प्रबोधिनी

अर्द्धवार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

ज्ञान • अनुसंधान • भाषा • साहित्य • संस्कृति

अंक-प्रथम
जनवरी-जून 2026

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

12, उत्तरहल्ली-मनवर्थेकावल, तलघट्टपुरा पोस्ट

कनकपुर रोड़, बेंगलूरु, कर्नाटक, 560109

प्रबोधिनी

अर्द्धवार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

अंक-प्रथम

जनवरी-जून 2026

सरंक्षक

प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य

महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

सह-सरंक्षक

डॉ. एन. श्रीकांत

उप महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

मुख्य संपादक

डॉ. टी. महेश्वर

प्रभारी सहायक निदेशक, केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

संपादक

डॉ. राजेन्द्र कुमार पालीवाल

अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) और प्रभारी हिन्दी अधिकारी

संपादक मंडल

डॉ. जी. वेंकटेश्वरलू, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. एस. एच. दोड्डमनी, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. जी. वी. रमण, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. शुभश्री एम. एन., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. वी. रामा राव, अनुसंधान अधिकारी (वनस्पति विज्ञान)

डॉ. भव्या बी. एम., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. तेजस्विनी सी., अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

डॉ. विद्याश्री आंचन, अनुसंधान अधिकारी (विकृति विज्ञान)

श्रीमती रश्मि कुलकर्णी, हिन्दी सहायक

प्रकाशक

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

12, उत्तरहल्ली–मनवर्थेकावल, तलघट्टपुरा पोस्ट, कनकपुर रोड, बेंगलूरु, कर्नाटक, 560109

दूरभाष: 080 29535034, 080 29635035

वेबसाइट: https://ccras.nic.in/, https://www.cari.gov.in/

ई-मेल: nadri-bengaluru@gov.in, nadri.bengaluru1@gmail.com

हिंदी पत्रिका के लिए अपना बहुमूल्य लेख या कविता कृपया इस ई-मेल पर भेजें-

hindipatrikacaribengaluru@gmail.com

संदेश

प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य
महानिदेशक
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

यह अत्यंत हर्ष एवं गौरव का विषय है कि केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू अपनी अर्द्धवार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रबोधिनी" का प्रथम अंक प्रकाशित कर रहा है। यह पत्रिका संस्थान की अनुसंधान उपलब्धियों, नवाचारों, शैक्षणिक एवं प्रशासनिक गतिविधियों के साथ-साथ साहित्यिक एवं सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को एक साझा मंच प्रदान करने का सार्थक प्रयास है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका संस्थान के अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों तथा हिन्दी-प्रेमियों की रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने के साथ-साथ ज्ञान, अनुसंधान और साहित्य के मध्य एक प्रभावी सेतु का कार्य करेगी।

दक्षिण भारत में स्थित एक अग्रणी आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान द्वारा हिन्दी की अर्द्धवार्षिक पत्रिका का नियमित प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के प्रति हमारी प्रतिबद्धता, भारतीय ज्ञान परम्परा के संरक्षण तथा व्यापक प्रसार के संकल्प का परिचायक है। यह पत्रिका न केवल संस्थान की उपलब्धियों एवं अनुसंधान गतिविधियों को व्यापक स्तर पर जनसामान्य, वैज्ञानिक समुदाय एवं शिक्षाविदों तक पहुँचाने में सहायक होगी, बल्कि राजभाषा हिन्दी को ज्ञान-विज्ञान, अनुसंधान और नवाचार की सशक्त भाषा के रूप में स्थापित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। मुझे विश्वास है कि यह पहल संस्थान की विशिष्ट पहचान को और अधिक सुदृढ़ करेगी तथा अन्य संस्थानों के लिए भी प्रेरणास्रोत सिद्ध होगी।

मैं "प्रबोधिनी" के प्रथम अंक के प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल, सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधार्थियों, कर्मचारियों एवं प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से सहयोग प्रदान करने वाले सभी सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका ज्ञान, साहित्य, संस्कृति एवं अनुसंधान के समन्वय का एक सशक्त माध्यम बनकर निरंतर प्रगति के नए आयाम स्थापित करे तथा प्रत्येक अंक के साथ उत्कृष्टता के नए मानदंड स्थापित करती रहे।

शुभकामनाओं सहित।

प्रो. (वैद्य) रबिनारायण आचार्य

संदेश

डॉ. एन. श्रीकांत
उप महानिदेशक
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

यह जानकर अत्यंत हर्ष एवं प्रसन्नता हो रही है कि केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू अपनी अर्द्धवार्षिक हिन्दी पत्रिका "प्रबोधिनी" का प्रथम अंक प्रकाशित कर रहा है। यह पत्रिका न केवल संस्थान के अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधार्थियों एवं कर्मचारियों की सृजनात्मक अभिव्यक्ति को एक सशक्त मंच प्रदान करेगी, बल्कि आयुर्वेद के वैज्ञानिक, चिकित्सीय एवं व्यावहारिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार का भी एक प्रभावी माध्यम सिद्ध होगी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका राजभाषा हिन्दी के माध्यम से आयुर्वेद की उपयोगिता, उसके सिद्धांतों, अनुसंधान उपलब्धियों तथा भारतीय ज्ञान परम्परा को सरल, सहज एवं प्रभावी रूप में व्यापक जनसमुदाय तक पहुँचाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

किसी भी संस्थान की प्रगति केवल उसके अनुसंधान एवं उपलब्धियों से ही नहीं, बल्कि उसके बौद्धिक, साहित्यिक एवं सांस्कृतिक वातावरण से भी परिलक्षित होती है।"प्रबोधिनी" निश्चित रूप से ज्ञान, साहित्य, संस्कृति और अनुसंधान के मध्य एक सशक्त सेतु का कार्य करेगी तथा संस्थान में हिन्दी के प्रगतिशील प्रयोग को नई दिशा प्रदान करेगी। साथ ही, यह पत्रिका संस्थान की उपलब्धियों एवं गतिविधियों को व्यापक स्तर पर प्रसारित कर उसकी विशिष्ट पहचान को और अधिक सुदृढ़ करेगी।

मैं "प्रबोधिनी" के प्रथम अंक के प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल तथा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग प्रदान करने वाले सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, कर्मचारियों एवं सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका निरंतर उत्कृष्टता के नए आयाम स्थापित करते हुए हिन्दी के संवर्धन, आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार तथा भारतीय ज्ञान परम्परा के संरक्षण एवं प्रसार में उल्लेखनीय योगदान देती रहे।

हार्दिक शुभकामनाएं।

डॉ. एन. श्रीकांत

संदेश

श्री दीपक कोछड़
उप निदेशक (प्रशासन)
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू की अर्द्धवार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत हर्ष एवं गर्व की अनुभूति हो रही है। यह पत्रिका न केवल संस्थान के अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधार्थियों एवं कर्मचारियों की सृजनात्मक अभिव्यक्ति का एक सशक्त मंच है, बल्कि कर्नाटक की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, स्थानीय परंपराओं, भारतीय ज्ञान परम्परा तथा आयुर्वेद के क्षेत्र में किए जा रहे अनुसंधान, नवाचार एवं जनोपयोगी गतिविधियों को व्यापक पाठक वर्ग तक पहुँचाने का प्रभावी माध्यम भी सिद्ध होगी। दक्षिण भारत जैसे हिंदीत्तर भाषी क्षेत्र में हिन्दी गृह पत्रिका का नियमित प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता, कर्मियों की रचनात्मक अभिरुचि तथा भारतीय भाषाओं के संवर्धन के प्रति उनके समर्पण का सशक्त परिचायक है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'प्रबोधिनी' ज्ञान-विनिमय, साहित्यिक अभिव्यक्ति, राजभाषा हिन्दी के प्रगतिशील प्रयोग तथा आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। साथ ही, यह पत्रिका संस्थान की अनुसंधान उपलब्धियों, नवाचारों एवं सामाजिक सरोकारों को व्यापक स्तर पर प्रसारित करते हुए अकादमिक जगत और समाज के मध्य एक सुदृढ़ सेतु का कार्य करेगी।

मैं 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के सफल प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल तथा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग प्रदान करने वाले सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, कर्मचारियों एवं सहयोगियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका निरंतर प्रगति के नए आयाम स्थापित करते हुए हिन्दी के संवर्धन, भारतीय ज्ञान परम्परा के संरक्षण तथा आयुर्वेद के वैज्ञानिक एवं जनोपयोगी स्वरूप के प्रसार में उल्लेखनीय योगदान देती रहे।

बहुत शुभकामनाएं।

दीपक

श्री दीपक कोछड़

संदेश

डॉ. प्रताप माखीजा
निदेशक (संस्थान) और प्रभारी हिंदी अधिकारी
केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्, नई दिल्ली

यह अत्यंत हर्ष एवं गौरव का विषय है कि केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रबोधिनी' का प्रथम अंक प्रकाशित हो रहा है। इस शुभ अवसर पर मैं संस्थान के सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधार्थियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। 'प्रबोधिनी' का प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के संवर्धन एवं प्रगतिशील प्रयोग की दिशा में संस्थान का एक सराहनीय एवं प्रेरणादायी प्रयास है। साथ ही, यह पत्रिका संस्थान की वर्षभर की उपलब्धियों, अनुसंधान गतिविधियों, नवाचारों, शैक्षणिक एवं प्रशासनिक कार्यों तथा आयुर्वेद के क्षेत्र में किए जा रहे महत्त्वपूर्ण प्रयासों को व्यापक जनसमुदाय एवं अकादमिक जगत तक पहुँचाने का एक प्रभावी माध्यम सिद्ध होगी।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'प्रबोधिनी' ज्ञान, अनुसंधान, साहित्य एवं सृजनात्मक अभिव्यक्ति के समन्वय का सशक्त मंच बनकर न केवल संस्थान की उपलब्धियों को नई पहचान प्रदान करेगी, बल्कि राजभाषा हिन्दी के माध्यम से आयुर्वेद, भारतीय ज्ञान परम्परा तथा वैज्ञानिक चिंतन के प्रचार-प्रसार में भी महत्वपूर्ण योगदान देगी। यह पत्रिका संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की साहित्यिक प्रतिभा को अभिव्यक्ति प्रदान करते हुए ज्ञान-विनिमय और बौद्धिक संवाद की एक सुदृढ परम्परा का निर्माण करेगी।

मैं 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के सफल प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल तथा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग प्रदान करने वाले सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, कर्मचारियों एवं सहयोगियों को पुनः हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका निरंतर उत्कृष्टता के नए आयाम स्थापित करते हुए संस्थान की प्रतिष्ठा को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाए तथा हिन्दी के संवर्धन, आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार और भारतीय ज्ञान परम्परा के संरक्षण में अपनी सार्थक एवं प्रेरणादायी भूमिका निभाती रहे।

बहुत शुभकामनाएं।

प्रताप माखीजा

डॉ. प्रताप माखीजा

संदेश

श्री निर्मल कुमार दुबे
उप निदेशक (कार्यान्वयन)
क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय (दक्षिण), बेंगलूरू
राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगळूरू की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत हर्ष एवं प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका राजभाषा हिन्दी के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता तथा हिन्दी के प्रगतिशील प्रयोग को बढ़ावा देने की दिशा में एक सराहनीय पहल है। साथ ही, यह संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की साहित्यिक एवं रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्ति प्रदान करने के साथ-साथ संस्थान की अनुसंधान उपलब्धियों, शैक्षणिक गतिविधियों, नवाचारों तथा आयुर्वेद के क्षेत्र में किए जा रहे महत्त्वपूर्ण कार्यों को व्यापक पाठक वर्ग तक पहुँचाने का प्रभावी माध्यम बनेगी।

दक्षिण भारत में स्थित एक प्रमुख केंद्रीय अनुसंधान संस्थान द्वारा हिन्दी गृह पत्रिका का प्रकाशन राजभाषा के प्रति जागरूकता एवं समर्पण का प्रेरणादायी उदाहरण है। ऐसे प्रयास न केवल कार्यालयी कार्यों में हिन्दी के प्रयोग को प्रोत्साहित करते हैं, बल्कि हिन्दी को ज्ञान, विज्ञान, अनुसंधान एवं साहित्य की प्रभावी भाषा के रूप में विकसित करने में भी योगदान देते हैं। मुझे विश्वास है कि 'प्रबोधिनी' राजभाषा हिन्दी के संवर्धन के साथ-साथ संस्थान और समाज के मध्य ज्ञान एवं विचारों के आदान-प्रदान का एक सशक्त माध्यम सिद्ध होगी।

क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, बेंगळूरू की ओर से मैं 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल तथा इस प्रयास में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग देने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका निरंतर समृद्ध होती रहे और राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार, साहित्यिक चेतना तथा ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में अपना सार्थक योगदान देती रहे।

शुभकामनाओं सहित।

श्री निर्मल कुमार दुबे

संदेश

श्री पी. शिवकुमार, भा.व.से.
अध्यक्ष,
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
(कार्यालय-03), बेंगलूरु

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू की हिन्दी गृह पत्रिका 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत हर्ष एवं प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार एवं प्रगतिशील प्रयोग की दिशा में संस्थान द्वारा की जा रही सराहनीय पहल का परिचायक है। साथ ही, यह संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की साहित्यिक अभिरुचि, रचनात्मक प्रतिभा तथा विविध विषयों पर उनके विचारों को अभिव्यक्त करने के लिए एक सार्थक मंच प्रदान करेगी।

दक्षिण भारत के एक प्रमुख केंद्रीय अनुसंधान संस्थान द्वारा हिन्दी गृह पत्रिका का प्रकाशन राजभाषा हिन्दी के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। मुझे विश्वास है कि 'प्रबोधिनी' के माध्यम से संस्थान की अनुसंधान उपलब्धियों, आयुर्वेद संबंधी गतिविधियों, नवाचारों तथा साहित्यिक एवं सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को व्यापक पाठक वर्ग तक पहुँचाने में सहायता मिलेगी। यह पहल राजभाषा के प्रयोग को कार्यालयी कार्यों से आगे बढ़ाते हुए ज्ञान, साहित्य, विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में हिन्दी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने में भी सहायक सिद्ध होगी।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास)-3, बेंगलूरू से संबद्ध कार्यालयों में राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन एवं प्रगतिशील प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए ऐसे रचनात्मक प्रयास अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'प्रबोधिनी' अन्य सदस्य कार्यालयों को भी हिन्दी में साहित्यिक एवं ज्ञानवर्धक प्रकाशनों के लिए प्रेरित करेगी एवं राजभाषा कार्यान्वयन की भावना को और सुदृढ करेगी।

मैं 'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन हेतु संपादकीय मंडल, राजभाषा कार्यान्वयन से जुडे अधिकारियों तथा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सहयोग प्रदान करने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ। मेरी मंगलकामना है कि यह पत्रिका निरंतर प्रगति करती रहे तथा राजभाषा हिन्दी के संवर्धन, ज्ञान-विनिमय एवं साहित्यिक चेतना के प्रसार में अपनी सार्थक भूमिका निभाती रहे।

हार्दिक शुभकामनाएं।

पी. शिवकुमार

श्री पी. शिवकुमार, भा.व.से.

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विषय	लेखक/रचनाकार	पृष्ठ संख्या
1	प्रस्तावना	संपादक मंडल	1
2	संपादकीय	डॉ. टी. महेश्वर	2-3
3	संस्थान परिचय	डॉ. टी. महेश्वर	4-6
4	**आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य**		
	समग्र स्वास्थ्य	डॉ. शुभश्री एम. एन.	7
	औषधीय पौधों पर शोध: एक अवलोकन	डॉ. वी. रामा राव	8
	आयुर्वेद के साथ रखें अपनी आँखों का ख्याल	डॉ. भव्या बी. एम.	9
	आयुर्वेद के साथ रखें अपने कान, नाक एवं मुख का ख्याल	डॉ. भव्या बी. एम.	10
	स्वस्थ वृद्धावस्था का रहस्य	डॉ. तेजस्विनी सी.	11-12
	नंबरों के पार का सच : आपकी लैब रिपोर्ट क्या कहती है और क्या छिपाती है?	डॉ. विद्याश्री आंचन	13
	वाजीकरण: पीढ़ीगत स्वास्थ्य का विज्ञान	डॉ. स्वर्दा उप्पीन	14
	मधुमेह उत्कृष्टता केंद्र	डॉ. पूर्वी प्रिसिला ए. डॉ. मोनिका के.पी. डॉ. स्वर्दा उप्पीन	15
	आयुर्वेद : प्रकृति का वरदान आयुर्वेद	श्रीमती रितु सिन्हा	16
	आयुर्वेद : अमृत जीवन का	श्री राहुल साखरकर	17
	रक्त परीक्षण से पहले ध्यान रखने योग्य बातें	श्रीमती हेमावती के. एच. श्रीमती नीता जी.	18-19
	स्वास्थ्य और धन : एक-दूसरे से जुड़ा गहरा संबंध	श्रीमती ज्योति	20
5	**साहित्यिक रचनाएँ**		
	दोषों का खेल	डॉ. एस. एच. दोड्डमनी	21
	माँ ही क्यों?	डॉ. सुजाता पी. ढोके	22
	जब सूरज फिर उगेगा	डॉ. कृतिका बी.	23-24
	चार महीने और एक उम्र भर का रिश्ता	डॉ. कृति भट्ट डॉ. कृतिका बी.	25-26
	अग्नि	श्री सूरज कुमार	27
	तीन मेंढक	श्री श्रीनिवास इलिगेर	28
	आख़िरी चिट्ठी	श्री चन्द्रनाथ आर. एस.	29-30
	गरीब आदमी और अमीर आदमी	श्री सुरेश बाबू	31
6	**विचार एवं सामाजिक सरोकार**		
	दर्द, हर एक जीवन का ; दवा हर एक दर्द की	श्री सुरेश कुमार	32-33
	कर्मचारी हित एवं कल्याण	श्रीमती अबिता जे.	34
	सपनों को पंख, हौसलों को उड़ान और अपनों का संबल: तपस्या की प्रेरक यात्रा	श्रीमती रश्मि कुलकर्णी	35
7	राजभाषा संबंधी संवैधानिक प्रावधान और सरकारी कार्यालयों में राजभाषा	डॉ. राजेन्द्र कुमार पालीवाल	36-37
8	संस्थान की गतिविधियाँ	डॉ. वी. रामा राव डॉ. सी. श्रीनिवासुलु श्रीमती रितु सिन्हा	38-51

प्रस्तावना

प्रबोधिनी के प्रथम अंक के माध्यम से आप सभी के समक्ष उपस्थित होना हमारे लिए अत्यंत हर्ष, गर्व एवं संतोष का विषय है। इस पत्रिका का प्रकाशन ज्ञान, साहित्य, संस्कृति और सृजनशीलता के समन्वय का एक विनम्र प्रयास है। इसका उद्देश्य हिन्दी भाषा के माध्यम से साहित्यिक अभिरुचि, रचनात्मक अभिव्यक्ति तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के संरक्षण और संवर्धन को प्रोत्साहित करना है।

भारत की सांस्कृतिक विरासत विश्व की प्राचीनतम एवं समृद्ध ज्ञान परंपराओं में से एक है। वेद, उपनिषद, पुराण, आयुर्वेद, दर्शन, साहित्य तथा लोक परंपराएँ हमारी सभ्यता के ऐसे अमूल्य धरोहर हैं, जिन्होंने युगों से मानवता को ज्ञान, जीवन-मूल्यों और स्वास्थ्य का मार्ग दिखाया है। इन ज्ञान-स्रोतों के संरक्षण, अध्ययन तथा जन-जन तक उनके प्रसार में हिन्दी भाषा की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। हिन्दी न केवल भारत की व्यापक संपर्क भाषा है, बल्कि भारतीय संस्कृति, साहित्य और लोकमानस की संवाहिका भी है।

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु का मूल उद्देश्य आयुर्वेद के क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण अनुसंधान, साक्ष्य-आधारित चिकित्सा, जनस्वास्थ्य संवर्धन तथा पारंपरिक ज्ञान के वैज्ञानिक दस्तावेजीकरण को प्रोत्साहित करना है। इसी उद्देश्य को व्यापक आयाम प्रदान करने हेतु 'प्रबोधिनी' का प्रकाशन आरम्भ किया जा रहा है। यह अर्द्धवार्षिक हिन्दी पत्रिका संस्थान के अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं, कर्मचारियों एवं साहित्य-प्रेमियों को एक ऐसा साझा मंच प्रदान करेगी, जहाँ वे अपने विचारों, अनुभवों, शोधपरक लेखों, कविताओं, लघुकथाओं, संस्मरणों, यात्रा-वृत्तांतों तथा अन्य रचनात्मक अभिव्यक्तियों को साझा कर सकेंगे।

'प्रबोधिनी' का उद्देश्य केवल साहित्य सृजन तक सीमित नहीं है, बल्कि भारतीय ज्ञान परंपरा, भाषा, संस्कृति, नैतिक मूल्यों और सामाजिक चेतना को भी समृद्ध करना है। यह पत्रिका साहित्य और विज्ञान, परंपरा और नवाचार, शोध और समाज के मध्य एक सशक्त सेतु का कार्य करेगी। इसमें आयुर्वेद, भारतीय ज्ञान प्रणाली, संस्कृति, पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा, समाज तथा समसामयिक विषयों पर गंभीर एवं चिंतनपरक लेखों के साथ-साथ रचनात्मक साहित्य को भी समान महत्व दिया जाएगा।

यह पत्रिका संस्थान के भीतर साहित्यिक एवं सांस्कृतिक वातावरण को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ हिन्दी के राजभाषा स्वरूप को भी सुदृढ़ करने का माध्यम बनेगी। हमें विश्वास है कि यह प्रयास न केवल संस्थान की बौद्धिक एवं साहित्यिक गतिविधियों को नई दिशा देगा, बल्कि विभिन्न विषयों के मध्य संवाद स्थापित कर ज्ञान के व्यापक प्रसार में भी सहायक सिद्ध होगा।

