपके तनाव के कारण क्या हैं और उनसे निपटने के स्वस्थ तरीके अपनाएं।
- परिवार और दोस्तों के साथ संबंध मजबूत करें जो आपको समर्थन और प्रोत्साहन दें।
- नियमित रूप से आभार व्यक्त करके सकारात्मक सोच को बढ़ावा दें।
- सकारात्मक आत्म-चर्चा और अभिवचन(affirmations) से अपने मूड को बेहतर करें।
- नकारात्मक विचारों को नए तरीके से देखें और जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें।
- प्रकृति का शांत प्रभाव होता है, इसलिए हरियाली में समय बिताएं।
- क्षमा करना मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की संतुष्टि को बेहतर बना सकता है।

इन सुझावों को अपने दैनिक जीवन में अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है और मनोबल (resilience) विकसित होता है।



सिनी पॉल
प्रभारी सिस्टर

हँसी मन की औषधि है

मुस्कान जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह न केवल हमारे चेहरे को सुंदर बनाती है, बल्कि यह हमारे मन को भी प्रसन्न करती है। मुस्कान से हम अपने आसपास के लोगों को भी खुशी दे सकते हैं और एक सकारात्मक वातावरण बना सकते हैं। मुस्कान हमारे आत्मविश्वास को भी बढ़ाती है और हमें जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करती है। इसलिए, हमें अपने जीवन में मुस्कान को महत्व देना चाहिए और दूसरों को भी मुस्कान की भेंट देनी चाहिए और ऐसा करके हम एक सकारात्मक वातावरण बना सकते हैं।

मुस्कराने से हमारी चेहरे की मांसपेशियों को आराम मिलता है और हमारे हार्मोन भी बढ़ जाते हैं, जिससे हमारा तनाव कम होता है। वर्तमान क्षण में खुशी के साथ जीना ईश्वर की एक महान कृपा है, इसलिए अपने आसपास के वातावरण में एक छोटी सी मुस्कराहट के साथ खुशी फैलाएं। मुस्कान हमारी खुशी को व्यक्त करने के लिए एक प्रकार की सांकेतिक भाषा भी है। आजकल के अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि मुस्कराने से हमारी आयु बढ़ सकती है, इसलिए अधिकांश शहरों में हंसी क्लब शुरू किए गए हैं।

मुस्कराने से हमारे कार्य वातावरण में एक सकारात्मक वातावरण फैलता है। विशेष रूप से हमारे अस्पतालों में, सभी लोग अपने स्वास्थ्य और व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में चिंतित रहते हैं, और कभी-कभी एक अकेली मुस्कराहट से हम उनके मन को ठीक कर सकते हैं।



युद्ध



टी.एन. वेणुगोपालन
चिकित्सा प्रयोगशाला
प्रौद्योगिकीविद्

युद्ध अहंकारी के मन में,
अविश्वास के पंखों पर जन्म लेता है।
युद्ध पापियों के हाथों में,
कमजोरों के प्रतिरोध में जन्म लेता है।

युद्ध जब आता है, आँसू बरसाता है,
बच्चों की हँसी छीन ले जाता है।
माँ की गोद खाली रह जाती है,
तन सूखा, मन बेजान हो जाता है।

युद्ध में हर कोना सिसकियों से भर जाता है,
भूख और भय साथ चलाता है।
रोटियाँ राख मे बदल जाती हैं।
युद्ध बस दुखों का इतिहास रचाता है।

युद्ध मानवता का गहरा विभाजन है,
दर्शक के लिए यह मिसाइलों की वर्षा है,
जिसने दिशा से भटका दिया सितारों को,
युद्ध अंधकार मे लंबी प्रतीक्षा है,
जहाँ आशय सिर्फ पलायन है।

वार्तालापों से, युद्धविराम का जन्म हो,
अब बंदूकें न गरजें, न बारूद की गंध हो।

धैर्य का दीप जले, प्रेम की हवा बहे।
विश्वास की मिट्टी में, मानवता फिर से पले।



नीतु के.आर.
चिकित्सा प्रयोगशाला प्रौद्योगिकीविद्



तनाव का जाल

ओस की बूंदें भोर की किरणों से चमक उठेंगी।
एक छोटे से पल को समाप्त करके ।
जंगल के सन्नाटे में घास के मैदान में दौड़ते और कूदते हिरण।
जब अचानक विपदा आई तब आप जीवन के लिए लड़ते हैं।
फिर आप अच्छा महसूस करते हैं।
जीवन की नाव नफरत, शापित होने के निशान के साथ, निराशा और तनाव से भरी है।
तूफ़ान की लहरों में, सागर की गहराई में,
शांति की तलाश के दिन, आप जो दबाव महसूस करते हैं।
कामों के भार में दबे, समय के विरुद्ध दौड़ में
थका हुआ युवा समूह ।
कल की आशाएं सूखे खेतों की तरह हैं
यह धरती सब कुछ देख सुनकर थक गई है।
अगले भुस्खलन की प्रतीक्षा में.....

