सी.सी.आर.ए.एस.- क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

(अधीनस्थ केन्द्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)

आई. एन. एस. -106, सेक्टर- 25, इन्दिरा नगर, लखनऊ - 226016

आयुष वाणी

आविर्बभूव कलशं दधदर्णवाद्यः
रुग्जाल जीर्ण जनता जनित प्रशंसा
पीयूषपूर्णममरत्व कृते सुराणाम्।
धन्वन्तरिः सभगवान भविकाय भूयात।

हिन्दी पत्रिका आयुष वाणी

संपादक मण्डल

मुख्य संरक्षक
प्रो. वैद्य रबिनारायण आचार्य, महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), नई दिल्ली

संरक्षक
डॉ. एन श्रीकांत, उपमहानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), नई दिल्ली

श्री दीपक कोछड़, उपनिदेशक (प्रशा.)
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), नई दिल्ली

सह संरक्षक
डॉ. प्रताप माखीजा, सहायक निदेशक, हिन्दी अधिकारी
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (सीसीआरएएस), नई दिल्ली

संपादक
डॉ. संजय कुमार सिंह, प्रभारी सहायक निदेशक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ

सह-संपादक
डॉ. कांबले पल्लवी नामदेव, अनुसंधान अधिकारी (आयु.), हिन्दी अधिकारी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ

परामर्श दात्री समिति
1. डॉ.. अंजलि बी. प्रसाद, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
2. डॉ.. श्रीकला वी., अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
3. डॉ. सुरेन्द्र कुमार, अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
4. श्रीमती ममता चतुर्वेदी, सहायक
5. श्रीमती स्मिता सिंह, सामाजिक कार्यकत्री
6. श्री अविनाश कुमार यादव, कार्यालय सहायक (हिन्दी)

अनुक्रमणिका

1. क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान लखनऊ का इतिहास	1
2. उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति एवं साहित्य	2-3
3. महिला सशक्तिकरण - एक विचार	4
4. शालाक्य तंत्र	5
5. फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम	6-9
6. शिक्षा और आत्मबोधः अल्लामा इकबाल का दृष्टिकोण	10-11
7. आयुर्वेद में स्त्री रोग विज्ञान	12
8. माटी की मूरत	13
9. परदेस की पीड़ा	14
10. फगुआ लोक गीतः विस्तृत विवरण पृष्ठ- 15-16	15-16
11. वरदान है योग	17
12. जीवन	17
13. राजभाषा हिन्दी 18	18
14. वृक्ष अर्जुन का परिचय	19-21
15. आयुर्वेद चिकित्सा की कुंजी	22-23
16. संघर्ष	24
17. जीवन के अनुभव	25
18. माटी आजमगढ़ की है वीरों की पहचान	26
19. म्हारो राजस्थान	26
20. सोशल मीडिया के प्रभाव	27
21. जिन्दगी एक तलाश है	28
22. संस्थान में उपल्बध सुविधायें	29-33
23. संस्थान के प्रमाणन	34
24. संस्थान में गतिविधियों के छायाचित्र	35-41
25. राजभाषा संबंधित कालक्रम	42
26. हिन्दी प्रयोग के लिये वर्ष 2025-26 वार्षिक कार्यक्रम	43-44

केन्द्रीय आयुर्वेदीय 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) Rabinnarayan Acharya
Director General

संदेश

मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका का प्रथम संस्करण प्रकाशित किया जा रहा है।

भारत की समृद्ध आयुष परंपरा—आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध तथा होम्योपैथी—हमारी सांस्कृतिक एवं वैज्ञानिक धरोहर का अभिन्न अंग है। आयुष प्रणालियाँ न केवल रोग उपचार तक सीमित हैं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली, रोग निवारण, मानसिक संतुलन एवं प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने का समग्र दृष्टिकोण प्रदान करती हैं। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में, जब जीवनशैली से संबंधित रोगों में निरंतर वृद्धि हो रही है, आयुष की उपयोगिता एवं प्रासंगिकता और अधिक बढ़ गई है।

"आयुष वाणी" पत्रिका का उद्देश्य आयुष से संबंधित वैज्ञानिक, शोध-आधारित एवं व्यवहारिक विषयवस्तु को सरल, स्पष्ट एवं प्रभावी हिंदी भाषा में प्रस्तुत करना है, जिससे यह चिकित्सकों, शोधकर्ताओं, विद्यार्थियों तथा जनसाधारण के लिए समान रूप से उपयोगी सिद्ध हो सके। इसके साथ ही यह पत्रिका राजभाषा हिंदी में तकनीकी एवं वैज्ञानिक विषयों के लेखन को प्रोत्साहित कर कार्यालय में हिंदी के प्रयोग को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका आयुष से जुड़ी नवीन शोध उपलब्धियों, जनकल्याणकारी योजनाओं, स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों तथा सफल प्रयोगों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर पाठकों को स्वस्थ जीवन अपनाने हेतु प्रेरित करेगी। आशा है कि संस्थान भविष्य में भी इसी उत्साह, समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ राजभाषा के संवर्धन तथा आयुष के प्रचार-प्रसार के कार्यों को निरंतर आगे बढ़ाता रहेगा।

मैं इस सराहनीय प्रयास के लिए संपादक मंडल, लेखकों तथा पत्रिका से जुड़े समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। आशा है कि **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका भविष्य में भी अपने उद्देश्यों के अनुरूप निरंतर प्रगति करेगी।

30/09/26

(प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य)
महानिदेशक

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लाक, जनकपुरी नई दिल्ली- 110058
61-65, Industrial Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi - 110058
Phone - 011-28524457,011-28520748
Website: www.ccras.nic.in Email : dg-ccras@nic.in, drrnacharya@gmail.com

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

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

संदेश

मुझे अत्यंत खुशी है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका का प्रथम संस्करण प्रकाशित किया जा रहा है। **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका का प्रथम अंक प्रकाशित होना आयुष के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ हिंदी के प्रभावी उपयोग की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

आयुष प्रणालियाँ भारतीय जीवन-दर्शन की वह आधारशिला हैं, जो उपचार के साथ-साथ स्वस्थ दिनचर्या, अनुशासित जीवनशैली और आत्मनिर्भर स्वास्थ्य व्यवस्था की संकल्पना को साकार करती हैं। आज की परिस्थितियों में आयुष का उद्देश्य केवल चिकित्सा तक सीमित न होकर जनस्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन से जुड़ा हुआ है।

इस पत्रिका के माध्यम से आयुष संबंधी तकनीकी, शैक्षणिक एवं व्यावहारिक विषयों को राजभाषा हिंदी में प्रस्तुत करने पर विशेष बल दिया गया है। यह प्रयास न केवल आयुष से जुड़े कार्मिकों, चिकित्सकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी होगा, बल्कि सरकारी कार्यों में हिंदी के प्रयोग को व्यावहारिक स्तर पर सुदृढ़ करने में भी सहायक सिद्ध होगा।

"आयुष वाणी" एक ऐसा मंच है जो अनुभव, नवाचार और ज्ञान के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करेगा। इससे आयुष क्षेत्र में कार्यरत सभी हितधारकों को अपने विचारों एवं उपलब्धियों को साझा करने का अवसर प्राप्त होगा और जन साधारण में आयुष के प्रति विश्वास एवं जागरूकता का विस्तार होग।।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मंडल एवं सभी सहयोगियों के प्रयासों की सराहना करता हूँ तथा आशा करता हूँ कि **"आयुष वाणी"** भविष्य में भी राजभाषा हिंदी के प्रगतिशील प्रयोग और आयुष के सुदृढ़ीकरण में प्रभावी भूमिका निभाती रहेगी।

(डॉ. एन. श्रीकान्त)
उपमहानिदेशक

61–65, सांस्थानिक क्षेत्र, सम्मुख डी ब्लाक, जनकपुरी नई दिल्ली– 110058
61.65ए प्दकनेजतपंस ।तमंए व्चचण् अक ठसवबाए श्रंदांचनतपए छमू क्मसीप . 110058
चीवदम . 011.28522010ए ज्मसम.थ्ंगरू 011.28520748
ॅमइेपजमरू ण्बबतेंण्दपबण्पद म्उंपस रू बबतें;जमब/दपबण्पद

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

संदेश

यह प्रसन्नता का विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका का प्रथम अंक प्रकाशित किया जा रहा है। यह पत्रिका हिंदी के नियोजित और सुव्यवस्थित प्रयोग को बढ़ावा देने की दिशा में एक उपयोगी माध्यम सिद्ध होगी।

प्रशासनिक दृष्टि से यह आवश्यक है कि शासकीय कार्यालयों में हिंदी का प्रयोग नियमित रूप से किया जाए। **"आयुष वाणी"** पत्रिका इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु अधिकारियों एवं कर्मचारियों को व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करेगी तथा राजभाषा से संबंधित निर्देशों और श्रेष्ठ कार्य-प्रथाओं के प्रचार में सहायक होगी।

यह पत्रिका राजभाषा नीति के क्रियान्वयन में सहयोग प्रदान करने के साथ-साथ प्रशासनिक दक्षता बढ़ाने में भी सहायक सिद्ध होगी। हिंदी में कार्य करने से न केवल संप्रेषण सरल होता है, बल्कि निर्णय प्रक्रिया में स्पष्टता और पारदर्शिता भी सुनिश्चित होती है।

मुझे विश्वास है कि **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका प्रशासनिक स्तर पर हिंदी के प्रभावी प्रयोग को सुदृढ़ करेगी और राजभाषा से संबंधित लक्ष्यों की प्राप्ति में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करेगी । इस उपयोगी पहल के लिए मैं संपादक मंडल तथा प्रकाशन से जुड़े सभी सहयोगियों को शुभकामनाएँ देता हूँ।

दीपक

(दीपक कोछड़)
उपनिदेशक (प्रशा.)

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

संदेश

मुझे अति प्रसन्नता है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा **"आयुष वाणी"** राजभाषा हिंदी पत्रिका का प्रथम अंक प्रकाशित होने जा रहा है। राजभाषा दैनिक कार्यालयीन कार्यों को सरल, स्पष्ट और प्रभावी बनाने का सशक्त माध्यम है। जब हम अपने विचार हिंदी में सहजता से व्यक्त करते हैं, तो कार्य में स्पष्टता आती है और संवाद अधिक प्रभावी बनता है। **"आयुष वाणी"** पत्रिका इसी भावना को आगे बढ़ाने का एक सराहनीय प्रयास है। यह पत्रिका न केवल संगठन की गतिविधियों, उपलब्धियों एवं नवाचारों को अभिव्यक्त करने का प्रभावी माध्यम है, बल्कि यह संस्थागत संवाद को सुदृढ़ करने और ज्ञान के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करने का महत्वपूर्ण मंच भी है।

प्रायः यह देखा जाता है कि हिंदी में कार्य करते समय हमें संकोच होता है—शब्दावली को लेकर, प्रारूप को लेकर या भाषा की शुद्धता को लेकर। यह पत्रिका ऐसे ही सभी संकोचों को दूर करने का प्रयास करेगी। इसके माध्यम से कार्यालयी कामकाज के साथ-साथ साहित्यिक प्रतिभा का भी प्रदर्शन होगा। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के संवर्धन, प्रोत्साहन एवं प्रभावी क्रियान्वयन में भी महत्वपूर्ण योगदान देगी। मुझे विश्वास है कि यह प्रकाशन हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने के साथ-साथ कर्मचारियों में भाषाई दक्षता एवं आत्मीयता को भी सुदृढ़ करेगा।

"आयुष वाणी" न केवल पढ़ने की पत्रिका है, अपितु सहभागिता का मंच भी है। इसमें अधिकारियों और कर्मचारियों को अपने अनुभव, सुझाव और नवाचार साझा करने का अवसर मिलेगा। इससे न केवल हिंदी के प्रयोग की गुणवत्ता में वृद्धि होगी, बल्कि एक-दूसरे से सीखने की परंपरा भी विकसित होगी।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका हम सभी को दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग के लिए प्रेरित करेगी और राजभाषा के प्रति सकारात्मक वातावरण निर्मित करने में सहायक सिद्ध होगी। आइए, हम सब मिलकर हिंदी को अपने कार्य का स्वाभाविक माध्यम बनाएं और "आयुष वाणी" को एक जीवंत एवं उपयोगी पत्रिका के रूप में स्थापित करें।

इस सराहनीय पहल के लिए मैं संपादक मंडल एवं पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के समर्पण, परिश्रम और सृजनशीलता की सराहना करता हूँ तथा इसके उज्ज्वल एवं सफल भविष्य की हार्दिक कामना करता हूँ।

प्रताप माखीजा 20/12/26
(डॉ. प्रताप माखीजा)
सहायक निदेशक (आयु.)
एवं प्रभारी हिंदी अधिकारी

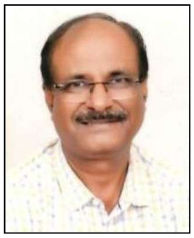
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

(अधीनस्थ केन्द्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)
आई. एन. एस. –106, सेक्टर– 25, इन्दिरा नगर, लखनऊ – 226016

Regional Ayurveda Research Institute

(Under Central Council For Research In Ayurvedic Sciences, Ministry of Ayush, Govt. of India, New Delhi)
INS -106, Sector - 25, Indira Nagar, Lucknow

सम्पादक की कलम से



किसी भी संस्थान की कार्यक्षमता उसकी प्रक्रियाओं से नहीं, बल्कि उसकी सोच और कार्य-भाषा से तय होती है। राजभाषा हिंदी हमारे लिए केवल एक संवैधानिक दायित्व नहीं, बल्कि प्रभावी प्रशासन, स्पष्ट निर्णय और उत्तरदायी कार्य-संस्कृति का सशक्त माध्यम है। “आयुष वाणी” राजभाषा हिंदी पत्रिका इसी दृष्टि को संस्थागत रूप देने की दिशा में एक निर्णायक कदम है, जो राजभाषा अधिनियम, 1963 एवं राजभाषा नियम, 1976 की भावना के अनुरूप हिंदी को हमारे कार्य-तंत्र के केंद्र में स्थापित करने का प्रयास करती है।

