# राजभाषा आयुर्वेद के संग
# 2025



## केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

मोती बाग, पटियाला

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

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

## संदेश

यह अत्याधिक प्रसन्नता का विषय है कि केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक का प्रकाशन करने जा रहा है। आशा है कि इस पत्रिका के माध्यम से संस्थान में कार्यरत अधिकारियों व कर्मचारियों को राजभाषा हिंदी में और अधिक कार्य करने में मदद मिलेगी। संस्थान के लिए यह एक गर्व की बात है कि वे चिकित्सीय कार्य के साथ-साथ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के कार्य में भी सम्मिलित है। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के साथ-साथ आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में भी एक अहम भूमिका निभाएगी। आयुर्वेद और हिंदी दोनों का आपस में एक सहज संबंध है। गृह पत्रिका किसी भी संस्थान के कार्मिकों के लिए एक अलग मंच उपलब्ध कराएगी। जिसके माध्यम से वे अपनी लिखने की प्रतिभा का प्रदर्शन करते हैं।

अतः मैं संस्थान की गृहपत्रिका **"राजभाषा आयुर्वेद के संग"** के अगले अंक के प्रकाशन के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ एवं आशा करता हूँ कि इसी प्रकार संस्थान आयुर्वेद के साथ-साथ राजभाषा हिंदी के प्रयोग में और वृद्धि के लिए प्रयत्न करता रहेगा।

(प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य)

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन, 61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख 'डी' ब्लाक, जनकपुरी नई दिल्ली-110058
Jawahar Lal Nehru Bhartiya Chikitsa Evam Homoepathy Anusandhan Bhawan, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi-110058
Phone : 011-28524457, 011-28520748
Website : www.ccras.nic.in Email : dg-ccras@nic.in, drmacharya@gmail.com

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

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

## संदेश

यह अत्यंत गर्व की बात है कि केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला द्वारा "राजभाषा आयुर्वेद के संग" गृहपत्रिका का अगले अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। इस पत्रिका के आयोजन से अधिकारियों एवं कर्मचारियों के हिंदी के ज्ञान में वृद्धि होगी और हिंदी में अधिकाधिक रूप से कार्य करने हेतु प्रोत्साहित होंगे। किसी भी संस्थान द्वारा प्रकाशित की जाने वाली पत्रिकाओं से राजभाषा हिंदी के प्रचार प्रसार में उस संस्थान की अपनी एक अलग पहचान होती है।

मुझे पूर्ण रूप से विश्वास है कि गृहपत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक के प्रकाशन से इस संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को रचनात्मक कार्य करने में और अधिक प्रोत्साहन मिलेगा।

अतः मैं संस्थान की हिंदी गृहपत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के प्रकाशन की पूर्ण सफलता के लिए मैं अपनी शुभकामनाएँ एवं बधाई देता हूँ।

**(डॉ. एन. श्रीकान्त)**

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

# संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है कि केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला द्वारा **"राजभाषा आयुर्वेद के संग"** हिंदी गृहपत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है। आयुर्वेद एवं राजभाषा हिंदी का निकटतम संबंध रहा है क्योंकि आयुर्वेद के मूल ग्रंथ संस्कृत भाषा में ही है। संसार में सबसे ज्यादा बोली जाने वाली द्वितीय भाषा हिंदी है। हिंदी राजभाषा के प्रयोग में वृद्धि करते हुए संस्थान द्वारा गृह पत्रिका **"राजभाषा आयुर्वेद के संग"** के अगले अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। इस पत्रिका के प्रकाशन में संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपना अमूल्य योगदान दिया है। मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका के प्रकाशन से संस्थान की गरिमा में और अधिक वृद्धि होगी।

अतः मैं केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक के प्रकाशन पर संस्थान के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को बधाई देता हूँ।

दीपक

**(दीपक कोछड)**
**उपनिदेशक (प्रशासन)**
**सीसीआरएएस, नई दिल्ली**

# संदेश

यह अत्याधिक हर्ष का विषय है कि केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला द्वारा गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। हिंदी भाषा एक संपर्क की भाषा है। एक दूसरे को आपस में जोड़ने की भाषा है। हिंदी भाषा अत्यंत सरल, सहज और सुगम भाषा होने के साथ यह विश्व की एक वैज्ञानिक भाषा भी है। केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली एवं अधीनस्थ संस्थान सदैव से ही राजभाषा हिंदी की प्रगति के प्रति समर्पित रहे हैं। संस्थान की गृहपत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" कर्मचारियों के मध्य राजभाषा हिंदी के प्रति प्रेरणा और उत्साह का कार्य करने में अवश्य ही सहायक सिद्ध होगी।

संस्थान द्वारा प्रकाशित की जाने वाली गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के माध्यम से प्रतिभाशाली अधिकारियों व कर्मचारियों को अपनी रचनात्मक प्रतिभा को व्यक्त करने के लिए एक अलग से पायदान मुहैया करवाएगा।

इस संस्थान द्वारा प्रकाशित की जाने वाली गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक के लिए शुभकामनाएँ एवं बधाई देता हूँ।

प्रताप माखीजा

**डॉ. प्रताप माखीजा**
**सहायक निदेशक (आयु.)**
**एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी**
**सीसीआरएएस, नई दिल्ली**

# केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

(अधीनस्थ केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)
मोती बाग रोड, पटियाला -147001 (पंजाब)

**CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE**

(Under Central Council for Research in Ayurevdic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India, New Delhi)
Moti Bagh Road, PATIALA – 147001 (Punjab)

## निदेशक (संस्थान) की कलम से

यह मेरे लिए बहुत ही खुशी की बात है कि **"केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद"**, नई दिल्ली के अधीनस्थ केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला द्वारा अपनी राजभाषा की गृह पत्रिका **"राजभाषा आयुर्वेद के संग"** के अगले अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। इस पत्रिका के द्वारा राजभाषा हिन्दी में कार्य करने के लिए बढ़ावा देने हेतु अन्य कार्यों की तरह यह अत्यंत कारगर सिद्ध होगा। मैं महानिदेशक, सीसीआरएएस नई दिल्ली का आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होने हमें इस पत्रिका को जारी करने की अनुमति दी तथा केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला के परिवार के सभी सदस्यों को धन्यवाद देता हूँ जिनके प्रयासों से सफलतापूर्वक यह हिन्दी पत्रिका राजभाषा आयुर्वेद के संग प्रकाशित की जा रही है। मैं आशा करता हूँ कि भविष्य में भी हम सब हिन्दी के प्रति अपनी रुचि इस प्रकार बनाएँ रखेंगे।

मैं केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली के महानिदेशक महोदय प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य, उपमहानिदेशक महोदय डॉ. एस. श्रीकान्त, उपनिदेशक (प्रशासन), श्री दीपक कोछड, सहायक निदेशक (आयु.) एवं राजभाषा अधिकारी डॉ. प्रताप माखीजा एवं परिषद के अन्य अधिकारी व कर्मचारीगणों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ जिनके प्रेरणा एवं सहयोग से इस संस्थान में हिन्दी का कार्य सुचारु रूप से उन्नति के पथ पर निरंतर अग्रसर है। साथ ही परिषद मुख्यालय के अधीनस्थ विभिन्न संस्थानों के अधिकारियों/कर्मचारियों एवं संस्थान की नराकास समिति के सदस्यों एवं राजभाषा की गृह पत्रिका के प्रकाशन हेतु गठित समिति को धन्यवाद ज्ञापन करता हूँ जिनके प्रयासों से संस्थान की गृह पत्रिका "राजभाषा आयुर्वेद के संग" के अगले अंक का प्रकाशन संभव हो सका।