बेटी की विदाई के मनोभाव



श्री गिरधर लाल शर्मा
अनुवादक (हिंदी सहायक)
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्,
नई दिल्ली

रब की अनमोल भेंट में था,
बिटिया! मैने तुमको पाया।
मेरे पतझड़ सम उपवन में,
खुशियों का नव-बसंत छाया।
जब तुम्हें हृदय से चिपकाया,
तो मन को था अति हर्ष हुआ।
हे तनये! तुमको पाने पर,
जीवन में नव-उत्कर्ष हुआ ।१॥

कितना! स्वरूप देकर भेजा,
भारी आभार विधाता का।
जिसमें दर्शन होता मुझको,
लक्ष्मी-जगदंबे माता का॥
तनये! मैं तुम्हें खिलाने को,
निद्रा से शीघ्र जगा देता।
भोला मुख चूम तुम्हारा मैं,
सीने से तुम्हें लगा लेता ॥२॥

पुचकार-दुलार तुम्हें बिटिया!
मैं हाथों से सहला देता।
चंदा मामा की बातें कर,
दुहिते! तुमको बहला देता।
दोनों बाहों से पकड़ तुम्हें,
झूले की भांति झुला देता।
आँखों में भरती नींद निरख,
बिस्तर पर तुम्हें सुला देता ।३॥

कुछ और बड़ी होकर मन में,
चंचलता ने तब स्थान लिया।
जिद करना और रूठ जाना,
वह करना जो मन ठान लिया।
फिर शिक्षित हो तनये! तुमने,
इस सारे जग को था जाना।
बिटिया! संसारी जीवन की,
हर ऊँच-नीच को पहचाना ।४॥

बस लाड़-प्यार से इसी तरह,
पालन-पोषण होता आया।
फिर तजकर तुमने बाल-उमर,
था युवा-अवस्था को पाया।
अति शुभ दिन देख तुम्हारा फिर,
था ब्याह किसी के साथ किया।
अपने दिल के टुकड़े का तब,
अंजान हाथ में हाथ दिया ।५॥



पावक की सात भाँवरों की,
परिपाटी कैसी आती है?
भाँवर खाने के बाद सुता,
"पाहुनी" सदृश हो जाती है॥
हे सुते! विदाई के वे क्षण,
अतिशय पीड़ा पहुँचाते थे।
ममता से भरे मेघ तनये!
आँखों से जल बरसाते थे ॥६॥

लाड़ली! तेरी विदाई का,
जब अंतिम चरण चल रहा था।
भीगी-पलकों के साथ सुते!
अंतर्मन बहुत जल रहा था।
यह कैसी! दुनियादारी है,
मैं अब जाकर पहचान सका।
तेरे बिछोह को हे! बिटिया,
कर "पीले-कर" मैं जान सका ।७॥

आपके लिए....



लक्ष्मीनारायण मिश्रो
अनुसंधान सहायक
(रसायन शास्त्र)

यदि तुम वह आकाश हो,
जिस तक उठती लहरें
नहीं पहुंच सकतीं...
तो, मैं बादल बन जाऊंगा
और तुम तक पहुंच जाऊंगा !

यदि आप एक लहर हैं,
जो किनारे तक नहीं पहुंच सकती,
तो, मैं रेत में बदल जाऊंगा,
और आपका अनुसरण करूंगा?

यदि आप बर्फ को
पिघलाने वाली भोर हैं,
तो मैं घास पर,
बर्फ के टुकड़े की तरह बन जाऊंगा.. !

यदि आप अंधकार को
दूर करने वाले चंद्रमा हैं,
तो, मैं जल में कमल बन जाऊंगा
और आपको रात भर देखता रहूंगा।



बेटियाँ



बिंदु ए.एस.
भेषजज्ञ

हर परिवार के कुल को बढ़ाती है बेटियाँ,
फिर भी पैरों तले कुचल दी जाती है बेटियाँ ।
न जाने ये कैसे लोग हैं,
जो बेटियों को कोख में ही मरवाते हैं,
ऐसा लगता है ऐसे गिरे हुए लोग
किसी पुरूष की कोख से जन्म लेकर आते हैं,
माँ-बाप की एक आह पर छुप-छुप कर रोती हैं बेटियाँ,
फिर भी आज के दौर में गर्भ में जान खोती हैं बेटियाँ ।

मंजिल का सफर



सूर्या पुरुषोत्तमन
भेषजज्ञ

मंजिल की तलाश में,
सफर तो कब से जारी है।
कमबख़्त मंजिल को कहाँ पता,
इस कांधे पर कइयों की जिम्मेदारी है।
घुमावदार कष्टों के मोड़ इस सफर में,
जैसे जंगल नहीं पीड़ाओं की सफारी है।
मंजिल की तलाश में,
सफर तो कब से जारी है।
चले थे सर्द सूर्य में,
कहां पता था गर्मी पड़ती यहाँ भारी है।
मंजिल की तलाश में,
सफर तो कब से जारी है।
इस सफर को 'सफर' बनाने तक,
विचार न किया कि किसी गलती ये सारी है?
मन में सवाल स्वयं से हों,
कि मंजिल के रास्तों में कितनी मेहनत उतारी है?
जवाब यही कि, मंजिल की तलाश में,
सफर तो कब से जारी है।