'प्रबोधिनी' के प्रथम अंक के प्रकाशन में जिन सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं, कर्मचारियों एवं साहित्य-प्रेमियों ने अपने बहुमूल्य लेखन, सुझाव, परिश्रम और सहयोग से योगदान दिया है, उनके प्रति हम हृदय से कृतज्ञ हैं। हमें आशा है कि भविष्य में भी आप सभी का स्नेह, सहयोग और रचनात्मक सहभागिता निरंतर प्राप्त होती रहेगी तथा यह पत्रिका ज्ञान, साहित्य और संस्कृति की एक समृद्ध परंपरा का सशक्त माध्यम बनकर निरंतर प्रगतिशील रहेगी।

इसी मंगलकामना के साथ हम 'प्रबोधिनी' का प्रथम अंक अपने आदरणीय पाठकों को समर्पित करते हैं। आशा है कि यह पत्रिका ज्ञान का प्रकाश फैलाने, साहित्यिक चेतना को जागृत करने तथा भारतीय संस्कृति और मानवीय मूल्यों के संवर्धन में सार्थक भूमिका निभाएगी।

– संपादकीय मंडल, प्रबोधिनी
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु

संपादकीय
भारतीय ज्ञान परम्परा, अनुसंधान और हिन्दी

भारत सदियों से ज्ञान, विज्ञान, संस्कृति और दर्शन की समृद्ध परम्पराओं का अग्रदूत रहा है। वेद, उपनिषद, आयुर्वेद, योग, गणित, खगोल विज्ञान, व्याकरण तथा साहित्य जैसे विविध ज्ञान-विषयों ने न केवल भारतीय सभ्यता को समृद्ध किया, बल्कि विश्व मानवता को भी स्थायी बौद्धिक विरासत प्रदान की। इन ज्ञान परम्पराओं का मूल आधार सदैव "ज्ञान का सृजन, संरक्षण और समाजोपयोगी प्रसार" रहा है। प्राचीन गुरुकुलों, विश्वविद्यालयों, पाण्डुलिपियों, ग्रन्थों तथा लोक परम्पराओं के माध्यम से यह ज्ञान पीढ़ी-दर-पीढ़ी संरक्षित एवं संवर्धित होता रहा। आज आवश्यकता केवल इस अमूल्य धरोहर के संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ उसके पुनर्पाठ, प्रमाणीकरण, दस्तावेजीकरण और वैश्विक प्रसार की भी है, जिससे भारतीय ज्ञान परम्परा समकालीन समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप और अधिक प्रासंगिक बन सके।

इक्कीसवीं सदी ज्ञान-आधारित अर्थव्यवस्था, विज्ञान, नवाचार, डिजिटल प्रौद्योगिकी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता का युग है। इस परिवर्तित परिदृश्य में अनुसंधान केवल प्रयोगशालाओं और अकादमिक परिसरों तक सीमित नहीं रह सकता; उसका अंतिम उद्देश्य समाज के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना होना चाहिए। वैज्ञानिक अनुसंधान की वास्तविक सार्थकता तभी है, जब उसके निष्कर्ष जनसामान्य, चिकित्सकों, विद्यार्थियों, नीति-निर्माताओं तथा उद्योग जगत तक सरल, विश्वसनीय और सुगम रूप में पहुँचें। इस ज्ञान-परिसंचरण में भाषा एक महत्त्वपूर्ण सेतु का कार्य करती है, जो अनुसंधान को समाज से, वैज्ञानिकों को नागरिकों से तथा परम्परागत ज्ञान को आधुनिक विज्ञान से जोड़ती है।

इसी संदर्भ में हिन्दी की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण हो जाती है। हिन्दी केवल भारत की राजभाषा ही नहीं, बल्कि भारत के विशाल जनसमुदाय के मध्य संवाद, ज्ञान-विनिमय और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का प्रभावी माध्यम है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हिन्दी का प्रयोग प्रशासनिक कार्यों तक सीमित न रहकर विज्ञान, चिकित्सा, अनुसंधान, प्रौद्योगिकी, नवाचार तथा भारतीय ज्ञान प्रणाली के विभिन्न आयामों में भी सुदृढ़ हो। जब वैज्ञानिक अनुसंधान, तकनीकी ज्ञान और पारम्परिक बौद्धिक संपदा भारतीय भाषाओं के माध्यम से समाज तक पहुँचती है, तभी ज्ञान का वास्तविक लोकतंत्रीकरण संभव होता है और अनुसंधान जनकल्याण का प्रभावी माध्यम बनता है।

आयुर्वेद स्वयं भारतीय ज्ञान परम्परा का एक अनुपम उदाहरण है। सहस्राब्दियों से संचित इसका अनुभवजन्य ज्ञान आज आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान की कसौटी पर नए आयाम प्राप्त कर रहा है। आयुष मंत्रालय एवं केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) द्वारा साक्ष्य-आधारित अनुसंधान को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से अंतःसंस्थागत अनुसंधान (Intramural Research-IMR), सहयोगात्मक अनुसंधान (Collaborative Research), बहु-केंद्रीय नैदानिक परीक्षण, औषधीय पौधों का वैज्ञानिक अध्ययन, औषधियों का मानकीकरण, औषधि सुरक्षा (Pharmacovigilance), जनस्वास्थ्य एवं सामुदायिक स्वास्थ्य अनुसंधान जैसी अनेक महत्त्वपूर्ण पहलें संचालित की जा रही हैं। इसके साथ ही SMART (Scope for Mainstreaming Ayurveda Research in Teaching Professionals), SPARK (Studentship Program for Ayurveda Research Ken), PG-STAR (Scheme for Training in Ayurveda Research for Post-Graduate Scholars) तथा Post-Doctoral Fellowship (PDF) जैसी योजनाओं के माध्यम से युवा चिकित्सकों, शिक्षकों, शोधार्थियों एवं वैज्ञानिकों को अनुसंधान से जोड़ने और उच्च गुणवत्ता वाले साक्ष्य-आधारित आयुर्वेद अनुसंधान को प्रोत्साहित किया जा रहा है।

भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc), भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् (ICMR), वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद् (CSIR) की विभिन्न प्रयोगशालाओं, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS), भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों (IITs), राष्ट्रीय शैक्षणिक एवं अनुसंधान संस्थानों तथा विभिन्न विश्वविद्यालयों के साथ स्थापित सहयोगात्मक अनुसंधान आयुर्वेद को आधुनिक विज्ञान की कसौटी पर परखने की दिशा में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। साथ ही, अंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालयों एवं अनुसंधान संस्थानों के साथ विकसित हो रहे सहयोग आयुर्वेद के वैश्विक प्रसार, वैज्ञानिक स्वीकार्यता तथा साक्ष्य-आधारित चिकित्सा प्रणाली के रूप में इसकी प्रतिष्ठा को निरंतर सुदृढ़ कर रहे हैं। दूसरी ओर, प्राचीन आयुर्वेदीय पांडुलिपियों का संरक्षण, डिजिटलीकरण, लिप्यंतरण तथा वैज्ञानिक अध्ययन हमारी ज्ञान-परम्परा को संरक्षित करते हुए भविष्य की पीढ़ियों के लिए अमूल्य बौद्धिक विरासत सुरक्षित रखने का कार्य कर रहे हैं।

एक अनुसंधान संस्थान की वास्तविक सफलता केवल उसकी वैज्ञानिक उपलब्धियों, प्रकाशित शोधपत्रों अथवा विकसित प्रौद्योगिकियों से नहीं आँकी जाती, बल्कि इस बात से भी निर्धारित होती है कि वह अपने अनुसंधान निष्कर्षों को समाज, चिकित्सकों, विद्यार्थियों तथा नीति-निर्माताओं तक कितने प्रभावी ढंग से पहुँचा पाता है। सार्थक शोध वही है जो जनस्वास्थ्य, शिक्षा, नीति-निर्माण तथा समाज के कल्याण में प्रत्यक्ष रूप से योगदान दे। इसी उद्देश्य से वैज्ञानिक शोध के साथ-साथ वैज्ञानिक लेखन, लोकप्रिय विज्ञान, अनुवाद, प्रकाशन, ज्ञान-विनिमय तथा जन-जागरूकता की गतिविधियाँ समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं। जहाँ अनुसंधान नवीन ज्ञान का सृजन करता है, वहीं भाषा उस ज्ञान को समाज तक पहुँचाने का सशक्त माध्यम बनती है और साहित्य उसे मानवीय संवेदनाओं एवं सांस्कृतिक चेतना से जोड़ता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, भारतीय ज्ञान प्रणाली (Indian Knowledge Systems-IKS) तथा विकसित भारत-2047 की परिकल्पना के अनुरूप आज यह अपेक्षा की जा रही है कि भारतीय भाषाएँ, विशेषकर हिन्दी विज्ञान, चिकित्सा, अनुसंधान एवं नवाचार की प्रभावी भाषा के रूप में विकसित हों। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence), डिजिटल प्रौद्योगिकी, मशीन अनुवाद, बहुभाषी कम्प्यूटिंग तथा डिजिटल ज्ञान भंडारों के विस्तार ने भारतीय भाषाओं में वैज्ञानिक साहित्य के सृजन, अनुवाद एवं प्रसार के लिए अभूतपूर्व अवसर उपलब्ध कराए हैं। इससे अनुसंधान के परिणाम अधिक व्यापक रूप से समाज तक पहुँच रहे हैं तथा भारतीय ज्ञान परम्परा को वैश्विक स्तर पर नई पहचान मिल रही है।

ऐसे समय में आवश्यकता है कि अनुसंधान संस्थान केवल ज्ञान-सृजन तक ही सीमित न रहें, बल्कि भारतीय भाषाओं में गुणवत्तापूर्ण वैज्ञानिक लेखन, शोध-प्रकाशन, तकनीकी साहित्य तथा जनोपयोगी सामग्री के विकास को भी समान प्राथमिकता दें। इससे न केवल वैज्ञानिक उपलब्धियाँ अधिक व्यापक समाज तक पहुँचेंगी, बल्कि आयुर्वेद एवं भारतीय ज्ञान परम्परा से संबंधित प्रामाणिक ज्ञान का संरक्षण, प्रसार और वैश्विक स्वीकार्यता भी सुदृढ़ होगी। भाषा, साहित्य, विज्ञान और अनुसंधान का यह समन्वित दृष्टिकोण ही आत्मनिर्भर, ज्ञान-आधारित एवं विकसित भारत के निर्माण का आधार बनेगा।

'प्रबोधिनी' इसी व्यापक दृष्टि का एक विनम्र प्रयास है। हमारा विश्वास है कि यह पत्रिका ज्ञान, अनुसंधान, साहित्य, संस्कृति और राजभाषा हिन्दी के मध्य एक सशक्त सेतु का कार्य करेगी तथा भारतीय ज्ञान परम्परा के संरक्षण, वैज्ञानिक अभिव्यक्ति और ज्ञान के लोकतंत्रीकरण की दिशा में सार्थक योगदान देगी। आइए, हम सभी इस ज्ञान-यज्ञ में सहभागी बनें और भारतीय भाषाओं विशेषकर हिन्दी को ज्ञान-विज्ञान, अनुसंधान एवं नवाचार की एक समर्थ भाषा बनाने के इस राष्ट्रीय अभियान में अपना सक्रिय योगदान दें।

डॉ. टी. महेश्वर
मुख्य संपादक, प्रबोधिनी
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू : स्वास्थ्य सेवा, परम्परा और अनुसंधान का सशक्त केन्द्र

डॉ. टी. महेश्वर
प्रभारी सहायक निदेशक
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

भारत की प्राचीन चिकित्सा परम्परा आयुर्वेद केवल एक उपचार पद्धति नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन का समग्र दर्शन है। इस ज्ञान परम्परा को वैज्ञानिक आधार प्रदान करने, समकालीन स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप विकसित करने तथा जनसामान्य तक पहुँचाने के उद्देश्य से भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अंतर्गत केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) देशभर में 30 परिधीय अनुसंधान संस्थानों का संचालन कर रही है। केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (Central Ayurveda Research Institute) बेंगलूरू, इन्हीं परिधीय संस्थानों में एक अग्रणी संस्थान हैजिसने अनुसंधान, चिकित्सा सेवा, औषध मानकीकरण, औषधीय वनस्पति सर्वेक्षण तथा जनस्वास्थ्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान दिया है।

स्थापना एवं विकास यात्रा

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू की यात्रा लगभग पाँच दशकों से अधिक पुरानी है। वर्ष 1971 में इसकी शुरुआत एक अनुसंधान इकाई के रूप में हुई। सर्वप्रथम औषधीय वनस्पति सर्वेक्षण इकाई (SMPU) तथा औषध मानकीकरण एवं अनुसंधान इकाई (DSRU) की स्थापना की गई थी। वर्ष 1973 में इन इकाइयों को एकीकृत कर क्षेत्रीय अनुसन्धान केंद्र (RRC) की स्थापना हुई। समय के साथ संस्थान ने अपनी कार्यक्षमता और अनुसंधान गतिविधियों का निरंतर विस्तार किया तथा विभिन्न चरणों से गुजरते हुए वर्ष 2020 में इसे केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (CARI) के रूप में उन्नत किया गया।आज यह संस्थान आधुनिक अनुसंधान एवं चिकित्सा सुविधाओं से युक्त एक राष्ट्रीय स्तर का संस्थान है, जो आयुर्वेद के वैज्ञानिक प्रमाणीकरण, जनकल्याणकारी चिकित्सा सेवाओं और अनुसंधान के लिए समर्पित है।

संस्थान का उद्देश्य एवं कार्यक्षेत्र

संस्थान का मुख्य उद्देश्य आयुर्वेद को वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर सुदृढ करना तथा उसे आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ समन्वित करना है। संस्थान का मुख्य अनुसंधान अधिदेश (Mandate) चयापचय संबंधी रोगों (Metabolic Disorders) एवं आयुर्वेदिक आहार-विज्ञान (Ayurveda Dietetics) के क्षेत्र में साक्ष्य-आधारित वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा देना है।इसके अलावा संस्थान द्वारा नैदानिक अनुसंधान (Clinical Research), जनस्वास्थ्य अनुसंधान (Public Health Research), औषधीय पौधों का सर्वेक्षण, औषधियों का मानकीकरण, पारंपरिक ज्ञान का दस्तावेजीकरण तथा गुणवत्तापूर्ण आयुर्वेद चिकित्सा सेवाएँ प्रदान की जाती हैं। संस्थान में बाह्य एवं आंतरिक रोगी सेवाएँ (OPD एवं IPD), पंचकर्म, शल्य एवं शालाक्य चिकित्सा, योग, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, नैदानिक प्रयोगशाला (Clinical Laboratory), एक्स-रे, अल्ट्रासोनोग्राफी (USG), ईसीजी (ECG), औषधालय (Pharmacy) तथा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं जैसी आधुनिक सुविधाओं के साथ-साथ लगभग 45,000 से अधिक नमूनों से समृद्ध हर्बेरियम, दुर्लभ औषधीय द्रव्यों का कच्ची औषधि संग्रहालय (Raw Drug Museum), संदर्भ ग्रंथों एवं शोध साहित्य से युक्त समृद्ध पुस्तकालय, तथा वैज्ञानिक संगोष्ठियों, प्रशिक्षण कार्यक्रमों एवं शैक्षणिक गतिविधियों के लिए सुसज्जित सेमिनार हॉल जैसी महत्वपूर्ण सुविधांए उपलब्ध हैं। यह संस्थान अपनी चिकित्सा एवं प्रशासनिक सेवाओं की गुणवत्ता के लिए भारतीय मानक ब्यूरो (Bureau of Indian Standards) द्वारा ISO 9001:2015 मानक के अंतर्गत प्रमाणित है। साथ ही, संस्थान का चिकित्सालय NABH प्रमाणित तथा नैदानिक प्रयोगशाला NABL प्रत्यायित है, जो इसकी गुणवत्ता, विश्वसनीयता एवं उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

अनुसंधान की विविध दिशाएँ

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलुरु में अनुसंधान बहुआयामी स्वरूप में संचालित होता है। वर्तमान में संस्थान में 35 से अधिक आंतरिक (Intramural) एवं सहयोगात्मक (Collaborative) अनुसंधान परियोजनाएँ विभिन्न क्षेत्रों में संचालित हो रही हैं, जिनमें नैदानिक अनुसंधान (Clinical Research), सार्वजनिक स्वास्थ्य (Public Health), औषधीय पौधों का सर्वेक्षण, औषध मानकीकरण (Drug Standardisation), फार्माकोलॉजी, आयुर्वेदिक आहार-विज्ञान, उत्पाद विकास तथा मूलभूत अनुसंधान (Fundamental Research) सम्मिलित हैं।

इसके अतिरिक्त संस्थान द्वारा अब तक 100 से अधिक अनुसंधान परियोजनाएँ सफलतापूर्वक पूर्ण की जा चुकी हैं। संस्थान में वर्तमान में मधुमेह (Diabetes), मधुमेहजन्य व्रण (Diabetic Foot Ulcer), मोटापा (Obesity), पार्किंसन रोग (Parkinson's Disease), अनिद्रा (Insomnia), आमवात (Rheumatoid Arthritis), संधिवात (Osteoarthritis), ऑटिज्म (Autism), जठरांत्र विकार (Gastrointestinal Disorder), रक्ताल्पता (Anaemia), कुपोषण (Malnutrition), वृद्धावस्था संबंधी रोग (Geriatrics Disorder), मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health), नेत्र रोग (Eye diseases), जनजातीय स्वास्थ्य (Tribal Health) तथा समुदाय आधारित आयुर्वेदिक हस्तक्षेपों (Community based Ayurveda Intervention) पर अनुसंधान किया जा रहा है। इसके साथ ही आयुर्वेदिक व्यंजनों एवं पोषण अनुपूरकों का निर्माण एवं पोषण मूल्यांकन, चयनित आयुर्वेदिक योगों की मधुमेहरोधी (Anti-hyperglycemic) क्रियाविधि का अध्ययन, औषधीय पौधों की पारंपरिक एवं हाइड्रोपोनिक (Hydroponic) खेती का तुलनात्मक मूल्यांकन, तर्पण एवं पुटपाक जैसी नेत्र चिकित्सा प्रक्रियाओं का मानकीकरण, नेत्र क्रियाकल्प (Netra Kriyakalpa) पद्धतियों का सर्वेक्षण एवं प्रलेखन, दक्षिण भारत में कच्चे औषधीय द्रव्यों में प्रतिस्थापन एवं मिलावट का अध्ययन, पश्चिमी घाट के वन्य खाद्य एवं औषधीय पौधों का दस्तावेजीकरण तथा आंध्र प्रदेश एवं तेलंगाना के नल्लमल्ला वनों में Medico-Ethno-Botanical सर्वेक्षण जैसी महत्वपूर्ण अनुसंधान परियोजनाएँ भी संचालित की जा रही हैं। इन अनुसंधान प्रयासों के माध्यम से आयुर्वेद की प्रभावशीलता, सुरक्षा, गुणवत्ता एवं वैज्ञानिक प्रमाणों को सुदृढ करने के साथ-साथ पारंपरिक ज्ञान के संरक्षण एवं जनस्वास्थ्य में उसके प्रभावी उपयोग की दिशा में निरंतर कार्य किया जा रहा है।

नैदानिक अनुसंधान (Clinical Research)

नैदानिक अनुसंधान इकाई (Clinical Research Unit – CRU) केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू की प्रमुख अनुसंधान एवं स्वास्थ्य सेवा इकाई है जिसका उद्देश्य आयुर्वेद आधारित उपचारों का वैज्ञानिक मूल्यांकन, साक्ष्य-आधारित नैदानिक अनुसंधान तथा गुणवत्तापूर्ण रोगी सेवाएँ प्रदान करना है। यह इकाई नैदानिक परीक्षणों के माध्यम से आयुर्वेद की प्रभावशीलता, सुरक्षा एवं वैज्ञानिक प्रमाणों को सुदृढ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। संस्थान का मुख्य अनुसंधान अधिदेश (Mandate) चयापचय संबंधी रोगों (Metabolic Disorders) एवं आयुर्वेदिक आहार-विज्ञान (Ayurveda Dietetics) के क्षेत्र में साक्ष्य-आधारित वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा देना है। इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु यह इकाई मधुमेह, मोटापा, गैर-मादक वसायुक्त यकृत रोग (NAFLD), पूर्व-मधुमेह (Pre-Diabetes) तथा अन्य चयापचय संबंधी विकारों के साथ-साथ अन्य रोगों पर आंतरिक (Intramural) और सहयोगात्मक (Collaborative) नैदानिक अनुसंधान परियोजनाओं का संचालन करती है। अनुसंधान गतिविधियों के साथ-साथ, यह इकाई ही संस्थान के चिकित्सालय तथा नैदानिक प्रयोगशाला का संचालन कर रही है।

बाह्य रोगी विभाग (OPD) सेवाएँ

संस्थान का बाह्य रोगी विभाग (OPD) रोगियों को समग्र एवं गुणवत्तापूर्ण आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए समर्पित है। यहाँ कायचिकित्सा, पंचकर्म, शल्य तंत्र, शालाक्य तंत्र (नेत्र, नाक, कान एवं गला), स्वस्थवृत्त एवं योग, मनोरोग एवं नशामुक्ति सेवाएँ, वृद्धावस्था संबंधी रोग तथा मधुमेह क्लिनिक सहित विभिन्न विशेषज्ञता आधारित ओपीडी संचालित की जाती हैं। प्रत्येक रोगी का आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुरूप विस्तृत परीक्षण कर व्यक्तिगत प्रकृति एवं रोगावस्था के अनुसार उपचार, औषधि, आहार एवं जीवनशैली संबंधी परामर्श प्रदान किया जाता है। विशेषज्ञ चिकित्सकों, आधुनिक नैदानिक सुविधाओं तथा अनुसंधान आधारित उपचार पद्धतियों के समन्वय से संस्थान प्रतिदिन बड़ी संख्या में रोगियों को सुलभ, समग्र एवं साक्ष्य-आधारित आयुर्वेदिक चिकित्सा सेवाएँ प्रदान कर रहा है।