मुर्ती

**डॉ. एस. एन. मुर्ती**
**निदेशक (संस्थान)**

# अनुक्रमणिका


| क्रमांक | विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 1 | केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला का इतिहास | 01 |
| 2 | हिन्दी भाषा | 02 |
| 3 | नारी का सम्मान करें | 03 |
| 4 | चिराग अब भी रोशन है उम्मीदों के एवं अंतिम यात्रा | 04 |
| 5 | योग का उपहार | 05 |
| 6 | नौजवान का भविष्य | 06 |
| 7 | हरित योग एवं खुशी | 07 |
| 8 | पहलगाम के शहीदों को शत-शत नमन | 08 |
| 9 | रुकना नहीं झुकना नहीं | 09 |
| 10 | वक्त | 10 |
| 11 | आयुर्वेद में कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल तकनीकः परंपरा से भविष्य की ओर-एक नवाचारशील दृष्टिकोण | 11-13 |
| 12 | स्वस्थ्य जीवनशैली के लिए योग | 14 |
| 13 | कमरदर्द के पहलू पर विश्लेषणः एक समीक्षा | 15-20 |
| 14 | आयुर्वेद में अनुसंधान के परिप्रेक्ष्य में बिब्लिओमैट्रिक्स का महत्व और उपयोगिता | 21 |
| 15 | आधुनिक युग में कंप्यूटर का महत्व | 22 |
| 16 | सुविचार | 23 |
| 17 | लघु कविताएँ | 24 |
| 18 | संस्थान द्वारा की गई गतिविधियाँ | 25-46 |
| 19 | संस्थान में राजभाषा हिन्दी से संबंधित गतिविधियाँ/उपलब्धियाँ | 47-51 |
| | | |

# केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पटियाला का इतिहास

यह संस्थान पंजाब के जिला पटियाला में स्थित है। आयुर्वेद के क्षेत्र में अनुसंधान करने के लिए इस संस्थान की स्थापना के लिए पंजाब सरकार द्वारा 3.26 एकड़ क्षेत्र मे स्थित तीन मंजिला इमारत प्रदान की गई है। इस अनुसंधान केन्द्र का आरम्भ फरवरी 1971 में केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान के नाम से किया गया था। जून 1979 में इस संस्थान का नाम भारतीय काय-चिकित्सा संस्थान (11 KC) रखा गया और नवंबर 1999 में पुनः इस संस्थान का नाम बदल कर केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान रखा गया। सितंबर 2008 में इस संस्थान का नाम (CARI) रखा गया, जिसमें औषधि मानकीकरण और गुणवत्ता नियंत्रण का योगदान दिया गया। 2016 में फिर इस संस्थान का नाम बदल कर केन्द्रीय आयुर्वेदीय श्वसन विकार अनुसंधान संस्थान रखा गया जिसमें मुख्यरूप श्वसन विकारों पर अनुसंधान कार्य किया गया। दिसंबर 2020 से यह संस्थान केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान के रूप में ओपीडी/आईपीडी और बाह्य गतिविधियों के माध्यम से अपनी सेवाएं प्रदान कर रहा है।



# हिन्दी भाषा

प्रकृति की पहली ध्वनि ॐ है

मेरी हिन्दी भाषा भी इसी ॐ की देन है।
क्या होती है हिन्दी भाषा क्या होती इसकी पहचान है।
देश है गाता गीत हिन्दी का यही अस्ल हिंदुस्तान है।
किसी की मीठी जुबान है हिन्दी, खास पहचान है हिन्दी
किसी की आशा है हिन्दी, जीवन की परिभाषा है हिन्दी
किसी का सम्मान है हिन्दी, दिल का अरमान है हिन्दी
प्रेम,पंत ,दिनकर और निराला दे गए पहचान ,बड़े नाम की है हिन्दी
आधा चाँद नही रही अब हिन्दी, पूरा सूर्य ज्ञान है हिन्दी
बहुत ही कीमती है इसका खजाना, जो भी देती है हमे अपना ज्ञान है हिन्दी
कर लेता है जो एक बार इससे दोस्ती, हो जाती है उस पर फिर मेहरबान हिन्दी
देखो आगे की ओर बढ़ते ही है जा रही, नही कर रही किसी का नुकसान हिन्दी
आएगा एक दिन वो भी जल्द देखना, जब गाएगा गीत सारा जहान हिन्दी

**जसप्रीत कौर**
हिन्दी सहायक
सी.ए.आर.आई, पटियाला

# नारी का सम्मान करें

माँ भी है बहन भी है और है किसी की घरवाली भी
खुद की इज्जत समझकर करनी नारी की रखवाली भी

भूलकर भी न कभी किसी नारी का अपमान करें
सोच को बदलो नारी का सम्मान करें

कदम के साथ कदम मिलाकर जब भी नारी चलती है
कमजोर नहीं है किसी से नारी रीति दुनियाँ की बदलती है

बात यह बिलकुल सच है जानकर ना अंजान बनें
सोच को बदलो नारी का सम्मान करें

बात काम की है हम सब नारी का गुणगान करें
सोच को बदलो नारी का सम्मान करें।

**श्रीमती गीतांजलि**
सहायक मैटर्न
सी.ए.आर.आई., पटियाला

## चिराग अब भी रोशन है उम्मीदों के

फूल अब भी बाकी है दरख्तों में,
क्या हुआ अगर बहार चली गई,
चिराग अब भी रोशन है उम्मीदों के,
क्या हुआ अगर रात घनी अँधेरी घिर गई,
तैर रही है कश्ती अभी भी लहरों में डगमग,
क्या हुआ अगर तूफान की रफ्तार बदल गई,
लम्बा है सफ़र और मंजिल भी दूर है,
क्या हुआ अगर ये चाल बदल गई,
तू फिक्र न कर ए दोस्त हौंसले अब भी है बाकी,
क्या हुआ अगर ये रफ्तार बदल गई।

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

## अंतिम यात्रा

मैं नींद में, मुझे इतना सजाया जा रहा था,
बड़े प्यार से मुझे नहलाया जा रहा था।
ना जाने वो कौन सा अजब खेल, मेरे घर में बच्चे की तरह कंधे पर उठाया जा रहा था,
पास मेरा हर अपना उस वक्त, फिर भी मैं हर किसी के मन से भुलाया जा रहा था।
जो कभी देखने भी न आए थे मुहब्बत की निगाहों से, उनके दिल से भी प्यार मुझ पर लुटाया जा रहा था,
मालूम नहीं क्यों हैरान थे हर कोई मुझे सोते देख कर, जोर जोर से रोकर मुझे जगाया जा रहा था।
काँप उठी मेरी रूह वो मंजर देख कर, जहां मुझे हमेशा के लिए सुलाया जा रहा था,
मोहब्बत की इंतेहा थी जिन दिलों में मेरे लिए, उन्ही दिलों के हाथो आज मैं जलाया जा रहा था।

**दविंदर सिंह**
(एम.टी.एस.)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# योग का उपहार

योग है जीवन का प्यारा उपहार,
तन, मन, आत्मा का करे संचार ।
दर्द, रोग सब दूर भगाएँ,
स्वस्थ शरीर में शक्ति लाएँ।

मधुमेह में मयूर बना साथी,
अर्ध मत्स्येन्द्र से कमर हो जाती सजी।
थाइराइड भी घबराए नहीं,
मत्स्यासन से समस्या कहीं।

भुजंगासन से साँसें खुलती,
धनुरासन से पीठ झुकती।
शशांक में शांति का वास,
शवासन में मिलता है विश्राम का आभास।

त्रिकोणासन मोटापा घटाएँ ,
वृक्षासन संतुलन सिखाएँ।
उष्ट्रासन हृदय को खोले,
सेतुबंध से नई ऊर्जा बोले।

चलो उठो योग अपनाओ ,
स्वस्थ जीवन के दीप जलाओ।
हर दिन योग से प्रेम बढ़ाओ,
तन-मन-आत्मा को सुंदर बनाओ।

श्री पावन अ. विरपरीया
फार्मासिस्ट
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, नागपुर