हमारा लक्ष्य स्पष्ट है—हिंदी को केवल पत्राचार की भाषा नहीं, बल्कि सोच, योजना और निर्णय की भाषा बनाना। जब अधिकारी और कर्मचारी हिंदी में आत्मविश्वास के साथ कार्य करते हैं, तो संप्रेषण सटीक होता है, कार्य-प्रवाह तेज़ होता है और उत्तरदायित्व सुनिश्चित होता है। “आयुष वाणी” इस परिवर्तन की आधारशिला है, जो हमें मानक हिंदी, सुव्यवस्थित प्रारूपों और व्यवहारिक उदाहरणों के माध्यम से एक साझा दिशा प्रदान करती है।

यह पत्रिका संस्थान के भीतर उत्कृष्ट कार्यों, नवाचारों और श्रेष्ठ कार्य-प्रथाओं को सामने लाने का मंच है। इससे न केवल राजभाषा के प्रयोग की गुणवत्ता बढ़ेगी, बल्कि संस्थान में एक सुदृढ़, अनुशासित और पारदर्शी कार्य-संस्कृति का निर्माण होगा। यह हम सभी के लिए आत्ममूल्यांकन और निरंतर सुधार का अवसर भी है।

मैं सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से अपेक्षा करता हूँ कि वे राजभाषा हिंदी के प्रयोग को अपनी कार्य-प्रणाली का अभिन्न अंग बनाएं और “आयुष वाणी” को एक प्रभावी, प्रासंगिक और अनुकरणीय पत्रिका के रूप में स्थापित करने में सक्रिय योगदान दें। सामूहिक संकल्प और सतत प्रयास से ही हम इस लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। इस महत्वपूर्ण पहल के लिए मैं पत्रिका के संपादक मंडल एवं इससे जुड़े सभी सहयोगियों को बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि “आयुष वाणी” हमारे संस्थान की पहचान को और अधिक सुदृढ़ करेगी।

(डॉ. संजय कुमार सिंह)
प्रभारी सहायक निदेशक

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

(अधीनस्थ केन्द्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली)
आई. एन. एस. -106, सेक्टर- 25, इन्दिरा नगर, लखनऊ - 226016

Regional Ayurveda Research Institute

(Under Central Council For Research In Ayurvedic Sciences, Ministry of Ayush, Govt. of India, New Delhi)
INS -106, Sector - 25, Indira Nagar, Lucknow

हिन्दी अधिकारी की कलम से भावनात्मक संदेश

प्रिय सदस्यों, शोधकर्ताओं एवं पाठकों,

बचपन से पूरे जोश के साथ गाने वाले "हिंदी हैं हम, हिंदी हैं हम, वतन है हिंदुस्तान हमारा" — यह पंक्तियां मेरे लिए केवल एक हिंदी देशभक्ति गीत तक सीमित थीं, लेकिन इस संस्थान में 'हिंदी अधिकारी' के पद पे कार्य का निर्वहन करते वक्त असली रूप में इस पंक्तियों का अर्थ मुझे इसी यात्रा के दौरान आत्मसात करने का अवसर प्राप्त हुआ। यह अनुभव केवल भाषा तक सीमित नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और राष्ट्रीय एकात्मता की अनुभूति से परिपूर्ण रहा है।
मैं मूलतः मराठी भाषी हूँ, परंतु हिंदी भाषा से मेरा संबंध केवल औपचारिक नहीं, बल्कि हृदय का संबंध है। हिंदी ने मुझे अभिव्यक्ति की नई शक्ति दी, लोगों से जुड़ने का अवसर दिया और एक व्यापक परिवार का हिस्सा होने का अनुभव कराया। भाषा की सीमाएँ कभी प्रेम को बाँध नहीं सकतीं — और मेरा हिंदी के प्रति प्रेम इसी सच्चाई का प्रमाण है।
वर्ष 2026 में 'आयुष वाणी' हिंदी पत्रिका का प्रथम प्रकाशन मेरे हृदय के अत्यंत निकट है। यह केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि हमारे सपनों, परिश्रम, समर्पण और आयुर्वेद के प्रति अटूट विश्वास की सजीव अभिव्यक्ति है।

'आयुष वाणी' के माध्यम से हम आयुर्वेद के अमूल्य ज्ञान, शोध एवं अनुभवों को सरल और आत्मीय भाषा में समाज तक पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं। हमारा उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और विश्वास जगाना है। इसके साथ काम के भागदौड़ में हमारे अंदर छुपे हुए कवि को हम इस पत्रिका के पन्ने पे उतार रहे हैं।

मैं इस अवसर पर हमारे आदरणीय प्रभारी, डॉ. संजय सिंह, प्रभारी, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, के प्रति विशेष आभार एवं कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ। उनके दूरदर्शी नेतृत्व, सतत मार्गदर्शन एवं प्रेरणादायी सहयोग के बिना यह महत्वपूर्ण कार्य संभव नहीं हो पाता। आपके मार्गदर्शन में हमारा संस्थान को इसी वर्ष संसदीय राजभाषा समिति द्वारा हिन्दी में कार्य हेतु हमारे संस्थान को उत्कृष्ठ प्रमाणपत्र देकर सम्मान मिला जो कि मेरे लिए मेरे पूरे जीवन का एक अच्छा और अविस्मरणीय अनुभव रहेगा। उनका समर्पण और मार्गदर्शन हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

यह अंक हमारे संस्थान की सामूहिक ऊर्जा, एकता और सेवा-भावना का प्रतीक है। मैं उन सभी सहयोगियों, लेखकों, शोधकर्ताओं और कर्मयोगियों के प्रति हृदय से कृतज्ञ हूँ, जिनके अथक प्रयासों से यह स्वप्न साकार हुआ।

आइए, हम सब मिलकर ज्ञान, करुणा और सेवा की इस ज्योति को प्रज्ज्वलित रखें और आयुर्वेद की इस पावन धारा को समाज के हर हृदय तक पहुँचाएँ और कविताओं से मनोरंजन करें।

स्नेह , प्यार और विश्वास सहित,

डॉ. काम्बले पल्लवी नामदेव
(हिंदी अधिकारी)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान लखनऊ का इतिहास

स्थापना एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि-

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान लखनऊ, केंद्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक परिधीय संस्थान है, यह उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के एक विख्यात क्षेत्र इंदिरा नगर में स्थित है । यह मुंशी पुलिया मेट्रो स्टेशन से मात्र 3 किलोमीटर दूर सेक्टर 25 चौराहे के निकट है ।

इसकी स्थापना 19 फरवरी 1981 को क्षेत्रीय अनुसंधान संस्थान (आयुर्वेद) के रूप में केंद्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद (वर्तमान में केंद्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान परिषद) व भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्योपैथी विभाग (वर्तमान में आयुष मंत्रालय) के अंतर्गत उत्तर प्रदेश सरकार और भारत सरकार के समझौते से लखनऊ-दिल्ली राजमार्ग पर स्थित एक किराए के भवन में हुई ।

इसका उद्देश्य वैज्ञानिक आधार पर नैदानिक, चिकित्सीय एवं औषधि विकास के अध्ययन के माध्यम से आयुर्वेद को प्रोन्नत करना था ।

सीसीआरएएस के पुनर्गठन प्रक्रिया के अंतर्गत फरवरी 1997 में इस संस्थान को केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान के रूप में उन्नत किया गया । परिषद के पत्र द्वारा इस इकाई का नाम 2010 में राष्ट्रीय पशु आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान एवं अस्पताल कर दिया गया ।

परिषद की पुनर्गठन प्रक्रिया के अंतर्गत अप्रैल 2016 में संस्थान का नाम क्षेत्रीय आयुर्वेद नेत्र रोग अनुसंधान संस्थान किया गया तथा जनवरी 2021 से नाम क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान कर दिया गया ।

उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति एवं साहित्य

परिचय

उत्तर प्रदेश भारत की सांस्कृतिक राजधानी माना जाता है, जहाँ प्राचीन वैदिक सभ्यता से लेकर रामायण-महाभारत की कथाएँ, भक्ति आंदोलन और लोक परंपराएँ गहराई से जुड़ी हुई हैं। यहाँ की लोक संस्कृति ग्रामीण जीवन, कृषि, त्योहारों, रीति-रिवाजों, लोक गीतों, नृत्यों, कथाओं और लोक कला में जीवंत रूप से व्यक्त होती है। लोक साहित्य मौखिक परंपरा का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता आया है और जनजीवन की भावनाओं, विश्वासों, संघर्षों तथा आनंद को सरल भाषा में अभिव्यक्त करता है। विभिन्न क्षेत्रों जैसे ब्रज, अवध, पूर्वांचल, बुंदेलखंड और रोहिलखंड में अलग-अलग बोली, शैली और विषयों की विविधता मिलती है।

लोक संस्कृति की प्रमुख विशेषताएँ

क्षेत्रीय विविधता - उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति में ब्रज की कृष्ण-भक्ति, अवध की नवाबी परंपरा, पूर्वांचल की बिरह-पीड़ा, बुंदेलखंड की वीरगाथाएँ और पूर्वी भाग की जनजातीय प्रभाव वाली परंपराएँ प्रमुख हैं।

त्योहारों से जुड़ाव - होली, दिवाली, रामनवमी, कृष्ण जन्माष्टमी, छठ, कजरी जैसे त्योहारों में लोक गीत-नृत्य चरम पर होते हैं।

सामाजिक मूल्य - नैतिकता, प्रेम, वीरता, प्रकृति-पूजा, परिवार और सामुदायिक एकता के मूल्य लोक संस्कृति में गहराई से समाए हैं।

मौखिक परंपरा - अधिकांश लोक साहित्य मौखिक रूप से प्रसारित होता है, जिसमें गीतकार, कथावाचक और कलाकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उत्तर प्रदेश के प्रमुख लोक गीत

उत्तर प्रदेश के लोक गीत जीवन के हर पहलू को छूते हैं-प्रेम, विरह, विवाह, जन्म, ऋतु, कृषि और धार्मिक भावनाएँ।

रसिया - ब्रज क्षेत्र का प्रमुख गीत, राधा-कृष्ण के प्रेम पर आधारित। होली और फाग में गाया जाता है।

कजरी - पूर्वांचल (मिर्जापुर, बनारस) का प्रसि।ध्द वर्षा ऋतु गीत, जिसमें बादल, बरसात और विरह की भावना होती है।

बिरहा - पूर्वांचल का वीर रस प्रधान गीत, जिसमें प्रेम-विरह, सामाजिक मुद्दे और वीरता का वर्णन होता है।

फाग और झूला - ब्रज में होली और झूला त्योहार पर गाए जाते हैं।

कहरवा - अवध क्षेत्र में प्रेम और विरह के गीत।

आल्हा - बुंदेलखंड का प्रसि।ध्द वीरगाथा गीत, आल्हा-ऊदल की वीरता पर आधारित, रामनवमी से दशहरा तक गाया जाता है।

सोहर - जन्म पर गाए जाने वाले गीत, विशेषकर पूर्वी यूपी में।सोहर - जन्म पर गाए जाने वाले गीत, विशेषकर पूर्वी यूपी में।

फाग और झूला - ब्रज में होली और झूला त्योहार पर गाए जाते हैं।

कहरवा - अवध क्षेत्र में प्रेम और विरह के गीत

उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति एवं साहित्य

उत्तर प्रदेश के प्रमुख लोक नृत्य

लोक नृत्य यहाँ की संस्कृति की जीवंत अभिव्यक्ति हैं, जो सामूहिक रूप से किए जाते हैं।

रासलीला – ब्रज (मथुरा-वृंदावन) का प्रमुख नृत्य, राधा-कृष्ण के दिव्य प्रेम को दर्शाता है।

चरकुला – ब्रज क्षेत्र की महिलाएँ सिर पर जलते दीपकों का पिरामिड बनाकर नृत्य करती हैं, राधा के जन्म से जुड़ा।

कथक – मूल रूप से लोक परंपरा से निकला, अब शास्त्रीय नृत्य, लेकिन इसकी जड़ें उत्तर प्रदेश की कथावाचन शैली में हैं।

नौटंकी – लोक नाट्य रूप, जिसमें गीत, संवाद और नृत्य होते हैंय सामाजिक-धार्मिक कथाएँ प्रस्तुत की जाती हैं।

रामलीला – अयोध्या और अन्य जगहों पर रामायण पर आधारित नाट्य-नृत्य।

ख्याल – बुंदेलखंड में लोक नाट्य-नृत्य।

धोबिया नृत्य – पूर्वांचल में धोबी समुदाय द्वारा, घोड़े के साथ किया जाता है।

राई – बुंदेलखंड में बेड़िया समुदाय द्वारा कृष्ण जन्माष्टमी पर।

कठघोड़वा – पूर्वांचल में मांगलिक अवसरों पर।

लोक कथाएँ एवं लोक साहित्य

उत्तर प्रदेश की लोक कथाएँ नैतिक शिक्षा, वीरता, प्रेम और चतुराई से भरी होती हैं।

आल्हा-ऊदल की गाथाएँ – बुंदेलखंड की वीर कथाएँ।

रसिया और प्रेम कथाएँ – ब्रज में राधा-कृष्ण आधारित।

पंचतंत्र और हितोपदेश की लोक रूप – कई स्थानीय कथाएँ जानवरों के माध्यम से नैतिक शिक्षा देती हैं।

बुंदेलखंड की लोक कथाएँ – मेहनत, ईमानदारी और वीरता पर आधारित (जैसे ''पसीने की कमाई'' वाली कथा)।

पूर्वांचल की बिरह कथाएँ – विरह और प्रेम की मार्मिक कहानियाँ।

ये कथाएँ मौखिक रूप से सुनाई जाती हैं और लोक गीतों में भी समाहित होती हैं।

उपसंहार

उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति एवं साहित्य भारतीय सांस्कृतिक धरोहर का हृदय है। यहाँ की लोक परंपराएँ न केवल मनोरंजन करती हैं, बल्कि सामाजिक मूल्यों, नैतिकता और एकता को मजबूत करती हैं। आधुनिक युग में वैश्वीकरण के प्रभाव से ये परंपराएँ चुनौतियों का सामना कर रही हैं, लेकिन डिजिटल माध्यमों, सरकारी प्रयासों द्धजैसे सांस्कृतिक मेलोंऋ और युवा पीढ़ी की रुचि से इन्हें जीवित रखा जा सकता है।