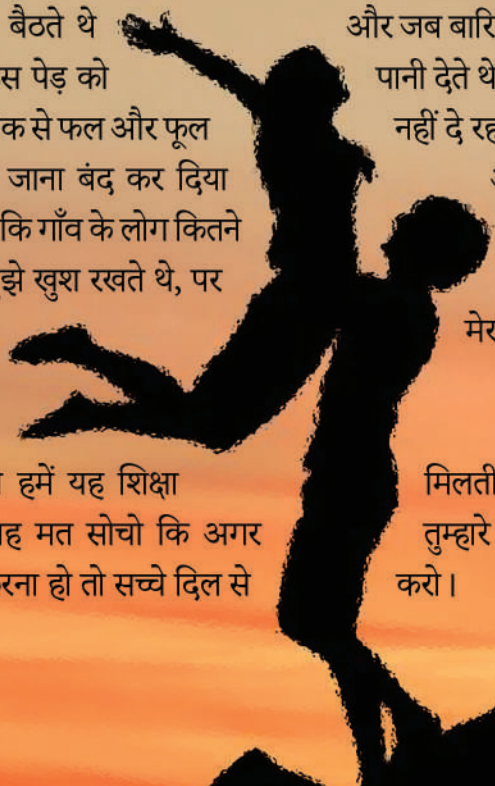


प्यार करना है तो सच्चे दिल से करो



सुरेश बाबू
प्रवर श्रेणी लिपिक
(यूडीसी)

बहुत समय पहले की बात है, एक बहुत सुंदर गाँव था । उस गाँव में एक बहुत ही सुंदर जंगल था, जिसमें हरे- भरे पेड़- पौधे, पक्षी, जानवर आदि थे । उस जंगल में एक बहुत ही सुंदर पेड़ था । उस पेड़ में बहुत सुंदर फल और फूल होता था। गाँव के सभी बच्चे, बड़े, बूढ़े उस पेड़ को पसंद करते थे और जब धूप होती थी तो सभी उस पेड़ की छाँव में बैठते थे और जब बारिश होती थी तब वे पेड़ के नीचे बैठ जाते थे। सभी गाँव के लोग उस पेड़ को पानी देते थे। कुछ दिनों के बाद वह पेड़ धीरे-धीरे बूढ़ा होता गया और वह ठीक से फल और फूल नहीं दे रहा था । उसके पत्ते भी झड़ने लगे। इसलिए लोगों ने उसके पास जाना बंद कर दिया और पानी भी नहीं दिया। इसी कारण पेड़ एक दिन सोचने लगा कि गाँव के लोग कितने गंदे हैं। मैं जब उन लोगों को खुश रखता था तब वे लोग भी मुझे खुश रखते थे, पर अब मैं उनके लिए कुछ नहीं कर पाता । इसलिए वे लोग भी मेरा ख़्याल नहीं रखते। यह सोचते-सोचते एक दिन पेड़ गिर गया।



इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि किसी के लिए अगर कुछ करना हो, तो दिल से करो। यह मत सोचो कि अगर तुम्हारे लिए कोई कुछ करेगा तो तुम उनके लिए कुछ करोगे। प्यार करना हो तो सच्चे दिल से करो।





सनल गोपी सी.जी.
प्रयोगशाला तकनीशियन

खुश रहने के दस सूत्र

1. आप हैं तो सब कुछ है । इसलिए सबसे पहले खुद से प्यार करना सीखें ।
2. अगर आप खुश हैं तो आप दूसरों को भी खुश रखते हैं। इसलिए आप अपनी खुशियों को प्राथमिकता दें।
3. यदि आपको किसी से कुछ कहना है तो कह दीजिए, क्योंकि कह देने से मन हल्का हो जाता है ।
4. यदि आप मन की बात कह नहीं सकते तो उसे लिखकर दीजिए। आजकल तो कई सामाजिक माध्यम उपलब्ध हैं। ऐसा करने से आप भी अच्छा महसूस करेंगे ।
5. रिश्ते अनमोल होते हैं। इसलिए अपने रिश्तो की कद्र करें और दोस्तों को समय दें। दोस्तों के साथ हम सबसे ज्यादा खुश रहते हैं । इसलिए दोस्तों के साथ समय गुजारें ।
6. किसी भी मनमुटाव को मन में रखने से मन भारी हो जाता है और तनाव बढ़ जाता है, अत: इससे दूर रहें।
7. खुश रहने के लिए माफ करना सीखें। आपकी उम्र चाहे जो हो अपने भीतर के बच्चों को कभी बड़ा न होने दें। उसे शरारत करने दें। तभी आप जिंदगी की असली खुशी महसूस कर सकेंगे ।
8. आप चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न हों? अपने शौक के लिए समय जरूर निकालें तभी आप जिंदगी की असली खुशी महसूस कर सकेंगे और आप जिंदगी से हमेशा प्यार करेंगे । आपको बोरियत नहीं महसूस होगी ।
9. खुशी पाने से कहीं ज्यादा ख़ुशी देने से मिलती है । इसलिए जीवन में ऐसा काम जरूर करें जिनसे आप दूसरों के चेहरे पर खुशी ला सकें।
10. स्वस्थ और फिट रहें क्योंकि बीमार शरीर कभी खुश नहीं रह सकता ।