# नौजवान का भविष्य

जब मैं सोचता हूँ रोज़गार के बारे में,
बिखर गए चाव अपने घर बार के बारे में,
मेरी जवानी के दिन रूठ गए हैं,
दरवाजे सभी आस वाले टूट गए हैं।
याद आता है वह चाव मुझे,
पंख लगा उड़ता वह समय मुझे।
दीक्षान्त समारोह वाली लाइन में मैं भी खड़ा था,
डिग्री लेने का मन में चाव बड़ा था।
मेरे गुरुओं और अध्यापकों की वह शाबाशी की थपकी,
मेरे लिए बन गयी है एक सपने की झपकी।
डिग्री साथ लेकर घर में मैं जब घूमा था,
मेरी माँ ने इस डिग्री को छाती से लगाकर चूमा था।
शुरू हो गई मेरे घर से मेरे रोजगार की कविता,
जो धीरे-धीरे बन गई लाचार की कविता।
डिग्रियाँ साथ लेकर मैं दर बदर घूम रहा था,
अपने सम्मान की तख्ती को चूम रहा था।
मैंने हर जगह अपनी बेहतरी के किस्से सुनाएँ,
और घर में आई गरीबी के मंजर दिखाए।
मेरी तरह मेरी डिग्रियाँ भी बूढ़ी हो गई,
जो भी आशाएँ थी वो अंधेरे में खो गई।
मैं जनता हूँ मेरे हक को कौन ले जा रहा है,
मुझे मेरे शहर का नेता याद आ रहा है।
जिसने मुझे अव्वल आने पर खिताब दिया था,
मेरी जिंदगी को खूबसूरत ख्वाब दिया था।
वो अपनों के लिए नौकरी के थान ले आए,
हमारी जिंदगी के लिए मौत का सामान ले आए।
मेरे माँ बाप के सपने चकना चूर हो गए,
चाव भाई बहनों के काफ़ुर हो गए
इस निराशा से मैं देश को आवाज लगाता हूँ,
सच बोलने वालों पर सवाल उठाता हूँ।
कि यह बेरोजगारी के मसले अब यहाँ हल नहीं होते,
और मेहनत करने वाले अब अव्वल नहीं होते।

**श्री रवि कुमार**
अनुसंधान सहायक (रसायन)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

## हरित रोग

हरित रोग का यही संदेश,
योग, वृक्ष और हरियाली विशेष।
धरती से हो और भी गहरा नाता,
हर व्यक्ति एक पेड़, माँ के नाम लगाता।
इस सुंदर विचार का अब हो प्रसार,
हरियाली और खुशहाली से हो उद्धार।
जन-जन का हो अब सहयोग,
धरती बने स्वर्ग, मिटे हर रोग।

**डॉ. शामिनी भारद्वाज**
एसआरएफ (WCH-SCSP)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

## खुशी

छोटी सी है जिन्दगी, हमें हर बात में खुश रहना है।
चेहरा पास ना हो, उसकी आवाज में खुश रहना है।
कोई रूठा हो हम से, तो उसके अंदाज में खुश रहना है।
जो लौट के नहीं आने वाले, उनकी याद में खुश रहना है।
कल किसने देखा है, अपने आज में खुश रहना है।

**श्री रघबीर सिंह, रेडियोग्राफर**
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# पहलगाम के शहीदों को शत शत नमन

22 अप्रैल का अभागा दिन भारत,
कभी भूला न पाएगा।
होगी जब पहलगाम की बात,
मौत का तांडव याद आएगा।

घूमने निकले उन प्यारों के,
कोई गम भी पास न था।
मौत खड़ी है इंतजार में,
ऐसा उनको एहसास ना था।

निर्दोषों के हत्यारों,
तुम्हें जरा दया ना आई,
थर थर काँपी कश्मीर की घाटी,
सुन बेगुनाहों की दुहाई।

पिताओं के निमर्म हत्याकांड को,
क्या बच्चे भुला पाएंगे?
जिन बहनों के घर उजड़े,
क्या कभी आबाद हो पाएंगे।

प्यारी सी इन दुल्हनों को तू,
कैसे विधाता लूट गया।
मेहंदी का रंग अभी छूटा नहीं था,
सिंदूर का रंग छूट गया।

क्या धर्म इंसानियत से बढ़कर है?
आज लहू की कीमत गौण है।
नहीं दे सकते तुम्हारे सवालों के जवाब,
देश की बेटियों।
तभी तो आज सारा भारत मौन है।
मौन है।
मौन है।

श्रीमती गीतांजलि
सहायक मैटर्न
सी.ए.आर.आई, पटियाला

# रुकना नही झुकना नही

उदास ना होना तुम कभी बुरा वक्त भी बीत जाएगा,
कोशिश करते करते एक दिन तू भी जीत जाएगा।
इस दुनियाँ में खुद ही संभलना पड़ता है,
हालातो को बदलने के लिए खुद को बदलना पड़ता है।
रात-दिन सिर्फ सपने देखने से ना कुछ खास होगा,
जब तक ना पूरा करने का दिल में विश्वास होगा।
हिम्मत वाले रास्तों पर चलना पडता है ,
हालातो को बदलने के लिए खुद को बदलना पड़ता है।
दिल पर ना लेना दुनियाँ की बाते तुम्हे कमजोर करेगी,
भूल ना जाना अपने मकसद को भुलाने का शोर करेगी।
कभी कभी तो खुद के साथ लड़ना पड़ता है,
हालातो को बदलने के लिए खुद को बदलना पड़ता है।
तेरी हिम्मत, तेरा जज़्बा, तेरी मेहनत जब रंग लाने लगेगी,
दुनियाँ भर की सभी खुशियाँ तुम्हें गले लगाने लगेगी।
मेहनत की आग में तो जलना पड़ता है ,
हालातो को बदलने के लिए खुद को बदलना पड़ता है।

अनंत जैन
(फार्मासिस्ट)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# वक्त

आने वाला कल एक कहानी दे जाएगा।
सच की होगी आहट
सपनों के आँचल को एक हकीकत दे जाएगा।
अभी रुके ही थे पाँव कि फिर चलना चाहा,
ये चलना ही मंजिल को मुकाम दे जाएगा ।
सब कुछ है यहाँ पर जीवन अभावों से आगे बढ़ता है,
यही विचार है जो काम कर जाएगा।
जाने कौन कल कहाँ होगा,
"वक्त" किसे कहाँ ले जाएगा।
कुछ भी न सही पर ये वक्त मीठी यादें दे जाएगा।
जायेंगे कहाँ तक हम; क्या होगा रुक पाना ?
ये रुकना ही एक अंजाम दे जाएगा।
आने वाला कल एक कहानी दे जाएगा।
सच की होगी आहट
सपनों के आँचल को एक हकीकत दे जाएगा।

**श्रीमति दीपा जोशी**
कार्यालय सहायक (संविदा)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संतान
गंगटोक, सिक्किम

# आयुर्वेद में कृत्रिम बुद्धिमत्ता और डिजिटल तकनीक: परंपरा से भविष्य की ओर-एक नवाचारशील दृष्टिकोण

भारतीय ज्ञान परंपरा में आयुर्वेद का स्थान अत्यंत विशिष्ट है। यह केवल एक चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की समग्र दृष्टि है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा तीनों का संतुलन आवश्यक माना गया है। आयुर्वेद ''स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं''और ''आतुरस्य विकार प्रशमनं'' के सिद्धांतों पर आधारित एक पूर्ण चिकित्सा प्रणाली है, जो न केवल रोग के उपचार पर, बल्कि रोगों की पूर्व रोकथाम और स्वस्थ जीवनशैली पर भी बल देती है। इसमें प्रकृति, ऋतु, आहार, निद्रा, मनोवृत्ति और सामाजिक व्यवहार सभी को चिकित्सा के घटक के रूप में देखा गया है। आज के तेज़ी से बदलते तकनीकी युग में, जहाँ चिकित्सा विज्ञान AI, रोबोटिक्स और डेटा एनालिटिक्स की ओर बढ़ रहा है, वहाँ आयुर्वेद जैसी परंपरागत प्रणाली के लिए भी नवाचार के द्वार खुल चुके हैं। यह प्राचीन चिकित्सा विज्ञान अब कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence & AI) मशीन लर्निंग और डिजिटल तकनीकों के माध्यम से नवजीवन प्राप्त कर रहा है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों और औषधीय ज्ञान को डिजिटल माध्यम से संरक्षित किया जा रहा है, नैदानिक डाटा को AI के जरिए विश्लेषित कर रोगियों के लिए व्यक्तिगत चिकित्सा योजनाएँ तैयार की जा रही हैं और शिक्षण-प्रशिक्षण की प्रक्रियाएँ वर्चुअल माध्यमों द्वारा नई पीढ़ी के वैद्यों तक पहुँच रही हैं। यह परिवर्तन यह दर्शाता है कि जब परंपरा तकनीक से मिलती है, तो वह केवल प्रासंगिक ही नहीं, बल्कि भविष्यदर्शी भी बन जाती है।