जैसे कहा जाता है- ''लोक ही सर्व, लोक ही संस्कृति का आधार है।'' आइए, हम अपनी इस अमूल्य धरोहर को संजोएँ और आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचाएँ।

डॉ. आलोक कुमार श्रीवास्तव
अनुसंधान अधिकारी आयुर्वेद) वैज्ञा-4
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

महिला सशक्तिकरण – एक विचार

भारतवर्ष में सदैव से ही महिलाओं को शक्ति, ममता एवं त्याग की मूरत माना जाता रहा है। महिलाओं में स्थित कारुण्य भाव, असीम प्रेम, त्याग, समर्पण एवं धैर्य के कारण ही इन्हें कुल-खानदान की नींव गढ़ने हेतु घर की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। इन जिम्मेदारियों का वहन करते हुए वह इतनी व्यस्त हो गई कि मूलभूत अधिकारों जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य, उचित आहार, आजादी, पहचान, एवं जायदाद में हिस्से से वंचित रखा गया और एकाधिकार पितृ सता ने जन्म लिया ।

जहाँ पितृ सत्ता से समाज को सुदृढता मिली वहीं समाज का एक पक्ष घरों में अंजानी कुरीतियों एवं कुप्रथाओं से ग्रस्त हो रहा था। परिवार के कल्याण के लिए महिलाएं दिन-रात भोजन बनाती, घर का काम करती, बच्चे-बुजुर्गों एवं पुरुषों की हर छोटी-बड़ी इच्छाओं का ध्यान रखतीं । स्वयं को पिता-पति एवं पुत्र पर आश्रित समझते हुए उनके लंबे जीवन के लिए अनगिनत पूजा-पाठ, उपवास एवं अनुष्ठान करतीं। इस सौम्यता एवं त्याग को समाज ने कमजोरी का प्रारूप समझा और महिलाओं को अपनी जागीर समझ बैठे। महिलाओं पर जुल्म जैसे घरेलू हिंसा, भेदभाव, पर्दा-प्रथा, सती प्रथा इत्यादि बढ़ती चली गई। 18वी एवं 19वी सदी में कुछ समाज सेवियों ने इस तरफ ध्यान दिया एवं महिलाओं के प्रति हो रहे दुर्व्यवहार के खिलाफ आवाज उठाई, जिससे समानता के विचार को बल मिला एवं महिलाओं में भी शिक्षा, जान, जागरुकता के विचार की आवश्यकता को समझा गया। परिणाम स्वरूप कई स्थानों पर महिलाएं अपने हक के लिए स्वयं लड़ती हुई दिखीं। महिलाओं के समान अवसर, अधिकार, एवं सम्मान को 'फेमिनिज्म' अर्थात नारीवाद शब्द दिया गया।

आज के परिपेक्ष्य में यह प्राय देखा जा रहा है कि 'फेमिनिज्म' के नाम पर आज की पीढ़ी अपने दायित्वों से बचती हुई नजर आती है। बराबरी सिर्फ शिक्षा, स्वास्थ्य, सम्मान, अधिकार एवं समान अवसर तक नहीं रही बल्कि यह नकारात्मक विचार एवं अहितकारक जीवनशैली को भी खुले मन से अपना रही है। पाश्चात्य संस्कृति एवं मोबाइल इंटरनेट इस विचारधारा को प्रोत्साहित करने मे विशेष भूमिका प्रदान करते हैं। फलस्वरूप आपराधिक मानसिकता में बढ़ोतरी, जीवनशैली में फूहड़ता-अंगप्रदर्शन एवं महिलाओं के सवास्थ्य का हनन जैसे परिणाम देखने को मिलते हैं।

हम महिलाओं को चाहिए कि अपनी आजादी एवं अधिकारों को समझते हुए हम एक सुलझी सोच की मालकिन बनें।

अपना, परिवार का और समाज के प्रति उत्तरदायित्यों का युक्तिपूर्वक आंकलन कर सही और गलत का विचार कर अनुपयुक्त विचारों से बचे एवं एक अंधी दौड़ का हिस्सा न बन धैर्यपूर्ण, स्वस्थ, शिक्षित एवं नैतिक जीवन का अनुसरण करें।

डॉ. अंजलि बी. प्रसाद
अनुसन्धान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

शालाक्य तंत्र

शालाक्य तंत्र (Shalakya Tantra)

आयुर्वेद की एक महत्वपूर्ण शाखा आयुर्वेद में चिकित्सा की आठ मुख्य शाखाएँ बताई गई हैं, जिन्हें अष्टांग आयुर्वेद कहा जाता है। इनमें से एक प्रमुख शाखा शालाक्य तंत्र है। शालाक्य तंत्र में कंधे द्धक्लेविकलऋ के ऊपर होने वाले रोगों का उपचार किया जाता है, जैसे आँख, कान, नाक, गला और मुख के रोग।'शालाक्य' शब्द संस्कृत के शलाका शब्द से बना है, जिसका अर्थ है पतली धातु की छड़ या उपकरण। प्राचीन समय में इन उपकरणों की सहायता से आँख, कान और नाक की जाँच तथा उपचार किया जाता था, इसलिए इस शाखा को शालाक्य तंत्र कहा गया।

शालाक्य तंत्र में मुख्य रूप से निम्न अंगों के रोगों की चिकित्सा की जाती हैः नेत्र (आँख)- जैसे लालिमा, दर्द, पानी आना, दृष्टि दोष आदिकर्ण (कान)- जैसे कान दर्द, कान में आवाज आना, सुनने में कमी नासिका (नाक)- जैसे सर्दी, नाक बंद होना, साइनस की समस्याकंठ (गला)- जैसे गले में दर्द, आवाज बैठनामुख (मुँह) - जैसे दाँत और मसूड़ों के रोग, मुँह के छाले इस शाखा में कई विशेष उपचार भी बताए गए हैं, जैसे आश्च्योतन, सेका, तर्पण, पुटपाक और अंजन, जिन्हें सामूहिक रूप से नेत्र क्रियाकल्प कहा जाता है।

ये उपचार आँखों को साफ करने, पोषण देने और नेत्र रोगों को दूर करने में सहायक होते हैं।

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथ सुश्रुत संहिता में शालाक्य तंत्र का विस्तृत वर्णन मिलता है, जिसे महान वैद्य सुश्रुत ने लिखा था।

इस प्रकार शलाक्य तंत्र आयुर्वेद की एक महत्वपूर्ण शाखा है, जो आँख, कान, नाक, गला और मुख के स्वास्थ्य की रक्षा करने तथा उनके रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

डॉ नामदेव पल्लवी काम्बले
अनुसन्धान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम

परंपरागत चिकित्सा पद्धतियाँ विश्वभर में तीव्र गति से लोकप्रिय हो रही हैं। अनुमानतः विश्व की लगभग 80% जनसंख्या हर्बल औषधियों का उपयोग करती है, जबकि विकासशील देशों में यह प्रतिशत 95% तक हो सकता है। भारत में परंपरागत चिकित्सा पद्धतियाँ 'आयुष' (आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, सोवा-रिग्पा एवं होम्योपैथी) के नाम से जानी जाती हैं।

विश्व स्तर पर यह गलत धारणा है कि पारंपरिक और हर्बल औषधियाँ पूर्णतः सुरक्षित होती हैं, जबकि इनमें भी प्रतिकूल प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। रोगी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए फार्माकोविजिलेंस आवश्यक है, जो औषधियों के जोखिम-लाभ मूल्यांकन, निगरानी और सुरक्षा नियंत्रण को सक्षम बनाता है। भारत में पारंपरिक चिकित्सा प)तियाँ आयुष प्रणाली के तहत विकसित हुई हैं, और इनके सुरक्षित उपयोग के लिए उन्हें फार्माकोविजिलेंस प्रणाली में शामिल करना आवश्यक है।

पारंपरिक औषधियों में प्रतिकूल प्रतिक्रियाएँ मिलावट, निम्न गुणवत्ता, प्रसंस्करण त्रुटि, गलत मात्रा और दूषित उत्पादों के कारण हो सकती हैं, इसलिए जन-जागरूकता बढ़ाने और रिपोर्टिंग संस्कृति विकसित करने हेतु आयुष मंत्रालय ने भारत में आयुष औषधियों के लिए फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम स्थापित किया। इसके तहत अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली में राष्ट्रीय समन्वय केंद्र और पांच इंटरमीडिएट केंद्रों के अधीन परिधीय केंद्र स्थापित किए गए हैं, ताकि प्रत्येक राज्य और केंद्रशासित प्रदेश में चिकित्सक और हितधारकों की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित हो सके।

वर्तमान कार्यक्रम के उद्देश्य

फार्माकोविजिलेंस के संबंध में समझ, शिक्षा एवं प्रशिक्षण को बढ़ावा देना तथा स्वास्थ्य पेशेवरों और आमजन के साथ प्रभावी संप्रेषण स्थापित करना।

संदिग्ध प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं की रिपोर्टिंग एवं दस्तावेजीकरण की संस्कृति को प्रोत्साहित करना।

प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में प्रकाशित भ्रामक विज्ञापनों की निगरानी करना।

आयुष सुरक्षा पोर्टलः औषधि सुरक्षा, पारदर्शिता एवं उपभोक्ता संरक्षण की दिशा में एक सशक्त पहल

आयुष सुरक्षा पोर्टल भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित एक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है, जिसका उद्देश्य आयुष औषधियों से संबंधित भ्रामक विज्ञापनों, दुष्प्रभावों और गुणवत्ता संबंधी शिकायतों की निगरानी एवं नियंत्रण करना है। इस पोर्टल के माध्यम से आम नागरिक, स्वास्थ्य पेशेवर और राज्य प्राधिकरण आयुर्वेद, योग, यूनानी, सि) और होम्योपैथी दवाओं से जुड़ी शिकायतें दर्ज कर सकते हैं। यह प्रणाली औषधियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने, उपभोक्ता हितों की रक्षा करने तथा पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आयुष सुरक्षा पोर्टल दवाओं के तर्कसंगत उपयोग को बढ़ावा देता है और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने में सहायक है।

फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम की संरचना

फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम को लागू करने के लिए तीन-स्तरीय संरचना अपनाई गई हैः

1. *राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस समन्वयक केंद्र*
2. *मध्यवर्ती फार्माकोविजिलेंस केंद्र*
3. *परिधीय फार्माकोविजिलेंस केंद्र*

औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के माध्यम से रोगी सुरक्षाः वर्तमान उपलब्धियाँ एवं भविष्य की दिशा

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली को ए.एस.यू एवं एच औषधियों के लिए फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम लागू करने हेतु राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस समन्वयक केंद्र के रूप में नामित किया गया है।

ए.एस.यू एवं एच औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम में सी.सी.आर.ए.एस की प्रमुख पहलें एवं भूमिकाएँ केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन, भारत में ए.एस.यू एवं एच (आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी एवं होम्योपैथी) औषधियों के फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सी.सी.आर.ए.एस ने वैज्ञानिक प्रमाणीकरण, औषधि सुरक्षा निगरानी तथा प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओंऋ से संबंधित साक्ष्य-आधारित डेटा के निर्माण पर विविध कार्यक्रम के द्वारा विशेष बल देता है।

त्रिस्तरीय नेटवर्क की स्थापनाः राष्ट्रीय, इंटरमीडिएट और परिधीय फार्माकोविजिलेंस केंद्रों के माध्यम से औषधि सुरक्षा निगरानी को सुदृढ़ करना।

सुरक्षा निगरानी एवं डेटा संकलनः प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं का डेटाबेस तैयार कर रोगी सुरक्षा और जोखिम-लाभ मूल्यांकन सुनिश्चित करना।

भ्रामक विज्ञापनों की निगरानीः प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में आयुष औषधियों के भ्रामक विज्ञापनों की पहचान और नियंत्रण।

नवीन औषधि संयोजनों की सुरक्षा अध्ययनः प्रीक्लिनिकल और नैदानिक परीक्षण कर गुड क्लिनिकल प्रैक्टिस के अनुरूप सुरक्षा सुनिश्चित करना।

जनजागरूकता एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमः चिकित्सकों, शोधकर्ताओं और हितधारकों के लिए समय-समय पर कार्यशालाएँ आयोजित करना।

सुरक्षा प्रोटोकॉल का विकासः मानकीकरण, गुणवत्ता आश्वासन और विषाक्तता अध्ययन हेतु व्यापक दिशानिर्देश तैयार करना।

मानक संचालन प्रक्रिया का निर्माणः नस्य आदि प्रक्रियाओं से संभावित प्रतिकूल प्रभावों की रिपोर्टिंग और प्रबंधन के लिए SOP विकसित करना।

वैज्ञानिक संगोष्ठियों का आयोजनः राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस समन्वय केंद्र के सहयोग से वार्षिक राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित कर रोगी सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित करना।

ये सभी पहलें आयुष मंत्रालय की केंद्रीय क्षेत्रीय योजना के अनुरूप पारंपरिक औषधियों की सुरक्षा और जनस्वास्थ्य की रक्षा को बढ़ावा देती हैं।

ए.एस.यू एवं एच औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम तथा रोगी सुरक्षा सुनिश्चित करने में क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ का योगदान

1. जागरूकता कार्यक्रम

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ ए.एस.यू एवं एच औषधियों के फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन और रोगी सुरक्षा के लिए जागरूकता, प्रशिक्षण, निगरानी और रिपोर्टिंग संस्कृति को सुदृढ़ करने हेतु ज्ञान

औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के माध्यम से रोगी सुरक्षाः वर्तमान उपलब्धियाँ एवं भविष्य की दिशा