रंजिनी के.आर.
प्रयोगशाला तकनीशियन

रहस्य: आकर्षण के नियम की शक्ति को खोलना

"द सीक्रेट" रोंडा बर्न द्वारा लिखी गई एक स्व-सहायता पुस्तक है जो आकर्षण के नियम और जीवन को बदलने की इसकी क्षमता का पता लगाती है। पुस्तक का मुख्य विचार यह है कि हमारे विचारों और भावनाओं में हमारे जीवन में अनुभवों, लोगों और परिस्थितियों को आकर्षित करने की शक्ति होती है।

मुख्य सिद्धांत:

1. आकर्षण का नियम: समान, समान को आकर्षित करता है। सकारात्मक विचार सकारात्मक अनुभवों को आकर्षित करते हैं, जबकि नकारात्मक विचार नकारात्मक अनुभवों को आकर्षित करते हैं।

2. दृश्यांकन: अपनी इच्छाओं की स्पष्ट रूप से कल्पना करना उन्हें प्रकट करने में मदद करता है।

3. कृतज्ञता अभ्यास: आप जिस चीज के लिए आभारी हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक सकारात्मकता आकर्षित होती है।

4. सकारात्मक सोच: आशावादी मानसिकता बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

"द सीक्रेट" ने दुनिया भर में लाखों लोगों को अपनी मानसिकता और जीवन के प्रति दृष्टिकोण पर पुनर्विचार करने के लिए प्रेरित किया है। जबकि कुछ आलोचक इसकी सरलता पर बहस करते हैं, पुस्तक के मूल सिद्धांतों ने कई लोगों को अपने लक्ष्य हासिल करने और अपनी भलाई में मदद की है।

"द सीक्रेट" हमारे विचारों की शक्ति पर एक विचारोत्तेजक परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है। इसके सिद्धांतों को लागू करके, पाठक संभावित रूप से नए अवसरों को प्राप्त कर सकते हैं और अधिक संतुष्टिदायक जीवन जी सकते हैं। 'द सीक्रेट' के सिद्धांतों को लागू करना आपकी मानसिकता को बदलने और आपके जीवन में सकारात्मकता को आकर्षित करने का एक शक्तिशाली तरीका हो सकता है। 'द सीक्रेट' पढ़ें और जानें कि अपने जीवन में सकारात्मकता, प्रचुरता और खुशी कैसे आकर्षित करें! अपने विचार बदलें, अपना जीवन बदलें!



चित्रा एम.एस.
अवर श्रेणी लिपिक
(एलडीसी)

सफलता के सूत्र

आगे बढ़ने के लिए लोग अपने तरीके से मेहनत करते हैं, पर यह जरूरी नहीं कि सभी को सफलता मिल ही जाए। सिर्फ वही लोग अपनी मंजिल पाते हैं जिनमें कुछ करने का ढंग निराला होता है। सफलता के लिए हमें अपने आलस्य को त्यागना होता है। हम जो भी काम करने का सोचें, उसे पूरे दिल से करें। ताकि वह बेहतरीन हो सके । शिखर तक पहुंचने के लिए हमारे अंदर एक जुनून होना जरूरी है ।

किसी भी महिला अथवा पुरुष ने अपने जीवन में कोई मुकाम पाया है तो उन्हें विश्वास रहा होगा कि वह कुछ कर सकते हैं। यह विश्वास ही मनुष्य की सफलता की ओर ले जाता है। अतः हमें समय का सदुपयोग करना चाहिए न कि अनावश्यक बातों में अपना समय व्यर्थ । हमें अपने कर्म से अपनी कमियों को दूर कर कुछ नया सीखने का प्रयास करते रहना चाहिए। जीवन में परेशानियाँ आना इसका हिस्सा है। हमें इससे डटकर मुकाबला करने के लिए तैयार रहना चाहिए और इससे निपटने के आवश्यक उपाय करने चाहिए। हमें कभी भी हताश नहीं होना चाहिए और विश्वास कर आगे बढ़ना चाहिए।



रंजिमा टी.वी.
अवर श्रेणी लिपिक (एलडीसी)

जीवन क्या है?