## ए.आई. (A.I.) द्वारा रोग-विश्लेषण और व्यक्तिगत चिकित्सा

कृत्रिम बुद्धिमत्ता अब आयुर्वेद में रोगी-केंद्रित निदान को और अधिक वैज्ञानिक, तेज और सटीक बना रही है। AI आधारित सिस्टम जैसे Natural Language Processing और Machine Learning का उपयोग करके रोगी की प्रकृति (वात, पित्त, कफ), विकृति एवं जीवनशैली का विश्लेषण किया जा सकता है। इससे व्यक्तिगत औषधि चयन, भोजन योजना और उपचार पद्धति को बेहतर बनाया जा रहा है। उदाहरण के लिए, AI टूल्स के माध्यम से किसी रोगी की नाड़ी स्पंदन, आयुर्वेद सिद्धांतों पे आधारित जिह्वा परीक्षण, मूत्र परीक्षण या त्वचा की रंग-छाया का विश्लेषण करके त्रिदोष असंतुलन का संकेत स्वचालित रूप से निकाला जा सकता है। इससे न केवल अनुभवी चिकित्सकों को सहायता मिलती है, बल्कि नवोदित वैद्य भी सटीक निदान में सक्षम होते हैं।

## शोध कार्य में डिजिटल नवाचार

आयुर्वेद में अनुसंधान हेतु प्राचीन ग्रंथों, पांडुलिपियों और आधुनिक नैदानिक आंकड़ों को समेटना एक चुनौतीपूर्ण कार्य था। अब डिजिटल तकनीकों के माध्यम से औषधीय पौधों के डेटाबेस, संशोधित योगों, और नैदानिक परीक्षणों के निष्कर्षों को संरक्षित, विश्लेषित और साझा किया जा रहा है। जैसे कि सॉफ्टवेयर टूल VOSviewer, SPSS, और Bioinformatics platforms के माध्यम से शोधकर्ता अब औषधियों के प्रभाव, सहसंबंध और औषधि संयोजन की उपयुक्तता का वैज्ञानिक परीक्षण कर सकते हैं। यह प्रक्रिया आयुर्वेद को Evidence - based medicine की दिशा में सुदृढ़ कर रही है।

## हिंदी भाषा में तकनीकी विकास की आवश्यकता

जब ये डिजिटल नवाचार राजभाषा हिंदी के माध्यम से आमजन तक पहुँचते हैं, तब उनका प्रभाव अधिक व्यापक होता है। यदि आयुर्वेदिक टेलीमेडिसिन ऐप्स, रोगी फॉर्म, उपचार गाइडलाइन और औषधि जानकारी हिंदी में उपलब्ध हो, तो यह ग्रामीण भारत में आयुर्वेद की स्वीकृति और प्रभावशीलता को कई गुणा बढ़ा सकता है। इसके अतिरिक्त, आयुर्वेदिक शोध पत्रों, सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशा प्रणाली और रोग निवारण उपायों का हिंदी अनुवाद, सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

## भविष्य की दिशा

आयुर्वेद को वैश्विक मंच पर स्थापित करने के लिए तकनीक और भाषा दोनों का समन्वय अनिवार्य है। आने वाले समय में AI & Integrated Ayurvedic Electronic Health Records (EHR), Predictive Diagnosis Systems और Smart Herb Identification Tools जैसे नवाचार इस प्राचीन विज्ञान को नए युग की मुख्यधारा में लाने में सहायक सिद्ध होंगे। यदि हम परंपरा को तकनीक से जोड़ें, और उसे अपनी भाषा में अभिव्यक्त करें, तो आयुर्वेद न केवल भारत की, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य व्यवस्था की रीढ़ बन सकता है। और इसी दिशा में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा नए-नए संशोधन और सहकारी अध्ययन के साथ आईआईटी जैसे प्रौद्योगिकी संस्थानों के सहयोग से आयुर्वेद को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के साथ एकीकृत करने की दिशा में कई महत्वपूर्ण प्रयास किए जा रहे हैं, ताकि आयुर्वेद को वैज्ञानिक और प्रमाणिक रूप में वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त हो सके।

आयुष मंत्रालय और भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (IIT) दिल्ली के बीच एक समझौता ज्ञापन (MoU) पर हस्ताक्षर किए गए हैं, जिसका उद्देश्य आयुर्वेद को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मान्य बनाना है। इस सहयोग के तहत, दोनों संस्थान मिलकर आयुर्वेद में प्रौद्योगिकी के समावेश को बढ़ावा देंगे। (1) आयुष मंत्रालय और आईआईटी जोधपुर ने आयुर्वेद और आधुनिक प्रौद्योगिकी के समावेश से स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों में सुधार लाने के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया था। इसमें आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतियों को डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से प्रस्तुत करने और उनके प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने पर चर्चा की गई हैं। (2) आयुष मंत्रालय ने विभिन्न संस्थानों के साथ मिलकर कई परियोजनाओं का संचालन किया है, जिनका उद्देश्य आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतियों को आधुनिक विज्ञान के साथ एकीकृत करना है। (3) इनमें आयुर्वेदिक औषधियों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन और डिजिटल उपकरणों का विकास शामिल है।

**डॉ. गजरमल अमित अशोक**
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# स्वस्थ जीवनशैली के लिए योग

योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है - यह एक जीवन शैली है जो संतुलन, सजगता और सम्पूर्ण कल्याण को बढ़ावा देती है। नियमित रूप से योग करने से शरीर को अनेक लाभ मिलते है, जैसे लचीलापन बढ़ना, मुद्रा में सुधार और श्वसन तथा हृदय स्वास्थ्य मे वृद्धि। यह मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है, तनाव और चिंता को कम करता है तथा मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।

योग की विशेषता इसका समग्र दृष्टिकोण है। यह शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), और ध्यान को मिलकर शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। प्रतिदिन केवल 15-30 मिनट का अभ्यास भी ऊर्जा स्तर, मनोदशा और एकाग्रता में बड़ा बदलाव ला सकता है।

योग हमें सजग जीवन जीना सिखाता है । यह हमें वर्तमान में जीने, अपने विचरो, क्रियाओं और परिवेश के प्रति अधिक जागरूक बनाने की प्रेरणा देता है। समय के साथ, यह सजगता स्वस्थ आदतों, बेहतर नींद और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता को बढ़ावा देती है।

आज की तेज-रफ्तार दुनिया में योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना संतुलित, शांत और स्वस्थ जीवन जीने का एक प्रभावी माध्यम हो सकता है। चाहे आप शुरुआत कर रहे हों या अनुभवी हों, योग हर किसी के लिए कुछ न कुछ जरूर प्रदान करता है।

डॉ. पूर्वा अरोड़ा (एसआरएफ)
(डबल्यूसीएच-एससीएसपी)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# कमर दर्द के पहलू पर विश्लेषण: एक समीक्षा

## भूमिका

वर्तमान समय में कमर दर्द हर आयु वर्ग की सबसे आम समस्या है। कमर दर्द लगभग 60 से 85% वयस्कों को उनके जीवन के किसी न किसी पड़ाव पर प्रभावित करता है। 45 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों में विकलांगता का सबसे बड़ा कारण है। इसकी तुलना आयुर्वेद में वर्णित कटीग्रहरोग से की जा सकती है। कटीग्रह स्थिति में कटिप्रदेश में वात के बिगड़ने के कारण लम्बरस्पाइन क्षेत्र में अकड़न, दर्द और खराब कार्यप्रणाली की विशेषता होती है। कायचिकित्सा खंड, वातरोग अधिकार में सोढल द्वारा कटिग्रह की व्याख्या की गई है। यह एक विकार है जिसके कई संभावित कारण हैं।



## रोग हेतु

कमर दर्द अचानक या धीरे-धीरे बार-बार हरकत करने से हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार आधुनिक जीवनशैली में लंबे समय तक बैठे रहना, अस्वास्थ्यकर आहार, व्यायाम की कमी और तनाव कमर दर्द के मुख्य कारण हैं। आयुर्वेद में इसके कारणों का वर्णन किया गया है, जैसे शुष्क, ठंडा, अल्प और हल्का भोजन करना, अत्यधिक संभोग और अनिद्रा, अनुचित उपचार, अत्यधिक उपवास, तैराकी, पैदल चलना, व्यायाम और शारीरिक गतिविधि, चिंता, शोक, दुर्बल करने वाले रोग, असुविधाजनक बिस्तर या सीट का उपयोग, क्रोध, दिन में सोना, प्राकृतिक इच्छाओं का दमन, अपच, आघात, भोजन से परहेज, महत्वपूर्ण क्षेत्रों में चोट, तेज़ गति से चलने वाले हाथी, ऊंट या घोड़े से गिरना आदि।

