हिंदी त्रैमासिक ई- पत्रिका

तीस्ता

"स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र - योग और उचित आहार"

तृतीय अंक अप्रैल- जून 2026

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम-737 102

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक

हिंदी ई-पत्रिका"तीस्ता" अंक 3: अप्रैल- जून 2026

संपादकीय मंडल

संरक्षक -
प्रो. (वैद्य) रविनारायण आचार्य
महानिदेशक, सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक
डॉ एन. श्रीकांत
उप महानिदेशक,सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक
श्री दीपक कोछड़
उप महानिदेशक (प्रशा.), सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

सह - संरक्षक
डॉ. प्रताप मखीजा
सहायक निदेशक (आयु.) एवं हिंदी अधिकारी, सी.सी.आर.ए.एस, नई दिल्ली

प्रधान संपादक
डॉ. ए.जे.वी साई प्रसाद
प्रभारी सहायक निदेशक, आर.ए.आर.आई, गंगटोक,सिक्किम

संपादक
डॉ जगदीश चन्द्र आर्य
अनुसंधान अधिकारी (वन.) / हिंदी अधिकारी, आर.ए.आर.आई, गंगटोक,सिक्किम

संपादक मंडल
डॉ. श्रीलक्ष्मी आर.एस.
अनुसंधान अधिकारी (आयु.),आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

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

सुश्री अर्पणा मोथे
अवर श्रेणी लिपिक, , आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

सुश्री रीना कुमारी
हिंदी सहायक, आर.ए.आर.आई, गंगटोक, सिक्किम

प्रथम पृष्ठ : कंचनजंगा पर्वत श्रृंखला तीस्ता नदी एवं त्सोमगो झील सिक्किम

अंतिम पृष्ठ: गुरास/बुरांश/(Rhododendron arboreum Roxb.)

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

अनुक्रमणिका संपादकीय मंडल

क्रम सं	विषय- वस्तु	लेखक	पृष्ठ सं.
1.	वर्तमान परिदृश्य में वैश्विक स्तर पर योग	डॉ. अचिन्त्य मित्रा, स.नि.(आयु)	1-4
2.	धरती के स्वर्ग से प्रगति के नगर तक	डॉ. ए.जे.वी साई प्रसाद, स.नि.(आयु)	5
3.	स्वस्थ जीवन शैली का अद्भुत विज्ञान : योग	डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य, अनु. अधि. (वन.)	6
4.	वन के पक्षी	डॉ. दीपा जोशी, पूर्व का. स.	6
5.	गुनाह और सजा	मिथलेश कुमार यादव, निरीक्षक	7
6.	पिता का स्नेह	डॉ. सुजाता पुं. ढोके, अनु अधि (आयु.)	8
7.	स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र	दिलीप कुमार दर्जी, स.कुलसचिव	9
8.	सोशल मीडिया और भ्रामक स्वास्थ्य विज्ञापन: सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए बढ़ता खतरा	डॉ. निधि राई, जे.आर. एफ	10-12
9.	छोटी-छोटी खुशियाँ चुराते हम	डॉ. सपना अविनाश कोंडलकर, अनु. अधि. (फार्माकोविजिलेंस)	12
10.	आज के युग में पोषण माह एवं योग का महत्व	सुश्री रीना कुमारी, हिंदी स.	13-14
11.	परिवार से दूर होना किसे पसंद है?	श्री अरिजीत कोनाई, सफाई क.	14
12.	बादलों का गणित और ज़मीन की आस	सुशील कुमार अग्रवाल, वे.स.	15
13.	माँ... जो टूटकर भी खड़ी रही	सुश्री सावित्री शर्मा, एम.टी.ए	16-17
13.	माँ-बाप का प्यार	श्री जयदेव कोनाई, एम.टी.ए	18
15.	योगा हर दिन हर किसी के लिए	श्री नरेश कुमार गौतम, सिक्यूरिटी गार्ड	19-20
16.	मोबाइल फोन: उपयोग एवं दुरूपयोग	श्री पुष्पेन्द्र कुमार केशरवानी, उप. नि.	21

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

संदेश

स्वस्थ, संतुलित और समृद्ध जीवन के लिए योग एवं उचित आहार का विशेष महत्व है। वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, तनाव एवं असंतुलित खान-पान के कारण अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। ऐसे में योग और पौष्टिक आहार न केवल रोगों की रोकथाम में सहायक है, बल्कि शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है।

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई-राजभाषा हिंदी पत्रिका "तीस्ता" का तृतीय अंक "स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र - योग और उचित आहार" विषय पर प्रकाशित किया जा रहा है। यह विषय जनमानस को स्वास्थ्य एवं पौष्टिक आहार के प्रति जागरूक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

जैसा कि विदित है राजभाषा हिंदी हमारे विचारों और संस्कृति की सशक्त अभिव्यक्ति है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ अधिकारियों, कर्मचारियों एवं साहित्य प्रेमियों की रचनात्मक प्रतिभा को भी प्रोत्साहित करेगी।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मुख्यालय/संस्थान के राजभाषा अनुभाग, संपादक मंडल तथा सभी रचनाकारों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ तथा पत्रिका की निरंतर सफलता की कामना करता हूँ।

वैद्य (प्रो0) रविनारायण आचार्य
महानिदेशक

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

संदेश

योग और संतुलित आहार स्वस्थ जीवन के दो महत्वपूर्ण आधार हैं। आज के समय में स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन के लिए इनका महत्व और भी बढ़ गया है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम न केवल रोगों से बच सकते हैं, बल्कि शारीरिक एवं मानसिक रूप से भी सशक्त बना सकते हैं।

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई-राजभाषा हिंदी पत्रिका "तीस्ता" का तृतीय अंक "स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार" विषय पर आधारित है। यह विषय जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा आयुर्वेद और योग के महत्व को जन-जन तक पहुँचाने में अत्यंत कारगर सिद्ध होगा।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका साहित्य प्रेमियों की रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहित करेगी तथा हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु संपादक मंडल, मुख्यालय/संस्थान के राजभाषा अनुभाग एवं पत्रिका के समस्त लेखकों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। आशा है कि यह अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक एवं प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

डॉ. एन श्रीकांत
उपमहानिदेशक

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

संदेश

“स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार” स्वस्थ, संतुलित एवं सुखी जीवन का आधार है। योग और उचित आहार न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मानुशासन एवं सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण विकसित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई-राजभाषा हिंदी पत्रिका “तीस्ता” का तृतीय अंक “स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार” विषय पर केंद्रित है। वर्तमान समय में, जब जीवनशैली से जुड़ी अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही हैं, ऐसे में योग एवं संतुलित आहार के महत्व को जन-जन तक पहुँचाना अत्यंत आवश्यक है। राजभाषा हिंदी न केवल प्रशासन और जनमानस के मध्य संवाद का सशक्त माध्यम है, बल्कि यह स्वास्थ्य, संस्कृति एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के प्रसार में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यदि प्रशासनिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो स्वस्थ एवं जागरूक मानव संसाधन किसी भी संस्थान की सफलता का आधार होता है। इस पत्रिका के माध्यम से संस्थान के अधिकारियों/कर्मचारियों एवं अन्य लेखकों ने स्वास्थ्य जागरूकता, योग तथा उचित आहार के महत्व को अपनी रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया है, जो अत्यंत सराहनीय है। यह विषय हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा अपने कर्तव्यों का निर्वहन अधिक ऊर्जा, दक्षता एवं सकारात्मकता के साथ करने की प्रेरणा देता है।

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

दीपक

श्री दीपक कोछड़
उपमहानिदेशक (प्रशासन)

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

संदेश

"स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार" भारतीय ज्ञान परंपरा का वह अमूल्य संदेश है, जो हमें स्वस्थ, संतुलित एवं अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। योग शरीर, मन और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है, जबकि उचित आहार हमें निरोग एवं ऊर्जावान बनाए रखने का आधार प्रदान करता है।

अत्यंत हर्ष का विषय है कि क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम द्वारा प्रकाशित ई-राजभाषा हिंदी पत्रिका "तीस्ता" का तृतीय अंक "स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार" जैसे प्रासंगिक एवं प्रेरणादायी विषय पर आधारित है एवं जिसे राजभाषा हिंदी के सशक्त माध्यम से प्रस्तुत किया जा रहा है।

मेरा यह मानना है कि यह पत्रिका संस्थान के अधिकारियों/कर्मचारियों एवं लेखकों की सृजनात्मक प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रतिबिंब है। इस अंक में संकलित रचनाएँ न केवल भाषा के प्रति उनकी अभिरुचि और दक्षता को प्रदर्शित करती हैं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता एवं भारतीय परंपराओं के प्रति सम्मान की भावना को भी सशक्त स्वर प्रदान करती हैं।

मैं इस पत्रिका के समस्त लेखकों एवं संपादक मंडल के सभी सदस्यों का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने अपने विचारों और लेखनी के माध्यम से इस अंक को समृद्ध बनाया है। मुझे आशा है कि यह प्रयास राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए पाठकों को योग, आयुर्वेद एवं उचित आहार के महत्व को समझने और अपनाने के लिए प्रेरित करेगा।

मुझे विश्वास है कि "तीस्ता" का यह तृतीय अंक सभी पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायी एवं उपयोगी सिद्ध होगा।

प्रताप मखीजा
डॉ प्रताप मखीजा
हिंदी अधिकारी

डॉ. ए.जे.वी साईं प्रसाद
प्रभारी सहायक निदेशक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान ,
गंगटोक, सिक्किम

प्रधान संपादक का संदेश

आज के तीव्र गति वाले जीवन, बदलती जीवनशैली तथा बढ़ते शारीरिक एवं मानसिक तनाव के बीच स्वस्थ रहना प्रत्येक व्यक्ति की प्राथमिक आवश्यकता बन गया है। ऐसे समय में भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा-आयुर्वेद एवं योग हमें स्वस्थ, संतुलित और आनंदमय जीवन जीने का सरल, वैज्ञानिक एवं प्रभावी मार्ग प्रदान करती है। इस संदर्भ में "स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और संतुलित आहार" केवल एक विषय नहीं, बल्कि स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन का आधार है।

वर्तमान समय में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग तथा मानसिक तनाव जैसी जीवनशैली-जनित समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इन चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए नियमित योगाभ्यास तथा संतुलित, प्राकृतिक एवं सात्त्विक आहार का पालन अत्यंत आवश्यक है।

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक का उद्देश्य आयुर्वेद के वैज्ञानिक अनुसंधान के साथ-साथ जनसामान्य में स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देना भी है। संस्थान समय-समय पर योग, आयुर्वेद, स्वस्थ जीवनशैली, औषधीय पौधों के संरक्षण तथा जनस्वास्थ्य से संबंधित विविध कार्यक्रमों, व्याख्यानों एवं जागरूकता अभियानों का आयोजन करता रहा है। यह संस्थान मांसपेशीय एवं अस्थि-संधि विकारों के प्रबंधन हेतु आयुर्वेद एवं योग के समन्वय पर आधारित बहुकेंद्रीय आईएमआर कार्यक्रम का क्रियान्वयन कर रहा है। इस कार्यक्रम के माध्यम से रोगियों को समन्वित उपचार एवं स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया जा रहा है। हमारा प्रयास है कि आयुर्वेद एवं योग का लाभ समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुँचे और प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन अपनाने के लिए प्रेरित हो।

यह त्रैमासिक राजभाषा हिंदी ई- पत्रिका "तीस्ता" इसी उद्देश्य की पूर्ति की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है। आशा है कि इसमें प्रकाशित लेख, अनुभव एवं शोधपरक सामग्री पाठकों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगी तथा आयुर्वेद एवं योग के प्रति उनकी समझ को और समृद्ध बनाएगी।