आंतरिक रोगी विभाग (IPD) सेवाएँ

संस्थान काआंतरिक रोगी विभाग (IPD) रोगियों को समग्र, गुणवत्तापूर्ण एवं रोगी-केंद्रित आयुर्वेदिक चिकित्सा सेवाएँ प्रदान करता है। संस्थान में सामान्य वार्ड (General Ward) एवं विशेष वार्ड (Special Ward) की सुविधा उपलब्ध है, जहाँ विशेषज्ञ चिकित्सकों की देखरेख में रोगियों को आयुर्वेदिक उपचार प्रदान किया जाता है। IPD में पंचकर्म चिकित्सा, शल्य एवं पराशल्य (Parasurgical) प्रक्रियाएँ, तथा शालाक्य तंत्र के अंतर्गत ईएनटी एवं नेत्र संबंधी क्रियाकल्प (Kriyakalpa) उपचार जैसी विशेष सेवाएँ उपलब्ध हैं। रोगियों की सुविधा एवं उपचार की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए स्वच्छ एवं संतुलित आयुर्वेदानुकूल आहार सेवाओं हेतु सुसज्जित रसोई (Hospital Kitchen) तथा साफ-सुथरे वस्त्र एवं बिस्तरों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए लॉन्ड्री सेवाएँ भी संचालित की जाती हैं। आधुनिक सुविधाओं तथा पारंपरिक आयुर्वेदिक उपचार पद्धतियों के समन्वय से यह विभाग रोगियों को समग्र, सुरक्षित एवं प्रभावी चिकित्सा सेवाएँ प्रदान करने के साथ-साथ नैदानिक अनुसंधान गतिविधियों को भी सुदृढ करता है।

नैदानिक परीक्षण एवं निदान सेवाएँ

संस्थान में रोगियों को सटीक एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए आधुनिक नैदानिक सुविधाओं से सुसज्जित NABL प्रत्यायित और मान्यता प्राप्त नैदानिक प्रयोगशाला कार्यरत है। यहाँ रक्त, मूत्र तथा अन्य जैविक नमूनों की नियमित पैथोलॉजिकल एवं जैवरासायनिक जाँचें अत्याधुनिक उपकरणों द्वारा की जाती हैं, जो रोगों के निदान, उपचार की निगरानी तथा नैदानिक अनुसंधान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसके अतिरिक्त संस्थान में एक्स-रे (X-ray), अल्ट्रासोनोग्राफी (USG), इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफी (ECG) तथा अन्य आवश्यक नैदानिक इमेजिंग एवं जाँच सुविधाएँ उपलब्ध हैं। आधुनिक निदान सेवाओं को आयुर्वेदिक चिकित्सकीय दृष्टिकोण के साथ समन्वित कर संस्थान रोगियों को समग्र, साक्ष्य-आधारित एवं गुणवत्तापूर्ण

स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के साथ-साथ उच्च स्तरीय नैदानिक अनुसंधान को भी सुदृढ कर रहा है।

मधुमेह अनुसंधान में उत्कृष्टता

मधुमेह (Diabetes Mellitus) के क्षेत्र में "उत्कृष्टता केंद्र (Centre of Excellence-CoE)" की स्थापना संस्थान की कई महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है। यह CCRAS का प्रथम संस्थान है जिसे आयुष मंत्रालय द्वारा मधुमेह अनुसंधान एवं चिकित्सकीय सेवाओं के लिए उत्कृष्टता केंद्र (CoE) के रूप में विकसित किया गया। इस योजना के अंतर्गत आधुनिक प्रयोगशालाओं का विकास, ई-स्वास्थ्य सेवाएँ, मशीन लर्निंग आधारित मधुमेह जोखिम आकलन प्रणाली, मधुमेह आहार अनुसंधान, रोगी प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc), बेंगलूरू सहित अनेक राष्ट्रीय संस्थानों के साथ सहयोगात्मक अनुसंधान प्रारंभ किए गए हैं।

फार्माकोविजिलेंस (Pharmacovigilance)

संस्थान में भारतीय औषधि एवं चिकित्सा उपकरण सुरक्षा कार्यक्रम (Pharmacovigilance Programme for Ayurveda, Siddha, Unani and Homoeopathy – ASU&H) के अंतर्गत एकपरिधीय आयुर्वेद फार्माकोविजिलेंस केन्द्र (Peripheral Pharmacovigilance Centre) संचालित किया जा रहा है। इस केन्द्र का उद्देश्य आयुर्वेदिक औषधियों कीसुरक्षा (Safety), गुणवत्ता तथा तर्कसंगत उपयोग सुनिश्चित करना है। यह केन्द्र आयुर्वेदिक औषधियों से संबंधित प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाओं (Adverse Drug Reactions–ADR) तथा भ्रामक विज्ञापनों के संकलन, अभिलेखीकरण एवं प्रारंभिक विश्लेषण का कार्य करता है तथा इनकी रिपोर्ट मध्यवर्ती फार्माकोविजिलेंस केन्द्र (Intermediary Pharmacovigilance Centre) को प्रेषित करता है, जहाँ से उन्हें राष्ट्रीय फार्माकोविजिलेंस समन्वय केन्द्र को अग्रेषित किया जाता है। इसके अतिरिक्त केन्द्र द्वारा चिकित्सकों, फार्मासिस्टों, शोधार्थियों एवं अन्य स्वास्थ्यकर्मियों के लिए औषधि सुरक्षा संबंधी जागरूकता कार्यक्रम, प्रशिक्षण, कार्यशालाएँ तथा Knowledge, Attitude and Practice (KAP) अध्ययन आयोजित किए जाते हैं। इस प्रकार यह केन्द्र आयुर्वेदिक औषधियों के सुरक्षित, प्रभावी एवं साक्ष्य-आधारित उपयोग को बढ़ावा देने के साथ-साथ जनस्वास्थ्य संरक्षण एवं औषधि सुरक्षा प्रणाली को सुदृढ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य अनुसंधान (Public Health Research Services)

संस्थान केवल अनुसंधान तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज के अंतिम व्यक्ति तक आयुर्वेद की सेवाएँ पहुँचाने के लिए भी सतत प्रयासरत है। संस्थान द्वारा अनुसूचित जाति बहुल क्षेत्रों, अनुसूचित जनजातीय क्षेत्रों, एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालयों तथा विभिन्न समुदायों में स्वास्थ्य जागरूकता शिविर, रोग सर्वेक्षण, आयुर्वेद आधारित जीवनशैली परामर्श एवं निःशुल्क चिकित्सा सेवाएँ नियमित रूप से संचालित की जाती हैं। इन कार्यक्रमों के माध्यम से आयुर्वेद को जन-जन तक पहुँचाने की दिशा में उल्लेखनीय कार्य किया जा रहा है।

औषधीय वनस्पति एवं पारंपरिक ज्ञान का संरक्षण

संस्थान का औषधीय वनस्पति सर्वेक्षण इकाई (SMPU) देश की समृद्ध औषधीय वनस्पति विरासत के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। पिछले पाँच दशकों में इस इकाई द्वारा हजारों औषधीय पौधों का सर्वेक्षण, प्रमाणीकरण एवं दस्तावेजीकरण किया गया है। संस्थान का हर्बेरियम लगभग 45,000 से अधिक नमूनों का संग्रहालय है, जिसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी मान्यता प्राप्त है। इसके अतिरिक्त अनेक दुर्लभ औषधीय पौधों का संरक्षण, स्थानीय स्वास्थ्य परंपराओं (Local Health Traditions) का दस्तावेजीकरण तथा औषधीय पौधों की वैज्ञानिक पहचान का कार्य निरंतर किया जा रहा है।

औषध मानकीकरण एवं गुणवत्ता सुनिश्चित करना

संस्थान की औषध मानकीकरण एवं अनुसंधान इकाई (DSRU) आयुर्वेदिक औषधियों की गुणवत्ता, शुद्धता एवं मानकीकरण के लिए कार्यरत है। यहाँ औषधियों का फार्माकोग्नोस्टिकल, फाइटोकेमिकल तथा भौतिक-रासायनिक परीक्षण आधुनिक उपकरणों की सहायता से किया जाता है। यह कार्य आयुर्वेदिक औषधियों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने तथा वैश्विक स्तर पर उनकी स्वीकार्यता बढ़ाने में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

नवाचार और भविष्य की दिशा

संस्थान ने हाल के वर्षों में आयुर्वेद विज्ञान इनक्यूबेशन सेंटर (ASIC) की स्थापना कर नवाचार एवं स्टार्टअप संस्कृति को भी बढ़ावा दिया है। इसके माध्यम से आयुर्वेद आधारित नवाचारों, उत्पाद विकास तथा उद्योग-अकादमिक सहयोग को प्रोत्साहित किया जा रहा है। साथ ही भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc), CSIR, ICMR तथा अन्य प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ सहयोगात्मक अनुसंधान के माध्यम से आयुर्वेद को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समृद्ध किया जा रहा है।

ज्ञान, अनुसंधान और सेवा—इन तीन आधार स्तंभों पर आधारित केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, के अधीन आयुर्वेद के वैज्ञानिक विकास की दिशा में एक अग्रणी राष्ट्रीय संस्थान के रूप में स्थापित है। परंपरागत ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के समन्वय से यह संस्थान न केवल आयुर्वेद को वैश्विक स्तर पर सशक्त बनाने की दिशा में कार्य कर रहा है, बल्कि जनस्वास्थ्य, गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा, नवाचार तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। आने वाले वर्षों में भी यह संस्थान अनुसंधान, स्वास्थ्य सेवा और भारतीय चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में नई ऊँचाइयों को प्राप्त करने हेतु प्रयत्नशील रहते हुए "सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः" की भावना को मूर्त रूप देने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता रहेगा।

समग्र स्वास्थ्य

डॉ. शुभश्री एम. एन.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

समग्र स्वास्थ्य एक समग्र, बहुआयामी तथा गतिशील प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने सर्वोत्तम स्वास्थ्य एवं कल्याण की प्राप्ति के लिए सजग होकर स्वस्थ जीवनशैली का चयन करता है। यह केवल रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, पर्यावरणीय, व्यावसायिक तथा वित्तीय संतुलन की अवस्था है। स्वास्थ्य जहाँ मुख्यतः रोगमुक्ति का द्योतक है, वहीं समग्र स्वास्थ्य सकारात्मक जीवनशैली, आत्मविकास, अनुकूलन क्षमता तथा जीवन की पूर्ण संभावनाओं के विकास पर बल देता है।

समग्र स्वास्थ्य के आठ प्रमुख आयाम हैं—शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, पर्यावरणीय, व्यावसायिक तथा वित्तीय।ये सभी आयाम परस्पर जुड़े हुए हैं। किसी एक आयाम में असंतुलन अन्य आयामों को भी प्रभावित करता है तथा अंततः व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं जीवन-गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

आयुर्वेद में इसी अवधारणा को स्वस्थता (स्वास्थ्य) के रूप में प्रतिपादित किया गया है।सुश्रुत संहितामें वर्णित है—

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"

अर्थात्, जिस व्यक्ति के दोष, अग्नि, धातु एवं मलसम अवस्था में हों तथा जिसकीआत्मा, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न हों, वही स्वस्थ कहलाता है। इस प्रकार आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति न मानकर शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन की समग्र अवस्था के रूप में स्वीकार करता है।

आयुर्वेद में समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति एवं संरक्षण हेतु दिनचर्या, ऋतुचर्या, हितकर एवं संतुलित आहार, विरुद्ध आहार का त्याग, प्राकृतिक वेगों का उचित पालन, पंचकर्म तथा सद्वृत्तका विशेष महत्व बताया गया है। इन सिद्धांतों का उद्देश्य स्वास्थ्य संरक्षण, रोग-निवारण, दीर्घायु तथा उत्तम जीवन-गुणवत्ता की प्राप्ति है।

समग्र स्वास्थ्य के आयाम

- शारीरिक स्वास्थ्य: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा, स्वच्छ जीवनशैली एवं रोग-निवारण।
- भावनात्मक स्वास्थ्य: आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन, तनाव प्रबंधन तथा स्वस्थ संबंध।
- बौद्धिक स्वास्थ्य: सतत् अध्ययन, तार्किक चिंतन, रचनात्मकता एवं नवीन ज्ञान के प्रति जिज्ञासा।
- सामाजिक स्वास्थ्य: पारस्परिक सहयोग, सार्थक संबंध तथा सामाजिक उत्तरदायित्व।
- व्यावसायिक स्वास्थ्य: कार्य के प्रति संतुष्टि, उत्तरदायित्व तथा व्यक्तिगत मूल्यों के अनुरूप कार्य-संस्कृति।
- पर्यावरणीय स्वास्थ्य: प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण तथा स्वच्छ एवं स्वस्थ पर्यावरण के प्रति उत्तरदायित्व।
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य: जीवन के उद्देश्य का बोध, आत्मचिंतन, करुणा, कृतज्ञता एवं आंतरिक शांति।
- वित्तीय स्वास्थ्य: आर्थिक संसाधनों का विवेकपूर्ण प्रबंधन, भविष्य की योजना तथा वित्तीय सुरक्षा।

समग्र स्वास्थ्य वह गतिशील अवस्था है, जो इसके विभिन्न आयामों के संतुलित समन्वय से प्राप्त होती है तथा व्यक्ति को जीवन की परिस्थितियों के साथ प्रभावी रूप से सामंजस्य स्थापित करते हुए सर्वोत्तम स्वास्थ्य, संतुलित जीवन एवं उत्कृष्ट जीवन-गुणवत्ता प्राप्त करने में सक्षम बनाती है।

समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा का ज्ञान स्वास्थ्य विशेषज्ञों को रोग-केंद्रित दृष्टिकोण के स्थान पर समग्र स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में कार्य करने में सहायक है। इसके विभिन्न आयामों का मूल्यांकन विभिन्न आयु वर्गों एवं समुदायों के लिए लक्षित स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों के निर्माण में उपयोगी सिद्ध होता है। आयुर्वेद अपने निवारक, प्रोत्साहक तथा जीवनशैली-आधारित सिद्धांतों के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति एवं उसके संरक्षण के लिए एक वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक आधार प्रदान करता है।

औषधीय पौधों पर शोध: एक अवलोकन

डॉ. वी. रामा राव
अनुसंधान अधिकारी (वनस्पति विज्ञान)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (CARI), बेंगलूरू की औषधीय पादप अनुसंधान गतिविधियाँ, औषधीय पादप सर्वेक्षण इकाई (SMPU) और औषधि मानकीकरण प्रभाग के माध्यम से की जाती हैं।सर्वेक्षण इकाई मुख्य रूप से औषधीय पौधों के सर्वेक्षण और दस्तावेज़ीकरण, स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं के दस्तावेज़ीकरण और सत्यापन और कर्नाटक के वन क्षेत्रों में पौधों की विविधता को सूचीबद्ध करने पर केंद्रित है।

यह प्रभाग दवा की पहचान और प्रमाणीकरण, अनुसंधान और विकास के लिए प्रामाणिक कच्चे माल के संग्रह और आपूर्ति, प्रदर्शनात्मक हर्बल उद्यान का विकास और रखरखाव, और अनुसंधान, शिक्षा और जागरूकता उद्देश्यों के लिए औषधीय पौधों की खेती और संरक्षण से संबंधित सेवाएं प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।हरियाली बढ़ाने और जैव विविधता को बढ़ावा देने और सीएआरआई परिसर के बंजर क्षेत्र को बहाल करने के लिए, वनीकरण की मियावाकी विधि का उपयोग करके 30 देशी औषधीय पौधों की प्रजातियों से युक्त एक औषधीय वन की स्थापना की गई थी।

सीएआरआई, बेंगलुरु की औषधि परीक्षण सुविधा औषधीय कच्ची दवाओं और फॉर्मूलेशन के लिए विश्लेषणात्मक परीक्षण और गुणवत्ता मूल्यांकन सेवाएं प्रदान करती है, साथ ही दवा परीक्षण और मानकीकरण के क्षेत्रों में छात्रों और शोधकर्ताओं को प्रशिक्षण और व्यावहारिक अनुभव प्रदान करती है।विभिन्न शैक्षणिक और अनुसंधान संस्थानों के छात्र और शोधकर्ता व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने और उपलब्ध संसाधनों का पता लगाने के लिए नियमित रूप से औषधीय पादप अनुसंधान सुविधाओं का दौरा करते हैं, जिसमें प्रदर्शनकारी हर्बल उद्यान, कच्ची औषधि संग्रहालय, हर्बेरियम और औषधि परीक्षण प्रयोगशाला शामिल हैं।

हर्बेरियम में 2,200 से अधिक पौधों की प्रजातियों का प्रतिनिधित्व करने वाले लगभग 45,000 संरक्षित सूखे नमूने हैं, जिन्हें हर्बेरियम भंडारगृह में व्यवस्थित रूप से बनाए रखा जाता है।

रॉ ड्रग संग्रहालय में भारतीय चिकित्सा प्रणालियों में उपयोग की जाने वाली कच्ची दवाओं के 850 से अधिक नमूने हैं, जो औषधीय कच्चे माल की पहचान और प्रमाणीकरण के लिए महत्वपूर्ण वनस्पति संदर्भ मानकों के रूप में काम करते हैं।

प्रदर्शनकारी वनस्पति उद्यान में लगभग 200 औषधीय पौधों की प्रजातियाँ शामिल हैं, जिनमें पेड़, पर्वतारोही, झाड़ियाँ और संरक्षण मूल्य की जड़ी-बूटियाँ शामिल हैं, जो 0.5 एकड़ के क्षेत्र में बनी हुई हैं। कई उच्च-मांग वाली औषधीय पौधों की प्रजातियाँ, जिनमें शतावरी (Asparagus racemosus), मंडूकपर्णी (Centella asiatica),कालमेघ (Andrographis paniculata), जल ब्राह्मी (Bacopa monnieri), चित्रका (Plumbago zeylanica), हस्तीसृंकला (Cissus quadrangularis), धतूर (Datura metel), पर्णयवनी (Coleus ambonicus), बाकुची (Cullen corylifolium), कुमारी (Aloe vera), भृंगराज (Eclipta prostrata), वसा (Justicia adhatoda), निर्गुण्डी (Vitex negundo), अग्निमंथ (Premna serratifolia)औरगुडूची (Tinospora cordifolia)वर्तमान में प्रचारित हैं।

वनस्पति उद्यान में खेती की जाने वाली कुछ महत्वपूर्ण औषधीय पौधों की प्रजातियों में: वृद्धदारक (Argyreia nervosa), तुवरक (Hydnocarpuspentandrus), आलुक (Dioscorea alata), सप्तचक्र (Salacia chinensis), असन (Pterocarpus marsupium), चम्पक (Magnolia champaca), रोहिताकभेदा (Aphanamixis polystachya), लांगली (Gloriosa superba), श्वेतचन्दन (Santalum album), ज्योतिष्मती (Celastrus paniculatus), अमृता (Nothapodytesnimmoniana), दारुहरिद्रा (Cosciniumfenestratum), साइकास (Cycas circinalis), गुग्गुलु (Commiphora caudata), दन्ती (Baliospermum montanum), श्योनाक (Oroxylum indicum), कुसुम्भा (Schleichera oleosa), वाइल्ड टोबैको (Lobelia nicotianaefolia), मंजिस्ता (Rubia cordifolia), नीलझिंटी (Barleria strigosa) औरसर्पगंधा (Rauvolfia serpentina).