आधुनिक विज्ञान के अनुसार सेकेंडरी लो बैक पेन, जिसे रेफर्ड पेन के नाम से भी जाना जाता है, तब होता है जब कमर में दर्द रीढ़ की हड्डी में सीधे तौर पर किसी समस्या के बजाय शरीर के किसी दूसरे हिस्से में किसी समस्या के कारण होता है। इसका मतलब है कि अपनी पीठ में जो दर्द महसूस होता है, वह किसी और चीज़ का लक्षण हो सकता है।

## उदाहरणः

- पित्ताशय, अग्न्याशय जैसे आंतरिक अंगों से दर्द पीठ के निचले हिस्से में महसूस किया जा सकता है।
- गठियाः ऑस्टियोआर्थराइटिस, सोरियाटिक गठिया और रुमेटीइड गठिया जैसी स्थितियाँ पीठ दर्द का कारण बन सकती हैं।
- संक्रमणः रीढ़ की हड्डी में संक्रमण (ऑस्टियोमाइलाइटिस, फोड़ा) पीठ के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है।
- गर्भावस्थाः गर्भावस्था से संबंधित शरीर में परिवर्तन से पीठ दर्द हो सकता है।
- अन्य चिकित्सा स्थितियाँः एंडोमेट्रियोसिस, डिम्बग्रंथि सिस्टयाफाइब्रॉएड जैसी स्थितियाँ पीठ में दर्द पैदा कर सकती हैं।
- सैक्रोइलियक (एसआई) जोड़ संबंधी समस्याएंः श्रोणि के पीछे या सैक्रोइलियक जोड़ में दर्द को पीठ के निचले हिस्से में दर्द के रूप में महसूस किया जा सकता है।
- रेडिकुलोपैथीः पीठ के निचले हिस्से में तंत्रिका जड़ों का संपीड़न या जलन, जैसे कि हर्नियेटेड डिस्कसे, दर्द पैदा कर सकता है जो पैर से नीचे तक जाता है और पीठ के निचले हिस्से में दर्द के रूप में महसूस होता है।
- स्पाइनलस्टेनोसिसः रीढ़ की हड्डी की नली का सिकुड़ना, जोनसों को दबा सकता है, पीठ और पैरों में दर्द पैदा कर सकता है।
- स्पोंडिलोलिस्थीसिसः कशेरुक अपनी जगह से खिसक जाता है, जिससे नसों में जलन हो सकती है और पीठ दर्द हो सकता है।
- फाइब्रोमायल्जियाः यह बीमारी व्यापक दर्द का कारण बन सकती है, जिसमें पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी शामिल है।
- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएंः अवसाद, तनाव और चिंता पीठ दर्द में योगदान दे सकते हैं या उसे बढ़ा सकते हैं।

## कमर दर्द के सामान्य लक्षणः

- दर्दः यह हल्के दर्द से लेकर तेज, चुभने वाली या जलन वाली सनसनी तक हो सकती है।
- अकड़नः पीठ को हिलाने या सीधा करने में कठिनाई, खासकर सुबह के समय।
- सीमितगतिः दर्द के कारण झुकने, मुड़ने या सीधे खड़े होने में कठिनाई।
- रेडिएटिंग दर्दः दर्द जो पीठ के निचले हिस्से से नितंबों, कूल्हों या पैरों तक फैलता है (साइटिका)।

- मांसपेशियों में ऐंठनः पीठ की मांसपेशियों में अचानक, अनैच्छिक संकुचन या जकड़न।
- गतिविधि के साथ दर्द का बढ़नाः उठाने, झुकने, या लंबे समय तक बैठने या खड़े रहने से दर्द बढ़ जाना।
- सुन्नता, झुनझुनी, या कमजोरीः पैरों या नितंबों में ये संवेदनाएँ तंत्रिका की भागीदारी का संकेत दे सकती हैं।
- अन्य लक्षणः कुछ मामलों में पीठ दर्द के साथ बुखार, ठंड लगना, या बिना किसी कारण के वजन कम होना भी हो सकता है।

## चिकित्सा सहायता कब लें ?

- पीठ दर्द जो कुछ हफ्तों में ठीक नहीं होता।
- गंभीर दर्द जो आराम करने से ठीक नहीं होता।
- दर्द जो एक या दोनों पैरों में फैलता है, खासकर घुटने के नीचे।
- एक या दोनों पैरों में कमजोरी, सुन्नपन या झुनझुनी।
- बुखार, ठंड लगना या बिना किसी कारण के वजन कम होना।
- मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण का नुकसान।

## आधुनिक चिकित्सा के अनुसार प्रबंधनः

1. घरेलू देखभालः

- गर्मी या ठंडी थेरेपीः प्रभावित क्षेत्र पर गर्म पैक या ठंडी पट्टियाँ लगाने से दर्द से राहत मिल सकती है और मांसपेशियों में तनाव और सूजन कम हो सकती है।
- आरामः जबकि पूरी तरह से बिस्तर पर आराम करने की सलाह नहीं दी जाती है, दर्द पैदा करने वाली गतिविधियों को सीमित करना और सहन करने के अनुसार धीरे-धीरे गतिविधि बढ़ाना महत्वपूर्ण है।
- स्ट्रेचिंग और व्यायामः हल्के स्ट्रेचिंग और व्यायाम, जैसे चलना, तैरना या साइकिल चलाना, गतिशीलता, लचीलापन और ताकत को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।
- अच्छा आसनः अच्छा आसन बनाए रखने से पीठ की मांसपेशियों पर तनाव कम हो सकता है।

## 2. चिकित्सा उपचारः

- दवाएँः अधिक गंभीर या पुराने दर्द के लिए डॉक्टर द्वारा मजबूत दर्द निवारक, मांसपेशियों को आराम देने वाली दवाएँ या तंत्रिका दर्द की दवाएँ निर्धारित की जा सकती हैं।
- फिजिकल थेरेपीः एक फिजियोथेरेपिस्ट पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने, लचीलेपन में सुधार करने और मुद्रा और संरेखण में सुधार करने के लिए एक अनुकूलित व्यायाम कार्यक्रम विकसित करने में मदद कर सकता है।
- इंजेक्शनः कुछ मामलों में सूजन और दर्द को कम करने के लिए कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन जैसे इंजेक्शन का उपयोग किया जा सकता है।
- सर्जरीः पीठ दर्द के लिए सर्जरी की शायद ही कभी आवश्यकता होती है और आमतौर पर अधिक गंभीर या जटिल स्थितियों के लिए विचार किया जाता है।

## 3. जीवनशैली में बदलावः

- वजन प्रबंधन : स्वस्थ वजन बनाए रखने से पीठ पर तनाव कम हो सकता है।
- धूम्रपान बंद करनाः धूम्रपान छोड़ने से समग्र स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है और पीठ दर्द कम हो सकता है।
- उचित उठाने की तकनीकः भारी वस्तुओं को सही तरीके से उठाना सीखना चोटों को रोक सकता है।
- एर्गोनॉमिक्सः अपने कार्यस्थल या घर के वातावरण में समायोजन करने से आपकी पीठ पर तनाव कम हो सकता है।

## आयुर्वेद चिकित्सा के अनुसार प्रबंधनः

एकल दवाएंः



एरंड



सहचर



निर्गुंडी



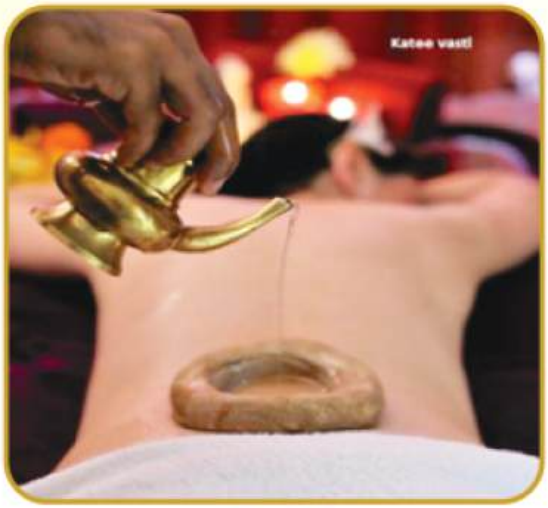
अर्क

## आयुर्वेदिक पॉलीहर्बल दवाइयाँ :

महारास्नादिकषाय, सहचरादिकषाय, गंधर्वहस्तादिकषाय, त्रयोदशंगगुग्गुलु, प्रसारिणीतैल, क्षीरबलातैल, महानारायणतेल, धन्वंतरम्तैल