आइए, हम सभी नियमित योगाभ्यास, संतुलित आहार, अनुशासित दिनचर्या तथा सकारात्मक जीवन-दृष्टि को अपनाकर स्वयं को स्वस्थ, परिवार को सुखी और समाज को सशक्त बनाने का संकल्प लें। यही स्वस्थ भारत, समृद्ध भारत और विकसित भारत की दिशा में हमारा सार्थक योगदान होगा।

धन्यवाद ।,

डॉ. ए.जे.वी साईं प्रसाद
प्रभारी सहायक निदेशक एवं
प्रधान संपादक

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

संपादक का संदेश

स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार

मनुष्य जीवन का वास्तविक सुख स्वस्थ तन, शांत मन और संतुलित जीवन में निहित है। वर्तमान की इस तेज़-रफ्तार जीवनशैली, बिगड़ती दिनचर्या, तनाव व असंतुलित खान-पान के कारण मानव जीवन को प्रभावित करने वाले रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे समय में योग और उचित आहार केवल स्वास्थ्य संरक्षण का साधन नहीं, अपितु एक मजबूत एवं संतुलित जीवन जीने का आधार हैं।

सर्व विदित है की योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है। नियमित योगाभ्यास से शारीरिक बल, मानसिक एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में निरंतर वृद्धि होती है। योग मात्र एक व्यायाम नहीं, बल्कि अनुशासन, आत्मनियंत्रण और सकारात्मक जीवन-दृष्टि का पथप्रदर्शक भी है।

संतुलित एवं उचित आहार स्वस्थ जीवनशैली का आधार है। आयुर्वेद के अनुसार भोजन केवल शरीर का पोषण नहीं करता, बल्कि मन और चेतना को भी प्रभावित करता है। ताज़ा, पौष्टिक, संतुलित एवं ऋतु-अनुकूल आहार शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने के साथ-साथ विभिन्न रोगों को नियंत्रित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ, संतुलित एवं सुपाच्य भोजन की आदतें जीवनभर अच्छे स्वास्थ्य की नींव रखती हैं।

जब नियमित योगाभ्यास के साथ संतुलित एवं सात्त्विक आहार अपनाया जाता है, तब व्यक्ति न केवल रोगों से सुरक्षित रहता है, बल्कि वह जीवन भर ऊर्जावान एवं संतुलित बना रहता है।

मेरे विचार से यदि हम प्रतिदिन योग करें एवं अपने भोजन में स्वच्छ, प्राकृतिक एवं संतुलित आहार ले, तो हमारे जीवनशैली से संबंधी विभिन्न रोगों से बचा जा सकता है।

क्षेत्रीय आयुर्वेद संस्थान, गंगटोक सिक्किम की इस राजभाषा हिंदी त्रेमासिक ई- पत्रिका "तीस्ता" के इस तृतीय अंक के माध्यम से हम सभी पाठकों से आग्रह करते हैं कि योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाएं तथा उचित आहार को जीवन का संस्कार बनाएं। स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

आइए, हम सब मिलकर "स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र योग और उचित आहार" को अपनाने का संकल्प लें और एक स्वस्थ, जागरूक एवं समृद्ध भारत के निर्माण में अपना योगदान दें। साथ ही राजभाषा हिंदी के इस प्रचार प्रसार में अपना योगदान इसी प्रकार प्रदान करते रहे।

धन्यवाद ।

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

डॉ. अचिन्त्य मित्रा
सहायक निदेशक (आयुर्वेद)
सी सी आर ए एस, नई दिल्ली

वर्तमान परिदृश्य में वैश्विक स्तर पर योग

आज योग एक विशाल वैश्विक आंदोलन बन चुका है, जो प्राचीन दर्शन को आधुनिक स्वास्थ्य एवं कल्याण से जोड़ता है। विश्वभर में करोड़ों लोग इसका अभ्यास करते हैं। यह निष्क्रिय जीवनशैली, तनाव प्रबंधन तथा गैर-संचारी रोगों (NCDs) की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण साधन के रूप में कार्य करता है। इसकी बढ़ती लोकप्रियता ने एक बहु-अरब डॉलर के अंतरराष्ट्रीय जीवनशैली एवं तकनीकी उद्योग को भी जन्म दिया है।

योग स्वास्थ्य, कल्याण एवं निवारक स्वास्थ्य सेवा (Preventive Healthcare) के लिए एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है। 190 से अधिक देशों में इसका अभ्यास किया जाता है और इसे विश्व की सबसे लोकप्रिय समग्र स्वास्थ्य प्रणालियों में से एक माना जाता है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मान्यता दिया जाना एक महत्वपूर्ण उपलब्धि थी। इसे 177 सदस्य देशों का समर्थन प्राप्त हुआ, जिससे यह संयुक्त राष्ट्र के सबसे व्यापक रूप से समर्थित प्रस्तावों में से एक बन गया।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) सहित अनेक वैश्विक संस्थाएँ शारीरिक गतिविधि, मानसिक स्वास्थ्य एवं पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों के महत्व को स्वीकार करती हैं, जिनमें योग का महत्वपूर्ण योगदान है। अनेक देशों में विद्यालयों, विश्वविद्यालयों, अस्पतालों, सैन्य प्रशिक्षण कार्यक्रमों तथा सामुदायिक स्वास्थ्य पहलों में योग को शामिल किया गया है।

गूगल, माइक्रोसॉफ्ट, एप्पल, एक्सेंचर तथा आईबीएम जैसी अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने भी अपने कार्यस्थल स्वास्थ्य कार्यक्रमों में योग को शामिल किया है। ये संस्थाएँ कर्मचारियों के स्वास्थ्य, उत्पादकता तथा तनाव प्रबंधन को बेहतर बनाने के लिए योग एवं माइंडफुलनेस सत्र आयोजित करती हैं।

आज योग को केवल एक पारंपरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि निवारक स्वास्थ्य सेवा और समन्वित चिकित्सा (Integrative Medicine) के वैज्ञानिक रूप से समर्थित घटक के रूप में देखा जाता है। इसकी वैश्विक स्वीकृति आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने तथा सतत् कल्याण को बढ़ावा देने में इसकी प्रासंगिकता को दर्शाती है।

वर्तमान समय में योग की प्रमुख प्रवृत्तियाँ

1. निवारक स्वास्थ्य सेवा एवं चिकित्सीय एकीकरण

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) सहित प्रमुख स्वास्थ्य संस्थाएँ शारीरिक गतिविधि के लक्ष्यों को प्राप्त करने और समयपूर्व NCD मृत्यु दर को कम करने के लिए योग को प्रोत्साहित करती हैं।

योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए वैश्विक स्तर पर स्वीकार्य पद्धति बन चुका है तथा निवारक स्वास्थ्य सेवा और चिकित्सीय अभ्यास में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। जीवनशैली संबंधी रोगों, तनाव और मानसिक स्वास्थ्य विकारों की बढ़ती समस्या के बीच योग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक समग्र उपाय प्रदान करता है।

निवारक स्वास्थ्य साधन के रूप में योग लचीलापन, शक्ति, संतुलन, हृदय स्वास्थ्य और श्वसन क्षमता में सुधार करता है। नियमित अभ्यास उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोग से जुड़े जोखिम कारकों को कम करता है। आसन, प्राणायाम और ध्यान का संयोजन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में प्रभावी है तथा बेहतर नींद और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ावा देता है।

चिकित्सीय क्षेत्रों में योग को दीर्घकालिक दर्द, हृदय रोग, कैंसर देखभाल और मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन के पुनर्वास एवं उपचार कार्यक्रमों में शामिल किया जा रहा है। अनेक अस्पताल और स्वास्थ्य संस्थान पारंपरिक चिकित्सा के साथ योग को सहायक चिकित्सा (Complementary Therapy) के रूप में अपनाते हैं। अनुसंधान से यह सिद्ध हुआ है कि योग रोगियों के उपचार परिणामों को बेहतर बनाने, स्वास्थ्य लाभ में सहायता करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने में सहायक है।

यद्यपि मानकीकरण तथा अधिक वैज्ञानिक प्रमाणों की आवश्यकता जैसी चुनौतियाँ अभी भी मौजूद हैं, फिर भी योग की वैश्विक स्वीकार्यता लगातार बढ़ रही है। इसकी कम लागत, सरल उपलब्धता और समग्र दृष्टिकोण इसे आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों का एक मूल्यवान अंग बनाते हैं।

2. योग का व्यावसायीकरण एवं वेलनेस उद्योग

योग एक प्राचीन आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपरा से विकसित होकर आज एक विशाल वैश्विक वेलनेस उद्योग का रूप ले चुका है। पिछले कुछ दशकों में स्वास्थ्य, फिटनेस और तनाव प्रबंधन के प्रति बढ़ती जागरूकता ने योग को बहु-अरब डॉलर के बाजार में परिवर्तित कर दिया है, जिसमें योग कक्षाएँ, शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, योग शिविर (Retreats), परिधान, उपकरण, डिजिटल मंच तथा वेलनेस पर्यटन शामिल हैं।

वैश्विक वेलनेस उद्योग ने योग को निवारक स्वास्थ्य सेवा और जीवनशैली प्रबंधन के एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में अपनाया है। फिटनेस केंद्र, कॉर्पोरेट वेलनेस कार्यक्रम, स्वास्थ्य संस्थान तथा ऑनलाइन मंच विश्वभर में लाखों लोगों को योग-आधारित सेवाएँ प्रदान कर रहे हैं। वर्चुअल कक्षाओं, मोबाइल अनुप्रयोगों तथा वेलनेस रिट्रीट्स के बढ़ते प्रचलन ने इसकी पहुँच और व्यावसायिक विस्तार को और अधिक बढ़ाया है।

व्यावसायीकरण के अनेक सकारात्मक प्रभाव भी हुए हैं। इससे योग के प्रति जागरूकता बढ़ी है, रोजगार के अवसर उत्पन्न हुए हैं, वेलनेस उद्यमिता को प्रोत्साहन मिला है तथा विविध समुदायों तक योग की पहुँच संभव हुई है। अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ कर्मचारियों की उत्पादकता बढ़ाने, तनाव कम करने तथा समग्र स्वास्थ्य सुधारने के लिए योग को अपने वेलनेस कार्यक्रमों का हिस्सा बना रही हैं।

हालाँकि, व्यावसायीकरण के कारण योग के पारंपरिक मूल्यों और दार्शनिक आधार के कमजोर पड़ने की चिंताएँ भी व्यक्त की जाती हैं। आलोचकों का मानना है कि लाभ, ब्रांडिंग और केवल शारीरिक फिटनेस पर अत्यधिक जोर देने से योग के वास्तविक उद्देश्यों—आत्म-जागरूकता, नैतिक जीवन और आध्यात्मिक विकास—की उपेक्षा हो सकती है।

इन चुनौतियों के बावजूद, योग के वैश्विक प्रसार में व्यावसायीकरण की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। भविष्य की सबसे बड़ी चुनौती आर्थिक विकास और व्यापक उपलब्धता के साथ-साथ योग के प्रामाणिक सिद्धांतों और समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण का संरक्षण करना है।

योग आज विशेष परिधानों, पर्यावरण-अनुकूल योग मैट, वेलनेस पर्यटन और डिजिटल सेवाओं से जुड़े एक विशाल वैश्विक उद्योग के रूप में विकसित हो चुका है।

डिजिटल परिवर्तन: स्मार्ट योग मैट, विशेष मोबाइल एप्लिकेशन और वैश्विक स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म के उपयोग में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