आयुर्वेद के साथ रखें अपनी आँखों का ख्याल

डॉ. भव्या बी. एम.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

“सर्वेन्द्रियाणां नयनं प्रधानम्" - आयुर्वेद में नेत्रों को सभी ज्ञानेन्द्रियों में सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। स्वस्थ नेत्र न केवल स्पष्ट दृष्टि प्रदान करते हैं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं। वर्तमान समय में बढ़ते स्क्रीन टाइम, प्रदूषण, धूल, धुएँ तथा अनियमित जीवनशैली के कारण एलर्जी, दृष्टि-दोष, धुंधलापन, आंखों का सूखापन, लालिमा तथा आंखों से पानी आने जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं।

आयुर्वेद के अनुसार उचित आहार, संतुलित दिनचर्या एवं सरल स्वास्थ्य उपायों को अपनाकर नेत्रों को स्वस्थ रखा जा सकता है। नेत्रों की सुरक्षा के लिए निम्नलिखित दस उपाय विशेष रूप से लाभकारी माने गए हैं—

1. त्रिफला का नियमित सेवन - त्रिफला काढ़ा अथवा त्रिफला चूर्ण का शहद या घृत (घी) के साथ सेवन नेत्रों के लिए हितकारी माना गया है।

2. दोषानुसार त्रिफला का प्रयोग - पित्तजन्य नेत्र रोगों में त्रिफला चूर्ण को घृत के साथ, वातजन्य नेत्र रोगों में तिल के तेल के साथ तथा कफजन्य नेत्र रोगों में शहद के साथ सेवन करने का उल्लेख आयुर्वेद में मिलता है।

3. दिनचर्या में नेत्र प्रक्षालन को अपनाएँ - आयुर्वेद के अनुसार व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या में प्रातःकाल त्रिफला काढ़े से नेत्र प्रक्षालन का विशेष महत्व बताया गया है। इससे नेत्रों की स्वच्छता बनी रहती है तथा नेत्र रोगों से बचाव में सहायता मिलती है।

4. प्रातःकाल ठंडे पानी से आंखों की देखभाल - प्रतिदिन सुबह मुंह में पानी भरकर आंखों पर ठंडे पानी के छींटे मारने से आंखें स्वस्थ रहती हैं तथा नेत्र रोगों की संभावना कम होती है।

5. भोजन के बाद आंखों को आराम दें - भोजन के तुरंत बाद गीली हथेलियों से बंद आंखों पर हल्का स्पर्श या मालिश करने से आंखों को आराम मिलता है तथा दृष्टि की रक्षा होती है।

6. प्राकृतिक वेगों को न रोकें - आंसू, वमन आदि प्राकृतिक वेगों को न तो बलपूर्वक रोकें और न ही अनावश्यक रूप से उत्पन्न करें, क्योंकि ऐसा करने से नेत्रों सहित शरीर के अन्य अंगों पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

6. प्राकृतिक वेगों को न रोकें - आंसू, वमन आदि प्राकृतिक वेगों को न तो बलपूर्वक रोकें और न ही अनावश्यक रूप से उत्पन्न करें, क्योंकि ऐसा करने से नेत्रों सहित शरीर के अन्य अंगों पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

7. सिर पर अत्यधिक गर्म पानी न डालें - गुनगुने पानी से स्नान करना लाभकारी है, परंतु सिर एवं आंखों पर अधिक गर्म पानी डालने से बालों तथा नेत्रों की शक्ति प्रभावित हो सकती है।

8. अंजन एवं नस्य का उचित प्रयोग - आयुर्वेद में नियमित अंजन तथा चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार नस्य कर्म का प्रयोग नेत्रों की सुरक्षा एवं ऊर्ध्वजत्रुगत क्षेत्र के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना गया है।

9. नेत्र-पोषक आहार एवं दिनचर्या अपनाएँ - दृष्टि की सुरक्षा के लिए त्रिफला, घृत, जौ, गेहूँ, षष्टिक शालि (पुराना चावल), सैन्धव लवण, द्राक्ष, दाड़िम (अनार), शतावरी तथा मूंग का नियमित सेवन लाभकारी माना गया है। इसके अतिरिक्त पादाभ्यंग (पैरों की तेल से मालिश), उचित पादत्राण (जूते-चप्पल) का उपयोग तथा धूप में छाते का प्रयोग भी नेत्र स्वास्थ्य के लिए हितकर बताया गया है।

10. संतुलित जीवनशैली अपनाएँ - अधिक भोजन, क्रोध, अत्यधिक शोक, दिन में अधिक सोना, रात में अनावश्यक जागरण तथा वातवर्धक आहार से बचें। संतुलित दिनचर्या एवं स्वस्थ जीवनशैली नेत्रों की दीर्घकालीन सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

विशेष सुझाव- - यदि आंखों में लगातार दर्द, लालिमा, धुंधलापन, दृष्टि में कमी, चोट या कोई अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो स्वयं उपचार न करें। निकटतम आयुर्वेद चिकित्सक अथवा नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें।

स्वास्थ्य संदेश - "स्वस्थ नेत्र, स्वस्थ जीवन का आधार हैं। आयुर्वेदिक दिनचर्या अपनाएँ और अपनी अमूल्य दृष्टि की रक्षा करें।”

आयुर्वेद के साथ रखें अपने कान, नाक, एवं मुख का का ख्याल

डॉ. भव्या बी. एम.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

आयुर्वेद में कान, नाक एवं मुख को शरीर के अत्यंत महत्वपूर्ण अंग माना गया है। इन अंगों के माध्यम से हम सुनते हैं, शरीर के संतुलन बनाए रखते हैं, श्वास लेते हैं, गंध पहचानते हैं, स्वाद का अनुभव करते हैं, भोजन को चबाकर निगलते हैं तथा स्पष्ट रूप से बोल पाते हैं। स्वास्थ्य दिनचर्या, संतुलित आहार एवं आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाकर इन अंगों को लंबे समय तक स्वस्थ रख जा सकता है।

1. संतुलित एवं पौष्टिक आहार लें - घृत (घी), क्षीर, मांसरस, ताजे फल, हरी सब्जियाँ आदि पौष्टिक एवं सुपाच्य आहार का नियमित सेवन शरीर एवं इन्द्रियों के पोषण में सहायक माना गया है।

2. कान, नाक एवं मुख की स्वच्छता बनाए रखें - आयुर्वेद दिनचर्या के अनुसार प्रतिदिन इन इन्द्रियों की स्वच्छता रखें। अत्यधिक ठंडी हवा, ठंडे वातावरण, धूल, धुएँ एवं प्रदूषण से यथासंभव बचें।

3. कानों में नुकीली वस्तुएँ एवं अनावश्यक रूप से रगड़ने से बचें - कान की सफाई के लिए उंगली डालना, जोर से रगड़ना, माचिस की तीली, हेयर पिन, चाबी, पेन या अन्य नुकीली वस्तुओं का प्रयोग न करें। इससे कान की नली एवं पर्दे को नुकसान या संक्रमण हो सकता है।

4. तेज़ आवाज़, अधिक शीत,ऋतुविपर्यय, धूल, धुएँ तथा बार-बार जलक्रीड़ा और शिरो अभिघात से यथासंभव बचें
अत्यधिक तेज़ संगीत, लंबे समय तक हेडफोन का उपयोग तथा शोरगुल वाले वातावरण में रहने, स्विमिंग आदि से श्रवण, नाक, गले के रोग होने की संभावना बढ़ सकती है।

5. चिकित्सकीय परामर्श से कर्णपूरण करें - आयुर्वेद में आवश्यकता अनुसार औषधीय तेल से,औषधीय स्वरससे कर्णपूरण (कानों में औषधीय वस्तु डालना), लाभकारी माना गया है। यह प्रक्रिया केवल योग्य आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह से ही करनी चाहिए।

6.नस्य कर्म का महत्व - आयुर्वेद में चिकित्सकीय परामर्शानुसारनस्यको नाक, कान, गला एवं सिर के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना गया है।

7. मुख एवं दन्त स्वच्छता का ध्यान रखें - प्रतिदिन दाँतों की सफाई करें, जीभ की सफाई (जिह्वा-निर्लेखन) करें तथा भोजन के बाद कवल / कुल्ला करने की आदत डालें।

8. गण्डूष, कवल, प्रतिसारण, औषधीय धूमपान एवं ताम्बूल सेवन का महत्व - मुख एवं कंठ स्वास्थ्य और रक्षा लिए आयुर्वेद में वर्णित गण्डूष (औषधीय द्रव्य को कुछ समय तक मुख में भरकर रखना), कवल (औषधीय द्रव्य से कुल्ला या गरारा करना), प्रतिसारण (लेपन), औषधीय धूमपान एवं ताम्बूल सेवन जैसी प्रक्रियाएँ अपनाएँ।

9. पंचकर्म और रसायन चिकित्सा का लाभ लें - आवश्यकतानुसार चिकित्सकीय सलाह पर चिकित्सीय उपवास / लंघन कर्म, नस्य कर्म, स्नेह विरेचन, बस्ति, मूर्धबस्ति (शिर पर तेल लगाना), स्वेदन (मृदु स्वेदन) आदि आयुर्वेदिक उपचार वात दोष को संतुलित रखने तथा कान एवं गले के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माने गए हैं।

10. नियमित स्वास्थ्य जांच कराएँ - यदि सुनने में कमी, कान में दर्द, लगातार आवाज़ (टिनिटस), चक्कर आना या कान से स्राव, सिर में भारीपन, बार-बार छींक आना, नाक बंद रहना, गले में दर्द, मुंह से दुर्गंध आना अथवा कोई अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो उन्हें अनदेखा न करें। जैसी समस्या हो, तो शीघ्र चिकित्सकीय परामर्श लें।

विशेष सुझाव

- कान, नाक एवं मुख की स्वच्छता को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
- तंबाकू, गुटखा, धूम्रपान एवं अत्यधिक मद्यपान से दूर रहें।
- किसी भी औषधीय तेल, नस्य या अन्य आयुर्वेदिक उपचार का प्रयोग केवल योग्य आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श से ही करें।
- यदि आप मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थायरॉयड विकार, किडनी रोगया अन्य किसी दीर्घकालिक (क्रॉनिक) रोग से पीड़ित हैं, तो समय-समय पर कान, नाक एवं गले (ईएनटी)की नियमित जांच अवश्य कराएँ, क्योंकि इन रोगों का प्रभाव श्रवण शक्ति, संतुलन, नाक एवं मुख के स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है।
- संतुलित आहार, पर्याप्त नींद एवं तनाव मुक्त जीवनशैली भी श्रवण शक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक है।

स्वास्थ्य संदेश - "स्वस्थ कान, स्वच्छ नाक और निरोग मुख—संपूर्ण स्वास्थ्य की पहचान हैं। आयुर्वेदिक दिनचर्या अपनाएँ, संतुलित आहार लें और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराकर अपनी श्रवण, श्वसन एवं मुख स्वास्थ्य की रक्षा करें।"

स्वस्थ वृद्धावस्था का रहस्य

डॉ. तेजस्विनी सी.
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद, खनिज एवं समुद्री औषधीय संसाधन अनुसंधान संस्थान, गोवा

"कैसी आदतें?"
उदाहरण के लिए, मैंने ब्रह्म मुहूर्त के आसपास जल्दी उठना शुरू किया। इसके बाद व्यक्तिगत स्वच्छता और नियमित सुबह की दिनचर्या अपनाई।
1. ब्रह्म मुहूर्त में जागना
4:30
ब्रह्म मुहूर्त के आसपास उठना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है।
2. व्यक्तिगत स्वच्छता और नियमित सुबह की दिनचर्या
दाँत साफ करना, चेहरे पर जल के छींटे, शौच आदि के बाद प्रार्थना या ध्यान करना दिनचर्या का महत्वपूर्ण भाग है।
3. अभ्यंग (तेल मालिश) और स्नान
तेल मालिश (अभ्यंग) करने से शरीर स्वस्थ, मजबूत और ऊर्जावान रहता है। इसके बाद स्नान करना चाहिए।
4. नस्य का उचित उपयोग
चिकित्सकों की सलाह के अनुसार नस्य का प्रयोग करने से नाक, सिर और इंद्रियों की शुद्धि तथा स्वास्थ्य में लाभ होता है।
5. योग और श्वास संबंधी व्यायाम
नियमित रूप से सरल योगासन और श्वास संबंधी व्यायाम करने से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।
यह तो काफी आसान लगता है।
हाँ, चिकित्सकों ने हमें यह भी सिखाया कि ऋतु के अनुसार अपनी दिनचर्या में बदलाव करना चाहिए। उन्होंने बताया कि अलग-अलग ऋतुओं में कौन-से खाद्य पदार्थ और गतिविधियाँ उचित हैं और किन चीजों से बचना चाहिए।
ऋतु के अनुसार दिनचर्या, आहार और विहार
वसंत ऋतु (फाल्गुन–चैत)
वसंत आहार: मूँग, जौ, शहद, हल्का भोजन, ग्रीन सब्जियाँ
उचित गतिविधि: व्यायाम, योग, प्राणायाम, सुबह की सैर
बचें: दही, भारी भोजन, दिन में सोना
ग्रीष्म ऋतु (वैशाख–ज्येष्ठ)
उचित आहार: शीतल पेय, छाछ, तरबूज, खीरा, हल्का और तरल भोजन
उचित गतिविधि: शांत वातावरण, दोपहर में विश्राम, हल्का व्यायाम
बचें: धूप में अधिक समय, तला-भुना, मसालेदार
वर्षा ऋतु (आषाढ़–भाद्रपद)
उचित आहार: गर्म, पका हुआ भोजन, मूँग, अदरक, लहसुन, हींग का उपयोग
उचित गतिविधि: हल्का व्यायाम, योग, स्वच्छता का विशेष ध्यान
बचें: कच्चा भोजन, ठंडा पानी, अनियमित दिनचर्या
शरद ऋतु (आश्विन–कार्तिक)
उचित आहार: घी, दूध, चावल, मीठे और शीतल गुण वाले पदार्थ
उचित गतिविधि: चंद्र प्रकाश में घूमना, ध्यान, प्राणायाम
बचें: अधिक खट्टा, नमकीन, तीखा भोजन
हेमंत ऋतु (मार्गशीर्ष–पौष)
उचित आहार: घी, तिल, गुड़, दूध, मेवे, पौष्टिक भोजन
उचित गतिविधि: व्यायाम, सूर्य स्नान, मर्दन (तेल मालिश)
बचें: ठंडे पदार्थ, अत्यधिक उपवास
शिशिर ऋतु (माघ–फाल्गुन)
उचित आहार: गर्म भोजन, सूप, तिल, बादाम, मसालेदार हल्का भोजन
उचित गतिविधि: व्यायाम, योग, तेल मालिश
बचें: अत्यधिक ठंड में रहना, बासी भोजन
स्वस्थ जीवन के अन्य महत्वपूर्ण सिद्धांत
अच्छी नींद (पर्याप्त और समय पर)
स्वच्छता (शरीर और घर की)
भोजन में संयम (संतुलित, मिताहार)
नियमित शारीरिक गतिविधि
सकारात्मक व्यवहार (सद्वृत, अच्छा आचरण)
धीरे-धीरे ये छोटी-छोटी आदतें मेरे दैनिक जीवन का हिस्सा बन गई।
तो कोंई गुप्त औषधि नहीं है?
असल रहस्य नियमितता है। आयुर्वेद ने मुझे सिखाया कि स्वस्थ वृद्धावस्था केवल बीमारी का उपचार करने के बारे में नहीं है। यह जीवनभर शरीर और मन में संतुलन बनाए रखने के बारे में है।
काश, मैंने भी इन आदतों को पहले अपनाया होता।
शुरू करने में कभी देर नहीं होती। उम्र बढ़ना स्वाभाविक है, लेकिन उचित दैनिक आदतों, ऋतु के अनुसार देखभाल, पौष्टिक भोजन, योग और संतुलित जीवनशैली के माध्यम से हम स्वस्थ वृद्धावस्था को बढ़ावा दे सकते हैं।
दोनों मित्र अपने स्कूल के दिनों की यादों के बारे में बातें करते रहे।
विजय ने निश्चय किया कि अगले ही दिन से वह भी अजय से सीखी हुई इन सरल स्वस्थ आदतों को अपने जीवन में अपनाना शुरू करेगा।
मैं भी अपनाऊँगा –
• जल्दी उठना और नियमित दिनचर्या
• अभ्यंग, नस्य और स्वच्छता
• योग और प्राणायाम
• पौष्टिक व संतुलित आहार
• ऋतु के अनुसार दिनचर्या
• अच्छी नींद
• सकारात्मक सोच और सद्वृत्त
इस प्रकार, ग्यारह वर्षों बाद हुई एक मुलाकात दोनों मित्रों के लिए एक स्वस्थ जीवन की नई शुरुआत बन गई।
स्वस्थ वृद्धावस्था के सूत्र
नियमित दिनचर्या और योग
ऋतु के अनुसार देखभाल
पौष्टिक और संतुलित आहार
नियमित शारीरिक गतिविधि
सकारात्मक सोच और सद्वृत्त
स्वस्थ आदतें अपनाएँ – स्वस्थ और खुशहाल वृद्धावस्था पाएँ।

नंबरों के पार का सच : आपकी लैब रिपोर्ट क्या कहती है और क्या छिपाती है?

डॉ. विद्याश्री आंचन
अनुसंधान अधिकारी (विकृति विज्ञान)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

दुनिया भर में हर दिन लाखों लैब टेस्ट किए जाते हैं, जिनसे लगभग 70% ज़रूरी मेडिकल फ़ैसले लिए जाते हैं। मरीज़ अक्सर अपनी रिपोर्ट में बोल्ड फ़ॉन्ट में लिखे "हाई" (High) या "लो" (Low) को देखकर तुरंत घबरा जाते हैं। लेकिन यह समझना बेहद जरूरी है कि लैबोरेटरी का नतीजा सिर्फ़ एक अलग-थलग नंबर नहीं होता, बल्कि यह आपकी पूरी क्लिनिकल जानकारी का एक अहम हिस्सा है, जिसे आपकी मेडिकल हिस्ट्री और जीवनशैली के साथ ही समझा जाना चाहिए।

क्या है 'नॉर्मल' और 'एब्नॉर्मल' रिपोर्ट का असली मतलब?

सबसे बड़ी गलतफहमी यह है कि रिपोर्ट में किसी भी असामान्य वैल्यू के आने का मतलब निश्चित रूप से कोई गंभीर बीमारी है। असल में, भारी कसरत (strenuous exercise) करने या ज्यादा तनाव (stress) लेने से भी कई ब्लड टेस्ट के नंबर, जैसे कि लिवर एंजाइम या ब्लड शुगर का स्तर, कुछ समय के लिए बढ़ सकते हैं। इसके अलावा, 'रेफरेंस रेंज' केवल स्वस्थ आबादी के मध्य 95% हिस्से को दर्शाती है, जिसका सीधा सा अर्थ है कि 5% पूर्णतः स्वस्थ लोगों के परिणाम स्वाभाविक रूप से इस रेंज के बाहर आते हैं। लैब मशीनों में भी मापने की मामूली गुंजाइश (मापन अनिश्चितता-Measurement uncertainty) होती है, इसलिए 99 mg/dL (नॉर्मल) और 101 mg/dL (हाई) शुगर लेवल जैविक रूप से बिल्कुल एक ही स्थिति को दर्शा सकते हैं।

जांच का समय और शरीर की 'आंतरिक घड़ी': आपकी रिपोर्ट पर इनका क्या असर होता है?

हमारे शरीर में दिन भर होने वाले स्वाभाविक बदलावों के कारण लैब रिपोर्ट के नतीजे भी बदलते रहते हैं। फास्टिंग ब्लड शुगरया लिपिड प्रोफ़ाइल की जांच के लिए 8 से 12 घंटे का उपवास बहुत जरूरी है, जिसमें आप सादा पानी पी सकते हैं लेकिन चाय या कॉफी बिल्कुल वर्जित है। दिलचस्प बात यह है कि यदि आपका उपवास बहुत लंबा हो जाए, तो शरीर ऊर्जा के लिए लिवर से अपना खुद का ग्लूकोज बनाने लगता है, जिससे खाली पेट का शुगर लेवल खाना खाने के बाद के लेवल से भी अधिक आ सकता है। इसी तरह, कोर्टिसोल (cortisol), आयरन (Iron) और अन्य हार्मोन (Hormone) के स्तर शरीर की 24 घंटे की साइकिल (Circadian rhythm) और मासिक धर्म चक्र के अनुसार पल-पल बदलते रहते हैं।

सिर्फ़ एक टेस्ट पर निर्भर रहना क्यों गलत है?

चिकित्सा विज्ञान कभी भी किसी एक जांच पर पूरी तरह निर्भर नहीं करता। उदाहरण के लिए, एनीमिया (Anemia - खून की कमी) का मूल कारण केवल हीमोग्लोबिन के स्तर से तय नहीं हो सकता; इसके लिए आयरन और विटामिन B12 आदि की पूरी तस्वीर देखनी पड़ती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कई बार रिपोर्ट एकदम सामान्य आने का मतलब यह नहीं होता कि आप बीमारी से पूरी तरह मुक्त हैं, जैसे शुरुआती आयरन की कमी में हीमोग्लोबिन नॉर्मल हो सकता है। किसी संक्रमण (इन्फेक्शन) की शुरुआत में श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBC) की गिनती पूरी तरह से नॉर्मल दिख सकती है। कुछ ऑटोइम्यून बीमारियों में भी नतीजे समय-समय पर बदलते रहते हैं, जो टेस्ट के दिन एकदम सामान्य दिखाई दे सकते हैं।

इसके विपरीत, असामान्य परिणाम (abnormal results) भी हमेशा बीमारी का संकेत नहीं देते हैं। हाल ही में किया गया व्यायाम, गर्भावस्था, टीकाकरण (vaccination), लैब की जांच में कोई तकनीकी प्रभाव, या कोई जेनेटिक स्थिति भी रिपोर्ट में "खतरे के निशान" (flags) पैदा कर सकती है। अक्सर, इस भ्रम को दूर करने के लिए केवल सही और नियंत्रित परिस्थितियों में टेस्ट को फिर से दोहराना ही काफी होता है।

असल में, लैब की अधिकांश गलतियां (प्री-एनालिटिकल) टेस्ट शुरू होने से पहले ही हो जाती हैं, जैसे गलत उपवास या सैंपल का देरी से पहुंचना, इसलिए ISO 15189:2022 मानकों का पालन करने वाली NABL मान्यता प्राप्त लैब से जांच करानाहमेशा सबसे सुरक्षित होता है।

मरीजों और डॉक्टरों के लिए अहम सलाह

मरीजों को किसी एक रिपोर्ट के असामान्य आने पर घबराने के बजाय, इसे अपने डॉक्टर के साथ एक सार्थक चर्चा का विषय बनाना चाहिए। अपने डॉक्टर को अपनी सभी मौजूदा दवाओं और सप्लीमेंट्स की पूरी जानकारी दें। इसके अलावा, समय के साथ अपनी सेहत की सही निगरानी के लिए हमेशा एक ही लैब का चुनाव करें, जो NABL से मान्यता प्राप्त (accredited) हो।

वहीं, क्लिनिशियन्स (Clinicians) के लिए सबसे सुनहरा नियम यही है कि हमेशा मरीज का इलाज करें, सिर्फ उसकी रिपोर्ट का नहीं। याद रखें, हर रिपोर्ट के पीछे एक समर्पित लैब टीम होती है, जो खून की एक छोटी सी शीशी को एक सार्थक नैदानिक निर्णय (clinical decision) में बदलने के लिए लगातार काम करती है। संक्षेप में कहें तो, लैब रिपोर्ट को हमेशा मरीज के वास्तविक लक्षणों और शारीरिक स्थिति के साथ जोड़कर (clinically correlate) ही देखा जाना चाहिए।

वाजीकरण: पीढ़ीगत स्वास्थ्य का विज्ञान

डॉ. स्वर्दा उप्पीन
डोमेन एक्सपर्ट (आयुर्वेद)
आयुर्वेद विज्ञान इनक्यूबेशन सेंटर (ASIC),
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

आयुर्वेद, जो जीवन और स्वास्थ्य का प्राचीन भारतीय विज्ञान है, अपने मकसद को दो पूरक उद्देश्यों के ज़रिए बताता है: स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना और बीमार व्यक्ति की बीमारी को दूर करना। यह दोहरा नज़रिया आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सेवा का आधार बनाता है और इसकी आठ खास शाखाओं में दिखता है, जिन्हें सामूहिक रूप से 'अष्टांग आयुर्वेद' कहा जाता है। इनमें से 'वाजीकरण तंत्र' एक विशेष स्थान रखता है। अक्सर इसे सिर्फ़ यौन क्षमता से जुड़ी शाखा के तौर पर संकीर्ण रूप से समझा जाता है, लेकिन वाजीकरण में यौन स्वास्थ्य, प्रजनन संबंधी सेहत, जीवन-शक्ति और स्वस्थ संतान की प्राप्ति का कहीं ज़्यादा व्यापक नज़रिया शामिल है। इसका महत्व न केवल विकारों को दूर करने में है, बल्कि व्यक्ति को स्वस्थ प्रजनन के लिए तैयार करने और बनाए रखने में भी है।