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

इंसान



नंदकुमार
कार्यालय सहायक
(सेवानिवृत्त)

किसी के काम जो आए उसे इंसान कहते हैं,
पराया दर्द अपनाए, उसे इंसान कहते हैं ।
कभी धनवान हैं कितना कभी इंसान निर्धन है,
कभी सुख हैं तो कभी दुःख हैं, इसी का नाम जीवन है।
जो मुश्किल में न घबराए उसे इंसान कहते हैं,
किसी के काम जो आए उसे इंसान कहते हैं ।
यह दुनिया एक उलझन हैं कहीं धोखा कहीं ठोकर,
जो गिरकर फिर संभल जाएं उसे इंसान कहते हैं।
अगर गलती रुलाती हैं तो राहें भी दिखाती है,
मनुष्य गलती का पुतला हैं वो अक्सर हो ही जाती हैं,
जो कर ले ठीक गलती को उसे इंसान कहते हैं।
यूं भरने को तो दुनिया में पशु भी पेट भरते हैं,
प्राथिक जो बाँटकर खाए उसे इंसान कहते हैं,
किसी के काम जो आए उसे इंसान कहते हैं।

समंदर किनारे सूर्यास्त



श्रीलक्ष्मी ई.पी.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
(जैव-रसायन)

सूरज ढलता, सुनहरा गगन,
चारों ओर है शांत वातावरण।
लहरें आतीं धीरे-धीरे,
बैठी हूँ मैं, बस यूँ ही जीने।
हवा चले, समय बहार
रंग बदले, आए रात का प्यार।
गरम है रेत मेरे पाँव तले,
रे शांत से पल, कितने भले ।
सूर्यास्त की वो मधुर छाया, मन को मिली सजनी माया।





गोकुल नायर
निज सचिव

आत्म-निर्भरता

किसी व्यक्ति विशेष, गांव, शहर या देश का दूसरों पर निर्भर न रहना ही आत्म-निर्भरता कहलाता है। साधारण शब्दों में समझा जाए तो यदि आप अपने खाने- पीने एवं अन्य जरूरतों को पूरा करने के लिए दूसरों पर या अपने पड़ोसी पर निर्भर हैं तो वह कभी भी आपको खाना देने या अन्य जरूरतों को पूरा करने से मना कर सकता है। इसके ठीक विपरीत यदि आप अपने कार्यों को खुद करने में सक्षम हैं या अपने लिए खुद खाना बना सकते हैं तो आप आत्मनिर्भर की श्रेणी में आते हैं।

भारत देश को निर्भर न रहना पड़े इसके लिए सभी ने भी कई प्रयास किए। सरकार ने भी 'लोकल फॉर वोकल' नारे के साथ आत्मनिर्भर भारत अभियान की घोषणा की थी । आत्मनिर्भर भारत से तात्पर्य यह है कि भारत देश अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए किसी दूसरे देशों पर निर्भर न रहे ।
आत्मनिर्भर भारत के प्रमुख पांच स्तंभ निम्न प्रकार हैं:-

1. अर्थव्यवस्था: भारत की अर्थव्यवस्था मिश्रित प्रकार की है। भारत की अर्थव्यवस्था में परिवर्तन जरूरी है और अर्थव्यवस्था को सुधारने हेतु आत्मनिर्भरता जरूरी है क्योंकि यदि हम दूसरे देशों की वस्तुएं प्रयोग में लाते हैं तो हमारा विदेशी मुद्रा भण्डार कम होता है और दूसरे देशों को फायदा पहुँचता है ।

2. आयात घटेगा निर्यात बढेगा: यदि भारत आत्मनिर्भर बन जाता है, आत्मनिर्भर से तात्पर्य छोटे-छोटे व्यवसाय, उद्योग, एमएसएमई को बढ़ावा मिलता है, तो भारत देश विदेशी वस्तुओं पर निर्भर नहीं रहेगा जिससे आयात कम होगा और भारत निर्यात कर सकेगा जिससे भारत में विदेशी मुद्रा भण्डार में बढ़ोतरी होगी और भारत देश विकासशील से विकसित देश बन जाएगा ।

3. तकनीकी एवं इन्फ्रास्ट्रक्चर: भारत देश तकनीकी में बहुत आगे है । तकनीकी एवं इन्फ्रास्ट्रक्चर में उन्नति करने पर आत्मनिर्भरता को पूर्ण रूप से पाया जा सकता है। भारत एक कृषि प्रधान देश है जिसकी 70 फीसदी से अधिक जनसंख्या कृषि पर आधारित है। तकनीकी का उपयोग कृषि क्षेत्र को और सुगम बनाने के लिए किया जाता रहा है। यदि कृषि क्षेत्र और तकनीकी एवं इन्फ्रास्ट्रक्चर को मजबूत बनाया जाए तो देश आत्मनिर्भर बन जाएगा ।