वेलनेस पर्यटन: योग आधारित रिट्रीट्स और सजग (Mindful) यात्रा अनुभव वैश्विक पर्यटन उद्योग का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं।

3. योग का कूटनीतिक एवं सांस्कृतिक महत्व

योग आधुनिक विश्व में सांस्कृतिक कूटनीति और अंतरराष्ट्रीय सहयोग का एक प्रभावशाली माध्यम बनकर उभरा है। हजारों वर्ष पूर्व भारत में उत्पन्न योग समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का प्रतिनिधित्व करता है, जो सामंजस्य, शांति और समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। इसकी सार्वभौमिक स्वीकार्यता ने इसे भौगोलिक, धार्मिक और सांस्कृतिक सीमाओं से परे एक वैश्विक घटना बना दिया है।

वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा 177 सदस्य देशों के समर्थन के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मान्यता प्रदान करना सांस्कृतिक कूटनीति की दृष्टि से एक ऐतिहासिक उपलब्धि थी। तब से विश्वभर में लाखों लोग प्रतिवर्ष योग दिवस कार्यक्रमों में भाग लेते हैं, जिससे लोगों के बीच संपर्क बढ़ता है और राष्ट्रों के बीच आपसी समझ एवं सहयोग को बल मिलता है।

योग भारत की सॉफ्ट पावर का एक महत्वपूर्ण साधन है, जो विश्व मंच पर उसके प्राचीन ज्ञान, मूल्यों और परंपराओं को प्रदर्शित करता है। सांस्कृतिक आदान-प्रदान, शैक्षिक कार्यक्रमों, अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों और योग महोत्सवों के माध्यम से विभिन्न देश संवाद, स्वास्थ्य और सांस्कृतिक सराहना को प्रोत्साहित करते हैं।

कूटनीति के अतिरिक्त, योग स्वास्थ्य संवर्धन, तनाव में कमी, सामाजिक सौहार्द और सतत जीवनशैली जैसे वैश्विक लक्ष्यों की प्राप्ति में भी योगदान देता है। संतुलन, सजगता और परस्पर जुड़ाव पर इसका बल शांतिपूर्ण और स्वस्थ समाजों के निर्माण के समकालीन प्रयासों के अनुरूप है।

इस प्रकार योग केवल व्यक्तिगत कल्याण का साधन नहीं है, बल्कि अंतरराष्ट्रीय संबंधों को सुदृढ़ करने, अंतर-सांस्कृतिक समझ बढ़ाने और वैश्विक सहयोग को प्रोत्साहित करने वाला एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक एवं कूटनीतिक माध्यम भी है।

वैश्विक एकता: 175 से अधिक देशों में मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सामूहिक स्वास्थ्य और वैश्विक शांति के लिए एक अंतरराष्ट्रीय आंदोलन का प्रतीक बन चुका है।

4. शांति, सौहार्द और युद्ध की रोकथाम में योग की भूमिका

योग आत्म-अनुशासन, भावनात्मक संतुलन और करुणा का विकास करके शांति, सौहार्द और पारस्परिक समझ को बढ़ावा देता है। इसके मूल सिद्धांत—अहिंसा, सत्य, आत्म-संयम और सभी प्राणियों के प्रति सम्मान—व्यक्तियों को संघर्षों का समाधान हिंसा के बजाय शांतिपूर्ण तरीकों से करने की प्रेरणा देते हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर योग तनाव, क्रोध, चिंता और अन्य नकारात्मक भावनाओं को कम करता है, जो अक्सर पारस्परिक संघर्षों का कारण बनती हैं। ध्यान, प्राणायाम और माइंडफुलनेस के माध्यम से व्यक्ति में आत्म-जागरूकता, धैर्य और सहानुभूति का विकास होता है, जो शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व के लिए आवश्यक गुण हैं।

सामाजिक स्तर पर योग सहिष्णुता, समावेशिता और सांस्कृतिक विविधता के सम्मान को प्रोत्साहित करके सामाजिक सौहार्द को बढ़ावा देता है। सामुदायिक योग कार्यक्रम और अंतरराष्ट्रीय योग आयोजन विभिन्न राष्ट्रीयताओं, धर्मों और संस्कृतियों के लोगों को एक मंच पर लाते हैं, जिससे संवाद और आपसी समझ को बल मिलता है।

वैश्विक स्तर पर योग शांति और एकता का प्रतीक बन चुका है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का व्यापक आयोजन राष्ट्रों के बीच स्वास्थ्य, कल्याण और सहयोग के प्रति साझा प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यद्यपि योग अकेले युद्धों को नहीं रोक सकता, लेकिन यह अहिंसा और संघर्ष समाधान को समर्थन देने वाले दृष्टिकोणों, मूल्यों और व्यवहारों को विकसित कर शांति की संस्कृति निर्माण में योगदान देता है।

इस प्रकार योग आंतरिक शांति, सामाजिक सौहार्द और अधिक शांतिपूर्ण तथा सहयोगात्मक विश्व के निर्माण का एक प्रभावशाली साधन है।

शांति एवं सौहार्द को बढ़ावा देने वाले योग के उदाहरण

- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून): 190 से अधिक देशों में मनाया जाता है और विभिन्न राष्ट्रीयताओं, धर्मों तथा संस्कृतियों के लोगों को एक साझा गतिविधि में जोड़ता है।
- संयुक्त राष्ट्र की मान्यता: 177 सदस्य देशों के समर्थन से योग दिवस को स्वीकृति मिलना वैश्विक सहमति और सहयोग का उदाहरण है।
- संघर्ष प्रभावित क्षेत्रों में योग: शरणार्थियों, युद्ध पीड़ितों और आघातग्रस्त व्यक्तियों की मानसिक सहायता हेतु योग कार्यक्रम संचालित किए जाते हैं।
- सैन्य एवं पूर्व सैनिक पुनर्वास कार्यक्रम: अमेरिका, भारत और ब्रिटेन जैसे देशों में योग का उपयोग तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु किया जाता है।
- कारागार योग कार्यक्रम: अनेक जेलों में योग के माध्यम से आक्रामकता कम करने, भावनात्मक नियंत्रण बढ़ाने और पुनर्वास को

प्रोत्साहित किया जाता है।

- विद्यालय आधारित योग कार्यक्रम: छात्रों में अनुशासन, भावनात्मक संतुलन और सहयोग की भावना विकसित करने के लिए योग को अपनाया जा रहा है।
- कॉर्पोरेट एवं सामुदायिक वेलनेस कार्यक्रम: कार्यस्थल तनाव कम करने और टीम भावना बढ़ाने के लिए योग का उपयोग किया जाता है।

5. योग की विभिन्न शैलियों का विकास

योग ने हजारों वर्षों की यात्रा में सामाजिक, सांस्कृतिक और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं के अनुसार स्वयं को निरंतर विकसित किया है, जबकि इसका मूल उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करना ही रहा है।

योग के प्रारंभिक स्वरूप प्राचीन भारत में विकसित हुए, जिनका मुख्य उद्देश्य ध्यान, आत्म-अनुशासन और आध्यात्मिक उन्नति था। महर्षि पतंजलि द्वारा व्यवस्थित योगसूत्र में नैतिक सिद्धांतों, ध्यान और मानसिक नियंत्रण पर आधारित अष्टांग योग का वर्णन मिलता है।

मध्यकाल में हठयोग का विकास हुआ, जिसमें आसनों, प्राणायाम और शारीरिक शुद्धिकरण प्रक्रियाओं पर विशेष बल दिया गया। उन्नीसवीं और बीसवीं शताब्दी में स्वामी विवेकानन्द, स्वामी योगानंद, टी. कृष्णमाचार्य तथा बी. के. एस. अयंगर जैसे महान योगाचार्यों के प्रयासों से योग का आधुनिकीकरण हुआ और इसका वैश्विक प्रसार हुआ।

इस वैश्विक विस्तार के परिणामस्वरूप योग की अनेक शैलियाँ विकसित हुईं; जिनमें प्रमुख हैं—

- **आयंगर योग (Iyengar Yoga):** शरीर की सही स्थिति (Alignment) और सटीकता पर बल।
- **अष्टांग योग (Ashtanga Yoga):** निश्चित क्रम में किए जाने वाले गतिशील आसनों की श्रृंखला।
- **विन्यास योग (Vinyasa Yoga):** श्वास और गति के समन्वय पर आधारित प्रवाहमय अभ्यास।
- **बिक्रम योग (Bikram Yoga):** गर्म वातावरण में किया जाने वाला योग।
- **पावर योग (Power Yoga):** फिटनेस-केंद्रित एवं शारीरिक रूप से अधिक चुनौतीपूर्ण शैली।
- **यिन योग (Yin Yoga):** धीमी गति वाला, गहरे खिंचाव और विश्राम पर आधारित अभ्यास।
- **रिस्टोरेटिव योग (Restorative Yoga):** उपचार, पुनर्स्थापन और तनाव मुक्ति पर केंद्रित शैली।

आज योग पारंपरिक, चिकित्सीय, फिटनेस-आधारित तथा माइंडफुलनेस-उन्मुख अनेक रूपों में उपलब्ध है। इसका विकास आधुनिक जीवनशैली के अनुरूप इसकी अनुकूलन क्षमता को दर्शाता है, जबकि यह निरंतर शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक उन्नति को बढ़ावा देता रहता है।

डॉ. ए.जे.वी साईं प्रसाद
प्रभारी सहायक निदेशक
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान , गंगटोक, सिक्किम

धरती के स्वर्ग से प्रगति के नगर तक

आनंद लहर में पर्वत शिखरों का मार्ग,
तीस्ता नदी के प्रवाह से सामना कर यात्रा,
ऊँचाइयों पर उड़ते हुए जब बादलों के पथ आमंत्रित करें,
ठंडी हवाएँ जैसे पवन झूलों में प्रकृति की गोद में झुलाएँ,
सिक्किम एक धरती का स्वर्ग है।

गंगटोक की गलियों में सड़क किनारे रेलिंग,
संध्या की हल्की फुहारों में छतरी के नीचे चलना,
जीवन में एक अद्भुत, अविस्मरणीय अनुभव।

दक्षिण और उत्तर का संगम बनकर,
संस्कृति का सुंदर आलम यहाँ,
मोमो की खुशबू में नए स्वाद,
याक चीज़ में पर्वतों की सुगंध।

बौद्ध मठों की घंटियों की ध्वनि,
प्रार्थना झंडों के रंगों की आभा,
मन को शांति, हृदय को आनंद,
सिक्किम यात्रा – जीवन का गीत।

विजयवाड़ा की धरती पर बहती कृष्णा नदी,
अम्मा दुर्गम्मा के आशीर्वाद से जीवन सदा नई।
ब्लेज़वाड़ा की गर्म जलवायु गर्म मौसम,
संस्कृति में रची-बसी हर साँस।
गन्नवरम एयरपोर्ट अंतरराष्ट्रीय सपनों का द्वार,

पक्यांगु की तैयारी, भविष्य का विस्तार।
रेल कनेक्टिविटी हेतु विश्व प्रयास,
विकास की राह में निरंतर प्रयास।

नेपाल की गूँज में जुड़ी नई कहानी।
विजयवाड़ा का गौरव, प्रगति का संगम,
संस्कृति और आधुनिकता का सुंदर आलम।
"कनक दुर्गा से ताडोंग दुर्गा तक – आशीर्वाद की यात्रा"

डॉ. जगदीश चन्द्र आर्य,
अनुसन्धान अधिकारी (वनस्पति) एवं
राजभाषा हिंदी अधिकारी, क्षे.आयु.अनु.संस्थान, गंगटोक