स्वस्थ व्यक्ति के लिए, वाजीकरण प्रजनन स्वास्थ्य सेवा के रोकथाम और संवर्धन वाले पहलू को दर्शाता है। 'वाजीकरण' शब्द 'वाजी' से निकला है, जिसका अर्थ है ताकत, जोश और जीवन-शक्ति। इसलिए, इसका मकसद सिर्फ़ यौन प्रदर्शन को बेहतर बनाना नहीं, बल्कि प्रजनन शक्ति को सहारा देना, यौन सेहत को बनाए रखना और स्वस्थ संतान की क्षमता को बढ़ावा देना है। यह नज़रिया इसलिए भी खास है क्योंकि आयुर्वेद प्रजनन स्वास्थ्य को अलग-थलग करके नहीं देखता। सही पोषण, अच्छा पाचन और मेटाबॉलिज़्म, संतुलित जीवनशैली, मानसिक सेहत और कुल मिलाकर जीवन-शक्ति ही वह आधार हैं जिस पर प्रजनन स्वास्थ्य टिका होता है। इस तरह, वाजीकरण उस व्यापक आयुर्वेदिक सिद्धांत से गहराई से जुड़ा है कि स्वास्थ्य को बनाए रखना उतना ही ज़रूरी है जितना कि बीमारी का इलाज करना।

जब प्रजनन या यौन स्वास्थ्य प्रभावित होता है, तो वाजीकरण एक चिकित्सीय भूमिका निभाता है। इसके सिद्धांत यौन इच्छा में कमी, यौन कार्यक्षमता में गड़बड़ी, प्रजनन क्षमता में कमी और प्रजनन ऊतकों व युग्मकों (gametes) को प्रभावित करने वाली समस्याओं के इलाज में काम आते हैं। इसका चिकित्सीय मकसद सिर्फ़ लक्षणों से राहत देना या प्रदर्शन को बेहतर बनाना नहीं है। बल्कि, इसका मकसद व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति और बीमारी की मूल वजह के अनुसार शारीरिक कार्यों, प्रजनन क्षमता और समग्र सेहत को फिर से बहाल करने में मदद करना है। यह फ़र्क महत्वपूर्ण है। वाजीकरण सिर्फ़ कामोत्तेजक उपायों का संग्रह नहीं है; यह एक चिकित्सीय ढांचा है जिसमें यौन और प्रजनन संबंधी चिंताओं को व्यक्ति की समग्र शारीरिक बनावट, स्वास्थ्य और जीवनशैली के संदर्भ में समझा जाता है।

शायद 'वाजीकरण' की सबसे खास बात यह है कि यह प्रजनन करने वाले जोड़े के लिए कितना अहम है। प्रजनन असल में एक साझा प्रक्रिया है, जिसमें दोनों पार्टनर की सेहत और तैयारी शामिल होती है। इसलिए, प्रजनन से जुड़ी सेहत को सिर्फ़ एक पार्टनर की जांच करके नहीं समझा जा सकता। आयुर्वेद की समग्र समझ पुरुष और महिला की शारीरिक और मानसिक सेहत, उनकी प्रजनन क्षमता और गर्भधारण के समय की परिस्थितियों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करती है। इस तरह, वाजीकरण सिर्फ़ यौन क्रिया से जुड़ी क्षमता से कहीं आगे बढ़कर स्वस्थ रिश्तों, ज़िम्मेदारी से प्रजनन और स्वस्थ संतान की तैयारी को भी शामिल करता है।

वाजीकरण का असली दायरा तब समझ आता है जब इसे यौन क्षमता की सीमित सोच से हटकर देखा जाता है। यौन क्रिया और प्रजनन से जुड़ी सेहत जीवन के कई पहलुओं से प्रभावित होती है—जैसे पोषण, नींद, तनाव, जीवनशैली, मानसिक सेहत और सामान्य स्वास्थ्य। वाजीकरण इन कारकों को प्रजनन क्षमता और जीवन-शक्ति के व्यापक दायरे में रखता है। इसलिए इसका महत्व व्यक्ति की सेहत से लेकर जोड़े की सेहत और आखिर में आने वाली पीढ़ियों की भलाई तक फैला हुआ है। होने वाले माता-पिता की सेहत स्वस्थ प्रजनन के लिए एक अहम आधार बनाती है, जिससे वाजीकरण न केवल इलाज की एक विधा के तौर पर, बल्कि बीमारी से बचाव और सेहत को बढ़ावा देने वाले विज्ञान के तौर पर भी अहम हो जाता है।

इतना अहम होने के बावजूद, वाजीकरण अष्टांग आयुर्वेद की कम सराही गई शाखाओं में से एक है, जिसे अक्सर सिर्फ़ यौन शक्तिबढ़ाने तक ही सीमित मान लिया जाता है। ऐसी सोच इसके गहरे नज़रिए को नज़रअंदाज़ करती है। वाजीकरण आयुर्वेद की उस समझ को दर्शाता है कि प्रजनन क्षमता पूरी सेहत का एक अहम हिस्सा है और एक पीढ़ी की सेहत अगली पीढ़ी की नींव को प्रभावित कर सकती है। स्वस्थ और बीमार—दोनों तरह के लोगों पर ध्यान देकर और प्रजनन प्रक्रिया में जोड़े की भूमिका को पहचान कर, यह बचाव, सेहत को बढ़ावा देने और इलाज के बीच एक अनोखा और समग्र तालमेल बिठाता है। इस लिहाज़ से, वाजीकरण तंत्र सिर्फ़ यौन क्रिया से जुड़ी सेहत या प्रजनन क्षमता का विज्ञान नहीं है। यह प्रजनन क्षमता, स्वस्थ संतान और पीढ़ियों की भलाई का विज्ञान है—जो इसे अष्टांग आयुर्वेद की सबसे दूरदर्शी शाखाओं में से एक बनाता है।

मधुमेह उत्कृष्टता केंद्र

डॉ. पूर्वी प्रिसिला ए.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (आयुर्वेद)
मधुमेह उत्कृष्टता केंद्र (CoE)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

डॉ. मोनिका के.पी.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (योग)
मधुमेह उत्कृष्टता केंद्र (CoE)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

डॉ. स्वर्दा उप्पीन
डोमेन एक्सपर्ट (आयुर्वेद)
आयुर्वेद विज्ञान इनक्यूबेशन सेंटर (ASIC),
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने आयुष स्वास्थ्य योजना के अंतर्गत केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलुरु को "मधुमेह (डायबिटीज) के लिए अनुसंधान और नैदानिक सेवाओं में उत्कृष्टता केंद्र" (Centre of Excellence) के रूप में सम्मानित किया है। केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, जो आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद के तहत काम करता है, इस बात का एक आदर्श उदाहरण है कि कैसे एक सुविचारित और प्रभावी ढंग से लागू की गई योजना किसी संस्थान का कायाकल्प कर सकती है। इस संस्थान को 2019 में नए परिसर में स्थानांतरित किया गया था, और अप्रैल 2021 में आयुष मंत्रालय की 'उत्कृष्टता केंद्र योजना' (Centre of Excellence Scheme) की शुरुआत की गई, जो सुविधाओं के उन्नयन (अपग्रेडेशन) और सेवाओं के विस्तार के लिए एक बड़ी प्रेरणा साबित हुई। तब से, अनुसंधान पहलों, रोगी देखभाल, अनुसंधान क्षमता निर्माण, प्रौद्योगिकी विकास और उपयोग, बुनियादी ढांचे में सुधार, और गुणवत्ता प्रमाणन में प्रगति अनुकरणीय रही है।

इस योजना के तहत शुरू किए गए नैदानिक दृष्टिकोण (clinical approach), जिसे धीरे-धीरे पूरे संस्थान में अपनाया गया, उसने निवारक स्वास्थ्य देखभाल (preventive healthcare), आयुर्वेद, योग और एकीकृत देखभाल (integrative care) पर विशेष जोर दिया है। आउटरीच कार्यक्रमों, जागरूकता गतिविधियों, ई-परामर्श सेवाओं और एनएबीएच (NABH), एनएबीएल (NABL) और बीआईएस-आईएसओ (BIS-ISO) मान्यता के माध्यम से गुणवत्ता आश्वासन ने संस्थान की दृश्यता और पहुंच को और बढ़ाया है। इन पहलों का प्रभाव पिछले पांच वर्षों में बाह्य रोगी (OPD) संख्या में तीन गुना वृद्धि के साथ-साथ इनपेशेंट (IPD) बेड ऑक्युपेन्सी में 100% तक की वृद्धि के रूप में दिखाई दिया है।

पंचकर्म जैसी प्रक्रियाओं की संख्या, जो 2021 में 1,654 थी, मानव संसाधनों और सुविधाओं में वृद्धि के कारण वित्तीय वर्ष 2025-26 के दौरान उल्लेखनीय रूप से बढ़कर 31,306 हो गई। इसी तरह, नैदानिक (डायग्नोस्टिक) उपकरणों की खरीद ने सामान्य रोगियों और अनुसंधान प्रतिभागियों को इन-हाउस नैदानिक सुविधाओं का लाभ उठाने में सक्षम बनाया, जिससे उन्हें अन्य जगह रेफर होने और कई प्रयोगशालाओं में जाने की परेशानी से मुक्ति मिली। परिणामस्वरूप, किए गए नैदानिक परीक्षणों (diagnostic tests) की संख्या 2021-22 में 2,770 से कई गुना बढ़कर 2025-26 में 1,55,576 हो गई।

दवा मानकीकरण सुविधा (drug standardization facility) ने कई इन-हाउस अनुसंधान और विकास (R&D) गतिविधियों के साथ-साथ शिक्षाविदों और उद्योग के लिए आउटसोर्सिंग सेवाओं का समर्थन किया है। उन्नत हर्बल गार्डन से न केवल हितधारकों को लाभ हुआ है बल्कि संस्थान की सुंदरता भी बढ़ी है। इसके अलावा, एक व्यापक साहित्य समीक्षा (literature review) के परिणामस्वरूप 2 मधुमेह-रोधी फॉर्मूलेशन और 2 खाद्य व्यंजनों (food recipes) को शॉर्टलिस्ट किया गया। कुल 12 अनुसंधान परियोजनाओं से 17 शोध पत्र प्रकाशित किए गए।

यह प्रयास भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc), बेंगलुरु और सीएसआईआर- केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान (CFTRI), मैसूर जैसे प्रमुख संस्थानों के सहयोग से ही संभव हो सका। इसके अलावा, मधुमेह की रोकथाम और प्रबंधन के लिए उपचार प्रोटोकॉल, और ऑडियो-विजुअल प्रचार सामग्री विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध कराई गई है। मशीन लर्निंग तकनीकों का उपयोग करके मधुमेह के जोखिम के निदान के लिए प्रेडिक्टिव सिस्टम (predictive system) के विकास पर कॉपीराइट भी प्राप्त किया गया है और एक वेब एप्लिकेशन के माध्यम से इसका सत्यापन (validation) किया जा रहा है। ई-स्वास्थ्य पहलों से 5,00,000 से अधिक लाभार्थियों ने लाभ उठाया है। प्रतिष्ठित संस्थानों के सहयोग से चल रही 24 अनुसंधान परियोजनाओं के साथ, हम जरूरतमंदों को साक्ष्य-आधारित (evidence-based), समग्र स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने में अपने प्रयासों को और विस्तार देने की आकांक्षा रखते हैं।

आयुर्वेद : प्रकृति का वरदान

श्रीमती रितु सिन्हा
अनुसंधान सहायक (वनस्पति विज्ञान)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

स्वस्थ जीवन के आस की शुरुवात, होती है आयुर्वेद के साथ।
आयुर्वेद देता है रोग-मुक्त तन-मन, और सुख की सौगात।।

आयुर्वेद प्राकृतिक जीवन धारा और प्रकृति का वरदान है ।
आयुर्वेद का साथ ही, स्वस्थ जीवन की आस है ।।

स्वास्थ्य है अनमोल धन, आयुर्वेद है इसका रक्षक।
दोनों का है गहरा नाता, जैसे सूरज और किरण का।।

स्वास्थ्य ही असली धन है, ये सच सभी को मानना है।
जीवन की पूंजी सबसे बड़ी, इसे हर दिल को पहचानना है।।

सपनों की दुनिया में वो चलता, स्वस्थ मन और तन के साथ ।
सच्ची खुशियों की राह में, स्वास्थ्य ही है सबसे महान बात।।

इस स्वास्थ्य धन की कीमत समझो, इसे ना कभी खोना ।
स्वास्थ्य की महिमा में छिपा हुआ है, जीवन का हर सोना।।

पेड़-पौधे और जड़ी-बूटियां, सबमें छिपा है प्राचीन उपचार।
पंचकर्म और योग का आसन, देता तन-मन को आराम।।

आयुर्वेद है तीन दोषों का संगम है, वात, पित्त और कफ।
जब संतुलन बिगड़ जाता, तब होता है शारीरिक और मानसिक कष्ट।।

आयुर्वेद का उपचार है, त्रिदोषों का रखना संतुलन सही।
स्वास्थ्य का मंत्र, जीवन का अमृत सार यही।।

प्रकृति की गोद में, मिलता सबको आराम।
मन को रखे शांत, यही है, आयुर्वेद का ज्ञान।।

आयुर्वेद : अमृत जीवन का

श्री राहुल साखरकर
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (IT)
आयुर्वेद विज्ञान इनक्यूबेशन सेंटर (ASIC)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

ऋषियों की तपोभूमि से निकला,
ज्ञान अमर, अनुपम उपहार।
आयुर्वेद है जीवन का पथ,
स्वास्थ्य का उज्ज्वल आधार॥

वन-वन में औषधि मुस्काती,
पर्वत गाते जीवन-गान।
जड़, पत्ती, पुष्प और कंद में,
बसता प्रकृति का वरदान॥

दिनचर्या का मधुर संदेश,
ऋतुचर्या का अनुपम मान।
संतुलित तन, निर्मल मन हो,
यही है इसका प्रथम विधान॥

पंचमहाभूतों की वाणी,
त्रिदोषों का अद्भुत ज्ञान।
वात, पित्त, कफ के संतुलन से,
मिलता जीवन को सम्मान॥

योग, ध्यान और सात्त्विक आहार,
स्वास्थ्य का अनुपम श्रृंगार।
रोग मिटें, नव चेतना जागे,
जीवन हो सुख का विस्तार॥

विश्व धरा पर गूँजे फिर से,
भारत का यह गौरव गान।
आयुर्वेद का दीप जलाकर,
करें निरोगी विश्व निर्माण॥

आओ मिलकर प्रण यह लें,
स्वस्थ रहे हर घर-परिवार।
आयुर्वेद का ज्ञान अपनाएँ,
यही भविष्य, यही आधार॥

रक्त परीक्षण से पहले ध्यान रखने योग्य बातें

श्रीमती हेमावती के. एच.
मेडिकल लैबोरेटरी टेक्नोलॉजिस्ट
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

श्रीमती नीता जी.
मेडिकल लैबोरेटरी टेक्नोलॉजिस्ट
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

1. पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ रक्त जाँच से लगभग एक घंटे पहले 2–3 गिलास सादा पानी पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती तथा नसें आसानी से दिखाई देती हैं, जिससे रक्त संग्रह सरल हो जाता है।	
2. नियमित दवाएँ लें यदि चिकित्सक ने विशेष रूप से दवा बंद करने के लिए नहीं कहा है, तो अपनी नियमित दवाएँ सामान्य रूप से लें।	
3. आरामदायक कपड़े पहनें ऐसे कपड़े पहनें जिनकी आस्तीन आसानी से कोहनी तक ऊपर की जा सके, जिससे रक्त संग्रह में सुविधा हो।	
किन बातों से बचें? रक्त परीक्षण से पहले चाय, कॉफी, जूस या शीतल पेय न लें।	
परीक्षण वाले दिन सुबह विटामिन या हर्बल सप्लीमेंट लेने से बचें, जब तक चिकित्सक ने सलाह न दी हो।	
रक्त संग्रह से लगभग 12 घंटे पहले कठिन व्यायाम या भारी शारीरिक श्रम न करें, क्योंकि इससे कुछ जाँचों के परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।	

उपवास (Fasting) वाली जाँचों के लिए विशेष सावधानी

फास्टिंग ब्लड शुगर (FBS), लिपिड प्रोफाइल, लिवर फंक्शन टेस्ट (LFT), थायरॉयड फंक्शन टेस्ट (TFT) जैसी जाँचों के लिए 8–12 घंटे का उपवास आवश्यक होता है।

उपवास के दौरान केवल सादा पानी पी सकते हैं। भोजन, चाय, कॉफी, जूस, च्युइंग गम, मिंट तथा धूम्रपान से बचें।

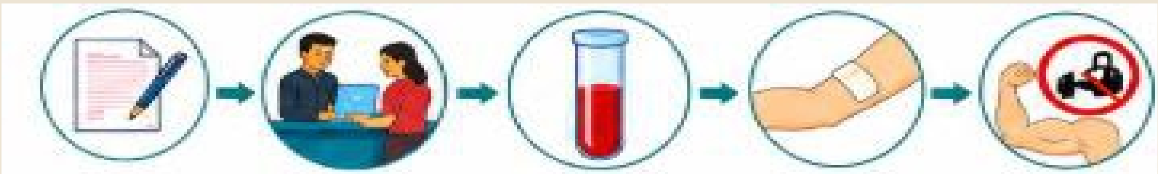
पीपीबीएस (PPBS) जाँच कैसे कराएँ?

भोजन के दो घंटे बाद रक्त शर्करा (PPBS) की जाँच कराई जाती है।

- अपना सामान्य भोजन करें।
- भोजन का पहला निवाला लेने के ठीक दो घंटे बाद रक्त का नमूना दें।
- इन दो घंटों के दौरान केवल पानी पी सकते हैं। अन्य कोई खाद्य पदार्थ या धूम्रपान न करें।

प्रयोगशाला में क्या करें?

- चिकित्सक द्वारा भरा गया प्रयोगशाला अनुरोध प्रपत्र (Lab Request Form) पंजीकरण काउंटर पर जमा करें।
- बिलिंग के बाद प्रपत्र रक्त संग्रहकर्ता को दें।
- रक्त संग्रह के बाद कम से कम 15 मिनट तक उस स्थान पर दबाव बनाए रखें।
- लगभग एक घंटे तक उसी हाथ से भारी सामान उठाने से बचें।



मूत्र का नमूना सही तरीके से दें

मूत्र परीक्षण की सटीकता के लिए मिड-स्ट्रीम (Midstream) मूत्र नमूना देना सबसे उपयुक्त माना जाता है। इसके लिए—

- पहले जननांग क्षेत्र को साफ पानी और हल्के साबुन से साफ करें।
- पेशाब शुरू करें और प्रारम्भिक धारा को जाने दें।
- बीच की धारा का लगभग 30–60 मि.ली. नमूना स्वच्छ कंटेनर में एकत्र करें।
- कंटेनर का ढक्कन अच्छी तरह बंद करें और निर्धारित स्थान पर जमा करें।

सही तैयारी क्यों आवश्यक है?

प्रयोगशाला परीक्षण की गुणवत्ता केवल आधुनिक उपकरणों पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि रोगी की सही तैयारी पर भी निर्भर करती है। सही तैयारी से—

- जाँच परिणाम अधिक सटीक प्राप्त होते हैं।
- गलत रिपोर्ट आने की संभावना कम होती है।
- चिकित्सक को सही निदान एवं उपचार योजना बनाने में सहायता मिलती है।
- अनावश्यक दोबारा जाँच से बचा जा सकता है।

स्वास्थ्य और धन: एक-दूसरे से जुड़ा गहरा संबंध

श्रीमती ज्योति
अवर श्रेणी लिपिक
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

स्वास्थ्य और धन का रिश्ता एक दोतरफ़ा मार्ग की तरह है, जहाँ दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। आर्थिक सुरक्षा बेहतर स्वास्थ्य के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करती है, वहीं अच्छा स्वास्थ्य हमारी कार्यक्षमता, आय अर्जित करने की क्षमता और आर्थिक स्थिरता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

धन केवल भौतिक सुविधाएँ प्राप्त करने का माध्यम नहीं है; यह हमारे समय, सुरक्षा और जीवन की गुणवत्ता को संवारने वाला एक महत्वपूर्ण संसाधन है। आर्थिक स्थिरता मन को शांति देती है, तनाव को कम करती है और हमें अधिक संतुलित, स्वस्थ एवं संतोषपूर्ण जीवन जीने में सहायता करती है।

वास्तव में, धन और शारीरिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। आर्थिक सुरक्षा केवल विलासिता का साधन नहीं, बल्कि एक सुरक्षा कवच है, जो जीवन के निरंतर दबावों और अनिश्चितताओं से हमारे मन और शरीर को सुरक्षित रखने में मदद करता है।

जब आर्थिक स्थिति मजबूत होती है, तो तनाव कम होता है, मानसिक क्षमता बेहतर होती है, पौष्टिक आहार, गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं और स्वस्थ जीवनशैली के लिए आवश्यक समय एवं संसाधन उपलब्ध हो पाते हैं। ये सभी पहलू लंबे समय तक शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं।

अंततः, पैसा केवल सफलता का प्रतीक नहीं, बल्कि बेहतर स्वास्थ्य और समृद्ध जीवन का एक महत्वपूर्ण आधार है। अपने धन की सही देखभाल करना अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने जैसा है, क्योंकि स्वस्थ शरीर हमारी आर्थिक क्षमता को मजबूत बनाता है। जब हम इनमें से किसी एक की सुरक्षा करते हैं, तो वास्तव में हम अपने संपूर्ण जीवन की सुरक्षा करते हैं।

दोषों का खेल

डॉ. एस.एच. दोड्डमनी
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

वात, पित्त, कफा संतुलन से थे ख़ुशी ख़ुशी,
अहंकारी वात ने कहा मैं सबसे श्रेष्ठ हूँ।
गुस्सेवाले पित्त ने कहा मैं सबसे श्रेष्ठ हूँ,
जिद्दी कफ ने कहा मैं किसी से कम नहीं हूँ।

त्रिदोषों में मच गई मारा-मारी,
शरीर में फैल गई बीमारी।
वात-पित्त-कफ बने आपस में विरोधी,
देह हो गई रोगों की सवारी।

आयुर्वेद वैद्य ने किया उपाय,
शोधन से हुई त्रिदोषों की सफाई।
दोष निकल गए ऊपर से नीचे,
आगे से पीछे, हर दिशा में हुई सफाई।

बच गए दोष, बन गए सीधे,
साथ-साथ में रहें तो भलाई है।
एक साथ रहें तो सबल हैं,
एक-एक रहें तो दुर्बल हैं।

माँ ही क्यों?