4. वस्तुओं का निर्माण: जैसा कि कोरोना काल में देखा गया कि शुरुआत में हम लोग सेनिटाइजर, मास्क, बुखार मापने वाली मशीन एवं वेक्सीन इत्यादि के लिए दूसरों पर निर्भर थे। परन्तु तुरन्त ही अपने भारत देश में सभी प्रोडक्ट्स जैसे कि सेनिटाइजर, मास्क, बुखार मापने वाली मशीन इत्यादि बनने लगे और इससे देश के सभी युवाओं को रोजगार भी मिला। वेक्सीन की डोज भी स्वदेशी बनी जिससे देश को बिना किसी दूसरे देश पर निर्भर होकर अपने देशवासियों को वेक्सीन की डोज उपलब्ध कराई गई। यह आत्मनिर्भरता का बहुत महत्वपूर्ण उदाहरण है ।

5. भारत युवाओं का देश है। भारत में सबसे ज्यादा जनसंख्या 18 वर्ष से 35 वर्ष के युवाओं की है। यदि आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत हम स्वदेशी चीजों को अपनाते हैं तो भारत के युवाओं को रोजगार मिलेगा। रोजगार मिलेगा तो गरीबी दूर होगी और गरीबी दूर होगी तो देश विकासशील नहीं विकसित देशों में गिना जाएगा ।



वैष्णवी पी.के.
सांख्यिकी सहायक

ऐ लड़की

ऐ लड़की तेरी जिंदगी में ख्वाबों का वजूद क्या है,
क्या तुमने कभी अपने हिसाब से भी सपने देखे हैं ?
तुम्हें लोगों ने आसमां का सितारों से रौशन टुकड़ा दिखा दिया
और तुम सपना देखने लगी उन सितारों को आँचल में सजाने का ?
काश ! तुमने अपने खुद से पूरा आसमां देखा होता,
कहीं बादल के टुकडे, कहीं घना कोहरा देखा होता,
और फिर देखा होता कुछ दूसरी लड़कियों को,
अनचाही बारिश में भीगते और कोहरे में गुम होते,
फिर तुम्हारा सपना शायद कुछ यूँ होता
कि छाता बन जाती तुम बारिश में भीगती लड़कियों का
हाथ थामकर रोक लेतीं गुम होना कोहरे में लड़कियों का
तेरी जिंदगी में ख्वाबों का वजूद परिचय बन जाता तेरे अपने वजूद का ।



सरिता एम.टी.
कार्यालय सहायक

वो

चली जा रही थी वो
एक अजनबी सी राह पर
एक अजनबी सी मंजिल की ओर
बढ़ी जा रही थी वो
हर सुबह नया फरमान लिए
हर शाम आँखों में नमी लिए, उम्मीद लिए,
लड़ी जा रही थी वो
एक खामोशी की तलवार लिए
कलम की कटार लिए
सच्चाई की ढाल लिए।
बढ़ी जा रही थी वो ।

कागज़ का एक कोरा पन्ना



शारिका के.पी.
डीईओ

कागज का एक कोरा पन्ना हाथों में लिए बैठी हूं
और कलम से उस पर उकेरने लगी हूं कुछ लकीरें
लकीरें सपनों की, हकीकत की, जिसने रूप ले लिया एक घर का
खुश होती हूं वह घर देखकर जिसमें एक गाय बंधी है,
और मां झाड़ू लगा रही है चूल्हे को लीपने की तैयारी है,
पिता कंधे पर हल रखे खेतों की ओर जाने के लिए तैयार हैं,
घर के आस पास लगे हैं हरे-भरे पेड़ पौधे
बगल में बह रही है एक नदी
और नदी का कलरव, चिड़ियों की चहचहाहट
एक अलग ही संगीतमई ध्वनि कानों में रस घोल जाती है
शुद्ध वातावरण, शुद्ध हवा
अचानक कल्पना से हकीकत में पहुंचने लगी हूँ जहां भटक रही हूं तपती सड़कों पर
आस पास पक्के मकान, बड़ी बड़ी इमारतें धूल भरी हवाएं,
मोटर गाड़ियों का शोर अब कहीं नहीं
वो हरा भरा संसार, वो चैन की सांसें, सूकून के दो पल.....

पिता



सैय्यद मोहम्मद इस्माइल
एमटीए

पिता वह मील का पत्थर है
जो सच्चाई की राह बताता है।
पिता वह पहाड़ है,
जो ज़िन्दगी के उतर-चढ़ाव समझाता है।
पिता वह जौहरी है
जो शिक्षा के हीरे तराशता है।
पिता वह पिंजरा है
जो रिश्तों को जीवन भर पालता है।
पिता वह सपना है
जो रोज़ मेरी नींद में आता है।
पिता वह सूरज है
जो देता यादों का उजाला है।
पिता मेरी वह दुआ है
जो हमेशा मेरे साथ चलता है।
पिता वह आंसू हैं
जो मेरी आँखों से बहता है।