स्वस्थ जीवन शैली का अद्भुत विज्ञान : योग

अध्यात्मिक अनुशासन एवं सूक्ष्म विज्ञान है योग,
मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है योग,
स्वस्थ जीवन शैली का अद्भुत विज्ञान है योग,
भारत की पहचान व हजारों वर्षो का प्राचीन ज्ञान है योग,
ऋषि, मुनियों तपस्वियों की अद्भुत संतति एवं खोज है योग,
समस्त विश्व की लोक विरासत में विध्यमान है योग,
शारीरिक क्षमता, मन, ऊर्जा एवं भावनाओं का अनुरुप है योग,
ज्ञान, भक्ति, कर्म, ध्यान एवं क्रिया पञ्च भागो में विस्तारित है योग,
यम,नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी, बंध,
मुद्रा, षट्कर्म एवं युक्ताहार साधनों का संयोग है योग,
आत्म साक्षात्कार का माध्यम है योग,
नियमित, अनुशासित, एकाग्रचित एवं स्वच्छ मन से करें योग,
यदि करते है योग, संतुलित उचित पौष्टिक आहार का सदा करे प्रयोग,
जो करते है नियमित योग वो रहते है सदा निरोग,
आओ हम सब मिलकर करें योग II

डॉ. दीपा जोशी
(पूर्व कार्यालय सहायक)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसन्धान संस्थान, गंगटोक , सिक्किम

वन के पक्षी

वन के पक्षी हैं अज्ञानी ,
पर मानव तो है ज्ञानी ,
पक्षी बेचारे सोंच रहे कैसे हो वनों का विकास ,
मानव अपने हित में कर रहे हैं वनों का विनाश ,
जहाँ पक्षियों को है अपनी जान बचानी ,
वहां मानव ने है वनों की बर्बादी करने की ठानी ,
मानव से रोज वृक्ष कटें ,
ये प्राणी भी कितना दर्द सहें |
बहुत हो चुका मानव अन्यायी ,
वृक्षों ने भी अपनी सभा बुलाई,
पक्षी भी थे वृक्षों के संग |
जहाँ संगठन उसे कोई कर न सके तंग ,
ये लिखी कविता मैंने है ,नहीं किसी से चुरायी है ,
देखो आज मानव की सेना वृक्ष उगाने आई है,

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

गुनाह और सजा

खेलते थे बचपन में एक साथ सदा
भाई-बहन की पवित्र जोड़ी ,
सृष्टि के खातिर तोड़ दिया
वह जन्मप्रेम की जोड़ी।
बता क्यूं ? ऐसा 'अठखेल' किया, तू भगवन !
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया।

मासूम हैं परिवार अपना
बच्चे हैं नादान हमजोली ,
दायित्व निर्वहन खातिरअर्धांगिनी भी अपनी
अमर-प्रेम को बांट दिया।
बता क्यूं ? ऐसा 'दगा' किया, तू भगवन !
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया

मातृ-भूमि की रक्षा खातिर
मां ने आंचल सर से उठा दिया,
फिर सर पे कफ़न बांधकर
सरहद पर बिठा दिया।
बता क्यूं ? ऐसा 'रस्म'अदा किया, तू भगवन!
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया।

कभी होती थी **"अमर-कविता"**
आज " **कविता कुंवर** " बना दिया,
बेसुध पड़ी पत्नी, माता-पिता सब ग़मों में पागल
अश्रुओं का समंदर बहा दिया।
बता क्यूं ? ऐसा 'अभिशाप' दिया, तू भगवन !
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया।

मित्रों का अटूट-अमर बंधन
दुःखो का पहाड़ समेटे,
शोक-संतप्त नम आंखों से
उन्होंने हमें विदा दिया।
बता क्यूं ? ऐसा 'बिछुड़न' पैदा किया , तू भगवन !
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया।

अभिशापित हैं, हम सैनिक
भारत-मां के रक्षा में,
रिश्ते-नाते सबकुछ भुला
अब स्वयं हृदय का धड़कन भी थमा दिया।
बता क्यूं ? ऐसा 'हिसाब 'अदा किया , तू भगवन !
मेरा क्या गुनाह था ?
जो तूने हमें सजा दिया।

डॉ. सुजाता पुं. ढोके
अनुसंधान अधिकारी (आयु.)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, विजयवाड़ा
आंध्र प्रदेश

पिता का स्नेह

अगर फिर से जीने का मौका मिले,
मैं फिर बनूँ बेटी उसी प्यारे घर की,
जहाँ मेरे पापा का साया हो,
जहाँ हर खुशी हो उनके ही प्यार की।

उनकी गोद में सुकून था इतना,
जैसे दुनिया की हर थकान मिट जाए,
उनकी मुस्कान में मेरी दुनिया थी,
उनके बिना सब कुछ सूना सा हो जाए।

पिता का प्यार, उनका साया,
इस दुनिया में कोई नहीं कर सकता बराबर,
उनके बिना जीवन अधूरा लगता,
जैसे हो कोई खाली सा समंदर।

अगर फिर से उनके साथ जीने का मौका मिले,
तो मैं हर दिन उन्हें ये बताऊँ,
कि मैं उनसे कितना प्यार करती हूँ,
और उन्हें दिल से कितना अपनाऊँ।

वो मेरे लिए सुपरमैन थे,
हर मुश्किल में साथ निभाते थे,
मेरे हर दर्द को अपना समझ,
मुस्कुराकर मुझे हँसाते थे।
अगर फिर से साथ रहने का मौका मिले,
तो मैं उनका हर ख्याल रखूँ,
उन्हें कभी किसी बात की चिंता न हो,
उनकी हर परेशानी खुद सह लूँ।

उनकी सेहत हमेशा अच्छी रहे,
लंबी उम्र का आशीर्वाद मिले,
वो अपने बच्चों की खुशियाँ देखें,
और पोते-पोतियों संग हँसी के पल जिएँ।

मैं ऐसा जीवन जीऊँ फिर से,
कि उन्हें मुझ पर गर्व हो जाए,
अगर फिर से उनके साथ जीने का मौका मिले,
तो हर पल उन्हें अपना प्यार जताऊँ।

क्योंकि पिता का स्थान इस दुनिया में,
कभी कोई नहीं ले सकता,
अगर फिर से वो साथ मिल जाएँ,
तो जीवन फिर से पूरा बन सकता।

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

स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र

स्वास्थ्य जीवन का वह धन है, जिसका कोई मोल नहीं,
इसके बिन सुख, वैभव, यश का जग में कोई तोल नहीं।
तन स्वस्थ रहे तो मन खिलता नव वसंत के फूल समान,
स्वस्थ शरीर में ही बसता है जीवन का सच्चा सम्मान।
सूरज संग जो जाग उठे, वह दिन मंगलमय होता है,
अनुशासन का दीपक बनकर हर पथ आलोकित होता है।
समयबद्ध दिनचर्या जीवन की सुंदर धारा बन जाती,
छोटी-छोटी अच्छी आदत हर बाधा को दूर भगाती।
संतुलित भोजन अमृत जैसा, शक्ति और स्फूर्ति का स्रोत,
फल, सब्ज़ी, दालें, अनाज हैं स्वास्थ्य-समृद्धि के संयोग।
जैसा अन्न ग्रहण करते हैं, वैसा ही बनता व्यवहार,
शुद्ध आहार से निर्मित होता जीवन का उज्ज्वल संसार।
अधिक तैलीय, अत्यधिक मीठा, रोगों को आमंत्रण देता,
संयम का पालन करने वाला सुख-स्वास्थ्य का फल लेता।
सादा भोजन, मधुर विचार, जीवन को निर्मल कर जाते,
तन और मन के उपवन में नव आनंद-कुसुम खिलाते।
नियमित व्यायाम शरीर का सबसे सुंदर आभूषण है,
इससे बढ़ता साहस, ऊर्जा और जीवन का आकर्षण है।
चलना, दौड़ना, श्रम करना भी स्वास्थ्य-साधना कहलाता,
परिश्रम का हर एक पसीना सौ रोगों को दूर भगाता।
योग हमारी प्राचीन धरोहर, जीवन का अनुपम विज्ञान,
तन, मन, प्राणों को देता है संतुलन का श्रेष्ठ विधान।
आसनसेलचीलापनआता,बढ़तीशक्तिऔरसहनशीलता,
योग साधना से खिल उठती जीवन की हर संभावना।
प्राणायाम की शुद्ध लहर जब अंतरमन को छू जाती है,
श्वासों की सरिता बहकर नव चेतना जगा जाती है।
चिंता, भय और तनावों का अंधकार स्वयं मिट जाता,
मन के नभ में आशा का फिर स्वर्णिम सूरज मुस्काता।
पर्याप्त निद्रा जीवन-रथ का मौन किन्तु सशक्त पहिया,
इसके बिना थक जाता मानव, फीका पड़ जाता जग जीया।
गहरी नींद नई ऊर्जा का अनुपम संदेश सुनाती है,
हर प्रातः नव उत्साह लेकर जीवन को महकाती है।
स्वच्छता केवल आदत नहीं, यह स्वास्थ्य की प्रथम सीढ़ी,
स्वच्छ तन और स्वच्छ परिवेश बने सुख-समृद्धि की पीढ़ी।
निर्मल जल और स्वच्छ वायु जब जीवन का भाग बनें,
रोग दूर हों, खुशियाँ बढ़ें, स्वस्थ भविष्य के द्वार खुलें।
सकारात्मक सोच सदा ही मन का दीप जलाती है,
घोर अँधेरे पथ पर भी आशा की किरण दिखाती है।
मुस्कानों से भरा हृदय जब चुनौतियों को अपनाता है,
कठिन समय भी हार मानकर धीरे-धीरे झुक जाता है।
नशे की राह अंधेरी गलियाँ, दुख और रोग बढ़ाती हैं,
क्षणिक सुखों के भ्रम में पड़कर जीवन शक्ति घटाती हैं।
नशामुक्त जीवन का संकल्प उजले कल का आधार बने,
हर घर, हर परिवार स्वस्थ हो, ऐसा सुंदर संसार बने।
प्रकृति हमारी जीवनदाता, माँ की कोमल छाया जैसी,
नदियाँ, पर्वत, वन और उपवन लगते मधुर दुआएँ जैसी।
प्रकृति प्रेम से जुड़कर मानव शांति और आनंद पाता,
हरियाली का स्पर्श हृदय में नव जीवन-संगीत जगाता।
स्वस्थ व्यक्ति से स्वस्थ परिवार, खुशियों का विस्तार होता,
प्रेम, सहयोग और विश्वास का घर-आँगन गुलज़ार होता।
जब परिवार निरोगी होता, सपनों को मिलता आकार,
उन्नति की हर राह सरल हो, बढ़ता जीवन का सत्कार।
स्वस्थ युवा ही राष्ट्र-शक्ति का दृढ़ और उज्ज्वल आधार,
उनके श्रम से विकसित होता प्रगति-पथ पर देश महान।
स्वस्थ नागरिक राष्ट्रधन हैं, विकास के सच्चे प्रहरी,
उनसे ही सशक्त बनेगी भारत की गौरवशाली धरी।
आओ मिलकर प्रण यह लें, स्वास्थ्य को सर्वोपरि मानें,
योग, व्यायाम, उचित आहार को जीवन का गहना जानें।
स्वस्थ रहें, खुशहाल रहें, यह संदेश जन-जन तक जाए,
स्वस्थ जीवनशैली का मूलमंत्र हर हृदय में बस जाए।
जीवन की सबसे बड़ी संपदा है उत्तम स्वास्थ्य हमारा,
इसी से जग में संभव होता हर सपना और हर सितारा।
स्वास्थ्य-सुरक्षा, संयम, सेवा—यही सफलता का आधार,
स्वस्थ भारत, सुखी भारत का मिलकर करें आज संचार।