नियमित बहुआयामी कार्यक्रम चला रहा है, जिससे चिकित्सक, फार्मासिस्ट, निर्माता और उपभोक्ताओं में सुरक्षा औरज्ञान बढ़ाया जा सके।

2. सेमिनार एवं सम्मेलन का आयोजन

संस्थान द्वारा एएसयू एवं एच औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस पर 6 कार्यशालाएँ एवं संवेदनशीलता कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें पंजीकृत आयुर्वेदिक चिकित्सकों, प्राध्यापकों, चिकित्सा अधिकारियों एवं एम.डी. शोधार्थियों को एडीआर के विश्लेषण, प्रलेखन, रिपोर्टिंग तथा भ्रामक विज्ञापनों की निगरानी पर विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान एवं हैंड्स-ऑन प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

3. आई.ई.सी सामग्री का वितरण

संस्थान द्वारा ओपीडी एवं जनस्वास्थ्य आउटरीच कार्यक्रमों के माध्यम से आईईसी सामग्री वितरित कर आमजन को एएसयू एवं एच औषधियों के सुरक्षित उपयोग, एडीआर रिपोर्टिंग के महत्व तथा राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस प्रणाली की भूमिका के प्रति जागरूक किया जा रहा है, ताकि जिम्मेदार उपयोग और सक्रिय सहभागिता को बढ़ावा मिल सके।

4. रिपोर्टिंग संस्कृति का विकास

हर्बल औषधियों से संबंधित एडीआर की अल्प-रिपोर्टिंग, जागरूकता की कमी और संचार बाधाओं जैसी चुनौतियों को दूर करने हेतु संस्थान निरंतर जागरूकता कार्यक्रम चला रहा है, ताकि दैनिक चिकित्सकीय अभ्यास में रिपोर्टिंग संस्कृति को सुदृढ़ कर तकनीकी जाँच, डेटा साझाकरण और राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस प्रणाली को मजबूत बनाया जा सके।

5. स्टाफ को प्रशिक्षण

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा स्वास्थ्य पेशेवरों की महत्वपूर्ण भूमिका को ध्यान में रखते हुए कर्मचारियों को फार्माकोविजिलेंस तथा एएसयू एवं एच औषधियों के सुरक्षित उपयोग पर नियमित प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिसमें एडीआर की पहचान, विश्लेषण, प्रलेखन, रिपोर्टिंग एवं भ्रामक विज्ञापनों की सूचना पर विशेष बल दिया जाता है।

6. भ्रामक विज्ञापन संबंधी जागरूकता

आयुष औषधियों के संशोधित फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के अंतर्गत भ्रामक विज्ञापनों की निगरानी एवं उनकी रिपोर्ट राज्य लाइसेंसिंग प्राधिकरणों को भेजने का प्रावधान किया गया है, ताकि जनस्वास्थ्य की सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए दोषियों के विरुद्ध आवश्यक कार्यवाही की जा सके।

संस्थान की अनुसंधान पहल

संस्थान में ए.एस.यू एवं एच औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस के प्रति चिकित्सकों के ज्ञान-दृष्टिकोण-व्यवहार,

औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के माध्यम से रोगी सुरक्षाः वर्तमान उपलब्धियाँ एवं भविष्य की दिशा

संचालित किए जा रहे हैं। ये अनुसंधान पहलें साक्ष्य-आधारित अभ्यास, रोगी सुरक्षा, नियामकीय जागरूकता, तर्कसंगत औषधि उपयोग और जनविश्वास को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं।

भविष्य की दिशाः फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम के माध्यम से रोगी सुरक्षा

भविष्य में आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी और होम्योपैथिक औषधियों हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम को डिजिटल प्लेटफॉर्म, ऑनलाइन शिकायत प्रणाली, प्रशिक्षण एवं जन-जागरूकता अभियानों के माध्यम से और सुदृढ़ किया जाएगा, ताकि दुष्प्रभावों की त्वरित पहचान, सुरक्षित व तर्कसंगत औषधि उपयोग तथा रोगी सुरक्षा और विश्वास को बढ़ावा मिल सके।

निष्कर्ष

भारत में आयुष हेतु फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रम पारंपरिक औषधियों की प्रभावी सुरक्षा निगरानी प्रणाली के रूप में उभर रहा है, जो डेटा संकलन, विश्लेषण और मूल्यांकन के माध्यम से रोगी सुरक्षा को सु-ढ़ करता है। हालांकि, अल्प-रिपोर्टिंग और प)तिगत असंगतियाँ इसकी प्रगति में बाधा हैं, इसलिए प्रशिक्षण एवं क्षमता-विकास अत्यंत आवश्यक है। केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् के सहयोग से समन्वय, शोध और प्रशिक्षण गतिविधियाँ कार्यक्रम को मजबूत बना रही हैं, जिससे यह वैश्विक स्तर पर एक आदर्श मॉडल के रूप में स्थापित हो सकता है।

डॉ. श्रीकला वी.
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

शिक्षा और आत्मबोधः अल्लामा इकबाल का दृष्टिकोण

मोहम्मद इकबाल एक महान शायर, दार्शनिक, और राजनीतिक चिंतक थे, जिन्हें भारतीय उपमहाद्वीप में विशेष रूप से उर्दू और फारसी साहित्य में उनके योगदान के लिए जाना जाता है। उन्हें ''अल्लामा इक़बाल'' के नाम से भी जाना जाता है, जिसमें ''अल्लामा'' का अर्थ होता है – ''विद्वान''। उनका जन्म 9 नवम्बर 1877 को सियालकोट, पंजाब (अब पाकिस्तान में) में हुआ । वे कश्मीरी ब्राह्मण वंश से थे तथा उनके परिवार का सप्रू उपनाम था जो कुलगाम,कश्मीर के निवासी थे, जिन्होंने 17 वी शताब्दी में इस्लाम धर्म अपना लिया था। उन्होंने लाहौर के गवर्नमेंट कालेज से दर्शनशास्त्र में एम.ए. किया बाद में इंग्लैंड गए और कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय से दर्शनशास्त्र में डिग्री प्राप्त की फिर जर्मनी के म्यूनिख विश्वविद्यालय से डाक्टरेट की उपाधि (पीएचडी) प्राप्त की। इक़बाल ने फारसी और उर्दू दोनों भाषाओं में कविता लिखी। उनकी कविताएँ आत्मज्ञान, आत्मसम्मान, पुनर्जागरण और आत्मबल की भावना से ओतप्रोत हैं।उनके प्रसि1ध4 काव्य संग्रह – बांग-ए-दरा, असरार ए 'खुदी' , रुमुज ए बेखुदी आदि। उनकी प्रसि1ध4 रचनाओं में – ''सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्ताँ हमारा'' – आज भी भारत में बहुत लोकप्रिय देशभक्ति गीत है। उनकी मृत्यु 21 अप्रैल 1938 को लाहौर,पाकिस्तान में हुई ।

अल्लामा इक़बाल की शिक्षा पर आधारित चुनिंदा शायरी — जो न केवल प्रेरणादायक है बल्कि आत्मनिर्भरता और चरित्र निर्माण की बात करती है:

''जिस इल्म का हासिल है जहाँ में दो कौड़ी,
उस इल्म से होता नहीं कुछ भी दिल की बेदर्दी का इलाज।''

शिक्षा का उद्देश्य — सिर्फ नौकरी नहीं, आत्मनिर्माण है। वह शिक्षा व्यर्थ है जो सिर्फ दुनियावी लाभ (जैसे पैसा या पद) दे, लेकिन इंसान के दिल और आत्मा को न बदले।

''निकल के सहराओं से जिस ने रोशन किया था दुनिया को,
वो मुफलिस-ए-हाल आज है गम-ए-रोजगार में।''

शिक्षा से निकला हुआ प्रकाश कभी दुनिया को रोशन करता था, लेकिन आज की शिक्षा ने केवल रोजगार तक सीमित कर दिया है।

''तालीम बालों को बना नहीं सकती शाहीन,जो हो शाहीन फितरतन, तालीम है उसकी तौसीन!''

जो बच्चा जन्म से ही ऊँचाइयों के लिए बना है, तालीम उसका सिर्फ मार्गदर्शन कर सकती है — तालीम जन्मजात उड़ान नहीं देती, उसे निखारती है।

''तालीम मजहबों की, सियासत की चाल है
जाने किस फिरके में बाँट दे इंसान को!
तालीम के हैं सब ही हक में मगर
ये न हो कि बन्दा रहे सिर्फ बहर''

शिक्षा और आत्मबोधः अल्लामा इकबाल का दृष्टिकोण

इकबाल यहाँ ऐसी शिक्षा से चेताते हैं जो सिर्फ जाहिरी (सतही) ज्ञान दे और इंसानियत को बाँट दे।

"नहीं है नाउम्मीद इकबाल अपनी किश्त-ए-वीराँ से
जरा नम हो तो ये मिट्टी बड़ी जरख़ेज है साक़ी!"

सही शिक्षा और प्रेरणा से बंजर जमीन भी उर्वर हो सकती है।

"तू आप अपने अफकार में डूब, जा और जिन्दा कर
किसी को फिर तेरी हिम्मत का आसरा न रहे!"

आत्मचिंतन और आत्मनिर्भरता ही इकबाल की शिक्षा का सार है।

अल्लामा इकबाल की शायरी में शिक्षा केवल किताबों तक सीमित नहीं, बल्कि आत्मबोध, खुदी ह्रस्वत्वऋ, रूहानी तरक्की, और कौमी जागरूकता से जुड़ी हुई है। उन्होंने शिक्षा को आत्मविकास, आत्मनिर्भरता और ऊँचे आदर्शों से जोड़ा।

डॉ. पूनम शरद मोहोड
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, जम्मू

आयुर्वेद में स्त्री रोग विज्ञान

आयुर्वेद में स्त्री रोग विज्ञान : महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य की वैज्ञानिक अवधारणा

आयुर्वेद भारत की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है, जिसमें महिलाओं के स्वास्थ्य को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। आयुर्वेद में स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान की शाखा को "प्रसूति तंत्र एवं स्त्री रोग" कहा जाता है। यह शाखा महिलाओं के प्रजनन तंत्र की संरचना, कार्य, रोगों की उत्पत्ति, निदान तथा उनके समग्र उपचार का वर्णन करती है।

आयुर्वेद के अनुसार स्त्री के प्रजनन स्वास्थ्य का आधार दोष (वात, पित्त, कफ), धातु, मल तथा अग्नि का संतुलन है। विशेष रूप से अपान वायु गर्भाशय एवं प्रजनन अंगों के सामान्य कार्य जैसे मासिक धर्म, गर्भधारण तथा प्रसव को नियंत्रित करता है। जब दोषों का संतुलन बना रहता है, तब आर्तव (मासिक धर्म) की क्रिया सामान्य रूप से होती है। किंतु दोषों की विकृति होने पर मासिक धर्म की अनियमितता, कष्टार्तव, अतिरक्तस्राव, श्वेत प्रदर तथा बांझपन जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आयुर्वेदिक ग्रंथों में योनि व्यपद द्धल्वदपअलंचंजऋ का विस्तृत वर्णन मिलता है। योनि व्यपद स्त्रियों के जननांगों से संबंधित रोगों का एक व्यापक समूह है। चरक संहिता एवं सुश्रुत संहिता में दोषों के असंतुलन के आधार पर लगभग 20 प्रकार के योनि व्यपदों का वर्णन किया गया है। इन रोगों में योनि में वेदना, स्त्राव, दुर्गंध, दाह, शोथ तथा मासिक धर्म की अनियमितता जैसे लक्षण प्रकट हो सकते हैं। इनकी उत्पत्ति में दोषदुष्टि के साथ-साथ आहार, विहार और जीवनशैली की भूमिका भी महत्वपूर्ण मानी गई है।

आयुर्वेद में स्त्री रोगों के प्रबंधन के लिए निदान परिवर्जन (कारणों से बचाव), औषधि चिकित्सा, पंचकर्म तथा आहार-विहार का संतुलन महत्वपूर्ण माना गया है। अशोक, शतावरी, लोध्र और कुमारी जैसी औषधीय वनस्पतियाँ गर्भाशय को बल प्रदान करने, हार्मोनल संतुलन बनाए रखने तथा स्त्री रोगों के प्रबंधन में उपयोगी मानी जाती हैं। इसके अतिरिक्त पंचकर्म चिकित्सा द्वारा शरीर का शोधन कर दोषों के संतुलन को पुनः स्थापित किया जाता है।

इस प्रकार आयुर्वेद स्त्री स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और प्रजनन संतुलन की अवस्था मानता है। उचित आहार, संतुलित जीवनशैली और आयुर्वेदिक चिकित्सा प)ति के माध्यम से महिलाएँ अपने जीवन के विभिन्न चरणों – किशोरावस्था, प्रजनन काल तथा रजोनिवृत्ति में स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकती हैं।

डॉ. सविता पी. गोपोड
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, विजयवाडा

माटी की मूरत

(एक माँ अपने बच्चे का शुक्रिया अदा कर रही है।)

माटी की मूरत को माँ बना दिया,
है कई मशहूर अल्फाज-ए-मौसिकी इस जहान में,
पर तेरी पहली किलकारी को तूने मेरा अजीज संगीत बना दिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

तेरा आना मेरी जिंदगी में, मुझे एक नई पहचान दे गया,
बड़े स्नेह से मेरी मशहूरियत में चार चाँद लगा दिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

तेरी वो पहली तारों सी टिम- टिमाती हुई नजर,
जिसने कई सवाल अपने वजूद के होने का मुझसे किया ?
पर जबाब में मेरी नजरों ने तुझसे ये जिक्र किया,
कि ऐ नन्ही परी तूने आकर मेरा वजूद अदा किया,
इस माटी की मूरत की माँ बना दिया।

तेरे नन्हें हाथों के स्पर्श ने मेरे एहसासों को कुछ ऐसे जगाया,
हृदय में धीमें सी बहती स्नेह की नदी को ममत्व का सागर बना दिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

थी तन्हा खुशियाँ जिंदगी की राहों में,
तूने राहें और खुशियाँ दोनों को महफिल बना दिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