एक छोटा दीपक



माया वी.जी.
एमटीए

एक छोटे से गाँव में एक बूढ़ा आदमी रहता था जो अपनी ज़िंदगी के आखिरी दिनों में था। उसके पास एक छोटा सा दीप था जिसे वह हर रात अपने दरवाज़े पर जलाता था। एक दिन, एक राहगीर ने उससे पूछा, दादाजी, यह ज़्यादा दूर तक प्रकाश नहीं देता, तो आप इसे क्यों जलाते हैं? बूढ़े आदमी ने मुस्कुराते हुए कहा, बेटा, यह लैंप मेरे लिए नहीं है, बल्कि उन लोगों के लिए है जो अंधेरे में चलते हैं। शायद मेरी छोटी सी रोशनी किसी का रास्ता आसान कर दे। राहगीर उसकी बातों का मतलब समझ गया और उसने अपनी ज़िंदगी में दूसरों के लिए कुछ करने का निश्चय किया।

दोस्ती

नसीब की ताल पर ये जीवन,
एक अनकहा सा नृत्य है।
जहाँ प्रेम का हर मौन शब्द,
रुह का शुद्ध सत्य है।
कभी संभलना, कभी गिरना,
पर लय टूटने न पाए,
जिंदगी वही जो हर कदम पर,
बस झूमना सिखाए।



सुचित्रा ई. के
एमटीए

यदि मेरा दूसरा जन्म हो



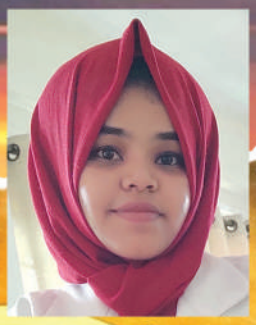
रेष्मा सुरेष
एमटीए

मैंने इसे पहली बार चाँदनी में देखा था,
तुम्हारा चेहरा बहुत नीला है तब से लेकर आज तक इंतज़ार में,
दिल की धड़कती हुई पीड़ा में।
मुट्ठी भर अपनों की खुबसूरत यात्रा पर
कितनी रातें बीत गई और गायब हो गई...!
प्रेम के अमर पुष्पों की माला से,
मैं उस दिन का इंतज़ार करूँगी जब मैं यहां नही रहूँगी।
मैंने अपना जीवन तुम्हें समर्पित कर दिया है,
दिल की धड़कन पर आपका नाम उच्चारित है..!
यदि मेरा दूसरा जन्म होता,
तुम तब भी मेरा सपना रहोगे।

जीवन की सच्चाई



जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं,
हर पल में नई चुनौती आती हैं।
लेकिन हमें हार नहीं मानना,
जीवन की सच्चाई यही है।



शहाना शेरिन
एमटीए

सच्चाई की राह

सच्चाई की राह पर चलना,
जीवन को सार्थक बनाना ।
झूठ और फरेब से दूर रहना,
जीवन की सच्चाई यही है।

प्रेम और करुणा

प्रेम और करुणा से भरा जीवन,
जीवन को सुंदर बनाता है। हर किसी के प्रति सहानुभूति,
जीवन की सच्चाई यही है।



बेटी



अपर्णा बाबू
एमटीए

जब जन्म है लेती बेटी
खुशियाँ साथ है लाती बेटी
ईश्वर की सौगात है बेटी
सुबह की पहली किरण है बेटी
तारों की शीतल छाया है बेटी
आंगन की चिड़िया है बेटी
त्याग और समर्पण सिखाती बेटी
नए-नए रिश्ते बनाती बेटी
जिस घर जाए, उजाला लाती
बार-बार याद आती है बेटी
बेटी की कमी क्या
उनसे पूछो जिनके पास नहीं है बेटी ।



बाढ़



अनीषा षाहुल
एमटीए

जब धरती अपने सबसे कमज़ोरी पर थी
तब हमने प्राकृतिक बाढ़ देखी
कितने प्राण चले गए
और परिवार बाढ़ में बह गए ।

सच देखने के बाद भी
सीधे रास्ते पर आए नहीं लोग
मानव ! मानना अपना प्राण
अमर नहीं सिर्फ क्षणिक, क्षणभंगुर ।

बिन बुलाई मेहमान, बाढ़
सारी खुशियां अचानक ले गई
आँसुओं की नदी में दुखों का कचरा ढेर बन जाने तक
नियति का अंदाज़ा लगाना बेकार है।

एक अच्छा लड़का



बिंदु आर .
एमटीए

अशोक एक अच्छा लड़का है। वह हमेश सुबह जल्दी उठता है। हमेशा खुले मैदान में सुबह की सैर के लिए जाता है। वहाँ वह ताजी हवा में गहरी साँस लेता है। वह हमेशा ठंडे पानी से नहाता है। वह अक्सर साढ़े सात बजे नाश्ता करता है।

वह कभी-कभी इसे आठ बजकर पन्द्रह मिनट पर खा लेता है, लेकिन वह इसे कभी भी नौ बजे नहीं खाता। वह ब्रेड और मक्खन खाता है। वह अक्सर दूध पीता है। वह कभी-कभी चाय पीता है लेकिन वह कभी कॉफी नहीं पीता।