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

सोशल मीडिया और भ्रामक स्वास्थ्य विज्ञापन: सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए बढ़ता खतरा

परिचय

वर्तमान डिजिटल युग में सोशल मीडिया हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। इंस्टाग्राम, फेसबुक, यूट्यूब, व्हाट्सएप तथा विभिन्न ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफ़ॉर्म केवल संचार और मनोरंजन के साधन ही नहीं रहे, बल्कि स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के प्रमुख स्रोत भी बन गए हैं। यद्यपि इन प्लेटफ़ॉर्मों ने स्वास्थ्य जागरूकता और जानकारी की उपलब्धता को बढ़ाया है, परंतु आज ये भ्रामक एवं अवैज्ञानिक स्वास्थ्य विज्ञापनों के बड़े केंद्र बनते जा रहे हैं। आजकल सोशल मीडिया पर “100% इलाज”, “स्थायी राहत”, “बिना किसी दुष्प्रभाव”, “गारंटीड उपचार” या “निर्धारित समय में पूर्ण रोगमुक्ति” जैसे दावे करने वाले विज्ञापन सामान्य रूप से दिखाई देते हैं। ये विज्ञापन प्रायः मधुमेह, मोटापा, बांझपन, यौन रोग, उच्च रक्तचाप, बवासीर, फिशर, फिस्टुला, पित्ताशय की पथरी, गुर्दे की पथरी, त्वचा रोग, बाल झड़ना तथा कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों को लक्षित करते हैं। वैज्ञानिक प्रमाणों से रहित ऐसे अतिरंजित दावे सार्वजनिक स्वास्थ्य और रोगी सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न करते हैं।

भ्रामक स्वास्थ्य विज्ञापनों का बढ़ता प्रसार

डिजिटल मार्केटिंग और इन्फ्लुएंसर संस्कृति के तीव्र विस्तार ने भ्रामक स्वास्थ्य विज्ञापनों के प्रसार को काफी बढ़ा दिया है। अनेक उत्पाद, विशेषकर हर्बल एवं आयुर्वेदिक औषधियाँ, बिना पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण, क्लीनिकल परीक्षण अथवा नियामक स्वीकृति के प्रचारित की जा रही हैं। आकर्षक वीडियो, नकली प्रशंसापत्र, संपादित “पहले और बाद” की तस्वीरें, प्रायोजित समीक्षाएँ तथा भावनात्मक विपणन तकनीकों का उपयोग उपभोक्ताओं को प्रभावित करने के लिए किया जाता है। लोग अक्सर इन विज्ञापनों पर इसलिए विश्वास कर लेते हैं क्योंकि इन्हें सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर, स्वयंभू स्वास्थ्य विशेषज्ञ, प्रसिद्ध हस्तियाँ अथवा बड़ी ऑनलाइन पहुँच रखने वाले लोग प्रचारित करते हैं। कई मामलों में रोगी गंभीर या दीर्घकालिक बीमारी से शीघ्र राहत पाने की आशा में भावनात्मक रूप से कमजोर हो जाते हैं और ऐसे विज्ञापनों से आसानी से प्रभावित हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, अनेक लोग बिना चिकित्सकीय सलाह के स्वयं दवा लेना प्रारंभ कर देते हैं या चल रहे उपचार को बीच में छोड़ देते हैं।एक अन्य चिंताजनक प्रवृत्ति ऑनलाइन परामर्श एवं अप्रमाणित डिजिटल प्लेटफ़ॉर्मों के माध्यम से दवाओं की बिक्री में वृद्धि है, जहाँ बिना उचित चिकित्सकीय मार्गदर्शन के सीधे उपभोक्ताओं को दवाएँ बेची जाती हैं। स्वास्थ्य उत्पादों के इस अनियंत्रित प्रचार से दवाओं के अविवेकपूर्ण उपयोग और असुरक्षित उपचार पद्धतियों का जोखिम बढ़ जाता है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

1. उचित उपचार में देरी

गंभीर या दीर्घकालिक रोगों से पीड़ित मरीज झूठे दावों पर विश्वास करके उचित चिकित्सकीय परामर्श लेने में देरी कर सकते हैं। इससे रोग की स्थिति और अधिक गंभीर हो सकती है तथा वैज्ञानिक उपचार की प्रभावशीलता कम हो सकती है।

2. दुष्प्रभाव एवं स्वास्थ्य जोखिम

अप्रमाणित उत्पादों में स्टेरॉयड, भारी धातुएँ, मिलावटी पदार्थ या अघोषित रसायन हो सकते हैं, जो दुष्प्रतिक्रिया, अंगों को क्षति, एलर्जी तथा दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं।

3. आर्थिक शोषण

कई कंपनियाँ "गारंटीड इलाज" के झूठे वादों के माध्यम से मरीजों की भावनात्मक स्थिति का लाभ उठाकर महंगे उत्पाद बेचती हैं। रोगी और उनके परिवार अक्सर अप्रभावी उपचारों पर बड़ी धनराशि खर्च कर देते हैं।

4. स्वास्थ्य संबंधी गलत जानकारी का प्रसार

सोशल मीडिया के माध्यम से गलत जानकारी बहुत तेजी से लाखों लोगों तक पहुँचती है। लगातार भ्रामक दावों के संपर्क में रहने से लोगों में भ्रम उत्पन्न होता है तथा वैज्ञानिक एवं प्रमाण-आधारित चिकित्सा प्रणाली पर विश्वास कमजोर पड़ता है।

5. मानसिक प्रभाव

झूठे विज्ञापन रोगियों में शीघ्र स्वस्थ होने की अवास्तविक उम्मीद पैदा करते हैं। जब अपेक्षित परिणाम नहीं मिलते, तो रोगियों में निराशा, चिंता, मानसिक तनाव तथा वास्तविक चिकित्सा पद्धति के प्रति अविश्वास उत्पन्न हो सकता है।

नियामकीय चुनौतियाँ

हालाँकि भारत में औषध और जादुई उपचार (आपत्तिजनक विज्ञापन) अधिनियम, 1954 जैसे कानून मौजूद हैं, फिर भी ऑनलाइन विज्ञापनों का नियमन एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। यह अधिनियम कई गंभीर बीमारियों एवं स्थितियों से संबंधित भ्रामक विज्ञापनों पर रोक लगाता है। इसी प्रकार औषधि और प्रसाधन नियम,1945 भी कुछ रोगों एवं विकारों से संबंधित आपत्तिजनक दावों को प्रतिबंधित करता है। सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्मों के माध्यम से विज्ञापनों का तेजी से प्रसार होने के कारण पारंपरिक निगरानी तंत्र अक्सर अप्रभावी हो जाते हैं। अनेक विज्ञापन रील्स, शॉर्ट वीडियो, मैसेजिंग एप्लिकेशन और प्रायोजित पोस्ट के माध्यम से बार-बार प्रसारित किए जाते हैं, जिससे प्रभावी निगरानी कठिन हो जाती है। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 भी उपभोक्ताओं को झूठे और भ्रामक विज्ञापनों से सुरक्षा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अधिनियम के अंतर्गत भ्रामक दावों, अनुचित व्यापारिक गतिविधियों तथा धोखाधड़ीपूर्ण विपणन के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई और दंड का प्रावधान है।

इसके अतिरिक्त, भारतीय विज्ञापन मानक परिषद (एएससीआई) ने आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी तथा अन्य आयुष उत्पादों से संबंधित विज्ञापनों के लिए विशेष दिशा-निर्देश जारी किए हैं। एएससीआई के अनुसार विज्ञापनों में अप्रमाणित दावे, गारंटीड इलाज अथवा उपभोक्ताओं को भ्रमित करने वाली जानकारी नहीं होनी चाहिए। फिर भी डिजिटल मीडिया की विशालता और तीव्र परिवर्तनशीलता के कारण इन दिशानिर्देशों का प्रभावी क्रियान्वयन चुनौतीपूर्ण बना हुआ है। एक अन्य बड़ी समस्या यह है कि आम जनता में स्वास्थ्य संबंधी प्रमाणिक स्रोतों की जानकारी का अभाव है। कई उपभोक्ता किसी उत्पाद को खरीदने से पहले यह सत्यापित नहीं करते कि वह स्वीकृत, लाइसेंस प्राप्त या वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित है या नहीं।

फार्माकोविजिलेंस एवं जन-जागरूकता की भूमिका

फार्माकोविजिलेंस दवा सुरक्षा सुनिश्चित करने और सार्वजनिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भ्रामक विज्ञापनों की निगरानी तथा संदिग्ध उत्पादों की रिपोर्टिंग से नियामक प्राधिकरणों को उल्लंघनकर्ताओं के विरुद्ध आवश्यक कार्रवाई करने में सहायता मिलती है। आयुष मंत्रालय के अंतर्गत आयुष उत्पादों से संबंधित भ्रामक विज्ञापनों की शिकायतें आयुष सुरक्षा पोर्टल के माध्यम से दर्ज की जा सकती हैं, जहाँ शिकायतों की समीक्षा कर उन्हें संबंधित नियामक प्राधिकरणों को आवश्यक कार्रवाई हेतु भेजा जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों, शोधकर्ताओं, चिकित्सकों, फार्मासिस्टों तथा फार्माकोविजिलेंस केंद्रों को जनता को निम्नलिखित विषयों पर जागरूक करना चाहिए—

- दवाओं का तर्कसंगत उपयोग
- स्वयं दवा लेने के जोखिम
- प्रमाण-आधारित उपचार का महत्व
- झूठे स्वास्थ्य दावों के खतरे
- योग्य चिकित्सक से परामर्श की आवश्यकता

जन-जागरूकता अभियान, डिजिटल साक्षरता, सोशल मीडिया का जिम्मेदार उपयोग तथा नैतिक स्वास्थ्य संचार भ्रामक स्वास्थ्य जानकारी के प्रसार को रोकने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

आगे की राह

इस बढ़ती समस्या से निपटने के लिए नियामक संस्थाओं, स्वास्थ्य विशेषज्ञों, मीडिया प्लेटफ़ॉर्मों, औषधि कंपनियों तथा आम जनता के संयुक्त प्रयास आवश्यक हैं। मजबूत निगरानी तंत्र, कठोर कानूनी कार्रवाई तथा नैतिक विज्ञापन प्रथाओं को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। सोशल मीडिया कंपनियों को भी भ्रामक चिकित्सा सामग्री हटाने, बार-बार नियम उल्लंघन करने वालों पर रोक लगाने तथा प्रमाणिक स्रोतों से सत्यापित स्वास्थ्य जानकारी को बढ़ावा देने की जिम्मेदारी निभानी चाहिए। स्वास्थ्य विशेषज्ञों एवं शैक्षणिक संस्थानों को सुरक्षित दवा उपयोग तथा उपभोक्ता अधिकारों के संबंध में जागरूकता कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित करने चाहिए। व्यक्तिगत स्तर पर लोगों को ऑनलाइन स्वास्थ्य जानकारी का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने तथा किसी भी दवा या स्वास्थ्य उत्पाद का उपयोग करने से पहले योग्य चिकित्सक से परामर्श लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

सोशल मीडिया ने स्वास्थ्य संचार को नई दिशा दी है और जानकारी की उपलब्धता को बढ़ाया है, किंतु इसके साथ ही भ्रामक स्वास्थ्य विज्ञापनों के रूप में गंभीर चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं। झूठे दावे, अतिरंजित वादे और अवैज्ञानिक प्रचार न केवल रोगी सुरक्षा को खतरे में डालते हैं, बल्कि वास्तविक एवं प्रमाणिक स्वास्थ्य सेवाओं पर जनता के विश्वास को भी कमजोर करते हैं।

आधुनिक डिजिटल युग में सार्वजनिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए फार्माकोविजिलेंस गतिविधियों को मजबूत करना, जन-जागरूकता बढ़ाना, जिम्मेदार डिजिटल व्यवहार को प्रोत्साहित करना तथा नियामकीय कानूनों का कठोर पालन सुनिश्चित करना अत्यंत आवश्यक है।

डॉ. सपना अविनाश कोंडलकर
अनुसंधान अधिकारी (फार्माकोग्नोसी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, ग्वालियर

छोटी-छोटी खुशियां चुराते हम

जब बिस्तर छोड़ने की जल्दी ना हो तब
लेटे-लेटे हवा से मचलते पत्तों को देखना
खुशी ही तो है ....