होती है मेरी हर सुबह तेरे मासूम से चेहरे को देखकर,
सहर भी कुछ यूँ ही होती है।
इस सुबह - सहर के शिलशिले को मैने आदत बना लिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

शुक्रिया अदा करती हूँ ऐ खुदा तेरा,
कि मेरी दुआ को तूने मेरा अक्स बना दिया,
इस माटी की मूरत को माँ बना दिया।

(मेरी दोनों लाडली बेटियों (पृषा - माही) को समर्पित)

डॉ. कुमारी अर्चना
अनुसंधान अधिकारी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, पटना

परदेस की पीड़ा

पराये राज्य में जीवन
जैसे घुटनों पर चलती साँस,
न भाषा अपनी लगती है,
न चेहरे लगते हैं खास।

नौकरी की मजबूरी में
मुस्कान ओढ़नी पड़ती है,
दिल की थकान छुपाकर
हर दिन राह पकड़नी पड़ती है।

लोग यहाँ पहचानते हैं
नाम से पहले भाषा,
किराये का घर भी पूछे
जाति और अपना-पराया।

भीड़ के बीच खड़े होकर भी
दिल अकेला रह जाता है,
कोई अपना पास न हो
मन अंदर ही अंदर रो जाता है।

घर की तलाश भी जैसे
एक कठिन इम्तिहान है,
हर दरवाजे पर सवाल
और हर जवाब में अपमान है।

बच्चे मासूम पूछते हैं —
''माँ, हम कब जाएंगे
आंटी के घर, अंकल के घर?''
क्या कहूँ, यहाँ तो
कोई अपना भी नहीं है इधर।

छुट्टियों के दिन भी अब
मोबाइल और टीवी में कटते हैं,
रिश्तों की गर्माहट के बिना
बचपन के रंग फीके पड़ते हैं।
कभी सोचती हूँ —
लोग खुश होते हैं नौकरी पाकर,
पर मेरी किस्मत क्यों
मुझे ले आई इतनी दूर अपनों से बिछुड़कर।

हे भगवान, बस एक दुआ है,
इस दिल की पुकार सुन लेना३
इस परदेस की पीड़ा हर लेना,
और मुझे मेरे घर भेज देना।

सुजाता ढोके
अनुसंधान अधिकारी(आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, विजयवाड़ा

'फगुआ लोक गीतः विस्तृत विवरण'

'परिचय एवं उत्पत्ति'

फगुआ (या फागुआ, फाग, फगुवा) उत्तर भारत की एक प्राचीन 'लोक गीत परंपरा' है, जो मुख्य रूप से 'फाल्गुन' (फागुन) महीने में गाई जाती है। यह होली के उत्सव का अभिन्न अंग है और बसंत पंचमी से शुरू होकर होली (फाल्गुन पूर्णिमा) तक लगभग 40 दिनों तक जारी रहती है। नाम ''फगुआ'' ही फाल्गुन से लिया गया है, जो वसंत ;तु का आगमन, प्रकृति की हरियाली, फसलों की तैयारियाँ और रंगों का त्योहार दर्शाता है।

यह परंपरा विशेष रूप से 'पूर्वांचल' (उत्तर प्रदेश के पूर्वी भाग जैसे गाजीपुर, बलिया, मिर्जापुर, बनारस, आजमगढ़ आदि), 'अवध, ''बिहार' (भोजपुरी क्षेत्र), और कुछ हद तक 'झारखंड' तथा 'बुंदेलखंड' में प्रचलित है। भोजपुरी, अवधी, बघेली जैसी बोलियों में गाए जाने वाले ये गीत मौखिक परंपरा से पीढ़ी-दर-पीढ़ी चले आ रहे हैं। प्राचीन काल से यह गीत समाज में प्रेम, भक्ति, हास्य, सामाजिक व्यंग्य और एकता का माध्यम रहे हैं।

'फगुआ गीतों की विशेषताएँ'

'समयावधि':- बसंत पंचमी (सरस्वती पूजा) से होली तक। कुछ क्षेत्रों में बसंत पंचमी पर एक विशेष अनुष्ठान होता है-हरे बांस या एरंड के पेड़ में अलसी-जौ का पौधा बाँधकर पूजन कर जमीन में गाड़ दिया जाता है, जिसके बाद फगुआ गायन शुरू होता है।

'शैली एवं संगीत': सामूहिक गायन, टोलियाँ बनाकर घर-घर, गली-गली, चौपालों पर गाया जाता है। वाद्य यंत्र- ढोलक, मंजीरा (झाल), झांझ, हारमोनियम, कभी नगाड़ा या डमरू। तालें-चौताल, डेढ़ ताल, उलारा, दीपचंदी, जति आदि। लय में स्वतंत्रता होती है, लेकिन ''बेताला'' (बेसुरा) नहीं होना चाहिए।

'विषयवस्तु':-

'श्रृंगार रस'- प्रेम, रंग खेलना, चुनरी रंगवाना, पनघट, विरह की पीड़ा।

'भक्ति रस' - राधा-कृष्ण लीला, राम-जानकी विवाह, शिव-पार्वती की होली।

'हास्य एवं व्यंग्य' - ठिठोली, चुटकुले, सास-बहू, देवर-भाभी, सामाजिक बंधन पर मजाक।

'ऋतु वर्णन' - बसंत की सुंदरता, फूल-पत्ते, बादल, वर्षा का इंतजार।

'वीर रस' - (कभी-कभी) - वीरता या सामाजिक मुद्दे।

'विशेष नियम': गीत समय और मौसम के अनुसार गाए जाते हैं। गलत समय पर गाने से ''पाप'' लगने की मान्यता है। झुंड में गाते समय यदि कोई गीत भूल जाए तो ''फगुआ चढ़ गया'' कहकर दूसरा गीत सुना जाता है, जिसे ''फगुआ दिहल'' कहते हैं।

'फगुआ के प्रमुख प्रकार'

1. 'जोगीरा' - सबसे प्रसि।ध्द, व्यंग्यात्मक और मनोरंजक। ''जोगीरा सारा रा रा...'' से शुरू। हंसी-मजाक, चुटकुले, समाज की हल्की-फुल्की आलोचना। पूर्वांचल में होली का मुख्य आकर्षण।

उत्तर प्रदेश की लोक संस्कृति एवं साहित्य

2. 'चौतार / चौताल' – धार्मिक और भक्ति प्रधान, राम-सीता या शिव-पार्वती पर।
3. 'बारहमासा' – 12 महीनों की विरह कथा, लेकिन फगुआ में संक्षिप्त रूप में।
4. 'चहका गीत' – हल्के-फुल्के, प्रकृति वर्णन वाले।
5. 'फगुआ आ फगुआ' – होली के दिन शुरू होने वाला, होलिका दहन के बाद सुमिरन वाला।

'कुछ प्रसिद्ध फगुआ गीतों के उदाहरण एवं अंश'
1. 'जोगीरा सारा रा रा...' (व्यंग्य प्रधान)
जोगीरा सारा रा रा...
केकरा भीगे ल सिर पाग ?
गौरी संग लिए शिवशंकर खेलें फाग...

2. 'धनि-धनि ए सिया रउरी भाग' (राम-जानकी विवाह)
धनि-धनि ए सिया रउरी भाग, राम वर पायो।
लिखि लिखि चिठिया नारद मुनि भेजे...

'सामाजिक एवं सांस्कृतिक महत्व'
फगुआ सिर्फ गीत नहीं, बल्कि सामाजिक एकता का माध्यम है। दुश्मनी मिटती है, घर-घर मेल-मिलाप बढ़ता है। गीतों में विरही का दर्द, परिवार का ताना, पलायन की पीड़ा भी झलकती है। यह त्योहार बुराई पर अच्छाई की जीत (होलिका दहन) और प्रेम (राधा-कृष्ण) का प्रतीक है। विशेष पकवान-गुझिया (पिड़की) बनता है।

'आधुनिक चुनौतियाँ'
आज डीजे, फिल्मी गाने और फूहड़ भोजपुरी गीतों के कारण पारंपरिक फगुआ कम हो रहा है। ग्रामीण क्षेत्रों में भी बुजुर्गों की पीढ़ी के साथ यह परंपरा दम तोड़ रही है। यूटयूब पर राम पांडेय, सरस्वती विश्वकर्मा जैसे कलाकार इसे जीवित रख रहे हैं, लेकिन मूल मौखिक परंपरा कमजोर पड़ रही है।

'उपसंहार'
फगुआ उत्तर प्रदेश-बिहार की लोक संस्कृति का जीवंत रंग है। यह वसंत की मस्ती, प्रेम की मधुरता और सामाजिक हास्य को एक साथ बाँधता है। यदि हम इसे संजोएँगे, तो हमारी जड़ें मजबूत रहेंगी।

'फागुन के रंग बरसे, फगुआ गूंजे, और जीवन रंगीन बने!'
रंग बरसंत रंग बरसे... होली की हार्दिक शुभकामनाएँ!

ममता चतुर्वेदी
सहायक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

वरदान है योग

21 जून 2025 को आयोजित विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में योग पर आधारित स्वरचित कुछ पंक्तियाँ :

जीवन कि लिए वरदान है योग,
सकल विश्व में भारत कि पहचान है योग,
मिलकर चले हम योग कि ओर,
योग से करें हम तन मन निरोग,
आओं करें हम निशदिन योग,
करता है जो निशदिन योग
रहता सदा वह निरोग,
रोग सभी मिट जाते है,
जब निशदिन हम इसे अपनाते है।

डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य
अनुसन्धान अधिकारी (वनस्पति) एवं राजभाषा हिंदी अधिकारी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, गंगटोक (सिक्किम)

जीवन

जीवन है एक पथ अनोखा,
सुख दुःख की है इसमें रेखा
जीना है तो आज को जी लो,
यारों यहां कल किसने देखा।
कभी धूप सी तपती बेला,
कभी चांदनी सी सौगातें,
सब कुछ कह कर भी जाने क्यों,
मन में रह जाती कुछ बातें।
हर मोड़ पर ममलते हैं चेहरे,
कुछ अपने कुछ अजनबी
अपने बन जाते हैं कुछ तो,
कुछ अपने ना होते कभी।
संघर्षों की आंधी चलती,
फिर भी उम्मीदें हैं पलती
दुःख की गर एक शाम है आई,
एक दिन वो भी दिखेगी ढलती।
छोटे छोटे क्षणों में बसती,
अनमोल खुमशयों की चाह
चलते रहो थकना नहीं,
यही है जीवन की असली राह।
गिरकर संभलो, संभलकर चलो,
दूर रहेगी हर एक बाधा
हर अंधेरे के बाद सवेरा,
यही है इसकी सच्ची गाथा ।।

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

राजभाषा हिन्दी

हिन्दी दुमशि राजभाषा
डिन्दी दुमारी राष्ट्रभाषा
हिंदी एक खूब सूरत भाषा
कोई अन्य भाषा इस के समान तुलना नहीं कर सकती ।

हिन्दी सिर्फ एक भाषा ही नहीं
बलकि पूरे भारत देश को जोड़ने वाली यह भाषा
एक-दूसरे की भवना समझ ने वाली यह भाषा
कोई अन्य भाषा इस के समान मधुर नहीं है।

जैसे किसी का भी एक पहुंचान होती है
वैसे 'हिन्दी - राजभाषा' दुम भारत वासी की पहचान है
थही हिन्दी - राजभाषा की बजह से हम एक दूसरे को समझ सकते है
कोई अन्य भाषा इस के समान सरल नहीं है।

जैसे चिड़ीयाँ अपनी-अपनी घोसले में लौटती है
मैं भी अपनी राजभाषा हिन्दी में गर्व लेते हुई लौटती हूँ
हम सब का अपना-अपना भाषा की घोसले है
पर आज मैं राज-भाषा डिन्दी की सम्मान देती हूँ
कोई अन्य भाषा इस के समान सुन्दर नहीं है।

श्रीमती अबीगमल शंकर
प्रयोगशाला तकनीशियन
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, गंगटोक (सिक्किम)

वृक्ष अर्जुन का परिचय

अर्जुन का परिचयः-

सदियों से आयुर्वेद में सदाबहार वृक्ष अर्जुन को औषधि के रुप में ही इस्तेमाल किया गया है। आम तौर पर अर्जुन की छाल और रस का औषधि के रुप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। अर्जुन नामक बहुगुणी सदाहरित पेड़ की छाल यानि अर्जुन की छाल के फायदे का प्रयोग हृदय संबंधी बीमारियों, क्षय रोग यानि टीबी जैसे बीमारी के अलावा सामान्य कान दर्द, सूजन, बुखार के उपचार के लिए किया जाता है।

अर्जुन क्या है ?