पंचकर्मः वस्ति, विरेचन आदि।

बाह्य उपचारः अभ्यंग (तेलमालिश), स्वेदन (पत्रपोटलस्वेद, कटीवस्ति, कटीपिचु आदि), बंधन,




कटी वस्ति



अभ्यंग



पत्र पोटल स्वंद



कटीपिचु

## पथ्यापथ्य (रोग की अवस्था में हितकर एवं अहितकर वस्तुएँ)

पथ्यः गोधूम (गेहूँ), रक्तशाली (लालचावल), माष (उड़ददाल), शिग्रु (सहिंजन), छोटा बैगन, लशुन (लहसुन), घृत (घी), खट्टेपदार्थ, मधुर आहार (मीठा भोजन)

अपथ्यः कड़वा, कसैला और तीखा भोजन, जामुन, ठंडा पानी, डर, थकावट, लंबे समय तक खड़े रहना/गाड़ी चलाना, ठंडा खाना

डॉ. सिनिमोल्. टी. पी., अनुसन्धान् अधिकारी (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान.
पूजप्पुरा, तिरुवनन्तपुरम्

# आयुर्वेद में अनुसंधान के परिप्रेक्ष्य में बिब्लिओमेट्रिक्स का महत्व और उपयोगिता

आयुर्वेद भारतीय सभ्यता की एक प्राचीनतम और समृद्ध चिकित्सा प्रणाली है, जिसकी वैज्ञानिक उपादेयता को वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य परिदृश्य में पुनः पहचान मिल रही है। वैश्वीकरण, आधुनिक विज्ञान और साक्ष्य आधारित चिकित्सा प्रणाली के विकास के साथ आयुर्वेद के अनुसंधान क्षेत्र में भी वैज्ञानिक विधियों की आवश्यकता बढ़ी है। इस संदर्भ में बिब्लिओमेट्रिक्स (Bibliometrics) एक प्रभावशाली साधन के रूप में उभरा है, जो अनुसंधान प्रकाशनों के मात्रात्मक और गुणात्मक विश्लेषण द्वारा अनुसंधान की दिशा, गति और प्रभावशीलता का मूल्यांकन करता है। बिब्लिओमेट्रिक्स अध्ययन से यह आकलन संभव हो पाता है कि किसी विषय पर कितनी और कैसी शोध गतिविधियाँ हो रही हैं, किन शोधपत्रों को अधिक मान्यता प्राप्त हो रही है, और कौन से संस्थान या शोधकर्ता इस क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। इसके माध्यम से उद्धरण विश्लेषण (Citation Analysis), प्रकाशन प्रवृत्ति (Publication trends), सह-लेखन नेटवर्क (Co-Authorship Network) तथा विषयगत अनुसंधान क्षेत्रों (Research Hotspots) की पहचान की जाती है। विशेषकर आयुर्वेद जैसे उभरते हुए और पारंपरिक ज्ञान आधारित विज्ञान के लिए बिब्लिओमेट्रिक्स अनुसंधान की गुणवत्ता, नवाचार और वैश्विक संवाद को सुदृढ़ करने का एक सशक्त माध्यम बन सकता है।

वर्तमान समय में आयुर्वेद में बिब्लिओमेट्रिक्स विश्लेषण पर सीमित कार्य हुए हैं। कुछ प्रयास जैसे कि कोविड-19 वैश्विक महामारी के संदर्भ में आयुर्वेदिक हस्तक्षेपों पर अनुसंधान का विश्लेषण, आयुष-64 के चिकित्सकीय प्रयोगों का आकलन, आयुर्जीनोमिक्स के क्षेत्र में उभरती प्रवृत्तियों का मूल्यांकन तथा वृद्धावस्था स्वास्थ्य प्रबंधन हेतु आयुर्वेदिक उपायों पर हुए प्रकाशनों का विश्लेषण उल्लेखनीय हैं। इन अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि आयुर्वेद में अनुसंधान गतिविधियाँ बढ़ रही हैं, किंतु समकालीन वैश्विक शोध मानकों तक पहुँचने के लिए संगठित प्रयासों की आवश्यकता है। बिब्लिओमेट्रिक्स का उपयोग नीति निर्धारकों को अनुसंधान समर्थन नीतियाँ बनाने में, संस्थानों को अपनी शोध प्राथमिकताएँ निर्धारित करने में तथा शोधकर्ताओं को उभरते विषयों की पहचान करने में सहायक हो सकता है। साथ ही, इससे आयुर्वेदिक अनुसंधान के प्रभाव का राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आकलन भी संभव हो जाता है, जो वैश्विक स्वास्थ्य संवाद में आयुर्वेद की भूमिका को सशक्त करने में महत्वपूर्ण है।

अतः सार यह है कि आयुर्वेद में अनुसंधान की गुणवत्ता, व्यापकता और प्रभावशीलता बढ़ाने हेतु बिब्लिओमेट्रिक्स का समुचित और संगठित उपयोग समय की आवश्यकता है। यह न केवल आयुर्वेद केक्षेत्र में अनुसंधान गतिविधियों को सुव्यवस्थित करेगा, बल्कि आयुर्वेद को वैज्ञानिक पद्धति के अनुरूप वैश्विक स्वास्थ्य तंत्र में प्रतिष्ठित करने की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होगा।

**डॉ. एस.बी. सिंह**
अनुसन्धान अधिकारी (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, आमखो, ग्वालियर (मध्य प्रदेश)

# आधुनिक युग में कंप्यूटर का महत्व

आज के युग में कंप्यूटर का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है, जो हमारे जीवन के लगभग हर क्षेत्र को प्रभावित करता है। संचार, शिक्षा, व्यवसाय, स्वास्थ्य और मनोरंजन में इनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। इंटरनेट और डिजिटल तकनीक के विकास के साथ, कंप्यूटर आधुनिक समाज की रीढ़ बन गए है, जो तेज डेटा प्रोसैसिंग, कुशल संग्रहण और जानकारी तक तुरंत पहुँच की सुविधा प्रदान करते है। शिक्षा में ये ई-लर्निंग और शोध को बढ़ावा देते है, जबकि व्यवसाय में संचालन को सुचारु बनाते है, उत्पादकता बढ़ाते है और वैश्विक संचार को संभव बनाते है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में कंप्यूटर डायग्नोस्टिक्स, मरीजों के रिकॉर्ड और उन्नत उपचार में सहायक है। इसके आलवा, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और स्वचालन उद्योगों को नया रूप दे रहे है। कुल मिलाकर, कंप्यूटर डिजिटल युग में जीवन को अधिक जुड़े हुए, सुविधाजनक और कुशल बनाने में अनिवार्य हैं।

कंप्यूटर आज केवल एक मशीन नहीं, बल्कि जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह मानव जीवन को सरल, सुरक्षित, तेज और आधुनिक बनाने में सबसे बड़ा योगदानकर्ता है। जैसे-जैसे तकनीक आगे बढ़ेगी, कंप्यूटर की भूमिका और भी महत्वपूर्ण होती जाएगी। इसलिए, कंप्यूटर की शिक्षा और इसका सही उपयोग आज के समय की अनिवार्यता है।