जब हर तरफ आलस भारी खामोशी हो तब
चिड़ियों की चहचहाहट सुनना
खुशी ही तो है ....

अखबार की हेडलाइन देखकर अंदाजा लगाने से
पूरा अखबार कोना-कोना पढ़ लेना
खुशी ही तो है ....

आस-पड़ोस की चहल-पहल देखते
आज की मसरूफियत का खाका बनाना
खुशी ही तो है ....

रोज भागते-भागते कुछ ठहर जाना
अपने आप में खुद को खोजना
खुशी ही तो है ....

रोज गर्म चाय गटकते गटकते
चुस्कियों बिस्किट से इश्क
खुशी ही तो है ....

क्या खाना बन सकता है से चलकर
क्या खास बनाया जाए का सफर
खुशी ही तो है ....

स्कूल से आए बच्चों के लिए दरवाजा खोलना
खुद को देखकर उनका खिलता चेहरा देखना
खुशी ही तो है ....

किसी के इंतजार में घड़ी देखना
खुद को घर में पाकर उनके चेहरे पर झलकता सुकून
खुशी ही तो है ....

ऐ जिंदगी तूने बहुत कुछ दिया
पर कीमत वसूल ली
कुछ होकर, कुछ खोकर, कुछ पाना
छोटी-छोटी खुशियां चुराना
खुशी ही तो है, ये भी, खुशी ही तो है ....

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

आज के युग में पोषण माह एवं योग का महत्व

आज के आधुनिक युग में पोषण माह एवं योग का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। बदलती जीवनशैली, अनियमित खान-पान, मानसिक तनाव तथा शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में संतुलित पोषण और योग स्वस्थ जीवन के सशक्त आधार बनकर उभरे हैं।

पोषण माह का मुख्य उद्देश्य लोगों को संतुलित आहार, पौष्टिक भोजन तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक करना है। उचित पोषण से शरीर को आवश्यक विटामिन, खनिज, प्रोटीन तथा ऊर्जा प्राप्त होती है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कुपोषण जैसी समस्याओं से बचाव होता है। विशेष रूप से बच्चों, महिलाओं तथा बुजुर्गों के लिए पौष्टिक आहार अत्यंत आवश्यक है। संतुलित भोजन न केवल शारीरिक विकास में सहायक होता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है।

योग भारत की प्राचीन एवं अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ, लचीला एवं सक्रिय बना रहता है। साथ ही मानसिक तनाव कम होता है और व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव करता है। योग मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग जैसी बीमारियों के नियंत्रण में भी सहायक सिद्ध होता है। इसके अतिरिक्त, योग ध्यान, आत्मविश्वास और एकाग्रता को बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

यदि वर्तमान समय में पोषणयुक्त आहार और योग को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बना लिया जाए, तो स्वस्थ, सुखी एवं निरोग समाज का निर्माण संभव है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को संतुलित भोजन अपनाने तथा नियमित योग करने की आदत विकसित करनी चाहिए।

भारत सरकार द्वारा भी पोषण माह एवं योग को बढ़ावा देने के लिए अनेक महत्वपूर्ण कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

प्रत्येक वर्ष सितंबर माह में "राष्ट्रीय पोषण माह " मनाया जाता है, जिसका संचालन महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा किया जाता है। इस अभियान के अंतर्गत कुपोषण उन्मूलन, संतुलित आहार, एनीमिया की रोकथाम तथा महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य सुधार पर विशेष ध्यान दिया जाता है। आंगनवाड़ी केंद्रों, विद्यालयों एवं स्वास्थ्य संस्थानों में जागरूकता कार्यक्रम, स्वास्थ्य परीक्षण शिविर, रैलियाँ एवं पोषण संबंधी विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं।

इसी प्रकार, आयुष मंत्रालय द्वारा योग को राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा दिया जा रहा है। प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर योग शिविर, प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा जन-जागरूकता अभियान आयोजित किए जाते हैं, ताकि अधिक से अधिक लोग योग को अपने जीवन में अपनाएँ।

इन सरकारी प्रयासों का उद्देश्य एक स्वस्थ, सशक्त एवं निरोग भारत का निर्माण करना है, जहाँ प्रत्येक व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रह सके। अतः हमें पोषण माह के संदेश को आत्मसात करते हुए संतुलित आहार एवं योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

इस वर्ष हमारे संस्थान, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान द्वारा दिनांक 09.04.2026 से 23.04.2026 तक आठवें पोषण पखवाड़ा का आयोजन किया गया। पोषण पखवाड़ा 2026 का विषय - **"जीवन के पहले छह वर्षों में मस्तिष्क के विकास को अधिकतम करना"** - इस तथ्य को रेखांकित करता है कि प्रारंभिक बचपन, विशेष रूप से पहले 1000 दिन, मस्तिष्क के विकास, शारीरिक वृद्धि तथा समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।

इस अवसर पर संस्थान द्वारा जन-जन में संतुलित पोषण, स्वस्थ आहार, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य तथा योग के प्रति जागरूकता फैलाने का प्रयास किया गया। विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों, स्वास्थ्य शिविरों एवं जनसंपर्क गतिविधियों के माध्यम से लोगों को पोषण के महत्व तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून 2026) के अवसर पर आयुष मंत्रालय द्वारा इस वर्ष का विषय - "स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग" निर्धारित किया गया है। इस विषय का मुख्य उद्देश्य योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखकर उसे प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना है।

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली, मानसिक तनाव, अनियमित खान-पान तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण अनेक प्रकार की बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में योग एक सरल, प्रभावी एवं प्राकृतिक उपाय के रूप में सामने आता है। "योग 365" की अवधारणा यह संदेश देती है कि यदि व्यक्ति प्रतिदिन योग को अपनाए, तो वह शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से शांत तथा आत्मिक रूप से संतुलित जीवन व्यतीत कर सकता है। नियमित योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, तनाव कम होता है तथा जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के माध्यम से लोगों को यह प्रेरणा दी जा रही है कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ एवं अनुशासित जीवन जीने की एक कला है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को वर्ष के 365 दिनों तक योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाकर स्वस्थ भारत और समृद्ध समाज के निर्माण में योगदान देना चाहिए।

"स्वस्थ जीवन ही सबसे बड़ा धन है।" आइए, संतुलित आहार एवं नियमित योग को अपनाकर स्वस्थ, सशक्त और निरोग भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।

श्री अरिजीत कोनाई
सफाई कर्मचारी
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, गंगटोक, सिक्किम

परिवार से दूर होना किसे पसंद है?

परिवार से दूर होना किसे पसंद है?
जहाँ माँ की ममता हो, वहाँ दिल ही बसंद है।
बाबा की डाँट में भी जो प्यार छुपा रहता है,
उस सन्नाटे को कोई कैसे सहता?

भाई का झगड़ा, बहन की मुस्कान,
हर पल की यादें बनती हैं,
चूल्हे की रोटियाँ, वो दाल की खुशबू,
परदेस में कहाँ मिलती है वो जादू?

यहाँ भीड़ है, दौड़ है, पर अपनापन नहीं,
सपनों की कीमत है, पर सुकून कहीं नहीं।

हर शाम सोचते हैं, कब घर लौटेंगे,
उन आँगनों में फिर से कब हँसते खेलेंगे?

फोन की घंटी में अब अपनापन ढूँढते हैं,
वो पास बैठने की गर्मी कहाँ छूते हैं?
मन तो हर रोज़ वहाँ उड़ान भरता है,
जहाँ माँ के आँचल से सुकून झरता है।

परिवार से दूर होना किसे रास आता है?
ये मजबूरी है, जो हर दिल को तड़पाता है।
मगर उम्मीद की डोर थामे हैं हम,
एक दिन फिर घर लौटेंगे, इसी विश्वास संग।

सुशील कुमार अग्रवाल
वैज्ञानिक सहायक
मौसम विज्ञान केंद्र
गंगटोक, सिक्किम

बादलों का गणित और ज़मीन की आस

मौसम विज्ञान विभाग (IMD) के कंट्रोल रूम में काम करते हुए अक्सर हमारी दुनिया रडार, सैटेलाइट इमेजरी और वायुदाब के जटिल आँकड़ों तक सिमट कर रह जाती है। लेकिन कुछ पल ऐसे होते हैं, जो स्क्रीन के उन रंगीन नक्शों के पीछे छिपी इंसानी हकीकत से हमारा सामना कराते हैं।

जून की एक उमस भरी शाम थी। मॉनसून के आने का समय हो चुका था और हम सभी एक बन रहे 'लो-प्रेशर सिस्टम' को ट्रैक करने में उलझे थे। तभी डेस्क का फोन बजा। अमूमन ऐसे वक्त पर न्यूज़ चैनल या आपदा प्रबंधन के लोगों का फोन आता है, लेकिन लाइन के दूसरी तरफ एक बेहद साधारण और थोड़ी घबराई हुई सी आवाज़ थी।

"साहब, मैं एक किसान बोल रहा हूँ," उसने संकोच के साथ कहा। "टीवी वाले कह रहे हैं कि बारिश में अभी और देरी है। खेत तैयार है, क्या मैं कल बीज बो दूँ या आसमान का थोड़ा और इंतज़ार करूँ?"