अर्जुन पेड़ का अर्जुन' नामकरण केवल इसके स्वच्छ सफेद रंग के आधार पर किया गया है। अर्जुन शब्द का संस्कृत में यौगिक अर्थ सफेद, स्वच्छ, होता है।

अर्जुन प्रकृति से शीतल, हृदय के लिए हितकारी, कसैला, विष, रक्त संबंधी रोग, मेद या मोटापा, प्रमेह या डायबिटीज, व्रण या अल्सर, कफ तथा पित्त कम होता है। अर्जुन से हृदय की मांसपेशियों को बल मिलता है, हृदय की पोषण-क्रिया अच्छी होती है। मांसपेशियों को बल मिलने से हृदय की धड़कन ठीक होती है। सूक्ष्म रक्तवाहिनियों का संकोच होता है, इस प्रकार इससे हृदय सशक्त और उत्तेजित होता है। इससे रक्त वाहिनियों के द्वारा होने वाले रक्त का स्राव भी कम होता है, जिससे सूजन कम होती है।

अन्य भाषाओं में अर्जुन के नाम :-

अर्जुन का वानस्पतिक नाम टर्मिनेलिया अर्जुन होता है। अर्जुन कॉम्ब्रेटेसी कुल का है और अंग्रेजी में इसको अर्जुन मायरोबलान कहते हैं।

लेकिन भारत के अन्य प्रांतों में अर्जुन अनेक नामों से जाना जाता है जैसे वीरवृक्ष, पार्थ, धनंजय, अर्जन, अंजनी, धवल, वीर इत्यादि।

अर्जुन के फायदे :-

आयुर्वेद में अर्जुन के पेड़ का प्रयोग औषध के रूप में फल और छाल के रूप में होता है। अर्जुन की छाल के फायदे में सबसे ज्यादा उपकारी टैनिन होता है, इसके साथ पोटाशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम भी होता है।

कान के दर्द में अर्जुन के फायदे 3-4 बूँद अर्जुन के पत्ते का रस कान में डालने से कान का दर्द कम होता है। मुखपाक से दिलाये राहत अर्जुनः अर्जुन मूल चूर्ण में मीठा तैल (तिल तैल) मिलाकर मुँह के अंदर लेप कर

लें। इसके पश्चात् गुनगुने पानी का कुल्ला करने से मुखपाक में लाभ होता है।

हृदय को स्वस्थ रखे अर्जुन की छालः-

अर्जुन की छाल के फायदे हृदय रोग में सबसे ज्यादा होते हैं, लेकिन इसके लिए जरूरी है कि अर्जुन की छाल का प्रयोग कैसे करें इसके बारे में सही जानकारी होनी चाहिए-

हृदय की सामान्य धड़कन जब 72 से बढ़कर 150 से ऊपर रहने लगे तो एक गिलास टमाटर के रस में। चम्मच अर्जुन की छाल का चूर्ण मिलाकर नियमित सेवन करने से शीघ्र ही लाभ होता है। अर्जुन छाल के 1 चम्मच महीन चूर्ण को मलाई रहित 1 कप दूध के साथ सुबह-शाम नियमित सेवन करते रहने से हृदय के समस्त रोगों में लाभ मिलता है, हृदय को बल मिलता है और कमजोरी दूर होती है। इससे हृदय की बढ़ी हुई धड़कन सामान्य होती है।

50 ग्राम गेहूँ के आटे को 20 ग्राम गाय के घी में भून लें, गुलाबी हो जाने पर 3 ग्राम अर्जुन की छाल का चूर्ण और 40 ग्राम मिश्री तथा 100 मिली खौलता हुआ जल डालकर पकाएं, जब हलुवा तैयार हो जाए तब प्रात सेवन करें। इसका नित्य सेवन करने से हृदय की पीड़ा, घबराहट, धड़कन बढ़ जाना आदि विकारों में लाभ होता है।

6-10 ग्राम अर्जुन छाल चूर्ण में स्वादानुसार गुड़ मिलाकर 200 मिली दूध के साथ पकाकर छानकर पिलाने से हृशोथ का शमन होता है।

50 मिली अर्जुन छाल रस, (यदि गीली छाल न मिले तो 50 ग्राम सूखी छाल लेकर, 4 ली जल में पकाएं। जब चौथाई शेष रह जाए तो क्वाथ को छान लें), 50 ग्राम गोघृत तथा 50 ग्राम अर्जुन छाल कल्क में दुग्धादि द्रव पदार्थ को मिलाकर मन्द अग्नि पर पका लें। घृत मात्र शेष रह जाने पर ठंडा कर छान लें। अब इसमें 50 ग्राम शहद और 75 ग्राम मिश्री मिलाकर कांच या चीनी मिट्टी के पात्र में रखें। इस घी को 5 ग्राम सुबह शाम गोदुग्ध के साथ सेवन करें। इसके सेवन से हृदय विकारों का शमन होता है तथा हृदय को बल मिलता है।

मूत्राघात में फायदेमंद अर्जुन :-

मूत्र करते समय दर्द या जलन होना मूत्राघात के मूल लक्षण होते हैं। अर्जुन छाल के फायदे का पूरा लाभ पाने के लिए अर्जुन छाल का काढ़ा बनाकर 20 मिली मात्रा में पिलाने से मूत्राघात में लाभ होता है।

रक्तप्रदर में फायदेमंद अर्जुनः-

महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान जब औसतन दिन से ज्यादा और मात्रा में ज्यादा रक्त का स्राव होता है उसको रक्तप्रद कहते हैं। अर्जुन छाल के फायदे अत्यधिक रक्तस्राव को रोकने में बहुत मदद करते हैं बशर्ते कि प्रयोग का तरीका सही हो। इसके लिए 1 चम्मच अर्जुन छाल चूर्ण को 1 कप दूध में उबालकर पकाएं, आधा शेष रहने पर थोड़ी मात्रा में मिश्री मिलाकर दिन में 3 बार सेवन करें। इसके सेवन से रक्तप्रदर में लाभ होता है।

वृक्ष अर्जुन का परिचय

कुष्ठ में फायदेमंद अर्जुन का चूर्ण :-

अर्जुन छाल के एक चम्मच चूर्ण को जल या दूध के साथ सेवन करने से एवं इसकी छाल को जल में घिसकर त्वचा पर लेप करने से कुष्ठ में तथा व्रण में लाभ होता है। अर्जुन छाल का काढ़ा बनाकर पीने से भी कुष्ठ में लाभ होता है।

रक्तपित्त में फायदेमंद अर्जुन :-

अगर रक्तपित्त की समस्या हैं तो अर्जुन का सेवन करने से जल्दी आराम मिलेगा। 2 चम्मच अर्जुन छाल को रात भर जल में भिगोकर रखें, सबेरे उसको मसल-छानकर या उसको उबालकर काढ़ा बनाकर या अर्जुन की छाल की चाय की तरह से पीने से रक्तपित्त में लाभ होता है।

अर्जुन का उपयोगी भाग :-

आयुर्वेद में अर्जुन के तने की छाल, जड़, पत्ता तथा फल का प्रयोग औषधि के लिए किया जाता है।

अर्जुन का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए :-

अगर आप किसी खास बीमारी के इलाज के लिए अर्जुन का उपयोग कर रहे हैं तो आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह लें।

अर्जुन क्षीरपाक कैसे बनाया जाता है ?

अर्जुन की ताजा छाल को छाया में सुखाकर चूर्ण बनाकर रख लें। 250 मिली दूध में 250 मिली पानी मिलाकर हल्की आंच पर रख दें और उसमें तीन ग्राम अर्जुन छाल का चूर्ण मिलाकर उबालें। जब उबलते-उबलते आधा रह जाए तब उतार लें। पीने योग्य होने पर उसको छान लें और उसका सेवन करें। इससे हृदय रोग होने की संभावना कम होती है तथा हार्ट अटैक से बचाव होता है।

अर्जुन सिंह
आयुर्वेद फार्मासिस्ट ग्रेड-1
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

आयुर्वेद चिकित्सा की कुंजी

आयुर्वेद सदियों से हमारे जीवन में स्थापित है। भारत में आयुर्वेद का गौरव उत्कृष्ट है। आधुनिक चिकित्सा अपेक्षाकृत नई है और इसमें प्रतिदिन नई-नई प्रौद्योगिकियाँ सामने आ रही हैं। आयुर्वेद में लगभग हर उस बीमारी का इलाज संभव है, जो मनुष्य को ज्ञात है। आधुनिक चिकित्सा के पास अभी तक कई जानलेवा बीमारियों के लिए दवाएँ और उपचार उपलब्ध नहीं हैं।

आयुर्वेद पृथ्वी, आकाश, अग्नि, वायु और जल - इन पाँच तत्वों की पहचान कराता है। इन तत्वों के संयोजन से तीन अलग-अलग दोष बनते हैं - वात, पित्त और कफ। ये तीनों हमारे शरीर में कार्यों को नियंत्रित करते हैं और हमारी मानसिक और शारीरिक अवस्थाओं को भी निर्धारित करते हैं।

आयुर्वेद में उपचार के लिए प्राकृतिक जड़ी-बूटियों और पौधों का उपयोग किया जाता है। दूसरी ओर आधुनिक चिकित्सा में रासायनिक पदार्थों से कृत्रिम रूप से तैयार की गई दवाइयों का उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद में हाल के शोधों से पता चलता है कि आयुर्वेदिक उपचार समस्या की जड़ पर प्रहार करके बीमारियों का स्थायी निवारण करता है।

आधुनिक चिकित्सा में तुरंत आराम तो मिल जाता है, लेकिन जीवन के लिए कई दूसरे रोगों का जोखिम भी बढ़ जाता है। आयुर्वेद का एक और उल्लेखनीय लाभ यह है कि इसकी दवाओं के कोई गंभीर दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। जबकि आधुनिक चिकित्सा में लगभग सभी दवाओं के कुछ न कुछ दुष्प्रभाव होते हैं। यहाँ तक कि एंटीबायोटिक दवाओं के भी अक्सर दुष्प्रभाव होते हैं।

कम तनाव

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों को आराम करने का समय ही नहीं मिलता। जब यह आदत बन जाती है तो धीरे-धीरे तनाव और चिंता बढ़ने लगती है। आयुर्वेद नियमित जीवनशैली, योग, ध्यान और संतुलित आहार के माध्यम से तनाव को कम करने में सहायक होता है।
ये योग और ध्यान करने की सलाह देता है। चिकित्सक भी मरीजों को आध्यात्मिक साधना और बेहतर उपचार करने की सलाह देते हैं। इन सभी उपायों से व्यक्ति अधिक स्वस्थ और एकाग्र हो जाता है। शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है और परिणामस्वरूप अवसाद कम हो जाता है।

कम सूजन

कम नींद, खराब खान-पान, पाचन क्रिया में गड़बड़ी आदि कई कारणों से सूजन हो जाती है। सूजन एक ऐसी बीमारी है जिसे समय रहते नियंत्रित न करने पर कैंसर और मधुमेह जैसी गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।
आयुर्वेदिक आहार अपनाने से पाचन क्रिया में सुधार होता है, रक्त में विषाक्त पदार्थों की मात्रा कम होती है और व्यक्ति अधिक ऊर्जावान महसूस करता है। साथ ही शरीर में सूजन भी कम हो जाती है।

कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप कम करना

चिकित्सकों के अनुसार मलिनों में रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के निम्न स्तर को बनाए रखने पर भी विचार किया जाता है। कोलेस्ट्रॉल शरीर में प्लाक बनने का परिणाम है। धमनियों में रुकावट के कारण होने वाले कई रोगों में हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं।

आयुर्वेद चिकित्सा की कुंजी

आयुर्वेदिक आहार और योगासन धमनियों में ब्लाक और रक्त के दबाव को घटाते हैं। विटामिन युक्त खाद्य पदार्थों से भरपूर जड़ी-बूटियाँ और पौधे एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बनाने में सहायक होते हैं।

वजन घटाना

आयुर्वेद के सिध्दांतों में से एक है लाघव। अधिक वजन ही शरीर के लिए पर्याप्त नहीं है। सभी आयुर्वेद चिकित्सक योग या तेज चलने जैसे हल्के व्यायाम की सलाह देते हैं। नियमित रूप से योग के साथ इन अभ्यासों को करने से शरीर से चर्बी कम करने और शरीर को सुडौल बनाने में मदद मिलती है। क्योंकि शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में भी यह सहायक होता है।

आयुर्वेद विदेशी देशों में भी अपनी एक अलग जगह बना चुका है। आयुर्वेद जनक लोगों के कारण अधिक से अधिक लोग इसे अपना रहे हैं। हम भी इस आंदोलन का हिस्सा बनें और आयुर्वेद पाठ्यक्रम चुनने के लिए आगे आ रहे हैं। भारत में ठ।डै का भविष्य उज्ज्वल है और लाखों-लाखों अधिक छात्र इसकी स्नातक की उपाधि प्राप्त कर आयुर्वेद के प्रचार में योगदान देंगे और इस चिकित्सा विज्ञान के बाद एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बनायेंगे। आयुर्वेद विश्व की सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा थी, है और रहेगी।

जय हिन्द, जय भारत

प्रदीप कुमार
प्रयोगशाला सहायक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

संघर्ष

संघर्ष कर, के जिंदगी हो जायेगी सोना
ये है जहां कि रीत के कुछ खो के ही पाना
ये सच है प्यारे आज साथ ना है जमाना
संघर्ष सिखायेगा सबको अपना बनाना
संघर्ष कर, संघर्ष कर...

ये माना आज दूर है वो तेरी विजय
तू देख उनको जो हुए इतिहास में अजय
सीखा उन्होंने हार से भी हाथ मिलाना
संघर्ष कर, के जिंदगी हो जायेगी सोना
संघर्ष कर, संघर्ष कर...

ये जान ले दुनिया की तुझपे है टिकी नजर
के तू चलेगा या रुकेगा हार मानकर
ये तुझपे है दुनिया को तुझे क्या है दिखाना
संघर्ष कर, के जिंदगी हो जायेगी सोना
संघर्ष कर, संघर्ष कर...

शिखर से भी जरूरी है जान ये तेरा सफर
वक्त ना गवा तू यूँ ही सोच सोच कर
कल की फिक्र में देख आज को न भूलना
संघर्ष कर, के जिंदगी हो जायेगी सोना
संघर्ष कर, संघर्ष कर...

तेरे दर्द में ही छुपी कहीं औरों की दवा
इस बात का एहसास समझो जब तुम्हें हुआ
तेरे करम का दुनिया भी गायेगी तराना
संघर्ष कर, के जिंदगी हो जायेगी सोना
संघर्ष कर, संघर्ष कर...