**जैसिका**
(कार्यालय सहायक)
(डबल्यूसीएच-एससीएसपी)
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# सुविचार

1. दिल के अच्छे होने से पहले, बेहतर है हम जुबान के अच्छे हों। क्योंकि लोगों का वास्ता, पहले जुबान से पड़ता है। दिल तक तो कुछ खास लोग ही पहुंच पाते हैं ।
2. मित्रता कोई स्वार्थ नही एक विश्वास है। जहाँ सुख मे हंसी मज़ाक से लेकर संकट मे साथ देने की जिम्मेदारी होती है। जहाँ झूठे वादे नही बल्कि सच्ची कोशिशे की जाती है।
3. दूसरों का सहारा लेने पर व्यक्ति का स्वयं का अस्तित्व खो जाता है जिस प्रकार सूर्योदय होने पर चंद्रमा का प्रकाश अपनी चमक खो बैठता है। अतः महान वही है जो अपने बल पर खड़ा है।
4. स्वयं को हीन मानने वाले को उत्तम प्रकार के ऐश्वर्य प्राप्त नहीं होते। गुणों से ही मनुष्य महान होता है, ऊँचे आसन पर बैठने से नहीं। महल के ऊँचे शिखर पर बैठने मात्र से कौआ गरुड़ नहीं हो सकता।
5. समय, सत्ता, संपत्ति और शरीर चाहे साथ दे ना दे, लेकिन स्वभाव, समझदारी और सच्चे संबंध हमेशा साथ देते हैं।
6. जीवन में तकलीफ उन्हीं को आती है, जो हमेशा जिम्मेदारी उठाने को तैयार रहते हैं। जिम्मेदारी लेने वाले कभी हारते नहीं, या तो जीतते हैं या फिर सीखते हैं।
7. समझदार व्यक्ति कई बार जवाब होते हुए भी पलट कर नहीं बोलते, क्योंकि कई बार रिश्तों को जिताने के लिए, खामोश रह कर हारना जरूरी होता है. किसी ने सच ही कहा है की, लड़ना चाहता हूँ अपनो से, लेकिन डरता हूँ की, जीत गया तो सब कुछ हार जाऊँगा।
8. सिर्फ मेहनत करने से ही मंजिल नहीं मिलती बल्कि सही दिशा में सही योजना के साथ मेहनत करने से ही सफलता मिलती है जो इंसान शक्ति नहीं होने पर भी मन से हार नहीं मानता उस इंसान को दुनिया की कोई भी ताकत हरा नहीं सकती
9. कभी-कभी दूसरों को बदलने के बजाय खुद को बदलकर अपने जीवन की समस्याओं को हल किया जा सकता है।
10. रिश्ता ऐसा हो जिस पर नाज हो, कल जितना भरोसा था उतना ही आज हो। रिश्ता सिर्फ वो नही जो गम या खुशी में साथ दे, रिश्ते वो हैं जो अपनेपन का एहसास दें।

श्री प्रीतइंदर सिंह, जी. ओ.
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# लघु कविताएँ

खूबसूरत सा एक पल किस्सा बन जाता है,
जाने कौन कब जिंदगी का हिस्सा बन जाता है,
कुछ लोग ऐसे मिलते हैं जिनसे अटूट रिश्ता बन जाता है।

झांक रहे हैं इधर उधर सब, अपने अंदर झांके कौन?
ढूंढ रहे हैं दुनिया में कमियां, अपने अंदर ताकें कौन?
दुनिया सुधरे सब चिल्लाते, खुद को आज सुधारे कौन?
देते उपदेश कुशल बहुतेरे, खुद पर आज विचारे कौन?
हम सुधरेंगे, जग सुधरेगा, यह सीधी बात स्वीकारे कौन?

अहम् से ऊँचा कोई आसमान नहीं।
बुराई करने जैसा आसान कोई काम नहीं।
स्वयं को पहचानने से अधिक कोई ज्ञान नहीं।
क्षमा करने से बड़ा कोई दान नहीं।

रात सुबह का इंतजार नहीं करती, खुशबु मौसम का इंतजार नहीं करती
जो भी मिले खुशी आनंद लो, क्योंकि जिंदगी वक्त का इंतजार नही करती।

श्री प्रीतइंदर सिंह, जी.ओ.
सी.ए.आर.आई., पटियाला

# संस्थान द्वारा की जाने वाली गतिविधियाँ

## विश्व पर्यावरण दिवस














# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस






# स्वतंत्रता दिवस





# पोषण माह




Rampur, Punjab, India
8MJ9+9Q2, Rampur, Punjab 140417, India
Lat 30.329078°
Long 76.669827°


Bakshiwala, Punjab, India
GGHV+6HM, Bakshiwala, Punjab 140401, India
Lat 30.528133°
Long 76.543568°
12/09/24 10:49 AM GMT +05:30




Sanaur, Punjab, India
8C3W+59H, Sanaur, Punjab 147103, India
Lat 30.303028°
Long 76.44593°
11/09/24 09:55 AM GMT +05:30


Bauran Kalan, Punjab, India
Unnamed Road, Bauran Kalan, Punjab 147201, India
Lat 30.341194°
Long 76.116257°
11/09/24 11:12 AM GMT +05:30

# हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन










# हिन्दी कार्यशाला का आयोजन









# एक्सपोजर विजिट


GPS Map Camera
Patiala, Punjab, India
3, Upper Mall Rd, Bharpur Garden Colony, Patiala, Punjab 147001, India
Lat 30.315212° Long 76.391101°
15/09/2025 10:29 AM GMT +05:30
Google





# स्वच्छता पखवाड़ा का आयोजन


















# आयुर्वेद दिवस का आयोजन














# 100 दिवसीय टीबी उन्मूलन का सघन अभियान का आयोजन


















# सतर्कता जागरूकता


केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, पांटगाला
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली,
सतर्कता जागरूकता सप्ताह
16 अगस्त से 15 नवम्बर 2024
hop
ights for
Health:
Workshop



# विश्व रक्तदान दिवस





# धन्वन्तरी पूजन







# एन.सी.आई.एस.एम. टीम का दौरा







# आयुष मंत्रालय की 100 दिनों की उपलब्धियों के संदर्भ में प्रैस वार्ता






# गणतंत्रता दिवस का आयोजन







सी.ए.आर.आई., पटियाला द्वारा 20 और 21 नवंबर 2023 को उत्तर क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र, विरसा विहार केंद्र, पटियाला (पंजाब) में ''श्वसन स्वास्थ्य के लिए एकीकृत अंतदृष्टिः श्वसन विकारों के प्रबंधन में एक व्यापक कार्यशाला'' विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन।






# संस्थान में राजभाषा हिन्दी से संबंधित गतिविधियाँ/उपलब्धियाँ

संस्थान में हिन्दी में कार्य करने की उपलब्धि 94% प्रतिशत रही है। संस्थान में राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार के अनुसार हिन्दी भाषा का विकास एवं इसको बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित कार्य किए गए।

## 1. हिन्दी पखवाड़ा (14-30 सितम्बर, 2024):-

संस्थान में दिनांक 14.09.2024 से 30.09.2024 तक हिन्दी पखवाड़े का आयोजन किया गया। दिनांक 14.09.2024 को दूसरा शनिवार होने के कारण हिन्दी पखवाड़े का शुभारम्भ दिनांक 16.09.2024 को किया गया जिसमे कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशक (संस्थान) एवं संस्थान के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों द्वारा भगवान श्री धन्वन्तरी जी के चित्र पर फूलमाला अर्पित करके तथा ज्योति प्रज्जवलित करके किया गया।

हिन्दी पखवाड़े का आयोजन ,जिसमे परिषद से प्राप्त निर्देशानुसार श्रुतलेख, निबंध, हिन्दी आलेखन, टिप्पण, वाद-विवाद, कविता, प्रश्नोत्तरी तथा अंताक्षरी आदि प्रतियोगिताएँ करवाई गई। जिसमें अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रत्येक प्रतियोगिताओं में अलग अलग पुरस्कार प्रदान किए गए।

इन प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर आने वाले कर्मचारियों को नगद पुरस्कार क्रमशः राशि 1200/-रु., 1000/-रु. तथा 800/-रु. से सम्मानित किया गया। इन प्रतियोगिताओं में प्रोत्साहन पुरस्कार राशि 500/- रु. का भी प्रावधान रखा गया था। इसमे लगभग 39825/-रु. के नगद राशि के पुरस्कार अधिकारियों एवं कर्मचारियों में वितरित किए गए एवं निदेशक संस्थान द्वारा सभी पुरस्कार विजेताओं को बधाई दी गई।