वह हमेश साढ़े आठ बजे स्कूल जाता है। सर्दियों में स्कूल नौ बजे शुरू होता है। वह कभी स्कूल देर से नही आता। वह हमेश नौ बजने से पाँच मिनट पहले वहाँ पहुँच जाता है। वह अक्सर बस से स्कूल जाता है, वह कभी-कभी साइकिल से भी जाता है। लेकिन कभी पैदल स्कूल नही जाता है। स्कूल उसके घर से पाँच किलोमीटर दूर है।

स्कूल में वह हमेशा अपने शिक्षकों की आज्ञा का पालन करता है। वह कभी दूसरों को बुरा-भला नहीं कहता । वह कक्षा में कभी शोर नहीं मचाता । वह कभी अपने सहपाठियों से झगड़ा नहीं करता वह कभी बुरे लड़कों से नहीं मिलता। वह हमेशा सच बोलता है। वह कभी झूठ नहीं बोलता है।

वह हमेशा अच्छे लड़कों के साथ खेलता है। वह अवसर फूटबॉल खेलता है, लेकिन कभी-कभी हॉकी-क्रिकेट भी खेलता है। वह हमेशा अपने छोटे भाई बहनों के प्रति दयालू रहता है। वह कभी उनका मजाक नहीं उड़ता और उन पर हमला नहीं करता।

वह हमेशा गरीब लोगों के प्रति दयालु रहता है। वह हमेशा उनकी मदद करता है। वह अवसर उन्हें खाना और कपड़े देता है। कभी कभी वह पैसे से भी उनकी मदद करता है।

एक दिन वह स्कूल से घर वापस जा रहा था । सड़क पर उसे एक अंधा आदमी दिखाई दिया। अंधा आदमी सड़क पार करना चाहता था। अशोक उसे सड़क पार ले गया।

शाम को वह अक्सर रेडियो सुनता है, लेकिन कभी-कभी वह टेलिविजन भी देखता है। वह कभी-कभी सिनेमा देखने जाता है। वह अक्सर अपने दोस्तों के साथ जाता है, लेकिन कभी-कभी वह अपने माता-पिता के साथ भी जाता है। वह कभी अकेला नही जाता है। वह हमेशा एक दोस्त के साथ जाता है।



कारवां मेरा भी था



गौरव पाण्डेय
अनुवादक (हिं.स.)

एक टुकड़ा ही सही, आसमां मेरा भी था,
ये बात उन दिनों की है, जब ये जहां मेरा भी था ।
मुझको आदत ही नहीं थी, रूक जाने की एक जगह,
वरना तिनकों का सही, पर आशियां मेरा भी था।
आग दोनों ही तरफ थी, और मुझे डर था ये,
इस धधकती आग के घर, दरमियां मेरा भी था ।
जितने भी थे हमसफर, सब रास्तों में खो गए,
जानिबे-मंज़िल चला, एक कारवां मेरा भी था।
बेखुदी में उम्र सारी, जब तन्हा हमनें काट ली,
तब लगा इस भीड़ में, एक मेहरबां मेरा भी था।

चित्रकला



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



मास्टर पार्थिव प्रमोद पुत्र डॉ. कार्तिका ए.पी., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)



कु. वैदेही प्रमोद पुत्री डॉ. कार्तिका ए.पी., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

हिंदी पखवाड़ा की कुछ झलकियाँ







त्रैमासिक हिंदी कार्यशालाओं की कुछ झलकियाँ









हिन्दी संगोष्ठी की कुछ झलकियाँ













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

संस्थान में संचालित पाठ्यक्रमः

पंचकर्म चिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सीसीपीटी):

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

पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम (पीटीसी):

पंचकर्म तकनीशियन पाठ्यक्रम सीसीआरएएस, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित एक वर्षीय, पूर्णकालिक और स्ववित्तपोषित पाठ्यक्रम है। यह कोर्स हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल ((एचएसएससी-नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (एनएसडीसीसे) से संबद्ध एवं आयुर्वेद प्रशिक्षण प्रत्यायन बोर्ड (एटीएबी), नई दिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त है। पूरे भारत के बारहवीं पास उम्मीदवार इस पाठ्यक्रम हेतु आवेदन कर सकते हैं। इस पाठ्यक्रम में कुल 30 सीटें हैं। चयन प्रक्रिया पूरी तरह से केंद्र सरकार की योग्यता और आरक्षण नीतियों पर आधारित होती है। इस पाठ्यक्रम में पंचकर्म और अन्य उपचार प्रक्रियाओं में सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण शामिल है। प्रशिक्षण, पंचकर्म प्रशिक्षण क्षेत्र के विषय विशेषज्ञों की देखरेख में होता है। यह पाठ्यक्रम विशेष रूप से विकसित पाठ्यक्रम है। इस पाठ्यक्रम की मूल्यांकन प्रक्रिया हेल्थकेयर सैक्टर स्किल काउंसिल द्वारा की जाती है।

मर्म चिकित्सा में प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम (सीसीएमसी):

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

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान

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