डॉ. छाया पाल
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

जीवन के अनुभव

मेरे जीवन के अनुभव मेरी उम्र से कहीं अधिक बड़े हैं। जीवन की यात्रा में ऐसे अनेक क्षण आए, जिन्होंने मुझे भीतर तक झकझोर भी दिया और बहुत कुछ सिखाया भी। हर अनुभव ने मुझे यह समझाया कि जीवन केवल सुख और सरलता का नाम नहीं है, बल्कि संघर्ष, धैर्य और आत्मबल की निरंतर परीक्षा भी है।

मेरे जीवन के कुछ अनुभव इतने पीड़ादायक और गहरे रहे हैं कि उन्हें शब्दों में व्यक्त करना भी कठिन प्रतीत होता है। कई बार ऐसा लगता है कि कुछ भावनाएँ केवल महसूस की जा सकती हैं, उन्हें पूरी तरह कहा नहीं जा सकता। फिर भी इन्हीं अनुभवों ने मुझे भीतर से मजबूत बनाया और जीवन को समझने की एक नई दृष्टि दी।

जीवन का प्रत्येक क्षण अपने साथ एक नया अनुभव लेकर आता है। समय कभी अनुकूल होता है तो कभी प्रतिकूल, परंतु जीवन की धारा निरंतर प्रवाहित रहती है। ऐसी परिस्थितियों में मनुष्य को रुकना नहीं चाहिए, बल्कि धैर्य, साहस और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ते रहना चाहिए।

मंजिल तक पहुँचने की यात्रा में मिलने वाले अनुभव ही व्यक्ति को निखारते हैं, उसे परिपक्व बनाते हैं और निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं। वास्तव में, यही अनुभव हमारे व्यक्तित्व को आकार देते हैं और जीवन के वास्तविक अर्थ से परिचित कराते हैं।

अंततः यही अनुभव हमें सिखाते हैं कि जीवन की हर चुनौती में एक नई सीख छिपी होती है और वही सीख हमें भविष्य के लिए और अधिक सक्षम बनाती है।

"इतना क्यों सिखाए जा रही हो जिन्दगी,
हमें कौन-सी सदियाँ गुजारनी हैं यहाँ।"

डॉ अजय गुप्ता
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

माटी आजमगढ़ की है वीरों की पहचान

माटी आजमगढ़ की चिंगारी है, शोला है,
शब्दों की नहीं, यह तलवारों की बोली है।
जहाँ लहू से सींचे गए खेतों की कहानी है,
हर कोना यहाँ शौर्य की जुबानी है।

यहाँ विद्रोह की पहली चिंगारी भी फूटी थी,
अंग्रेजों की नींव हिलाने की कसम यहीं टूटी थी।
1857 की रणभेरी में जो ललकार उठी थी,
वो आजमगढ़ की धरती से ही झंकार उठी थी।

यहाँ का नवयुवक जब रण में उतरता है,
तो दुश्मन का रक्त भी थर-थर डरता है।
सीमा हो या संकट का कोई भी काल,
आजमगढ़ का बेटा बनता है ढाल।
⚔ बोलता नहीं, करता है काम,
शब्द नहीं, कर्म है इसकी शान।
सीना तान के कहता है गर्व से जवान —
''मैं हूँ आजमगढ़ की माटी का वीर इंसान!''

बम-पिस्तौल से नहीं डरता,
यह कलम को भी हथियार बना लेता है।
जहाँ जरूरत पड़े, वहाँ रणबांकुरा
अपनी जान भी हँसते-हँसते दे देता है।

जब देश ने आवाज लगाई,
आजमगढ़ ने पल में फौज बढ़ाई।
हर युद्ध में इसकी शौर्यगाथा चमकी,
यह धरती रणधीरों से कभी ना थमी।

अविनाश कुमार यादव
कार्यालय सहायक (हिन्दी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

म्हारो राजस्थान

(एक गर्वपूर्ण कविता राजस्थान की मिट्टी के नाम)
रेत री लहरां सूँ सज्जो, एक सपनां रै रंगां रो देश,
म्हारो राजस्थान, धरती है शूरवीरां रै भेष।
जहाँ सूरज भी थम जावे, थार रै आगोश में,
ऊँटां री चाल, हवामें बातां करे जोश में।
चूड़ियों री छनक, घाघरा री झंकार,
केसरिया बाँधो, देखो म्हारो शानदार संसार।
चित्तौड़ री वीर गाथा, हल्दीघाटी रो रण,
म्हारो राणा रा जसगान गूंजे हर जन जन।
मेवाड़, मारवाड़, हाड़ौती री बात,
हर कोना बोले बिन कहे, शौर्य री सौगात।
पधारो म्हारे देश — ई कहे हर द्वार,
अतिथी रा आदर में, खोले दिल रा द्वार।
पग-पग पे त्योहार, रंग रंगीली बात,
लोकगीतां री मधुरता, बंजारा रा साथ।
यहाँ केसर री खुशबू, मिठाई री मिठास,
दाल-बाटी-चूरमा, और प्रेम रा अहसास।
रेगिस्तान री रज में भी, माटी बोले गान,
सांच कहूं तो, स्वर्ग लागे म्हारो राजस्थान।

अशोक कुमार मीना
एम.टी.एस.
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

सोशल मीडिया के प्रभाव

सोशल मीडिया के प्रभाव

— जब उंगलियों की हरकत से बदलने लगा संसार...

एक समय था जब संदेशों को पहुँचने में दिन, हफ्ते या कभी-कभी महीने लग जाया करते थे। लोग इंतजार करते थे किसी खत का, किसी टेलीग्राम का, किसी आहट का। लेकिन आज? बस एक क्लिक, और शब्द दुनिया के किसी भी कोने तक पहुँच जाते हैं। यह चमत्कारिक बदलाव सोशल मीडिया ने हमारे जीवन में लाया है।

सोशल मीडिया — यह शब्द अब केवल एक तकनीकी सुविधा नहीं, बल्कि एक संस्कृति बन चुका है। यह सुबह की नींद तोड़ने वाला पहला नोटिफिकेशन है, दिनभर की हलचलों का मंच है और रात की सोचों का साथी भी।

एक नया युग – जो जोड़ता भी है और तोड़ता भी सोशल मीडिया ने हमें जोड़ा है – अपनों से, सपनों से और अवसरों से। अब कोई कलाकार गुमनामी में नहीं खोता। एक गाँव की लड़की अपनी कविताएँ इंस्टाग्राम पर डालती है और लाखों दिलों तक पहुँच जाती है। एक किसान अपनी खेती की तकनीक यूटचूब पर बताता है और दूसरे किसानों की मदद करता है। छोटे व्यापार बड़े बाजार पा रहे हैं, और युवा अपने विचारों को पूरी दुनिया में फैला रहे हैं। यह आजादी है — अभिव्यक्ति की, सोच की, पहचान की। लेकिन हर आजादी के साथ आती है एक जिम्मेदारी... और यहीं से शुरू होती है कहानी के दूसरी तरफ की सच्चाई। जब आभासी दुनिया असली जीवन पर भारी पड़ने लगे... आज हर व्यक्ति की उँगलियाँ सोशल मीडिया पर हैं, पर बहुतों का मन वहां नहीं है। लाइक्स की गिनती ने आत्म-सम्मान का पैमाना बना लिया है। तुलना की भावना रिश्तों में दूरी ला रही है। चेहरे मुस्कुराते हैं तस्वीरों में, पर मन के भीतर अकेलापन बैठा रहता है। अफवाहें इतनी तेज उड़ती हैं कि सच्चाई दम तोड़ने लगती है।

कभी किसी मजाक में किसी की छवि मिट जाती है, तो कभी फेक न्यूज के कारण पूरा समाज भ्रमित हो जाता है। और सबसे चिंता की बात – निजता अब 'प्राइवेसी' नहीं रही, बल्कि 'पोस्ट' बन चुकी है। लोग भूल रहे हैं कि जो चीजें दिल में रहनी चाहिए, वो दीवार पर नहीं लिखी जातीं।सोचने की बात है... क्या हम सोशल मीडिया का इस्तेमाल कर रहे हैं, या वह हमें इस्तेमाल कर रहा है? क्या हम जुड़ रहे हैं, या बस स्क्रोल करते-करते खुद से दूर होते जा रहे हैं? जरूरत है एक ठहराव की। जरूरत है यह समझने की कि सोशल मीडिया एक औजार है – न कि जीवन का केंद्र। उसे इस्तेमाल करें, पर उसमें खो न जाएं। उससे सीखें, पर खुद को न भूलें।

निष्कर्ष – एक संतुलन जरूरी है सोशल मीडिया वो दर्पण है जो हमें दिखाता है कि हम क्या दिखाना चाहते हैं – पर जरूरी नहीं कि वह हमारी सच्चाई हो।अगर हम विवेक और जिम्मेदारी के साथ इसका उपयोग करें, तो यह ज्ञान, जुड़ाव और विकास का अद्भुत साधन है। पर अगर हम इसके जाल में उलझ गए, तो यह हमारी असल जिंदगी की खुशियाँ धीरे-धीरे छीन सकता है।तो चलिए, सोशल मीडिया को माध्यम बनाएं, मकसद नहीं। वास्तविक जीवन की मुस्कुराहटें स्क्रीन से ज्यादा सुंदर होती हैं — उन्हें मत भूलिए।

अभय विश्वकर्मा
नेत्र परिक्षक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, लखनऊ

जिन्दगी एक तलाश है

बहारें आती रहे, हर सुबह
सुरज जगमग हो जाए।
कली फूल बन जाए,
फूल गुलशन बन जाए।
हर भौंरे को यह एहसास है ;
जिन्दगी एक तलाश है...
लहरें उठती रहे, हर पल
पौध प्रफुल्लित हो जाए।
नदी एहसान बन जाए,
एहसान ईमान बन जाए।
हर दिल को इस पर एतबार है;
जिन्दगी एक तलाश है.....
चिड़िया गाती रहे, मीठा राग
निशा की छाया मिट जाए।
धरा जगमग हो जाए,
जगमग जीवन हो जाए।
हर सुबह को यही इंतजार है;
जिन्दगी एक तलाश है.....
महफिल मे आती रहे, हर पल बहारें
मन मंदिर बन जाए।
दिल दीवाना बन जाए,
दीवाना परवाना बन जाए।
हर जीवन का यही सारांश है;
जिंदगी एक तलाश है।।

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

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ-

संस्थान अपनी स्थापना से निरंतर सीसीआरएएस मुख्यालय, नई दिल्ली के निर्देशानुसार विभिन्न नैदानिक व चिकित्सीय परियोजनाओं के माध्यम से आयुर्वेद अनुसंधान व चिकित्सा के क्षेत्र में अपनी अहम भूमिका निभाता आ रहा है।

संस्थान द्वारा जनमानस हेतु निम्न सुविधायें उपलब्ध कराई जा रही हैं।

बहिरंग रोगी विभाग-

वर्तमान में संस्थान के बहिरंग रोगी विभाग में अनुसंधानात्मक दृष्टिकोण आधारित चिकित्सीय सेवाएं संचालित है। जिसमें सामान्य रोगी चिकित्सा, जराजन्य रोगी चिकित्सा, नेत्र रोग चिकित्सा सुविधा उपलब्ध है, यहाँ प्रतिदिन औसतन 250-300 रोगी लाभान्वित होते हैं।

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ

क्षार सूत्र अनुभाग-

संस्थान में सप्ताह के दो दिन क्षार सूत्र विशेष ओपीडी संचालित होती है, जिसमें मरीज के गुदा रोग चिकित्सा क्षार-सूत्र विधि से की जाती है। समस्त चिकित्सा कार्यों का संपादन तय मानकों के साथ किया जाता हैं।

अंतरंग विभाग-

संस्थान में 20 शैय्या युक्त आधुनिक सुविधाओं वाला अंतरंग रोगी विभाग कार्यान्वित है, जिसमें जरूरतमंद रोगियों को भर्ती कर जीर्ण एवं जटिल रोगों का विशेषज्ञों द्वारा आयुर्वेदिक विधि से चिकित्सा की जाती है।

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ

नेत्र क्रियाकल्प विभाग-

क्रियाकल्प विभाग में नस्य कर्म, तर्पण, अभ्यंग, शेक, अंजन आदि चिकित्सीय क्रियायों द्वारा नेत्र रोगों का इलाज विशेषज्ञों के निर्देशानुसार किया जाता हैं।

पंचकर्म विभाग-

संस्थान में पंचकर्म चिकित्सा जैसे स्वेदन, स्नेहन, अभ्यंग, शिरोधारा, वमन, विरेचन, कटिवस्ति, बस्ति चिकित्सा, ग्रीवा बस्ति, जानु बस्ति, आदि की सुविधा प्रदान की जाती है जिसके अन्तर्गत संधिशूल संधिवात, कटिशूल, पक्षाघात, तंत्रिका पेशी विकार आदि जटिल-रोगों का का इलाज पंचकर्म द्वारा किया जाता हैं।

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ

विकृति विज्ञान प्रयोगशाला-

संस्थान में उच्चगुणवत्ता वाली नैदानिक/विकृति विज्ञान प्रयोगशाला संचालित है, जहां पर रोगियों को आवश्यकतानुसार रक्त, मूत्र के नमूनों की प्रयोगशाला में परीक्षण की सुविधा उपलब्ध है।

औषधि भंडार-

संस्थान के पास अपना एक सुसज्जित औषधि भंडार है, जहाँ मरीजों के लिए उच्च गुणवत्ता वाली प्रामाणिक आयुर्वेदिक औषधियां उपलब्ध हैं। अस्पताल परिसर में स्थित होने के कारण मरीजों को परामर्श के बाद तुरंत और सुलभता से दवाएं प्राप्त हो जाती हैं

संस्थान में उपलब्ध सुविधाएँ

पुस्तकालय-

संस्थान के पुस्तकालय में पर्याप्त संख्या में आयुर्वेद की पुस्तकें, परिषद द्वारा प्रकाशित अनुसंधान संबंधित पुस्तकें, वैज्ञानिक शोध पत्रिकाएं, संस्थान व परियोजनाओं के वार्षिक प्रतिवेदन, साहित्य सम्बन्धी पुस्तकें, समसामयिक विषयों की पत्रिकाएं व दैनिक समाचार पत्र आदि उपलब्ध हैं।

अनुसंधनात्मक कार्य-

संस्थान परिषद् के निर्देशानुसार आयुर्वेद की प्राचीन परंपरा को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर स्वास्थ्य और अनुसंधान के क्षेत्र में क्रांतिकारी योगदान दे रहा है। संस्थान का अधिदेश नेत्र रोगों के क्षेत्र में आयुर्वेद की भूमिका का वैज्ञानिक एवं तथ्यपरक अध्ययन करना है। इसके लिए यहाँ नेत्र रोगों से संबन्धित विभिन्न परियोजनाओं का संचालन किया जाता है।