उस एक सीधे से सवाल ने मुझे पल भर के लिए निशब्द कर दिया। हम वातानुकूलित कमरे में बैठकर एल-नीनो (El Niño) और हवा की दिशाओं पर तकनीकी बहस कर रहे थे, और वहाँ सैकड़ों किलोमीटर दूर, एक इंसान के साल भर के राशन और उसकी पूरी मेहनत का दारोमदार हमारे पूर्वानुमान पर टिका था।

मैंने उसे तकनीकी शब्दों से दूर रखते हुए, अपने डेटा के आधार पर अगले कुछ दिनों के मौसम की सबसे सटीक और व्यावहारिक जानकारी दी। जब उसने राहत की साँस लेते हुए फोन रखा, तो मुझे अपनी कुर्सी पर एक अजीब सी ज़िम्मेदारी का अहसास हुआ।

उस दिन के बाद से, कंप्यूटर स्क्रीन पर दिखने वाले वो बादल और हवा के दबाव के चार्ट मुझे महज़ 'डेटा' नहीं लगते। वे मुझे उन लाखों उम्मीदों की तरह दिखते हैं, जो हर साल आसमान की तरफ टकटकी लगाए रहती हैं। यह अहसास मुझे हर रोज़ याद दिलाता है कि हमारा काम सिर्फ मौसम की भविष्यवाणी करना नहीं है, बल्कि अनिश्चितताओं के बीच लोगों को एक छोटा सा भरोसा देना भी है।

सुश्री सावित्री शर्मा
एम.टी.ए
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक, सिक्किम

माँ... जो टूटकर भी खड़ी रही

ममता अपने पति और तीन छोटे बच्चों के साथ गाँव छोड़कर शहर आई गई , इस उम्मीद में कि शायद शहर उन्हें एक बेहतर जिंदगी देगा। छोटा-सा परिवार था, छोटे-छोटे सपने थे, और उन्हीं सपनों में उसकी पूरी दुनिया बसती थी। गरीबी थी, परेशानियाँ थीं, लेकिन उसके दिल में विश्वास था कि जब परिवार साथ हो, तो हर मुश्किल आसान हो जाती है। वह अपने बच्चों की हँसी में जीती थी। उनके छोटे हाथों को पकड़कर वह हर दिन नई उम्मीद के साथ आगे बढ़ती थी। उसे लगता था कि जिंदगी चाहे जितनी कठिन हो, प्यार हर दर्द को छोटा कर देता है।

लेकिन एक दिन उसकी जिंदगी अचानक बदल गई। गाँव से उसका देवर शहर आया और बोला -"अब सबको वापस गाँव चलना होगा। वहीं अपना घर बनाना है।" उसका पति गाँव वापस नहीं जाना चाहता था, लेकिन वह महिला चुप रही। उसके मन में एक उम्मीद थी। शहर आकर उसका पति बुरी आदतों में पड़ चुका था। वह सोचती थी कि शायद गाँव का माहौल बदलने से उसका पति सुधर जाए और उनके बच्चों का भविष्य बेहतर हो सके।इन्हीं उम्मीदों के सहारे वह अपने परिवार के साथ गाँव लौटने लगी। लेकिन रास्ते में ही उसका पति अचानक गायब हो गया। ममता ने हार नहीं मानी। उसने अपने पति को हर जगह ढूँढा - रिश्तेदारों के घर, दोस्तों के पास, गाँव की गलियों में... लेकिन वह फिर कभी वापस नहीं आया। वह हर दरवाज़े पर उम्मीद लेकर गई। हर रात भगवान से रो-रोकर प्रार्थना करती रही कि उसका पति लौट आए। लेकिन इंतज़ार करते-करते उसकी आँखों के आँसू सूख गए... और वह कभी वापस नहीं आया।

पति के जाने के बाद ममता का संसार टूट गया। जो देवर उन्हें गाँव वापस लाया था, उसका व्यवहार भी बदल गया। धीरे-धीरे ससुराल वालों ने उसे और उसके बच्चों को बोझ समझना शुरू कर दिया। उन्हें अपमानित किया जाता, ताने दिए जाते, हर दिन यह एहसास कराया जाता कि उनका उस घर में कोई अधिकार नहीं है।

वह चुपचाप सब सहती रही। अपने बच्चों के लिए। उनकी भूख के लिए। उनके भविष्य के लिए। लेकिन एक दिन उसका दिल टूट गया। उसने अपने तीनों बच्चों का हाथ पकड़ा, आँखों में आँसू लिए, और ससुराल का घर छोड़ दिया। उसके पास न पैसा था, न पढ़ाई, न कोई सहारा। वह ठीक से भाषा भी नहीं बोल पाती थी। दुनिया के बीच खड़ी वह औरत अंदर से पूरी तरह अकेली थी।

फिर भी उसने हार नहीं मानी। क्योंकि उसे पता था - अगर वह टूट गई, तो उसके बच्चों का कोई नहीं बचेगा। वह वापस उसी शहर आ गई जहाँ कभी अपने परिवार के साथ रही थी। वहाँ उसने लोगों से मदद माँगी। कुछ दयालु लोगों ने उसे रहने की जगह दी, काम दिया, और जीने की एक छोटी-सी उम्मीद भी।

लेकिन जिंदगी अभी भी आसान नहीं हुई थी। ममता को सुबह से रात तक काम करना पड़ता था।

उसके बच्चे बहुत छोटे थे, फिर भी उसे उन्हें अकेला छोड़कर काम पर जाना पड़ता। जिस घर में वह काम करती थी, वहाँ लोग उसके साथ बुरा व्यवहार करते थे। अपमान, ताने, कठोर शब्द - वह सब चुपचाप सह लेती थी। क्योंकि उसके पास दर्द सहने के अलावा कोई और रास्ता नहीं था।

धीरे-धीरे कुछ अच्छे लोग ममता की जिंदगी में आए। उन्होंने उसके बच्चों की पढ़ाई में मदद की। उसे लगा कि शायद अब जिंदगी थोड़ी संभल रही है। लेकिन मुश्किलें अभी खत्म नहीं हुई थीं।

उसका बड़ा बेटा गलत संगति में पड़ गया। धीरे-धीरे उसका व्यवहार बदलने लगा। उसने स्कूल छोड़ दिया और अपनी माँ के संघर्ष को समझना भी छोड़ दिया। जिस बेटे के लिए वह दिन-रात मेहनत करती थी, वही उससे दूर होता जा रहा था। लेकिन उसकी बेटी अलग थी। वह

अपनी माँ की आँखों का दर्द पढ़ लेती थी। जब माँ थककर बैठती, तो वही उसके पास आकर चुपचाप उसका हाथ पकड़ लेती। वह अपनी माँ का सहारा बन गई थी। कुछ समय बाद उसका छोटा बेटा भी घर छोड़कर दूर चला गया।

अब उस छोटे-से घर में सिर्फ माँ, उसकी बेटी और बड़ा बेटा रह गए। समय के साथ उस ममता ने महसूस किया कि बिना पिता के बड़े होने वाले बच्चों को समाज अलग नजर से देखता है। लोग सहारा कम देते हैं, सवाल ज्यादा करते हैं। ताने देते हैं। फैसले सुनाते हैं। लेकिन वह हर बार अपने बच्चों के सामने मजबूत बनकर खड़ी रही।

ममता ने बड़े बेटे का भविष्य बचाने के लिए उसने एक और कठिन फैसला लिया। उसने अपने बेटे को काम के लिए दूर भेज दिया। जिस दिन उसका बेटा जा रहा था, उस दिन उसका दिल अंदर से टूट रही थी।

लेकिन फिर भी उसने मुस्कुराकर उसे विदा किया। क्योंकि माँ का दिल हमेशा अपने बच्चों के भविष्य को अपने दर्द से ऊपर रखता है। फिर एक दिन उसने सोचा - अब समय आ गया है कि वह अपने पति की पुश्तैनी जमीन में अपने बच्चों का हक माँगे।

सालों बाद वह अपने गाँव लौटी। वहाँ फिर लड़ाइयाँ हुईं।अपमान मिला। झगड़े हुए। लेकिन अब वह पहले वाली कमजोर और डरी हुई महिला नहीं थी। जिंदगी ने उसे मजबूत बना दिया था। हर तूफान ने उसे लड़ना सिखा दिया था। बहुत संघर्षों के बाद आखिरकार उसे उसका अधिकार मिल गया। उसे जमीन के साथ सम्मान मिला। उसका बड़ा बेटा वापस उसके साथ रहने आ गया। बाकी दोनों बच्चे शहर में रहकर शिक्षा के साथ नौकरी भी करने लगा I और बड़ा बेटा की भी शादी होगी गई घर में बहू भी आ गई I

ममता खुश थी कि उसके बच्चे अब अपनी जिंदगी जी रहे हैं। लेकिन एक माँ का दिल आज भी चाहता था कि उसके सारे बच्चे उसके पास रहें।

संदेश:

यह कहानी हमें सिखाती है कि एक माँ का प्यार और त्याग दुनिया की सबसे बड़ी ताकत होती है। चाहे जिंदगी कितनी भी कठिन क्यों न हो, एक माँ अपने बच्चों के लिए हर दर्द सहकर भी खड़ी रहती है। संघर्ष इंसान को तोड़ते नहीं, बल्कि उसे मजबूत बनाते हैं। हमें उन माँओं के त्याग, मेहनत और दर्द को समझना चाहिए, जो अपनी पूरी जिंदगी अपने बच्चों की खुशियों के लिए समर्पित कर देती हैं।

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

माँ-बाप का प्यार

एक छोटे से शहर में रहने वाली एक माँ अपने बेटे से बहुत प्यार करती थी। उसका बेटा नौकरी के कारण दूसरे शहर में रहता था। माँ हर दिन उसके फोन का इंतज़ार करती, उसकी पसंद का खाना याद करती और उसकी खुशी में ही अपनी खुशी ढूँढती थी।

समय बीतता गया और बेटे का 25 वाँ जन्मदिन आ गया। माँ इस दिन का कई दिनों से इंतज़ार कर रही थी। उसने अपने हाथों से बेटे के लिए केक बनाया और मन ही मन सोचती रही कि रात के ठीक 12 बजे सबसे पहले वही अपने बेटे को जन्मदिन की शुभकामनाएँ देगी।

जैसे ही रात के 12 बजे, माँ ने काँपते हाथों से बेटे को फोन लगाया। फोन की घंटी बजी और बेटे ने नींद में फोन उठाया। माँ ने प्यार भरी आवाज़ में कहा - "जन्मदिन मुबारक हो बेटा।" लेकिन बेटे को नींद से जगाया जाना अच्छा नहीं लगा। वह गुस्से में बोला - "माँ, इतनी-सी बात के लिए मेरी नींद खराब कर दी? सुबह भी तो बोल सकती थीं!" इतना कहकर उसने फोन काट दिया।

माँ चुप हो गई। उसकी आँखें नम हो गईं, लेकिन उसने कुछ नहीं कहा। वह बस चुपचाप बैठी रही। कुछ देर बाद बेटे के पास उसके पापा का फोन आया। उनकी आवाज़ भारी थी। उन्होंने कहा - "बेटा, तेरी

पापा फिर बोले - "तुझे पता है, जब तू पैदा हुआ था तब डॉक्टर ने कहा था कि या तो माँ को बचाया जा सकता है या बच्चे को। उस समय तेरी माँ ने बिना सोचे कहा था - 'पहले मेरे बेटे को बचाइए।'"

यह सुनते ही बेटे के हाथ काँपने लगे। उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। पापा ने कहा - "जो माँ तेरे लिए अपनी जान देने को तैयार थी, आज तूने उसी माँ को एक फोन के लिए डाँट दिया।" फोन कट गया।

बेटा देर तक रोता रहा। उसे अपनी गलती का एहसास हो चुका था। उसने तुरंत माँ को फोन लगाया। फोन उठते ही बेटा फूट-फूटकर रो पड़ा और बोला - "माँ, मुझे माफ़ कर दो।" माँ ने सिर्फ इतना कहा -"खुश रहना बेटा, बस यही मेरी खुशी है।"

उस दिन बेटे को समझ आ गया कि इस दुनिया में माँ-बाप का प्यार सबसे अनमोल होता है।

वे बिना किसी स्वार्थ के अपने बच्चों के लिए जीते हैं, उनकी खुशियों में अपनी दुनिया बसाते हैं।

सीख:

माँ-बाप हमारे जीवन का सबसे बड़ा आशीर्वाद हैं।
उनकी कदर कीजिए, क्योंकि उनके जैसा प्यार दुनिया में कहीं नहीं मिलता।

नरेश कुमार गौतम
सिक्यूरिटी गार्ड
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान
गंगटोक,सिक्किम

योगा हर दिन हर किसी के लिए

योगा एक सर्वविदित शब्द है, जो युज शब्द से लिया गया है। जिसका शाब्दिक अर्थ है जोड़ना। योगा की परिभाषा हमारे ऋषियों ने अपने अपने ढंग से दिया है। जैसे:-

- इन्द्रियों की स्थिर धारणा ही योग है।
- चेतना और मन के दृढ़ निश्चय को ही योग कहते है।
- महर्षि पतंजलि के अनुसार