## 2. राजभाषा शील्ड प्रतियोगिता का परिणाम वर्ष 2021-22 एवं 2022-23

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति नराकास, प्रधान आयकर आयुक्त, आयकर भवन, पटियाला द्वारा वर्ष 2021-22 एवं 2022-23 में राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य के लिए नगर स्तर पर केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान , पटियाला को राजभाषा शील्ड प्रतियोगिता के परिणाम के लिए प्रेषित किया गया था। जिसमे संस्थान को वर्ष 2021-2022 में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त हुया तथा वर्ष 2022-2023 में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया गया।

## 3.हिन्दी शिक्षण योजना

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, हिन्दी शिक्षण योजना मध्योत्तर क्षेत्र परीक्षा हिन्दी दीर्घकालीक पारंगत (जुलाई–नवम्बर 2022-2023) परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर प्राप्त अंको के आधार पर संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को नगद पुरस्कार की राशि रु.64000/- एवं (जनवरी–मई 2024-2025) परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर प्राप्त अंको के आधार पर संस्थान के कर्मचारियों को नगद पुरस्कार की राशि रु. 22000/-की स्वीकृति प्रदान की गई।

## 4. राजभाषा कार्यान्वयन समितिः-

वर्ष 2024-2025 में संस्थान की राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठकों का आयोजन समय -समय पर किया गया । इन सब बैठकों में हिन्दी के प्रयोग की प्रगति की समीक्षा, राजभाषा नीति के अनुसार कार्यवाही, वार्षिक कार्यक्रम तथा राजभाषा विभाग से प्राप्त आदेशों के अनुपालन आदि विषयो पर चर्चा की गई।

## 5. हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजनः-

संस्थान में वर्ष 2024-2025 में समय -समय पर चार हिन्दी कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। जिस संबंधी संस्थान में व्याख्यान देने हेतु अलग अलग स्कूल/कॉलेज आदि से अधिकारी एवं कर्मचारी को बुलाया गया, उनके द्वारा हिन्दी भाषा में पत्राचार, रिपोर्ट लिखना, टिप्पणियां लिखना, हिन्दी भाषा के प्रति रुझान बढ़ाने, सरकारी कामकाज से संबन्धित हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने आदि विषयो पर व्याख्यान दिए गए।

## 6. हिन्दी में मूल पत्राचारः-

'क' व 'ख' क्षेत्रों में स्थित केंद्रीय व राज्य सरकारों के कार्यालयो से मूल पत्राचार हिन्दी में करने के लिए राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली द्वारा लक्ष्य निर्धारित किया गया है। जिसमें 'क" क्षेत्र से 'क" क्षेत्र के लिए 100% पत्राचार, "ख" क्षेत्र से 'क" क्षेत्र को 90% एवं "ग" क्षेत्र से 'क" क्षेत्र को 55: मूल पत्राचार का लक्ष्य स्थापित किया है। इस संस्थान में हिन्दी में कार्य करने की उपलब्धि 95% रही है।

हिन्दी पर ना मारो ताना, सभा बतावे हिन्दी माना। - नुर मुहम्मद

हिन्दी भाषा की उन्नति के बिना हमारी उन्नति असंभव है। - गिरधर शर्मा

भाषा ही राष्ट्र का जीवन है। - पुरुषोत्तमदास टंडन

हिन्दी अपने गुणों से देश की राष्ट्रभाषा है। - लाल बहादुर शास्त्री

राष्ट्रीयता का भाषा और साहित्य के साथ बहुत ही गहरा संबंध है। - डॉ० राजेन्द्र प्रसाद

हिन्दी जैसी सरल भाषा दूसरी नही है। - मौलाना हसरत मोहानी

हिन्दी सारे देश में समझी जाने वाली भाषा है। - सर मिर्जा इस्माइल

हमारी हिन्दी को कामधेनु बनाना है। - चन्द्रबली पांडेय

हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है। - स्वामी दयानंद

हिन्दी भाषा और साहित्य ने तो जन्म से ही अपने पैरों पर खड़ा होना सीखा है। - धीरेन्द्र वर्मा

राष्ट्रभाषा के बिना आजादी बेकार है। - अवनिंद्रकुमार विद्यालंकार

राष्ट्रभाषा हिन्दी का किसी क्षेत्रीय भाषा से कोई संघर्ष नही है। - अनंत गोपाल शेवड़े

हिन्दी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है। - वी० कृष्णस्वामी अय्यर

राष्ट्रीय एकता की कड़ी हिन्दी ही जोड़ सकती है। - बालकृष्ण शर्मा 'नवीन'

भारत की परंपरागत राष्ट्रभाषा हिन्दी है। - नलिनविलोचन शर्मा

अपनी सरलता के कारण हिन्दी स्वंय ही राष्ट्रभाषा हो गई है। - भवानीदयाल सन्यंसी

भारतीय एकता के लक्ष्य का साधन हिन्दी भाषा का प्रचार है। - टी. माधवराव

हिन्दी और नागरी का प्रचार तथा विकास कोई भी रोक नही सकता है, - गोविन्दवल्लभ पंत

समाज के हर पथ पर हिन्दी का कारवाँ तेजी से बढ़ता जा रहा है। - रामवृक्ष बेनीपुरी

भाषा, सभ्यता और देश की रक्षा करना सच्चा धर्म यज्ञ है। - ठाकुरदत्त शर्मा

हिन्दी हमारी भारतीय संस्कृति की वाणी ही तो है। - शांतानंद नाथ

हमारी राष्ट्रभाषा का मुख्य उद्येश्य राष्ट्रीयता का निर्माण है। - चन्द्रबली पांडेय

राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है। - महात्मा गांधी

हमारी नागरी लिपी दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपी है। - राहुल सांकृत्यायन

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्त्रोत है। - सुमित्रानंदन पंत

हिंदी भारतीय संस्कृति की आत्मा है। - कमलापति त्रिपाठी

राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की उन्नति के लिए आवश्यक है। - महात्मा गांधी

# प्रशासनिक शब्दावली / Glossary of Administrative

| | |
|---|---|
| Accountability | जवाबदेही |
| Authorised | अधिकृत |
| Authentic | प्रमाणिक |
| Bonafide | वास्तविक |
| Correspondence | पत्राचार |
| Cashless Claim | नकदी रहित दावा |
| Dealing Hand | संबंधित कर्मचारी |
| Enclosure | अनुलग्नक |
| Embezzlement | गबन |
| Forfeiture | जब्ती |
| Infrastructure | आधारिक सरंचना |
| Grant | अनुदान |
| Confirmation | पुष्टि, स्थायीकरण |
| Contributory Provident Fund | अंशदायी भविष्य निधि |
| Supervisor | पर्यवेक्षक |
| Memorandum | ज्ञापन |
| Management | प्रबंध/प्रबंधन |
| Manuscript | पाण्डुलिपि |
| Acceptance of Tender | निविदा स्वीकृति |
| Proceedings | कार्यवाही |
| Partnership | साझेदारी |
| Major Head | मुख्य शीर्ष |
| Resolution | संकल्प |
| Dispatcher | डाक-प्रेषक/प्रेषक |
| Revenue | राजस्व |
| Liability | देनदारी |
| Compensation | क्षतिपूर्ति |
| Notificaton | अधिसूचना |
| Editorial | संपादकीय |
| Allotment | आबंटन |
| Nomination | नामांकन |
| Rectification | परिशोधन |
| Utilisation Certificate | उपयोग प्रमाणपत्र |

National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories

(A Constituent Board of Quality Council of India)

**Medical (Entry Level) Testing Labs**

# CERTIFICATE

**Criteria: NABL 128 [NABL Medical (Entry Level) Testing Labs {NABL M(EL)T Labs} Program]**

**Certificate No.: NABL-M(EL)T-02331**

**Issue Date: 16-11-2023**

**Valid till: 15-11-2026**

**This certificate is valid for the scope as specified in annexure for fulfilment to the requirements of NABL 128.**

**LABORATORY SECTION, CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE, PATIALA**

**MOTIBAGH ROAD, OPPOSITE AYURVEDIC COLLEGE, PATIALA, Punjab 147001, India**

**Signed for and on behalf of NABL**

**N.Venkateswaran**
**CEO**



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें :


## केन्द्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (CARI)

(केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्)

मोती बाग रोड़, पटियाला

फोन : 0175-2212393, 2228361

ई–मेल : niapr.patiala@gov.in

niapr.patiala@gov.in

वेबसाईटः www.ccras.nic.in



(@C.C.R.A.S. 2016)

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरूपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।