इसके अतिरिक्त यहां विभिन्न आयुर्वेद मोबाइल स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम स्वास्थ्य रक्षण कार्यक्रम संचालित किए जाते रहे हैं। वर्तमान में यहां मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा कार्यक्रम द्धअनुसूचित जाति उपयोजनाऋ प्रगति पर है, जिसमें रोगियों को घर-घर जाकर सर्वे तथा गैस संचारी रोगों जैसे कुपोषण, रक्ताल्पता, मधुमेह आदि रोगों के बचाव तथा निशुल्क जांच और आयुर्वेदिक चिकित्सा उपलब्ध कराई जा रही है साथ ही साथ स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति लोगों को जागरुक करने के लिए व्याख्यान और निशुल्क सूचना सामग्री का वितरण किया जाता है।

संस्थान द्वारा उत्तर प्रदेश के विभिन्न क्षेत्र में लोगों के लिये जीवन शैली का स्वास्थ्य पर प्रभाव का वैज्ञानिक तथ्याधारित अध्ययन करने लिए एक परियोजना भी संचालित की गई है। वर्तमान में यहाँ ई.एम.आर.एस परियोजना भी प्रगति पर है। संस्थान में अन्य व्याधियों जैसे अग्निमांद्य, आमवात, उदर रोगों से सम्बंधित परियोजनाएं भी संचालित की जाती है।

संस्थान के प्रमाणन

प्रमाणन–

अंतरंग रोगी विभाग (आईपीडी), बहिरंग रोगी विभाग (ओपीडी), पंचकर्म चिकित्सा एवं प्रयोगशालीय जांचों के लिए सेवा प्रदान की जाती है, इसके लिए संस्थान को एन.ए.बी.एच और एन.ए.बी.एल मान्यता प्रमाण पत्र प्रदान किया गया है। संस्थान को उत्कृष्ट सेवाएँ प्रदान करने हेतु भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा गुणवत्ता प्रबंध प)ति प्रमाणन लाइसेंस आई.एस ध आई.एस.ओ 9001:2015 जारी किया गया है। संस्थान में भर्ती रोगियों के लिए एक रसोई घर उपलब्ध है। यहाँ पर स्वच्छता नियमों का पूरा ध्यान रखा जाता है. जिसे एफ.एस.एस.ए.आई द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किया गया है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्धनराकासत्र लखनऊ द्वारा 'क' क्षेत्र के कार्यालयों में से संस्थान को राजभाषा हिंदी में उत्कृष्ट कार्य करने पर विगत कई वर्षों से प्रथम पुरस्कार से पुरस्कत किया जा रहा है।

सहयोगी संस्थान–

उत्कृष्टता से चिकित्सीय व अनुसंधानात्मक कार्य सुनिश्चित करने हेतु संस्थान का संजय गांधी स्नातकोत्तर संस्थान लखनऊ, डॉ राम मनोहर लोहिया संस्थान, लखनऊ केंद्रीय औषधि अनुसंधान संस्थान, लखनऊ तथा बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी से सहकार्यता समझौता है।

अन्य गतिविधियां–

संगोष्ठियों का आयोजनः परिषद और आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में संस्थान समय-समय पर महत्वपूर्ण विषयों पर संगोष्ठियों का आयोजन करता है।

राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय महत्व के अवसरः योग दिवस, आयुर्वेद दिवस, पोषण माह, सतर्कता दिवस, हिंदी पखवाड़ा और महिला सशक्तिकरण दिवस जैसे विशेष अवसरों पर संस्थान सक्रिय भूमिका निभाता है।

जागरूकता गतिविधियाँः इन अवसरों पर विशेष चिकित्सीय शिविरों, विशेषज्ञों के व्याख्यानों और विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है।

प्रोत्साहनः विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाले विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाता है।

इंटर्नशिप की सुविधा : बी.ए.एम.एस उत्तीर्ण छात्रों के लिए संस्थान में इंटर्नशिप उपलब्ध है।

गुणवत्तापूर्ण अनुभवः छात्रों को एन.ए.बी.एच मान्यता प्राप्त उच्च स्तरीय वातावरण में व्यावहारिक कार्य करने का अनुभव प्राप्त होता है।

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, लखनऊ अपनी स्थापना से ही आयुर्वेद अनुसंधान व रोगी देखभाल के क्षेत्र में गुणवत्ता के प्रति अटूट निष्ठा व अटल संकल्प के साथ अग्रसर है।

10वाँ आयुर्वेद दिवस 2025

दिनांक 16.05.2005 को डॉ कांबले पल्लवी नामदेव अनु. अधिकारी (आयु.) द्वारा बहिरंग विभाग में आये रोगियों को आयुर्वेद में क्रियाकल्प की उपादेयता विषय पर विस्तृत व्याखान देते हुए।

23.09.2025 को 10नों आयुर्वेद दिवस 2025 के कार्यक्रम के अंतर्गत यो संस्थान के समस्त अधिकारियों को एवं कर्मचारियों को योगाभ्यास कराती हुई डॉ. कांबले पल्लवी नामदेव, अनु. अधि. (आयु)

दिनांक 23.09.2025 को आयुर्वेद के लिए दौड़ की हरी झंडी दिखा कर रवाना करते हुए प्रभारी सहायक निदेशक डॉ. संजय कुमार सिंह

संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उप-समिति द्वारा क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान के राजभाषा हिन्दी संबंधी कार्यों का निरीक्षण- दिनाँक 19.01.2026

दिनांक 13.10.2025 को महानिदेशक प्रो. वैद्य रबिनारायण आचार्य, सी.सी.आर.ए.एस., संस्थान के शिला पट्ट का औपचारिक अनावरण करते हुए। साथ में परिषद् मुख्यालय एवं संस्थान के अधिकारीगण।

दिनांकः 13.10.2025 में महानिदेशक प्रो. वैद्य रबिनारायण आचार्य, सी.सी.आर.ए.एस. संस्थान के पंचकर्म अनुभाग कर फीता काट कर उदघाटन करते हुए। साथ में परिषद् मुख्यालय एवं संस्थान के अधिकारीगण।

दिनांक 18.11.2025 को लखनऊ में आयोजित नागर राजभाषा कार्यान्वयन बैठक में उत्कृष्ट कार्य के लिए स्मृति चिन्ह प्राप्त करते हुए प्रभारी सहायक निदेशक डॉ. संजय कुमार सिंह

दिनाँक 29-12-2025 को त्रैमासिक राजभाषा हिन्दी कार्यशाला में डॉ. संजय कुमार सिंह, प्रभारी सहायक निदेशक द्वारा वैश्विक स्तर पर हिन्दी का प्रचलन के बारे में व्याख्यान देते हुए।

सी.सी.आर.ए.एस. मंथन-2025

(दिनाँक 13 से 14 अक्टूबर-2025)

सी.सी.आर.ए.एस. मंथन-2025 का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए महानिदेशक प्रो.वैद्य रबिनारायण आचार्य एवं साथ में आर.ए.आर.आई. लखनऊ के प्रभारी सहायक निदेशक, डॉ. संजय कुमार सिंह

सी.सी.आर.ए.एस. मंथन-2025 में आये महानिदेशक प्रो.वैद्य रबिनारायण आचार्य, डॉ. एन. श्रीकांत, उप- महानिदेश, श्री दीपक कोछड़ उप-निदेशक (प्रशासन), एवं परिषद् के अन्य अधिकारीगण, परिधीय संस्थानों के अधिकारीगण एवं आर.ए.आर.आई. संस्थान, लखनऊ के समस्त अधिकारीगण एवं कर्मचारीगण।

अन्य गतिविधियों के छाया चित्र

दिनाँक 20.09.2025 को अग्नि सुरक्षा प्रशिक्षण लेते हुए संस्थान के अधिकारी एवं कर्मचारी

दिनाँक 09.09.2025 को डॉ. श्रीकला वी., अनु. अधि. (आयु.) संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को NABH प्रशिक्षण देते हुए।

दिनाँक 18.10.2025 को प्रभारी सहायक निदेशक, डॉ. संजय कुमार सिंह World Menopause Day 2025 पर व्याख्यान देते हुए।

दिनाँक 21-11-22025 को "राष्ट्रीय कर्मयोगी जन सेवा कार्यक्रम" सम्पन्न होने के उपरांत संस्थान के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारी एवं परिषद् मुख्यालय का से आये हुए राष्ट्रीय कर्मयोगी मास्टर ट्रेनर डॉ. राकेश कुमार राणा एवं डॉ. हेमंत कुमार

दिनांक 30-10-2025 को सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2025 के अन्तर्गत प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के निर्णायक मण्डल।

राजभाषा संबंधी कालक्रम

- दिनांक **14** सितम्बर, **1949** को संविधान सभा द्वारा हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया ।
- दिनांक **26** जनवरी,1950 को हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में को कब लागू किया गया ।
- वर्ष 1952 में अहिंदी भाषी अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए हिंदी शिक्षण योजना लागू की गई ।
- वर्ष 1955 में बी. जी. खैर की अध्यक्षता में राजभाषा आयोग का गठन किया गया गया ।
- वर्ष 1957 में राजभाषा आयोग की सिफारिशों पर विचार करने के लिए जी. बी. पंत की अध्यक्षता में संसदीय राजभाषा समिति का गठन किया गया।
- वर्ष 1960 में संसदीय राजभाषा समिति की सिफाशि पर राष्ट्रपति द्वारा आदेश जारी किए गए ।
- वर्ष 1961 में वैज्ञानिक व तकनीकी शब्दावली आयोग का गठन किया गया ।
- वर्ष 1963 में राजभाषा अधिनियम पारित किया गया । इस अधिनियम में 09 धाराएं है ।
- वर्ष 1965 में राजभाषा अधिनियम की धारा 3 लागू की गई ।
- वर्ष 1967 में माननीय प्रधानमंत्री की अध्यक्षता में केंद्रीय हिंदी समिति का गठन किया गया ।
- वर्ष 1967 में सिंधी भाषा को संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल किया गया ।
- वर्ष 1967 में राजभाषा संकल्प पारित किया गया जिसे सरकार द्वारा वर्ष 1968 में अधिसूचित किया गया ।
- वर्ष 1968-69 में केंद्र सरकार के कार्यालयों के लिए राजभाषा संबंधी वार्षिक कार्यक्रम जारी किया गया ।
- वर्ष 1971 में केंद्रीय अनुवाद ब्यूरों का गठन किया गया ।
- जून 1975 में गृह मंत्रालय के अधीन राजभाषा विभाग का गठन किया गया ।
- वर्ष 1975 में पहला विश्व हिंदी सम्मेलन नागपुर में आयोजित किया गया ।
- वर्ष 1976 में राजभाषा नियम पारित किए गए। इसमें 12 नियम है ।
- वर्ष 1976 में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के गठन का प्रावधान किया गया ।
- वर्ष 1976 में में माननीय गृहमंत्री की अध्यक्षता में संसदीय राजभाषा समिति का गठन किया गया ।
- संसदीय राजभाषा समिति की तीन निरीक्षण उप समितियां है । रेल मंत्रालय दूसरी उप समिति के अंतर्गत आता है ।
- वर्ष 1977 में केंद्र सरकार के कार्यालयों में नाम / पदनाम / सूचना / दिशा संकेतकों के बारे में नीति निर्धारित की गई ।
- वर्ष 1982 में रेल मंत्रालय द्वारा विभागीय परीक्षाओं में राजभाषा नीति /नियम शामिल करने का प्रावधान किया गया ।
- वर्ष 1985 में केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान की स्थापना की गई ।
- वर्ष 1988 में संसदीय राजभाषा समिति के प्रतिवेदन पर राष्ट्रपति द्वारा आदेश जारी किया गया ।
- अब तक संसदीय राजभाषा समिति के 9 प्रतिवेदनों पर राष्ट्रपति द्वारा आदेश जारी किए जा चुके है ।
- वर्ष 1992 में मणिपुरी, नेपाली और कोंकणी भाषाओं को संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल किया गया ।
- वर्ष 1999 में सरकार द्वारा राजभाषा की स्वर्ण जयंती मनाई गई ।
- वर्ष 2003 में बोडो, मैथिली, संथाली और डोगरी भाषाओं को संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल किया गया ।
- संविधान की आठवीं अनुसूची में मूल रूप से 14 भाषाओं को शामिल किया गया ।
- वर्तमान में संविधान की आठवीं अनुसूची में 22 भाषाएं है ।
- वर्ष 2006 में भारत सरकार द्वारा 10 जनवरी को विश्व हिंदी दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया ।

****

हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2025-26 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1. क क्षेत्र से क क्षेत्र को **100%** 2. क क्षेत्र से ख क्षेत्र को **100%** 3. क क्षेत्र से ग क्षेत्र को 70% 4. क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **100%** के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति	1 ख क्षेत्र से क क्षेत्र को **90%** 2 ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को **90%** 3 ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4. ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **90%** के राज्य/संघ राज्यक्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1 ग क्षेत्र से क क्षेत्र को 60% 2 ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को 60% 3 ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को 60% 4.ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **60%** के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	**100%**	**100%**	**100%**
3.	हिंदी में टिप्पण	80%	55%	35%
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	75%	65%	35%
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%	70%	45%
6.	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	70%	60%	35%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	**100%**	**100%**	**100%**
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	**100%**	**100%**	**100%**
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुलअनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात् हिंदी ई-पुस्तक,ई-हिंदी समाचार पत्र, सीडी/डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%	50%	50%

10.	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने की सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जिनमें कंप्यूटर भी शामिल है, की खरीद।	100%	100%	100%
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं ।	100%	100%	100%
13.	(i) मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधिकारियों (उ.स./निदे./सं.स.) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)
	(ii) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)
	(iii) विदेश में स्थित केंद्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण		
	14.राजभाषा संबंधी बैठकें (क) हिंदी सलाहकार समिति (ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में 2 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक), वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)		
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	**100%**	**100%**	**100%**
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/ उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हों ।	**45%**	35%	25%