डॉ. सुजाता पी. ढोके
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, विजयवाड़ा

जब बेटा ऊँचाइयों को छू लेता है,
हर चेहरा गर्व से खिल जाता है।
कहते हैं – "ये तो पिता का अभिमान है,"
"देश का सच्चा सम्मान है।"
जब तिरंगे की शान बढ़ाता है,
भारत माँ का सिर ऊँचा कर जाता है।
तब कहलाता है गर्वित भारतीय,
देश का वीर, समाज का अधिकारी।
जब समाज के लिए कुछ अच्छा करता है,
हर कोई उसकी वाह-वाही करता है।
कहते हैं – "देखो, कितना संस्कारी है,"
"ये तो पूरे परिवार की तैयारी है।"
पर जब उससे कोई भूल हो जाए,
या जीवन की राह में कदम डगमगाए,
तब सबसे पहला तीर किस पर चलता है?
"माँ ने ठीक से नहीं पाला..."
बस यही फैसला सुनाया जाता है।
क्यों उस पल पिता का नाम नहीं आता?
क्यों परिवार का हिस्सा नहीं कहलाता?
क्यों समाज अपनी जिम्मेदारी भूल जाता है?
क्यों राष्ट्र भी मौन हो जाता है?
अगर सफलता सबकी साझी है,
तो असफलता केवल माँ की क्यों?
अगर संस्कार दोनों ने दिए हैं,
तो इल्ज़ाम अकेली माँ की क्यों?
बच्चा न माँ का अकेला होता है,
न पिता से उसका रिश्ता छोटा होता है।
उसकी परवरिश में घर, समाज और देश का भी हाथ होता है,
फिर हर गलती पर सिर्फ़ माँ ही क्यों कठघरे में खड़ी होती है?
याद रखो—
जब बेटा चमकता है, तो ताली सब बजाते हैं;
तो गिरने पर पत्थर सिर्फ़ माँ पर क्यों बरसाते हैं?
माँ जन्म देती है, पर इंसान पूरा समाज मिलकर बनाता है।

जब सूरज फिर उगेगा

डॉ. कृतिका बी.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

हर शाम ठीक छह बजे कबीर अपने गाँव के पीछे स्थित पहाड़ी पर जा बैठता। सामने दूर तक फैली पहाड़ियों के पीछे डूबते सूरज को वह देर तक निहारता और अपनी छोटी-सी नोटबुक में उस दिन के आकाश को रंगों में उतारता।

उसके दोस्त अक्सर उससे पूछते,

"तुम रोज़ एक ही चीज़ क्यों बनाते हो?"

कबीर मुस्कुराकर कहता,

"क्योंकि कोई भी सूर्यास्त दोबारा वैसा नहीं होता।"

कबीर का सपना एक दिन बड़ा चित्रकार बनने का था, लेकिन ज़िंदगी ने उसके लिए कुछ और ही तय कर रखा था। उसके पिता अब इस दुनिया में नहीं थे और उसकी माँ लंबे समय से बीमार चल रही थीं। जब माँ के इलाज का खर्च बढ़ने लगा और घर की आर्थिक स्थिति बिगड़ती गई, तो कबीर को मजबूर होकर स्कूल छोड़ना पड़ा। उसने पास की एक मैकेनिक की दुकान पर काम करना शुरू कर दिया।

दिन गुजरते गए। काम की थकान और घर की जिम्मेदारियों के बीच उसके रंग फीके पड़ने लगे और उसके सपने धीरे-धीरे उससे दूर होते गए।

एक दिन उसकी माँ को कबीर की पुरानी नोटबुक मिली। उन्होंने उसके पन्ने पलटे। हर पन्ने पर एक अलग सूर्यास्त था—कहीं नारंगी आकाश, कहीं गहरी लालिमा, कहीं बैंगनी रंगों में डूबे बादल और कहीं बादलों के बीच से छनती सुनहरी किरणें।

माँ ने धीरे से पूछा,

"तुमने सूर्यास्तों को संजोना क्यों छोड़ दिया?"

कबीर कुछ देर चुप रहा। फिर उसकी आवाज़ में थकान उतर आई।

"जब हम आपकी दवाइयाँ तक नहीं खरीद पा रहे हैं, तो इन सूर्यास्तों का क्या मतलब है, माँ?"

माँ ने उसे देखा और हल्के से मुस्कुराई।

"हर चीज़ का कोई मतलब या कोई उपयोग होना ज़रूरी नहीं होता, कबीर। कुछ चीज़ें सिर्फ इसलिए होती हैं कि वे हमें याद दिलाती रहें—एक कठिन दिन के बाद भी दुनिया में सुंदरता बाकी है।"

कबीर कुछ नहीं बोला।

लेकिन माँ के शब्द उसके भीतर कहीं गहरे उतर गए।

अगली शाम, बहुत दिनों बाद, वह फिर उसी पहाड़ी पर गया।

सूरज धीरे-धीरे क्षितिज की ओर बढ़ रहा था। कबीर ने अपनी पुरानी नोटबुक खोली, हाथ में पेंसिल ली और सामने फैले आकाश को कागज़ पर उतारने लगा।

चित्र पूरा करने के बाद वह कुछ देर उसे देखता रहा।

फिर उसके नीचे लिखा—

"आज मैं लगभग ऊपर देखना ही भूल गया था।"

शायद वह केवल एक वाक्य था, लेकिन उसी क्षण कबीर ने महसूस किया कि उसने अपने भीतर बुझती हुई एक छोटी-सी रोशनी को फिर से देख लिया है।

उसने अपने सपने को दोबारा थामा।

दिन में वह मैकेनिक की दुकान पर काम करता और रात में चित्र बनाता। थकान के बावजूद उसने पढ़ाई जारी रखी। उसकी मेहनत रंग लाई और कुछ वर्षों बाद उसे कला विद्यालय में प्रवेश मिल गया।

वहाँ से उसकी नई यात्रा शुरू हुई।

उसने अपनी कला को निखारा, असफलताओं से सीखा और लगातार आगे बढ़ता रहा। वर्षों की मेहनत के बाद उसके चित्र देश-विदेश की प्रतिष्ठित कला दीर्घाओं में प्रदर्शित होने लगे।

उसकी सबसे प्रसिद्ध चित्र-श्रृंखला का नाम था—"छह बजे"।

एक दिन एक पत्रकार ने उससे पूछा,

"आपने जीवन भर इतने सारे सूर्यास्त ही क्यों बनाए?"

कबीर कुछ क्षण चुप रहा। फिर उसके चेहरे पर वही पुरानी मुस्कान लौट आई।

"बचपन में मुझे लगता था कि मैं सूर्यास्तों को संजो रहा हूँ," उसने कहा, "लेकिन अब समझ में आता है कि असल में वे ही मुझे संजो रहे थे।"

उस शाम भी ठीक छह बजे कबीर उसी पहाड़ी पर खड़ा था।

सूरज धीरे-धीरे पहाड़ियों के पीछे उतर रहा था। आकाश में सुनहरी, नारंगी और लाल रंगों की परतें बिखरी थीं। कुछ ही देर में रोशनी कम हो गई और आसमान गहराने लगा।

कबीर ने अपनी वही पुरानी नोटबुक निकाली।

आखिरी पन्ने पर उसने कुछ लिखा और फिर उसे धीरे से बंद कर दिया।

उसके शब्द थे—

"शाम का सबसे गहरा अँधेरा वह नहीं होता, जब सूरज डूब जाता है; सबसे गहरा अँधेरा तब होता है, जब हम यह विश्वास करना छोड़ देते हैं कि वह फिर उगेगा।"

कबीर ने एक बार फिर क्षितिज की ओर देखा।

सूरज डूब चुका था।

लेकिन उसे मालूम था—

हर सूर्यास्त अपने भीतर एक नए सूर्योदय का वादा लेकर आता है।

और शायद ज़िंदगी भी ऐसी ही है।

जब तक हम उम्मीद से आँखें नहीं फेरते, तब तक कोई रात अंतिम नहीं होती।

क्योंकि सूरज फिर उगेगा।

चार महीने और एक उम्र भर का रिश्ता

डॉ. कृतिका बी.
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

डॉ. कृति भट्ट
वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता (आयुर्वेद)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

वे बहनों की तरह नहीं मिली थीं। वे तो दो युवा डॉक्टर थीं—अस्पताल के व्यस्त गलियारों में अपने-अपने सपनों, जिम्मेदारियों और संघर्षों के साथ आगे बढ़ती हुई। उनके दिन मरीजों की देखभाल में गुजरते और रातें शोध तथा पेशेवर जिम्मेदारियों के बीच बीततीं। दोनों की अपनी-अपनी दुनिया थी, अपनी-अपनी कहानियाँ थीं और जीवन को देखने का अपना-अपना नजरिया। फिर भी, शायद नियति ने उनके लिए एक ऐसा रिश्ता लिख रखा था, जिसकी गहराई का उन्हें उस समय अंदाजा भी नहीं था।

एक विवाहित थी, दूसरी अविवाहित।

जीवन की परिस्थितियाँ अलग थीं, रास्ते अलग थे, अनुभव अलग थे। फिर भी, न जाने कब और कैसे, इन दो अलग-अलग जीवन-यात्राओं के बीच एक ऐसा रिश्ता जन्म ले चुका था, जिसे समझने के लिए वर्षों की जरूरत नहीं थी।

सिर्फ चार महीने।

चार महीने—जो कैलेंडर के पन्नों पर शायद बहुत छोटे लगते हैं, लेकिन दिल के लिए कभी-कभी एक पूरी जिंदगी से भी ज्यादा होते हैं।

धीरे-धीरे वे एक-दूसरे की सुरक्षित जगह बन गईं।

वह जगह, जहाँ बिना किसी डर के मन की बात कही जा सके। जहाँ कमजोर पड़ने पर खुद को संभालने की जरूरत न हो। जहाँ आँसू छिपाने की मजबूरी न हो और मुस्कुराने का दिखावा भी न करना पड़े।

अस्पताल के कठिन दिनों में जब थकान शरीर से ज्यादा मन पर हावी होती, तो एक-दूसरे की मौजूदगी ही हिम्मत बन जाती। किसी दिन एक टूटती, तो दूसरी बिना किसी औपचारिकता के उसे संभाल लेती। किसी क्षण आत्मविश्वास डगमगाता, तो दूसरी वही विश्वास बनकर सामने खड़ी हो जाती।

कभी-कभी उन्हें एक-दूसरे को कुछ बताने की भी जरूरत नहीं पड़ती थी।

खामोशी बोलती थी और दिल सुन लेते थे।

उनके रिश्ते में न कोई प्रतिस्पर्धा थी, न तुलना। न कोई स्वार्थ, न कोई दिखावा। था तो बस एक सहज अपनापन—एक-दूसरे के प्रति सम्मान, विश्वास और वह निस्वार्थ भावना, जिसमें सामने वाले की खुशी अपनी खुशी जैसी लगने लगती है।

वे मरीजों को ठीक करने की कोशिश करती थीं, शोध के जरिए अनसुलझे सवालों के जवाब तलाशती थीं और दूसरों के जीवन में उम्मीद जगाती थीं। लेकिन उन्हें शायद खुद भी पता नहीं था कि इसी सफर में वे एक-दूसरे के जीवन की हीलिंग बन चुकी थीं।

कुछ रिश्ते खून से बनते हैं, कुछ रिश्ते समय के साथ बनते हैं और कुछ रिश्ते...

बस दिल से बन जाते हैं।

उनका रिश्ता भी ऐसा ही था।

न कोई वादा हुआ, न कोई औपचारिक रिश्ता तय हुआ। बस एक-दूसरे की जिंदगी में धीरे-धीरे इतनी जगह बनती चली गई कि चार महीने बाद यह एहसास होने लगा—

"तुम नई नहीं हो... तुम तो हमेशा से अपनी थीं।"

शायद यही इस कहानी की सबसे खूबसूरत बात है।

चार महीने एक ऐसी बहनापे की नींव रखने के लिए पर्याप्त थे, जो पूरी जिंदगी जितना गहरा और अपना महसूस हुआ।

क्योंकि किसी रिश्ते की उम्र उसके वर्षों से नहीं मापी जाती।

रिश्ते की असली उम्र उन पलों में होती है, जिनमें किसी ने हमें समझा, संभाला, स्वीकार किया और हमारे साथ खड़ा रहा।

कभी-कभी जिंदगी हमें ऐसे लोगों से मिलाती है, जिनसे मिलने की हमने कभी योजना नहीं बनाई होती। लेकिन बाद में महसूस होता है कि शायद उस मुलाकात की जरूरत हमें खुद से भी ज्यादा थी।

और कभी-कभी कोई अनजान-सा व्यक्ति धीरे-धीरे इतना अपना बन जाता है कि वह उस बहन का रूप ले लेता है, जिसका इंतजार हमारे दिल को शायद हमेशा से था।

इसलिए किसी रिश्ते को सिर्फ इसलिए छोटा मत समझिए कि वह नया है।

हर गहरा रिश्ता वर्षों की पहचान का मोहताज नहीं होता।

कुछ रिश्ते उम्र से नहीं, एहसास से बड़े होते हैं।

कुछ रिश्ते समय से नहीं, आत्मीयता से गहरे होते हैं।

और कुछ रिश्ते चार महीनों में ही इतनी यादें दे जाते हैं कि पूरी जिंदगी उन्हें याद करने के लिए कम पड़ जाए।

चार महीने बीत गए...

लेकिन उन चार महीनों ने एक ऐसा रिश्ता दे दिया,

जिसे याद करते हुए शायद उम्र बीत जाएगी।

क्योंकि वे सिर्फ चार महीने नहीं थे—

वे एक पूरी ज़िंदगी का एहसास थे।

अग्नि

श्री सूरजकुमार
फार्मासिस्ट
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

ताल की ताजी मिट्टी से, हवन कुंड का जन्म हुआ
गाय के पावन गोबर से, उसका लालन-पालन हुआ।
सुंदर आकृष्ट कुण्ड बना, न्योता फिर छुआरे बंटा
ज्वालासुत के दर्शन को, दिशा दिशा से मानुष जुटा।
आहुति जुटी फिर भेट में, कुंड को अर्पण करने को
लोगो ने जयघोष किया, अग्नि के दर्शन करने को।
सर्पि, राल, लकड़िया आई, फिर अग्नि समर्पण करने को,
सूर्यकांता ने जन्म दिया, सुंदर चमकीली ज्वाला को।
मंत्रोच्चारण और मंगलगीत से, सभी दिशाए गूंज उठी,
शलाका फिर गर्वान्वित हुई, ज्वाला को अर्पण करने को।
सर्पि की बूंदों ने फिर ज्वाला को आनन्दित किया,
इठलाई वो, बलखाईवो, नई उमंग की ऊर्जा में,
नागिन सी लहरायीं वो।
दिनकर सी चमक और तेज लिए, आकाश मिलन को मचलाई वो।
शलाका अब थक गई, सर्पि ख़त्म हो गई,
ज्वाला भी थक गई, सर्पि ख़त्म होग ई,
ज्वाला भी डूबने लगी, उदासी के कुंड में
जहां अब राख का गहरा रंग है।
चमकीले रंग की ज्वाला ने, काला साया
अब ओढ़ लिया। जो लौ आनंदित थी,
गुमनामी में अब खो गई, और सूनी सूनी हो गई।

तीन मेंढक

श्री श्रीनिवास इलिगेर
स्टाफ नर्स
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

तीन मेंढक एक गहरे, अंधेरे कुएं में घूम रहे थे, तभी वे गलती से उसमें गिर गए। जब मेंढकों ने बाहर निकलने के लिए ज़ोर-शोर से कोशिश की, तो ऊपर मेंढकों का एक झुंड जमा हो गया और चिल्लाने लगा कि कुआं बहुत गहरा है और उन्हें कोशिश छोड़ देनी चाहिए। दो मेंढकों ने उनकी बात सुनी, उम्मीद खो दी और कोशिश करना बंद कर दिया, लेकिन तीसरा मेंढक कूदता रहा और सुरक्षित बाहर निकल आया क्योंकि वह बहरा था और उसे लगा कि सब उसका हौसला बढ़ा रहे हैं।

कहानी की सीख:

जो लोग आप पर शक करते हैं, उनकी नकारात्मक बातों को नज़रअंदाज़ करें।

सकारात्मक रहें और मुश्किल समय में भी कोशिश करते रहें।

आपका अपना विश्वास और कड़ी मेहनत आपको सफलता दिला सकते हैं।

आख़िरी चिट्ठी

श्री चन्द्रनाथ.आर.एस
कार्यालय सहायक
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

सुबह के लगभग साढ़े आठ बजे थे। कार्यालय के गलियारे में हमेशा की तरह लोगों की आवाजाही शुरू हो चुकी थी। कोई फाइल लेकर जल्दी-जल्दी चल रहा था, कोई चाय का कप हाथ में लिए अपने सहकर्मी से दिन की पहली शिकायत कर रहा था।

रमेश अपनी मेज पर बैठा कंप्यूटर खोल ही रहा था कि सामने से डाकिया आया।

"रमेश जी, आपके नाम चिट्ठी है।" रमेश ने आश्चर्य से लिफाफा लिया। आज के समय में चिट्ठी मिलना अपने-आप में एक घटना थी। उसने लिफाफे को उलट-पलटकर देखा। ऊपर साफ अक्षरों में उसका नाम लिखा था—"श्री रमेश कुमार"।

नीचे प्रेषक का नाम था—"सरस्वती देवी"।

रमेश कुछ क्षणों के लिए बिल्कुल शांत हो गया।सरस्वती देवी उसकी माँ थीं। लेकिन माँ को गुज़रे हुए आठ साल हो चुके थे।

उसने काँपते हाथों से लिफाफा खोला। अंदर सिर्फ दो पन्ने थे।

"बेटा,

अगर यह चिट्ठी तुम्हें मेरे जाने के बाद मिले, तो समझना कि मैं तुमसे कुछ कहना चाहती थी, जो सामने बैठकर कह नहीं पाई।"

रमेश की आँखें पत्र पर टिक गईं। माँ की लिखावट वही थी—थोड़ी टेढ़ी, लेकिन हर अक्षर में एक अजीब-सी आत्मीयता।

वह आगे पढ़ने लगा।

"तुम्हें याद है, जब तुम शहर में नौकरी करने आए थे, तब तुमने कहा था कि एक दिन बहुत बड़ा आदमी बनोगे। मैंने तब तुमसे कहा था कि बड़ा आदमी बनने से पहले अच्छा इंसान बनना।

तुम हँसकर बोले थे—'माँ, दोनों एक ही बात है। लेकिन बेटा, ये दोनों बातें हमेशा एक नहीं होतीं। तुम बड़े आदमी बन गए। अच्छी नौकरी मिली, अपना घर बनाया, गाड़ी खरीदी। मुझे तुम पर गर्व था। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से जब भी तुम गाँव आते थे, तुम्हारे पास समय नहीं होता था। तुम्हारी घड़ी हमेशा तुमसे आगे भागती रहती थी।'

तुम कहते थे—'माँ, अगली बार ज्यादा दिन रुकूँगा।'

मैं हर बार तुम्हारी उस 'अगली बार' का इंतज़ार करती रही। अब शायद अगली बार कभी नहीं आएगा। लेकिन एक बात याद रखना—जीवन में कुछ दरवाज़े ऐसे होते हैं, जिन्हें बंद करने के बाद दोबारा खोलने का अवसर नहीं मिलता।"

रमेश ने पत्र पढ़ना रोक दिया। उसे अचानक अपना गाँव याद आने लगा। मिट्टी का वह आँगन।

नीम का पेड़। बरामदे में रखी पुरानी चारपाई।

और माँ की आवाज़— "रमुआ, खाना ठंडा हो जाएगा बेटा।"

उसने कई वर्षों से उस आवाज़ को याद करने की कोशिश नहीं की थी।

शायद इसलिए कि याद करने पर मन भारी हो जाता था।

पत्र का आखिरी हिस्सा पढ़ते हुए उसकी आँखों से आँसू गिरने लगे।

"मेरी अलमारी के ऊपर एक पुराना लकड़ी का डिब्बा रखा है। उसमें तुम्हारे बचपन की कुछ चीज़ें हैं। उन्हें फेंकना मत। और हाँ, गाँव के स्कूल के पीछे रहने वाले श्यामलाल मास्टर को मेरी ओर से प्रणाम कहना। जब तुम्हारे पिता नहीं रहे थे, तब उन्होंने तुम्हारी पढ़ाई में मेरी बहुत मदद की थी। मैं उनका उधार कभी नहीं चुका पाई। अगर संभव हो तो गाँव के स्कूल की पुस्तकालय के लिए कुछ किताबें भेज देना। बच्चों को पढ़ते देखना मुझे हमेशा अच्छा लगता था। बस इतनी-सी इच्छा है।

तुम्हारी माँ।"

पत्र समाप्त हो गया। रमेश काफी देर तक अपनी कुर्सी पर बैठा रहा। उस दिन पहली बार उसे लगा कि उसकी माँ की मृत्यु आठ वर्ष पहले नहीं हुई थी। वह तो हर उस दिन थोड़ी-थोड़ी दूर होती गई थी, जब उसने कहा था—"आज बहुत काम है माँ, बाद में बात करता हूँ।"

उस शाम रमेश ने अपना लैपटॉप बंद किया और सीधे घर चला गया।

अगले दिन उसने छुट्टी ली। आठ साल बाद वह गाँव जा रहा था। गाँव बहुत बदल चुका था। कच्ची सड़क की जगह पक्की सड़क बन गई थी। पुराने पेड़ों की संख्या कम हो गई थी। लेकिन माँ का घर अब भी वैसा ही खड़ा था—जैसे किसी का इंतज़ार कर रहा हो।

दरवाज़ा खोलते ही धूल की हल्की-सी गंध उसके भीतर उतर गई। वह सीधे उस अलमारी के पास गया।

ऊपर सचमुच एक लकड़ी का डिब्बा रखा था। उसने डिब्बा खोला।

अंदर उसकी पहली कक्षा की स्लेट थी।

एक टूटी हुई लकड़ी की कार।

स्कूल का पुराना पहचान-पत्र।

कुछ रंगीन कंचे।

और सबसे नीचे एक छोटी-सी तस्वीर।

तस्वीर में वह पाँच साल का था और माँ उसे गोद में लिए हँस रही थीं। रमेश तस्वीर को सीने से लगाकर फूट-फूटकर रो पड़ा।

उसने उस रात घर में अकेले खाना बनाया। रसोई में माँ की पुरानी मसालों की डिब्बियाँ अब भी रखी थीं। खाना खाते हुए उसे पहली बार समझ आया कि माँ के हाथ के खाने का स्वाद मसालों से नहीं, इंतज़ार से बनता था। अगली सुबह वह स्कूल गया।

पीछे की ओर एक छोटे कमरे में उसे श्यामलाल मास्टर मिले। उम्र अब बहुत हो चुकी थी। बाल सफेद थे और हाथ में वही पुरानी लकड़ी की छड़ी।

रमेश ने उनके पैर छुए।

"मास्टर जी, माँ ने आपको प्रणाम कहा है।"

बूढ़े मास्टर कुछ क्षण उसे देखते रहे। फिर धीरे से बोले—

"तुम्हारी माँ बहुत अच्छी औरत थी। वह अक्सर तुम्हारी बातें करती थी।"

रमेश ने सिर झुका लिया। "मैं उनसे मिलने बहुत कम आया, मास्टर जी।"

मास्टर ने उसके कंधे पर हाथ रखा।

"देर से लौटना और कभी न लौटना—दोनों एक बात नहीं होती, बेटा।"

यह सुनकर रमेश की आँखें फिर भर आईं।

कुछ महीनों बाद गाँव के उसी स्कूल में एक छोटी-सी पुस्तकालय खुली।

दरवाज़े के ऊपर एक पट्टिका लगी थी— "सरस्वती पुस्तकालय : स्वर्गीय श्रीमती सरस्वती देवी की स्मृति में"

उद्घाटन के दिन बच्चे किताबें लेने के लिए उत्साहित थे। रमेश एक कोने में खड़ा उन्हें देख रहा था।

एक छोटा बच्चा दौड़कर उसके पास आया।

"अंकल, ये सारी किताबें हमारी हैं?"