" योगश्चितवृत्तिनिरोध:" (पा. योग. सूत्र 1/2)

अर्थात,

चित्त की वृत्तियों का सर्वथा अभाव ही योग है।

- कैवल्योपानीषद के अनुसार-

"श्रद्धा भक्ति योगावदेही"

अर्थात,

श्रद्धा भक्ति और ध्यान के द्वारा आत्मा को जानना ही योग है।

- लिंग पुराण के अनुसार -

"योग निरोधो वृत्तेस्तु चित्सय द्विज सत्तमा"

अर्थात,

- चित्त की सभी विकारों का नाश हो जाना योग है।
- योग का आधुनिक उद्देश्य शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना है।

आयुर्वेद के अनुसार वात पित कफ की साम्यावस्था ही पूर्ण स्वास्थ्य है। इसी अवस्था को प्राप्त करना ही योग का उद्देश्य है।

" न तस्य रोगो न जरा न मृत्यु:।
प्राप्तस्य योगाग्नियम शरीरम ।।"

अर्थात,

जिसने योग रूपी अग्नि मे अपने शरीर को तपा लिया उस मनुष्य के शरीर में न कोई रोग होगा, न बुढ़ापे का लक्षण प्राप्त होगा, न ही असमय मृत्यु को प्राप्त होगा। जिस प्रकार किसी लिपि के अक्षरों से वाक्य, पाठ, पुस्तक, ग्रन्थ आदि की रचना होती है उसी प्रकार योग पद्धति की क्रियाएं भी आगे बढ़ती है। पौराणिक ग्रंथों में योग कई प्रकार के बताए गए है -

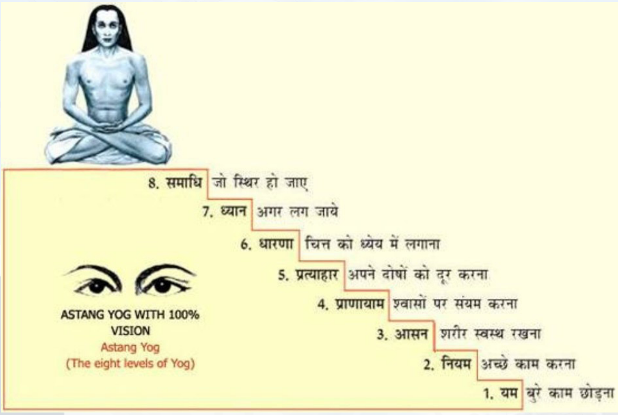
जैसे,

हठ योग, अष्टांग योग, कुंडलिनी योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्म योग, राजयोग , वन्यास योग आदि।

सर्वप्रथम महर्षि पतंजलि ने योग का अध्ययन करके योग सूत्र की रचना की जिसमें कुल 196 सूत्र है। इसके लिए इन्हें हम योग का जनक कहते है।

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग का प्रतिपादन किया जिसमें उन्होंने योग के आठ नियम बनाए।

1. **यम :-** इसमें नैतिक सिद्धांत जैसे: व्यक्तित्व, अहिंसा, सत्य, असत्य, ब्रह्मचर्य, लालच आदि आता है।
2. **नियम:-** अनुशासन, स्वच्छता भक्ति आदि।
3. **आसान:-** शरीर स्वास्थ्य रखने के लिए बैठने का सही तरीका।
4. **प्राणायाम:-** श्वास को नियंत्रित करने की तकनीक।
5. **प्रत्याहार:-** इसमें इन्द्रियों का नियन्त्रण आता है।
6. **धारणा:-** एकाग्र होने का अभ्यास।
7. **ध्यान:-** एकाग्र होने की अवस्था।
8. **समाधी:-** चेतना जागृत होने की उच्चतम अवस्था।



योगा प्रारंभ करने वाले साधक के लिए। सामान्य जानकारियां

- सही समय का चयन:- प्रातः काल या संध्या काल।
- आसान सूर्य मुखी होना चाहिए

अर्थात,

प्रातः काल पूर्वमुखी व
संध्याकाल पश्चिम्मुखी हो।

- इस स्थिति मे सूर्य की प्रकाश उर्जा स्वास के द्वारा शरीर मे पहुंच कर उर्जा का संचार करती है।

आसान तीन प्रकार के हो सकते है-

1- **खड़े होकर 2- बैठ कर 3- लेटकर**

- श्वास व शारीरिक क्रिया पर ध्यान होना चाहिए।
- शरीर को तनाव मे ले जाते समय श्वास को अंदर की तरफ लेना चाहिए। उस समय शरीर को ऊर्जा की जरूरत होगी। शरीर के अंदर पहुंचा हुआ वायु ऊर्जा मुक्त करता है।
- शरीर को शिथिल अवस्था मे ले जाते समय स्वास को बाहर की तरफ छोड़ना चाहिए ताकि दोष युक्त वायु शरीर से बाहर हो सके।
- स्वास की क्रिया एवं शारीरिक क्रिया मे समन्वय होना चाहिए।

अर्थात,

जिस गति से पेशियां तनाव लेगी उसी गति से स्वास वायु अंदर जाएगा। तथा जिस गति से पेशियां शिथिल होगी उसी गति से स्वास वायु बाहर की तरफ मुक्त होगा।

- मंद गति की योग क्रिया मन को एकाग्रचित व शांत करता है।

कुछ योग क्रियाएं तीव्र गति से भी होती है।

सभी आयु वर्ग के साधको के लिए योगासनों के नाम।
खड़े होकर होने वाले आसनों के नाम-
ताड़ासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, कटी-चक्रासन, उष्ट्रासन, त्रियक तड़ासन , अर्धचक्रासन आदि।

बैठ कर होने वाले आसनों के नाम-
बलासन, भद्रासन, गोमुखासन , पदमासन, बद्ध-पदमासन, वज्रासन, वाकासन, पवन-मुक्तासन आदि।
लेटकर होने वाले आसनों के नाम-
धनुरासन, भुजंगासन, सेतु-बन्धनासन, शवासन चक्रासन, उत्तान-पद्मासन, नौकासन, शलभासन आदि।

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

मोबाइल फोन: उपयोग एवं दुरूपयोग

आधुनिक युग में मोबाइल फोन मानव जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका है। यह केवल एक संचार का साधन नहीं, बल्कि यह हमारी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने वाला एक बहुउपयोगी उपकरण बन गया है। पहले जहां लोगों को एक-दूसरे से संपर्क करने में काफी समय और कठिनाई का सामना करना पड़ता था, वहीं आज मोबाइल फोन ने इस दूरी को समाप्त कर दिया है। अब हम दुनिया के किसी भी कोने में बैठे व्यक्ति से कुछ ही क्षणों में बात कर सकते हैं, संदेश भेज सकते हैं और वीडियो कॉल के माध्यम से आमने-सामने बातचीत भी कर सकते हैं। इस प्रकार मोबाइल फोन ने हमारे जीवन को सरल, तेज और सुविधाजनक बना दिया है।

मोबाइल फोन के उपयोग की बात करें तो इसके विभिन्न लाभ हैं। आज शिक्षा के क्षेत्र में मोबाइल फोन का विशेष महत्व है। विद्यार्थी मोबाइल के माध्यम से ऑनलाइन कक्षाएं ले सकते हैं, विभिन्न विषयों पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और नई-नई चीजें सीख सकते हैं। इंटरनेट की सहायता से उन्हें दुनिया भर का ज्ञान घर बैठे मिल जाता है। इसके अलावा, मोबाइल फोन के जरिए ईमेल भेजना, दस्तावेज़ तैयार करना और विभिन्न प्रकार के शैक्षिक ऐप्स का उपयोग करना भी संभव हो गया है।

व्यापार और आर्थिक क्षेत्र में भी मोबाइल फोन का योगदान बहुत महत्वपूर्ण है। आज लोग मोबाइल बैंकिंग, ऑनलाइन भुगतान, डिजिटल लेन-देन और ई-कॉमर्स के माध्यम से अपने कार्य आसानी से कर सकते हैं। इससे समय की बचत होती है और काम भी तेजी से पूरा होता है। छोटे-छोटे व्यवसायी भी मोबाइल फोन की मदद से अपने उत्पादों का प्रचार-प्रसार कर सकते हैं और अपने व्यवसाय को बढ़ा सकते हैं।
मनोरंजन के क्षेत्र में भी मोबाइल फोन ने अपनी विशेष जगह बना ली है। लोग मोबाइल पर गाने सुनते हैं, फिल्में देखते हैं, गेम खेलते हैं और सोशल मीडिया के माध्यम से अपने मित्रों और परिवार के संपर्क में रहते हैं। यह हमारे जीवन में मनोरंजन का एक सस्ता और आसान साधन बन गया है।

हालांकि, मोबाइल फोन के इतने अधिक लाभ होने के बावजूद इसके कुछ गंभीर नुकसान भी हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। मोबाइल का अत्यधिक उपयोग हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। लंबे समय तक मोबाइल स्क्रीन देखने से आंखों में दर्द, सिरदर्द और दृष्टि कमजोर होने जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। इसके अलावा, देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद प्रभावित होती है, जिससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मोबाइल फोन का दुरुपयोग विशेष रूप से बच्चों और युवाओं में अधिक देखने को मिलता है। वे अपना कीमती समय पढ़ाई के बजाय, गेम खेलने और सोशल मीडिया पर बिताते हैं। इससे उनकी पढ़ाई प्रभावित होती है और उनका ध्यान भटकता है। कई बार मोबाइल की लत इतनी बढ़ जाती है कि व्यक्ति अपने परिवार और समाज से दूर होने लगता है।

सामाजिक दृष्टिकोण से भी मोबाइल फोन का दुरुपयोग हानिकारक है। आजकल लोग आमने-सामने बातचीत करने के बजाय मोबाइल पर अधिक समय बिताते हैं, जिससे आपसी संबंध कमजोर होते जा रहे हैं। इसके अलावा, मोबाइल के माध्यम से गलत जानकारी फैलाना, अफवाहें फैलाना और दूसरों की निजी जानकारी का दुरुपयोग करना भी एक गंभीर समस्या बन गई है।

इसलिए यह आवश्यक है कि हम मोबाइल फोन का उपयोग संतुलित और जिम्मेदारी के साथ करें। हमें यह समझना चाहिए कि मोबाइल फोन एक साधन है, न कि हमारे जीवन का मालिक। हमें अपने समय का सही उपयोग करना चाहिए और मोबाइल पर बिताए जाने वाले समय को सीमित रखना चाहिए। बच्चों को भी मोबाइल के सही उपयोग के बारे में जागरूक करना चाहिए।

अंततः, यह कहा जा सकता है कि मोबाइल फोन हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण और उपयोगी उपकरण है, लेकिन इसका अत्यधिक और गलत उपयोग हमारे लिए हानिकारक हो सकता है। यदि हम इसका उपयोग समझदारी और संयम के साथ करें, तो यह हमारे जीवन को बेहतर बना सकता है।

संस्थान में आयोजित राजभाषा हिंदी की एक दिवसीय कार्यशाला की झलकियाँ

संस्थान की राजभाषा हिंदी ड़-पत्रिका के द्वितीय अंक का विमोचन की झलकियाँ

संस्थान की वाल पत्रिका “कंचनजंघा” के द्वितीय अंक का विमोचन की झलकियाँ

संस्थान द्वारा रामचंद्र आश्रम वेलनेस केंद्र, तादोंग,
सिक्किम मे आयोजित अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की झलकियाँ

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

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

तादोंग, गंगटोक, सिक्किम-737 102

फ़ोन: 03592-231494

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

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