रमेश मुस्कुराया।

"हाँ, बिल्कुल।"

"हम इन्हें घर ले जा सकते हैं?"

"हाँ।"

बच्चे ने खुशी से किताब अपने सीने से लगा ली। रमेश कुछ देर उसे देखता रहा। उसे लगा जैसे माँ की वही पुरानी आवाज़ फिर कहीं से आ रही हो—

"बड़ा आदमी बनने से पहले अच्छा इंसान बनना।"

उस दिन रमेश ने अपनी माँ की आख़िरी चिट्ठी को फिर से पढ़ा। अब उसे समझ आ चुका था कि वह चिट्ठी वास्तव में आख़िरी नहीं थी। क्योंकि कुछ चिट्ठियाँ कागज़ पर नहीं लिखी जातीं। वे हमारे कामों में, हमारी यादों में और उन लोगों की मुस्कान में जीवित रहती हैं, जिनके जीवन को हम थोड़ा-सा बेहतर बना जाते हैं।

और माँ की वह चिट्ठी—

रमेश के जीवन की आख़िरी चिट्ठी होकर भी, उसके जीवन की पहली सच्ची शुरुआत बन गई।

गरीब आदमी और अमीर आदमी

श्री सुरेश बाबू
सहायक
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

एक गरीब मोची और एक धनी व्यापारी, दोनो पडोसी थे। मोची के घर में ही जूते चप्पल सीने की छोटी सी दुकान थी। काम करते-करते वह अक्सर मौज में आकर गाने लगता। वह बहुत निश्चिंत मस्तमौला आदमी था। उसे कभी अपने घर के दरवाजे खिड़कियाँ बंद करने की जरूरत नहीं महसूस हुई। वह रात को भगवान की पूजा करता और मजे से सो जाता।

अमीर आदमी इस गरीब, हँसमुख मोची की ओर ईर्ष्याभरी नजर से देखा करता। गरीब होने के बावजूद उस मोची को किसी बात की चिंता नही थी। जबकि अमीर आदमी को तरह-तरह की चिंताएँ सताती रहतीं थीं। गाना-गुनगुनाने की बात तो दूर वह खुलकर हँस भी नही सकता था। उसे हमेशा अपनी तथा अपने धन की रक्षा की चिंता सताती रहती थी। रात को वह अपने मकान के सारे दरवाजे खिड़किया बंद कर लेता था। फिर भी, उसे चैन की नींद नही आती थी।

एक दिन अमीर आदमी ने मोची को अपने घर बुलाया। उसने उसे पाँच हजार रूपए दिए और कहा, "लो, ये पैसे रख लो। इन्हे अपने ही पैसे समझो। इन पैसो को मुझे लौटाने की जरूरत नही है।" इतने पैसे पाकर गरीब आदमी को पहले तो बड़ी खशी हुई पर जल्दी ही इन पैसो ने उसके शांति और निश्चिंत जीवन में खलल पैदा कर दी। पैसे पाने पर उसने जीवन में पहली बार अपने घर का दरवाजा और खिड़कियाँ बंद कर उनमें चटखनी लगाई। यह देखने के लिए कि पैसे सुरक्षित हैं या नही रात को कई बार उसकी नींद टूटी।

दूसरे दिन बड़े सवेरे गरीब मोची अपने धनी पड़ोसी के घर पहुँचा। उसने व्यापारी को पाँच हजार रूपए लौटाते हुए हाँथ जोड़ कर कहा, "सेठजी, मेहरबानी करके आप अपना पैसा वापस ले लीजिए। इन पैसों ने तो मेरी रात की नींद हराम कर दी। मैं हँसना गाना सब भूल गया।"

शिक्षा -पैसे से हर खुशी नही प्राप्त की जा सकती।

दर्द, हर एक जीवन का ; दवा हर एक दर्द की

श्री सुरेश कुमार
अनुसंधान सहायक (रसायन विज्ञान)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

जीवन की पहली किलकारी से लेकर जीवन के अंतिम क्रंदन तक,
जीवन की पहली आह से लेकर जीवन की अंतिम साँस तक,
महसूस करते रहते है हम सभी, मर्ज तरह तरह के,
अनुभव करते रहते है हम सभी, पीड़ाएं तरह तरह की,
गुजरते रहते है दर्द से हम सभी, नाना प्रकारों के,
भरते रहते है आह दुःख की, कभी छुपके से तो कभी किसी के सिरहाने,
भोगते है हम सभी दुःख, कभी अपने हिस्से का तो कभी अपने प्रियजनों का,
कराहते है हम सभी अपने कष्टों से कभी, तो कभी छुपाते है हम अपने कष्टों को,
सहते चले जाते है कभी, हम सभी अपने अपने हर एक संताप को,
ढूंढते रहते है कभी एक साया, एक सहारा, छुपाने को अपना अपना सिर,
तलाशते रहते है हम सभी एक साथी, सांझा करने को अपना हर एक त्रास,
पर क्या सोचते है कभी हम अपने अपने जीवन की इस यात्रा में,
पर क्या करते है कभी हम मनन, कभी चिंतन अपने अपने जीवन में,
बैठकर कभी स्वयं के साथ, तो बैठकर कभी अपने अपने साथियों की सभा में,
बैठकर कभी किसी एक कानन में, तो बैठकर कभी किसी एक कोठी में,
कि ! आखिर है क्या यह मर्ज, है क्या यह दुःख, है क्या यह दर्द, है क्या यह पीड़ा
है क्या यह विलाप, है क्या यह व्याधि, है क्या यह कष्ट, है क्या यह त्रास,
बेठा कभी किसी रोज अपने साथियों की एक सभा में, सहयोगियों की एक सभा में,
खोजने को अर्थ अपने अपने जीवन के सभी दुखों का, जीवन के सभी दर्दों का,
पाया जवाब मेने मेरे सभी सवालों का, उस सभा में मेरे साथियों से, मेरे सहयोगियों से,
कभी किसी के ज्ञान से, तो कभी किसी के अनुभव से, तो कभी किसी के हावभाव से,
कभी किसी के के अहंकार से, तो कभी किसी के अनुमान से, तो कभी किसी के अनुकरण से,
कहा किसी ने, यह तो जीवन है, दुःख और दर्द तो जीवन की छांया है, अपने अपने जीवन की धारा है,
जीना है हम सभी को इस छांया के तले, बहना है हम सभी को धारा के इस अविरल प्रवाह में,
पंहुचा अपने घर, सोचते सोचते प्रमाणिकता उन सभी सवालों की, प्रमाणिकता उन सभी जवाबों की,
पहुंचा अपने प्रियजनों के पास अधूरे मन के साथ, मन में भरे अपने सारे मर्मों के साथ,
सुलझ नहीं रही थी गुत्थी मेरे मन में, उमड़ते हुए उन सभी सवालों की, उन सभी उलझनों की,
कि ! आखिर है क्या यह मर्ज, है क्या यह दुःख, है क्या यह दर्द, है क्या यह पीड़ा

है क्या यह विलाप, है क्या यह व्याधि, है क्या यह कष्ट, है क्या यह त्रास,
फिर, बेठा एक रोज, कभी किसी रोज अपने ही साथ, अपने ही सायें में, अपने ही सिरहाने,
ढूंढने को जवाब मन में घूम रहे अपने ही सवालों के, मन में उमड़ते उन ख्यालों के,
कोशिश करता रहा छूने की मन की अनंत गहराइयों को,
डुबकी लगाता रहा मन की अंतिम सतहों की ओर,
कुरेदता रहा मन की उन अंतिम परतों को एक एक कर, खोजने को जवाब उन्ही अनसुलझे सवालों के,
और फिर सहसा, पाया अपने को स्पर्श करता हुआ, मन की उन अंतिम सतहों को,
कि ! आखिर है क्या यह मर्ज, है क्या यह दुःख, है क्या यह दर्द, है क्या यह पीड़ा
है क्या यह विलाप, है क्या यह व्याधि, है क्या यह कष्ट, है क्या यह त्रास,
मन ने कुछ कहा, मन ने बहुत कुछ कहा, मन ने बिलोया मुझे बहुत जोरो से
ठीक उसी तरह जैसे बिलोती है अपनी माँ दही को, करने को अलग मख्खन उसी दही से,
कहता हु आप सभी को एक एक कर जो कहा मेरे मन ने मुझे उस रोज,
जो बात कर रहे हो तुम अपने दुखो की, अपने अपने दर्दों की,
तो सुनो ! मिला झुला सा स्वरुप नहीं है हमारे उन सभी दुखो का, हमारे उन सभी दर्दों का,
बस स्वरुप अलग अलग है हमारे उन सभी दुखो का, हमारे उन सभी दर्दों का,
परन्तु, सार बिलकुल सटीक सा है, हमारे उन सभी दुखो का, हमारे उन सभी दर्दों का,
कुछ और नहीं बल्कि यह तो "प्रारब्ध" है अपना अपना,
कमाया हुआ है स्वयं के ही द्वारा तरह तरह के जतनों से,
कभी किसी का शोषण कर, तो कभी किसी का अवरोहण कर,
पल रही जो कडवाहट, हमारे अपने मन में अपनों के ही प्रति,
पोषित हो रही जो घृणा, अपने मन में अपनों के ही प्रति,
सिमटना स्वयं की ओर, भुलाकर पूरी तरह से वसुधैव कुटुम्बकम के भाव को,
बस यही ही नींव हमारे अपने प्रारब्ध की, बस यही है नींव हमारे अपने जीवन के भावी प्रारूप की
ओ मेरे साथियों ! देर किस बात की है फिर, आओ चले कदम से कदम मिलाकर एक दूजे के साथ,
थामे हाथ एक दूजे का भूलकर सारे गिले शिकवे और मिटाकर सारे अन्धकार को,
भुलाकर अपने इस संकीर्ण अस्तित्व को, अपनाकर भाव वसुधैव कुटुम्बकम को,
बढे हम सभी अपने अपने जीवन में एक नई भोर की ओर, एक नए उजाले की ओर।

कर्मचारी हित एवं कल्याण

श्रीमती अबिता जे.
उच्च श्रेणी लिपिक
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

सरकारी कार्यस्थल समाज के सुचारु संचालन के प्रमुख आधार स्तंभ हैं, क्योंकि वे आवश्यक सार्वजनिक सेवाओं का प्रावधान करते हैं, नीतियों के क्रियान्वयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं तथा सार्वजनिक संसाधनों का प्रभावी प्रबंधन करते हैं। इन संस्थानों में कार्यरत कर्मचारी अक्सर अत्यधिक कार्यभार, नौकरशाही संबंधी जटिलताओं तथा जनता की अपेक्षाओं और निरंतर निगरानी के कारण उच्च स्तर के दबाव का सामना करते हैं। सरकारी भूमिकाओं से जुड़े ये विशिष्ट तनाव कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप बर्नआउट (मानसिक एवं शारीरिक थकान), कार्य उत्पादकता में कमी तथा कर्मचारी प्रतिधारण में चुनौतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। इस प्रकार, कार्य वातावरण कर्मचारियों के कल्याण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है और संगठनात्मक प्रदर्शन, कार्य संतुष्टि तथा संस्थागत प्रभावशीलता में इसकी अहम भूमिका होती है।

कर्मचारियों के कल्याण को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों में भौतिक कार्यस्थल का विशेष महत्व है, जो कार्य निष्पादन और समग्र अनुभव को आकार देने में आधारभूत भूमिका निभाता है। उपयुक्त प्रकाश व्यवस्था, संतुलित तापमान, बेहतर वायु गुणवत्ता तथा नियंत्रित शोर स्तर कर्मचारियों की उत्पादकता और मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसके साथ ही, सकारात्मक पारस्परिक संबंध और सहयोगात्मक संगठनात्मक संस्कृति कर्मचारी सहभागिता को मजबूत करते हैं, संगठन के प्रति जुड़ाव की भावना विकसित करते हैं तथा टीम के सामंजस्य को बढ़ावा देते हैं। प्रभावी टीम गतिशीलता, सकारात्मक संगठनात्मक वातावरण, खुला संवाद, संस्थागत सहयोग और पारस्परिक विश्वास न केवल कार्यस्थल पर संघर्षों को कम करते हैं, बल्कि बर्नआउट को रोकने, कर्मचारी प्रेरणा बढ़ाने और उत्पादकता में सुधार करने में भी सहायक होते हैं। अंततः, आत्मीयता एवं संबद्धता की भावना कर्मचारियों की शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करते हुए संगठन की सामाजिक उत्तरदायित्व की प्रतिबद्धता को मजबूत करती है तथा प्रतिभाशाली कर्मचारियों को बनाए रखने और बेहतर कार्य निष्पादन के माध्यम से संगठन को रणनीतिक लाभ प्रदान करती है।

एक स्वस्थ कार्य वातावरण कर्मचारी सहभागिता और मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रोत्साहित करता है, जो व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक संतुष्टि के महत्वपूर्ण आधार हैं। भविष्य के सरकारी कार्यस्थलों को ऐसे तकनीकी और मानव-केंद्रित कौशलों को अपनाने की आवश्यकता है, जो मानवीय संवेदनशीलता के साथ नवाचार, अनुकूलनशीलता और प्रभावी सेवा वितरण को बढ़ावा दें। इस बदलते कार्य परिवेश में कर्मचारियों के कल्याण को प्राथमिकता देना न केवल एक मानवीय दृष्टिकोण है, बल्कि यह संस्थागत उत्कृष्टता, सतत विकास और सार्वजनिक सेवा की गुणवत्ता को सुनिश्चित करने की एक रणनीतिक आवश्यकता भी है।

सपनों को पंख, हौसलों को उड़ान और अपनों का संबल: तपस्या की प्रेरक यात्रा

श्रीमती रश्मि कुलकर्णी
कार्यालय सहायक (हिंदी)
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरू

सुबह की पहली किरण के साथ तपस्या हर दिन घर से निकलती हैं—एक हाथ में कार्य का बैग, मन में जिम्मेदारियाँ और आँखों में सपनों की चमक लिए। लगभग एक दशक से यह सरल-सी दिनचर्या उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा बनी हुई है। हर सुबह उन्हें केवल कार्यस्थल तक नहीं ले जाती, बल्कि उस जीवन की ओर भी एक कदम आगे बढ़ाती है, जिसे वे अपने और अपने परिवार के लिए संवारना चाहती हैं। तपस्या के लिए काम केवल आजीविका का साधन नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, गरिमा और अपनी पहचान का आधार है। अपने कार्य के माध्यम से उन्होंने जाना है कि स्वयं पर विश्वास और अपने प्रयासों पर भरोसा ही व्यक्ति को भीतर से मजबूत बनाता है।

जो शुरुआत में एक सामान्य कार्य-दिनचर्या थी, वह समय के साथ समर्पण, सीखने और आत्म-विकास की प्रेरक यात्रा में बदल गई। वर्षों के साथ उनकी जिम्मेदारियाँ बढ़ीं, अनुभव गहरे हुए और जीवन को देखने का दृष्टिकोण भी परिपक्व हुआ, लेकिन सीखने की ललक और अपनी क्षमताओं पर विश्वास आज भी उतना ही दृढ़ है। तपस्या मानती हैं कि हर अनुभव अपने साथ कोई न कोई सीख लेकर आता है—चाहे वह कार्य से मिली हो, सहकर्मियों के सहयोग से या किसी नई चुनौती का सामना करते हुए। इन्हीं अनुभवों ने उनके भीतर आत्मनिर्भरता की भावना को मजबूत किया और अपने निर्णय स्वयं लेने का आत्मविश्वास दिया। कठिन दिन भी आए, लेकिन हर अगली सुबह वे नई ऊर्जा और शांत दृढ़ता के साथ फिर शुरुआत करती रहीं। इस निरंतर यात्रा में उनके परिवार का असीम सहयोग, समझ और प्रोत्साहन उनकी सबसे बड़ी ताकत रहा है, जिसने उन्हें हर चुनौती का सामना आत्मविश्वास के साथ करने और आगे बढ़ते रहने का संबल दिया।

वह कहती हैं, “मैं हमेशा चाहती थी कि मेरी पहचान मेरी अपनी मेहनत से बने। जब मैं हर सुबह काम के लिए घर से निकलती हूँ, तो मुझे लगता है कि मैं अपने जीवन को अपने तरीके से संवारने की दिशा में एक कदम और आगे बढ़ रही हूँ। मेरे काम ने मुझे केवल आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने का अवसर नहीं दिया, बल्कि स्वयं पर विश्वास करना भी सिखाया है। मैं स्वयं को सौभाग्यशाली मानती हूँ कि मेरा परिवार हमेशा मेरे साथ खड़ा रहा और मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता रहा।”

तपस्या के लिए सफलता का अर्थ केवल किसी पद, उपलब्धि या पहचान तक सीमित नहीं है। उनके लिए सफलता उस खुशी में भी है, जो अपने प्रियजनों के साथ जीवन के छोटे-बड़े पलों को साझा करने से मिलती है। परिवार के साथ रहना, उनके सुख-दुःख में सहभागी बनना और उनके साथ आगे बढ़ना उनके लिए किसी भी व्यक्तिगत उपलब्धि से कम नहीं। यही कारण है कि दूसरे शहरों में मिले कुछ अवसरों के बावजूद उन्होंने अपने परिवार और उन रिश्तों के करीब रहना चुना, जो उनके जीवन में सबसे अधिक मायने रखते हैं।

वह कहती हैं, “हर व्यक्ति के अपने सपने होते हैं, लेकिन कुछ रिश्ते और जिम्मेदारियाँ भी होती हैं, जो हमारे दिल के बेहद करीब होती हैं। मेरा परिवार मेरी ताकत है। जीवन में आगे बढ़ना जरूरी है, लेकिन उस यात्रा को अपने प्रियजनों के साथ साझा करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। मैंने जो भी निर्णय लिए हैं, वे मेरे लिए त्याग नहीं, बल्कि उन चीज़ों का प्रतिबिंब हैं, जो मेरे जीवन में वास्तव में मायने रखती हैं।”

तपस्या की कहानी केवल उनकी व्यक्तिगत यात्रा नहीं, बल्कि उन असंख्य महिलाओं की कहानी भी है, जो मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों को संजोए हुए हैं। वे परिवार की जिम्मेदारियों और अपनी आकांक्षाओं के बीच संतुलन बनाते हुए सीखने, आगे बढ़ने और अपनी पहचान बनाने की राह पर निरंतर आगे बढ़ रही हैं। उनके रास्ते और परिस्थितियाँ भले ही अलग हों, लेकिन उनके सपनों में एक साझा विश्वास है—अपने लिए कुछ करना, अपने परिवार के लिए योगदान देना और आत्मनिर्भर होकर सम्मान के साथ आगे बढ़ना।

कई महिलाओं के लिए आत्मनिर्भरता आज भी एक सपना है, लेकिन तपस्या अपने परिवार के अटूट सहयोग और अपनी निरंतर मेहनत के बल पर उस सपने को जी रही हैं। उनकी यात्रा हमें यह विश्वास दिलाती है कि जब परिवार साथ खड़ा हो, प्रयासों में ईमानदारी हो और मन में अपने सपनों को पूरा करने का विश्वास हो, तो कठिन रास्ते भी मंजिल की ओर ले जाते हैं।

“जब सपनों को सच्ची मेहनत का साथ, परिवार का अटूट संबल और स्वयं पर विश्वास मिल जाए, तो वही सपने एक बेहतर कल की मजबूत नींव बन जाते हैं।”

राजभाषा संबंधी संवैधानिक प्रावधान और सरकारी कार्यालयों में राजभाषा

डॉ. राजेन्द्र कुमार पालीवाल
अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) और प्रभारी हिन्दी अधिकारी
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु

"राष्ट्र की भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं होती, बल्कि उसकी संस्कृति, प्रशासन और राष्ट्रीय एकता की आधारशिला भी होती है।"

भारत भाषायी विविधता वाला देश है, जहाँ संविधान की आठवीं अनुसूची में 22 भाषाओं को मान्यता प्राप्त है। इस विविधता के मध्य प्रशासनिक कार्यों में एकरूपता बनाए रखने तथा भारतीय भाषाओं के सम्मान एवं संवर्धन के उद्देश्य से संविधान निर्माताओं ने हिन्दी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343(1) के अनुसार संघ की राजभाषा देवनागरी लिपि में लिखी जाने वाली हिन्दी होगी। साथ ही, राजभाषा अधिनियम, 1963 के प्रावधानों के अनुसार अंग्रेज़ी भाषा का प्रयोग भी संघ के राजकीय कार्यों में जारी रखा गया है। इस प्रकार भारत की राजभाषा नीति हिन्दी के प्रगतिशील प्रयोग तथा प्रशासनिक सुविधा—दोनों के बीच संतुलन स्थापित करती है।

राजभाषा नीति का आधार केवल संविधान तक सीमित नहीं है। इसके प्रभावी क्रियान्वयन के लिए राष्ट्रपति का आदेश, 1960; राजभाषा अधिनियम, 1963; राजभाषा संकल्प, 1968; राजभाषा नियम, 1976 तथा गृह मंत्रालय के राजभाषा विभाग द्वारा समय-समय पर जारी निर्देशों का अनुपालन किया जाता है। इन सभी प्रावधानों का उद्देश्य सरकारी कार्यालयों में हिन्दी के प्रयोग को क्रमिक रूप से बढ़ाना तथा कर्मचारियों को हिन्दी में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

राजभाषा नियमों का महत्व

राजभाषा नियम, 1976 सरकारी कार्यालयों में हिन्दी के प्रयोग की व्यावहारिक व्यवस्था निर्धारित करते हैं। इन नियमों में राज्यों एवं केंद्र सरकार के कार्यालयों के मध्य पत्राचार, केन्द्र सरकार के विभिन्न कार्यालयों के मध्य पत्राचार, हिन्दी में प्राप्त पत्रों के उत्तर, अधिकारियों की जिम्मेदारियाँ, कर्मचारियों द्वारा आवेदन एवं अभ्यावेदन तथा कार्यालयी टिप्पणियों (Noting) के संबंध में स्पष्ट दिशा-निर्देश दिए गए हैं। विशेष रूप से नियम-5 के अनुसार हिन्दी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में दिया जाना अनिवार्य है, जबकि नियम-6 हस्ताक्षर करने वाले अधिकारी को यह सुनिश्चित करने का उत्तरदायित्व सौंपता है कि राजभाषा संबंधी नियमों का पालन हो। इसी प्रकार नियम-8 कार्यालयी टिप्पणियों एवं प्रारूपण में हिन्दी के प्रयोग को प्रोत्साहित करता है।

राजभाषा नियमों में हिन्दी में प्रवीणता तथा कार्यसाधक ज्ञान की भी स्पष्ट परिभाषा दी गई है। जिन कर्मचारियों ने हिन्दी माध्यम से शिक्षा प्राप्त की हो अथवा हिन्दी विषय के साथ निर्धारित योग्यता अर्जित की हो, उन्हें हिन्दी में कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। जब किसी कार्यालय के 80 प्रतिशत कर्मचारियों को हिन्दी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त हो जाता है, तब उस कार्यालय को राजपत्र में अधिसूचित किया जा सकता है।

राजभाषा कार्यान्वयन की व्यवस्था

भारत सरकार में राजभाषा नीति के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु विभिन्न स्तरों पर समितियों का गठन किया गया है। इनमें केंद्रीय हिंदी समिति, संसदीय राजभाषा समिति, क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन कार्यालय, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास)तथा प्रत्येक कार्यालय में गठित संस्थानिक राजभाषा कार्यान्वयन समिति प्रमुख हैं। ये समितियाँ राजभाषा नीति के क्रियान्वयन की समीक्षा करती हैं, आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान करती हैं तथा विभिन्न कार्यालयों का निरीक्षण कर प्रगति का मूल्यांकन करती हैं।

प्रत्येक वर्ष गृह मंत्रालय का राजभाषा विभाग राजभाषा वार्षिक कार्यक्रम जारी करता है, जिसमें कार्यालयी पत्राचार, टिप्पण, प्रकाशन, प्रशिक्षण, वेबसाइट, सूचना पट्ट, तकनीकी साहित्य तथा अन्य कार्यालयी कार्यों में हिन्दी के प्रयोग के लिए वार्षिक लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। इन लक्ष्यों की प्राप्ति प्रत्येक कार्यालय का दायित्व है।

प्रशिक्षण एवं तकनीकी संसाधन

राजभाषा के प्रभावी प्रयोग के लिए कर्मचारियों को प्रबोध, प्रवीण, प्राज्ञत था पारंगत जैसे प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों के माध्यम से हिन्दी का प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अतिरिक्त हिन्दी टंकण एवं आशुलिपि का प्रशिक्षण भी उपलब्ध कराया जाता है। आज डिजिटल युग में यूनिकोड आधारित हिन्दी टंकण, ऑनलाइन अनुवाद प्लेटफॉर्म, भारती, भाषिणी, लीला हिन्दी प्रवाह तथा हिन्दी शब्द सिन्धु जैसे अनेक तकनीकी साधन हिन्दी में कार्य करना और भी सरल बना रहे हैं।

प्रत्येक कर्मचारी की भूमिका

राजभाषा नीति का सफल क्रियान्वयन केवल नियमों से संभव नहीं है, बल्कि प्रत्येक कर्मचारी की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है। जहाँ संभव हो, फाइल टिप्पणियाँ हिन्दी में लिखना, हिन्दी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में देना, द्विभाषी नामपट्ट एवं प्रपत्रों का उपयोग करना, ई-ऑफिस में यूनिकोड हिन्दी अपनाना, हिन्दी कार्यशालाओं एवं हिन्दी पखवाड़ा में भाग लेना तथा कार्यालयी बैठकों एवं प्रस्तुतियों में हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करना इत्यादि प्रत्येक अधिकारी एवं कर्मचारी का दायित्व है। इससे न केवल राजभाषा नीति के उद्देश्यों की पूर्ति होती है, बल्कि प्रशासनिक कार्यों में भारतीय भाषाओं का सम्मान एवं प्रोत्साहन भी सुनिश्चित होता है।

राजभाषा हिन्दी का उद्देश्य किसी भाषा का स्थान लेना नहीं, बल्कि भारत की भाषायी विविधता का सम्मान करते हुए प्रशासन में भारतीय भाषाओं की सहभागिता को सुदृढ़ करना है। हिन्दी के प्रगतिशील प्रयोग से शासन और जनता के मध्य संवाद अधिक सरल, प्रभावी और सुगम बनता है। आज आवश्यकता इस बात की है कि प्रत्येक सरकारी कर्मचारी राजभाषा संबंधी नियमों को केवल औपचारिकता न समझकर उन्हें अपने दैनिक कार्यालयी कार्यों का अभिन्न अंग बनाए। यही संविधान की भावना, राजभाषा नीति का उद्देश्य तथा राष्ट्रभाषा के प्रति हमारी सच्ची प्रतिबद्धता होगी।

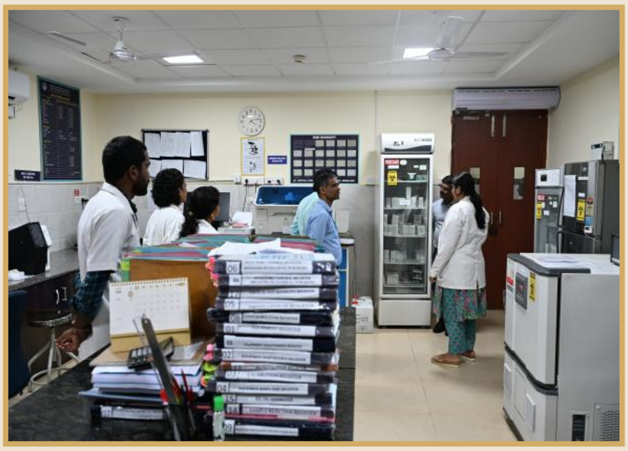
संस्थान की गतिविधियाँ

श्री सत्यजीत पॉल, उप महानिदेशक, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु का समीक्षा दौरा।

"Traditional Foods of Karnataka: Nutritional and Ayurvedic Insights" नामक पुस्तक के विमोचन कार्यक्रम में उपस्थित डॉ. सुनील पंवार, कमिश्नर, आयुष विभाग, कर्नाटक सरकार; प्रो. (वैद्य) रबीनारायण आचार्य, महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS); डॉ. श्रीदेवी अन्नपूर्णा सिंह, पूर्व निदेशक, CSIR-CFTRI, मैसूर और डॉ. सुलोचना भट्ट, प्रभारी सहायक निदेशक, केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु।

प्रो. (वैद्य) रबीनारायण आचार्य, महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) और डॉ. सुलोचना भट्ट, प्रभारी सहायक निदेशक, केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु के द्वारा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेस (NIMHANS), बेंगलूरू का दौरा और डॉ. प्रभा एस. चंद्रा, निदेशक NIMHANS के साथ वर्तमान में जारी सहयोगी अनुसन्धान परियोजनाओं और भविष्य में अनुसन्धान सहयोग के क्षेत्रों पर चर्चा ।

सामुदायिक स्वास्थ्य अनुसंधान परियोजना- "प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में आयुर्वेद-आधारित जीवनशैली को बढ़ावा देने और औषधीय पौधों के घरेलू इस्तेमाल का असर जानना" (CCRAS–AYUSHYA) का उद्घाटन प्रो. (वैद्य) रबीनारायण आचार्य, महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) द्वारा SDM कॉलेज ऑफ़ आयुर्वेद एंड हॉस्पिटल, उडुपी में किया गया।



डॉ. एन. श्रीकांत, उप महानिदेशक, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) द्वारा केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु का समीक्षा दौरा ।

डॉ. एन. श्रीकांत, उप महानिदेशक, CCRAS द्वारा केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान (CSIR-CFTRI), मैसूर और JSS आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, मैसूर का दौरा और संस्थान पदाधिकारियों के साथ वर्तमान में जारी सहयोगी अनुसन्धान परियोजनाओं और भविष्य में अनुसन्धान सहयोग के क्षेत्रों पर चर्चा।

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु और केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान (CSIR-CFTRI), मैसूर; और JSS आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, मैसूर के द्वारा कुपोषण पर आयुर्वेदिक न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट (Ayush BL) के प्रभाव का अध्ययन हेतु एक संयुक्त परियोजना शुरू करने हेतु MoU का आदान-प्रदान किया गया।

भारतीय मानक ब्यूरो (Bureau of Indian Standards) द्वारा केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु को ISO 9001:2015 मानकों के तहत प्रदान किये गये प्रमाणीकरण के संदर्भ में प्रथम निगरानी निरीक्षण (Surveillance Audit) किया गया।

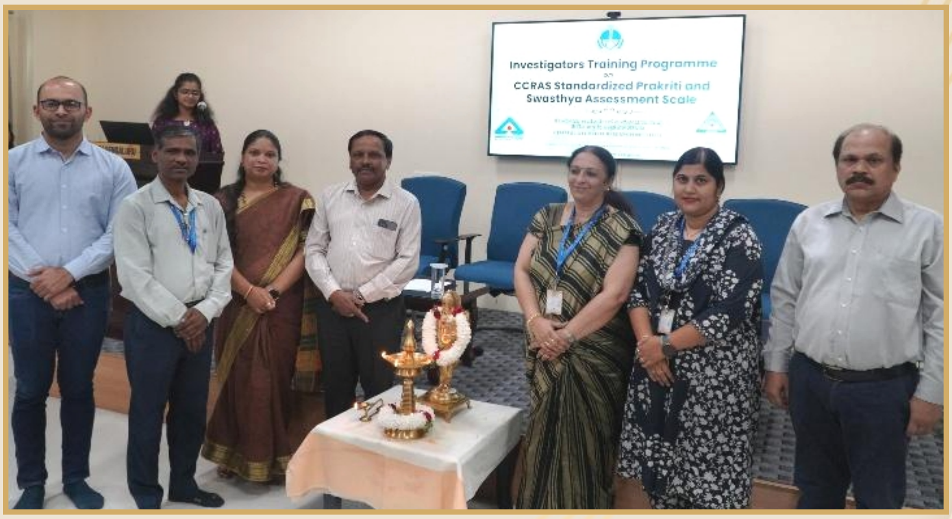
केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (CARI), बेंगलूरु की क्लिनिकल प्रयोगशाला को ISO 15189:2022 मानक के अंतर्गत NABL मान्यता प्राप्त हुई। बायोकेमिस्ट्री एवं हेमेटोलॉजी के 50 परीक्षण पैरामीटर्स के लिए यह मान्यता प्राप्त करने वाला CARI बेंगलूरु पहला CCRAS संस्थान है।

आयुष मंत्रालय की 'आयुर्स्वास्थ्य योजना' के तहत संस्थान को मिली 'मधुमेह उत्कृष्टता केंद्र' योजना की मुख्य अन्वेषक डॉ. सुलोचना भट्ट द्वारा नवी मुंबई के टाटा मेमोरियल सेंटर स्थित 'एडवांस्ड सेंटर फॉर ट्रीटमेंट, रिसर्च एंड एजुकेशन इन कैंसर' (ACTREC) में आयोजित आयुष CoE नेटवर्क मीटिंग में हिस्सा लिया।

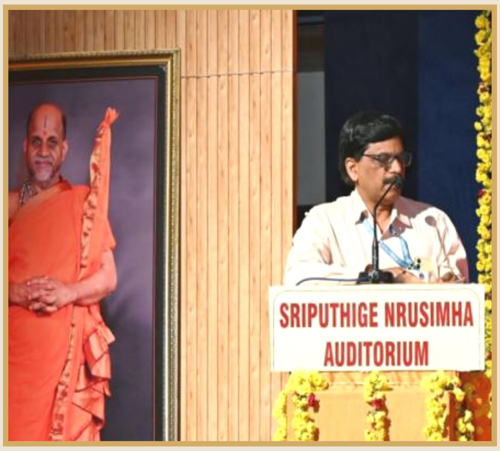
श्रीमती वंदना रामचंद्र, प्रधान आयुक्त, आयकर और उनकी टीम का संस्थान दौरा।

"माइक्रोबायोम अनुसंधान के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण को समझना" विषय पर केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु में आयोजित कार्यशाला।

आयुष मंत्रालय की उत्कृष्टता केंद्र योजना के अंतर्गत, भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc), बेंगलूरु के सहयोग से आयोजित "आयुर्वेद पेशेवरों के लिए क्षमता निर्माण और अनुसंधान उन्मुखीकरण" कार्यक्रम।



केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् द्वारा (CCRAS), आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित CCRAS मानकीकृत प्रकृति एवं स्वास्थ्य आकलन पैमाने पर अन्वेषकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम।



उडुपी के श्री पुथिगे नरसिम्हा ऑडिटोरियम में केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) द्वारा आयोजित "आयुर्वेद की पांडुलिपियों के लिप्यंतरण की क्षमता निर्माण" पर 14-दिवसीय आवासीय कार्यशाला के उद्घाटन सत्र के अवसर पर प्रो. (वैद्य) रबीनारायण आचार्य, महानिदेशक, CCRAS और डॉ. टी. महेश्वर, प्रभारी सहायक निदेशक, केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु।

उडुपी के श्री पुथिगे नरसिम्हा ऑडिटोरियम में केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद् (CCRAS) द्वारा आयोजित "आयुर्वेद की पांडुलिपियों के लिप्यंतरण की क्षमता निर्माण" पर 14-दिवसीय आवासीय कार्यशाला के समापन सत्र के अवसर पर डॉ. एन. श्रीकांत, उप महानिदेशक, CCRAS और डॉ. टी. महेश्वर, प्रभारी सहायक निदेशक, केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु।

"राजभाषा नियम एवं उनका कार्यालयी कार्यों में अनुपालन" विषय पर त्रैमासिक हिंदी कार्यशाला का आयोजन।

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु द्वारा श्री कालभैरवेश्वर स्वामी आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, बेंगलूरू में फार्माकोविजिलेंस जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन।

सुश्रुत आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, बेंगलूरू के विद्यार्थियों के लिए अनुसंधान अभिमुखीकरण कार्यक्रम का आयोजन।

श्री श्री आयुर्वेद विज्ञान एवं अनुसंधान महाविद्यालय, बेंगलूरू के छात्रों के लिए कौशल विकास और अनुसंधान उन्मुखीकरण कार्यक्रम का आयोजन।

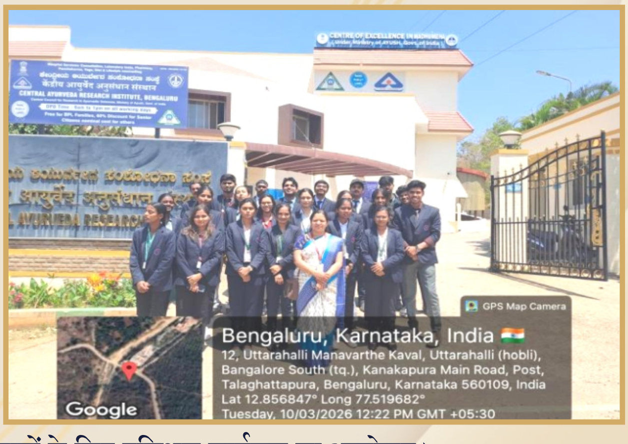
श्री कालभैरवेश्वर स्वामी आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र, बेंगलूरू के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

श्री धर्मस्थल मंजुनाथेश्वर (एसडीएम) आयुर्वेद संस्थान और अस्पताल, बेंगलूरू के स्नात्तकोतर छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

हिलसाईड आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, बेंगलूरू के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

सरकारी आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज (GAMC), बेंगलूरू के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

सेंट जॉन्स कॉलेज ऑफ नर्सिंग, बेंगलूरू के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।



सेंट जॉन्स कॉलेज ऑफ फार्मेसी, बेंगलूरू के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

आंध्र प्रदेश के चित्तूर ज़िले के वेंकटगिरिकोटा स्थित नालंदा डिग्री कॉलेज के छात्रों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन।

डॉ. एस. के. गिरी, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) का सेवानिवृत्ति समारोह।

डॉ. सुलोचना भट्ट, प्रभारी सहायक निदेशक का सेवानिवृत्ति समारोह।

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु के नए प्रभारी सहायक निदेशक के पद पर डॉ. टी. महेश्वर द्वारा कार्यभार ग्रहण करने पर स्वागत।

डॉ. श्रीनिबाश साहू, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद) का क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान (RARI), तिरुवनंतपुरम में प्रभारी सहायक निदेशक के पद पर पदोन्नति सह स्थानांतरण।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के तहत संस्थान में प्रतिदिन योग ब्रेक के दौरान योगाभ्यास।

संस्थान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन योगाभ्यास

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत योग जागरूकता के लिए दौड़।

पोषण पखवाड़ा के दौरान संस्थान की OPD में आने वाले रोगियों के लिए पोषण सबंधी जागरुकता सत्र का आयोजन।

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर संस्थान परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन।

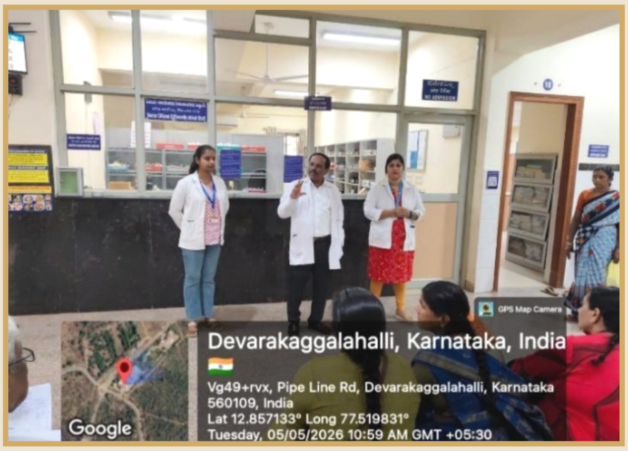
श्री धर्मस्थल मंजुनाथेश्वर (एसडीएम) आयुर्वेद संस्थान और अस्पताल, उडुपी में CCRAS-AYUSHYA परियोजना के माध्यम से औषधीय पौधों की खेती एवं रोपण पर जागरूकता गतिविधि आयोजित की गई।

100 दिनों का टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत कर्नाटक के चित्रदुर्ग जिले के चल्लकेरे तालुक के मालूरहल्ली में जनता के लिए टीबी जागरूकता गतिविधि आयोजित की गई।

जनजातीय स्वास्थ्य देखभाल अनुसंधान कार्यक्रम (THCRP) के अंतर्गत चिकित्सा शिविर एवं स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का आयोजन।

अनुसूचित जाति उपयोजना (AMHCP–SCSP) के अंतर्गत चिकित्सा शिविर का आयोजन।

Survey and Medicinal Plants Unit द्वारा एमईबीएस (Medicinal Ethnobotanical Survey) के अंतर्गत नल्लामल्ला वन क्षेत्र का सर्वेक्षण।



संस्थान की ओपीडी में मरीजों एवं आम जनता के लिए क्षय रोग (टीबी) की रोकथाम, लक्षणों, समय पर जांच एवं उपचार के महत्व पर स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान का आयोजन।

संस्थान द्वारा आर.आर. कॉलेज ऑफ फार्मेसी द्वारा आयोजित मेगा स्वास्थ्य शिविर में सहभागिता।

BY. Dr. VIDYASHREE (R.O Pathology)

केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, बेंगलूरु

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

12, उत्तरहल्ली–मनवर्थेकावल, तलघट्टपुरा पोस्ट

कनकपुर रोड़, बेंगलूरु, कर्नाटक, 560109

दूरभाष: 080 29535034, 080 29635035

वेबसाइट: https://ccras.nic.in/, https://www.cari.gov.in/

ई-मेल: nadri-bengaluru@gov.in, nadri.bengaluru1@gmail.com